T.C.

Marmara Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ GRUP REHBERLİĞİNİN 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YALAN SÖYLEME EĞİLİMLERİNE VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ

Muhammet Aykuthan ULUSOY

(Doktora Tezi)

İstanbul – 2020

T.C.

Marmara Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ GRUP REHBERLİĞİNİN 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YALAN SÖYLEME EĞİLİMLERİNE VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ

Muhammet Aykuthan ULUSOY

(Doktora Tezi)

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Osman SEZGİN

İstanbul – 2020

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2020

ÖZGEÇMİŞ

Lisans **:**Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı (2002-2006)

Yüksek Lisans **:**Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı (2006-2013)

Doktora **:**Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı (2014-2020)

İş Deneyimi **:**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Cumhuriyet İlköğretim Okulu Erzurum/Tekman (2007-2010)

İMKB İnönü İlköğretim Okulu Erzurum/Yakutiye (2010-2014)

Şehitkamil Ortaokulu Gaziantep/Şahinbey (2014-2019)

Akkent İlkokulu (2019-)

Eposta **:**muhammetaykuthan@gmail.com

ÖNSÖZ

İnsan, içinde bulunduğu topluluğun özellikleri sayesinde şahsiyetini şekillendirir ve ortaya koyduğu şahsiyeti sayesinde de karşılaştığı durumlara tepkiler geliştirir. Bu çerçevede Türk İslam kültürü ile alakalandırılabilecek çalışmanın içerisinde bulunmak, ufacık bile olsa bahsi geçen medeniyete hizmet etme düşüncesinin bir parçası olmak bahtiyarlık vesilesidir. Bu vesile ile böylesi bir konuda çalışma yapmak için önümü açan, ortaya koyduğu fikirler ile yaptığım çalışmayı aydınlatan, adımın adı ile yazılmasından müşerref olduğum muhterem danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Osman SEZGİN Beyefendiye müteşekkir olduğumu ifade etmek istiyorum.

Yapılan çalışmanın[1] neticeye ulaşmasına yardımcı olan başka değerli insanlar da bulunmaktadır. Bu çerçevede tezin bütün süreçlerinde beni sabırla dinleyen, ortaya konulan bilimsel kaygının olumlu sonuçlanması adına tenkitlerini yönelten hocam Doç. Dr. Ayşin SATAN Hanımefendiye, çalışmanın nihayete erdirilmesinin ardından tashihi ve tenkidini gerçekleştirip bilmediklerimizi öğreten Dr. Öğretim Üyesi Sultan Selen Kula Hanımefendiye teşekkürü bir borç biliyorum.

Tez çalışması sürecinde çalışmam için her türlü kolaylığı sağlayan ve cesaret veren ağabeyim Fatih BAHAR'a, düşüncelerini esirgemeden paylaşan, manevi yakınlığını her zaman yanımda hissettiğim dostum Namık Kemal HASPOLAT'a, ders aşamasındaki haftalık İstanbul yolculukları esnasında dinlenmesi gereken ya da ailesi ile birlikte olması gereken zamandan feragat edip, işini gücünü bırakıp yanıma koşan zor zamanlarımın adamı, sevgili kardeşim Hüseyin Alpkağan ULUSOY'a, aynı yolculuklarda her hafta hiç bıkmadan akşam evinde sofrada, gece havalimanı gidişinde yanımda olan ahiretliğim Ali Rıza YILDIRIM ve eşi Rüya YILDIRIM'a, mütemadiyen mevcut durumumu sorup soruşturan ahiretliğim Dr. Volkan Lütfi PAN'a, çalışmanın tamamlanmasının ardından yürütülmesi gereken süreçlerde yardımcı olan sevgili kardeşim Emine Nihan ULUSOY'a minnet ve şükranlarımı sunuyorum.

---

[1] Bu çalışma Marmara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince Desteklenmiştir Proje Numarası: EGT-C-DRP-200318-0145

Bugünlere gelmeme vesile olup beni yetiştiren, şahsiyetimin teşekkülünde sahibi olduğum bütün iyi erdemleri aktaran maddî manevî desteklerini yanımda hissettiğim annem Rabia ULUSOY ve babam Ali ULUSOY'a; oğlum Ahmet Göktuğ'un dünyaya teşrifinden önce başlayan İstanbul yolculuklarında, zorluklar çekmesine rağmen her hafta 2 akşam boyunca yalnız kalan, evin bana ait vazifelerini dahi omuzlayan, diğer yavrumuz Mustafa Tuna'nın aramıza katılmasının ardından sorumlulukları artmış olmasına rağmen süreci fedakârca yöneten eşim, yoldaşım İlknur'a teşekkür, minnet ve sevgilerimi sunuyorum.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoloji temelli grup rehberliğinin 7. sınıf öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerine ve benlik saygısına etkisini incelemektir. Bu amaç çerçevesinde yapılan çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmında ön-test – son-test deney, plasebo ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma gruplarının seçimi için benzeşik örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın durum çalışması kullanılarak gerçekleştirilen nitel kısmında çalışma grupları seçilirken ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yapılan araştırmanın nicel aşamasında, araştırmacı tarafından geliştirilen Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği; Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ve Atılganlık Envanteri; nitel aşamasında araştırmacı tarafından geliştirilmiş yapılandırılmış görüşme formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen nicel veriler üzerinde eşleştirilmiş gruplar t testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi, Wilcoxon işaretli sıralar testi ve bağımsız gruplar için t testi; nitel veriler üzerinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde Lawshe tekniği, Kaiser normalleştirmesi, Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett's testi, bağımsız gruplar için t testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmış olup doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında x^2/sd, RMSEA, SRMR, TLI ve CFI değerleri gösterilmiştir.

Araştırmanın nicel bulguları deney grubunun yalan söyleme eğilimlerinde düşüş olduğunu ve bu düşüşün anlamlı (p<,000) olduğunu; benlik saygısı puanlarında yükselme olduğunu ve bu yükselmenin anlamlı (p<,000) olduğunu; bu iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu (Ön Test: r=-,459, p<,031 Son Test: r=-,478 p<0,24) ortaya koymuştur. Kontrol ve plasebo gruplarının yalan söyleme eğilimlerinde anlamlı bir farklılığa (p>,05) rastlanmamıştır. Plasebo grubunun atılganlık puanlarında artış olduğu ve bu artışın anlamlı düzeyde gerçekleştiği (p<,045) sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan grupların cinsiyetlerine göre yalan söyleme eğilimleri arasında anlamlı bir farklılığa (p>,05) rastlanmamıştır. Nitel çalışma bulgularında ifade edilen görüşlere göre deney grubu öğrencilerinin kendini kabul, adalet, cesaret, affetmek, teşekkür ve sabır karakter güçlerinde olumlu değişiklikler meydana gelmiştir.

Bütün bu analizler neticesinde elde edilen bulgular Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinin hem geçerlik hem de güvenirlik açısından yeterli bir ölçme aracı olduğunu, Türk İslam kültür değerlerine duyarlı bir şekilde oluşturulan pozitif psikoloji temelli grup rehberliğinin öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerini azaltıp benlik saygısı düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalan söyleme, pozitif psikoloji, benlik saygısı, karma araştırma, karakter güçleri, grup rehberlik etkinliği

ABSTRACT

The Effectiveness of Positive Psychology-Based Group Counseling on Lie-Telling Tendency and Self-Respect of 7th Grade Students, Ph. D. Thesis

The aim of this course is to study the positive psychology-based group guidance of the 7th grade students' lying tendency and self-esteem. In the study conducted for this purpose, mixed method was used. In the quantitative part of the research, pretest-posttest semi-experimental design was used (experiment, placebo and control group). Homogeneous sampling method was preferred for the selection of study groups. Case study was used in the qualitative part of the research. In the qualitative part, the study groups were selected by the criterion sampling method. In the quantitative phase of the study, the Lie-Tendency Scale developed by the researcher; Piers-Harris's Self-Concept Scale in Children and Assertiveness Inventory; in the qualitative phase, structured interview form developed by the researcher was used as data collection tools. The paired groups t test, Pearson product-moment correlation analysis, one way anova, Wilcoxon signed rank test and independent samples t test were performed on quantitative data; descriptive analysis method was performed on qualitative data which obtained from the end of study. In the scale development process; Lawshe analysis, Kaiser normalization, Kaiser-Meyer-Olkin and Bartlett's test, t test for independent groups, Pearson product multiplication correlation analysis were used and x^2/sd, RMSEA, SRMR, TLI and CFI values were shown.

The quantitative findings of the study revealed that there was a decrease in the lie tendency of the experimental group and this decrease was significant (p <.000); there was an increase in self-esteem scores and this increase was significant (p <, 000); there was a negative relationship between these two variables (Pre-test: r = -, 459, p <, 031 Post-Test: r = -, 478 p <0.24). There was no significant difference in the lie tendency levels of the control and placebo groups (p> 0.05). It was concluded that there was an increase in the assertiveness scores of the placebo group and this increase was significant (p <.045). No significant difference was found between lie tendency levels of the groups participating in the study in terms of gender (p>, 05). According to the opinions expressed in the

qualitative study findings, positive changes occurred in the character strengths of self-acceptance, fairness, courage, forgiveness, appreciation and patience of the experimental group students.

Findings obtained from all these analyzes indicate that the Lie Tendency Scale is a sufficient instrument for both validity and reliability, group guidance activities that created in a manner sensitive to the values of Turkish Islamic culture and based on positive psychology theory reduces students' lie tendency and increases their self-esteem.

Key words: Telling lie, positive psychology, self-esteem, mixed method, character strengths, group guidance activities

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **iv**

ÖZET ..... **vi**

ABSTRACT ..... **viii**

İÇİNDEKİLER ..... **x**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiv**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xvi**

KISALTMALAR VE SEMBOLLER ..... **xvii**

BÖLÜM 1: GİRİŞ **1**

1.1. Problem 1

1.2. Amaç 5

1.2.1. Alt Amaçlar 5

1.3. Önem 6

1.4. Sınırlılıklar 8

1.5. Varsayımlar 8

1.6. Tanımlar 9

BÖLÜM II: ALAN YAZIN **11**

2.1. Pozitif Psikoloji 11

2.1.1. Pozitif Psikolojinin Felsefi Temelleri 11

2.1.2. Kuruluşu ve Gelişimi 15

2.1.3. Pozitif Psikolojik Kaynaklar 17

2.1.4. Kültürel Çerçevede Pozitif Psikolojik Kaynaklar 58

2.2. Yalan Söyleme Davranışı 73

2.2.1. Yalan Tamını (Etimolojisi) 73

2.2.2. Yalan Davranışı 75
2.2.3. Yalan Türleri 77
2.2.4. Yalanı Tanıma 81
2.2.5. Yalan ve Toplumsal Düzen 85
2.2.6. Yalan Söyleme Davranışını Etkileyen Faktörler 86
2.2.7. Ahlak Psikolojisi ve Genel Ahlak Bakımından Yalan Söylemek 90
2.2.8. Kişilik Gelişimi ve Yalan Söylemek 96
2.2.9. Yalan ve Anne Baba Davranışları 100
2.2.10. Yalan ve Ruhsal Bozukluklar 102
2.3. Benlik Saygısı 104
2.3.1. Tanımı 104
2.3.2. Benlik Saygısına Kuramsal Bakış Açıları 105
2.3.3. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı 106
2.3.4. Gelişim Dönemleri ve Benlik Saygısı 107
BÖLÜM III: YÖNTEM 108
3.1. Araştırma Modeli 108
3.2. Çalışma Grupları 113
3.3. Normallik Analizleri 114
3.4. Veri Toplama Araçları 115
3.4.1. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği 115
3.4.2. Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği 131
3.4.3. Atılganlık Envanteri 132
3.4.4. Nitel Görüşmeler 132
3.4.5. Öğretmen ve Veli Görüşme Formları 132

3.4. İç ve Dış Geçerliği Tehdit Eden Faktörler 133
3.5. Verilerin Analizi 134
3.6. Programın Geliştirilmesi 137
3.6.1. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinlikleri 137
BÖLÜM IV: BULGULAR 142
4.1. Araştırmaya Katılan Gruplara Ait Betimleyici İstatistikler 142
4.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Yalan Söyleme Eğilimi Puanlarının Karşılaştırılması 144
4.3. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması 145
4.4. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Yalan Söyleme Eğilimi ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması 146
4.5. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Fark Puanlarının Karşılaştırılması ... 146
4.6. Kontrol ve Plasebo Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Yalan Söyleme Eğilimi Puanlarının Karşılaştırılması 148
4.7. Plasebo Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması 149
4.8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yalan Söyleme Eğilimlerinin Karşılaştırılması 150
4.9. Programa İlişkin Öğretmen Görüşleri 150
4.10. Programa İlişkin Veli Görüşleri 154
4.11. İzleme Testi 155
BÖLÜM V: SONUÇ 156
5.1. Tartışma ve Sonuç 156
5.1.1. Deney Grubu Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimleri 156
5.1.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Benlik Saygısı 166

5.1.3. Deney Grubu Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimleri ve Benlik Saygısı İlişkisi 166
5.1.4. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Fark Puanlarının Karşılaştırılması 167
5.1.5. Kontrol ve Plasebo Grubu Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimi..... 167
5.1.6. Plasebo Grubu Öğrencilerinin Atılganlıkları..... 168
5.1.7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yalan Söyleme Eğilimi 168
5.1.8. İzleme Testi..... 169
5.2. Öneriler..... 170
5.2.1. Araştırma Sonuçları Bakımından Öneriler 170
5.2.2. Daha Sonra Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler..... 170
5.2.3. Eğitim Politikaları Bakımından Öneriler..... 171
BÖLÜM VI: KAYNAKÇA 172
BÖLÜM VII: EKLER 194
7.1. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinlikleri..... 194
7.2. Nitel Görüşme Formu (Öğretmen) 231
7.3. Nitel Görüşme Formu (Veli) 233
7.4. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği..... 235
7.5. Normallik Analizleri..... 237
7.6. Oturum Notları..... 241
7.6.1. Deney Grubu Oturumları (Araştırmacının Sübjektif Görüşleri)..... 241
7.6.2. Plasebo Grubu Oturumları (Araştırmacının Sübjektif Görüşleri)..... 256

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1. Karakter Güçlerinin Sınıflandırılması (The VIA Classification of Strengths) 26

Tablo 3. 1. Araştırma Deseni 110

Tablo 3. 2. KGO için Minimum Değerler 118

Tablo 3. 3. Uzman Görüşleri, Kapsam Geçerlik Oranları ve Kapsam Geçerlik İndeksi Tablosu 118

Tablo 3. 4. Yapı Geçerliğini Belirlemek Amacıyla Ölçek Uygulanan Öğrencilere İlişkin Veriler 119

Tablo 3. 5. KMO ve Barttlet's Testi Değerleri 120

Tablo 3. 6. Açıklanan Toplam Varyans Miktarları 121

Tablo 3. 7. Faktörler Arası İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi 122

Tablo 3. 8. Faktör Yükleri Tablosu 123

Tablo 3. 9. Alt Boyutlara Göre Madde Dağılımları Tablosu 124

Tablo 3. 10. Alt Boyutlara Göre Sıralanmış Madde Dağılımları Tablosu 124

Tablo 3. 11. Madde Ayırt Ediciliğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları 124

Tablo 3. 12. Madde Toplam Korelasyonu Sonuçları 126

Tablo 3. 13. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği Uyum İndeksleri 127

Tablo 3. 14. Ölçüt Geçerliği Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tablosu 129

Tablo 3. 15. Cronbach's Alpha Güvenirlik Analizi Tablosu 130

Tablo 3. 16. Test Tekrar Test Güvenirliği Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi 131

Tablo 4. 1. Araştırmaya Katılan Gruplara Ait Betimleyici İstatistikler 142

Tablo 4. 2. Araştırmaya Katılan Grupların Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bulgular 142

Tablo 4. 3. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Eşleştirilmiş Gruplar T Testi Sonuçları Tablosu 144

Tablo 4. 4. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Eşleştirilmiş Gruplar T Testi Sonuçları Tablosu 145

Tablo 4. 5. Deney Grubunun Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği ve Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları Tablosu 146

Tablo 4. 6. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Fark Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 147

Tablo 4. 7. Grupların Ön-Test Son-Test Fark Puanı Ortalamaları ve Standart Sapmaları 147

Tablo 4. 8. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Post Hoc Analizi Tablosu 147

Tablo 4. 9. Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Yalan Söyleme Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları Tablosu 148

Tablo 4. 10. Plasebo Grubu Öğrencilerinin Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Atılganlık Envanterinden Almış Oldukları Puanlara Ait Bulgulara İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları Tablosu 149

Tablo 4. 11. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları Tablosu 150

Tablo 4. 12. Öğretmenlerle Yapılan Nitel Görüşme 150

Tablo 4. 13. Velilerle Yapılan Nitel Görüşme 154

Tablo 4. 14. İzleme Testi 155

Tablo 7. 5. 1. Çalışma Grubunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Uygulamaya Ait Normallik Shapiro-Wilk Testi Sonuçları 237

Tablo 7. 5. 2. Fark Puanının Kullanıldığı Analizler İçin Yapılan Shapiro-Wilk Testi Sonuçları 238

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3. 1. Açımlayıcı Sıralı Desen 109
Şekil 3. 2. Yöntem.....112
Şekil 3. 3. Direct Oblimin Döndürme 122
Şekil 3. 4. Yalan Söyleme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı 127
Şekil 3. 5. Güçler Temelli Döngü 139
Şekil 3. 6. Bloom'un Revize Edilmiş Taksonomisi.....141

Şekil 7. 5. 1. Çalışma Grubunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Uygulamaya Ait Normallik Analizi Grafikleri 238
Şekil 7. 5. 2. Fark Puanlarının Normallik Grafikleri.....239

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

VIA : The Via Classification of Strengths

TDK : Türk Dil Kurumu

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

YSEÖ : Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği

KGİ : Kapsam Geçerlik İndeksi

KGO : Kapsam Geçerlik Oranı

KMO : Kaiser-Meyer-Olkin

BÖLÜM 1: GİRİŞ

1.1. Problem

Düşündüğü, hissettiği ve ortaya koyduğu bütün fiilleri şahsiyeti sayesinde şekillendiren insanoğlunun bu şahsiyeti oluşturan etmenlerden uzaklaşması, insan organizmasının bütünlüğünü bozmaktadır. Hissettiği gibi düşünmeyen düşündüğü gibi de yaşayamayan insan, varlığının temel taşlarını yerinden oynatırken şahsiyet bütünlüğüne zarar verebilmektedir. Hissettiği gibi düşünme kavramı ferdin kendisinden anlandığı şeyler olarak ifade edilirken, kişinin kendine olan saygısı ile paralellik arz etmektedir. Ahlâk, ferdin nasıl davranması gerektiği konusunda çerçeve çizerken bu çerçeve sayesinde konu, psikoloji sınırlarına girer. Bilakis psikoloji, insan davranışlarının araştırıldığı bir bilimdir ve ahlâkın davranışla olan ilişkisi onu psikolojinin bir çalışma haline getirmektedir (Güngör, 2010a). Ahlak denildiğinde insanların davranışları akla gelmektedir. Bu çerçeveden bakacak olursak insan dışındaki canlı davranışlarının ahlâkî sayılmadığını ifade edebiliriz (Güngör, 2010b). Ahlâkî bozulma özelde ferdin genelde ise toplumun bozulmasına neden olmaktadır (Şahin, 2011).

İnsanlar dünyaya gelir ve geldikten sonra büyümeye devam ederler. Hem fiziki hem zihnî olarak ortaya koydukları bu büyümeye insan gelişimi denmektedir. Gelişim süreci içerisinde birbirleriyle paralellik arz eden fiziki ve zihni gelişim ferdin olgunlaşmasında önem arz etmektedir. Zihnî gelişim içerisinde insanların duygu olarak kendilerini ortaya koymalarına yardım eden ve zihnî gelişimi destekleyen bir unsur olan duygusal gelişim süreci söz konusudur. Bu kapsamda kişinin kendisinin veya başkalarının duygularını anlayabilmesi; onun sosyal olması, başkaları ile iyi ilişkiler kurabilmesi ve kendini mutlu hissetmesi için esastır (Erden, 2017). Ayrıca bireyin duyguları, düşüncelerine yön vermektedir ve bütün bu süreç davranışları ortaya çıkarmaktadır. Öz kültürümüzde ya olduğun gibi görün ya göründüğün gibi ol şeklinde vücut bulan bu denge günlük hayatımızda inandığımız bir şeyi davranış olarak göstermememiz şeklinde görülmektedir. Bütün bu çerçevede, doğru söylemenin insani bir erdem olduğunun farkında olan bir kimse için; çevresindeki arkadaşlarına kendinden bahsederken olmayan özelliklerinden bahsetmesi başka kimselere zarar vermese bile ferdin şahsiyet bütünlüğüne olumsuz etki

gösterir. Bu durum o kişi için önemsiz bir hal olarak görülebilir çünkü o an içerisinde görünen bir zarar vermemiştir. Mesele, zihin ve duygu süreçleri bakımından incelenirse anlık olarak gözle görülmeyen yaralar, hayatın ilerleyen safhalarında şahsiyet yapısında ortaya çıkmaktadır. Bu durum ayrıca karşılıklı iletişim için de önemlidir. Zira kişilerarası ilişkilerde güven, belki de iletişimin yakınlaşması için en önemli şarttır. Güvenin oluşması ise dürüstlük ve dolayısıyla yalan söylememek üzerine kuruludur. Arı ve Tosunoğlu'nun (2011) konu hakkındaki çalışmalarında dürüstlüğün güveni etkiler düzeyde etkili olduğunu ifade etmiş olmaları doğru söylemenin önemine işaret etmektedir.

Şahsiyet, ferdi diğerlerinden ayıran bütün nitelikler (İnanç ve Yerlikaya, 2009) olarak ifade edilmektedir ve ferdin kendine has davranışlarının dinamik bir bütünüdür (Güngör, 2010b). Bu özelliği ile, ferdin kendine has özellikler barındırmasına neden olmaktadır. Bahsi geçen bu has özellikler de ferdin kendisini ve içinde bulunduğu dünyayı şahsına münhasır algılaması şeklinde tarif edilebilir. İşte burada ferdin kendisini algılaması mevzuu, benlik saygısı kavramını ortaya çıkarır. Benlik saygısının hem ferdi hem de ferdin içinde bulunduğu topluluğu koruyarak, gruplar halinde meydana gelen benlik doğrulama sürecinin bir sonucu ve gerekli bileşeni olduğu düşünülmektedir. Şahsiyet bütünlüğünün sağlanması ise, kişinin değer temelli ve etkinliğe dayalı benlik saygısını arttırır. Kendini doğrulama ile oluşturulan benlik saygısı, ortaya çıkan olumsuz duyguları önler ve kimlikleri doğrulayan ilişkileri kurma ve sürdürme konusunda motive eder (Cast ve Burke, 2002).

Benlik saygısının motive edici gücü, şahsiyetin olumlu yöne kanalize edilebileceği fikrini ortaya çıkarmaktadır. Zira olumlu benlik saygısı ve özgüven kavramları normallik standartlarının bir faktörü olarak değerlendirilmektedir (Kohut, 2009). Benlik saygısı yüksek olan kimselerin karşılaştıkları olumsuzluklarda başarılı olmak amacıyla daha çok çaba göstermeleri, mutlu olma eğilimlerinin yüksek olması (Hefferon ve Boniwell, 2014) bahsi geçen motive edici güçten kaynaklanmaktadır. Benlik saygısı düşük olan kimselerin ise kendilerine sunulan yeni aktivitelere girmek istemeyişleri, hata yapmaktan korkmaları, tedirginlikleri ise bahsi geçen motive edici gücün azlığına işaret etmektedir (Çetinkaya, Arslan, Nur, Özdemir, Demir ve Sümer, 2006). Bu bağlamda kişilerarası iletişimin mutluluk ve motivasyon kökenli olması ahlâklı olmak gerekliliği etkisi ile

değerlendirildiğinde doğruluk temelli yöne kayacaktır. Nitekim ferdin yaşadığı olayları olduğu gibi kabul edip sosyal ilişkilerindeki iletişimini düzenlerken olumlu benlik saygısını ve öz güvenini bu iletişime malzeme yapması doğruluk ve dürüstlük erdemleri ile de alakalıdır. Fert kendisini etki altına alan dış olayları, kendisini kandırarak, özürler sunarak, mantığa bürünerek ve bazen de hepten inkâr ederek iç dünyasına geçirir. Bunun tersine dış dünyaya kendisini iyi hissediyor gibi göstermek için duygularını gizler, yanlış bilgiler verir ve rol yapar (Ford,1997). Bu durum benlik saygısının düzenlemesi ve yalan söyleme arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir. İnsanların bütününde benlik kavramı yani kendi şahsiyeti hakkında bir kanaat bulunmaktadır. Bir kimseye "siz nasıl bir insansınız, kendi kişiliğinize karşı nasıl duygular besliyorsunuz, kendinize karşı nasıl davranırsınız" diye sorular yöneltirsek bunlara karşı aldığımız cevaplar o kimsenin benlik kavramını ortaya çıkarır. Ahlâkî davranış ise, bahsedilen benlik kavramı ile ferdin dış dünya ile münasebetlerinin görüntülerinden ibarettir (Güngör, 2010b). Kendini kabul düzeyi yüksek, kendine güvenen, düşündüklerinin, söylediklerinin ve yaptıklarının arkasında durabilen insanların psikolojik bütünlüklerinin bu özelliklere sahip olmayan insanlara nazaran daha iyi durumda olduğu ifade edilmektedir. Şahsiyette görülen bozuklukların başlıca sebeplerinden biri de insan ihtiyaçları ile değişen dış dünya arasındaki uyumsuzluktur. Geleneksel ahlakın öğretilmesi özellikle insan ve toplum arasında böyle bir dengenin kurulması bakımından önem taşımaktadır (Güngör, 2010b). Başaran'ın (2017) ortaokul öğrencilerinin ahlak imajlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada katılımcıların dürüstlük erdemini ahlaklı bir insanın olmazsa olmazı olarak nitelemiş olması ve Yeşiltaş'ın (2015) okul müdürleri üzerinde yürüttüğü çalışmada olmazsa olmaz dedikleri ilk üç değer arasında dürüstlük erdemini göstermeleri dikkate değerdir. Uzunöz, Aktepe ve Köybaşı'nın (2018) ortaokul öğrencilerinin değer analizlerini tespit etmek amacıyla yürüttüğü çalışmada örnek olaylardaki karakterlerin dürüst davranmaları gerektiği yönünde görüş bildirmiş olmaları da bu erdemin insan hayatındaki önemine işaret etmektedir. Arpacı'nın (2014) çalışmasına göre, hem öğretmenlerin hem de velilerin görüşlerine göre en önemli görülen değerin dürüstlük olmasına rağmen Sayın, Orbay ve Şam (2019) ile Kuş, Merey ve Karatekin'in (2013) yaptıkları çalışmalarda dürüstlük değerini az yer verilen değerler arasında göstermiş olması; Çengelci, Hancı ve Karaduman'ın (2013) yaptıkları çalışmada öğretmen

katılımcıların okulda kazandırılan değerler arasında dürüstlük değerini ifade etmemiş olmaları meselenin üzerine kafa yormak gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Öğretme konusu, eğitim ihtiyacını ortaya çıkarırken bu öğretme sürecinde öğrenci kişilik hizmetlerini yürüten personele de bazı görevler yüklenmektedir. Modern eğitimin ayrılmaz bir parçası konumunda olan öğrenci kişilik hizmetleri bireyin gelişmesi, yeterli seçimler yaparak kararlar vermesi ve uyum sağlaması hususunda sürekli olan organize bir yöntemdir (Tan ve Baloğlu, 2000). Bu kapsamda kişiliğin gelişimini tamamlaması için uygulanan hizmet olan rehberlik faaliyetleri, öğrencinin kendini algılama biçimi üzerinde de çalışmalarını sürdürmektedir. Eğitim süreci içinde rehberlik hizmetleri, öğrencilerin her yönü dahil edilerek bir bütün olarak gelişim ve uyum göstermesine yardım etmeye yönelik olmalıdır (Yeşilyaprak, 2005). Zamanın kısıtlı ve öğrenci sayısının fazla olması nedeniyle günümüzde daha fazla tercih edilen bir yol olan grup rehberliği faaliyetleri sosyal bir niteliği olan insanın grubun gücünden faydalanarak dönüştürülmesidir. Zaman ve iş yükü bakımından ekonomik özellikler taşımasının yanında demokratik hayat tarzının, kişinin başkaları ile beraber çalışmalarını gerektirmesi bakımından da önemlidir (Tan ve Baloğlu, 2000). Önleyici rehberlik faaliyetleri olarak ifade edilen bu tür çalışmalar davranış değişikliğini amaçlamaktadır ve davranış değişimi, zaman alan aynı zamanda kalıcılığı yüksek olan bir çalışmanın ürünüdür. Işık (2010) yaptığı çalışmada, en çok rastlanan ve dürüst olmayan davranış türlerinden birisinin yalancılık olduğunu ifade ederken bunların üstesinden telafi ederek veya uzun vadeli önlemler alarak gelinebileceğini ifade etmektedir. Davranış değişikliğinin uzun vadede gerçekleştiği ve kalıcı olduğu dikkate alınırsa yapılan çalışmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber Beldağ, Özdemir ve Nalçacı'nın (2017) yaptığı çalışmada dürüstlük değerine ilişkin olarak katılımcıların, çocuklarının dürüstlük değerine sahip olduğunu ancak ara sıra küçük yalanlarını yakaladıklarını ifade etmiş olmaları davranış değişikliğinin sistemli ve planlı bir şekilde olması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır.

Ortaokul döneminde bulunan çocukların davranışları gözlemlendiğinde yaşadıkları olaylar karşısında yanıltıcı ve olayın seyrini değiştirebilecek nitelikte olan söylemlere başvurdukları görülmektedir. Her ne kadar bu dönemdeki öğrenciler tarafından ortaya konulan söylem yalan olarak tanımlanmıyor olsa da ilgili literatür incelendiğinde ortaya konulan fiilin yalan olduğu görülmektedir. Aldatmak amacıyla bilerek ve gerçeğe aykırı

söylenen söz (TDK, 2010) olarak tarif edilen yalan, kişinin geçici çıkar sağlamak amacıyla ortaya koyduğu fiiller olarak ifade edilirken bu durumun davranış haline gelmesi ise bireyin kendine olan bakış açısı ve ahlak anlayışı ile ilişki göstermesi beklenmektedir. Bu durum, öncelikli olarak bireyin kendisi ile ilgili yalan söylemesi durumunda yalan söylediği kişiye genellikle zarar vermediği için davranışın zararsız olduğu fikrine kapılması olarak düşünüldüğü tahmin edilse de ahlaki olarak bir zayıflık göstergesi olduğu da bir gerçektir. Farkında olarak söylenen yalan ise iletişimin bozulmasına, kişiler arası güven duygusunu zedelemeye yol açar. Ferdin yaptıklarının sorumluluğunu taşımaktan imtina etmesi durumunda bu geçici durumdan kurtulabilmek için yalan söyleme eğilimine girdiği düşünülebilir. Bu durum önümüze bireyin aldığı kararların arkasında durması ve bunun sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini çıkarmaktadır. Bir hareketin hür bir şekilde gerçekleşebilmesi için dilemek, istemek, seçmek anlamında bir iradenin devreye girdiğini görüyoruz (Sezgin, 2020). İlgili literatür, özgüven sahibi ve iradeli bireyin yaptıklarının sorumluluğunu üstlenebileceğini ifade ederken bu özgüvenin ferdin kendine olan saygısı ile gerçekleştirebileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda pozitif psikolojinin kendini kabul, adalet-doğruluk, cesaret, affetme, teşekkür ve sabır erdemlerinin ferdin yalan söyleme eğilimlerini etkileyip azaltacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Araştırmanın amacı, pozitif psikoloji temelli grup rehberliğinin 7. sınıf öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerine ve benlik saygısına etkisini incelemektir.

1.2.1. Alt Amaçlar

Bu çalışmanın temel amacı çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

1. Deney grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği ön-test puan ortalaması, son-test puan ortalamasından anlamlı olarak yüksektir.
2. Deney grubunun Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeği son-test puan ortalaması, ön-test puan ortalamasından anlamlı olarak yüksektir.

3. Deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeği ve Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön-test ve son-test fark puanları ortalamaları arasında deney grubu lehinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.
5. Kontrol ve plasebo gruplarının ön-test ve son-test yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları grup içi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Plasebo grubunun ön-test ve son-test atılganlık envanterinden almış oldukları grup içi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Araştırmaya katılan grupların cinsiyetleri ile yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Deney grubunun dersine giren öğretmenlerin pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerine ilişkin görüşleri nelerdir?
9. Deney grubunda yer alan öğrencilerin velilerinin pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerine ilişkin görüşleri nelerdir?
10. Deney grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği son-testi ile 3 ay sonra yapılacak izleme testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Önem

Gerek evrensel gerekse dini erdemler bakımından ferdin doğru olma halinin de dünyaya olan bakış açısı ile ilgili olduğu dikkate alınırsa bu durumun iyi oluş hali ile karşılıklı etkileşim halinde olacağı düşünülmektedir. Pozitif psikolojide sıklıkla değinilen öznel iyi oluş; ferdin hayatından tat alması, olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları nadiren deneyimlemesi ile tarif edilmektedir. Bu bağlamda ferdin kendine olan bakış açısının hayatının diğer bütün kısımlarını doğrudan etkilediği düşünülürken ortaya koyduğu davranışlar onun aynası olma işlevini yürütmektedir. Nitekim Ören (1991) yaptığı çalışmada ferdin kendini kabulü ile iç denetimi arasında olumlu bir ilişki olduğunu, Ergin (1993) intihar girişimi olan kimselerin intihar girişiminde bulunmamış kimselere göre kendini kabul düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Yapılan bu

araştırmalar iradî davranışın kendini kabul düzeyi ile ilişkili olduğunu ortaya koyarken olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olan kimsenin iradeli davranması ve yaptıklarının sorumluluğunu üzerine alması beklenir.

Ferdin doğruluğu, cesaret ve adalet anlayışı ile paralellik arz etmektedir. Cesaret kavramı kahramanlık içeren cesaret özelliklerini barındırmakla beraber inandığı yolda yürüme, kendini kabul çerçevesinde olanı olduğu gibi kabule ederek bunu ifade edebilme niteliği taşımaktadır. Konu ile ilgili olarak Yıldırım'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada araştırma grubunun haksızlığa uğradığında hakkını savunma, başkalarının davranışlarından doğru ya da yanlış bulduklarını ifade etme, grup oyunlarında risk alma durumlarının cesaret kavramı ile çerçevelendiği görülmektedir.

İnsanın sosyal bir varlık olması onun diğer kimselerle uyum gösterme yeteneğine sahip olması gerekliliğini ortaya çıkarırken bu uyumun ilişkileri doğru yöne kanalize etme gibi bir vasfı da bulunmaktadır. Nitekim konu ile ilgili yapılan çalışmalarda affedicilik ve iyimserliğin arasında güçlü bir bağ bulunduğu (Sivri, 2019) koşulsuz kendini kabul davranışının affetmeyi anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı (Gökmen, 2018) affetmenin hayattan tad alma (Aslan, 2016) ve öznel iyi oluşla (Yaşar, 2015) pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu ifade edilmektedir. Bütün bu çalışmalar ferdin affediciliğinin artmasının olumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olduğunu gösterir niteliktedir. İnsanın doğruyu söylemesi için öncelikle doğruyu hazmetmesi ve kabullenmesi gerekir. Bu sebeple affedicilik, özellikle kendini affetme alt boyutu çerçevesinde insanın doğruları söylemesi ile ilişkilidir.

Kişilerarası ilişkilerde nezâketin iyi oluşu (Tkach ve Sheldon, 2004'den akt. Nezlek, Newman ve Thrash, 2017) artırdığı depresyon, anksiyete, stres ve algılanan uyku güçlüklerini azalttığı (Southwell ve Gould, 2017) antisosyal davranışları olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar ışığında nezaketin, doğru söyleme eğilimi üzerinde olumlu bir etkisinin olacağı düşünülebilir. Nitekim kişilerarası ilişkilerde doğru söylemek olumlu iletişimi artıracağından ferdin bu iletişim tarzını kullanması beklenmektedir.

Psikoloji sahasında kendine yeni yer bulan pozitif psikoloji yaklaşımının ülkemizdeki uygulamalarda yaygınlığının artmasına vesile olacak bu çalışma ile çocukların

başvurduğu yalan söyleme davranışının azaltılması ve bunlarla ilgili çözüm yöntemlerini ortaya koyması bakımından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla beraber son yıllarda ülkemizde değerler eğitimi konusunda yapılan çalışmaların arttığı dikkatlerden kaçmazken yapılan çalışma, yapılacak olan çalışmalara yol gösterici bir niteliğe sahip olabilir. Bütün bu kapsamda kendini kabul, adalet-doğruluk, cesaret, affetme, teşekkür ve sabır erdemlerinin ferdin yalan söyleme eğilimini azaltması ve benlik saygısını olumlu olarak yükseltmesi yönüyle önem arz etmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Yapılan çalışma neticesinde bazı bulgulara ulaşılmış ve bu bulgular çerçevesinde bazı genellemelerde bulunulmuştur. İfade edilen bu genellemeler aşağıda belirtilen sınırlamalarla geçerlidir.

1- Yapılan çalışma Gaziantep ilindeki bir ortaokulda gerçekleştirilmiştir. Bu münasebetle Gaziantep ili ile sınırlandırılmıştır.
2- Yapılan çalışma 7. sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
3- Yapılan çalışmada incelenen nitelikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4- Yapılan çalışma, araştırmacı tarafından geliştirilen pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin etkililiği ile sınırlandırılmıştır.
5- Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri hazırlanan 15 oturumluk programla sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Yapılan çalışma aşağıda belirtilen varsayımlar çerçevesinde yürütülmüştür.

1- Deney, kontrol ve plasebo grupları oluşturulurken araştırmaya dahil olan öğrencilere uygulanan ölçeklere verilen cevapların içten, samimi ve objektif oldukları varsayılmaktadır.

2- Görüşmeye katılan öğretmen ve velilerin içten ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
3- Deneysel koşullarda ön-test puanları arasında farklılık olduğundan ve bu farklılık, normal dağılım sağlanamadığı için kovaryans analizi ile istatistiki olarak kontrol edilemediğinden, gruplar arasında karşılaştırmalarda ön-test son-test puan farkları kullanılmıştır. Bu puanların, grupların bağımsız değişkenden kaynaklanan değişimlerin etkisini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendisini gerçekçi bir biçimde görmesi anlamı taşımakla beraber kişinin kendine karşı minnettar olası anlamına gelmektedir. Bireyin gerçekçi yönünü ortaya çıkaran bu kavram bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin hatta bunların arasındaki her şeyin doğru ve dürüstçe farkında olduğumuz anlamına gelir (Schiraldi, 2007).

Yalan: Bireyin karşısındaki kişiyi kandırmak niyetiyle gerçek olmayan bir şey ortaya atması, kişinin yanlışa yönlendirilmesidir (Ford, 1997).

Eğitim Programı: Öğrenen kimseye gerek okul içerisinde gerekse okul dışında planlanmış etkinliklerle sağlanan öğrenme yaşantıları düzeneği (Demirel, 2003). Öğrencilerde meydana gelen davranış değişikliğini, davranış değişikliğine ulaşma yolunda karşılaşılan eğitimim yaşantılarını, eğitim yaşantılarını faaliyete geçirmek için uygulanan öğretim yöntemlerini, amaca ne derece ulaşıldığını ölçmek için ölçme araçlarını ve değerlendirme kıstaslarını kapsayan değişmeye açık olan planlardır **(**Doğan, 1974'ten akt. Beydoğan, 1997).

Program Geliştirme: Eğitim programının hedef, içerik, öğretme-öğrenme süreci ve değerlendirme öğeleri arasındaki dinamik ilişkiler bütünüdür (Demirel, 2003). Sürekli değerlendirme ve araştırma faaliyetlerine dayalı olarak yürütülen gerçekçi ve etkili içerikleri barındıran sistemli öğretme süreçleridir (Beydoğan, 1997).

Değer: Ferdin, bir şey hakkında arzu edilebilir (iyi) veya edilemez (kötü) olduğu hakkındaki inançlarıdır (Güngör, 2010a).

Fark Puanı: Uygulanan programın tamamlanan süreç sonunda (Bilen, 2006) girdi ve çıktıları arasındaki anlamlı fark (Demirel, 2003a) olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmada yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden alınan ön-test puanlarının son-test puanlarından çıkarılması yoluyla elde edilmiştir. Puanın görece artması öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerinin görece azalması anlamına gelmektedir.

BÖLÜM II: ALAN YAZIN

2.1. Pozitif Psikoloji

2.1.1. Pozitif Psikolojinin Felsefi Temelleri

Psikoloji, insan davranışlarını inceleyen bir bilim olması hasebiyle bilim felsefesindeki değişim ve dönüşümlerden etkilenmiş, insan davranışlarını açıklama gayesi bu değişimlere ayak uydurmuştur. Geleneksel psikolojik yaklaşımlar pozitivizmin deney yönü ile ilgilenirken bu durum mekanikliğin yanına "ben"in gelmesi ile aklın ön planda tutulduğu bir hal almıştır. İnsanın duygusal ve sosyal yönünün de ele alınmaya başlanması ve mutlu olma isteği son dönemlerde psikolojinin insan davranışını açıklama gayesine yardımcı olmaktadır. Bütüncül bir yapı sergileyen son dönem psikoloji yaklaşımı diğer yaklaşımların varlığını kabul etmekle birlikte insanın toplumsal ve duygusal yönünü de ele alarak ortaya konulan davranışları açıklama gayesindedir.

İnsan davranışını açıklama gayesinin gelişimine bilgi felsefesi açısından bakacak olursak pozitivizm, modernizm ve postmodernizm evrelerinin bilginin dönüşümünde ve insan davranışlarının açıklanmasında etkili faktör olduğunu söyleyebiliriz. Öncelikle doğa bilimleri olmak suretiyle diğer bütün bilim alanlarını etkileyen pozitivizm, en geniş anlamı itibariyle bilinebilir olguları kabul eden (Ballıkaya, 2015) bilgi felsefesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Doğru bilgiye ulaşma yolu olarak olayların incelenmesi yöntemini ele alması sebebiyle bilginin deney yolu ile kazanılabileceğini ileri sürmekte (Sönmez, 2010) dolayısı ile deney metodunun kullanıldığı bilgi süreçlerinin bilimsel olduğunu ifade etmektedir. Ekolü sistematik hale getirmesi sebebiyle kurucusu kabul edilen Aguste Comte'un en önemli eseri olan *The Couse of Positive Philosophy'de* sık sık tekrar edilen konu şöyledir. Duyusal olarak denenemeyen bütün bilgiler bilim dışıdır. Bilim, deneysel olarak gözlemlenebilen olgular arasındaki düzenli ilişkileri belirlemelidir. Olgular dıştan gözlemlenerek, bu olguların arasındaki düzen keşfedilecek ve bu düzen zihne yansıtılınca yeni bilgilere ulaşılacak bu bilgilerin genellenmesi sayesinde de yeni kestirimlerde bulunulacaktır (Varel, 2017). Bu görüş, denenebilir ve gözlemlenebilir olguların gerçek

bilgi olduğunu ifade ederken meselenin biyolojik bir bakış açısı ile ortaya konma gayretini göstermektedir ki bu durum doğa bilimlerini ön plana çıkarmıştır.

Bilgi sağlama metodunun deney yoluyla sağlanması doğa bilimlerinde etkisini göstermiş olmakla beraber ilerleyen zamanlarda bu metot, sosyal bilimlere de sirayet etmiştir. Deneysel psikolojinin temelleri eğitim felsefecisi olan Herbart tarafından 1825 yılında ileri sürülürken psikolojinin felsefi araştırmanın bir dalı sayılması ve kendi başına bir doğa bilimi sayılması yönündeki iddiaları dikkatleri çekmiş, daha sonrasında 1879 yıllarına gelindiğinde ise psikolojik incelemeler amacıyla kurulan ilk laboratuvarın Wilhelm Wunt tarafından kurulması, bahsi geçen dikkat çekmenin ilgiye dönmesini sağlamıştır (Zangwill, 2012). Dönemin bilim adamları fiziksel uyaranlar ve gözlenebilir tepkiler arasındaki bağlantıların saptanmasını bütün davranışların oluşumunu anlamak için yeterli görüyor ve görünmez zihin süreçlerini psikolojik süreçlere karıştırmayı sakıncalı buluyorken (Özakpınar, 2000) insanın kompleks bir yapıya sahip olması ve bilgi felsefesindeki yeni gelişmeler davranışı açıklamada sadece deney ve gözlem metodunun yeterli olmayacağı göstermiştir. Diğer faktörler diyebileceğimiz zihin süreçlerinin meseleye dahil olması ile geştalt psikolojisi olarak bilinen ve W. Köhler tarafından kurulan ekolün ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Bu ekolün taraftarları, davranışı açıklamada deney ve gözlemin yanına zihin süreçlerini de dahil etmiş; düşünce, hafıza, şekil ve zemin gibi konular deney ve gözlemin yanında yer almaya başlamıştır. Aynı süreç içerisinde Pavlov'un davranışı açıklama gayretleri daha sonraları ortaya çıkacak olan davranışçı yaklaşımın temelini oluşturmuştur (Zangwill, 2012). Nitekim davranışçılık olarak ifade edilen yaklaşımın temel iddiası öğrenmelerin etki tepki şeklinde olabileceği iken bu sürecin gözlemlenmesi deneyi gerektirmektedir. Comte'a göre pozitif bilimler, genelden özele giden bir hiyerarşiye bağlıdır ve bu hiyerarşinin temelinde aritmetik, geometri ve mekanik yatar (Sönmez, 2010). Bahsi geçen mekaniklik deney metodunda kendini göstermektedir. Ayrıca neden sonuç ilişkileri psikolojinin ilerleyen yıllarında da etkisini gösterecek ve ruhsal bozukluğun tedavisinde kullanılacak bir yöntem olarak karşımıza çıkacaktır. Bu nedenlerden ötürü bilgi sağlama yollarındaki değişim, birinin atılarak diğerinin tutulması şeklinde olmamaktadır. Zaman zaman eski bilgilerin yeni alanlarda kullanılmaya devam edildiğini ifade edebiliriz. Deneysel yöntemin psikolojideki yansımaları bu şekilde olmuştur. Gerek bilgi felsefesinde gerekse

bilim adamlarının insan davranışlarını açıklama gayretlerindeki gelişim bu süreç içerisinde de devam etmiş modernizm denilen evre içerisinde de kendine bir yol çizmiştir.

Modernizm kavramı, eskiden yeniye geçişi ifade ederken bireylerin hayat tarzlarının farklılaşmasını, bireyselleşmeyi ve geleneksel yapıya bağlı olmayan bir toplumsal yapıyı içermektedir (Kırılmaz ve Ayparçası, 2016). Bu bağlamda modernizm bireylerin hayat tarzlarını ve benliklerini dikkate alırken kendinden önceki yaklaşım olan olguculuğu yok saymamış lakin biraz yumuşatarak insan aklının, mükemmeliyetçiliğin ve laboratuvarın dışında kalan her şeye ya şüphe ile bakmış yahut da yok saymıştır (Ersoy, 2014). Temel prensip olarak bilimsel bilginin yanlışlanabilir olabileceği ifade edilirken doğanın denetim altına alınması ve bilgiye dayalı bir sistemin insanın kurtuluşu olabileceğine atıfta bulunulur (Ulusoy, 2016).

Bu yaklaşımın psikolojiye yansıması gerek tabiatın kontrolünün insan tarafından gerçekleştirilmesi gerekse bilgiye ulaşan nesnenin insan olması sebebiyle bireyselleşmenin insan davranışına olan etkisi olarak ortaya çıkmıştır. Nitekim modernist olarak tanınan J. J. Rousseau, insanların tanrıyı dünyevileştirdiğini ve onu kendi yerlerine koymaya başladıklarını bu nedenle de kutsal denilen şeylerin yok edildiğini vurgulamaktadır (Rousseau, 2009'dan akt. Kırılmaz ve Ayparçası, 2016). Bilgi yaklaşımındaki bu değişmeler, psikoloji içerisinde ben devri olarak adlandırılabilecek bir gelişmeye denk gelmektedir. Ferdin iç dünyasının ve toplumsal vicdanın arasında kendisine bir çerçeve çizmesi onun merkeze alınmış olduğunun bir göstergesidir. Nitekim yapısal kuramın ortaya çıkması ile id, ego, süper ego arasında "ben"in şekillenmesi, ardından da bu kavramların insancıllaştırılarak insanı toplum içerisinde bir varlık haline getirip değerlendirme çalışmaları (Yanbastı, 1996) bilginin ve davranışın açıklanmasında ferdin merkeze alındığını göstermektedir.

Doğruluğun toplumsal ve dilsel yapılarla ilişkili hale getirilmesi gerekliliği sonucu ortaya çıkan postmodern paradigma kelimesini ilk kullanan 1947 yılında Arnold Toynbee olduğunu görmekteyiz. Fakat bu kelime günümüzdeki kullanımını 1960 yıllarından sonra kazanmıştır (Aydın, 2006). Pozitivizm ve modernizmin ardından postmodernizm, bilgiye ulaşma çabasında duyguları dikkate alan, bütün bilgilerin ulaşılabilir olduğuna inanan,

bireysel özgürlükleri vurgulayan, bilginin bağımsızlığını, bireysel farklılıkları ve bilginin bilişsel, duyuşsal yönünü ön plana çıkaran bir tablo çizmektedir (Aslanargun, 2007). Pozitivizme göre toplumun parçaları birbiriyle bağlı olan organik bir bütündür. Bu nedenle parçalarda ortaya çıkan bir değişiklik yahut da aksaklık diğer bütün parçaları da etkilemektedir (Ballıkaya, 2015). Bu fikrin kuantum fiziği ve döngüsel nedensellik ile gösterdiği değişimler sonucunda itibarını kaybetmesi davranışta ortaya çıkan aksaklıkların giderilmesi ile ilgili yeni düşüncelere yol açarken insan hayatındaki aksaklıklara odaklanmanın yerine doğru işleyen süreçlerin desteklenmesinin problemin ortadan kaldırılmasına etki edeceği düşünülmektedir.

Postmodernist düşüncenin psikoloji alanındaki yansımalarına bakacak olursak, tedavi odaklı olmanın yanında önleyici olmak amacıyla faaliyetler planlama gerekliliğini ortaya koyduğunu görmekteyiz. Bu kapsamda ruh sağlığı hizmetlerinin amacının sadece ruhsal rahatsızlıklara yönelik olarak müdahalelerde bulunmak olmadığını ifade eden bu yeni yaklaşım, ruh sağlığı hizmetlerinin daha önceleri ihmal edilen önemli iki amacının daha bulunmakta olduğunu iddia etmektedir. Bu amaçlar, iyi bir hayat için ortam sağlamak ve ferdin güçlü karakter özelliklerini ortaya çıkarmaktır (Seligman, 1998'den akt. Karaırmak ve Siviş, 2008). Bu düşünceye ek olarak, duyguların insan davranışına yön verdiği ve duygu düzenleme çalışmalarının doğru davranış geliştirme için önemli olduğu düşünülmektedir. Psikoloji literatüründeki değişim, postmodernist düşünce ile birlikte önleyici olmanın yanında aksaklıkların ortadan kaldırılması için de yardımcı olmaktadır.

Gerek bilginin kaynağına gerekse insan davranışının açıklanmasına yönelik değişmeler neticesinde farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Geçtiğimiz dönemlerde psikoloji literatüründeki temel kuramlar, bilginin geleneksel ve nesnelci bir şekilde kavramsallaştırılmasına odaklanırken; doğru bilgi arayışında gerçekliğin birden fazla yorumuna önem veren postmodernist düşüncenin hâkim olması ile ilginin bu yöne döndüğünü görmekteyiz (Karaırmak ve Siviş, 2008). Bilgi sağlamadaki paradigma değişimi zaman içerisinde buraya kadar ifade edildiği şekli ile değişiklik arz ederken bu değişiklikler tabi olarak psikoloji yaklaşımlarını da etkilemiştir.

2.1.2. Kuruluşu ve Gelişimi

Aslında insanların kendi hayatlarına ve iyi insanın kim olduğuna dair düşünceleri uzun zaman önce ortaya çıkmıştır. Aristotales'in erdem hakkındaki incelemelerinden tutun da Aquinas'ın Rönesans döneminde erdem hakkındaki yazılarına kadar daha sonrasında ise modern psikolojinin insan potansiyeline olan akademik ilgisinin her zaman var olduğunu söyleyebiliriz (Linley ve Joseph, 2004). Bu açıdan bakıldığında pozitif psikolojinin köklerini çok eski zamanlara kadar götürmek mümkün görünmektedir. Felsefi olarak Aristoteles geleneği, pozitif psikolojinin temel bir köküdür. Pozitif psikoloji olumlu deneyimler ve olumlu karakter veya erdemler üzerinde yoğunlaşır. Bu nedenle, pozitif psikoloji kendisini, insan doğasının Aristoteles modeli ile güçlü bir şekilde ilişkilendirir (Arnett, 2002'den akt. Linley ve Joseph,2004).

Pozitif psikoloji, kökleri çok daha derinlere gitmesine rağmen, son yıllarda güçlü bir şekilde ortaya çıkan araştırma ve uygulamalı psikoloji alanına verilen şemsiye adıdır. Kurucularından Martin Seligman'ın da işaret ettiği gibi çoğu psikolojik araştırma ve uygulama için daha önce odaklanılan şey, insanların bir şeyler yanlış gittiğinde (örneğin, bir kişi depresyon yaşadığında) nasıl anlayabileceğimiz hakkındaydı. Pozitif psikolojinin odağı, tam tersine, hangi koşulların ve deneyimlerin refah ve mutluluk için kaynak sağladığıdır. Yani soru şudur: "Şimdi ne yapabilirim, depresyonda mıyım?" yerine "Nasıl mutlu olabilirim?" (Driver, 2011). Bu derinlik modern psikoloji kökeninde, James'in (1902) aşkın deneyimlerin optimal insan işleyişini uyarmada oynayabileceği role atıfta bulunmasından tutun da (Rathunde, 2001'den akt. Linley ve Joseph,2004) Maslow'un bu yaklaşıma atfen, insancıl, aşkın, varoluşçu, Rogerian, deneyimsel, bütünsel psikoloji akımlarının alanlarını genişletmekte olduğunu söylemesi ve pozitif psikoloji araştırmalarının insan doğasına özgü değerler hakkında büyük bir bilgi kaynağı (Maslow, 1954) olduğu belirtmesine kadar götürebiliriz. Benzer şekilde, insancıl psikoloji hareketi, insan olarak sahip olduğumuz doğal potansiyele hitap eder (Bugental, 1964'ten akt. Linley ve Joseph,2004). Daha yakın dönemlere gelecek olursak hayatı yaşamaya değer kılan şeyler hakkındaki araştırmaların artması (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) pozitif psikoloji çalışmalarına yön vermektedir.

Son dönem psikolojik bakış açısındaki kırılma II. Dünya savaşı neticesinde meydana gelmiştir. Öyle ki II. Dünya Savaşı'ndan önce, psikolojinin görevi, akıl hastalığını iyileştirmek, tüm insanların hayatlarını daha üretken hale getirmek, onları tatmin etmek, yüksek yetenekleri tanımlamak ve geliştirmek olduğunu görüyoruz. Pozitif psikolojiye ilk odaklanma ise Terman'ın üstün zekâ ve mutluluk çalışmaları gibi çalışmalarla örneklenmektedir. Watson'un etkili ebeveynlik üzerine yazıları ve Jung'un hayatın anlamını bulma ve keşfetme konusundaki çalışmalarının da (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) pozitif psikoloji çalışmalarına ilham olduğunu söyleyebiliriz. Yalnız bu durum savaşın da toplum üzerindeki etkisi ile bu şekilde devam etmemiştir. Psikolojinin orantısız bir şekilde patolojiye odaklandığını ve yeniden yorumlanması gerektiğini savunan Seligman ve Csikszentmihalyi, hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin; bireyler, topluluklar ve toplumsal etkenlerin yanı sıra bireyin güçlü yanlarına odaklanma ve problemi önlemek için yapılan çalışmalar olduğunu ifade etmektedir (Aspinwall ve Staudinger, 2003). Savaştan hemen sonra iki olay psikolojinin ilgi alanlarını yeniden belirlemesine yön verir. Bunlardan ilki savaşın etkisi ile ortaya çıkan ruhsal sıkıntıların meydana gelmesinin keşfedilmesidir. İkinci olarak ise ulusal ruh sağlığı örgütünün patoloji ile ilgili olan araştırmalara hibe aktaracağını açıklaması olarak cereyan etmiştir. Bu iki durum sonucunda, psikolojinin odak noktasının bireysel acıyı değerlendirmek ve tedavi etmek üzere değiştiğini görüyoruz. Uygulayıcılar bir hastalık çerçevesinde hasar onarma çabası içine girdiler: Hasarlı alışkanlıklar, hasarlı sürücüler, hasarlı çocukluklar ve hasarlı beyinler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İşte bütün eğilimler, psikoloji tedavi araştırmalarının hastalık merkezinde değerlendirilmesine sebep olmuştur.

Sonuç olarak psikoloji, II. Dünya Savaşı'ndan sonra büyük ölçüde şifa ile ilgili bir bilim haline gelmiştir. İnsan fonksiyonlarının bir hastalık modeli içindeki hasarın onarılmasına odaklandığı görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Buna karşın pozitif psikoloji, insan gücü ve erdemlerini daha iyi anlamayı hedefleyerek öncelikle insan zayıflığına odaklanmış bir psikolojiye bir düzeltme önerirken (Marujo ve Neto, 2014) öncelikli mesajı psikolojinin sadece patoloji, zayıflık ve hasar araştırması olmadığını psikoloji alanına hatırlatmaktır. Tedavi sadece kırık olanı düzeltmek değildir; en iyi olanı beslemek şeklinde ifade edilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin öznel düzeyde alanı, değerli sübjektif deneyimlerdir: Esneklik, memnuniyet, umut,

iyimserlik, akış ve mutluluk önemli kavramları iken grup düzeyinde ise vatandaşlık erdemleri, sorumluluk, fedakârlık, kibarlık, hoş görü ve iş ahlâkı olarak karşımıza çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 2014). Pozitif psikoloji yaklaşımının amacının psikolojinin odağındaki değişimi, insan hayatındaki en kötü şeyleri tamir ederek ve aynı zamanda olumlu nitelikler inşa etmekle meşgul etmek (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) olduğunu ifade edebiliriz.

2.1.3. Pozitif Psikolojik Kaynaklar

2.1.3.1. Mutluluk ve İyi Oluş

İnsanın var olduğu günden bu yana mutlu olmanın yollarını aradığı ve bu konuda kafa yorduğu bir gerçektir. Mutlulukla ilgili literatür incelendiğinde bu kavramın kendini gerçekleştirme, memnuniyet, uyum, hayat kalitesi ve iyilik hali kavramları ile eş anlam sergilediğini görmekteyiz (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yapılan bir çalışmada yapmış oldukları mutluluk bireyin psikolojik halini nasıl etkiler sorusu üzerine yapılan araştırmada, çeşitli pozitif aktivite temelli müdahalelerle deneysel olarak inceledikleri ve sonuç olarak yaptıkları meta-analizde, pozitif müdahalelerin ortalama olarak, refahı arttırdığı ve depresyonu azalttığına dair ikna edici kanıtlar sağladığı görülmektedir (Sin ve Lyubomirsky, 2009'dan akt. Parks ve Schueller, 2014). Mutluluk kavramı ferdin hem kendinden hem de içinde bulunduğu durumdan haz alması, doyuma ulaşması olarak tarif edilebilir. Mutluluk kavramı üzerine yapılan araştırmalar, kavramın öznel (hedonik) ve psikolojik (eudaimonik) olarak iki farklı yaklaşımla açıklamaya çalışıldığını göstermektedir (Ruini, 2017). Bu kapsamda eudaimonia ve hedonia, mutluluğun iki ortak kavramsallaştırmasına işaret eder (Pedrotti ve Edwards, 2014).

Hedonik kavramsallaştırma, olumlu duygular ve hayattan zevk alma üzerine odaklanan mutluluk çalışmasını içermektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Pavot ve Diener, 2008'den akt., Solano, 2014). Ferdin hayatı hakkındaki düşüncelerini duygusal ve bilişsel olarak vurgular (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999'dan akt. Ruini, 2017) ve hazzın maksimize edilmesi (olumlu etki) ve acının en aza indirilmesi (olumsuz etki) için çaba göstermesidir (Boniwell, 2012). Öznel iyi oluşla ilgili çalışmaların ampirik olarak

şekillenmeye başlaması 20.yüzyılın başlarına tekabül etmektedir. 1925 gibi erken bir tarihte, Flugel, insanların duygusal olaylarını kaydetmeleri ve daha sonra duygusal tepkileri bir andan itibaren toplamak suretiyle ruh hallerini incelerken, onların gündelik hayatları ile öznel iyi oluşlarını ölçmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmiştir (Snyder ve Lopez, 2002). Diener ve Fredrickson gibi yazarlar, mutluluğun peşinde olma, hayattan tat alma ve olumlu duyguların önemini vurgularken mutlu bir insanın, daha olumlu ya da mutlu olma eğiliminde olan bir kişi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu düşünce, olumlu duygusallığın kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğu ve kalıtsal bir genetik bileşene sahip olduğu varsayımına dayanmaktadır (Solano, 2014). Bu hedonik perspektif bireylerin bilişsel ve davranışsal repertuarlarını genişletmeye olanak sağladığından, pozitif duyguların insanın gelişmesinde merkezi bir rol oynadığını öne süren "genişlet ve inşa et" (Broaden-and-construct) teorisini geliştirmiş, entelektüel, psikolojik ve sosyal kaynakların, ferdin bu krizlerle baş etme gücüne yardım eden bir yapıda olduğunu ifade etmiştir (Fredrickson, 2000'den akt. Solano, 2014).

Bu görüşlerin ardından öznel iyi oluşun bilimsel disiplininin hızla büyüdüğünü görüyoruz. Bunun nedeni olarak batılı ülkelerdeki insanların, iyi hayat arayışında sadece hayatta kalmanın ötesine geçmelerini sağlayan maddi bolluk ve sağlık düzeyine ulaşmış olmalarıdır. Postmateryalist bir dünyaya giriş olarak adlandırılan bu durum insanların ekonomik refahın ötesinde hayat kalitesi sorunlarıyla ilgilenen bir dünyaya girmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Snyder ve Lopez, 2002). Öznel terimi maddi ya da sağlık durumu gibi nesnel koşullarla yan yana konulur. Buna göre, öznel iyi oluş, negatif olanlara karşı olumlu duyguların varlığı ve kişinin hayat şartlarının, yani hayattan aldığı tadın genel bir olumlu değerlendirmesinin varlığı olarak tanımlanabilir (Diener ve ark., 1999'dan akt. Ruini, 2017). Öznel iyi oluş üzerindeki araştırmaların nispeten önemli başlığı gelir ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi şeklinde olması ve bu çalışmaların yaygın bulgusunun kişi başına düşen reel gelirdeki belirgin artışın bireysel mutluluğun artışına eş değer olmamasıdır (Efklides ve Moraitou, 2013). Bu bulgular hedonik bakış açısını liberal batı kültürü, romantik bireyciliğin değerleri ile uygun hale getirir (Joshanloo, 2013'ten akt. Ruini, 2017). Aslında ihtiyaçların karşılanması mutluluğa yol açmaz, çünkü insanlar gelirlerini diğerlerininkiyle karşılaştırmak suretiyle hayatlarını yargılarlar (Clark ve Oswald 1996'dan akt. Efklides ve Moraitou, 2013).

Dünya çapında bireyciliğin artması (Snyder ve Lopez, 2002) yapılan çalışmaların öznelliğe yönelmesine sonrasında ise hedonik müdahalelerin kalıcı olmadığının fark edilmesine neden olmuştur. Olumlu etkinliklerin yerine getirilmesinin mutluluk artışı sağladığı görülse de hedonik uyum üzerine yapılan araştırmalar, bu artışların zamana bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim pozitif bir müdahale çalışmasında depresyon puanlarındaki düşüşler ve altı aylık takipte hayat kalitesindeki artışlar görüldü, ancak bir yıllık izlemde katılımcıların başlangıç seviyesine dönmeye başladığının görülmesi (Parks ve Schueller, 2014) olumlu değişikliklerin sadece ilgili kişiye hizmet eden haz ve zevk ile gerçekleşmeyeceğini ortaya koymaktadır. İnsanların mutluluğu için mutluluk getiren objeler kadar psikolojik mutluluk getiren durumlara da ihtiyaç vardır. Bu durum eudaimonia kavramına işaret etmektedir.

Geçmişe baktığımız zaman Aristoteles'in eudaimonia kavramını ortaya attığını ifade edebiliriz (daimon: gerçek doğadan). Aristoteles eudaimonik mutluluk fikrin ortaya atarken, mutluluğun kaba bir fikir olduğunu, bireyin salt arzularının peşinden gitmesinin hayatın anlamına değmeyeceğini, zevk almanın sağlık üretmediğini vurguladı (Boniwell, 2012). Mevcut çalışmalar ayrıca, spesifik pozitif psikolojik durumların fizyolojik işlevler için yararlı olduğu konusunda sınırlı bir anlayış sağlamaktadır. Hedonik durumlardan ziyade eudaimoniklerin sağlığa daha sıkı bağlı olabileceği öne sürülmüştür (Friedman ve ark., 2007'den akt. Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Öte yandan, eudaimonik gelenek, daha işlevsel bir insan ve vatandaş olmak için yeni yeteneklerin ve kapasitelerin nasıl geliştirilebileceğine odaklanmaktadır (Gilman, Huebner ve Furlong, 2009).

Eudaimonik perspektife göre, mutluluk, kişinin kendini gerçekleştirme sürecindeki potansiyelini yerine getirmek (Ruini, 2017) olarak ifade edilmektedir. Eudaimonik yaklaşım, Yunan geleneğinden gelen kavramları geri kazanmakta, erdemli faaliyetlerin ve hayata verilen anlamın bir sonucu olarak iyi oluşu algılamaktadır. 1980'lerin sonlarına doğru, bazı araştırmacılar mutluluğun, pozitif duyguların deneyiminden ziyade, pozitif ilişkiler ve hayatın anlamı ve anlam duygusuyla daha çok ilişkili olduğunu belirttiler (Solano, 2014). Aynı şekilde psikolojik iyi oluş üzerine bir başka bakış açısı Martin Seligman tarafından "hayatın anlamı" olarak formüle edilmiştir (Ruini, 2017). Carol Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi oluş altı boyutu kapsamaktadır. Bu boyutlar: Özerklik,

çevreye uyum, hayatın amacı, kişisel gelişim, kendini kabullenme ve pozitif kişilerarası ilişkiler olarak tanımlanır. Birlikte ele alındığında, bu boyutlar kişinin optimal işleyişini karakterize eder (Ruini, 2017). İnsanların kişisel güçlü yönlerinin farkında olduklarında ve bunları belirli bir göreve uyguladıklarında, bir akış durumuna eriştikleri düşüncesine dayanmaktadır. Bu bakış açısı, refah kavramında, parayla, geçici zevkle ya da ilaçla kolayca manipüle edilmeyen bir mutluluk olarak gördüğü önemli bir değişimi içermektedir (Solano, 2014). Psikolojik iyi olma, kendi potansiyelinin gerçekleştirilmesini ele alır ve temel olarak bireysel hayatta optimal bir şekilde yerine getirmeye odaklanır (Ryff ve Keyes 1995'ten akt. Sinnot, 2013).

Son zamanlarda, pozitif psikoloji hareketinin yayılmasıyla, sağlığın genel yapısını tanımlarken birbirlerini tamamladıkları için, hedonik ve eudaimonik yaklaşımları bütünleştirme eğilimi görülmektedir (Ruini, 2017). Pozitif psikoloji alanında ihtiyaç duyulan şey, insan işlevinin hem hedonik hem de eudaimonik yönlerini hesaba katabilen ve bunları birbirine bağlayan geniş bir yaklaşımdır (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Her ne kadar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş modellerinden elde edilen sonuç değişkenleri ayrı ayrı incelendiyse de ampirik kanıtlar, hedonik mutluluğun ve eudaimonik mutluluğun farklı ancak örtüşen gizli boyutları temsil ettiğini göstermektedir (Compton 1996'dan akt. Pedrotti ve Edwards, 2014).

2.1.3.2. Akış

Akış kavramını açıklamaya başlamadan önce yaratıcılıkla ilgili bilgiler vermenin akışı anlatmada kolaylık sağlayacağını söyleyebiliriz. Yaratıcılık, yenilik üretimini içerir ve herhangi bir insanın dâhil olabileceği en zevkli faaliyetlerden biri gibi gözükmektedir (Csikszentmihalyi, 2007). İnsanoğlunun dünyaya geldiği andan itibaren vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsanın, ait olmaya çabaladığı yeryüzünde, kendine bir yer arayışının sonucu olarak karşımıza çıkan yaratıcılık (Ağluç, 2013), çeşitli nedenlerden ötürü hayatımızda merkezi bir anlam taşımaktadır. Öncelikle, insan için önemli ve ilginç olan şeylerin çoğu yaratıcılığın bir sonucudur. Yaratıcılığın bu kadar büyüleyici olmasının ikinci nedeni ise, buna dâhil olduğumuzda, yani sürecin içerisinde bulunduğumuzda hayatın geri kalanında olduğundan daha çok yaşadığımızı hissederiz (Csikszentmihalyi, 2007). Bu noktada

birbiriyle ilişki içerisinde olan kavramlar görmekteyiz. İnsanın yaratıcılığı, yeni şeyler keşfetme, bu keşifler sonucunda üretme, üretirken deneyim kazanma ve bu durumdan mutluluk duyma olarak tanımlanabilmektedir. "Yaşamak" ne demektir? Açıkçası, yaşamak kavramı basitçe biyolojik olarak hayatta kalmak anlamına gelmez. Zaman ve potansiyel kaybı olmaksızın, dolulukta yaşamak, bireyin eşsizliğini ifade etmek, ancak dünyanın karmaşıklığına içtenlikle katılmak anlamına gelmek zorundadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu sebeple akış, yaratıcılık içerir ve son derece ilgi çekici aktivitelere eşlik eden psikolojik bir durumdur: Zaman hızla geçer; dikkat tamamen aktiviteye odaklanır (Lopez, 2008). Zorlukların ve yeteneklerin uyumlu bir şekilde bir araya geldiği, kendiliğinden duruma odaklanılmış, başka bir şekilde meşgul olunmayan son olarak da katılımcının çoğu zaman deneyimin zaman kaybına yol açmayacağı hissini tattığı durumlardır. (Barker ve Galajda, 2016)

Akış, her şeyden ziyade faaliyetin kendisinin bile tamamen unutulduğu bir noktaya bütünüyle dâhil olunan öznel bir durumdur. Akışın belirleyici özelliği, anlık aktivitede yoğun deneyimsel katılımdır. Dikkat, eldeki göreve tamamen yatırılır ve kişi tam kapasitede çalışır (Csikszentmihalyi, 2014). Bir işi yaparken annenizin birkaç defa size seslenmiş olmasını duymayıp yaptığınız işe tam odaklandığınız anları düşünün. Bozulan bir eşyayı tamir ederken, kitap okurken veya TV izlerken karşılaştığınız bu durum aslında akışın içinde olduğunuzun bir göstergesidir.

İnsanın yaşadığı deneyime ait içerik, farklı şeyler yaparken kendini nasıl hissettiği, kişilerarası ilişkiler ve hayat kalitesi, hayatın kalıplarından çıkabilme becerisi, kendine özgü kişilik sahibi olma gibi değişkenlerden oluşan içerik, akışın önemli etmenlerini oluşturmaktadır. (Csikszentmihalyi, 1997). Mevcut olan bütünsel duyumu gösterir. Eylemin, bizim tarafımıza hiçbir bilinçli müdahaleye gerek duymayan içsel bir mantığa göre harekete geçtiği durumdur. Eyleme geçtiğimiz andan itibaren eylemi bir tecrübe olarak deneyimleriz, eylemle ilgili hareketlerimizi kontrol ederiz (Compton ve Hoffman, 2013). Zevk aldıkları ama para ya da şöhretle ödüllendirilmedikleri şeyler yapan insanlar üzerinde yapılan çalışmaların şunu gösterdiğini görüyoruz. İnsanlar bunu neden yapıyorlar? Onları motive eden şeyin, etkinlikle ilgilendiklerinde hissettikleri tecrübenin kalitesi olduğu açıktır. Bu duyguya, rahatladıklarında, uyuşturucu ya da alkol aldıklarında

ya da servetin pahalı ayrıcalıklarını tüketirken gelmediler. Aksine, çoğu zaman kişinin kapasitesini uzatan ve bir yenilik ve keşif unsuru içeren ağrılı, riskli, zorlu faaliyetler içerir. Bu optimal deneyim, akış olarak adlandırılmaktadır. (Csikszentmihalyi 2007) ve öz motivasyonlu öğrenmenin olumlu ve önemli bir pratik sonucudur (Hooper, 2012).

Csikszentmihalyi'ye (2007) göre, Bir deneyimin keyifli hale gelmesi için dokuz ana unsurdan söz edilmektedir. Bunlar:

1. Açık hedeflerin bulunması: Teoriye göre zor bir görevi oyun olarak gördüğünüzde bu durumun belirgin avantajları vardır. Bu belirgin avantajlar yerleşik kurallar, tamamlanması gereken açık hedefler ve sınırlar olarak görebiliriz (Burns, 2010). Akış içerisinde her zaman nerede ve ne yapılması gerektiğinin bilinmesidir. Bir makineyi tamir ederken hangi vidaların hangi sırayla sökületeceğinin bilinmesi gibi veya bir müzisyenin hangi notaya basacağını bilmesi gibi düşünebiliriz. Bir iş zevkli olduğunda net hedefler vardır.
2. Bireyin eylemlerinde anlık geri bildirimlerin bulunması: Bireyin akış içerisinde yaptığı eylemlerde anında geri bildirim vardır. Müzisyen, çaldığı notanın doğru olup olmadığını hemen duyar, kaya tırmanıcısı hareketin doğru olup olmadığını hemen öğrenir, çünkü halen asılı durur ve vadinin dibine düşmemiştir. Cerrah, ameliyat esnasında kestiği bölgede kan olmadığını görür.
3. Zorluk ve beceri arasındaki denge: Akış durumu çok özel koşullar altında gerçekleşir, becerilerimizi test eden bir meydan okuma ile karşılaştığımızda, yeteneklerimiz ve kapasitelerimiz de bu zorluğun karşılanmasının hemen hemen mümkün olduğu kadardır. Yani hem zorluk hem de beceriler yüksek seviyededir (Boniwell, 2012). Akış deneyimlerine neden olan işler becerilerimizi neredeyse sınırlarına kadar kullanmamızı gerektirir. İşin tamamlanabilir olması da önemlidir. Akış deneyimlerinde bir aktivitenin gerektirdiği zorluğun aktivite için gereken beceri ile oranı aynıdır. Becerilerimizin düşük seviyede olduğu çok zorlu durumlarda aktiviteler kontrol edilmez bir şekilde deneyimlendiği için kaygı ortaya çıkabilir. Zorluk seviyesinin düşük becerilerimizin orta dereceli olduğu durumlarda sıkıntı hali baş gösterebilir (Carr, 2016).

4. Eylem ve farkındalığı birleştirmek: Dikkati kontrol etmek, deneyimi ve dolayısıyla hayat kalitesini kontrol etmektir. Bilgi, sadece ona katıldığımızda bilince ulaşır. Dikkat, dış olaylar ile onların deneyimlerimiz arasında bir filtre görevi görür. (Csikszentmihalyi, 1997).
5. Konsantrasyon: Akışta, konsantrasyonumuz yaptıklarımıza odaklanır. Zorluklar ve beceriler arasındaki yakın eşleşmenin akılda tutulması gereken tek noktası, hedeflerin açıklığı ve geribildirimin sürekli olarak kullanılabilirliği ile mümkün hale getirilmiştir (Csikszentmihalyi, 2007).
6. Başarısızlık endişesinin olmayışı: Farkındalık ve tam konsantrasyon başarıya kilitlenmeyi getirirken başarısızlık endişesini yok eder. Başarısızlık endişesini ön plana getirirsek tamamen konsantre olamayız çünkü dikkatimiz yaptığımız şey ile kontrol hissi arasında bölünmüş olur (Sinnot, 2013).
7. Öz bilinç kaybı: Günlük hayatta, diğer insanlara nasıl göründüğümüzü her zaman izleriz; kendimizi korumak ve olumlu bir izlenim yaratmak için endişe duyarız. Tipik olarak bu benlik bilinci bir yüktür. Akışın sağlanması durumunda bu yüklerden kurtularak hedefe yönelik bilinç içerisinde oluruz. Kendini ya da kendini bilme bilincini kaybetmek de ortak bir deneyimdir, ama ilginç olarak, her bir akış deneyiminden sonra, benlik duygusu güçlenir (Boniwell, 2012).
8. Zaman duygusunun ortadan kaybolur: Genel olarak akışta, zamanı unuturuz ve saatler birkaç dakika gibi görünebilir. Ya da tam tersi olur: Bir figür patenci, gerçek zamanlı olarak sadece bir saniyenin geçmesiyle on kat daha uzun sürdüğü hızlı bir dönüşü bildirebilir. Diğer bir deyişle, saat zamanı artık, deneyimlenen zamanın eşit uzunluklarını işaret etmemektedir; Ne kadar zaman geçtiğine dair hislerimiz, yaptığımız şeye bağlıdır.
9. Etkinliğin otantik hale gelmesi: Bu şartların çoğu mevcut olduğunda, böyle bir deneyim üreten şeyin tadını çıkarmaya başlarız. Bir bilgisayar kullanmaktan korkabilirim ve sadece işimi ona bağlı olduğu için yapmayı öğrenebilirim. Ama becerilerim arttıkça ve bilgisayarın ne yapmamı sağladığını anladığım kadarıyla, bilgisayarı da kendi iyiliğim için kullanmaya başlayabilirim. (Csikszentmihalyi, 2007). Bu anlamda, akış deneyiminin içsel motivasyonla çok ortak noktası vardır (Sinnot, 2013).

Araştırmalar, akışın fenomonolojik deneyiminin güçlü bir motive edici güç olduğunu göstermektedir. Bireyler bir aktiviteye tamamen dâhil olduklarında, aktiviteyi keyifli ve özünde ödüllendirici bulmaya eğilimlidirler. Satranç oynamak veya borsada oynamak ya da bir arkadaşla dışarı çıkmak için orijinal motivasyon ne olursa olsun, bu tür etkinlikler zevkli olmadıkça ya da insanlar dışsal ödüller tarafından motive edilmedikçe devam etmeyecektir (Csikszentmihalyi, 2014). Gerçekten de biraz çelişkili bir şekilde, üretken faaliyetlerde akış deneyimi yaşayan insanlar genellikle çok fazla beceri kazanırlar ve genellikle ödül kazanırlar. Ancak, işlerini sorduklarında, aldıkları ödüllerden değil, işlerini yapma deneyimlerinden aldıkları zevk üzerine odaklanma eğilimindedirler (Sinnot, 2013).

2.1.3.3. Güçlü Kişisel Özellikler

Pozitif psikolojide iyi bir hayat, üç öğenin kombinasyonundan oluşmaktadır. Bunlar: Başkaları ile olan ilişkiler, yaşam düzenleme nitelikleri ve pozitif bireysel özellikler olarak adlandırılır (Compton, Hoffman, 2013). İnsan, sosyal bir varlık olması münasebeti ile çevresindeki diğer kimselerle ilişki halindedir ayrıca insanın hayata bakış açısı ve pozitif bireysel özellikleri kişilerarası ilişkiler ile karşılıklı bir etkileşim halindedir. Bu sebeple ferdin hayata bakış açısı hem diğer kişilerle olan iletişimini ve pozitif kişisel özelliklerini etkiler hem de diğer kişilerle olan iletişimden kişinin hayata bakış açısı ve pozitif kişisel özellikleri etkilenir.

Başkaları ile olan ilişkiler, sevme yeteneği, başkaları için kaygı duyabilme, affetme yeteneği, hayatın anlamı ve amacını kurgulamak için manevi bağlantıların varlığı olarak ifade edilirken yaşam düzenlemesi nitelikleri, günlük davranışlarımızı düzenlememize izin verir, böylece hedeflerimize ulaşabilmemiz ve aynı zamanda karşılaştığımız insan ve kurumları zenginleştirmemize yardımcı oluruz. Pozitif bireysel özellikler ise bir bütünlük hissi (şahsiyet bütünlüğü) gibi öğeleri içerir ve erdemlerden kuvvet alır. (Compton, Hoffman, 2013).

Çağdaş psikoloji akımları arasında pozitif psikolojinin kendine yer bulması ile Christopher Peterson ve Martin E. P. Seligman (2004) karakter güçleri ve erdemler için

bir sınıflandırma sistemi geliştirdiler. Bu sınıflamayı geliştirirken toplumların evrensel niteliklerini dikkate aldıklarını görüyoruz. Evrensellik derken karaktere ait güçlü özelliklerin tarih boyunca toplumlar tarafından değerlendikleri ve neredeyse tüm kültürler tarafından paylaşılan niteliklerden oluştuğunu görmekteyiz. Pozitif psikolojide karakter güçleri ile yapılan çalışmaların Aristoteles eudaimonizmi ile birlikte değerlendirilerek harmanlanır. Nitekim Seligman ve Peterson'un karakter güçlerini sınıflandırırken Aristoteles'in iyi bir insan nitelemesinde bulunan erdemleri de kullanmışlardır (Lopez, 2009).

Bu temel erdemlerin neredeyse her toplum için bilgelik, uyumluluk ve gerçekleşmiş bir yaşama yolu olduğunu anlıyoruz (Corrie, 2009). Konu ile ilgili yürütülen bir çalışmada VIA (The Via Classification of Strengths) öğeleri, radikal olarak farklı kültürlerin üyelerine (Amerikan üniversite öğrencileri, Kenya kırsalında Maasai aşiret halkı ve Kuzey Grönland'daki Inuit avcıları) sunuldu. Araştırmacı, katılımcılardan her güç için bir önem puanı belirlemelerini istedi. Her durumda, VIA'nın güçlü yanlarının arzu edilirliği konusunda şaşırtıcı derecede yüksek bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşıldı (Diener ve Dean, 2007). Ortaya çıkan bu tablo da sınıflandırılan niteliklerin evrensele hitap ettiğini ortaya koymaktadır. Durum ülkemiz içinde düşünüldüğünde böyledir. Kabakçı'nın (2013) lise öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada bazı karakter güçlerinin (umut, sevme ve sevilme, hayattan zevk alma, çok yönlü bakış açısı, şükür, sorumluluk ve affedicilik) öznel iyi oluşu, bazı karakter güçlerinin (sebatkârlık, umut, çok yönlü bakış açısı, özgünlük, öğrenmeye açık oluş, sosyal zekâ, affedicilik, hayattan zevk alma, liderlik, öz-denetim, merak) yılmazlık düzeylerini, bazı karakter güçlerinin de (Öğrenmeye açık oluş, maneviyat, hayattan zevk alma, liderlik, sebatkarlık, merak, affedicilik) akademik başarılarını istatistiksel olarak manidar düzeyde yordadığı ifade edilmektedir. Meyer, Johnson, Parks, Iwanskive Penn'in (2012) şizofreni hastalarına yönelik uyarlanmış bir grup pozitif psikoterapi programının uygulandığı çalışmada, 16 katılımcı iki ayrı pozitif yaşam grubuna katılmak üzere seçildi ve başlangıçta, müdahale sonrası ve 3 aylık takiple değerlendirildi. Sonuç olarak uygulanan programın psikolojik iyilik, umut, zevk alma, psikolojik iyileşme, benlik saygısı ve psikiyatrik belirtilerdeki muhtemel gelişmelerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Psikolojik refah konusunda, katılımcılar, 3 aylık takip süresinde çevre takibi ile sürdürülen müdahale sonrasında

kişisel gelişim, olumlu ilişkiler ve kendini kabul etme ile ilgili gelişmeler olduğunu belirtilmektedir.

Tablo 2. 1. Karakter Güçlerinin Sınıflandırılması (The VIA Classification of Strengths)

1. Bilgelik ve Bilgi: Bilginin edinilmesini ve kullanılmasını gerektiren bilişsel güçler. *1.1. Yaratıcılık (özgünlük, marifet):* Kavramsallaştırmak ve yapmak için yeni ve üretken yollar düşünmek; sanatsal başarıyı içerir, ancak bunlarla sınırlı değildir. *1.2. Merak (ilgi, yenilik arama, deneyime açıklık):* Kendi iyiliği için sürekli deneyime ilgi duymak; karşılaşılan konuların ilgi çekici bulunması ve keşfetmek. *1.3. Açık fikirlilik (yargı, eleştirel düşünme):* Her şeyi gözden geçirme ve onları her yönden inceleme; sonuçlara atlamamak, kişinin düşüncelerini delil ışığında değiştirebilme gücü; tüm kanıtları adil bir şekilde tartmak. *1.4. Öğrenmenin sevgisi:* Yeni becerilere ve konulara hâkim olma; merakın gücü ile ilgili olmasının yanında bilgi sahibinin yeni bilgileri öğrenme isteğini tanımlar. *1.5. Perspektif (bilgelik):* Kendisine / başkalarına karşı mantıklı olan dünyaya bakma yollarına sahip olmak.
2. Cesaret: Başarmak için iradenin kullanılmasını içeren duygusal güçler *2.1. Cesurluk:* Tehdit, meydan okuma, zorluk veya acı dahi olsa doğru olanı söylemek; fiziksel cesareti içerir, ancak bunlarla sınırlı değildir. *2.2. Azim (Sebat, çalışkanlık):* Engellere rağmen aynı çizgide kalabilmek, görevleri tamamlarken zevk almak. *2.3. Kendini Kabul (orijinallik, dürüstlük):* Gerçekleri konuşmak ama daha geniş bir biçimde kendini gerçek bir şekilde sunmak ve samimi bir şekilde hareket etmek; önyargısız olmak, kişinin duygu ve eylemlerinden sorumlu olması. *2.4. Şevk (lezzet, coşku, canlılık, enerji):* Hayata heyecan ve enerji ile yaklaşmak; hayatı yaşamak, canlı ve aktif hissetmek.
3. İnsanlık: Başkalarına yardım etmeye ve onları içselleştirmeye yatkın olmak. *3.1. Sevgi:* Başkalarıyla, özellikle de paylaşımda olanlarla yakın ilişkilere değer vermek; insanlara yakın olmak. *3.2. Nezaket (cömertlik, özen, şefkat, özgecilik):* Başkaları için iyilik düşünmek ve iyi işler yapmak; onlara yardım etmek. *3.3. Sosyal zekâ (duygusal zekâ, kişisel zekâ):* Başkalarının ve kendisinin güdü ve duygularının farkında olmak; farklı sosyal durumlara uymak için ne yapılacağını bilmek.

Tablo 2.1. Devamı

4. Adalet: Sağlıklı toplum hayatının altında yatan sivil güçler. *4.1. Takım Çalışması:* Bir grubun veya takımın bir üyesi olarak iyi çalışma; gruba sadık olmak, paylaşım yapmak. *4.2. Adalet:* Tüm insanlara adalet ve adalet kavramlarına göre davranmak; kişisel duyguların başkaları hakkında karar vermesine izin vermemek; herkese adil bir şans vermek. *4.3. Liderlik:* Bir grubun işleri yapabilmesi için bir üyenin iyi ilişkiler kurmaya teşvik etmesi; grup etkinliklerini organize etmek ve gerçekleştiklerini görmek.
5. Ölçülülük: Aşırıya karşı koruyan kişisel nitelikler. *5.1. Affedicilik:* Yanlış yapanları affetmek; başkalarının eksikliklerini kabul etmek, insanlara ikinci bir şans vermek. *5.2. Tevazu:* Bir kişinin kendi değerlerini, yeteneklerini, olumlu ve olumsuz yanlarını iyice bilerek; kendini olduğundan başka türlü görmemesi ve göstermeye kalkışmaması. *5.3. Sağduyu:* Seçimler konusunda dikkatli olmak; aşırı risk almamak, daha sonra pişman olabilecek şeyler söylememek ya da yapmak. *5.4. Öz-düzenleme (kendini kontrol):* Birinin ne hissettiğini ve yaptıklarını düzenlemek; disiplinli olmak, duygularını kontrol etmek.
6. Aşkınlık: Daha büyük evrene bağlantı kurarak anlam kazandıran güçlü yönler. *6.1. Güzelliğin ve Mükemmelliğin Takdiri:* Doğanın sanattan matematiğe, bilime ve gündelik deneyime kadar hayatın çeşitli alanlarında güzellik, mükemmellik ve / veya yetenekli performansın farkına varmak ve takdir etmek. *6.2. Şükran:* Olmuş olan güzel şeyler için farkında olmak ve minnettar olmak. *6.3. Umut (iyimserlik, gelecekteki fikirlilik, gelecekteki yönelim):* Gelecekte en iyisini beklemek ve bunu başarmak için çalışmak; İyi bir geleceğin getirilebilecek bir şey olduğuna inanmak. *6.4. Mizah Anlayışı:* Gülmeyi ve kızdırmayı sevmek; diğer insanların gülümsemesine neden olmak. *6.5. Maneviyat (dindarlık, inanç, amaç):* Evrenin yüksek amacı ve anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olmak; hayatın anlamı hakkında inançlara sahip olmak.

VIA, bireye ait güçlü yönlerin, çok boyutlu terimlerle sistematik bir karakter çalışması yapılmasına izin verir (Lopez, 2009). Bireye ait güçlü yanları, ilgili özellikleri kapsayan doğal kategoriler olarak kavramsallaştırır. Örneğin: Umudun karakter gücü, iyimserlik ve gelecekteki fikirlilik gibi kavramlarını da beraberinde getirir. Bütünlük aynı zamanda otantiklik ve dürüstlükle alakalıdır (Chu, Chao, 2015).

Karakter güçlerinin danışmanlık alanında kullanımı geleneksel psikolojik danışma kuramlarındaki bireyin semptomlarını, kişiliğini ve problemini tanımlama davranışının aksine karakterde bulunan güçlü yönlerin desteklenerek zayıf yönlerin güçlendirilmesi şeklinde olmuştur. Örneğin, bir danışanın bilgeliğe ve bilgiye olan güçlü yanlarının

tanınması, danışanın kendi bilgeliğini takdir etmesine yardımcı olabilir. (Chu ve Chao, 2015).

2.1.3.3.1. Bilgelik ve Bilgi

Karakter sınıflamasının ilk basamağı bilgelik ve bilgidir. Geçmişi Antik Yunan geleneğine kadar uzanan bilgelik kavramı Sokrates'te gerçek mutluluğun sadece kendi kendini bilme yoluyla elde edilebileceği şeklinde ifade edilirken Platon gerçek bilgeliğin duyusal dünyayı aktaran bir alanda bulunması gerektiğini ifade eder (Compton, Hoffman, 2013). Pozitif psikoloji ise bilgelik kavramını Aristoteles'in felsefesi ile tutarlı bir hümanist yaklaşım, pratik bilginin ya da bilgeliğin yönlendirdiği gibi erdemlerin bütünsel ve ayrılmaz doğasını daha fazla vurgulamaktadır (Joseph, 2015).

Wink ve Helson tarafından yapılan bir çalışma, iki bilgelik türünün var olduğunu öne sürmektedir. İlki, iyi kişilerarası becerileri kapsayan pratik bilgeliktir; ikici olarak ise düşünmenin netliği, daha büyük tolerans ve üretkenlik (Compton, Hoffman, 2013) içermektedir. Booker ve Dunsmore'a (2016) göre, yaşam zorlukları hakkında tam olarak gelişmiş bakış açısına sahip olan yetişkinler (bilge) kişilerarası ilişkileri daha iyidir.

Aristoteles'e göre pratik bilgelik, temel bir erdemdir, bu olmadan başka erdemlere sahip olamazsınız. Pratik bilgelik, içinde bulunduğumuz durumu anlamak, en önemli olanı ve en önemli olanı elde etmek için uygun eylemi bulmak anlamına gelir (Lebon, 2014). Pratik bilgelik, kişinin kendi bakış açısının hatalı veya yanlış yönlendirilebileceğini anlama konusunda kişiyi yönlendirir. Misal vermek gerekirse, bilgelik, birinin perspektifinin sonuçsuz kalmasına, tekrar eden hatalara, gereksiz sınırlamalara ve benzerlerine yol açarak sorunlu göründüğü alanları aydınlatır (Lopez, 2009).

Ardelt (1997) tarafından yapılan bir araştırma, bilgeliğin hem erkekler hem de kadınlar için hayattan tat almayla anlamlı derecede ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bilgeliğin, fiziksel sağlık gibi nesnel koşullardan daha iyi bir hayattan tat alma sağlamış olduğunu göstermektedir. Bilgelik aynı zamanda iyi hayat için artan çabalar ve kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme için daha fazla tercih ile birlikte refah ile ilgilidir (Scheibe, Kunzmann ve Baltes, 2009'dan akt., Compton, Hoffman, 2013). Booker ve

Dunsmore'a (2016) göre, yaşam zorlukları hakkında tam olarak gelişmiş bakış açısına sahip olan yetişkinler (bilge) kişilerarası ilişkileri daha iyidir.

Psikolojik danışma kuramları açısından bakacak olursak Erikson'un konuyu olumlu bir bakış açısıyla ele alan ilk düşünürler arasında olduğunu görüyoruz. Gelişim basamaklarının üst sıralarında görülen bilgelik kavramı "en yoğun yaşlanma" olarak tarif edilen üç geniş boyut, içgörü, bilgelik ve oyunculuk içerir (Compton, Hoffman, 2013). Erikson, bilgeliği günlük krizleri çözebilen, özellikle de bütünlüğü ve çaresizliği içerenleri çözerek kazanılan bir gelişim dönemi olarak vurgular. Jung ise bilgeliğin aile biriminden bireyleşmeye ilişkin psişik çatışmaların çözümü yoluyla geliştiğini öne sürer (Snyder, Lopez, 2007*)*.

Psikoloji araştırma zemininde bilgelik kavramına başka kuramsal bakış açıları da gelişmiştir. Bu konudaki en kararlı çaba, Paul Baltes ve Berlin Üniversitesi'nde çalışan meslektaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Baltes ve arkadaşları bilgeliğin beş alanda yetkinlik gerektirdiği sonucuna varmıştır, Bunlar:

1. İnsan doğası da dâhil olmak üzere insan durumunu bilmek,
2. İyi kararlar verebilmek,
3. Yaşam ve insan gelişimi aşamalarını bilmek,
4. İnsanların hayattaki hedeflerini farklılaştırdığını bilmek,
5. Hayattaki belirsizliklerin anlaşılmasıdır. (Lebon, 2014).

Bilgelikle ilgili uzmanlığa uygulanan bu kriterler, insan doğası ve yaşam süreci ile hayatın anlamı ve davranışları hakkında temel sorularla baş etme yolları hakkında zengin bilgilerdir (Joseph, 2015). Kanwar'ın (2013) yapmış olduğu çalışmada, bilgelik puanları ile aktif başa çıkma ($p < .01$), pozitif yeniden ısıtma ($p < .01$), planlama ($p < .05$), mizah ($p < .05$) ve kabul ($p < .05$) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır.

Monika Ardelt'in bilgeliği ölçmek için 39 sorulu üç boyutlu bilgelik ölçeğini tasarlaması (Lebon, 2014) konuya farklı boyutlardan bakılabileceğini ortaya koymuştur. Ardelt ve arkadaşlarının bilgelikle ilgili bulgularının bilişsel boyutu ve hayatı yansıtabildiğini kabul eder. Bununla birlikte teorinin duygusal boyutu göz ardı ettiğini düşünmektedir. Ayrıca,

bilge insanların başkaları için merhamet duyduğunu ve genellikle akıllıca düşünmenin ve akıllıca davranmanın duygusal engellerini aşabileceğini vurgular (Lopez, 2009).

Bilgeliğin dengeyle ilgili olduğunu öne sürerken bilge insanı kendi çıkarları, diğer insanların çıkarları, uzun-kısa vadeli çıkarlar, ortama uyum sağlamak, ortamı şekillendirmek ve ortamı seçmekle ilgili olarak denge kurabilen insan olarak tanımlamıştır (Sternberg, 1998'den akt. Lebon, 2014). Bilgelik, bir kişinin kariyeri için neyin iyi olduğunu bir kişinin ailesi için iyi olan şeylerle dengelemeyi içerebilir. Diğer insanlarla uyum sağlama çabasının muhtemel sonucu, eşler, çocuklar, arkadaşlar, meslektaşları ve topluluklarla iyi ilişkiler kurmaktır (Lopez, 2009).

Pozitif psikoloji bağlamında bilgeliği tamamlayan güçlü yanlar: Yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve perspektif gibi bilginin insan ilişkilerine kazandırılması ve kullanılmasını sağlayan yardımcı öğelerdir (Peterson ve Seligman, 2004).

Yaratıcılık (Özgünlük, Beceri)

Bir tür zihinsel aktivite olan yaratıcılık, bireyin içgörü kazanmasının bir ürünüdür (Csikszentmihalyi, 2007). Çam ve Turgut'a göre (2015) yaratıcılık, bireysel ve toplumsal gelişimin gereklerindendir ve insanın varoluş amaçlarına ulaşmasını sağlayan önemli kişilik özelliklerinden biridir. Bu noktadan hareketle yaratıcılık kavramının bireysel olmasının yanında toplumsal özellikler barındırdığını da görmekteyiz. Toplum yararına olmak deyince toplumun şekillenmesi noktasında okulların rolünü göz ardı etmemek gerekmektedir. Okullar, yaratıcılığın yetiştirilmesi ve beslenmesi için önemli kurumlardır. Okullar ve sınıflar, öğrencilere insanın yaratıcılık değerini tanımak ve kendi yaratıcı yeteneklerini geliştirmek için fırsatlar sunar (Gilman, Huebner ve Furlong, 2009). Ayrıca değişen dünya ve gelişen teknolojilerin hızına ayak uydurabilmenin yolu yaratıcılığı destekleyen ve geliştiren ortamların oluşturulması ile olmaktadır. Okullar bu ortamın oluşturulabileceği yegâne kurumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Özaşkın ve Bacanak, 2016).

Yaratıcı fikirlerin niteliklerinden bahsedecek olursak ilk olarak, yaratıcı fikirlerin farklı, yeni veya yenilikçi bir şeyi temsil etmesi gerekir. Ayrıca yaratıcı fikirlerin yüksek

kalitede olması önemlidir. Son olarak da yaratıcı fikirler hedeflenen göreve uygun olmalıdır (Kaufman ve Sternberg, 2007'den akt. Gilman, Huebner ve Furlong, 2009). Bu niteliklerin birlikteliği sayesinde ortaya konan fikrin yeni ve iyi dolayısı ile yaratıcı fikir olduğunu söyleyebiliriz. Hayat boyu karşılaştığımız problemler okullarda öğretilmemektedir bununla beraber okulun ana gayesinin ferdi hayata hazırlamak olduğu düşünülürse yeni, iyi ve orijinal fikirlerin elde edilebilmesi için beyni bu yöne kanalize etmeyi öğretmek okulların görevleri arasında kabul edilebilir (Özaşkın ve Bacanak, 2016).

Yaratıcı düşünce sahibi olmak sadece yeni şeyler icat etmekle alakalı değildir. Alternatif bakış açılarına sahip olmak, ferdin ruhsal dünyasında karşılaşabileceği problemlere çözüm yolları getirmesinde önemli, yardımcı etmenlerdir. Yaratıcı düşünce, insanın sıkıntıları ile baş etme gücüne yardım etmektedir. Pozitif duygulanım şeklinde de tanımlanan bu durum bireyin pozitif karakter özelliklerinden yardım alarak karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesi şeklinde ifade edilmektedir. Pozitif duygu durum daha geniş dikkat, daha yaratıcı düşünme ve daha bütünsel düşünme sağlar (Seligman, 2012). Yaratıcılık ve pozitif psikoloji kavramları bu noktada birliktelik sergiler. Martin Seligman'ın yaptığı bir çalışmada pozitif psikoloji programına dâhil edilen öğrencilerin merak, güçlü öğrenme ve yaratıcılığın gücünü artırdığını belirtilmektedir (Seligman, 2012). Bireyin yaratıcı düşünme yeteneği arttıkça karşılaştığı problemler karşısında ortaya koyacağı baş etme gücünün artması olasıdır. Yaratıcı düşünce için iki temel bileşene ihtiyaç vardır. Birincisi, yaratıcı kişi, orijinal olan fikirler ve davranışlar üretmelidir. İkinci olarak da bu fikir ve davranışların uyarlanabilir olması gerektiğidir. Uyarlanabilirlik derken bireyin özgünlüğünün o kişinin hayatına veya başkalarının hayatlarına olumlu katkı yapması beklenmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

Merak (İlgi, Yenilik Arayışı, Deneyime Açıklık)

William James (1890/1918), merakı; dikkatin yeni olana çevrilmesi ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yaklaşma-keşfetme tepkisi olarak açıklamaktadır (Kaya, 2016). Gerçekten de merak, bireyin karşılaştığı yeni durumlara ilgi göstermesi sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Keşfetmeye yöneltmesi sebebiyle olumlu bir duygu olarak nitelendirilmektedir

(Kaya, 2016). Yapılan bir çalışmada merak artışının daha iyi refahla, daha sık aralıklı büyüme odaklı davranışlarla, anlam arayışlarıyla ve günden güne daha fazla anlamla devam etmeyle ilişkili olduğunu bulunmuştur (Kashdan'dan akt. Compton ve Hoffman, 2013).

Karakter güçlerinde merak, kişinin kendi deneyim ve bilgi arzusunu temsil eder (Peterson ve Seligman, 2004). Psikolojik iyi olma halinin oluşmasına yardımcı olur ve motive edici gücü bulunmaktadır (Efklides ve Moraitou, 2013). İlgi, yenilik arayışı ve deneyime açıklık kavramları ile ilişkilidir. Hayatın diğer alanlarındaki meraktan daha ziyade erdemli formlardaki merakın üzerinedir (Peterson ve Seligman, 2004).

İnsanın çevresini keşfetme çabasını sağlayan merak davranışı, onun gelişmesini sağlar ve bu gelişim hayat boyunca devam eder (Acun, Kapıkıran ve Kabasakal, 2013). Ferdin keşif merakı, ilgili oluşu ve deneyime açıklığı onun bilgisinin niteliğini ve bilgeliğinin düzeyini arttıracaktır.

Açık Fikirlilik (Yargı, Eleştirel Düşünme)

Açık fikirlilik, kişinin tercih ettiği inançlara, planlara veya hedeflere karşı kanıt için aktif olarak arama yapma ve bu tür kanıtların mevcut olduğu durumlarda objektif olma isteğidir (Peterson ve Seligman, 2004). Kişinin kendisi dışındaki deneyimler, inançlar erdemler ve bakış açılarını düşünme isteği olarak ifade edilirken, bu sayede diğer insanların nasıl düşündüklerini ve davrandıklarını anlamasına fırsat verir (Uluçınar ve Aypay, 2016). Bireyin hayatındaki yeni deneyimler, hatalardan ve kör noktalardan bir şeyler öğrenmeyi ve kendinden farklı olanlarla verimli bir şekilde ilgilenmeyi mümkün kılar (Lopez, 2009).

Açık fikirlilik, pozitif psikoloji içerisinde bireyin bilgi ve deneyimlerinin sınırlarıyla karşılaştığı durumlarda ortaya çıkan karakter gücü (Lopez, 2009) olarak kabul edilirken problem çözme yetenekleri, yaratıcılık, esneklik, açık fikirlilik, özgünlük ve değişen çevreye uyum sağlamasına yardımcı olur (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005'ten akt. Joseph, 2015). Bu noktada açık fikirlilik bilişsel duygusal, motivasyonel ve davranışsal öğelere sahip olmalı ve bilgelikle uygulanmalıdır (Lopez, 2009).

Öğrenme Sevgisi

İnsanlar bir güç olarak öğrenmeyi sevdikleri zaman, bilişsel olarak meşgul olurlar. Genellikle beceri kazanarak, meraklarını tatmin ederek, var olan bilgiye dayanarak veya yeni bir şey öğrenerek olumlu duygular yaşarlar (Krapp ve Fink, 1992'den akt., Peterson ve Seligman, 2004). Bu karakter gücünün öğrenme motivasyonu ile yakın bir ilişkisi vardır. Öyle ki bahsi geçen motivasyon öğrenmeye başlamadan önce öğrenme isteğini arttırır; aynı zamanda yeni bilgiyi öğrendikçe daha yeni şeyler öğrenmek için motivasyon kaynağı olur.

Bilgelik kazanmak için önemli bir basamak olan öğrenme sevgisi, ortaya çıkması ile yaratıcılığı destekler. Nitekim zaman içinde bir kişi öğrenilecek olan daha derin veya daha geniş bir bilgi birikimi geliştirebilir ve öğrendiği bilgileri başkalarının onu anlayabilmesi için önemli ve yaratıcı katkılarda bulunacak şekilde konumlandırılabilir (Peterson ve Seligman, 2004).

Perspektif (Bilgelik)

Farklı teorik ve metodolojik yaklaşımlar nedeniyle, psikoloji tek bir bilgelik ve perspektif tanımına sahip değildir. Çoğu psikolog bilgeliği üç yoldan biri ile kavramsallaştırmıştır: Bilge süreçler, bilge ürünler veya bilge insanlar (Lehrer, Lum, Slichta ve Smith, 1996'dan akt., Peterson ve Seligman, 2004). Kavram, pozitif psikoloji bağlamında ele alındığında her üç tanımlamanın da olumlu özelliklere atıfta bulunduğunu ifade edebiliriz. Görüyoruz ki güçlü bakış açısı, pozitif psikolojinin yaklaşımını tanımlayan felsefi bir pozisyonu temsil etmektedir. (Lopez, 2009).

2.1.3.3.2. Cesaret

Konuya etimolojik bir bakış açısı ile girecek olursak, cesaret kelimesinin hem batı hem de doğu kültürü için benzer şekilde ifade edildiğini görüyoruz. Zira "cesaret" (courage) kelimesi Latince "cour (kalp)" kelimesinden türemiş olup cesaretin özünü, geri çekilmeniz için çığlık atan duyguların ve düşüncelerin üzerinde kalbe ihtiyaç duyma durumunu (Corrie, 2009) ifade ederken Arapça sözlükte "zorluk anında kalbin kuvvetli,

güçlü, metin olması" (İbn Manzur'dan akt. Özasma, 2016) şeklinde tarif edilmiştir. TDK sözlüğüne baktığımız vakit ise cesaret kelimesi için "yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekliği" tanımlamasını görmekteyiz. Bu tanımlar ışığında cesaret kelimesinin anlamı tarif edilirken fiziki olarak korkmadığını göstermek için ortaya konulan eylem tarifinin cesareti tam anlamıyla karşılamadığını müşahede etmekteyiz. Cesaretin gözü pek olma anlamı tabi ki de vardır lakin kelime bundan mütevellit değildir.

İlk Çağ felsefe geleneğinde temel erdemler arasında kabul edilen cesaret kelimenin ham mânâsı ile savaş alanında veya karşılaşılan tehlikeler durumunda cesur olmak olarak tanımlanırken Platon ve Aristoteles'in kavramı irdeleyerek "insanı mutlu kılan erdem", "ölçülü olmak" (Birlik, 2013) şeklinde açıkladığını ifade edebiliriz. Psikoloji boyutunda ise cesaret kavramı için yukarıda dile getirilen değişmeler kendini göstermiştir. Nitekim cesaretin tanımlamasından önce sınıflamasının yapıldığını görmekteyiz. Üç ana cesaret türü tanımlanmıştır: Fiziksel cesaret, ahlâkî cesaret ve hayati (psikolojik) cesaret (Lopez, 2008).

Fiziksel cesaret, genellikle bir başkasının hayatını kurtarmak da dahil olmak üzere, değerli bir hedefe yönelik fiziksel riskler almayı gerektirir (Lopez, 2009). Fiziksel acı, zorluk, ölüm veya ölüm tehdidi karşısında yaşamaya devam etmek için çabalamaktır (Chu ve Chao, 2015). Lopez (2009) ahlâkî cesareti sosyal muhalefet karşısında ahlâkî iyilik için ayakta durmayı içeren davranışlar olarak nitelendirirken Putnam (2010) benzer bir şekilde ahlâkî cesareti, etik bütünlüğü sağlamak için sosyal olarak dışlanmışlık korkusunun veya reddinin üstesinden gelmek (akt. Simola, 2015) olarak ifade etmiştir. Psikolojik cesaret ise daha eksiksiz yaşamak için belirsiz psikolojik ya da fiziksel zorluklarla (örneğin, yaralanma ya da hastalık) kişisel kalıcılığı ifade eden davranışlardır (Simola, 2015). Ahlâkî ya da psikolojik cesaret fiziksel cesareti barındırırken, popüler muhalefet ya da cesaret kırıcılık karşısında doğru şekilde hareket etme yeteneğidir (Chu ve Chao, 2015).

Pozitif psikoloji yaklaşımı bahsi geçen cesaret sınıflamalarına korkuyu yok saymanın yetersiz olduğu şeklindeki görüşle karşı çıkmıştır. Seligman'a (2002) göre bir eylemi cesaret olarak nitelendirmek için, o eylemin güçlü sıkıntı karşısında ortaya çıkmış olması

gerekmektedir. Cesaret, öğrenmeyi ve yeniliği teşvik ederken inisiyatif alma ve yüksek performansı içerir (Lewis, 2016). Yıllar boyunca araştırmacıların yaptıkları cesaret tanımlamaları korkunun yokluğuna dayanmaktadır. Cesur kişi, duygusal ve davranışsal korkudan uzaklaşarak, sübjektif ve fiziksel tepkilerin verdiği rahatsızlığa rağmen, davranışsal tepkisine direnir ve korkutucu durumla yüzleşir (Seligman, 2002). Karakter güçleri sınıflaması geliştirilirken hedeflere ulaşma iradesini içeren duygusal güçler (Peterson ve Seligman, 2004) olarak ifade edilen cesaret; cesurluk (kahramanlık), azim (sebat, çalışkanlık), kendini kabul (otantiklik, dürüstlük) ve şevk (lezzet, coşku, canlılık, enerji) bileşenlerini içermektedir.

Cesurluk (Kahramanlık)

Hayati tehlikenin karşısında cesaret, korkusuzluğa eşdeğer değildir çünkü korku kesinlikle yaşanır. Bu anlamda cesaret, korkuya rağmen yapılması gerekenleri yapma becerisidir (Peterson ve Seligman, 2004). Tehlikeye veya korkuya karşı fiziksel, duygusal ya da entelektüel bir duruş almayı gerektirir (Snyder ve Lopez, 2007). Fiziksel olarak korkunun karşısında durma davranışı ilk çağ felsefe geleneğinin ifade ettiği cesaret kavramı ile eşdeğerlik göstermektedir. Örneğin, yapılan bir araştırmada bomba imha operatörlerinin, daha az fizyolojik korku belirtisi gösterdiklerini ve bir laboratuvar stresini yaşarken korku düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Rachman 1990'dan akt., Lopez, 2008). Doğru şeyi yaptığımızda, öfkeli bir grubun karşısında adalet için ayakta durmak ya da diz çökmüş olsak bile kendimizi iyi hissederiz. Cesaretin kahramanlıkla eş anlamda olduğunu tüm kültürlerin kahramanları olduğunu akılda tutmak cesaretin önemini ortaya koymaktadır (Peterson ve Seligman, 2004).

Azim (Sebat, Çalışkanlık)

Latince "azim" kelimesi, "sonuna kadar gören", "sonuç vermeyen" anlamına gelir. İngilizce'de, zorluklara rağmen faaliyetimizi nasıl sürdürdüğümüz anlatılmaktadır. (Wheatley, 2010). Azim, hedefimiz süresince karşılaştığımız zorluklardan sıyrılmamıza izin veren ve bize başarma gücü sağlayan yetenektir. Azim sahibi insanlar, yol boyunca karşılaşılan tuzaklara rağmen, seçtikleri yolda sürekli yürümeye devam edebilecek

kimselerdir (Besser, 1916). Azmin bileşeni olarak ifade edebileceğimiz sebat ve çalışkanlık kavramları, azim gösterme durumunun ortaya çıkması için ön şart olarak karşımıza çıkmaktadır. Sebatlı olur ve çalışkanlık gösterirsek azimli (gayretli) olmuş oluruz.

Azim bir disiplindir ve vazgeçilmemesi gereken kararlardır (Wheatley, 2010). Engellere rağmen devam etmek, azim ve kararlılık olarak tanımladığımız karakterin gücünü ifade eder (Peterson ve Seligman, 2004). Bu nedenle, kendimizi bunalmış hissettiğimiz, ihanete uğradığımızı ya da tükendiğimizi düşündüğümüz anlarda kullandığımız güçtür. Bu gücü kullanmanın sonucunda yani küçük bir fark yarattığımızın farkına vardığımızda, zor ama değerli bir şey üzerinde birlikte çalışmanın sevincini yaşadığımızda, mutlu olduğumuzu fark etmeliyiz (Wheatley, 2010). Schnitker'e (2012) göre, ferdin amaç arayışı ve başarı algısı, sabır ve iyilik arasındaki ilişkiye aracılık eder. Yaptığı çalışmada katılımcılar, 10 kişisel hedef belirlediler. Sabır, özellikle engeller karşısında hedef arayışını ve memnuniyeti kolaylaştırdı. Daha sonra katılımcılar sürekli sabrı artırmak için tasarlanmış bir eğitim programına katıldılar. Program sabrın artmasına, depresyonun azalmasına ve kontrol durumuna bağlı olarak olumlu etkinin artmasına neden olarak sabrın değiştirilebileceğini ortaya koydu. Diğer bir çalışmada Schnitker ve arkadaşları (2019) hastanede yatış sırasında sabrın artabileceğini ve olumlu tedavi sonuçlarını kolaylaştırabileceğini ifade etmişlerdir. Bulgular incelendiğinde sabrın 248 erişkinde majör depresif bozukluk belirtileri ile ters orantılı olduğu saptanmıştır.

Disiplin olarak ifade edilmesi yönüyle azmin çalışkanlık ve sorumluluk bileşenine atıfta bulunulduğu açıktır. Bununla birlikte mutluluk kaynakları arasında azmin ifade edilmesi dikkate şayandır. Nitekim Özhan ve Boyacı'ya (2018) göre azim, depresyon ve anksiyetenin bir yordayıcısıdır. Culin, Tsukayama ve Duckword (2014) motivasyon, cesaret ve azmin insanları mutlu eden kaynaklar arasında olduğunu ifade etmektedir.

Kendini Kabul (Otantiklik, Dürüstlük)

Bireyin olduğu gibi görünmesi olarak da ifade edilebilecek kendini kabul durumu otantiklik ve dürüstlük bileşenleri ile birlikte var olmaktadır. Ferdin eylem ve ifadelerinin

değer, arzu ve duyguları ile tutarlı olması anlamına gelen otantiklik (Işık, 2017) ile kendine karşı dürüst olmayı gerektiren davranışlar sergilemeyi barındırdığı görülmektedir. Gerçeği söyleyen kişi dürüsttür, doğruluğu içerir. Bu dürüstlük aynı zamanda kişinin kendisini nasıl hissettiğini ve ne yaptığına da atıfta bulunur. Diğerlerine karşı (özgünlük ya da samimiyet olarak nitelendirebileceğimiz) gerçek bir içsel sunuşunun yanı sıra kişinin ahlâkî açıdan tutarlı bir varlık olduğu (bütünlük ya da birlik olarak adlandırdığımız) bilgisini de içerir (Peterson ve Seligman, 2004). Bu durum şahsiyet bütünlüğü olarak tarif edilmektedir. Bu kapsamda duygusal gerçekliği, kendi kendine uyum ve psikolojik derinliği ifade eder (Lopez, 2009). Kendini kabul erişkinliğine ermiş birey, düşündüğü gibi yaşayan ve düşündüğünü söyleyen birey, şahsiyet bütünlüğünü ortaya koyan kimsedir. Nitekim gerçek mutluluk, bireyin kendisine olan dürüstlüğünden kaynaklanır (Greenberg ve Avigdor, 2009).

Aslında bireyin hayatı, karakterin güçlü yanları ve erdemlerle birleştiğinde özgünlükle doludur (Seligman, 2002). Bu sebeple özgünlük, doğrudan insanla ilgilenen bilimlerin çalıştığı bir alan olmuştur. Birçok alan tarafından çalışılmış olması ise sağlam bir altyapı geliştirmesine neden olmaktadır. Pozitif psikoloji içerisinde anlamlı hayatı anlamak, iyilik arayışını özetlemesi ve bu arayışı sağlam felsefi temellere koyma ihtiyacı sebebiyle özgünlük kavramı önemlidir (Lopez, 2009). Dürüstlük ve özgünlük yakın ilişkilerde çok değerlidir. Dürüstlük, fiili doğruluk ve kişilerarası samimiyet anlamına gelir. Özgünlük duygusal gerçekliği ve aynı zamanda psikolojik derinliği ifade eder (Peterson ve Seligman, 2004).

Şevk (Lezzet, Coşku, Canlılık, Enerji)

Hayat dolu olmak deyimi ile özdeşleştirilebilecek bu karakter gücü, Peterson ve Seligman'ın (2004) tanımı ile bireyin hayata heyecan ve enerji ile yaklaşması; yaptığını yarı yolda bırakmaması ve bu konularda gönülsüz olmaması, kişinin kendini canlı ve aktif hissetmesi şeklindedir. Şevk, bireylerin enerjik, uyanık ve tam olarak canlı hissettikleri bir organizma refahı anlamına gelir. Hem fiziksel (örneğin sağlık, yorgunluk) hem de psikolojik koşullardan etkilenen bir canlılık duygusunu temsil eder (Lopez, 2009). Bu konuda yapılan ampirik araştırmalardan bir tanesi Murrel, Salsman ve Meeks (2003)

tarafından gerçekleştirilmiş sakinlik, mutluluk, sağlık semptomları ve canlılık arasında ilişki bulunmuş canlılığın mutluluk ve dinginliği arttırdığı ifade edilmiştir.

2.1.3.3.3. İnsanlık

Pozitif psikolojide insanlık, gerçek dünyada bir kişinin faaliyetinin olumlu bir değerlendirmesi ile ilgilidir. (Gilman, Huebner ve Furlong 2009). Bu olumlu değerlendirme bireyin mutluluğu için önemli bir etkendir. Nitekim iyi sosyal ilişkiler insanları mutlu eder, mutlu insanların iyi ilişkilere sahip olma eğilimi daha yüksektir ya da örneğin dışa dönük olmak, insanları daha mutlu yapar ve daha iyi ilişkilere sahip olma eğilimini artırır (Oronson, Wilson ve Akert, 2012). Ruhsal sağlık, iyi sosyal ilişkiler sayesinde oluşur ve ayrıca deneysel kanıtlar, insanların gruplardan dışlandıkları zaman ya da zayıf ilişkilere sahip olduklarında acı çektiklerini göstermektedir. (Diener ve Seligman, 2004).

İnsanlar genellikle onları mutlu etme ihtimali düşük olan şeyler için çabalıyorlar (örneğin, çok para kazanmak) ve kendilerini daha mutlu edecek şeyleri gözden kaçıyorlar (örneğin, yakın arkadaşlarla ve sevdikleriyle zaman geçirmek). İşin ilginç yanı, para ve daha fazla tüketmek için çabalamak, birçok çevre sorununun kaynağıyken insanları gerçekten mutlu eden şeyler (örneğin, sosyal ilişkiler) çevreye zarar vermez (Oronson, Wilson ve Akert, 2012). Etrafındaki insanlara her zaman teşekkür mesajları gönderen, kibar olan insanlar görüyorsunuzdur. Bu bireyler için, insan ilişkileri önemlidir. Bu tip insanlar için genellikle sadakat ve takdir duygusu hissediyoruz. Empati, duyarlılık ve merhametlerine hayran kalıyoruz. Sorun yaşadığımız zaman genellikle karşımıza bu insanlar çıkıyor (Diener ve Dean, 2007). Karakter sınıflamasında insanlık olarak ifade edilen ve özellikleri bahsettiğimiz şekilde olan bireylerin, insanlık vasıflarının iyi durumda olduğunu söylemek mümkündür. İnsanlık gücü, insanlığı birbirine bağlayan güçlü yanlar ve yaşayabilir bir toplum için gerekli olan evrensel değerleri ifade etmektedir (Bok, 1995'den akt. Gilman, Huebner ve Furlong 2009).

Meseleye psikolojik danışma çerçevesinden bakacak olursak, bu güçlü yönleri danışmanlığa entegre etmek, danışanlar için karşılaştıkları çok zor veya kritik

durumlarda, sağlıklı bir hayata doğru bir başlangıç olabilir (Chu ve Chao, 2015). Pozitif psikolojide insanlık; sevgi, şefkat ve sosyal zekâ bileşenlerinden meydana gelmektedir. Buradaki güçlü yanlar arkadaşlar, tanıdıklar, aile üyeleri ve aynı zamanda yabancılarla olumlu bir sosyal etkileşimi içermektedir (Seligman, 2002).

Sevgi

Sevgi; karşı cins, aileler ve arkadaşlar arasında sıkı bir bağ oluşturan yoğun ve sürekli bir duygudur. Birbirine bağlı ilişkiler için gereken yakınlığı ve mahremiyeti kurar ve herhangi bir rakip ihtiyaç veya bakış açısına karşı tepkimizi yumuşatır. Hoşgörü, kabul ve sadakat yaratan bir kolaylaştırıcıdır. Sevgi ailesinde, dostluk, özveri ve hayranlık vardır (Hooper, 2012). İnsanın içi sevgi ile doludur ve iyileştirici bir yönü vardır. Elde edilemediği durumlarda güçlü bir patoloji baş gösterir. Doğru zamanda, doğru oranda ve gerektiği şekilde elde edilebiliyorsa patolojinin ortaya çıkması engellenir (Maslow, 2001).

Sevgiyi tanımlamaya yönelik ilk çalışmalar hoşlanma ile sevmeyi birbirinden ayırmıştır; sosyal psikologlara göre sevginin iyi bir şekilde tanımlanabilmesi için romantik aşkın tutkulu, baş döndürücü duygularının yanı sıra uzun süredir evli olan çiftlerin, eski dostların ya da kardeşlerin uzun süreli ve derin kendini adama duygularını da hesaba katmak gerekir. Bu nedenle de sevgiyi tanımlarken genellikle dostça sevgi ve tutkulu sevgi arasında bir ayrım yaparız (Hatfield, 1988; Hatfield ve Rapson, 1993; Hatfield ve Walster, 1978'den akt. Oronson, Wilson ve Akert, 2012).

Herkes hayatının bir anında stresli bir durumla karşılaşabilir. Yapılan araştırmalar, insanların olumsuz duyguları yaşama durumunda stresi azaltma kabiliyeti olduğunu ifade etmektedir. Bu kabiliyet, mutluluk, şükran ve sevgi gibi olumlu duyguları yaşadıkları olumsuz durumlarda kullanma yeteneği olarak tarif edilir (Greene, Morrison ve Seligman, 2016). Depresyonun başlamasında rol oynayan bir faktör de sosyal desteğin eksikliğidir. Sosyal desteğin hem bireyin sosyal ağının büyüklüğü hem de bağların sayısı ve bireyin başkaları tarafından desteklenmesi, sevilmesi ve bakılması konusundaki algıları açısından yanlış tanımlandığı görülmüştür (Ingram, 1990).

Pozitif psikolojide sevgi, daha güçlü ilişkiler, daha iyi sağlık, daha güçlü akıl sağlığı ve kendine saygı gibi konuları içerir (Keyes ve Haidt, 2003). Başkalarına karşı bilişsel, davranışsal ve duygusal bir duruşu temsil eder ve üç formu bulunmaktadır. Bunlardan ilki temel ilgi, koruma ve bakım kaynaklarımız olan bireyler için bir sevgidir. Kendimizi güvende hissettiğimiz ve uzun süreli ayrılıklarda üzüldüğümüz durumlardır. Bir çocuğun ebeveynlerine olan sevgisi örnek olarak verilebilir. İkinci olarak bize güvenen bireylere karşı hissettiğimiz sevgidir. Birilerini koruduğumuz, rahatlattığımız, yardım ettiğimiz ve destek olduğumuz, onların yararına fedakârlık yaptığımız vb. durumlarda oraya çıkar. Üçüncü olarak da özel olarak değerlendirdiğimiz ve bizi özel hissettiren bir bireye karşı duyduğumuz sevgidir (aşk) (Peterson ve Seligman, 2004). Sevginin kapasitesi muhtemelen sevgi dolu ilişkilere değer vermeyi değil, aynı zamanda sevgiye layık olduğuna inanmayı da içerir (Kashdan ve Ciarrochi, 2013).

Nezâket (Cömertlik, Merhamet, Fedakârlık, Neşe)

Nezâket, cömertlik, merhamet, fedakârlık ve neşe kavramları, karşıdaki kimse ile olan ilişkimizi düzenleyen (karşıdakine yönelen) birbiri ile yakın ilişki içerisinde olan terimlerdir (Peterson ve Seligman, 2004). Kişilerarası ilişkiler için son derece faydalı (Diener ve Dean 2007) olup karşıdakine iyi bir şey yapmakla ilgilidir. Bu büyük veya küçük olabilir, ancak eylemin bir şekilde onlara fayda sağlaması gerekir (Boniwell, 2012) bu noktada karşılık beklenmeden yapılması gerekliliği (Işık, 2017) nezâketi faydacı bir yapıdan uzaklaştırmaktadır. Ortaya konan davranış sadece karşıdakini daha iyi hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda özellikle aynı günde birkaç eylem gerçekleştirilirse, kişinin kendisini daha mutlu hissetmesine sebep olur. Bu eylemleri, sürekli ve anlamlı olmaya devam edecek şekilde değiştirmek de önemlidir (Lyubomirsky, 2008'den akt. Boniwell, 2012). Hayata yansıtma noktasında oldukça kolay olduğu ifade edilebilir. Yapılan bir çalışmada, katılımcılardan altı hafta boyunca haftada beş kez nezâket davranışını göstermelerini istemiş ve yapılan egzersizin iyi oluşu arttırdığını ifade edilmiştir (Tkach ve Sheldon 2004'den akt. Compton ve Hoffman, 2013).

Nezâketle birlikte düşünülen şefkat ve fedakâr sevgi erdemleri bencil bir yapıda değildir, değerli bir insanlık iddiası gerektirir. Böyle bir şefkatin duygusal zemini, onu diğer

insanlara karşı sadece hürmetkâr kılar ve ilkeye dayalı bir saygı zemininde değerlendirilir (Peterson ve Seligman, 2004). Sevgi dolu şefkat kavramı "nazik" ve "arkadaş" anlamına gelen iki kelimeden türetilmiştir. Kendini ve başkalarının deneyimlerini kabul edip yargısız bir şekilde açıklığa kavuştururken, aynı zamanda ıstırabı hafifletme arzusunu da uyandırmaktadır (Corrie, 2009). Cömertlik, sevgi ve merhamet bağlamında, kazanım veya geri dönüş düşüncesine bağlı olmaksızın vermek (Snyder, Lopez, 2007) anlamını taşımaktadır. Bireyi başkalarıyla bağdaştırmakla kalmaz, aynı zamanda bize özgüven artışı da sağlar (Diener ve Dean 2007). Mutluluk ve cömertlik arasındaki ilişkilerin deneysel testleri bulunmamakla birlikte, nezâket eylemleri çeşitli şekillerde mutluluğu pekiştirebilir. Bu tür eylemler, diğer insanlara ve bir kişinin sosyal topluluğuna, daha fazla karşılıklı bağımlılık ve iş birliği duygusuna ve iyi bir servet algısına yardımcı olabilir. Buna ek olarak, nezâketle hareket eden insanlar kendilerini cömert insanlar olarak görmeye başlayabilirler, ayrıca kendilerine yardım etme konusunda daha emin, etkili, kontrol ve iyimser hissetmeye başlayabilirler (Linley ve Joseph, 2004). Sevgi, özgecilik ve cömertlik gibi özellikler genellikle evrensel olarak olumlu kabul edilir. Bununla birlikte, klinik uygulamada, hastalar genellikle birisine yardım edememek ya da bir suçu affetmemek için bir suçluluk duygusu bildirirler (Joseph, 2015). Narsisistik bireyler kendi üstünlükleri konusunda çarpık bir duyguya sahip oldukları için, cömertlik ya da şefkati körelmiş bir iyilikten ziyade az da olsa reddeden yardımseverlere karşılık olarak şükran ifade etmede isteksiz olabilirler (Snyder ve Lopez, 2002'den akt. Linley ve Joseph, 2004).

Nezâket, özgecilik, benmerkezcilikle tezat bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel fedakârlıktan derin duygusal özellikleri ve tam olumlayıcı varlığıyla ayrılan özgecil aşkın özünde fedakârlık bulunmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Bu fedakârlık büyük bir merhamet eylemlerine yol açabilir (Lopez, 2009). Güdü, duygu, düşünce ve davranışın bileşiminden (Işık, 2017) oluşan merhamet kavramı, bir bağlanma duygusuna dayanan ve başkalarında acıyı önleme, hafifletme veya yok etme ile ilgili sosyal ve ilişkisel bir duygudur (Lopez, 2009). Eylemle (duygu ve düşünce) ilişkilidir bu eylemselliğe yön veren ise vicdandır. Acımak kavramı başkasının sıkıntısına karşı farkında olmak hasebinden merhametle eş anlamlı olarak değerlendirilse de özünde aynı değildir. Acımada karşıdakine tenezzül etme, lütfetme, ahlâkî ve psikolojik bakımdan

yüksekten bakma varken (Işık, 2017) merhamet içeriğinde karşılık beklemek ve lütuf gibi özellikler yoktur. Yüce gönüllülük olarak ifade edebileceğimiz insanî durum söz konusudur. Temelde davranışı gerçekleştiren kişinin (vicdani sorumluluğu yerine getirmenin verdiği duygu dışında) herhangi bir ödüllendirme beklentisi yoktur (Tekinalp ve Terzi, 2015).

Sosyal Zekâ

İnsan sosyal bir varlıktır. Tabiatının gereği olarak başkaları ile sürekli iletişim halindedir. İnsanların başkaları ile kurdukları iletişim, duygu ve düşüncelerin karşıdaki kimse ile paylaşılması şeklinde meydana gelmektedir. Bu durumun tabi bir sonucu olarak insan, karşısındaki kimsenin de duygu ve düşüncesini öğrenmeye ihtiyaç duyar. Bahsi geçen duygu ve düşünce aktarımının meydana gelebilmesi için birtakım becerilere sahip olmak gerekmektedir. Bu durum sosyal zekâya işaret etmektedir (Abul, 2015).

Sosyal zekâ, birçok araştırmacı tarafından kendi davranışını ve diğer insanların davranışını yeterli düzeyde anlama ve değerlendirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004'ten akt. Tekinalp ve Terzi, 2015). Sosyal beceri veya sosyal zekâya sahip olan kişi, diğer bireylerin tepkilerine duyarlı olan ve onların jestlerini yorumlayan ve kendi davranışlarını değiştiren kişidir (Kuppuswamy, 1965). Sosyal olarak akıllı insanlar, kendi beyinleri ve bedenlerinin tüm gücünü, diğerleriyle iletişim kurmak ve "okumak" (anlama-değerlendirme) için kullanmak zorundadırlar. Başkalarını büyümeye, yaratmaya, iletişim kurmaya ve arkadaşlık etmeye teşvik eden tutumlar edinmelidirler (Buzan, 2002). Bu tutumlara sahip olan fertler yüksek sosyal zekâya sahiptir. İletişim kurdukları diğer kişilerin ruhi durumlarını, istedikleri şeyleri ve arzularını, sevinç ve kızgınlık gibi duygu durumlarını, dürtülerini, duygusal iniş çıkışlarını anlar ve bu durumlara göre davranışlarını ayarlar bu sayede diğer kimselerle iyi geçinme ve iyi iletişim kurabilme yeteneğine sahip olurlar (Doğan ve Çetin, 2009). Bireyin çevresini anlayabilmesi için farkında olması gerekmektedir. Bu sayede duygularını kontrol ederek amaçlarıyla ilgili daha etkili kararlar alabilirler (Akman ve Akman, 2017).

2.1.3.3.4. Adalet

Toplumsal anlamda adalet, insan haklarının korunması, toplumsal refahın desteklenmesi ve bunlarla ilgili sosyal arayışları içerir (Rawls, 1971'den akt. Aspinwall ve Staudinger, 2003). Sağlıklı toplumların temelinde önemli bir yere sahip olan adalet (Peterson ve Seligman, 2004) kavramının günlük yaşamdaki tezahürü "yasal olan" perspektifinden daha çok ahlâkî veya geleneksel bir temelle bağlantılıdır. Bu durum, bireylerin adaleti bir erdem olarak görmelerinin önemli olduğunu ortaya çıkarır. Çünkü hukukun ve adaletin günlük ilişkilerde adil bir şekilde uygulanması, adalete kişisel bir bağlılık gerektirmektedir (Lopez, 2009).

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre bireyde adalet kavramının yerli yerine oturabilmesi için takım çalışması, adalet ve liderlik, erdemlerinin oluşması beklenmektedir.

Takım Çalışması

Takım çalışması, sosyal grup yükümlülüklerini başarıyla yerine getirmekle ilgilidir (Diener ve Dean, 2007). Aile olmak, okul ruhu, vatanseverlik kısacası bir gruba dâhil olma hepimiz için kendini iyi hissettirir. Bu anlamda takım çalışması, "İyi" vatandaşlığın karakter gücüdür ve grup içi davranışa odaklanır (Peterson ve Seligman, 2004). İş hayatında, dakiklik, devamlılık ve yeterli performans açısından tanımlanır (Diener ve Dean, 2007). Özellikle gruba yardımcı olmak için kendi zaferini bir kenara koymayı gerektirdiğinde ahlâkî olarak değerlenir (Peterson ve Seligman, 2004).

Karakterin bu gücü, kişinin kendi çıkarlarını aşan, ancak kişinin üyesi olduğu gruplara etki eden ortak bir iyilikle özdeşleşme ve bu gruplara karşı sorumluluk duygusu gerektirir. Bu güce sahip olan kişiler, söz konusu gruba karşı bir görev duygusuna sahiptirler (Peterson ve Seligman, 2004). Çalışmalarını bir görev aşkı olarak gören bireyler daha fazla odaklanmış kariyer, daha yüksek motivasyon, daha fazla iş doyumu, daha düşük stres ve hayal kırıklığı, daha güçlü örgütsel bağlılık ve daha iyi vatandaşlık davranışı sergilerler (Elangovan ve ark., 2009'dan akt. Perrin ve Mancuso, 2015). Yıllar boyunca örgütsel davranış araştırmaları, pozitif yönelimli kişilik özellikleri, iş tatmini ve örgütsel bağlılık, olumlu tutumlar ve örgütsel vatandaşlık davranışları, olumlu örgütsel eylemler gibi pozitif insan özelliklerinin ve yapıların önemini desteklemektedir (Sheldon, Kashdan

ve Steger, 2011). Çalışanların duygusal refahı, işyerlerindeki memnuniyeti ve işyerinde vatandaşlığı, işyerinin ciro oranlarını ve çalışanların performans seviyelerini etkiler (Keyes ve Haidt, 2003). Pozitif psikolojide takım çalışması, gelişmiş yaratıcılık, gelişmiş sosyal ilişkiler, daha iyi sağlık ve daha iyi örgütsel vatandaşlık davranışları da dâhil olmak üzere; sık olumlu duygulanım hissinin geniş bir yarar yelpazesinde bulunabilir (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Bu bağlamda olumlu erdemlere dayanan etik ve vatandaşlık eğitimi programlarının geliştirilmesi yoluyla bireydeki olumlu özelliklerin güçlendirilmesi (Solano, 2014) olarak ifade edilmektedir. Olumlu davranışlar, genel olarak daha yüksek iş üretkenliğine elverişli olan eylemlerdir, aynı zamanda görev çağrısının ötesine ve ötesine geçenleri temsil eden örgütsel vatandaşlık davranışlarını da içerir (Organ, 1988'den akt. Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Pozitif psikoloji müdahaleleri, olumlu duyguların deneyimlerine doğrudan yönelir, grup üyelerinin güçlü yönlerini ve kaynaklarını geliştirir, hayattaki anlam ve amacı arttırır; grubun üyeliğinin ve vatandaşlığın topluma ve sosyal hayata katkılarını teşvik eder (Joseph, 2015).

Büyük toplum olmak, güçlü yönleri geliştirmeyi gerektirir ve bu yönlerle ilgili ritüeller ortaya çıkarır (Aspinwall ve Staudinger, 2003). Büyük toplum inşasında eğitim kurumlarına büyük görevler düşerken okullar, öğrencileri sorumlu vatandaşlığa dönüştürecek ve onları normal olarak sosyal çevrelerine göre ayarlamalarına yardımcı olacak şekilde yetiştirmek için var olurlar (Gilman, Huebner ve Furlong, 2009). Bireyleri daha iyi bir yurttaşlığın inşasına doğru eğitmek, kapsayıcı, demokratik ve adil bir toplumun yükümlülüğüdür ve bu süreç okul müfredatında yeni bir yaklaşım gerektirmektedir. Etik ve vatandaşlık içerikleri, eğitimin her seviyesinde müfredatlı projelerde bilinçli olarak tanıtılmalıdır (Solano, 2014). Örnek olarak ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı okullarda yürütülen "demokrasi eğitimi ve okul meclisi" çalışmaları vatandaşlık kavramını güçlendirmek için çalışmalar arasındadır. Bu bağlamda öğrencileri işleyişe dâhil edecek farklı çalışmalar pozitif psikolojinin ilgi alanları arasında değerlendirilebilir.

Adalet

Eşitlik ve insan hakları, insan doğasının bir parçasıdır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 2006) ve her insan kendi ahlâkî kriterlerine göre bir adalet duygusuna

sahiptir (Marujo ve Neto, 2014). Bu ahlâkî kriterlerin diğer insanları olumsuz etkilememesi ve toplumun oluşturduğu yazılı/yazısız kurallara uyması gerekmektedir. Bu anlamda adalet erdemi birey için sınırsız değildir. Adaletin erdemi "kişinin davranışını adalet kurallarına göre yönetme eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Fives 200'den akt. Sinnot, 2013). Bireysel bir görevdir, bir kişinin mutlak anlamda "ne yapılması gerektiği" hakkında düşünmesi ve uygulamaya koymasıdır (Enright 1994'den akt. Marujo ve Neto, 2014).

Adaletin karakter sınıflamasındaki gücü; kaynakları, ödülleri, görevleri ve hakları doğru bir şekilde tahsis etme kabiliyetinden mütevellittir (Lopez, 2009). Herkese adil bir şans vermek anlamına gelir ve kişisel duyguların başkaları hakkında karar vermesine izin vermez (Marujo ve Neto, 2014). Pozitif psikoloji bu meseleyi erdemler açısından değerlendirirken adaletin konusu, bir kişi ya da grubun hak ettiği ya da sahip olduğu şeyle ilgilidir. Bazı durumlarda herkes eşit muameleye lâyıktır, başarı, iş, eşit işe eşit ücret vb. diğer durumlarda liyakat, haklar ve yüklerin adil bir şekilde atanmasına rehberlik eder; üstün başarı için ödüller verirken, onu omuzlayan kişilere daha fazla sorumluluk verir (Lopez, 2009).

Pozitif psikoloji bağlamında sivil faaliyetlerde ortaya çıkan adalet kavramı, aileniz, topluluğunuz, milletiniz ve dünyanın gibi daha büyük gruplarla nasıl ilişki kuruyorsunuz sorununa bu topluluklarla olan ilişkileri düzenleme yoluyla cevap vermeye çalışır (Seligman, 2002). İyi oluşa katkıda bulunmaya yardımcı olan erdem olup sosyal bir bağlamda var olan ilişkilere odaklandığı için insanlık adındaki karakter kuvveti ile ilişkilidir (Diener ve Dean, 2007).

Liderlik

İster okul, işyeri isterse taraftar grubu olsun bütün organizasyonlar güçlü liderliğe ihtiyaç duyarlar. Çünkü liderlik, diğerlerinin elinden gelenin en iyisini yapmalarına ilham verirken (Peterson, 2013) birlikte iş yapabilme kapasitesine ve grupta görev alan kimsenin geliştirilmesine yönelik uygulamalar sunar (Brewer, 2016). Birçok çalışma (küçücük bir etkisi olsa bile) "iyi" liderliğin grup üyelerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi olduğunu ifade ediyor (Peterson, 2013).

Genel olarak liderlik tanımlamalarında dört ana eğilim olmuştur. 1940'ların sonlarına kadar, liderlerin doğuştan gelen bir yeteneğe sahip olduklarını ifade ederken; 1940-1960 arasında lider etkinliğin lider davranışına bağlı olduğunu ifade edildiği çalışmalara rastlıyoruz. 1960-1980 arasındaki yoğunluk liderin etkinliğinin, liderin yerleştirildiği duruma veya bağlamına bağlı olduğunu ileri sürerken 1980 sonrasında liderlerin inovasyona ilham verdiğini, paylaştığını ve inandığını iddia eden liderlik tanımlarının kullanıldığını görüyoruz (Lopez, 2009). Aşkın, stratejik, vizyoner, kültürel, entelektüel, karizmatik, güvenlik, etik, yönetici, etkileşimci, dönüşümcü ve otantik liderlik kavramlarının literatürde sıklıkla kullanıldığını görmekteyiz. Bu kapsamda dönüşümcü ve otantik liderlik kavramları pozitif psikolojinin güçler temasında önemli bir yere sahiptir. Dönüşümcü liderlik, yöneticilerin, amaca uygun olandan ziyade ahlâkî veya doğru olanı yaparak, rol model olmaları üzerinde durmaktadır (Sinnot, 2013). İdealize etki, ilham verici motivasyon, entelektüel uyarım ve bireyselleştirilmiş düşünme kavramlarını içerir (Bas, 1985 ve 1998'den akt. Linley ve Joseph, 2004). Otantik liderlik, liderlerin çalışanların işlerinde gelişmesine izin verme konusunda ahlâkî karakteri vurgulayan bir liderlik yaklaşımını temsil eder. (Lopez, 2009). Bu durum, insanlığın iyileştirilmesine yönelik ilkeler tarafından nasıl yönlendirildiğini gösterir (Lopez, 2008). Pozitif psikolojik kapasiteyi ve pozitif etik iklimi kullanarak hem kendisinin hem de grup üyelerinin farkındalığını arttıran ahlâkî bakış açısını içselleştiren, enformasyonu dengeli biçimde işleyen, grup üyeleri ile kendisi arasında şeffaflığı sağlayan ve pozitif kişisel gelişimi kuvvetlendiren liderlik davranışıdır (Kesimli, 2013).

Pozitif psikoloji perspektifinden liderlik gelişiminin temel temaları, bir insanın sahip olduğu şeylerin en iyisinin, tüm insanlar için her şey olmaya çalışmaktan ziyade bir lider olarak güçlü yanların inşa edilmesini sağlamaktır (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Bu güçlü yanlar: İş tatmini, daha yüksek psikolojik iyi oluş, fiziksel güvenlik, daha büyük bir ustalık duygusu ve geniş öz-etkililik kapasitesinin desteklenmesidir (Snyder ve Lopez, 2002). Bu durum, güçlü yanlarını hem kendinde (lider olarak) hem de takım halinde etkin olarak kabul etmek ve kullanmak şeklinde ortaya çıkar (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Karakterin güçlü yanları yaklaşımı, pozitif psikolojinin liderliğe ve yönetime yaptığı önemli bir katkıdır. Zayıf yönlerimizi iyileştirmek için sürekli çaba sarf etmekten

ziyade güçlü yanlarımıza bakmanın daha fazla motive edici ve daha iyi bir performans sergilediğini öne sürmektedir (Driver, 2011).

2.1.3.3.5. Ölçülülük

TDK sözlüğünde dikkatli, hassas ve düşünceli olmak karşılığında kullanılan ölçülülük kelimesi, itidal kavramını da içermekte, bu kavram ise aşırı olmama durumu, ılımlılık, soğukkanlılık ve ölçülülük olarak tarif edilmektedir. Psikoloji bağlamında kendini kontrol ile açıkça ilişkili (Lopez, 2008, Sinnot 2013) görünürken bu ilişkinin olumlu davranışlarda olması beklenmektedir zira olumsuz davranışlarda ölçülü olmak gibi bir kullanım yoktur.

Kişi için ölçülü olmak, yetenek ve başarılarının gerçekçi bir biçimde değerlendirmesine neden olurken (Tangney 2000'den akt. Sinnot, 2013) daha iyi fiziksel sağlık, daha az rahatsızlık ve daha uzun ömürle ilişkilidir (Cohen, Tyrell, Russell, Jarvis ve Smith, 1993; McGinnis ve Foege, 1993'ten akt. Snyder ve Lopez, 2002).

Ölçülü olmak psikolojik anlamda kişiye denge kazandırır. Hayatın bazı alanlarındaki ya da tüm alanlarındaki dengenin, (cesaret ya da ölçülülük gibi) önemli bir erdem olarak kabul edilip edilmemesi kişi için önemlidir (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Teorik olarak, ölçülülük, özel olarak işlevselleştirilebilecek bir dizi daha özel modele ev sahipliği yapan kapsayıcı bir kavramdır (Chu ve Chao, 2015). Bu nedenle Peterson ve Seligman karakter güçlerini sınıflandırırken ölçülülük kavramını affedicilik, tevazu, sağduyu ve öz düzenleme kavramları ile modellemiştir. Bir bakıma bu kavramların bütünlüğü ölçülü olma erdemini meydana getirir. Bu güçlü yönler bizi bir dizi aşırılıktan korur. Affedicilik nefretten, tevazu kibirden, sağduyu kısa vadeli zevklere kendimizi aşırı kaptırmaktan doğabilecek uzun vadeli zorluklardan, öz düzenleme ise yoğun duyguları sorunlu yollarla dışa vurmamızı engeller (Carr, 2016).

Affedicilik

Affedicilik, bir başkası tarafından rahatsız edilmiş veya incinmiş bir kişide meydana gelen bir dizi faydalı değişikliği temsil ederken (Seligman, 2002) psikolojik bir bakış açısıyla, bilişsel, duygusal, motivasyonel ve sosyal özellikleri içeren çok boyutlu bir

süreçtir (Lopez, 2009). Affetme, belirli bir suça, kişilik özelliğine ve sosyal birimlerin özelliklerine bir cevap olarak farklı düzeylerde kavramsallaştırılır (Linley ve Joseph, 2004). Affetmeyi etkileyen etmenler şöyle tanımlanabilir: (a) Karşılaşılan bir duruma binaen (haksızlık, suç, kırgınlık vb.) bireyin karşısındaki kişi hakkında düşünce, duygu ve davranışları hakkında olumlu bir değişiklik (b) Kişilerarası durumlar karşısında başkalarını affetme eğilimi (c) Sosyal birliklerin (evlilik, arkadaşlık, akrabalık vb.) etkisi (Ruini, 2017). Affetme, bir sosyal uyumlaştırıcı olarak işlev görür; yani, grupları (aileleri, takımları, şehirleri, ülkeleri) sağlam tutmanın bir aracıdır (Diener ve Dean, 2007). Bu bağlamda değerlendirilirken ihlali göz ardı etmek, küçültmek, tolere etmek anlamına gelmez (Lopez, 2009).

Bir kimsenin başka bir kimseyi affetmesi zordur. İntikam çok çekici olabilir ancak kindarlar intikam aldıklarında genellikle sadece eksiklik motiflerini tatmin etmiş olurlar. Affetmek, dolayısıyla düşmanlarımızı sevmek, insanlara ikinci bir şans vermek, baştan başlamak, içinde yaşadığımız dünyada kalıcı bir değişim olmasa bile bizi tatmin eder (Peterson ve Seligman, 2004). Bu tatmin edicilik duygu yönetimi ile ilgilidir (Reis ve Sprecher, 2009) içsel bir deneyimdir (Worthington, 2006) ve koşulsuz sevginin önemli bir bileşenidir (Greenberg ve Avigdor, 2009). Affetme hem stresin hem de düşmanlığın, olumsuz süreçlerine karşı bir panzehir olabilir (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007) olumlu duyguları arttırır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 2006) ve olumlu diğer duyguların sağlığı geliştirici süreçleri için hizmet edebilir (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007). Yol gösterici ilke, intikam değil, merhamettir (Seligman, 2002). Bağışlama, bu dünyada insan kalbinde kalbin onarılacağı ve kalbin iyileştiğinde, özellikle de hasarı ilk başta yapanlar olmak üzere başkalarına da yer açacak önemli bir durumdur (Lopez, 2008). Nefreti altüst ettiği için, dünyadan gözle görülür kötülüğü ortadan kaldırır (Peterson ve Seligman, 2004). Kurallara, yasalara veya ahlâk kurallarına aykırı davrananları kabul ettiğimiz, iyi miraslarımıza dönüştüğümüz bir süreçtir (Diener ve Dean, 2007). Affetme, daha zengin sosyal ilişkiler, daha iyi sağlık, daha az depresyon ve anksiyete, şefkat, umut, iyimserliği teşvik ve dürüstlükle benzer faydalara sahiptir (Cameron, 2003'ten akt. Lewis, 2011). İnsanlar affettiklerinde, suçluluk ile ilgili temel motivasyonları daha olumlu (örneğin, hayırsever, kibar, cömert) ve daha az olumsuz (örneğin, intikamcı, önleyici) olurlar (Peterson ve Seligman, 2004).

Affedilmenin intikam arzusunun ötesine geçmemize ve sosyal bağları yeniden ele geçirmemize izin verdiğini belirtilmektedir (McCullough 2000'den akt. Compton ve Hoffman, 2013). Kişinin, kendisini haksızlığa uğratmış birisine karşı intikam alma isteği, gelecekteki ilişki kalitesinin azalmasıyla ilişkilendirilirken, haksızlığa uğratan kişiye karşı iyilik ifadeleri, gelecekte daha büyük yakınlık ile ilişkilidir (Reis ve Sprecher, 2009).

Duygusal bağışlama yolculuğunda olumlu duygular bir anda ortaya çıkmaz. İlk başta, olumsuz duygu sesi azalır ve öfkenin bir kısmı nötralize olur (Toussaint ve Worthington, 2017). Zaman içinde intikam ya da kaçınma gibi affetmeme motivasyonları ile acımasızlık ve korku gibi affetmeme duygularını kısmen ya da tamamen ortadan kaldıran bir açılım sürecidir (Lopez, 2009). İnsanlar bağışladıklarında, öncelikle kırgın ya da inatçı, zaman içinde daha az olumsuz, zaman sonra da daha olumlu hale gelir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000'den akt. Snyder ve Lopez, 2002). Bu durum, üç genel kategoride: Biliş, duygulanma ve davranışta negatiften pozitife doğru dönüşümü vurgularken benzersizdir. Bağışlama süreci, öfke ve kızgınlıktan merhamet ve hayırseverliğe doğru bir hareket olarak ifade edilir. (Lopez, 2008).

Birkaç çeşit bağışlama vardır. İlahi bağışlama: Tanrı ya da yüksek güç tarafından affedilme. Başkalarının affedilmesi: Rahatsız edilmek ya da suçlanmak sonucunda fiili yapan kişinin affedilmesi. Kendini affetme: Kendini kınama ve rahatlatma (Toussaint ve Worthington, 2017). Kendini affetme, davranışın sorumluluğunu üstlenip kendini suçlama ve kendini eleştirme davranışından vazgeçme (Compton ve Hoffman, 2013) şeklinde tanımlanmaktadır. Fincham ve May'e (2019) göre, kendini affetme ve iyilik hali arasında güvenilir bir ilişki vardır. Ancak kendini affetme, onun faktörlerinden olan, özellikle nüfusun çoğunluğunun dini olarak tanımlandığı gerçeğinin ışığında, ferdin Tanrı tarafından affedilmesi veya ilahî olarak affedilmesi düşünülmeden tam olarak anlaşılmayacaktır. Kendini affetme ve iyi olma arasındaki ilişkiyi anlamada ilahî affetmenin rolünün incelendiği bir çalışmada, istatistiksel olarak kontrol edilen dindarlıkta bile, psikolojik iyilik ve sıkıntı ile bağımsız olarak ilişkili bulunmuştur. Davranışın sorumluluğunu üstlenmek demek hata yaptığını kabul edip pişmanlık göstermek anlamına gelmektedir. Bu çerçeveden bakılacak olursa kendini affetme

narsisizm ile karıştırılmamalıdır (Ruini, 2017). Hatanın kabulü otantik pişmanlık kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Sosyal iyileşme sürecinin bir parçası olan otantik pişmanlık, kalpten pişmanlık duymuş ve samimi bir özür içeren (Diener, ve Dean, 2007) pişmanlık davranışıdır. Jeter ve Brannon'un (2018) özür dilemeyi konu aldığı çalışmasında, yanlış yapmayı telafi etme arzusunu ifade eden bir özür dilemenin, davranışsal affetmeyi teşvik etmede etkili olduğunu göstermektedir.

Alçakgönüllülük

Sosyal yönelimli bir erdem olarak ifade edilen alçakgönüllülük içsel süreçlerle ortaya çıkan bir durum olmakla beraber durumsal baskılar ve talepler gibi başka nedenlerle de ortaya çıkabilir (Peterson ve Seligman, 2004). Tevazu kavramı ile eş anlamlı gibi görünse de ikisini ayırmak mümkündür ve gerçekten önemlidir. Alçakgönüllülük daha dışsaldır, tevazu ise aksine, daha içseldir; kişinin, evrenin merkezi olmadığı duygusuna işaret eder. Her iki kavram da kendini küçümseme veya kendini küçük düşürme anlamı taşımamaktadır. Kendilikte bozulma, olumsuzluk ya da benliğe karşı aşağılayıcı bir tutum gerektirmez. Bireyin kendini kabulü (otantiklik) ile ilişkilidir (Peterson ve Seligman, 2004). Karakter güçleri sınıflamasında tevazu ve alçakgönüllülük kavramlarının farklılıklarından ziyade ortak noktaları üzerine odaklanılarak alçakgönüllülük adı ile sunulmaktadır.

Ölçülülük erdemleri arasında olan alçakgönüllülük, disiplinli öz denetim veya sağduyulu ihtiyatla sergilenebilir (Seligman, 2002). Bu karakter gücünün karşıtları kibir, gurur, kendini beğenme ve ben merkezliliktir (Peterson ve Seligman, 2004). Narsistik bireyler, alçakgönüllülüğün esas bileşenlerinden açıkça yoksundurlar (Snyder ve Lopez, 2002). Alçakgönüllü bireyin öz-denetim gücünün yüksek olduğunu söyleyebiliriz (Peterson ve Seligman, 2004). Gerçek alçakgönüllülük, kişinin yeteneklerini ve dünyadaki yerini doğru bir değerlendirmesini, kişinin sınırlarını kabul etme isteğini ve "kendini unutmasını" gerektirir (Lopez, 2009).

Alçakgönüllü insanlar hataları ve kusurları kabul ederler. Başarıları için gereksiz kredi almazlar, aksine kendilerine iyi bir şeylerin gerçekleştiği bir pozisyonda olmak için

kendilerini şanslı saymazlar (Peterson ve Seligman, 2004) ve açık fikirlidirler (Lopez, 2009, Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011).

Sağduyu

Faydalı olanı ve iyiyi gerçekleştirmeyi engelleyen şeyi doğru bir şekilde ayırt etmek için akıl kullanımı (Jeffries, 1998'den akt. Keyes ve Haidt, 2003) olarak tanımlanan sağduyu, bireyin uzun vadeli hedeflerini etkin bir şekilde elde etmesine yardımcı olan pratik bir akıl yürütme ve öz yönetim biçimidir (Peterson ve Seligman, 2004). Sağduyulu kimseler ileri görüşlü ve tedbirlidir. Uzun vadeli başarı uğruna kısa vadeli hedeflere karşı direnirler (Seligman, 2002).

İhtiyat, en iyi eylem yolunu seçmek için koşullu konular hakkında akıl yürütme biçimidir (Harriman, 2003). Karar vermeyi planlama, sürtünmesiz bir düzlem değil, dağınık, çoğunlukla çatışmalı bir süreçtir (Hillier, 2002). İhtilafa tabi olan olayların karşılıklı perspektifleri (neyin iyi-neyin kötü) temsil eden argümanların karşılıklı olarak açıklanması, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi yoluyla çözülebilir (Harriman, 2003). Sağduyu, ihtilafların ihtiyatla karşılanarak çözümleri için akıl yürütülmesi yoluyla ortaya çıkar.

Öz Düzenleme

Öz-düzenleme, insanların kendilerini değiştirebilme yeteneğini ifade eder (Lopez, 2008). Birey, bu karakter gücü kullanılırken, hedeflere ulaşmak için kendisi üzerinde kontrol sağlar (Peterson ve Seligman, 2004). Kendi kendini düzenleyen birey, nefretin ortadan kaldırılmasına, alçak gönüllülüğe ve ihtiyatlılık duygularının birine ya da hepsine sahip olabilir (Peterson ve Seligman, 2004). Hedefler öz düzenleme için çok önemlidir, çünkü istenen sonuçları elde etmek için eylemlerimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı düzenlemeye çalışırız. İstenen gelecekteki olayları ve durumları öngörme yeteneği, eylemlerimizi motive eden ve yönlendiren teşvikler yaratmamıza izin verir (Snyder ve Lopez, 2002). Öz-düzenleme, belirli bir hedefe ulaşma koşullarını değiştirmek için bir çabadır (McCullough ve Carter, 2013'den akt. Perrin ve Mancuso, 2015). İnsanlar, değerli hedeflere doğru ilerlerken iyi bir ilerleme kaydettiklerine inandıkları zaman,

genellikle hayatlarından dana fazla tat alırlar. Bu nedenle, psikolojik uyum ve esenlik için etkili öz-düzenleme çok önemlidir. Ayrıca, etkisiz öz-düzenleme, depresyon ve anksiyete bozuklukları dahil olmak üzere ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bununla birlikte, bu, mutlu ve psikolojik olarak sağlıklı olan kişinin, her zaman davranışları, duyguları ve düşünceleri üzerinde mükemmel bir kontrol uygulayabilmesidir (Snyder ve Lopez, 2007). Kendi kendini kontrol etme; dürtülerin kontrolü, ferdin kendi düşünceleri üzerindeki kontrol, duygu durum düzenlemesi ve ferdin performansının kalitesini belirleyen süreçlerin kontrolü ile ilişkilidir (Lopez, 2008).

2.1.3.3.6. Aşkınlık

Aşkınlığın bütün bileşenleri, her bireyin kendisinden daha büyük evrene bağlantıları kurmasına ve böylece hayatına anlam kazandırmasına izin veren bir yapıda olmasına hizmet eder. Bu karakter özelliğini diğerlerinden ayıran en önemli farkı ise diğer olumlu özelliklerin hemen hemen hepsinin, bireyin dışında meydana gelmesi fakat aşkınlığın diğer insanların ötesine geçmesidir (Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikolojideki aşkınlık mutlaka dini bir dokunuşu taşımamaktadır. İnanmayanlar da hayatlarını kendilerinden daha yüksek taahhütlere adayabilirler (Kristjánsson, 2013). Bu bağlamda aşkınlık, topluma katkıda bulunmayı, bir miras bırakmayı ve kendi çıkarlarını aşmayı kapsar (Keyes ve Haidt, 2003). Hayat içerisinde aşma, huşu, birlik ve anlamlılık bulunmaktadır ve bu deneyimler manevi bir niteliğe sahiptir (Boniwell, 2012). Veenhoven'a göre (2000) aşkınlık, kişinin hayatında amaç bulması ve bu amaç doğrultusunda hareket etmesi ile ilgilidir. Bu amaç kendinden daha büyük bir şey uğruna (çocuklar, anlamlı işler, daha geniş topluluklar ya da manevi bir yol) veya bir şeye katkıda bulunmak için harekete geçmekle ilintilidir. Bu sayede aşkınlık, nesnel yaşam sonuçları ya da erdemli yaşantılar yoluyla kişinin hayatında dışsal bir faydaya yol açar (akt. Boniwell, 2012). Bireylerin başkalarına bağlanmanın ötesine geçmelerine ve daha anlamlı bir yaşamı kolaylaştırdığına inanılan büyük evrene bağlanmalarına izin verir (Lopez, 2009).

Maneviyat, insanoğlunun temelleri gibi görünmektedir ve iyi olma, ilişkiler, anlam, öz-farkındalık ve kendini büyüme gibi kavramlarla pozitif psikoloji ile derinden bağlantılıdır

(Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2016). Aşkınlık için bu kapasite, kişilik faktörleri tarafından tahmin edilenin üstünde ve ötesinde, gelişmiş refahın sağlanmasına katkıda bulunabilir (Pedrotti ve Edwards, 2014). Kutsal olanla etkileşime girmesine izin verdiği için manevi deneyimin kalbinde yer alır. Kutsal olanın hayatlarımıza nasıl uygulanacağı sorusu üzerinde düşündüğümüzde, manevi cevap aşkınlığı gerektirir (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2016). Hayatın içinde yer etme durumu akışı gerektirirken birey, akış deneyiminden sonra, kendi benliğini daha öncekinden daha güçlü ve daha hayati olarak görür. Bir anlamda, benlik duygusu deneyim sırasında kaybolur ama daha sonradan daha güçlüdür. Böylesi bir akış deneyimi içerisinde benliğinizde artık yalnız değilsiniz ve daha büyük bir şeyin parçasısınızdır (Csikszentmihalyi, 2014a). Pozitif psikoloji yaklaşımında aşkınlık erdeminin güzelliği ve mükemmelliği takdir, şükran, umut (iyimserlik), mizah anlayışı ve maneviyat bileşenleri bulunmaktadır.

Güzelliği ve Mükemmelliği Takdir

Hayatın farklı alanlarında güzelliği ve mükemmelliği fark eden ve takdir eden kişi, huşu olarak da tanımladığımız karakter gücüne sahiptir. Bu güce sahip insanlar mükemmelliği fark ederler ve bunu derinden takdir ederler (Peterson ve Seligman, 2004). Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi hümanist psikologların da değindiği güzellik ve mükemmelliğin takdiri hususu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde sanatın ve güzelliğin takdiri ile tanımlanarak kendini gerçekleştirmenin en yüksek aşaması olarak nitelendirilirken (Lopez, 2009) pozitif psikolojide, fiziksel ve sosyal dünyalarda iyiliğin varlığında bulunma, tanıma ve zevk alma yeteneğini ifade eder. İnsanların etraflarındaki mükemmelliklere bağlanabildikleri ve zenginleştirilmiş ve huşu dolu anlar yaratabilecekleri çoklu kanallar olabilir (Peterson ve Seligman, 2004). Karakter gücü yüksek olan kişi fiziksel bir güzellik karşısında huşu, yetenek karşısında hayranlık ve erdemli davranışlar karşısında ahlâkî yükselme deneyimler (Diessner ve ark. 2008; Haidt, 2003'ten akt. Carr, 2016). Martí, Avia ve Lloreda'nın (2014) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların çoğu, müdahalenin, güzellik ve iyilik halini takdir etmenin bazı yönlerini iyileştirdiğini ve daha az ölçüde, algılanan bir uyanış ve kendini aşmanın arttığını bildirmiştir.

Şükran

Şükür ve teşekkür kelimeleri ile aynı kökten gelen şükran kavramı pozitif psikoloji içerisinde kişisel ve aşkın şükran olarak ikiye ayrılmaktadır. Kişisel şükran, kişinin sağladığı faydalar için belirli bir kişiye karşı minnettarlıktır (Peterson ve Seligman, 2004). Bir kişi bir hediye veya fayda aldığında, tipik bir duygusal cevap hediyenin kaynağına yönelik olarak şükran duyar. Duygu psikolojisinde yapılan araştırmalar, şükranın sık görülen bir etki olduğunu göstermektedir (Linley ve Joseph, 2004). Aşkın şükran ise Tanrı'ya, daha yüksek bir güce vb. minnettarlıktır (Peterson ve Seligman, 2004). Şükran temelli faaliyetler, insanların hayatında şartlarını ve deneyimlerini yeniden takdir etmelerini, böylece hayattan azami düzeyde keyif almalarını sağlar (Parks ve Schueller, 2014). Birbirlerine karşı şükran duygularını teşvik eden bireyler, daha fazla yakınlık, daha fazla sevgi ve diğer kişi hakkında olumlu düşüncelere ve duygulara sahip olma eğilimindedirler (Brewer, 2016). Bu bağlamda şükran, başkalarından değerli bir şey aldığımızın bir kanıtıdır (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011). Starkey, Mohr, Cadiz, ve Sinclair'ın (2019) minnettarlık ifadeleri almanın fiziksel sağlık sonuçlarını nasıl etkilediğini incelediği çalışmalarında, araştırmaya katılan hemşirelerin kendilerine teşekkür edildiği durumlarla daha sık karşılaşmaları sonucunda, uyku kalitesini, uyku yeterliliğini, baş ağrısını ve sağlıklı beslenme girişimlerini etkilediğini ortaya koydu. Bu bulgular, faydalanıcıların olumlu etki alanına ilişkin memnuniyet yoluyla öznel fiziksel sağlıkta iyileşmeler yaşayabileceğini belirtmektedir.

Psikolojik olarak, şükran duygusu, hayat için takdir, şükür ve takdir hissidir. Başkalarına karşı ifade edilebilir, aynı zamanda kişisel olmayan (doğa) ya da insan olmayan kaynaklar (Tanrı, hayvanlar) olarak da ifade edilebilir. Şükranın kökleri dünyanın dini geleneklerinin çoğunda görülebilir. Dünyanın tek tanrılı dinlerinde, şükran kavramı, metinlere, dualara ve öğretilere nüfuz eder. Birçok armağanı ve merhameti için Tanrı'ya şükran duymak, ortak bir temadır ve inananlar bu kaliteyi geliştirmeye teşvik edilir. Böylelikle, dinlerin inançlıları kışkırtmaya ve sürdürmeye çalıştığı en yaygın duygulardan biri şükranlardan biridir (Snyder ve Lopez, 2002). Psikolojik refah sadece bireye odaklanmaz. Refahın sosyal tarafı eşit derecede önemlidir. Minnettarlık kapasitesi, pozitif duygulara odaklanmanıza yardımcı olan refahın hayati bir yönüdür. Şükran,

hayatınızdaki sevginiz, nezaketiniz ve sıcaklığınız size ve onların yıldızlara ulaşmanıza yardımcı olma konusundaki isteklerini göstermiş olan insanlarla olan ilişkilerinizi beslemenize teşvik eder (Hooper, 2012).

Şükran, kalbin gücü dediğimiz şeydir, çünkü insanlar arasında duygusal bir bağ kurmaktadır (Peterson, 2013). Bir hediyeye karşı duygusal bir cevaptır. Bir fedakâr hareketin faydalanıcısı olduktan sonra hissedilen değerdir (Emmons ve McCullough, 2003'den akt. Gilman, Huebner ve Furlong, 2009). Bir kişinin başkalarının eylemlerinden dolayı yararlandığı algısından kaynaklanır. Bir armağanın hediye aldığını, takdirini ve o hediyenin değerini takdir ettiğini bildiren bir onay vardır (Peterson ve Seligman, 2004). Her ne kadar çeşitli yaşam deneyimleri şükran duyguları doğursa da prototip olarak şükran, başka bir kişinin eylemlerinden kaynaklanan olumlu bir kişisel sonucun algılanmasından kaynaklanır (Snyder ve Lopez, 2002). Şükran, potansiyellerimizin en üst düzeyini ifade eden ve potansiyellerini yüksek bir seviyeye taşıyabilen ve yerine getirebilen insanların temel özelliklerinden biridir (Corrie, 2009). Aynı zamanda şimdiden başlamış olan güzel şeyleri takdir etmemize yardımcı olurken, şu anda olan şeyleri takdir etmek için nasıl tadına bakacağımızı öğretir (Lebon, 2014).

Umut (iyimserlik)

Umut ve iyimserlik, geleceğe yönelik birleşik, duygusal ve motivasyonel bir duruşu temsil eder. Gelecek hakkında düşünmeyi, istenen olayların ve olayların sonuçlarının ortaya çıkmasını beklemeyi, onları daha muhtemel hâle getirmeye inanmayı ve çaba harcamayı barındırır (Peterson ve Seligman, 2004). İnsanların hedeflerini yönetme ve günlük yaşam mücadelelerine uyum sağlama yollarından biridir (Efklides ve Moraitou, 2013). Kişinin hayatını sürdürmesine ve uzun ömürlü olmasına katkıda bulunur ve bu nedenle pozitif psikoloji bağlamında insan gücü olarak tanımlanır (Danner 2001; Kashdan, 2002'den akt. Efklides ve Moraitou, 2013). Malouff ve Schutte'un (2017) psikolojik müdahalelerin iyimserliği araştırdığı meta analizde, ferdin kullandığı daha fazla iyimserliğin daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili olduğu ifade edilirken psikolojik müdahalelerin iyimserliği artırabileceğini ve çeşitli faktörlerin etki büyüklüğünü etkileyebileceğini iddia edilmektedir.

Mizah Anlayışı

Günümüzde, mizah, saldırganlık düzeyine bakılmaksızın, her türlü sözel ve sözel olmayan, kasıtlı ve kasıtsız olarak komik olayları içeren, komedi eğlencesini ifade eden geniş bir şemsiye terimidir (Lopez, 2009). Stresi azaltmak için kullanılan zihinsel mekanizmalardan bir tanesi olan mizah (Sinnot, 2013), bireyin yaşadığı olumsuz duyguları yeniden çerçevelemek için kullandığı çok etkili bir mekanizmadır (Boniwell, 2012). Günlük sorunlardan en azından geçici bir rahatlama sağlar (Sinnot, 2013) ve duygu ifadesine izin verir (Vaillant, 2000) tabiatı gereği yaratıcıdır ve hayatın gerçek sorunlarını bireyi tehdit etmeyecek şekilde tartışmaya fırsat verir (Richards, 2007).

Yaygın kullanımda, bir mizah anlayışı, toplumsallık, mutluluk, duygusal kararlılık ve zekâ gibi çeşitli olumlu niteliklerle ilişkili olduğu düşünülen, toplumsal olarak arzu edilen bir kişisel özelliktir (Lopez, 2009). Bireyler, olumlu duyguları arttırmak için mizahı günlük hayatlarına dahil etmenin yollarını aramalıdır (Diener ve Dean, 2007). Bu sayede sosyallik de artmış olacaktır. İnsanlar mizahla uğraşırlar ve başkaları ile birlikteyken yalnız olduklarından çok daha fazla kahkaha atarlar. Dolayısıyla, mizah bir sosyal oyun biçimi olarak görülebilir (Lopez, 2009). İlişki kurmak ve uygun şekilde kullanılırsa stresle başa çıkmak için çok değerli bir araç olabilir (Kashdan ve Ciarrochi, 2013). Mizahla ilgili olarak Wellenzohn, Proyer ve Ruch'ın (2016) yaptığı çalışmada, komik şeyler toplamak, komik şeyler saymak, mizah uygulamak ve stresli durumları mizahi bir şekilde çözmek davranışlarının mutluluğu arttırmada etkili olduğu ifade edilmektedir.

Maneviyat

Evrenin yüksek amacı ve anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olmak, bireyin daha büyük bir planın parçası olduğunun farkında olması (Peterson ve Seligman, 2004) olarak tanımlanan maneviyat kavramı, özellikle yaratıcı ya da hayat veren özelliklere sahip olan güç anlamına gelir (Snyder ve Lopez, 2002*).* Bu güç ile ruhsal deneyimler derinden hissedilir, hatta hayatı dönüştürür (Snyder ve Lopez, 2002*).* Bu çerçevede maneviyat, zorlukları çözmez. Sıklıkla, ruhsal yolculuk bireyi rahatsızlık duygularına daha da çeker. Bu, insan olmanın gerektirdiği bir durum olarak düşünülebilir. Bireyin aydınlanması için bu tür deneyimlerle meşgul olması gerekebilir (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2016).

Anlam ve amacın kendimizden daha yüksek bir şeye geniş bir bağlanma hissi veren bir güçtür (Peterson ve Seligman, 2004). Aşkınlık, kutsal olanla etkileşime girmesine izin verdiği için manevi deneyimin kalbinde yer alır. Kutsal olanın hayatlarımıza nasıl uygulanacağı sorusu üzerinde düşündüğümüzde, manevi cevap aşkınlığı gerektirir (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2016).

Son dönemlerde din, kurumsal temelli bir inanç ve uygulama dizisi olarak daha dar tanımlanmıştır ve giderek artan bir şekilde din maneviyat ile karşılaştırılmıştır (Pedrotti ve Edwards, 2014). Din, nihai varlıkla veya gerçekle ilişkimizle ilgilenen bireysel ve kurumsal inanç ve uygulamaları ifade eder ve maneviyattan ayrılır. Maneviyat, genellikle, bu ilişkinin daha deneyimsel bileşenine veya daha geniş anlamda kişinin temel değerlerine veya anlam arayışına atıfta bulunur (Chu ve Chao, 2015). Bir kişinin, nihai, kutsal veya hayatın önemini anlatan bir anlayış bağlamında anlam, amaç ve tatmin edici ilişkiler arayışını ilgilendiren duyguları, inançları, değerleri, deneyimleri ve davranışları ifade eder (Lopez, 2009). İnsanların, doğaüstü güçlerle bağdaştırdıkları inançları, deneyimleri, ritüelleri ve toplulukları dahil ederek, kutsal olanı yaşamlarına dahil etmek için kullandıkları birçok aracı içerir (Joseph ve Linley, 2008). Maneviyat evrenseldir. Ruhsal inançların özel içeriği değişse de tüm kültürler nihai, aşkın, kutsal ve kavrayıcı bir güç kavramına sahiptir. Dahası, tüm dinler insanlara temel varoluşsal kaygılarla (yani, amaç ve anlam soruları) ve bireylerin ilişkilerini yönlendiren kurallar ve değerler ile karşılaşılan travmalar ile başa çıkma çabaları ile başa çıkmalarında yardım etmeyi amaçlamaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Tarih boyunca çoğu dinsel ve manevi gelenek, egoizm ve benlik merkezli olmanın ahlaki davranışı ve manevi gerçekleşmeyi engellediğini ve insanları bencillikten kaçınmaya ve başkalarına da tedavi edilmek üzere muamele etmeye teşvik ettiğini ileri sürdü. Hiçbir büyük dinsel ya da ruhsal gelenek, izleyicilerini öz-merkezli, egosistik, benlik ve ego ile ilişkili olarak açıkça ifade etmemektedir (Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011).

Din psikolojisi alanında çalışanlar maneviyatın çok boyutlu olduğunu ifade etmektedir. Bu çok düzeyli yaklaşım maneviyatın ferdin öznel deneyimlerine farklı yansıdığını ifade etmektedir. Bu kapsamda maneviyat, bireylerin kapasite veya yetenekleri olarak görülürken; hedefler veya endişeler düzeyinde, bireyin elde etmek için çabaladığı kişisel hedefleri yönlendiren motive edici güç olarak görülür. Duygu ve düşüncelere yansıyan

maneviyat ise kişinin huşu, şükran, alçakgönüllülük, sevgi ve umut gibi manevi duygu durumlarını deneyimleme olasılığını artırır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 2006). Pozitif psikolojinin gelişmesi ile birlikte yapılan araştırmalar, din ve maneviyatın, en azından kısmen hayatın amacını ve anlamını sağlama işleviyle iyi oluşla ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir (Perrin ve Mancuso, 2015). Shepherd, Schnitker, Leffel, Mueller, Curlin, Yoon ve Greenway (2018) yaptıkları çalışmada maneviyatın, empatik şefkatle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğunu ifade ederken maneviyat ve psikolojik iyi oluş bağına atıfta bulundukları düşünülmektedir. Ayrıca Kumar'a (2015) göre, psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmaktadır.

Maneviyat ve iyi oluş arasındaki bağlantının merkezinde hayattaki anlam kavramı yatmaktadır (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2016). Bu bağlamda pozitif psikoloji, bireyin hayatındaki anlamı sağlamaya çalışır ve insan davranışları, ilişkiler ve topluluklardaki din ve maneviyatın rolünü kavramsallaştırmak için yararlı bir çerçeve sunar (Perrin ve Mancuso, 2015). Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk'ün (2017) özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü değerlendirdiği çalışmalarında, özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.4. Kültürel Çerçevede Pozitif Psikolojik Kaynaklar

Yığınları millet haline getiren, onları bir şuur etrafında birleştiren dinamiklerin başında hiç şüphesiz dil, din, tarih ilh. gelmektedir. Bu kapsamda milletin geçmişini, bugününü ve geleceğini birbirine bağlayan, onları bir millet haline getiren çok güçlü içtimai bağlar bulunur (Arvasi, 2008). Pozitif psikoloji, ruh sağlığı açısından önemli gördüğü değerleri ifade ederken bu değerlerin evrensel niteliklerde seçilmiş olduğunu belirtmesine rağmen kültüre duyarlı çalışmalar kapsamında şahsına münhasır toplulukların değerlerinin de dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Hal böyle olunca kültürel çerçevede psikolojik kaynakların pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesinin daha doğru olacağı kanaati hasıl olmuştur.

Meseleye geçmeden önce kültür ve kültüre duyarlılık kavramlarının açıklığa kavuşturulması pozitif psikolojinin bu çerçevede değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Kültür kavramı, inançlar, bilgiler, his ve heyecanlar bütünü (Güngör, 1996), bir toplumda, tabiatın dışında, insan elinden ve dilinden çıkma her şey (Kaplan, 2002) olarak ifade edilirken, bir milletin diğer milletlerden farkını ortaya koyması hasebiyle psikolojik danışma çerçevesinde dikkate alınması gereken bir husustur. Kendi milletimizden örnek verecek olursak, ölmüş bir kimsenin ardından ağıt yakılması bizim geleneklerimizde hoş karşılanmazken bu ihtiyacın ağıt yakıcılar eliyle giderilmesi hem uygun görülmeyen bir davranıştan kaçınma hem de duyguların ifadesinin bir yolu olarak görülebilmektedir. Benzer bir şekilde misafirperverliğin Türk milletinin kültür kodlarında yer bulduğunu ve bu durumun diğer milletlerden ayırıcı bir nitelik arz ettiğini söylemek mümkündür. Misafire verilen önemin sosyal ilişkileri kuvvetlendiren bir yapıya hizmet ettiği ifade edilebilecekken bu davranışın Türk töresi ve İslam geleneği ile harmanlanıp birlikteliği ile kuvvetlendiği ifade edilebilir. Bu durumlar başka milletlerde görülmezken Türk milletinin kültürel olarak diğer milletlerden farkını ortaya koyabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik açısından bu duruma bakacak olursak danışma ortamında karşıdaki kişinin kendine has özelliklerini bilip danışmayı bu şekilde yapılandırmak da kültüre duyarlı psikolojik danışma anlamına gelmektedir. Kültür kavramı Latince "colore" mastarından gelmekle birlikte "culture" olarak ifade edilirken ekip, biçmek anlamına gelmektedir. Her halde bu kavramın kültür olarak tarif edilmesi bir milletin sosyal ve sanatsal hayatındaki değişikliklerin bir ekin gibi büyüyüp gelişmesinden esinlenmiştir. Bununla birlikte tarihi köklerimize bakıldığında kültür kavramının, hars (ekin) olarak da ifade edildiğini görmekteyiz. Meriç'e (2013) göre, Fransızcada insanı insan yapan bilgilerin bütünü olarak tarif edilirken Almanca ve İngilizce eserlerde sosyal yaşayış olarak ifade edilmektedir.

Pozitif psikolojik kavramlar incelendiğinde kuramın ifade ettiği güçlü karakter özelliklerinin bizim hayatımızda da bir yere sahip olduğunu görmekteyiz. Mutluluk, bilgelik, insanlık, cesaret, adalet, ölçülü olmak ve aşkınlık kavramları Türk milletin kodlarında bulunmakla birlikte bu kavramların gerek dini inançlar gerekse Türk töresi yoluyla şekillendiği görülmektedir. Kültüre duyarlı çerçeveden bakıldığında irfan olarak tanımlanabilecek bu özelliklerin; düşüncenin bütün kutuplarını kucaklaması, birleştiriciliği ve davranışlarla (amelle) taçlanan yönüyle kültür kavramını da barındıran bir yapıda olduğu görülmektedir (Meriç, 2013).

2.1.4.1. Mutluluk

İslam düşüncesinin mutluluğa bakışı pozitif psikoloji yaklaşımının mutluluğa bakışından iki ana noktada farklılık göstermektedir. Bunlardan ilki mutluluğun bir hedef değil ferdin hayat sürme tarzı neticesinde elde ettiği bir sonuç olmasıdır. İkincisi ise mutluluğun hem dünyevî hem ebedî huzuru sağlayan bir niteliğinin olduğunu ifade edilmiş olmasıdır. Mutluluk kavramı ayeti kerimede "*İnanan ve salih amel işleyenler için, mutluluk ve güzel bir dönüş yeri vardır (Ra'd, 29)"* şeklinde ifade edilirken iki şarta dayandırılmaktadır. Bu şartların yerine getirilmesi mutluluğu getirecektir. Bu durum ise amaç değil sonuç çıkarımına destek olur. Bu şartlardan ilki inanmış olmak, ikincisi ise inandığı gibi yaşamak yani doğru olmak, özü sözü bir olmaktır. Ayeti kerime, doğruluk ve mutluluk arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Yani insan inanır ve inandığı gibi yaşarsa mutlu olur.

İnsanın yaratılmışlar arasında hem dünya hem ahiret huzurunu kazanabilecek yapıda olan tek varlık olması (İsfahani, 2018) insanın mutluluğu elde etme potansiyelinin var olduğuna işaret ederken bu durumun diğer canlılarda görülmeyişi insanlığın diğer yaratılmışlardan farkını ortaya koymaktadır. Klasik psikolojinin olumsuzluk eksenli bakış açısına muhalefet eden bu görüş postmodern paradigmanın olumlu bakış açısına hitap ederken insanı bu dünya ile sınırlandırmamış bakî aleme olan yolculuğuna rehberlik etmiştir. "*Şüphesiz Allah'a karşı gelmekten sakınanlar Rablerinin, kendilerine verdiği şeylerden zevk ve mutluluk duyarak cennetlerde nimetler içinde bulunurlar. Rableri onları cehennem azabından korumuştur (Tûr, 17)"* hükmünde ebedî hayatta elde edilecek mutluluğa işaret edilirken, mutluluk ve şükür kavramının bir arada kullanıldığını görüyoruz. Nitekim kültür kaynaklarımız içerisinde önemli bir yere sahip olan Kutadgu Bilig'de *"Allah kime dilek ve arzusunu verirse onun da şükretmesi gerekir"* denmektedir. Bu durum, şükür etmenin Türk kültür kodlarında bulunduğunu gösterir niteliktedir.

Meselenin Türk kültürü bakımından değerlendirilmesine devam edilecek olursa yazılı Türk edebiyatının önemli eserlerinden olan Kutadgu Bilig'de mutlulukla ilgili Türk milletinin hasletleri hakkında önemli bilgilere rastlamak mümkündür. Adı geçen eserde, mutluluğu kazanmak için alçak gönüllü, yumuşak huylu, tatlı dilli, aşırıya gitmeyen, büyüğüne saygı gösteren, küçüğüne şefkatli olan, kibirli olmayan, özünde sözünde dürüst

ve güvenilir olan kimselerin mutluluğu yakalayabileceği ifade edilmektedir (Yusuf Has Hacib, 2018).

2.1.4.2. Bilgelik

Pozitif psikoloji kuramına göre yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve bilgelik erdemlerinden meydana gelen bu karakter gücü incelendiğinde bireyin içinde bulunduğu durumu anlamlandırarak kendisi için en önemli olanı elde etmek amacıyla davranışta bulunmak olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte öznel deneyimleri içermesi bireysel ve toplumsal düzlemde üretkenliğe sevk etmesi, dolayısıyla iyi oluşu desteklemesi yönüyle ön plana çıkmaktadır. Tanımlamalar çerçevesinden bakılacak olursa nihâi olarak iyi oluşu desteklemesi bakımından önemli olan bu kavramın benliği okşayarak kişiyi bireyciliğe meylettirmesi meselenin irfan bakımından farkını ortaya koymaktadır. İçinde bulunulan durumu anlamlandırarak davranış ortaya koymak bireyin irâdi davranış sergilemesi anlamını taşırken ortaya koyulan irâdi davranış sadece bireyin kendisi için önemli olanı elde etmesi olarak şekillenmemektedir. Bireyin sadece kendisi için davranışta bulunması nefsâni nitelikler olarak ifade edilir. Davranışın düşüncenin gücü de kullanılarak hayır-şer, güzel-çirkin vb. sonuçlarının değerlendirilmesi ona ahlâkî bir gaye kazandırır (Çetintaş, 2014). Nitekim insanın, insan olma serüvenini doğru bir biçimde tamamlayabilmesi için iyi ve kötüyü, güzel ve çirkini birbirinden ayırt etmeye yarayan akıl ve fikir kabiliyetine sahip olması gerekmektedir (İsfahani, 2018).

Bütün bu kapsamda insan, ahlâklı olmak durumundadır. Bu gayeye ulaşmak amacıyla ruhumuz, doğruyu, güzeli, iyiyi, haklıyı ve helâli özlerken, nefs-i emmâre bu kavramların zıtlarına ilgi duyar, nefs-i levvâme bu ikisi arasında yalpalayıp durur, nefs-i mutmaine ise ruhun taleplerine boyun eğerek bükerek ona teslim olur, faziletlerle tatmine ulaşır. İrade, insanın böyle çatallı bir yol ağzında yapabildiği şuurlu tercihleri ifade eder (Arvasi, 2008). *"Biz ona iyi ve güzel olan yolu da kötü ve çirkin olan yolu da gösterdik (Beled, 8-10)"* hükmü, insanın şuurlu tercihler yapabilen bir varlık olduğuna işaret etmektedir. İnsan, kendi ihtiyarı ile hayır ve şerden birini tercih eder (Arvasi, 1999a). Şuurlu tercihleri yapabilen kimseler, üstün bir zihin gücüne sahip, zaman içinde bu gücünü milli ve beşerî tecrübelerle besleyen, belli bir iş ve meslekte mütehassıs, iyice sindirdiği kültür

değerlerinden yeni sentezlere gidebilen kimseler olarak karşımıza çıkmaktadır (Arvasi, 1998).

Meseleyi Türk kültürü bakımından inceleyecek olursak konu ile ilgili açıklamalara Yusuf Has Hacib'in Kutadgu Bilig'inde rastlıyoruz. Müellif eserinde, Allah insanı yarattı, seçti ve yükseltti. Ona bilgi, akıl, anlayış verdi; erdem, gönül verdi, dil verdi, güzellikler bağışladı. Bilgi sayesinde insan bugüne yükseldi, anlayışla güçlükleri yendi. Allah kime akıl ve bilgi verirse o, sayısız iyiliğe el atar (Yusuf Has Hacib, 2018) şeklinde açıklama yaparken bilgili olmak için akıl, anlayış, erdem, gönül ve dilin önemi üzerinde durulduğunu görüyoruz. Sonuç olarak ise insanın iyiliğe ulaşması için bu özellikleri barındırması gerektiği ifade edilmektedir.

Merak, açık fikirlilik ve öğrenme sevgisi kavramları ilme verilen değer ile doğru orantılı görünmektedir. Millet aklında öğretmenin ve öğretmenliğin kutsal olarak addedilmesi insanların ilim ve hikmet sahibi olmaya özendirilmesi toplumumuzda ilme verilen değeri gösterirken

"İnsan öldüğünde üç şey hariç bütün amelleri kesilir. Bunlar;

1. *Sadaka-i cariye devamlı suretteki sadaka.*
2. *Faydalanılan ilim.*
3. *Kendisine dua eden salih/iyi bir çocuk. (Müslim, Vasiyet, 3/1488)*

Hadisi şerifi İslam düşüncesinin ilme verdiği değeri ortaya koymaktadır. Türk kültürü nitelik bakımından gelişmeye açık bir yapıdadır (Sezgin, 2009). Gelişmeye açıklık eleştirel düşünme becerisi ile de alakalıdır. Bu kapsamda otokritik, insana mahsus bir faaliyettir. O, bu kabiliyete sahip olduğu içindir ki hızlı bir gelişme gösterebilmiştir. İnsan, dününü ve bugününü gözden geçirip tenkit etmese idi geçeğini tanzimde güçlük çekerdi (Arvasi, 1999). Otokritik sahibi olmak ise açık fikirlilikle doğrudan ilişkilidir.

2.1.4.3. Cesaret

Cesaret, insanın mahiyetinde yer alan duygulardan biridir. Cesaretimiz olmasa hiçbir şeye teşebbüs edemezdik. Nitekim cesareti az olan kişiler bir işe girişirken ciddi tereddütler yaşar ve bunun sonucunda o işi gerçekleştiremezler. Bilgi ve tecrübe birikimini de

kullanarak cesaretle iş yapan kimse ise, enerji doludur, aşk ve şevkle çalışır (Eren, 2017). Dolayısıyla bir işe girmedeki istek, o işe karşı olan şevk ile alakalı görünmektedir.

Cesaretin kahramanlığa ait alt boyutuna ait karakter özellikleri Türk milletinin tarihten gelen hasletleri arasında yerini bulmaktadır. Bu bağlamda hayat tarzının karaktere olan yansımaları kahramanlık alt boyutunda açıkça görülmektedir. Bozkır ikliminin zor şartları bu iklimde yaşayan insanlara düşman gücü karşısında eğilmemeyi öğretmiş ve bu öğrenmeler nesilden nesile aktarılmıştır. Türk milletinin bahse konu olan hayat tarzına karşı koymalarındaki en büyük motivasyon kaynakları kahramanlık ve cesaret erdemlerine olan yatkınlıkları ve bu erdeme karşı saygıları olmuştur (Koçak, 2012). Nitekim kahramanlık, kahramanlığı bekleyen tehlikelerin büyüklüğü ve fazlalığı nispetinde kıymet kazanmaktadır. Kurtuluş ihtimalleri çok küçük olsa dahi millet şuuru ile kutsal bir ülkü uğruna mücadele edenler insanlığın üstüne yüklenirler (Türkeş, 1994). Türk milleti tarih boyunca mücadeleden yılmamış, özünü koruyarak bugünlere gelmiştir. 16 tane devlet kurmanın altında yatan sosyolojik gerçek budur. Türklerin bu mücadele sürecinde geleneklere bağlı kalmadaki tutumlarının milli, toplumsal ve kültürel bir refleks haline geldiği görülmektedir. Türkün yumuşak karnı olarak da ifade edebileceğimiz ve refleks haline gelmiş bu davranış Türk töresinde övülmüş ve takdir edilmiştir (Koçak, 2012). Konu ile ilgili tarih kayıtları incelendiğinde Oğuz Kağan destanının cesaret özellikleri barındıran hikayeler muhteva ettiği görülmektedir. Oğuz Kağan gördüğü rüyadan sonra oğulları Gök, Dağ ve Deniz'i batıya, Gün, Ay ve Yıldız'ı doğuya gönderdi. Batıya gidenler altın yay, doğuya gidenler batıya gidenler üç gümüş ok buldu. Çocuklar buldukları eşyaları babalarına getirdiklerinde Oğuz Kağan bu eşyaları çocuklarına pay ederek Gün, Ay ve Yıldız'a yay gibi olun, okları göğe atın (doğruyu tutup kaldırın) Gök, Dağ ve Deniz'e ok gibi olun (dosdoğru olun) diye nasihat etti (Bang ve Rahmeti, 1936). Görüldüğü üzere Türk milletinin kodlarında kahramanlık ve dolayısıyla cesaret özellikleri bulunmaktadır.

İslamlaşma ile beraber cesaretin arka planına koca bir tarihi birikim daha eklenmiş, İslam'ın düsturları önemli dinamikler olarak etkili olmuştur. İman ve cesaret, birbirine yakın komşudur. İnsanlığa rehber olarak seçilen peygamberlerin cesaret timsali olduğunu görmekteyiz (Eren, 2017). İnandığı değerlerden vazgeçmesi istendiğinde *"Güneşi sağ*

elime, ayı da sol elime verseler yine de bu davadan vaz geçmem" diyen Hz. Muhammed'in gösterdiği cesaret O'na inananların kodlarına da yansımıştır.

Cesareti etkileyen bir başka konu olan azim konusunda da Türk milletinin kendisine şiar edindiği İslamlık düşüncesinin etkili olduğu görülmektedir. Nitekim İslam, azim göstermek konusunda *"İnsan için kendi çalışmasından başka bir şey yoktur" (Necm, 53/39)* buyurarak bize çalışmayı emreder. Akılsız varlıklar bu emri içgüdüleriyle, insan ise bilgi ve tecrübelerinden faydalanarak azimle yerine getirir (Kandemir, 1979). Bu azmin yerine getirilmesinde sabrın önemli bir noktada olduğunu görüyoruz. Kur'an-ı Kerim'de sabrı tavsiye eden ayetler insan davranışlarında sabrın önemini ortaya koymaktadır. Bunlardan bazılarına değinecek olursak, En'âm suresinin 34. ayetinde *"Andolsun ki senden önceki peygamberler de yalanlanmıştı. Onlar, yalanlanmalarına ve eziyet edilmelerine rağmen sabrettiler, sonunda yardımımız onlara yetişti."* hükmü, Lokman suresinin 17. ayetinde *"Yavrucuğum! Namazı kıl, iyiliği emret, kötülükten vazgeçirmeye çalış, başına gelenlere sabret. Doğrusu bunlar, azmedilmeye değer işlerdir."* hükmü, Beled suresinin 17. ayetindeki *"Sonra iman edenlerden, birbirlerine sabrı tavsiye edenlerden ve birbirlerine acımayı öğütleyenlerden olmaktır. İşte bunlar sağdakilerdir."* hükmü, Müslümana sabrı tavsiye ederken göstereceği sabrın sonunda selamete ereceğini ifade etmektedir.

Cesaretin alt boyutlarından bir tanesinin kabul durumunun gerçekleşmesi olduğunu görüyoruz. Psikolojik açıdan kendini bilmenin insanın yetenek ve ilgilerinin farkında olması şeklinde ifade edilmiş olması meselenin fertle olan ilişkisini ortaya koyarken İslam düşünürlerinin kendini bilmeyi merhalelere ayırdığını müşahede ediyoruz. Konu ile ilgili olarak Ragıp El İsfahani insanın kendini bilmesinin sekiz bileşenden meydana geldiğini ifade etmektedir. Bunlar: Ferdin iç alemini bilmesi, kâinatın bilgisine ulaşması, dış alemi bilmesi, ruhunu bilmesi, nefsini bilmesi, nefsini yönetmeyi bilmesi, kendi kusurları ile uğraşarak başkalarının ayıplarını göremez hale gelmesi ve Allah'ı bilmesidir (İsfahani, 2018).

Kendini kabul durumunun meydana gelebilmesi için lazım olan dinamiklerden bir tanesi de ferdin sorumluluk sahibi olmasıdır. Sorumluluk sahibi olan fert, kendi hakkındaki bilgilere erişmenin sorumluluğunu da üstlenir. Bu durum Türk milletinin hayata bakış

açısı çerçevesinde önem arz etmektedir. Kanak, Önder ve Subaşı'nın (2018) Türk ninnilerinin değerler eğitimi açısından incelenmesi başlıklı çalışmasında ninnilerde en fazla sorumluluk ve çalışkanlık değerine atıfta bulunulduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini kabulün diğer karakter özellikleri ile ilişkisi göz önüne alındığında Türk tefekkürü ve felsefesi bakımından kavramlaşmış olduklarından kuşku duymadığımız dört anahtar erdemin dürüstlük, sözünde durmak, merhamet ve mütevazılık olduğunu görmekteyiz (Dönmez, 2016). Konu ile ilgili Kutadgu Bilig'de *"Bak, doğru insan söylediği ile düşündüğü bir olandır. Onun dışı nasılsa içi de öyledir. Doğru insan böyle olur"* şeklinde kendini bulan ifade kendini kabul durumunun önemine işaret etmektedir.

2.1.4.4. İnsanlık

Kültürel çerçevede insanlık kavramı sevgi mefhumu olarak ele alınmaktadır. Sevgi, hem ferdin hem de toplumların birbirleri ile olan ilişkilerini düzenlemede önemlidir ayrıca İslam dininin temelini oluşturur (Ekici, 2006). İslam dininin kutsal kitabı incelendiğinde sevginin insanları birleştirici yönü üzerinde durduğunu görmekteyiz. Gerek karşı cinsle olan ilişkilerde gerek çocuklara gösterilmesi tavsiye edilen sevgide gerekse diğer insanlara yönelen sevgi de bu birleştirici güç görülmektedir (Yargıcı, 2007). Sevgi anlayışının Hz. Muhammed'in ifade ettiklerinde de hoşgörü ve insan sevgisi kapsamında olduğu görülmektedir (Dikmen, 2003). Bu konuda *"Sizden biriniz kendi nefsi için istediğini din kardeşi için istemedikçe gerçek mümin olamaz (Buhari, 2013)."* hadisi sevginin dinde ön şart olduğunu ortaya koymaktadır. Aslında bütün bu sevginin temelinde yaratanın sevgisini kazanmak en önemli hedeftir ve bu sevgiyi kazanmak için diğer bütün varlıklara karşı sevginin gösterilmesi gerekir. Böyle bir sevgi anlayışı da insanların ve toplumların birbirini sevmesine ve huzurlu, refah içinde yaşayan bireylerin oluşmasına katkı sağlamaktadır (Ekici, 2006). Kuran'ı Kerim'de ve Hz. Muhammed'in hayatında, hayat için somutlaştıracağımız engin bir sevgi vardır. Bu durum kulun Allah sevgisi, Allah'ın kuluna sevgisi biçiminde tanıtılır, Allah'ın rahmetiyle tüm evreni ve yaratılışı kucaklayan sevgidir (Akın, 2007). İnsana verilen değer çerçevesinde *"Hani, Rabbin meleklere, "Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım" demişti... (Bakara, 30)."* hükmü incelendiğinde Allah Teala'nın, meleklerle konuşurken, insanı Kendisinin yeryüzündeki vekili olarak tanıttığını görürüz. Avrupa ve bilimsel devrim sonrası hümanizmi bile

insana böyle yüce bir nitelik ve değer verememiştir (Akın, 2007). Türk kültüründe insanın değerinin, taşıdığı insan sevgisi ve yardım duygusu ile ölçülüyor olması (Yusuf Has Hacib, 2018) sevgi erdeminin sadece bireyler arasında değil toplumla da alakalı olduğunu göstermektedir.

İnsanlığın temel bileşenlerinden olan nezaketin günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olduğu düşünülürse Türk milletinin devletle, aileyle ve toplumun diğer fertleriyle olan ilişkilerinde, toplum içindeki konumlarına uygun nezaket ifadelerini sık sık kullandığı ifade edilmektedir (Yaylagül, 2005). Türk'ün özü ve soyut kültür varlığı, geleneklerin inceliklerinde ve günlük hayatındaki nezaketinde gizlidir. Bu bakımdan günlük yaşantıyla ilgili pratiklerin incelenmesi, bunların canlandırılması ve genç kuşaklara aktarılması büyük önem taşımaktadır (Aydemir, 2014).

Nezaket kavramını İslam dairesinde değerlendirecek olursak, Hz. Peygamber'in kadınla alakalı bütün söz ve uygulamalarında tam bir nezaket, hoşgörü ve kadirşinaslık tavrı hâkim olduğunu müşahede ediyoruz (Güner, 2007). Bu durum rivayet edilen hadislere de yansımıştır. *"Müminlerin iman bakımından en olgun olanları ahlak yönünden de en güzel olanlarıdır. Sizin iyileriniz kadınlarına iyi davrananlardır (Tırmizî, 2004)"* hadisi nezaketin İslam düşüncesindeki önemini ortaya koymaktadır. Hz. Peygamberin bu tavrının ayetlerde de görülmesi beklenmektedir. Nitekim, *"Güzel söz; kökleriyle toprağa sağlamca tutunmuş, dallarıyla hoş bir görüntü oluşturan, Rabbinin izniyle de her zaman bol meyve veren bir ağaca benzer…(İbrahim, 24-26)."* hükmü ile de güzel sözün önemine işaret edilmektedir.

2.1.4.5. Adalet

Adalet, bir şeyi yerli yerine koymak, her hakkı sahibine vermektir. Hüküm ve davranışlarda tarafsız ve ilkeli olmak, eşitliği gözetmektir. Menfaat, yakınlık, düşmanlık, önyargı ilh. nedenlerin etkisinden uzak, doğru ve dürüstçe iş yapmaktır (Hökelekli, 2013). Adalet kavramı Türk tarihi bakımından incelenecek olursa karşılığını töre kelimesi ile bulduğunu görüyoruz. Töre kelimesi, Türk kültür tarihinin en eski kavramlarından biri olup muhtevasında kanun üstünlüğünü ve adalet anlayışını barındırması bakımından, kavramın Türk milleti tarafından ne derece önemsendiğinin çok açık bir göstergesidir

(Çakmak ve Tezcan, 2016). Eski Türklerde il kelimesinin asıl mânâsı, sulh demektir. *"İl mi yaman, bey mi yaman?"* atasözü, hükümranlığın hakanda olmayıp ilde olduğunu gösterir. (Gökalp, 2002). Dolayısıyla adaletin sağlanması yani sulhun sağlanması beyden önemlidir. *"Töre konuşunca Han susar"* deyişi de bu duruma işaret eder. Benzer bir şekilde Kutadgu Bilig'de adaletin, güneşe benzetilmesi, kuşatıcı ve nüfuz edici özelliğini vurgulamak içindir. Eserde "adâlet" değeri tarihî boyutuyla; şartları, göstergeleri ve sonuçları itibariyle dikkat çekici örneklerle yer almaktadır. Müellif, yönetimin sürekliliğini öncelikle "adâlet" şartına bağlar (Kalkışım, 2013) ve gerek oğlum gerek yakınım veya akrabam olsun gerek yolcu gerek misafir olsun, töre, yasa karşısında benim için birdir (Yusuf Has Hacib, 2018) derken adaletin herkese karşı aynı olması gerektiği üzerinde durulmuştur.

İslam düşüncesinde adalet kavramı *"Allah size, mutlaka emanetleri ehli olanlara vermenizi ve insanlar arasında hükmettiğiniz zaman mutlaka adaletle hükmetmenizi emreder… (Nisa, 58)", "Allah'ın sana gösterdiği şekilde insanlar arasında hükmedesin diye sana kitabı hak ile indirdik; hainlerden taraf olma! (Nisa, 105)", "Ey iman edenler! Adaleti titizlikle ayakta tutan, kendiniz, ana-babanız ve akrabanız aleyhinde de olsa Allah için şahitlik eden kimselerden olun… (Nisa, 135)"* hükümleri çerçevesinde şekillenmektedir. Kur'an-ı Kerimin daha farklı yerlerinde de adalete işaret eden hükümlere rastlamak mümkündür. Ayrıca adalet, insan nefsinde yerleşmiş olan akıl, öfke ve arzu kuvvetlerinin arasındaki ahenkli çalışma durumu olarak da tanımlanmıştır (Özasma, 2016). Nitekim bireysel ya da toplumsal bazı durumlarda adaletin zayıflaması, bencil, hakkaniyetten uzak ve taraflı tutumların ortaya çıkmasına neden olabilir (Hökelekli, 2013). Bireyselliğin öne çıkması nefsani niteliklerin ön plana alınmış olması sebebiyle ferdin kendini gerçekleştirmesi bakımından tehlikeli görülmektedir. Adaletin fert özelinden başlayarak toplum hayatına aksettirilmesi gerekir.

Görülmektedir ki Türk İslam düşüncesinde adalet kavramı, ferdin şahsi özelliklerinin dengelenmesinden toplum nizamının dengeli olmasına kadar geniş bir yelpazede etkisi bulunmaktadır. Meselenin Hz. Peygamber hadislerinde de vuku bulduğunu görmekteyiz. İmam Buhari'den (2013) rivayetle,

Bize Amr ibnu Dînâr tahdîs etti ki, Câbir ibn Abdullah (ra) şöyle demiştir: Rasûlullah (S) Cı'râne mevkiinde (Huneyn ve He-vâzin harbinde alınan) ganimetleri taksim etmekte iken birden (Zu'l-Huveysıra et-Temîmî denilen) bir adam Rasûlullah'a hitaben:

— Adalet et! dedi. Rasûlullah da ona:

— "Eğer ben adalet etmezsem bedbaht olurum" buyurdu.

Bahsi geçen hadis ferde ait özelliklere işaret ederken *"Ey kavmim, ölçekte ve tartıda adaleti yerine getirin. İnsanların eşyasını eksiltmeyin. Yeryüzünde fesâdçılar olarak fenalık yapmayın… (Buhari, 2013)."* Hadisi, adaletten uzaklaşma ile toplumsal yapının bozulmasına işaret etmektedir.

Adaletin bileşenleri arasında gösterilen takım çalışması ve liderlik ile ilgili olarak İslamlık düşüncesi *"Bütün insanları kendi önderleri ile birlikte çağıracağımız günü hatırla…(İsra, 71)"* ve *"Sabredip ayetlerimize kesin olarak inandıkları zaman içlerinden emrimizle doğru yola ileten liderler çıkardık (Secde, 24)"* hükümleri ile her topluluğun bir lidere ihtiyaç duyduğuna işaret ederken, *"Bir yolculukta (en az) üç kişi bulunduğu zaman (içlerinden) birini başkan (imam) seçsinler (Ebu Davud)"* hadisi ile hem takım çalışmasının önemine ilişkin hem de liderlik ile ilgili tavrını ortaya koymuştur. İslam'da liderlik, bir hırs ve menfaat konusu değildir. Fedakârlık ve ıstırap meselesidir. Bir mümin lider olmakla adeta kendini feda etmiş olur. Şahsını düşünmez duruma gelir, mesuliyeti ve çilesi artar (Arvasi, 2008a). Türk kültür kodları incelendiğinde yönetici olmak isteyen kişinin anlayışlı olması gerektiği üzerinde durulurken halkı yönetmek için akıl ve cesaret erdemlerine ihtiyaç duyulduğu, iyi bir yönetici olmak için de yasaların doğru ve adil uygulanması gerektiği ifade edilmektedir (Yusuf Has Hacib, 2018).

2.1.4.6. Ölçülülük

Ölçülü ve dengeli olmak, özellikle Kur'an'da hem Allah-âlem, hem de Allah-insan ilişkisi bağlamında ele alınmıştır. Zira Allah insanların kendisine inanmalarında en önemli ve açık örnekleri âlemdeki düzen ve intizamdan hareketle açıklar. Bu da ölçü ve dengenin âlemde olduğunun bir göstergesidir (Demirtaş, 2017). İslâm, Kur'an-ı Kerim'de ve Hz. Peygamberin hadislerinde kendini ölçülü olarak takdim eder ve ideal davranışı

orta yolda arayan bir din olarak kendisini tanıtır (Dalkılıç, 2005). Allah, hayatın ölçülü ve dengeli olduğunda anlamlı, yararlı, hoş ve güzel olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bağlamda kişi eğer inancında, amelinde, işinde, söz, fiil ve davranışlarında ölçüsüz ve dengesiz olursa başarısız ve mutsuz; ölçülü, dengeli, âdil ve mutedil olursa başarılı ve mutlu olur (Demirtaş, 2017).

Milli gelenek bağlamında ölçülü olmak kavramı incelenecek olursa Töre ve yol kelimelerinin eski dönem Türkçe kaynaklarda aynı anlamda kullanıldığını görmekteyiz. Yolsuz, erkânsız sözleri Anadolu'da halen yaşamaktadır. Yola girmek, yola gelmek sözü, düzene, sağduyuya uymak, ahlaklı davranmak, töreye dönmek anlamına kullanılmaktadır (Tanyu, 1979). Bu kapsamda itidâl üzere olmak Türk milletinin deyimlerine kadar işlemiş ve onların hayat nizamına etki etmiş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ölçülü olmanın affetme ile ilgili bileşeni, affedicilik konusunda kişinin karşı taraftan bağımsız olarak geçirdiği tamamen içsel bir süreç olarak değerlendirilebileceği gibi, var olan ilişkilerin daha sağlıklı ve kaliteli devam etmesini sağlamasından dolayı sosyal yönü de ifade edilmektedir (Çapcıoğlu, 2015). Bu durumun İslamlık düşüncesindeki yansıması ise, Allah'ın affedici olması ve tövbe etmek yani pişman olmak suretiyle kendi kendini affetme durumu olarak kültürel kodlarımızda yerini bulmaktadır. Haddi aşmak, ferdin ölçülü davranmadığına işaret etmektedir. Bu konuda *"Rabbinize yalvara yakara ve gizlice dua edin. Bilesiniz ki O, haddi aşanları sevmez (Araf, 55)"* hükmü hem ölçülü davranmaya hem de tevazu sahibi olmaya işaret etmektedir. İsra suresinin 37. ayetinde ise bu durum daha açık bir şekilde *"Yeryüzünde böbürlenerek dolaşma! Ne yeri yarabilir ne de dağlarla boy ölçüşebilirsin."* şeklinde ifade edilmektedir. Bu hususta dikkate değer bir nokta olarak İslam düşüncesinin sadece ortaya konan davranışlarda değil beden dilinde bile gösteriş ve böbürlenmeyi uygun görmediği anlaşılmaktadır. Gurur, kibir ve çalımla yürümeyi yasaklamış, tevazu, vakar ve denge içinde yürümeyi emretmiş; özellikle bayanların haya, edep ve fitneye sebebiyet verebilecek tavır ve davranışlardan uzak bir şekilde yürümelerinin önemine vurgu yapmıştır (Çapan, 2011). İslam düşüncesinde cezanın affedilmesi teşvik edilmiş ve böyle yapanların mükâfatlarının, Allah'ın yanında olduğu Kur'an-ı Kerim'de belirtilmiştir. Kur'an'da kulun bazı durumlarda işlediği hatalardan pişman olup tövbe etmesi de Allah'ın merhametinin bir

eseri olarak, kulun cezadan kurtulması için bir yoldur (Rencber, 2017). Affetme erdemini milli gelenek içerisinde irdelediğimiz vakit İbn Haldun'da hükümdarın halkın iyiliğini düşünmesi, onlara karşı yumuşak olması, affedici olması şeklinde tarif edildiğini görmekteyiz (Azarkan, 2003).

Ölçülü olmanın en önemli bileşeni olduğunu düşündüğümüz öz düzenleme kavramı Türk İslam Kültürü içerisinde "Kendini Bil" emri ile vücut bulmuştur. Aslında "kendini bil emrini ne ilk defa Sokrat ifade etti, "insanın bir meçhul olduğunu" ne ilk defa Alexis Carrel keşfetti. İnsan, kendini var olduğu günden beri aramaktadır ve daha da arayacağa benzer (Arvasi, 2001). İslam aleminde meşhur ve güzel bir söz vardır: "Kendini bilen Allah'ı bilir". Buna hadis diyenler de var, kelam-ı kibar diyenler de. Gördüğümüz kadarı ile canlılar dünyası içinde, berrak bir şuur içinde hem kendini hem yaratanını bilmeye gayret eden yegâne varlık insandır (Arvasi, 1999). Bu noktadan hareketle Türk İslam düşüncesi içerisinde insanın kendini bilme potansiyeli olduğunu ifade edebiliriz. Nitekim insan, Allah'ın sıfatlarının kendisinde tecelli etmesi neticesinde meydana gelmiş bir varlık olarak iyi insan olabilmek için bu özelliklerinin farkında olmaya muhtaçtır. Bu durum da kendini bilme ile gerçekleşecektir ve bu sıfatlardan haberdar olan insana iyi insan diyebiliriz. Ayrıca insan, Galip Erdem merhumun dediği gibi bir sıfata uygun olarak doğar, yaşar ve ölürse o sıfatın sahibi olur yani ferdin "iyi insan" olabilmesi için doğumundan ölümüne kadar iyi insan olarak hayat sürmesi gerekmektedir. Bu sebeple iyi insan tanımına uymaya çalışan insan aslında "iyi insan adayıdır". Çünkü daha, iyi insan olarak ebediyete göç etmemiştir. Bu kapsamda kendini bilmenin yaşanılan anla kısıtlı olmadığını bilakis bütün ömrü çerçevelemesi gerektiğini düşünüyoruz. Bütün bu sebeplerle "kendini bilme", her şeyin başıdır. Bunun için değil midir ki, koca Yûnus *"sen seni bil, sen seni"* demiştir ve dahi bunun için değil midir ki Hz. Peygamber "kendini bilmeyen Rabbini bil(e)mez" buyurmuştur? (Hocaoğlu, 2002). İnsanın nefsi, bazı durumlarda kendini diğer insanlardan üstün görme ve diğerlerini değersiz bulma biçiminde somutlaşır. Bilgi sahibi olmakla övünmek ve üstünlük taslamak, gerçekte bilgi ve bilime ilişkin yanılgılı bir algılayışın göstergesidir (Gürbüz, 2010). Kendini bilmenin, şahsiyet içerisinde ben duvarı örmemek için önemli bir reçete olduğu düşünülmektedir. Nitekim şahsiyet, bilgiden ve doğru niyetten başlayıp hürriyete varan bir yönelimin, insani değerleri de ihmal etmeden, kişinin biyolojik, fizyolojik, sosyolojik, felsefi,

pedagojik ve psikolojik özelliklerinin hür, dinamik, yeknesak bütünleşmesidir (Sezgin, 2020)

2.1.4.7. Aşkınlık

İnsan, içinde yaşadığı çevreye, tabiata, kâinata bir mânâ vererek, kendi varlığının şuuruna kavuşur. Bu mânâlandırma vetiresi olmasaydı, insan kendi varlığının şuuruna eremezdi (Türkeş, 1996). Kendi varlığının şuuruna ermiş insan aşkınlığa ermiş demektir ve İslamlık düşüncesinde aşkınlık şuuru, yaradan ile yaratılan arasındaki ilişkidir (Kasapoğlu, 1997). Bu hususta İslam düşüncesinin aşkınlık noktasında sadece iç huzuru sağlamak yüksek fedakârlık ve insanlık göstermek noktasından hareket etmediğini görüyoruz. Bu amaçların yanında aşkınlığın yaradan ile olan iletişimi güçlendiren bir yönü olduğu görülmektedir. Aşkınlık yoluyla Yaradan'da erimek ve O'nunla yeniden doğmaktır (Temizkaya, 2016). Bu iletişimin kopması ise problemlerin meydana gelmesine neden olduğu düşünülmektedir. Nitekim insanın kalbi sonsuzluğu aramaktadır. Çünkü insan, sonsuzda, kendi tamamlanmasını ve gerçekleşmesini görür. Bu mânâda, sonsuz aşkınlığın çekim alanında yer alan fakat ona ulaşamayan insan, psikolojik bir bedel olarak kalp huzursuzluğu yaşar (Göcen ve Konar, 2014).

Garaudy "İslam, aşkınlığın ve toplumun çok önemli iki boyutunu barındıran birbirinden ayrılmaz ilâhî ve beşerî dünya inşa etme projesini, bilimlere ve sanatlara, her insana ve her topluma yükleyen Allah, dünya ve insan görüşü" olduğunu ifade etmektedir (Yıldırım, 2017). İnsan tekâmül ettikçe bilinci genişleyecek ve gerçek benliğini tanıyacaktır. Farklılaştırılmış bilinç halleri ile bilinçdışına ulaşan insan aşkınlığı bu şekilde deneyimler (Temizkaya, 2016).

Aşkınlığın bileşenlerinden olarak görülen mizah konusunda İslam düşüncesi ölçülü olmayı elden bırakmamak şartıyla davranışlarda mizaha yer vermiş ve Hz. Muhammed'in hadislerinde bu konuya eğilinmiştir. Mizah eğer itidal çerçevesinde yapılırsa, söz veya fiilî olarak başkalarını tahkir etmiyor ve eziyete sebep olmuyorsa bu ne kemale ne de büyüklüğe terstir. Özellikle mizahın başkalarının hatırını almak için yapılmasında bir beis yoktur (Davudi ve Yıldırım, 1995). Mizah hususunda itidalden sonra dikkat edilmesi gereken diğer bir husus, sadâkat yolunu korumaktır (Kaşani, 2010). *"Ben şakalaşırken*

bile ancak gerçekleri ve doğruları söylerim (Tırmizî, 2004)" hadisi, ölçülü olmanın önemini ortaya koymaktadır.

Aşkın olmak için şükran içerisinde olma kavramını şükür etme olarak ifade edecek olursak kültürel bakış açısında şükrün etkilerini görmekteyiz. Bu noktada kutsal kitapta geçen hükümlere göz atacak olursak şükrün hem Allah'a hem de anne babaya dolayısıyla da insanın kendi durumuna şükür etmesi şeklinde görüldüğü söylenebilir. Nisa suresinin 4. ayetinde *"Eğer şükreder ve iman ederseniz, Allah size niye azap etsin ki? Allah şükrün karşılığını verendir, hakkıyla bilendir"*, Nahl suresinin 120 ve 121. ayetinde *"Şüphesiz İbrahim, Allah'a itaat eden, hakka yönelen bir önder idi. Allah'a ortak koşanlardan değildi. Onun nimetlerine şükreden bir önderdi. Allah onu seçmiş ve doğru yola iletmişti"* hükümleri ile ifade edilen şükür Allah'a şükran duymak olarak karşımıza çıkarken Lokman suresinin 14. ayetinde *"Annesi onu her gün biraz daha güçsüz düşerek karnında taşımıştır. Onun sütten kesilmesi de iki yıl içinde olur. (İşte onun için) insana şöyle emrettik: "Bana ve anne babana şükret. Dönüş banadır."* hükmünde ferdin başına gelen olaylar karşısında çevresindekilere şükran duyması gerektiği üzerinde durulmaktadır. Bu durumun İslam dinin toplumsal yönünü de ifade etmekte olduğu düşünülmektedir.

2.2. Yalan Söyleme Davranışı

2.2.1. Yalan Tamını (Etimolojisi)

Felsefe ya da diğer alanlarda olduğu gibi psikoloji alanında da araştırmacılar yalanın tanımını yapmakta zorlanmışlar, bu konuda farklı görüşleri dile getirmişlerdir. Bunun nedeni, genel anlamda yalanın neredeyse sonsuz sayıda biçimi ve işlevi olmasından kaynaklanmaktadır (Üretmen, 2008). Ayrıca yalanın birçok türevi ve işlevi olması bu tanımın yapılmasını daha zor hale getirmektedir (Uzun, 2011). Türkçe açısından etimolojik olarak yalan kelimesi ile ilgili ayrıntılı bilgide şöyle ifade edilmektedir.

> *Yalgan ve yaz kelimelerinin yanlış bir şey yapmak anlamında bir ortak ya- kökünden gelir. Bu fiil "z" ile geçişli fiili olmuştur. Günah işlemek anlamı İslamiyet'le birlikte günah kaydetmek, günah yazmak anlamını kazanmıştır. Eski Türkçede "yazı yazmak" için biti- diye bir fiil "hata etmek, günah işlemek" için de yaz- diye ayrı bir fiil vardır. MS. XI. asırdan itibaren Oğuzların konuşma dilinde "yazı yazmak" mânâsı, günah işlemek anlamındaki yaz- fiilinin omzuna yüklenir yani iki mânâ bir tek yaz- fiili ile ifade edilir. Bu durum İslam dininde günahların kaydedilmesi ile ilgilidir. Eski Türkçe döneminde, Orhun yazıtlarında yalgan kelimesine rastlamadık bu kelime yerine igid kelimesinin kullanıldığını görüyoruz (Tekin, 2001'den akt. Naskali, 2015).*

11.yy'da yazılmış ve dilimizin ilk sözlüğü olarak ifade edilen Divânü Lugatti't-Türk'ten örnekle "er yalgandurdı: Adam birini yalan söylemekle suçladı" şeklinde geçtiğini gördüğümüz yalan kavramı (Mahmûd, 2005) eski Türkçeden günümüze kadar yalgan-yalkan-yalan şeklinde değişime uğramış ve günümüzdeki kullanımına kavuşmuştur (Erdal, 2016). Tanım olarak günümüz Türkçe'sinde ise yalan söylemek, gerçeği gizlemek, çarpıtmak ya da olmayan bir şeyi varmış gibi göstermek demektir. Yalan söyleyen, yalan söylemeyi huy edinmiş olan kimseye ise yalancı denilir (Soysaldı, 2005).

Yalancılık, kişinin birtakım çıkarlar sağlamak amacı ile bilerek ve isteyerek karşısındakileri aldatmasıdır (Girişken, 1974), sözlü ya da sözsüz beyana bağlı bir durumdur (Isenberg, 1964'ten akt. Druzin ve Li, 2017). Bilerek ve isteyerek gerçekleşiyor olması farkında olunan bir eyleme işaret etmektedir. Bu sebeple yalan, aldatmaya yönelik

olarak gerçeklerin çarpıtılmasıdır (Candansayar, 2008, Çolak, Yıldırım ve Esen, 2018). İletişim, kaynaktan hedefe, iletişim kanalı üzerinde gerçekleşen mesaj aktarımıdır. Yalan söylemek, kaynaktan hedefe, kasten, doğru olmayan bir mesajın iletimidir. Mesaj da yalan niteliğine bürünmüştür (Şimşek, 2001) yani "bir ifade biçiminde herhangi bir kasıtlı aldatmaca mesajdır" (Minkler ve Miceli, 2004). Yalanı söyleyen, söylediklerini şuurlu olarak yanlış söyler (Saygılı, 2004). Yalan söyleyen söylediklerinin doğruluk değerine ilişkin olarak yanılmamakta aksine, bilerek doğru olmayan bir şeyi doğruymuş gibi öne sürmektedir (Erdal, 2016) bu bağlamda hakikatin gizlenmesi ve gerçeklikten uzaklaşmanın bir ifadesidir (Işık, 2018). Bu doğruymuş gibi öne sürme durumu mesaj başka birine aktarılırken ifade edilenin hakikat değeri varmış gibi anlatılarak, karşıdaki kimsenin bilgi nesnesine dair yanılmasını sağlamak (Kulak, 2017) şeklinde ortaya çıkar. Bunun sonucunda var olanın dışında yeni bir gerçeklik ortaya çıkar, bu anlamda hakikatin reddedilmesinden öte yeni bir hakikat kurma eylemidir (Candansayar, 2008).

Yalanın tanımı yapılırken ifade edilen en önemli noktanın söylenilen yahut da belli edilen durumun farkında olunarak yapılmış olması dikkatleri çekmektedir. Tanım olarak değerlendirilecek olursa ortaya çıkan davranışın bilerek veya bilmeyerek yapılmış olması o davranışın yalan çerçevesine sığıp sığmaması ile alakalı değildir. Doğru olmayan her söylem/davranış yalan ya da yanlış olarak nitelendirilir. Buradaki ayırıcı nokta, ortaya çıkan davranışın gerek ahlâkî gerek sosyal sınırlar içerisinde değerlendirilip değerlendirilmemesi ile kabul edilebilir veya kabul edilemez davranış durumuna dönüşmesi ile alakalıdır. Çocuk dahi olsa olmayan bir şeyi olmuş gibi anlatmak yalanın tanımı içerisine girerken bu davranışın kabul edilebilir, hoş görülebilir olması şuurlu veya şuursuz biçimde gerçekleşmesi ayrımı ile alakalıdır. Bu çerçevede literatürün ortaya koyduğu yalan tanımına ek olarak ferdin söylediği, ima ettiği, jest veya mimikleri ile anlattığı kısacası kendi halini ortaya koyduğu durumların gerçekten farklı olması durumu yalanken bu durumun doğru/yanlış, kabul edilebilir/kabul edilemez olarak değerlendirilmesi durumu söz konusudur.

Takribi 5-6 yaşlarına kadar daha farklı bir deyişle okul dönemine kadar çocuğun söylediği yalanların önemli olmadığını ifade edebiliriz. Yalanla gerçeğin ayırt edilemediği dönem olarak adlandırılabilecek bu dönem içerisinde çocuklar kasıtlı olarak yalan söylemezler daha çok hadiseleri abartmalı bir duruma getirirler. Ancak bu yaşlar aynı zamanda yalana

başlama çağı olduğu için çok dikkatli olmak gerekmektedir (Saygılı, 2004). Bu bağlamda yalan davranışının, sosyal etmenlerden de etkilendiği düşünülmektedir. Nitekim yalan söyleme durumunun ortaya çıkması iki varlık arasında meydana gelmesi münasebetiyle yalanı sosyal bir davranış haline büründürür.

Küçük bir çocuğun kasıtlı yalan söylemesinin sebebi ancak herhangi bir şeye karşı duyduğu korku, cezadan kurtulma, sorumluluktan kaçma olabilir. Kasıtlı yalan söyleyen çocuğun ana-babasına güveni sarsılmış demektir (Saygılı, 2004). Yalan söyleme davranışını etkileyen diğer bir faktör de duygusal olarak sıkışmanın sonucunda ortaya çıkmasıdır. Ayrıca bu durumu etkileyen sosyal faktörlerin arasında önemli bir yere sahip olan anne baba davranışları olduğu düşünülmektedir. Gerek sosyal gerek duygusal gerekse aile tutumlarına ait faktörler ilerleyen kısımlarda daha ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

2.2.2. Yalan Davranışı

Yalan, insanoğlunun tabiatında mevcut olan bir durumdur. Ferdin günlük hayatında başvurduğu yaygın ve bir o kadar da tasvip edilmeyen tutumlardan biridir. Bundan dolayı onun hakkında düşünce üretmeye ve zaman harcamaya değerdir (Uzun, 2011). Yalanı dolanı bol bir dünyada yaşıyoruz. Bu ortamda, çocukları yalandan uzak tutmanın güçlüğü ortadadır. Çocuğa hem açık sözlü olmayı öğretmek hem de onu yalana kanmayacak biçimde yetiştirmek çetin bir eğitim sorunudur (Yörükoğlu, 2002).

Kişinin kendisini karşılaştığı durumlar nazarında kendisine zarar getirebilecek durumlardan kurtulmak amacıyla, diğerlerinin karşısında kendini yüceltmek ve sosyal çerçevesinde popüler olmak için geliştirdiği bir savunma yöntemi olduğu ifade edilen yalan davranışının kuramsal olarak bazı temellerinin olduğu bilinmektedir.

Psikodinamik yaklaşım çerçevesinde, ferdin karşılaştığı durumlar neticesinde kullandığı savunma biçimleri arasında ifade edilen yalan davranışı, kişinin karşılaştığı çatışma durumları ile baş etmek için kullandığı metalardan biri olarak görmektedir. Olağan savunma düzenekleri arasında bastırma, neden bulma, yansıtma, ödünleme, yüceltme, özdeşleşme ve yön değiştirme bulunur (Yanbastı, 1996). Kimi savunma düzenekleri bir

dürtünün açık doyumuna izin verir, ama sonra o doyumun anısını değiştirerek endişenin yaşanmasını önler. Bu tipte oldukça ilkel ve çocuklarda yaygın olan bir savunma düzeneği yalanlamadır. Yalanlamada kişi sanki bir şey hiç olmamış gibi davranır (Fancher, 1990). Her ne kadar temel savunma düzenekleri arasında yalan başlığı bulunmuyor olsa da fert, bahsi geçen bütün bu düzeneklerde kendine yahut da karşıdaki kimseye yalan söyleme davranışı içerisine girmektedir. Yani fert, iç dünyasında çatışma yaşadığı hangi durum olursa olsun bir savunma geliştirmekte ve bunu dışa yansıtmaktadır. Dolayısıyla yalan bu dönemde bir savunma ve yansıtma aracı olarak davranış formunda kendini göstermektedir (Uzun, 2011). Kişilik gelişimi açısından değerlendirecek olursak ilk çocuklu yıllarından itibaren gerçeği söylemenin başına iş açtığını görmek, çocukta en azından yalanı pekiştirir. Yalan kendini savunmanın en kolay aracı olup çıkar (Yörükoğlu, 2002).

Kişilik gelişimi çocukluk çağından hatta bebeklik döneminden itibaren şekillenir. Bowly'nin bağlanma teorisine göre ferdin çocukluk ve yetişkinlikte kurduğu yakın ilişki biçimlerinin bebeklik döneminde oluşan bağlanma şekilleri ile meydana gelir. Hayatın her anının önemli olduğu gibi psikolojik gelişim bakımından ilk yıllar kritik dönemlerdir (Bowly, 1969'dan akt. Orta ve Sümer, 2016). Kişinin endişeli veya kaygılı olma durumu o kişinin bebeklik döneminde annesi ile kurduğu bağlanma ilişkisi ile bağlantılıdır. Endişeli bireyler eşlerine kaygısız bireylerden daha sık yalan söyler (Vrij, 2008). Umutlu düşünme becerileri yakınlığa dayalı ilişkilerin olduğu ortamlarda gelişmektedir (Çankaya ve Canbulat 2017). Karşılıklı ilişkilerde gerçek duygu ve düşünceleri ifade etmek bazen kendine güvenmeyi gerektirir. Sosyal kaygılı insanların böyle bir özgüvene sahip olmadığı ve bu nedenle daha sık yalan söylediği düşünülebilir (Vrij, 2008). Güvenli bağlanma sağlamış kişilerin diğer insanlarla olan ilişkileri korkudan uzak ve kendini kabul düzeyi yüksektir. Nitekim kişinin yapacağı fiil karşısında küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağından korkması (DSM-IV-2000) sosyal kaygı belirtileri arasında gösterilmektedir. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada, seçilen kimselere cep telefonu kulaklığı verilir ve herhangi bir kimsenin kendilerine kulaklık olup olmadığını sorması durumunda bu durumu ifade etmemeleri istenir. Bütün bu olanlardan habersiz bir polis memurunun cep telefonu kulaklığı hakkında denetleme yapması sağlanır. Yapılan çalışma sonucunda sosyal kaygı sahibi bireylerin inkâr etme oranının (%81) sosyal

kaygısı düşük bireylerin inkâr etme oranından (%54) çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılır. Bütün bu anlatımlar sosyal kaygının yalan söyleme davranışı üzerindeki etkisini ifade etmektedir (Vrij, 2008).

Heider tarafından ortaya atılan yükleme teorisi, içinde bulunduğu âlemi anlama, açıklama ve yorumlama ihtiyacı içerisinde bulunan insanın, hayatı içerisinde büyük ölçüde bu açıklamaları aramak, kurmak ve onları sınamakla meşgul olduğunu ifade etmektedir (Heider, 1958'den akt. Gürses, 2008). Bu anlama ve yorumlama ihtiyacı içerisinde insan, diğer insanlarla olan ilişkilerini belirli bir düzen içinde sürdürebilmek için hem kendi davranışlarının hem de diğer insanların davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışır (Üretmen, 2008). Bu anlamlandırma arayışı içerisinde insan, zihninde çıkarımlar yaparak davranış ve düşünceler meydana getirir. Bilişsel yaklaşım açısından yalan davranışı, kişinin zorlama sonucunda ortaya koyduğu davranışı ile o davranışa ait tutumu arasındaki farklılığın ortaya koyduğu çelişki ile alâkalıdır. Bilişsel çelişki durumunda fert, davranışının akıllıca olduğuna kendini inandırma gereğini duyacaktır. "Zorlandığım için öyle davrandım, aslında öyle düşünmüyorum." diyerek davranışıyla tutumu arasındaki tutarsızlığın sorumluluğunu dışarıya (onu zorlayana, nesnel faktörlere) atfedecek, kendini bu sorumluluktan kurtaracak, böylece de bilişsel çelişki sıkıntısını hissetmeyecektir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014).

2.2.3. Yalan Türleri

İlgili literatür incelendiğinde yalan türlerinin aldatma amacı ile söylenen yalanlar, patolojik yalanlar ve beyaz yalanlar olarak sınıflandırıldığını görmekteyiz. Aldatma amacı ile söylenen yalanların kendi içerisinde sessizlik yalanları, savunma yalanları, hayali yalanlar, taklit yalanlar, sosyal yalanlar, yüceltilmiş yalanlar, özlem yalanları ve dedikodu yalanları olarak çeşitlendiği görülmektedir.

2.2.3.1. Aldatma Yalanları

Yalan davranışının en kapsamlı türü olarak ifade edilebilecek aldatma yalanları, yalanın tanımı itibariyle ana amacına hizmet eden bir yapı sergilemektedir. Ferdin karşılaştığı durumlarda bildiğini söylememesi, konu hakkında sessiz kalması karşısındaki kişiyi

aldatma niteliği taşıdığı için yalan kapsamında değerlendirilir. Yalan söylemenin iki ana yolu vardır: Gizlemek ve tahrif etmek. Gizlemede, yalancı doğru olmayan bir şey söylemeden bazı bilgileri gizler. Sahtecilikte ek bir adım atılmaktadır Çoğu zaman aldatmacayı çıkarmak için gizlemeyi ve sahtekarlığı birleştirmek gerekir, bazen yalancı gizlenerek kurtulabilir (Ekman, 1992).

Savunma yalanları, yalan söyleyen kişilerin yaygın olarak kullandığı stratejiler arasındadır. Tatsız uyaranların üzerini makul olan bir paravan ile örterek, birinin gerçek güdülerinin inkâr edilmesine olanak verir. Bahaneler sadece kendimize değil fakat başkalarına da çekinmeden söylediğimiz ve hiç şüphe uyandırmadan atlattığımız kurnaz yalanlardır (Goleman, 1999). Sürekli eleştirilen, sıkı disiplin altında olan ve mükemmelliğe zorlanan çocuk, zihin dünyasında kendini korumak için yalan söylemek zorunda olduğu fikrine kapılabilir (Uzun, 2011).

İnsan hayatının çeşitli dönemlerinde hayali yalanlara başvurdukları bilenmektedir. Çocukluk fantezileri ile başlayan hayal dünyası ergenlik dönemine değin zenginleşirken hayat boyu devam eder. Çocukluk döneminde yalan başlığı altında daha ayrıntılı anlatılacak olan bu durum kısaca ifade edilmek gerekirse gelişim dönemi itibariyle zaman-mekân, doğru-yanlış ayrımının yapılamamasından dolayı yalan tanımı içerisinde değerlendirilse de sosyal çevre tarafından kabul edilebilir yalan olduğu düşünülmektedir. Meselenin ilerleyen gelişim dönemlerinde görülmesi ise ergenlik dönemi içerisinde değerlendirilmesi ve şahsiyetin teşekkülü noktasında bu dönemin önemi bakımından dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Ergenlik dönemindeki çocuklar da hayali yalan söyleyebilirler. Düşünce dünyalarında tasarladıkları lakin gerçek hayatta vuku bulmamış durumları sanki varmışçasına dile getirebilirler (Uzun, 2011). Ergenlik döneminde karşılaşılabilen bu problemin şahsiyete mal edilmesi ise patolojik yalanlar kısmına girmektedir.

Anne ve babaların gerek aile içerisinde gerekse dışarıda ortaya koydukları davranışların çocukları tarafından sürekli olarak kayıt edildiği bilinen bir gerçektir. Sadece anne baba da değil rol model olan her kimse çevresindeki diğer insanları etkiler ve onların karakterlerinin şekillenmesinde etkili olur. Bu kapsamda çocuk, anne babasının yalanına şahit olarak bunu öğrenir. Bu durum sadece anne baba davranışlarıyla değil kişinin girdiği

sosyal ortamlar yoluyla da gence öğretilebilir. Ergen zaman zaman bu öğrenmeleri hayatında uygulamakta sorun görmez ve taklit yalanlar bir süre sonra sosyal yalan halini alır (Uzun, 2011).

Ferdin kendi davranışlarını denetleyememesinden ve toplumsallaşamamanın sonucu olarak ortaya çıkan yalanlara sosyal yalanlar denmektedir (Koç, 2007). Hayır diyememenin bir sonucu olarak bir işi yapmak zorunda kalan birey eğer bunu yapmak istemiyorsa ona mantıklı gerekçeler bularak ondan kurtulmak ister. Sosyal çevrede çok sık rastlanılan bir yalan çeşididir (Uzun, 2011).

Bir gruba dahil olabilmek ya da beğenilme isteğinden mütevellit duygu durumları sebebi ile ortaya çıkan yalanlar yüceltilmiş yalanlar olarak adlandırılmaktadır. Bu yalanı söylemedeki amaç başkalarının hayranlığını kazanmaktır (Uzun, 2011). Kişinin kendisini mevcut hali ile kabul etmeme durumunun düşünce dünyasına hâkim olması ile yakın ilişkilidir. Kendini olduğu gibi kabul etme durumu özlemini dile getirme yalanları ile de yakın ilişki halindedir. Çocukların ya da gençlerin küçük düşmeyi istememe veya bir gruba dahil olma isteği yüzünden zaman zaman kendilerinde bulunmayan bir şey için yalan söylediği görülmektedir. Özlemini dile getirme durumu bu ruh hallerinin dışında travmalar neticesinde de görülebilir. Anne veya babasını kaybeden bir çocuğun onların hala yaşadıklarını söylemesi özlem çektiğine işaret etmektedir.

Dedikodu yalanları, küçük söylentileri abartmak, belirli bir kişiye zarar vermek ve bu tür dedikodulardan kişisel tatmin elde etmeye çalışmak amacıyla söylenen yalanlardır. Bunlar genellikle düşmanlık ve kıskançlık gibi güçlü kişisel duygular nedenlerle motive edilirler (Karpman, 1949).

2.2.3.2. Patolojik Yalanlar

Patolojik yalanlar içerik olarak aldatma fiilini barındırıyor olsa da kişinin kendisine söylediği yalanlar olması bakımından farklılık göstermektedir. Bu yalan türünde ortaya konan fiil karşıdaki kimseye zarar verirken söyleyen kişinin gelişimine ve şahsiyetine zarar veren, onu zor duruma sokan (Ford, 1997) bir nitelik taşır. Basit veya ekonomik bir çıkar ya da amaç için değil, bir çeşit nörolojik bozukluk sebebi ile yalanı hayatın

merkezine koymuş, yalanların gerçekliğine inanmış veya yalanı bir zevk ve haz aracı olarak gören insanların söyledikleri sözlerdir (Samsakçı, 2015).

Duygudurum bozukluklarının belirtisi olarak görülen patolojik yalan, aslında yalanın sosyal temelleri ile de ilgilidir. Ferdin başka bireylerle olan ilişkilerinde yaşadığı aşağılık duyguları, güçlü olma isteği ve beğenilme arzusunun kişilerarası ilişkilerini yönlendirmesi kişinin yalan söylemesinin patolojik boyutlara ulaştığının göstergesidir. Karpmanı'ın (1949) en sinsi, bilinçaltı düzeyde gerçekleşen ve kendini kandırma niteliği barındıran aldatmacalar olarak tanımladığı bu yalanlar, kişinin söylemlerinde savunma mekanizmalarının etkin rol aldığı durumlarda ortaya çıkar.

2.2.3.3. Beyaz Yalanlar

Yalan olgusu bir etik sorunudur. Gayri ahlâkîdir. Paradoksal bir şekilde bazen ahlaki bir zorunlulukla da yalan söylenir (Şimşek, 2001). Böylesi durumlarda bireysel fayda sağlamak ana gaye değildir. Karşıdaki kimseyi kırmamak, zarar vermemek amacı ile söylenen yalanlar anti-sosyal yalandan farklılık arz eder ve bu durum beyaz yalan (olumlu sosyal yalan) olarak adlandırılır (Oğuz ve Kara, 2018). Bu durum ilişkinin sağlıklı yürütülebilmesi açısından değerlendirilmektedir. Kişiler arası ilişkilerde zarafet veya doktor hasta ilişkilerinde motivasyon sağlamak amaçlanmaktadır (Akçay, 2012).

Beyaz yalanların kültürümüzde, dini temele dayanan ve bazı şartlarda müsaade edilen yalanlar olduğu görülmektedir. Nitekim İslam dininde savaş, küsleri barıştırma ve eşlerin arasındaki iletişimi tesis etme amacıyla söylenen yalanlara müsaade edilmiştir.

Gelinen bu noktada yalanın genel tanımından yola çıkıp karşıdaki kimseye zarar verme ilkesinin kılavuz olarak kabul edilerek başka birine zararı olmayan söylemleri masumlaştırıp kullanır hale gelmek bazı durumlarda ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu bağlamda misal verecek olursak kapı çaldığında çocuğumuza "kapıyı aç ve babam evde yok de" şeklinde kullandığımız masumlaştırılmış beyaz yalanlar çocuklarımızın yalan söylemeyi öğrenmesine vesile olabilir. Bu durumun etkileri anne baba davranışları ve yalan başlığı altında irdelenecektir.

2.2.4. Yalanı Tanıma

Yalanı tanıma yaklaşımları kişinin söylediği yalanı tespit etmeye çalışırken iki ana eksende değerlendirmede bulunmuşlardır. Bunlar, ferdin ortaya koyduğu davranışsal ipuçları ile bilişsel fonksiyonların çalışması sonucunda ortaya çıkan yanıltmaya yönelik sözlü tepkilerdir. Buna ek olarak sözlü tepkiler değerlendirilirken ses tonu faktörü de değerlendirilir.

İnsanların kişilerarası ilişkiler kurarken beden dilini farkında olmadan kullandıkları bilinmektedir. Bazen insan sözlü dille yalan söyleyebilir. Farkında olmadan olayları saklayabilir veya inkâr edebilir, fakat beden dili asla yalan söylemez (Peker, 1995) yani kişinin yalan söylemesi için mutlaka kelime kullanması gerekmemektedir (Vrij, 2008). Konunun uzmanları kişinin yüzü ve gözlerindeki küçük hareketlerin (mikro mimik) yalanın tespiti için önemli ipuçları içerdiğini ifade etmektedir. Yalancılar genellikle tüm davranışlarını izlemez, kontrol etmez ve gizlemez. İsteseler bile büyük olasılıkla yapamazlar (Ekman, 1992). Yalan söylemeye izin vermeyen bir bedene sahip (Uzun, 2011) olan insan vücudundaki kasların sayısının 600'den fazla olduğu düşünülürse birisinin, parmaklarının ucundan alnının tepesine kadar, kendisine verilen her şeyi başarılı bir şekilde kontrol edebilmesi mümkün değildir (Ekman, 1992). İnsanlar normal günlük durumlarda davranışlarının farkında değillerdir. Davranışlar otomatik olarak meydana gelir. Bu farkındalık eksikliğinin iki nedeni var. Öncelikle, aynaya bakmadıkça veya kendimize ait bir video kaseti izlemediğimiz müddetçe kendimizi göremeyiz. İkincisi, ağırlıklı olarak kelimelerle bilgi alışverişinde bulunuyoruz. O günkü faaliyetlerimizi tanımlamamız istendiğinde, bildiğimiz kelimeler çerçevesinde kendimizi ifade ederiz (Vrij, 2008).

Davranışsal olarak yalan tespiti, yüzdeki ifadede bir değişiklik, vücudun bir hareketi, seste bir bükülme, boğazda bir yutma, çok derin veya sığ bir nefes, kelimeler arasında uzun bir duraklama şeklinde kendini gösterilebilir (Ekman, 1992). Ayrıca beden dili değerlendirilirken sadece kişinin içsel durumu değil, içinde bulunduğu dış koşullarda dikkate alınmalıdır (Peker, 1995). Bazı çalışmalar; ses tonu, sesin perdesi, yanıt verme süresi, konuşmanın içeriği gibi davranışsal ipucu olarak sadece sözel ipuçlarını incelerken, bazıları ise; göz teması, yüz mimikleri, gülümseme ve vücut hareketleri gibi

sözel olmayan ipuçlarını araştırmışlardır (Uzun, 2011). Ferdin söylediği yalanlar onun fizyolojik durumuna da etki etmektedir. Bu durum yalanın fark edilmesini sağlamaktadır. Olumsuz duygular yaşamak, daha az göz teması, daha az vücut yönelimi, yüz hatlarındaki çizerlerde azalma gibi geri çekilme belirtileri ile sonuçlanabilir (Vrij, 2008). Kişinin yalan söylemediği durumlardaki temel davranışlarını referans alarak, yalan söyleyebileceği durumlardaki değişiklikleri gözlemlememiz gerektiğini söyleyen Benlioğlu (2017), karşımızdaki kişi hakkında ne kadar çok veri toplarsak o kadar işimize yarayacağının altını çiziyor. O'na göre,

> *Kişinin normalde yapmadığı hareketlerin tespit edilmesi yalan söylediği durumların ortaya çıkarılmasında işe yarayacak bir veridir. Bu kapsamda kişinin tikleri var mı? Normalde nasıl bir duruşu var? Heyecanlı mı sakin mi? Bu soruların yanıtını dikkate almak önem taşıyor. Kişi kendini savunmasız ve özgüveni düşük hissettiğinde el ve kol hareketlerini kendini koruma kalkanı olarak kullanacaktır. Temel yüz ifadeleri içinde yalan söylendiğinde özellikle üç tanesi ön plana çıkar: Korku, üzüntü ve mutluluk. Yalancı, yalanını söylerken en çok içeriği düzenlemeye vakit harcadığı için yüz mimiklerini kontrol etmek ikinci plandadır. Yalan söylenip söylenmediğini anlamaya çalışırken faydalanabileceğimiz önemli ipuçlarından biri de karşımızdaki kişinin mimikleri ile sözlerinin uyumu veya uyumsuzluğudur. Üçüncü adım ise "Davranış Değişikliklerini Gözlemleyerek" insanların beden diliyle verdikleri yalan tepkilerini incelemektir. Çelişkili veya tutarsız bedel dili ya da küçük sinyallerden, mesela gövdenin hareketsiz kalmasına rağmen el ve kolların hızlanmasından, yalan anında kendine dokunma hissinin artmasından bir şeylerin yolunda olmadığını anlayabiliriz. Ses tonu ve kelime seçiminin de yalanı anlamak için etkili olduğunu ifade ediyor. Örneğin, sesin yükselmesi ya da alçalması, derin nefes alışverişler ve duraksamalar ciddi yalan belirtileri olabilir. Kelime kullanımında ise bazen özden uzaklaşma, bazen de anlamsız detaylar ve parazit kelime kullanımı yalan radarımızı açmamız gereken önemli ipuçlarıdır. Muhatabınıza rahatlatıcı sorular sorarak açılmasını sağlamak iyi bir başlangıçtır. O sayede davranış değişikliklerini de gözlemleyebilirsiniz. Şayet sorularınızı sorarken bir şeylerin yanlış gittiğini görürseniz, o noktada biraz daha derine inmeniz gerekebilir (Benlioğlu, 2017).*

Yalan makinalarının çalışma esasları ise bu bahsedilen verilerin harmanlanması ile ortaya çıkan tespitlerin raporlaştırılması olarak ifade edilebilir. İnsanın normal zamandan farklı fiziki değişimleri onun yalan söyleyip söylemediği konusunda bilgi vermektedir. İnsan yalan söylediğinde ses telleri zorlanır ve gerilir. Yalan makinasının işleyiş tarzı da bu gerçeğe uygundur (Peker, 1995). Nitekim yalan tespiti ile ilgili olarak, "Sessiz Konuşmacı" adlı bir bilgisayar programı sözel olmayan davranış kalıplarını işlemek için bir kamera ve yapay zekâ kullanmaktadır. Manchester Üniversitesi tarafından geliştirilen bu programla yapılan pilot çalışmada, kişilere yöneltilen sorulara verilen cevapların program tarafından %80 oranında (doğru veya yanlış olarak) doğru bir şekilde sınıflandırıldığı görülmektedir (Minkler ve Miceli, 2004).

Yalanın davranışsal belirtilerinin yanında içinde bulunulan durum sayesinde sözlü tepkilerdeki farklılıkların yalanı tespit noktasında yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Birey yalan söyleme davranışı gösterirken, zihin gelgitler yaşayarak doğru ve yanlış arasında bir seçim yapmak zorunda kalır. Bu gelgitler bireyde bir çatışma duygusuna yol açar (Uzun, 2011). Kişinin çatışma duygusunu çözme ihtiyacı ise ekstra bir zihinsel çaba ortaya çıkarır (Vrij, 2008). Wiliams, Bott, Patrick ve Lewis'e (2013) göre yalan söylemek, doğru bilgiyi bastırmayı ve varsayılan bir yanıtı bastırmayı veya reddetmeyi içerir, yanıt süresini artırır ayrıca yalan söylemek, çoğu zaman gerçeği söylemekten çok bir yanıt üretme konusunda daha fazla seçenek gerektirmektedir. Kişinin aniden kendisine yöneltilen bir soru karşısında söyleyeceği kelimeyi düşünmeye duyulan ihtiyaç (ihtimalleri değerlendirmek, bir sözcüğü veya fikri aramak) (Ekman, 1992) zaman kazanma olarak da ifade edilen yalan söyleme sürecine işaret etmektedir. Her şeyden önce yalancı, gerçeği iddia etmemeye karar vermeli ve daha sonra dış kaynaklı herhangi bir gerginlik belirtisini gizlerken, dinleyiciye mantıklı ve bilgilendirici görünen alternatif bir ifade vermelidir. Böyle pratik bir başarı, doğruyu söylerken kullanılanlara ek olarak bilişsel süreçleri gerektirir (Wiliams, Bott, Patrick ve Lewis, 2013).

Kişinin doğru söylediği ve yalan söylediği durumlarda ortaya koydukları sözlü tepkiler şöyle sınıflanmıştır.

Doğru olan sözlü tepkiler	Doğru olmayan sözlü tepkiler
1- Genel inkâr, ikna edici ifadeler	1- Suçun spesifik yönlerine sıkışmış inkâr
2- Suçu tanımlamak için kullanılan sert gerçekçi kelimelerin kullanılmasından kaçınılması	2- Suçla ilgili sert, gerçekçi kelimelerden kaçınılması
3- Doğrudan ve tabii cevaplar	3- Geciken, net olamayan veya zaman kazanmaya yönelik cevaplar
4- Ayrıntıya girmeyen cevaplar	4- Ayrıntılara giren cevaplar
5- Dikkat çekici bir hafızadan çok, makul bir hafızanın sergilenmesi	5- Alışılmamış derecede zayıf veya alışılmamış derecede kuvvetli bir hafızanın sergilenmesi
6- İlgisiz konuların konuşmaya sokulmaması	6- İlgisiz konuların konuşmaya dahil edilmesi
7- Net ve doğrudan soruların tekrar edilmesi için talep olmaması	7- Doğrudan, net ve işitilebilir şekilde soruldukları halde soruların tekrarı için talep olması
8- Cevap vermede makul olma	8- Makul cevap vermeyi engelleyen zihni tıkanıklık ve yetersizlikler
9- Normal ve net bir ses tonu	9- Yarım ağız konuşma veya ses tonunun bastırılması
10- Cevaplan (inkarların), Yeminlerle veya dini ifadelerle destekleme ihtiyacının olmaması	10- Cevaplan desteklemek için yeminlere veya dini referanslara başvurulması
11- Sorulan cevaplamada normal ve uygun bir ifade ve direnme tarzı	11- Soruları cevaplamada aşırı nezaket
12- Görünür ciddiyet ve endişe	12- Cevaplara eşlik eden gülme veya başka türlü hafif hareketler
13- Sorgusundan sonra da, kendisine hâlâ sanık olarak bakılıp bakılmadığını öğrenmeden sorgu odasından biran önce ayrılmak için acelecilik	13- Sorgudan sonra kendisine hâlâ sanık nazarıyla bakılıyorsa bildiklerinde oluşu

(Inbau, Reid, Buckley ve Jayne, 1997'den akt. Şimşek, 2001)

2.2.5. Yalan ve Toplumsal Düzen

Yalan söyleme davranışının kişilerarası iletişimde kullanılması onun psikolojik temellerine işaret ederken toplumsal düzen bağlamında değerlendirilmesi sosyolojik yönüne işaret etmektedir. Milletleri oluşturan insanlar birbirleriyle iletişim halindedir. Bu iletişimin doğruluk ekseninden kayması onun millet düzenini de etkiler. Özellikle yalan söyleme eğiliminin her ne kadar kişilik düzenleyiciliği ile değişen bir yönü olsa da bu tür eğilimler davranış ile sonuçlandığında, bir virüs gibi diğer bireylere yayılması söz konusu olabilmektedir (Yıldız ve Develi, 2018). Yalan söylemek ilişkilere zarar verebilir (Bok, 1979) bununla birlikte toplumsal güveni yıkar (Minkler ve Miceli, 2004) insanların birbirine güven duygusunu yok ederek insanları birbirine düşürür ve toplum içinde karışıklıklara sebep olur. Aynı zamanda dostlukları yıkar, yerine düşmanlık tohumları eker (Soysaldı, 2005).

Yalanın evlilikte ve arkadaş ilişkilerinden başlayarak ticari ilişkilere kadar uzanan geniş bir yelpazede bozucu bir etkisi vardır (Akçay, 2012). Çünkü yalan fertler arasındaki güven duygusunu ortadan kaldırdığı gibi, ailelerin parçalanmasına, komşuluk ilişkilerinin bozulmasına, toplumda yardımlaşma duygusunun körelmesine de sebep olmaktadır (Soysaldı, 2005). "Birlikteliğimiz neye bağlı?" dersek, bunun cevabı: Bir toplulukta birbirimize olan güvenimize ve birbirimize olan sadakatimize bağlıdır. "İnsanların dürüstlüğü grupların bağlarını güçlendirir." Hakikati savunmaktan öte uygulayıcısı olmak toplumsal anlamda refahın sağlanmasının önünü açar. Hakikat bu bağlamda geleceğin en büyük garantörüdür (Battaloğlu, 2018).

Toplumsal hayat, gerçeklikler üzerine kurulmuştur. Bu hayata uyacak ve bu hayatın öğeleri ile ilişki kuracak kimselerin bu gerçeklik kavramını kavramış olmaları gerekmektedir. Ne olursa olsun, gerçeklik ve doğrulukları topluma aksettirebilen kişiler, toplumsal açıdan başarılı olacak, doğru ve gerçeklikleri açık bir şekilde ilişkilerine yansıtamayanlar ise yalanlarının ortaya çıkması ile psikolojik eziklik içeresinde toplumsal ilişkilerinde başarılı olamayacaklardır (Uzun, 2011).

2.2.6. Yalan Söyleme Davranışını Etkileyen Faktörler

İnsanların yalan söyleme davranışlarının nedenlerini araştırdığımız zaman aslında bu nedenlerin yalan söyleme faktörleri olarak ifade edilebileceğini görüyoruz. Ferdin iletişim kurarken kullandığı seçimler ister doğru ister yalan söylemek olsun ona bir maliyet getirebilir (Wiliams, Bott, Patrick ve Lewis, 2013). Bu maliyetleri kazanmak veya bu maliyetlerden kaçınmak amacıyla kişiler, doğru veya yanlış seçimler yaparak sözlerini çerçevelendirirler. İnsanlar yalan söylemeyi düşündüklerinde, genellikle maddi avantaj elde etmek veya maddi kayıp / cezadan kaçınmak amacıyla bu iletişim yolunu kullanırlar. Bu tür yalanlar bencil, sosyal hayatı yıkıcı ve hedeflere zarar verici olarak görülebilir. (Vrij, 2008).

Gerçeği söylemek, kişinin kendisini olduğu gibi ifade etmesi, içten ve bahanesiz olması duygu ve eylemlerin sorumluluğunu alması ile ilgilidir (Peterson ve Seligman, 2004). Ferdin kendisini olduğu gibi ifade etmesi onun özgüveni ile yakından alakalıdır. Kendine güvenen kimse yaptığı davranışın sorumluluğunu alabilendir. Özgüven kaybı ile kişi artık hemen hemen her zaman, günün herhangi bir zamanında yalana başvurabilir ki, bu yalanın patolojik bir hal almasıdır. Dolayısıyla yalan, kişinin toplumdaki saygınlığını ortadan kaldırabileceği gibi kişinin kendine saygısını da olumsuz etkiler (Uzun, 2011). İnsan etkileşimi için güven gereklidir (Minkler ve Miceli, 2004). Romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bağlanma ilişkilerinin bozulmasına, yani bağlanma yaralanmaları yaşamalarına yol açabileceğini düşündükleri ve en çok ifade edilen olayın yalan söyleme olduğunu görüyoruz (Terzi, 2014). Ferdin kendine olan güveni ise gelişimin ilk çağlarında aile ortamındaki güvenle tesis edilmeye başlanır. İlişkideki güvenin sarsılması ile alakalı olan bu durumda ya çocuk anne ve babasının beklentilerini karşılamakta güçlük çekiyor ya da ceza korkusuyla yalana sığınıyordur. (Yörükoğlu, 2002). Cezanın olumsuz bir etkisi de kaçınma davranışını uyarabilmesidir; bu, yalan söylemeyi, aldatmayı, geri çekilmeyi içeren, çocukların cezadan kaçınmak için kullandıkları herhangi bir davranış, olabilir (Sheppard ve Willoughby, 1975'ten akt. Gander ve Gardiner, 2004). Ergenlik döneminde fert, ulaşmak istediği şeyler hakkında sanki onu elde etmiş, gibi yalan söyleyebilir. Bazen bu yalan durumu takıntı haline de dönüşebilmektedir. Birçok baskı unsuru da ergeni yalan söylemeye ya da yalancı

davranmaya itebilir (Uzun, 2011). Bütün bu çerçevede alışkanlık haline gelmiş korku, ilişkilerde güvenin zedelenmiş olması, model alma ve ödül, yalan söyleme sebepleri arasındadır (Çolak, Yıldırım ve Esen, 2018).

Görülmektedir ki yalan söyleme davranışı kişinin karşılaştığı durumlarda başına gelebilecek durumlardan kurtulmak amacıyla kullandığı bir yanlış iletişim yoludur. Bu durum güvenle alakalı bir eksikliği işaret ederken kişilerarası ilişkilerde kullanılan ceza, ferdin yaşadığı korku, model alma ve kişinin içinde bulunduğu sosyo psikolojik etmenlerle alakalıdır. Literatür çerçevesinde ferdin yalan söyleme davranışını daha bütüncül bir hale getirecek olursak, ifade edilen bu nedenleri yalan söylemenin duygusal ve sosyal durumlar neticesinde hasıl olan bir durum olduğunu ifade edebiliriz.

2.2.6.1. Duygusal Faktörler

İnsanın psikolojik işlevselliğini etkileyen duygular (Vatan, 2017) genel anlamda kişi ile ilişkili öznel yaşantıları, onun için önemli olan olaylarla ilişkili olarak neler yapabileceği, bağlamın değerlendirilmesini içeren, tanımlanabilir dönemlerdir (Çeçen, 2002). Bu çerçevede bireyin yaşadığı duygular onun davranışını yönlendirmede etkilidir. Konuyu yaşanılan olumlu duygular ve olumsuz duygular çerçevesinde değerlendirecek olursak, devamlı olarak yakalanma, azarlanma ve cezalandırılma tehlikesi ile karşı karşıya olan bir çocuğun kendine göre tehlikelerle karşı karşıya kalması durumunda yani duygusal olarak kendini tehlikede hissetmesi durumunda yalan söylemesi onun için tek korunma yolu olabilir (Girişken, 1974). Aynı şekilde sıkı disiplin altında, çocukların çeşitli korkular geliştirdikleri, anne-babalarından istemedikleri tepkileri görmemek için yalan söyleme davranışına başvurdukları ve gergin durumlarda tükürme gibi istenmeyen davranışlara yöneldikleri anlaşılmaktadır (Derman ve Başal, 2013). Literatür bu konuda yalan söylemenin en çok suçluluk ve korku duyguları ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Ekman, 1992). Bununla beraber yalan söyleme davranışı sadece olumsuz tehlikelerle karşı karşıya kalan kimselerin muhatap olduğu bir olgu değildir. Amerikalı psikolog John Frazer'a göre yalanların %41'ini birilerinin bize kızmasını engellemek için, %14'ünü rahat bir hayat yaşamak istediğimiz için %8,5'unu daha sevimli görünmek istediğimiz için %6'sını ise tembellikten söylüyoruz (Benlioğlu, 2017). Baskı gören kimseler kadar teşvik altında olan insanlar da yalan söyleyebilirler (Minkler ve Miceli,

2004). Abartılı anlatımları tercih eden kimselerin yaşadıkları mutluluk anlarını başka kimselere anlatırken olduğundan farklı şekilde anlatmaları gibi olumlu duygular yaşanırken de yalan davranışı gözlemlenebilmektedir. Bu minvalde kullanılan duygu durumlarının kararında olması gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır.

2.2.6.2. Sosyal Faktörler

Araştırmacılar genellikle bilişsel faktörlerin rolünü araştırmış olsalar da yalan söylemek, muhtemelen sosyal ve çevresel faktörler tarafından şekillendirilen kişilerarası bir durumdur (Talwar, Lavoie, Garibello ve Crossman, 2017). Sosyal çevre yoluyla öğrenmelerin oluşabileceği bir gerçektir ve gerçekten de insan, neyi öğrenirse onunla amel eder. Yalan söylenen bir ortamda büyüyen çocuk, yalan söylemeyi hayatın doğal bir parçası olarak görür (Cüceloğlu, 2008). Gerçekten de cemiyetin dışında bırakılarak vahşi ve münzevi bir hayata terkedilmiş çocuklara ait vakaların tespit edilmiş olması eğitimde sosyal çevrenin rolünü gözler önüne sermektedir (Sezgin, 1989). Çocukluk çağından itibaren gerçekleşen bu öğrenmeler ise ilerleyen yıllarda şahsiyeti oluşturacaktır. El alem ne der? Şeklinde formüle edebileceğimiz düşünce çarpıtmaları ferdin davranışları üzerinde ne kadar çok etki gösterirse abartma, olmayanı var gibi gösterme davranışları da o kadar artacaktır. Bu durum ferdin davranışlarında sosyal etkileri görmezden gelmemektedir. Akıcı konuşan, ince düşünen, dışa dönük, kendini ifade etme becerisi ve sosyal becerileri yüksek bireylerin daha dürüst, güvenilir olarak değerlendirildiğini söylemek mümkündür (Üretmen, 2008). Sosyal çevrenin bireylerin davranışları üzerinde etkili olduğu görülürken kişinin kendine verdiği kıymetin sosyal çevre ile de alakalı olduğunu görüyoruz. Fert, başarılarının derecesini takdir ederken sosyal ipuçlarından faydalanır (Krech, Crutchfield ve Ballachey, 1970). Buradaki ayırıcı husus, ferdin kendine verdiği kıymetle birlikte hududunun dışına çıkıp çıkmaması ile alakalıdır. Bu hududun aşılması durumunda arkadaşları arasında kendilerini emniyette hissetmedikleri ve hatta aşağılık duygusundan tedirgin oldukları için, öğünmek amacı ile yalan söyleyen çocukları ya da aynı tutum ve davranış içerisinde olan büyükleri görmek mümkündür (Girişken, 1974). İbn Haldun mal, makam, ücret vb. dünyalık elde etmek için ortaya konan tutum ve davranışların insanların olumsuz hasletleri arasında olduğunu ifade ederken bu durumun yalandan kaynaklandığının üzerinde durmaktadır Şahsiyetini

geliştirememiş kimselerin bir şeyler elde etmek için yalan davranışına başvurmaları bilinen bir gerçektir. Sosyal çevre içerisinde yalan davranışının görülmesi insani zaafların bulunduğuna işaret etmektedir. Bu durum İbn Haldun'da kıskançlığa dayanan düşmanlık (haset) olarak ifade edilmektedir. Devlet kademelerinde veya toplum arasında yüksek mevkilere gelmiş insanların üzerine gözden düşürmek için zaman zaman iftiralar atılabilmektedir (Duman, 2010).

Sosyal yalanlar psikolojik nedenlerden ötürü söylenir ve hem kişisel çıkar hem de başkalarının çıkarına hizmet eder. Kendi çıkarlarına hizmet etmesi şöyledir ki, yalancılar yalanlarını başkalarının hoşuna gittiğini fark ettikleri zaman memnun olurlar. Başkalarının yararına (maddi kazanç), başkalarının daha iyi görünmesini sağlamak (psikolojik kazanç), başka birinin maddi zararını / cezasını önlemek veya diğerini psikolojik zararlardan kurtarmak için söylenen diğer kimseler odaklı yalanlardan da bahsedebiliriz. (Depaulo ve Bell, 1996). Yapılan bir araştırmada katılımcılar, önemli meseleler hakkında yalan söylemenin, önemsiz meseleler hakkında yalan söylemekten biraz daha kabul edilebilir olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmanın sonuçları durumsal özelliklerin gerçekten yalan söyleme algısının hayatî belirleyicileri olduğunu göstermektedir (Backbier, Hoogstraten, Kouwenhoven, 1997). Yapılan başka bir çalışmada ise ebeveynlere yalan söyleme nedeninin niteliği, yalanın kabul edilebilirliği ile büyük ölçüde ilişkili bulundu. Katılımcıların görüşlerine göre kişinin özerkliğini korumak için birinin ebeveynlerine yalan söylemesi, söylediği yalanı haklı çıkarmadaki en üstte bulunan nedenler arasında idi. Sonuçlar ayrıca, sosyal ilişkilerin yalan söylemeyi en kabul edilebilir kılan sebepler arasında olduğunu göstermiştir. (Jensen, Arnett, Feldman, Cauffman, 2003). Bütün bu ifadeler, iyi sosyalleşmiş insanlar tarafından dürüstlüğün saygıdeğer bulunduğu, hilenin bütün çeşitleri ve yalan söylemenin de kınandığı olgusu tartışmaya yer bırakmayacak nitelikte (Druzin ve Li, 2017) olduğunu gösterirken yalan söyleme davranışının sosyal bir yönünün de olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.7. Ahlak Psikolojisi ve Genel Ahlak Bakımından Yalan Söylemek

Ahlaki erdemlerin en önemlilerinden biri olarak kabul edilen doğruluğun, ferdin söz ve davranışlarının birbiriyle tutarlı olması, sözüne uygun davranması ve verdiği sözü tutmasının doğruluk değerinin gereği (Dam ve Karataş, 2014) olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda yalan söylemenin yanlış bir davranış olduğunu ileri süren, kadim güçlü ahlâkî bir ilke vardır (Druzin ve Li, 2017). Bu ahlaki ilke toplumların oluşmasında etkilidir. Nitekim yalan, her toplumda büyük bir ayıp ve hatta günah olarak değerlendirilmiştir (Akçay, 2012).

Meseleye kadim gelenekler açısından bakacak olursak, Budist metinlerde yalan söylememek gerektiği konusunda uyarılarla karşılaşıyoruz. Budist ahlak kanunundaki on esastan birisinin yalan söylememek olduğu görülürken (Yücel, 2015). Ahlaklı olmak isteyen bir kişinin konuşmasını kontrol etmesi gerektiği (Işık, 2003) üzerinde durulmuştur. Ahlakın bütün gereklerini yerine getiren insan, acının sebebini bularak ıstırabını dindirecek bunun sonucunda da aydınlığa ulaşacaktır.

Konfüçyüs'ün *"doğruluk, insan kalbinin en sahih bir ifadesidir"* derken doğru sözlü olmanın önemine değindiğini görüyoruz. Ayrıca soylu olmanın miras yoluyla değil insanları sevmek, evladın atalarına olan sevgisi, samimiyet, insanlarla iyi ilişkiler kurmak, doğruluk ve aşırılıktan kaçınmak olarak gerçekleşebilecek olgu olduğunu işaret ederken doğru sözlü olmanın insanı yücelteceğine değinmektedir. Yine ona göre mükemmel erdemin temel taşlarından biri doğruluktur (Güç, 2001).

Sokrates'in ahlak düşüncelerine baktığımız zaman ise, bilginin hakikati ifade etmemesinin ahlaki kaosa sebep olacağını ifade eden filozof (Özkan, 2013), Kriton'a seslenirken *"Şunu iyi bil Kriton! Bir dilin yanlışlığı yalnız o dilin kendisine değil, ruhlara da kötülüğü dokunur"* derken doğru sözlü olmamanın sadece kişiye değil çevresine de etkide bulunduğunu ifade etmektedir.

Meseleye kronolojik olarak semavi inanışlar çerçevesinden bakacak olursak Musevi inanışında olan Ahdi Atik'in beş kitabından Huruç-Çıkış kitabının 23. babında bulunan *"Yalan şeylerden uzak olasın"* emri konu hakkında aydınlatıcı fikirler sunmaktadır. Diğer semavi dinlere nazaran daha katı bir hükme sahip olan Musevilik, yalan söylemenin fesat çıkarıcı bir etken olduğunu ifade etmektedir. Bu hususta *"İşte kötü insan kötülük sancıları*

çekiyor; fesada gebe kalmış, yalan doğuruyor. (Tevrat, Mezmurlar 7/14)" ve *"Ağzında yalanla dolaşan kişi, soysuz ve fesatçıdır. Göz kırpar, bir sürü ayak oyunu, el kol hareketleri yapar. Ahlâksız yüreğinde kötülük tasarlar, çekişmeler yaratır durmadan. (Tevrat, Özdeyişler, 12/14)"* hükümleri yalanın insanı kötü hale getirdiğine işaret etmektedir. Yalanın kötü görülme derecesi ile alakalı olarak ise *"Rabbin nefret ettiği altı şey, iğrendiği yedi şey vardır: Gururlu gözler, yalancı dil, suçsuz kanı döken eller, düzenbaz yürek, kötülüğe seğirten ayaklar, yalan soluyan yalancı tanık ve kardeşler arasında çekişme yaratan kişi. (Tevrat, Özdeyişler, 6/16-19)"* hükmü ile ifade edilmektedir. Sonuç olarak yalan söylemek on emirde kesinlikle yasaklanmıştır.

Hristiyan kaynakları incelendiğinde de yalanın hoş karşılanmadığı görülmektedir. (Uzun, 2011). Hristiyanlığın kutsal kitabı Matta incilinde bulunan kıssalarda yalan yere şahadet etmemek gerektiği üzerinde durulduğunu görüyoruz (Yücel, 2015). Buna benzer olarak yalan yere şahitlik İncil'in birçok yerinde eleştirilmiştir (Matta 19/19; Luka 3/14; Markos 10/19; Matta 15/19). Hristiyan ahlakın hareket noktasının kullardan kimsenin günahsız olmayacağı ve dinin esasının tevazu olduğu (Yücel, 2015) dikkate alınırsa günah işleyen kimsenin pişmanlık duyması olan durumu olduğu gibi kabul etmesi bunun sonucunda da kendini bilen bir fert haline gelerek yalan davranışına tevessül etmeyeceği ifade edilebilir.

Yalan söyleme davranışının uygun olmadığı, insanın hem kendine hem de içinde bulunduğu cemiyete zarar verdiği İslam dinine ait kayıtlarda da karşımıza çıkmaktadır. *"Ben güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderildim"* hadisi ferdin ahlaklı olması gerektiği üzerinde dururken yalan yere şahitlik etmek ve yalan yere yemin etmek büyük günahlar arasında sayılmıştır. Bu örnekler yalan söylemenin insanın kendisine olan olumsuz etkilerinden bahsederken yalanın münafıklık alameti olarak görülmüş olması cemiyet hayatına zarar vermesine değinmektedir. İslam ahlak anlayışı; rüşvet almamak, malı överek yalan söylememek, ölçü ve tartıda hile yapmamak ve müşteriyi aldatmamak başta olmak üzere kaynağını Kur'an ve sünnetten alan pek çok ilkeyle, iş hayatını düzenlemiştir (Kaya ve Çinemre, 2013). Hz. Muhammed veda hutbesinde ırkçılık, zulüm, zina, adam öldürme, yalan, emanete ihanet gibi insanlık onurunu zedeleyen ve eşitlik, adalet, doğruluk, canın, malın kutsallığı gibi insanlık onurunu yücelten davranışlara işaret etmiştir. Onurlu bir varlık olarak yaratılan insanın kendisine verilen bu özelliği koruması ve yüceltmesi için çaba sarf etmesi gerekir (Dam ve Karataş, 2014).

İslâm dini yalanı haram kılmış ve şiddetle yasaklamıştır. Aynı zamanda yalan, bütün kötülüklerin anası olarak kabul edilmiş ve insanların kesinlikle sakınması gereken manevî hastalıklardan biri olarak nitelendirilmiştir (Soysaldı, 2005). Bu hususta Hz. Peygamber bir hadisinde Ebu Bekir'den (r.a) rivayetle,

"Biz, Resulullah (s.a.v.)'in yanındaydık:

"Dikkat edin ki, size büyük günahların en büyüğünü haber vereyim mi? Sözünü üç defa tekrarlayıp sonra da:

1. *Allah'a şirk koşmak,*
2. *Anne-babaya itaatsizlik etmek*
3. *Yalancı şahitlik etmek ya da yalan söylemek" buyurdu.*

Bu sözü, o derece tekrarladı ki, artık biz: "Keşke sussa" dedik. (Müslim, İman, 36/67)" Hadiste nakledildiği üzere yalan söylemek, büyük günahlar arasında sayılmaktadır. Yalan söylemek gibi yalanın türevleri olan hile yapmak, aldatmak gibi eylemler dinlerde sakınılması gereken yasak davranışlar arasında sayılmıştır. Toplumdaki düzen ve dengeyi sağlamak isteyen İslam dini, yalan ve yalancılığı kötü huyların ve günahların en büyüklerinden kabul ederek toplumda çürümenin kaynağı olarak gördüğü yalanı şiddetle reddeder (Uzun, 2011).

Kuran-ı kerim ve hadisi şerifler incelendiği vakit yalan davranışı ile alakalı olarak öğütlere ve kati suretle bu davranıştan men eden hükümlere rastlamak mümkündür. Bununla birlikte bu davranışı terk edene güzel vaatlerde bulunulmuştur. Ayeti kerimede *"Yalan sözden sakınınız! (Hac, 30)"* derken insanın bu davranıştan kendini alıkoyması için hem tavsiye hem de emir bir aradadır. *"Şaka bile olsa yalanı terk edene de cennetin ortasında bir köşkü, ahlâkı güzel olana da cennetin en üstünde bir köşkü garanti ediyorum. (Ebu Davud, Edeb 7/4800)* ve "*Şüphesiz ki "Doğruluk", kişiyi iyiliğe, iyilik de cennete götürür. Kişi devamlı surette doğru söyleye söyleye nihayet Allah katında "Sıddîk" (çok doğru sözlü olan) kimse diye yazılır. "Yalan" da kişiyi sapıklığa, sapıklık da cehenneme götürür. Kişi devamlı surette yalan söyleye söyleye nihayet Allah katında "Yalancı" diye yazılır." (Müslim, Birr 29/2354)* hadislerinde yalandan yüz çevirenlere vaatler görülmektedir.

Yalan söylemenin, olmayan bir durumu olmuş gibi anlatmanın ötesinde dedikodu, fesat ya da boş boğazlık olarak nitelendirilebilecek ifadeleri kapsayan bir niteliğine dikkat çeken Müslümanlık, bu durumu *"Kişiye, her işittiği (başkalarına) söylemesi yalan (günah) olarak yeter (Müslim, Mukaddime, 2/5)"* ve *"Delilsiz zandan sakının. Çünkü delilsiz yere olan zan, sözlerin en yalan olanıdır. Birbirinizin eksikliğini görüp işitmeye çalışmayın. Birbirinizin özel mahrem hayatını araştırmayın. Hislerinize yenik düşüp menfaatte aşırıya gitmeyin... (Müslim, Birr, 9/2311)"* şeklinde tarif etmektedir. Nitekim yalan ve bu kapsamda yalanın türevleri kalbin manevi bir hastalığı olarak ifade edilir. Bütün kötülüklerin anası olarak kabul edilirken insanların kesinlikle sakınması gereken ruhî hastalıklardan biri olarak nitelendirilmiştir (Soysaldı, 2005). Yalan söylemenin sosyal düzen bağlamında bozucu bir etkiye sahip olduğunu ifade eden İslam düşüncesi gerek kişilerarası ilişkiler gerekse ticari faaliyetlerde yalan söylemeyi kesin bir dille reddetmiştir. Konu ile ilgili bir hadiste şöyle buyrulmuştur.

"Ebu Hureyre (r.a)'tan rivayetle: Resulullah (s.a.v.), bir ekin yığınına uğramıştı. Elini onun içerisine daldırdı. Parmaklarına ıslaklık dokundu. Bunun üzerine:

"Ey ekin sahibi! Bu ne?" diye sordu. Ekin sahibi:

"Ey Allah'ın resulü! Ona yağmur isabet etti" dedi. Resulullah (s.a.v.):

"O ıslak kısmı insanlar görsün diye ekinin üstüne koysaydın ya! Aldatan benden değildir" buyurdu. (Müslim, İman, 41/77)"

Yalan, insanlar arası ilişkilerde güvensizliğe yol açan ve İslam ahlâkının ilkesel olarak benimsemediği bir davranıştır. 'Ahlâkî değerleri tamamlamak için' gönderilen Hz. Peygamber de (sav) teorik ve pratik alanda yalanın her çeşidi ile ciddi bir mücadeleyi hayatı boyunca yürütmüştür (Ürkmez, 2012). Sosyal düzene zarar verme bağlamında yalan söylemenin yıkıcı etkileri olması münasebetiyle şakadan dahi olsa dikkat edilmesi gereken bir durum olduğu konusuna dikkat çeken İslam dini *"Sözleriyle bir toplumu güldürmek için konuşup da yalan söyleyen kimseye yazıklar olsun. Yazıklar olsun, yazıklar olsun. (Ebu Davud, 80/4990)"* hadisinde bu durumun ehemmiyetine işaret etmektedir.

İnanmadığı halde inanıyormuş gibi yapmak olarak tanımlanabilecek münafıklık, köken itibariyle nifak kelimesi ile bütünleşme gösterirken hile, riya ve ikiyüzlülük kavramları

ile alakalıdır. Allah'a ortak koşmak, O'nu aleni olarak reddetmemek eylemlerini içeren kâfirlik kavramı, İslam dininde büyük günah olarak nitelendirilirken münafıklık dine zarar vermesi çerçevesinde kafirlikten daha tehlikeli ve daha kötü bir konuma konulmaktadır. Konu ile ilgili olarak Hz. Peygamber, münafıklık gösteren kimse için *"bizden değildir"* derken bu tip kimseleri İslam dairesi dışına çıkarması dikkat çekicidir. Rasulullah'ın;

"Dört haslet vardır ki, bunlar kimde bulunursa, o kimse saf münafık olur. Kimde de bu hasletlerden birisi bulunursa onu bırakıncaya kadar kendisinde nifaktan bir haslet var demektir:

1- *Konuştuğunda yalan söyler,*
2- *Söz verdiğinde sözünde durmaz,*
3- *Vaat ettiğinde vaadinden döner,*
4- *Kavga ettiğinde/tartıştığında haksızlık eder. (Müslim, İman 25/51)"*

Hadisi, münafık kimsenin yalan içerisinde olduğuna işaret ederek yalan konusunda Müslümanları uyarmaktadır.

İslam inanışında Yüce Allah'ın insanoğlunu yaratmasının ardından şeytan baş kaldırmış, isyankâr olmuş ve cennete yerleştirilen Hz. Âdem ve Hz. Havva'yı aldatarak onların cennetten kovulmasına da sebep olmuştur. Bu olay örgüsü incelendiği vakit, şeytanın ilk hatasının "ben" diyerek kibir göstermesi ikinci hatasının isyana kalkarak inat etmesi ve üçüncü olarak aldatmak suretiyle yanlışa sürüklemesi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda yalan, şeytani bir özelliktir ve yalanı ilk olarak şeytan söylemiştir. Nitekim bu hususta Yüce Allah: *"O size ancak kötülüğü, çirkinliği, Allah hakkında bilmediğiniz şeyler söylemenizi buyurur (Bakara, 2/169)."* ve *"İşte böylece biz her peygambere insan ve cin şeytanlarını düşman kıldık. Bunlar aldatmak için birbirlerine yaldızlı laflar fısıldarlar… (En'am, 112)."* hükümleri ile bu duruma işaret etmektedir. Şeytan her zaman yalan söyler ve insana sürekli yalan söylemeyi telkin eder. İnsan bir karar verirken, bir şeyi düşünürken, içinde hem vicdanının sesi hem de şeytanın fısıldamaları olur. Akıl ve vicdan sahibi, Allah'a ve ahirete inanan bir mümin her zaman vicdanının sesini dinler (Soysaldı, 2005). Hz. Âdem ve Hz. Havva'nın cennetten kovulma hadisesi bütün semavi dinlerde benzer bir şekilde bulunması hasebiyle dikkat çekicidir.

Yalanın yasaklanması insan hak ve onurunu korumaya yönelik tedbirlerdendir. Yalan söyleyen insanlardan oluşan bir toplumun ilerlemesi, adaletin yerine getirilmesi, güven duygusunun oluşması, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi mümkün değildir (Dam ve Karataş, 2014). Yalan söyleme katiyen yasaklanmış olmasına bazı durumlarda müsaade edilmiştir. Bu müsaadenin ittifakla caiz olduğu ifade edilmekle beraber karşı kanaat bildiren din alimlerinin olduğu da hatırdan çıkarılmamalıdır. Yalan söylemenin caiz olduğu durumlarda kişi yalan söylemekle günahkâr olmaz. Böylesi durumlarda amaç yalan söylemek değildir. Bir kötülüğü önlemek yahut da bir iyilik yapmaktır. Bu kapsamda üç yerde yalan söylemeye izin verilmiş ve bu durum Hz. Peygamber'in hadisinde *"Ben, insanların söyleye geldiklerinden hiçbir şey hususunda yalana ruhsat verildiğini işitmedim. Ancak şu üç şeyde yalan söylemenin caiz olması hali hariç:*

1. *Savaş hali.*
2. *İnsanların arasını düzeltip ıslah etmek.*
3. *Kocanın, hanımına ve hanımın da kocasına karşı aile düzenini sağlamak için söyledikleri sözler. (Müslim, Adab, 27/2352)"* şeklinde vuku bulmuştur.

Yalan söyleme davranışı ile ilgili olarak kültürel değerlerimiz incelendiğinde Güngör'ün (2016) yaptığı çalışma dikkate değer bulunmuştur. Dede Korkut hikâyelerinin İslami unsurlarını araştırıldığı çalışmasında yalanla ilgili olarak "çok kötü" atıf yapılmış olması Türk İslam hayatında yalana bakış açısını göstermek mukabilinde önemli bir yer teşkil etmektedir. Dede korkut hikâyelerin tamamında mücadele edilen durumlar sadece fiziksel olarak varlık gösteren iç ve dış düşmanlar değil bu düşmanlarla ortaya çıkan bazı hasletlerdir. Bu kötü hasletlerin arasında yalan söyle davranışı da bulunmaktadır (Erdal, 2016). Sonuç olarak yalan davranışı, dini ve ahlaki olarak yer yer izin verildiği durumlar dahi olsa olumsuz, kötü bir davranış olarak kabul edilmiştir. Çünkü yalan, insanlar arasında güveni azaltır. Yalan, söyleyen ve söylenen kişiyi zor durumda bırakan bir davranış sorunudur ve yalan temel bir ahlâkî problem olarak görülmektedir (Uzun, 2011).

Birbiriyle irtibatlanması mümkün olmayacak kadar çok insan kitlesinin bir konu hakkında ittifak etmesinin bahsi geçen konunun doğruluğunu ispat ettiği düşünülmektedir. Binaenaleyh dünyada dünü ile bugünü ile birbiriyle irtibatlanması mümkün olmayacak

kadar büyük insan kitleleri yalanın kötülüğü konusunda ittifak etmişlerdir. Bu durum, yalan söylemenin kötü ve istenilmeyen bir davranış olduğuna delil niteliğindedir.

2.2.8. Kişilik Gelişimi ve Yalan Söylemek

Kişiliği, ferdin doğumundan itibaren kazandığı tecrübelerin bir bütünü olarak ifade edebiliriz. Bu noktada kişiye mal olan tecrübeler demek daha doğru olacaktır kazanılan tecrübeler yani kişinin yaşantıları o kişinin kişiliğinin oluşmasında etkili olmaktadır. Yalancılık, kişinin doğuştan getirdiği bir özellik değildir. Doğan çocuğun belli bir bilişsel düzeye ulaşmasının ardından ortaya çıkan; beden dilini, jest ve mimiklerin kontrolünün öğrenilmesi ile de olgunluğa erişen bir durumdur. Bu konudaki başarı, ergenliğin ilk yıllarından başlayarak gelişir. Çünkü çocuklar, büyüdükçe yalan sözcüklerin yanı sıra nasıl yanıltıcı bir vücut dili kullanacaklarını da öğrenirler (Uzun, 2011). Konu ile ilgili şöyle bir araştırma yapılmıştır. İçinde bolca oyuncak bulunan bir oda hazırlanır. Ters bir şekilde duran kovanın altına bir tane oyuncak koyulur ve odaya 3 yaşındaki çocuklar getirilir. Araştırmacı, çocuklara, dışarı çıkacağını ve kendisi tekrar odaya dönene dek kovayı kaldırmamalarını söyler. Odadan ayrılıp daha sonra tekrar dönen araştırmacı kovayı kaldıran çocukların kaç tanesinin daha sonra sorulduğunda yalan söylediğini inceler. Sonuç olarak odada bulunan çocukların %90'ı araştırmacı odadan çıktıktan sonra kovanın altına bakmıştır, bu çocukların %62'si sorulduğunda yalan söyler. Aynı araştırma 5 yaşındaki çocuklarla yapıldığında ise kovanın altına bakan çocukların tamamının yalan söylediği görülür: Bu durum göstermektedir ki yalan, sosyal öğrenmeyle gelişen bir olgudur. Çocuklar zaman içerisinde yalan söyleyerek kendilerini zor durumlardan kurtarabileceklerini öğrenmişlerdir (Benlioğlu, 2017).

Karakter, kişiliğin ahlâkî yönüdür. İlk yaşlardan itibaren sosyal yaşantılar neticesinde bir takım ahlâkî yargıların benimsenmesi ile gelişir. Benimsenen ahlâkî değerler, kişiliğin ahlâkî yönünü oluşturur (Şengün, 2006). Ahlâkî olarak tam olmuş birey ise kendini gerçekleştirme becerisine sahip olan birey olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendini gerçekleştirme, benlik, özgün insanlık vb. üzerine çalışan düşünürler, insanın kendini tamamlama eğiliminde olduğunu ileri sürmektedir. Bu kapsamda kişiye, kendi doğasına karşı dürüst olması, kendine güvenmesi, özgün ve doğal olması, kendini dürüstlükle

ortaya koyması ve eylemlerin kaynağını kendi iç doğasında araması öğütlenmektedir (Maslow, 2001).

2.2.8.1. Çocuklukta Yalan

Çocuklukta yalan başlığına yalan tanımı çerçevesinde bir giriş yapılacak olursa söylenen bir şeyin şuurlu bir biçimde ve karşıdaki aldatmak amacıyla söylenmesinin en önemli şart olduğunu ifade edebiliriz. Doğru olmayan her söylem/davranış yalan ya da yanlış olarak nitelendirilir. Buradaki ayırıcı nokta, ortaya çıkan davranışın gerek ahlâkî gerekse sosyal sınırlar içerisinde değerlendirilip değerlendirilmemesi ile kabul edilebilir veya kabul edilemez davranış durumuna dönüşmesi ile alakalıdır. Çocuk dahi olsa olmayan bir şeyi olmuş gibi anlatmak yalanın tanımı içerisine girerken bu davranışın kabul edilebilir, hoş görülebilir olması şuurlu veya şuursuz biçimde gerçekleşmesi ayrımı ile alakalıdır. Bu çerçevede literatürün ortaya koyduğu yalan tanımına ek olarak ferdin söylediği, ima ettiği, jest veya mimikleri ile anlattığı kısacası kendi halini ortaya koyduğu durumların gerçekten farklı olması durumu yalanken bu durumun doğru/yanlış, kabul edilebilir/kabul edilemez olarak değerlendirilmesi durumu söz konusudur. Çocukta yalan başlığı bu bağlamda değerlendirilecek olursa kabul edilebilir, hoş görülebilir sınırlar içerisinde değerlendirilen yalanlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Lakin unutmamak gerekir ki çocuklukta kazanılan iyi ve kötü alışkanlıklar hayat boyunca devam eder. Temelleri çocuklukta atılan yalancılık, inatçılık, kıskançlık ve bencillik gibi kötü tutum ve davranışların kökleşmesinde eğitimin (ister aile ister okul olsun) rolü çok büyüktür (Girişken, 1974).

Aslında çocuk davranışlarında yalan davranışının görülmesinin temel sebebi, çocuklarda zaman kavramının belirsiz oluşudur. Dört yaşın altındaki bir çocuk, bir gün önce ile birkaç saat önceyi, 3 ila 6 yaşlar arasındaki bir çocuk hayal ile gerçek arasındaki ayrımı fark edemez (Girişken, 1974). Çocuk anlatımlarının güvensizliği, onların fantezilerinin ağır basmasından ileri gelir (Freud, 1995). Söylediğinin gerçek dışı olmasının temel sebebi de budur. Bu nedenle, küçük çocukların konuşmaları çok defa doğru olmayabilir. Bu durum, aldatma niyeti olmaması sebebiyle gerçek anlamda yalan niteliği taşımamaktadır. Bu bakımdan, çocukların kasıtlı olmayan yanlış ifadelerine yalancılık damgasını vurulmamalıdır (Girişken, 1974). Bu dönem yalanlarının yetişkin

yalanlarından temel farkı bu yaşa kadar çocukta yalan kavramının olmaması ve söylediği yalanla kurduğu gerçeği, gerçek olarak kabul etmesidir. Onlu yaşından sonra çocuk yalan kavramını ve yalan söylemenin yanlış, ayıp, utanılacak bir durum olduğunu kavramaya başlar. Bu zamandan başlayarak gerçeklik acı verse de istekleri olmayacak olsa da yalan söylememeye başlar. Bir çocuğun yalan söylemekten vazgeçmeye başlaması, onun her ne olursa olsun gerçekliğe tahammül etme gücünün de gelişmeye başladığını gösterir (Candansayar, 2008). Çocuk gerçeği yeterince değerlendiremediği için, gördüklerini çarpıtarak anlatır veya uydurma davranışı gösterir.

Yaş ilerledikçe yani çocuğun irâdî davranışları hâkim olmaya başlayınca ortaya çıkan yalan söyleme davranışı bu davranışın nedenleri konusunda kafa yorulma zamanının geldiğini göstermektedir. Eğer bir çocuk hırsızlık yapıyor veya yalan söylüyorsa ona gerçeği göstermek veya namuslu olmayı söylemek kâfi değildir. Ama onun niçin çaldığını ve yalan söylediğini araştırmak lazımdır (Altıntaş, 1989). Çocuk, bir neden yokken yalan söylemez. Genel olarak doğruluk sevgisine büyüklerden daha çok eğilimlidir (Freud, 1995). Çocukluk döneminde söylenen yalanları kabul edilir ve kabul edilemez olarak sınıflandıracak olursak kabul edilemez yalanların yetişkinlik dönemindeki karakteri etkileyecek vasıflarda olduğunu müşahede etmekteyiz. Ancak unutulmamalıdır ki kişilik, çocukluk dönemimde temelleri atılan gençlik döneminde sağlamlaşan ve yetişkinlik döneminde çerçevesine oturan bir olgudur.

Çocukluğun ilk yıllarında gelişim, ebeveynlerle ilişkiler, kendini farklı görmeye başlama, özerklik ve doğru ile yanlışın ayırt edilmesi etrafında döner. Okul ve buna bağlı sosyalleşme ile birlikte kendilerine evde öğretilen değerler ve doğrularla dışarıda toplumsal hayatta karşılaştıklarının farklılık gösterip göstermediğini fark ederler. Farklılığın olması durumunda çelişki yaşamaya başlarlar. Böylece ergenlik öncesi dönem, çocukların nasıl iletişim kuracaklarını, neyi dışarı vereceklerini, neyi içerde tutacaklarını ve nasıl kandırıp yalan söyleyeceklerini öğrendikleri dönem olur (Ford, 1997).

2.2.8.2. Gençlikte Yalan

Çocukluğumuzdan itibaren dürüstlük ve doğru sözlü olmanın önemli olduğunu öğrenmemize karşın, belirli durumlarda, önemli ya da önemsiz bir konuda, nedeni ya da sonucu ne olursa olsun, kendimiz ya da bir başkası için yalan söylemekten çekinmemekteyiz (Uzun, 2011). Yapılan bir çalışmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile çalışan öğretmenlerin sıklıkla disiplin sorunu olarak uğraşmak durumunda kaldıkları davranış problemleri arasında yalan söyleme davranışının bulunduğunu ifade edilmektedir (Shore, 2003'den akt. Savi, 2008). Bu durum apaçık ergenlik döneminin sorunlarına işaret etmektedir. Bu bağlamda ergenlik dönemi içerisinde olan bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı çatışmalar onların yalan söyleme davranışını göstermesine neden olduğu ifade edilebilir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde, daha önce çocukta görülmeyen bir takım davranış bozuklukları ortaya çıkabilir. Bunların en önemlilerinden biri de yalan söyleme davranışıdır ve destek alınmazsa yalan söyleme alışkanlığına dönüşebilme riski taşır (Movsumlu, 2015). Alışkanlık haline dönüşmesi şahsiyete yerleşmesi bakımından tehlikeli boyutlar halini alabilir. Patolojik yalancılık olarak ifade edilen bu durum ruhi açıdan yıkıcı sonuçlara sebebiyet verebilir.

Gençlik çağında yalan söyleme davranışı, sosyal çevreye olduğu kadar ebeveynlere karşı da görülmektedir. Genç yetişkin ve ailesi nasıl iletişim kuracakları koşunda sorunlar yaşarlar kendilerini girdaptaymış gibi hissederler (Ford, 1997). Jensen, Arnett, Feldman ve Cauffman'ın (2003) yapmış olduğu çalışma da ergenlerin ve gelişmekte olan yetişkinlerin çoğunlukla ebeveynlerine yalan söylediklerini ve kısmen de özerklik hakkını öne sürmenin bir yolu olarak ebeveynlere yalan söylemeye çalıştıklarını göstermiştir. Gelişmekte olan yetişkinler, daha az yalan söylemeyi kabul etmiş ve ergenlere kıyasla daha az yalan söylemiştir. Bütün bunlar göstermektedir ki, yalan söylemek aslında ikili ilişkilerimizde bir amaç doğrultusunda sıkça başvurulan bir araç görevi görmektedir. Hayatımızı bu denli işgal eden bir tutumun yine hayatımızın bir kesiti olan ergenlik döneminde, nasıl şekillendiği ne anlam ifade ettiği ne ölçüde kullanıldığı önemli ve araştırılmaya değerdir. Çünkü birey kimliğinin büyük ölçüde biçimlenmesi bu dönemde gerçekleşir (Uzun, 2011). Ergenlik çağındaki çocuklar etkili bir şekilde yalan söylemeyi ve toplumda kendilerine yer edinmeyi öğrenirler (Ford, 1997). Bu durum,

yalanın sosyal bir olgu olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Ebeveynlere yalan söylemek, aslında ergenler ve gelişmekte olan yetişkinler arasında sıkça görülen bir davranıştır. Jensen, Arnett, Feldman ve Cauffman'ın (2003) yapmış olduğu çalışma da anne ve babalarına 6 farklı konuda yaklaşık en az bir kez yalan söyleyen öğrencilerin yüzdelerini göstermektedir. Farklı konularda yalan söyleyen lise öğrencilerinin yüzdesi % 32-67 arasında değişirken, üniversite öğrencileri için bu oran% 28-50'dir.

2.2.9. Yalan ve Anne Baba Davranışları

İnsanın sosyal bir varlık olması münasebeti ile toplum içerisinde kimseler, diğer fertleri gözlem yaparak ve model alarak öğrenebilirler. Bu durum sosyal öğrenme, model alma yolu ile öğrenme şeklinde tanımlanmaktadır (Bayrakçı, 2007). Hiç şüphesiz sosyal öğrenmelerin başlangıcı aile ile olmaktadır çünkü çocuk açısından ilk örnek her zaman anne ve baba olmuştur. Bu durum anne baba davranışlarının çocuk üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Konu yalan söylemek olunca da bunun etkileri göz ardı edilemez. Nitekim her gördüğünü kaydeden çocuğun aile içerisinde söylenen yalanları görmezden gelmesi beklenmemelidir. Yalan söyleme alışkanlığının her şeyden önce, çocuğun aile çevresinde aldığı eğitimle büyük bir ilişkisi vardır (Girişken, 1974). Ailede anne veya baba yalan konuşuyorsa, çocuklar onları gözlemleyerek yalan söylemeyi öğrenebilirler (Movsumlu, 2015). Bu bağlamda anne ve babanın devamlı olarak hata yapmaları çocuklarını kötü yollara sürüklemektedir. Kişide görülen; yalan söylemek, kişisel çıkarlar için başkalarına türlü iftiralar atmak gibi kötü niteliklerin tümü, iyi yetiştirilmemenin acı sonuçlandır (Girişken, 1974). Çocuğu iyi yetiştirmek ve ona iyi bir eğitim vermek, problem davranışların ortadan kaldırılmasında çok önemlidir. Bu kapsamda çevre etkisiyle değişmeye uğramayan pek az kalıtımsal özellik vardır. Örneğin, korku doğal bir tepkidir. Ama bir çocuğun aşırı korkak ya da yürekli olması, yetişmesine bağlıdır. Kıskançlık, yalancılık, çalma, düzenlilik, temizlik, pislik, tutumluluk ve savurganlık gibi daha pek çok özellik hep eğitimin ürünleridir (Yörükoğlu, 2002).

Anne baba tutumları açısından yalan söylemenin başlıca sebebi, çoğunlukla erişkinlerin gerçek karsısında takındıkları çelişkili tutumdur (Yörükoğlu, 2002). Tutarsız anne baba tutumu olarak adlandırılan bu durum. Aile içerisinde anne ve babanın birbirinden farklı, bazen birbirine tezat kararlar alarak bu durumu uygulamaya koymalarından ileri

gelmektedir. Misal verecek olursak annenin çizgi film izleme konusunda çocuğunu sınırlaması olmasına rağmen babanın bu duruma destek vermemesi çocuk dünyasında farklı durumlarda farklı davranışlar sergilenebileceği imajını çizerken zorda kaldığı zaman olmayan bir şeyi anlatma durumunun olabileceği mesajını verebilir.

Özellikle aile çevresinde çocuğun aşırı bir baskı altında tutulması, istek ve nefsini çoğu kez gizli yollardan ve büyüklere sezdirmeden doyurmak zorunda kalması, çocukta yalancılığın gelişmesine yol açar (Girişken, 1974). Otoriter anne baba tutumu olarak adlandırılan bu durum. Aile içerisinde katı ve keskin kuralların olduğu, cezanın katı bir şekilde uygulandığı ve kontrolün abartıldığı aileler olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda sıcak ilişkilerin daha az görüldüğü böyle ailelerde duyguların açığa çıkması az olmasından ve ceza korkusunun davranışlara olan olumsuz etkisi yüzünden yalan söyleme eğilimi görülebilmektedir. Nitekim, yoğun aile baskısının olduğu ortamlarda çocuk ve gençlerin yalan söyleme oranlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Şimşek, 2001). Öğrenmenin ödüllendirilmeye yönelik olması ve ödüllendirilmenin bir ihtiyaç haline gelmesi de (buna bağımlı olmamız) ayrıca vahim sonuçlar doğurabilmektedir. Bu şekilde kendiliğimize yabancılaşır ve bunun yıkıcı sonuçlar doğurması da kaçınılmaz hale gelebilmektedir (Gruen, 2012). Stresli aile ortamında yetişen ergenler kendi içinde tutarlılığı olan yalan fantezilerine başvururlar. Yaptığı davranışları sürekli eleştirilen ergenler ebeveynleri tarafından küçük düşürülmekten ve yanlış yapmaktan korkarlar. Bunun sonucunda ergen yaptığı yersiz davranışları ebeveynlerinden gizler ve kendini suçsuz göstermek için yalan başvurur. Sık sık ceza yöntemine başvurulan ailede yetişen ergenlerin yalan konuşmakla istediklerini kolay elde edebilecekleri görülmektedir (Movsumlu, 2015).

Yaptıkları beğenilmeyen, her hareketinden eleştiri alan çocuklarda yalancılık gelişebilir. Çocuk bu eleştirilerin verdiği sıkıntı ve rahatsızlıktan kurtulabilmek için olanı olduğu gibi değil, büyüklerin arzu ettiği gibi göstermekten çekinmez (Saygılı, 2004). Mükemmelliyetçi anne baba tutumu olarak adlandırılan bu durum, sağlıklı iletişimin gerçekleşmediği, hayal kırıklıklarının olduğu, kendisini beceriksiz, değersiz ve başarısız hisseden bireylerin yetişmesine sebep olan bir anne baba tutumu olarak karşımıza

çıkmaktadır. Duygu durumundaki bozuklukların ve kişinin şahsiyetine yaptığı atıfların olumsuz olmasının yalan söyleme davranışına yol açtığı düşünülmektedir.

Anne baba davranışları açısından problem durum meydana getirebilecek bir başka konu da çocuğun başkaları ile kıyaslanması meselesidir. Hiç kimse, yaşı ne olursa olsun başka biri ile kıyaslanmayı istemez. Bu durum kişinin özerklik ihtiyacından ileri gelmektedir. Her ferdin müstakil bir şahsiyeti olmasından mütevellit başka bir kimse ile kıyaslanma bu müstakil şahsiyete yapılan bir saldırı olarak algılanmaktadır. Bu kapsamda karşıdaki kimseye kin ve haset gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilecekken kıyaslandığı kişiye karşı üstün olduğunu göstermek amacıyla yalan söyleme davranışı da görülebilir.

2.2.10. Yalan ve Ruhsal Bozukluklar

Öğrenmelerin şahsiyet teşekkülünde önemli olduğu bilinmektedir. Ana rahminden başlayıp şahsiyet bütünlüğü kazanana kadar olan hayat serüveninde karşılaşılan olaylar hayatın devamında etkiye sahiptir (Sezgin, 1989). Bu kapsamda yalan söyleme davranışının patolojik bir hal alıp almadığı konusu davranışın tekrarı, içinde bulunulan yaş ve gelişim dönemi ile bu durumun alışkanlık haline getirip getirmediği ile alakalıdır. Nitekim Ekman (1996), yalanın alışkanlık haline gelebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca unutulmamalıdır ki ruhsal bozukluklar tek bir belirtiye bağlı olarak ortaya çıkan durum değildirler. Bu çerçevede ferdin yalan söylüyor olması onu ruhsal bozukluğu olan kimse haline getirmezken ifade edilen ruhsal bozukluklarda yalan söylemenin bir belirti olduğu dikkatleri çekmektedir.

Özseverlik olarak da adlandırılan narsisistik kişilik bozukluğu, ferdin şahsiyetine yaptığı atıfların "üstün nitelikler" olarak addedilmesi şeklinde tezahür eder. Kişi özsever olabilir lakin bu özseverliğin "muhteşemlik" çerçevesinde değerlendirilmesi psikolojik açıdan problemli bir duruma işaret edebilir. Muhteşemlik, narsistik hastalara tanı koymada kullanılan en önemli ve en yaygın tanı ölçütüdür. Başkalarının yetenek ve başarılarını küçümserken kendi yetenek ve başarılarına aşırı değer verme şeklinde kendini gösteren (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013) bu bozukluğa sahip kişiler dünyayı sadece kendi pencerelerinden görebildikleri için olsa gerek yalana eğilimli olurlar (Ford, 1997).

Narsisistik vakaların patolojik yalancılık, gibi semptomotoloji sunduğu unutulmamalıdır (Tura, 2005).

Özsever kişi, yaptığı her işin, söylediği her sözün üstün nitelikte olduğuna inanır ve bu onun noksanlarını görebilmesini, yaptığı yanlışlardan ders alabilmesini ve de dolayısıyla kendisini geliştirebilmesini engeller (Gençtan, 1994). Düşünceleri taşkın ve abartılıdır. Gerçeklere odaklanmak yerine imgelerine odaklanırlar. Kendileriyle ve giriştikleri islerle ilgili yanılsamalarını haklı çıkarmak üzere gerçekleri çarpıtırlar ve kendi kendilerini aldatırlar (Köroğlu ve Bayraktar, 2010).

Anti sosyal kişilik bozukluğu olarak tanımlanan ve geçmişte, "psikopat", "sosyopat" ve "karakter bozukluğu" olarak da adlandırılmış olan bu durum (Gençtan, 1997) DSM IV-R tanı ölçütlerinde toplumsal davranış biçimine ayak uyduramama, sürekli yalan söyleme, dürtüsel davranışlarda bulunma yineleyen kavga, güvenlik konusunda umursamazlık, belirli alanlarda sürekli sorumsuzluk gibi belirtiler göstermektedir. Tedavi ortamında bile yalan söyledikleri, hırsızlık yaptıkları, tehdit ettikleri ve sorumsuz davranışlarda bulundukları için psikiyatristlerin genellikle izlemek istemedikleri bu grup, yine de kişilik bozuklukları içinde en kapsamlı bir biçimde incelenmiş alanıdır. Bazı psikiyatristler, bu hastaların "kriminal" olarak nitelendirmektedir (Gençtan, 1997). Yalan söylemek, şiddetin ahlaki ikizidir, çünkü her ikisi de insanı kendi iradelerine karşı harekete geçmeye zorlar (Minkler ve Miceli, 2004). Manüplatif davranan kişilerdir. Sürekli yalan söyledikleri ve dürüst davranmadıklarının öğrenilmesi örneğinde olduğu gibi, rasyonalizasyonları başkalarını inandırmazsa birçoğu tam bir "masumiyet" havası içine girer ve en ufak bir utanma duygusu taşımaksızın haksız yere suçlandığını öne sürer (Köroğlu ve Bayraktar, 2010). Özdenetimleri yeterince gelişmediği için doğruyu saptırma özelliği gösterebilirler (Ford, 1997).

Histrionikler, teşvik görme ve başkalarının ilgisini çekme amaçlarına ulaşmak için manipülasyon kullanırlar, kolaylıkla yalan söylerler; işlerine yaramayacak bile olsa, "gereksiz yere" yalana başvurdukları sık görülür (Köroğlu ve Bayraktar, 2010). Yalan söyleme konusunda ustadırlar; fakat yalanları antisosyal kişilerin yalanlarından farklıdır. Çoğunlukla dramatik ortam yaratmak, hoş olmayan şeyleri göz ardı etmek ve insanların onları sevmelerini sağlamak için yalan söylerler (Ford, 1997).

Başkalarına karşı yaygın bir kuşkuculuk ve güvensizlik sergileyen paranoid kişilik bozukluğuna sahip kimseler sürekli olarak kendileri üzerinde oyunlar oynandığı düşündükleri için aksi yöndeki bütün kanıtları göz ardı edebilirler (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013) bu kapsamda durmadan yalan söyleyip üstün bir mevkide bulunduğunu tahayyül ederek, orada çok güzel şeyler yaptığına dair hayaller kurarlar (Altıntaş, 1989).

Konfabulasyon (masallama), bellek boşluğu sonucunda bilinçte herhangi bir etkilenme olmaksızın istemsiz olarak ortaya çıkan masal anlatma, gerçek dışı bilgiler uydurma olarak tanımlanır (Gündoğar ve Demirci, 2007). Gençlerin masallar uydurması bu tür konuşmalara tevessül etmeleri (mitomani veya yalancılık hastalığı) gururdan değerli olmak arzusundan da ileri gelir; bu hal yaşanılan bu çağda müşahede edilen aşağılık duygusunu da gösterebilir (Altıntaş, 1989)

2.3. Benlik Saygısı

2.3.1. Tanımı

Benlik ve benlik saygısı kavramları dilimize bireyin özü ile alakalı alanlarda kullanılan bir kavramlar olarak girmiş bununla birlikte benlik kavramı tanımlanırken bireyin kendini algılaması ve değerlendirmesi (Kulaksızoğlu, 1999) yani kişinin kim olduğuna ilişkin fikrini ifade eden bir kavramdır (Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015). Biyolojik ve sosyal bir varlık olan insanın, hayatını sürdürebilmesi için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanması sürecinde olumlu veya olumsuz gelişmeler, ferdin uyum düzeyini etkilemektedir. Fert, bu uyum sürecinde hem kendine yönelik hem de çevresine yönelik tutumlar geliştirebilmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Ferdin kendisine yönelik benliğini algılayış ve kavrayış biçimi kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini ile ilgilidir (Tözün, 2010). Benlik saygısı ise kişinin kendisini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009). Bu durum kişinin özünü yani kendini beğenmesiyle ilgili derecelendirmesi olarak tarif bulmuştur (Kulaksızoğlu, 1999). Hayattaki başarı ve uyum için önemli bir kavram olan benlik saygısı (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009) ferdin kendisini ne olarak gördüğünün, kabul

veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur (Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015). Rosenberg (1965) benlik saygısı kavramını en kapsayıcı tarifi ile kişinin kendi benliğine karşı olumlu ve olumsuz bütün tutumları olarak adlandırmıştır.

2.3.2. Benlik Saygısına Kuramsal Bakış Açıları

İlgili literatür incelendiğinde konu ile ilgili ilk göze çarpan ifadeler William James'in 1890 yılında yayınladığı "Psikolojinin Prensipleri" adlı kitabında bulunan "Benlik Bilinci" bölümünde karşımıza çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Bir kimsenin benlik şuuru onun kendi ile ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir. Kendisini nasıl gördüğünü özetler (Cüceloğlu, 2006). Benlik hakkında daha kapsamlı araştırmalar yapan Rogers'ın araştırmalarında benlik kavramına sıklıkla değindiği görülmektedir. Kuramsal olarak ilk defa Rogers tarafından kullanılan benlik kavramı çocuğun doğumu ile birlikte oluşmaya başlayan bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Kurama göre bebekler yiyip içtikleri nesneler üzerinde iyi kötü atıflarda bulunarak kendi benliklerini geliştirirler. Bu durum onların kendilerine bakış açılarını düzenler ve kimlik oluşturmalarına yardım eder (İnanç ve Yerlikaya, 2009).

Konu, bilişsel düzeyde incelenecek olursa kişi, yaşadığı her olayı zihnine kaydeder ve olayla ilgili zihninde bir şema oluşturur. Benzer olaylar tekrarlandığında bu olaya sergileyeceği tutumunu hızlı ve güvenli bir şekilde belirleyip, ona göre davranabilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Kişinin kendi benliğine yaptığı atıflar da bu yollarla oluşur.

Pozitif psikoloji bağlamında hayatın temel güçlükleri ile başa çıkmada ve mutlu olmamızda etkili olan bir özelliğimiz olarak tanımlanmaktadır (Hewitt, 2009'dan akt. Hefferon ve Boniwell, 2014). Bireyin olumlu duygulanımlarının arttırılması ve güçlü özelliklerinin ortaya çıkarılması yoluyla kullanılan psikoterapi yöntemi olarak adlandırılan bu yaklaşım benlik saygısını hem olumlu duygulanımlar arasına almaktadır hem de eğer birey buna sahipse güçlü özellikleri arasında görmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler olumsuz koşullar altında başarılı olmak için daha çok çaba göstermektedirler. Aynı zamanda benlik saygısının yüksek düzeyde zekâya sahip olmakla ve mutlu olmakla ilişkili olduğu bulunmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Yüksek öz saygı, yaşam döngüsü boyunca iyi kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki ayarlamalarla, pozitif duygulanımla, kişisel özerklikle, içsel kontrol odağıyla, kendini daha fazla tanımayla, uygun hedefler belirlemeyle, kişisel kararları yerine getirmeyle, yüksek başarıyla, eleştirinin veya negatif geri bildirimin üstesinden gelebilmeyle, stresle başa çıkabilmeyle, kendine ve başkalarına düşük seviyede eleştiri gösterebilmeyle, başkalarını etkileme gücü ve becerilerine sahip olmayla ahlâkî olarak algıladığımız şekilde hareket etmeyle ilişkilidir (Carr, 2016).

2.3.3. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Yapılan bir çalışmada yüksek benlik saygısının olumlu duyguların dışa vurumunu sağlayan olgu olarak işlev gördüğünü ifade edilmektedir. Bununla birlikte bu kimseler kaygı veya yetersizlik yaşamaları halinde yapıcı ve toparlayıcı bir tavır içerisine girerler. Depresyon durumlarının düşük benlik saygısına sahip olan kişilere nazaran daha az görülmesi sebebiyle hayatlarında daha fazla mutluluk hakimdir. Yüksek benlik saygısına sahip kimselerin karar alırken daha fazla risk aldıkları belirtilirken diğer insanlarla olan iletişimleri daha kuvvetlidir. Topluluk içerisinde düşük benlik saygısına sahip olan bireylere karşın daha sosyal bir yapı sergileyen bu kimseler başarısızlık durumunda çaba göstererek değişimi arzularlar (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003'den akt. Kaya, 2017).

Düşük benlik saygısı bireyin kendine karşı olumsuz tutum içerisinde olmasını ifade etmektedir. Böylesi bireyler kendilerini yetersiz ve değersiz görebilmekte bununla birlikte çevresinden çabuk etkilenebilmektedir. Çevresinden çabuk etkilenen birey inançlarını kolaylıkla değiştirebilir ayrıca günlük hayatta karşılaşabileceği zorluklar karşısında çabuk pes edebilecekken bu zorluklarla başa çıkarken güçlük çekebilmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler kendilerine sunulan yeni aktivitelere girmek istemezler, hata yapmaktan aşırı korkar, sınavlarda tedirgin olur ya da mükemmeliyetçilik gibi davranışlar sergileyebilirler. Girdikleri sosyal ortamlarda utangaç, çekingen, aşırı sessiz veya bunun tam aksi bir şekilde oldukça saldırgan yahut da zorba davranışlar gösterebilirler (Çetinkaya, Arslan, Nur, Özdemir, Demir ve Sümer, 2006).

2.3.4. Gelişim Dönemleri ve Benlik Saygısı

Gelişim basamakları bakımından incelendiğinde benlik saygısının, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesi olduğu göz önüne alınırsa. Benlik imgesinin erken çocukluk çağında anne-baba tarafından şekillendirildiği (Tözün, 2010) görülmektedir. Gerçekten de çocuğun dünyasındaki ilk benlik imgesinin anne ve babasıdır ve anne baba tutumları çocuğun benliğinin şekillenmesinde, onun benliği ile ilgili fikirlerinin oluşmasında etkilidir. Demokratik aile tutumu içerisinde yetişen bir çocuğun fikirlerini ifade ederken kendine olan güveninin baskı altında yetişen veya ilgi gösterilmeyen bir ortamda bulunan bir çocuğun kendine olan güveninden daha yüksek olacağı bilinmektedir.

Benliğin oluşması hayat boyu devam eder ve bireyin kendisini tanımasıyla daha da gelişir (Tözün, 2010). Bu durum ergenlik dönemine işaret etmektedir ki ergenlik dönemi, gelişimsel açıdan birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Ayrıca bu dönem yalnızca değişikliklerin yaşanması ile ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlandığı bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010). Benlik saygısı da ergenlik döneminde bireyin kişiliğinin oluşması ve yerleşmesi bakımından önem kazanmaktadır. Ergen, uygun ve gerçekçi bir benlik kavramı geliştirebilmek için yanlış- doğru, önemli-önemsiz kavramlarını içeren bir ders sistemi geliştirme ve kendini bulma süreci içindedir (Dilek, 2007). Bu bakımdan ergenlik döneminde kişilik gelişimine yapılan dokunuşlar bireyin ilerleyen dönemlerindeki hayata bakış açısına katkı sağlayacaktır. Bu çağ gencin yeni arayışlar içinde olduğu çağdır. Genç her şeyden önce kendini aramaktadır. Ben kimim, neyim, ne olacağım, toplumdaki yerim neresi? Sorularını bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendi kendine sorar. Kendi kişiliğine çeki düzen vermeye çalışır (Yörükoğlu, 2002). Ergenlik döneminde meydana gelen önemli değişikliklerle birlikte, ergenin başarması gereken bir gelişim görevi de kendi bedenini kabul etmedir. Kendi bedenini kabulde ergenin olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir (Oktan ve Şahin, 2010). Bütün bu noktalardan hareketle ergenlik dönemi çocuğun benlik saygısının çerçevelenmesinde dolayısıyla şahsiyetinin şekillenmesinde etkilidir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

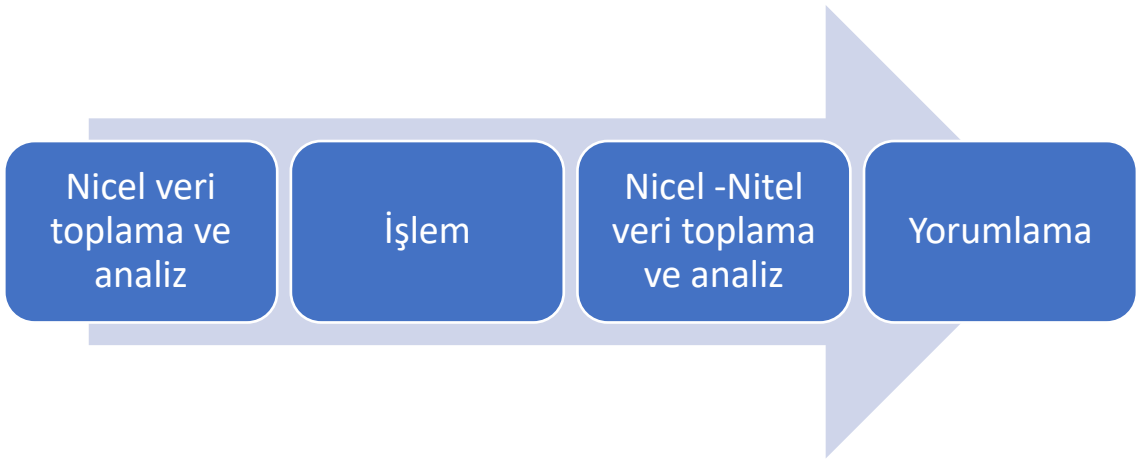
Yapılan araştırmada araştırma modeli olarak karma yöntem kullanılmıştır. Nitel ve nicel araştırma yöntemleri farklı varsayımlara ve ilkelere sahiptir. Farklı yöntemleri ön plana çıkarırlar ve araştırmacılara bu yöntemlerin uygun olduğu alanlarda araştırma sorularına anlamlı cevaplar arama fırsatı sunarlar (Yıldırım ve Şimşek, 1999). Nicel yöntem kullanılarak toplanan verilerin analizi sonucunda ulaşılan genellemeler araştırma yapılan konu hakkında katılımcıların his ve düşünceleri hakkında derinlemesine bilgi veremezken, araştırma kapsamında sadece katılımcıların his ve düşüncelerine odaklanmak büyük grup hakkında genelleme imkânı tanımayacaktır (Creswell ve Clark, 2014). Araştırmacıların yapıları "daha derin" bir seviyede incelemelerine olanak tanıması bakımından önemlidir (Edmonds ve Kennedy, 2017).

Hem niceliksel hem de niteliksel metodu karıştırdığından, sorgulamanın mantığı, indüksiyon ve tümdengelim içerir (Edmonds ve Kennedy, 2017). Araştırmada temel şart, nitel ve nicel araştırmaların ve bunların verilerinin bütünleştirmesidir (Cresswell, 2016). Nitel ve nicel verilerin birlikte kullanımı, araştırma probleminin tek başına kullanılan herhangi bir yöntemden çok daha iyi bir şekilde anlaşılmasını sağlayacaktır (Cresswell ve Plano Clark, 2007'den akt. Cresswell ve Plano Clark, 2014). Bu kapsamda karma yöntem araştırmalarının önemli noktaları vurgulanacak olursa;

- Araştırma soruları veya hipotezler için nitel (açık uçlu) ve nicel (kapalı uçlu) verilerin toplanmasını içerir.
- Her iki tür veri analizini içerir.
- Nitel ve nicel veri toplama ve analiz işlemleri dikkatli bir şekilde yapılmalıdır (uygun örnekleme, bilgi kaynağı, veri analiz adımları)
- Desenin analizinde, verilerin birleştirilmesinde, verilerin ilişkilendirilmesinde veya verilerin yerleştirilmesinde iki veri türü dahil edilir.

- Bu işlemler veri toplamanın zamanlanması (eş zamanlı veya ardışık) ve her veri tabanına verilen önemle (eşit veya eşit olmayan) beraber karma yöntem desenine dahil edilir.
- Bu işlemler, felsefi dünya görüşü veya teorisi açısından da bilgilendirilir (Cresswell, 2016).

Karma yöntem desenleri incelendiğinde araştırmacıların desen içerisindeki nitel ve nicel aşamaların göreceli önemi ile ilgili kararlar alırlar. Karma yöntem araştırmalarında en önemli kararlardan biri, nitel ve nicel aşamalar arasındaki etkileşim seviyesidir (Cresswell ve Plano Clark, 2014). Bu etkileşim seviyesi, verilerin toplanmasında ve yorumlanmasındaki öncelik sonralık ilişkisi karma yöntem araştırmalarında desen tercihini ortaya koyar. Bu kapsamda hazırlanan programın işlem sonrasında etkililiğini tespit etmek amacıyla nitel veri toplama yoluna gidilmiştir. Nitekim açımlayıcı sıralı desenin amacı, araştırmada nitel verilerle nicel sonuçları takip etmek (Edmonds ve Kennedy, 2017) nicel bulguları daha detaylı bir şekilde açıklamak (Creswell, 2016) olayların nedenlerini ve nasıl meydana geldiğini araştırmak (Edmonds ve Kennedy, 2017) şeklinde tarif edilmektedir. Açımlayıcı sıralı desenin tercih edildiği araştırmalarda izlenecek yol Şekil 3.1.'de gösterilmektedir.



Şekil 3. 1. Açımlayıcı Sıralı Desen

Araştırmanın nicel kısmında ön-test – son-test deney, plasebo ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış olup ikinci kısmında eldeki nicel verilerin desteklenmesi amacıyla araştırmanın özel sonuçlarının arandığı nitel takip çalışması yapılmıştır. Bu

kapsamda deneysel işlem sonrası uygulanan programın etkililiğinin tespit edilmesi amacıyla nitel veri toplanmıştır. Deneysel desenler değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerini keşfetmeyi amaçlayan desenlerdir (Büyüköztürk, 2011). Araştırma deseni 3x2'lik karışık (split plot) desen olarak tanımlanabilir. Desende birinci faktör işlem gruplarının deneyi, plasebo ve kontrol grubunu ikinci faktör ise tekrarlı ölçümleri (Ön-test – son-test) göstermektedir. Araştırma deseni Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1. Araştırma Deseni

	ÖN TEST	**İŞLEM**	**SON TEST**
Deney Grubu	Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği	Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinlikleri	Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği
Plasebo Grubu	Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği Atılganlık Envanteri	Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi Programı	Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği Atılganlık Envanteri
Kontrol Grubu	Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği	-	Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği
Deney Grubu Öğretmenleri			Nitel Görüşme
Deney Grubu Velileri			Nitel Görüşme

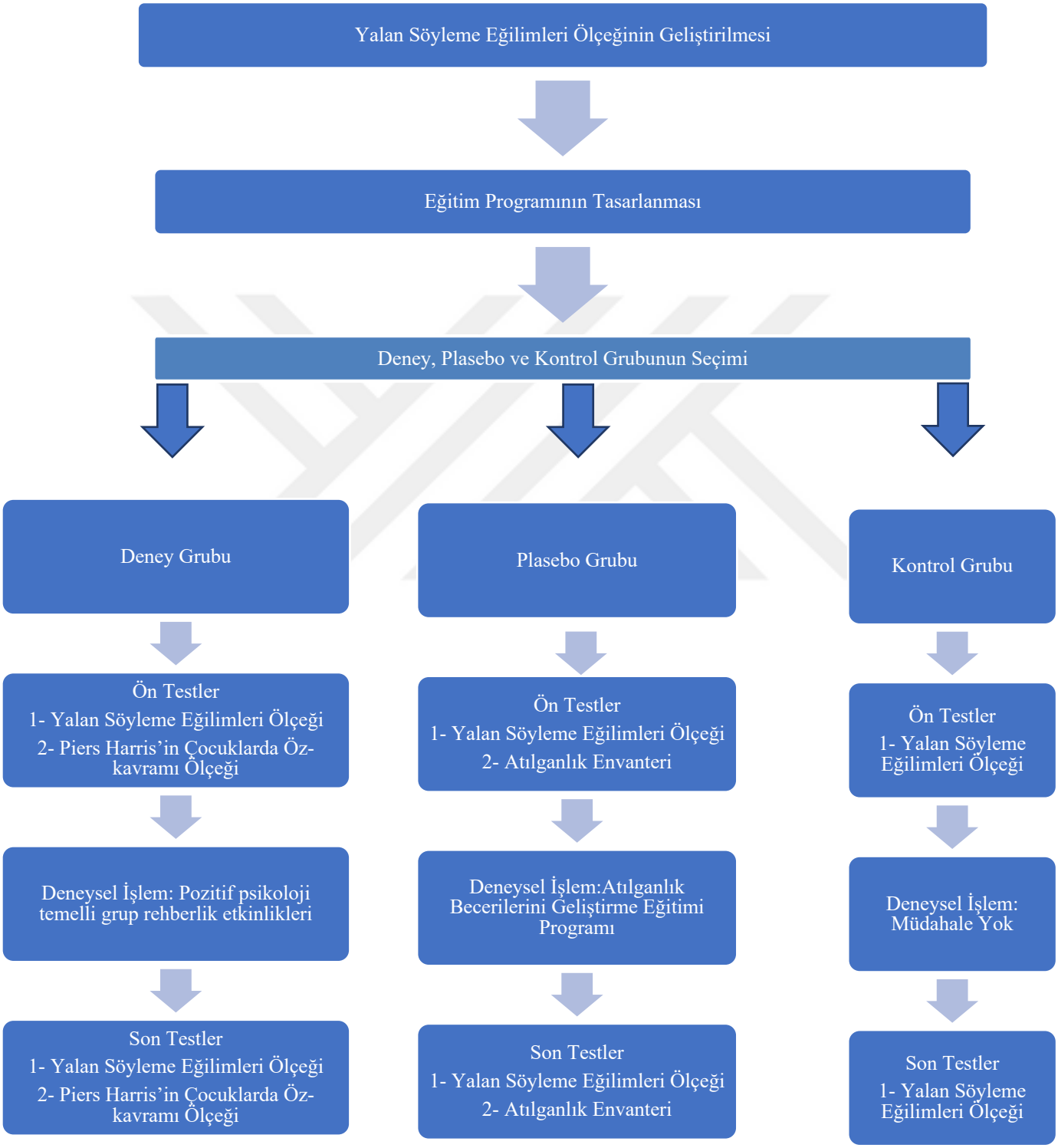
Desenin bağımlı değişkenleri öğrencilerin yalan söyleme eğilimleri ve benlik saygı düzeyleridir. Etkisi test edilen deneysel işlem ise pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleridir. Tablo 3.1'de görüldüğü üzere uygulama öncesinde deney grubuna Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği ve Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği, plasebo grubuna Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği ve Atılganlık Envanteri, kontrol grubuna Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği uygulanmış olup ölçeklerin uygulanmasının ardından deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan 15 oturumluk pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri, plasebo grubundaki öğrencilere Ugürol (2010) tarafından geliştirilen 10 oturumluk Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi

Programı uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubu herhangi işleme tabi tutulmamıştır. Deney ve plasebo gruplarına uygulanan işlemin ardından son test olarak deney grubuna Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği ve Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği, plasebo grubuna Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği ve Atılganlık Envanteri, kontrol grubuna Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği uygulanmıştır.

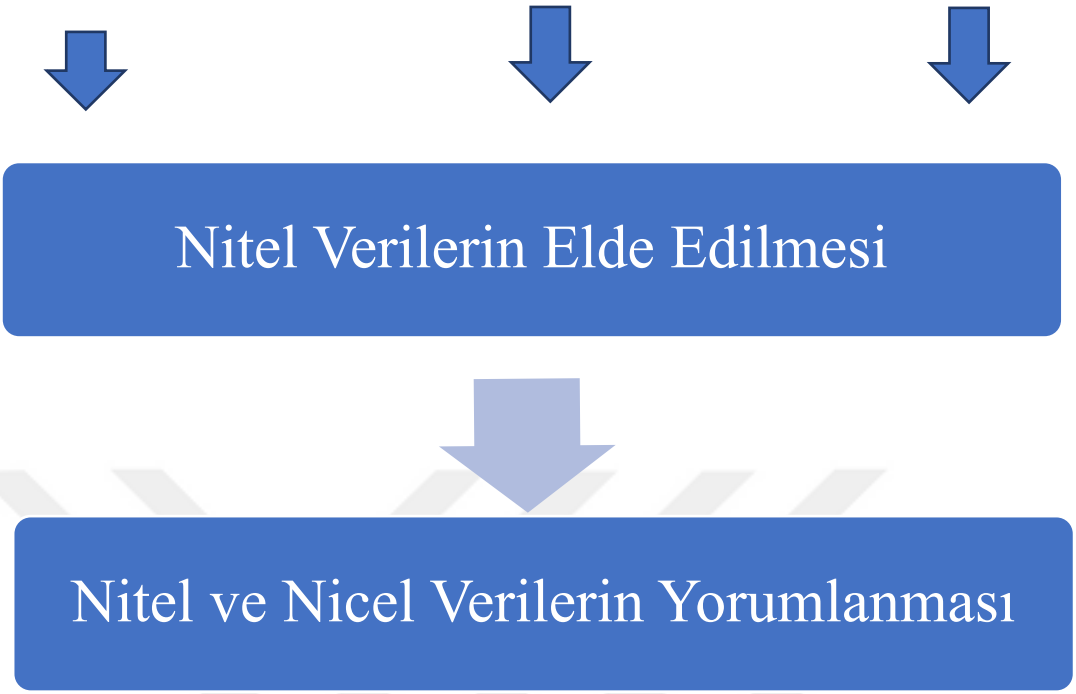
Araştırmaya, deney grubunun ön-test ve son-test puanları arasında oluşması beklenen farkın hazırlanan eğitim programından mı yoksa grup dinamiğinden mi kaynaklanmış olduğunun kontrol edilmesi amacıyla plasebo grubu dahil edilmiştir. Bu kapsamda, atılgan olmayan davranışın çalışmanın asli değişkeni olmamasından ve yalan söyleme davranışına etki etmeyeceğinin düşünülmesinden hareketle plasebo grubuna atılganlık becerilerini geliştirme eğitimi programı uygulanmıştır**.**

Araştırmanın nitel kısmında çalışmaya konu olan olay ya da olayların bütüncül bir yorumunun hedeflendiği (Yıldırım ve Şimşek, 2013) durum çalışması kullanılmıştır. BU model çerçevesinde gerçekleştirilen görüşmelerde, uygulanan programa ilişkin görüşleri belirlemek ve programın etkililiğini tespit etmek amaçlanmıştır. Deney grubunun ders saati bakımından en çok dersine giren beş öğretmenle (Sınıf öğretmeni, Türkçe öğretmeni, İngilizce öğretmeni, fen bilimleri öğretmeni ve sosyal bilgiler öğretmeni) ve gönüllülük esasına göre deney grubu velileriyle görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler yapılandırılmış sorular yoluyla gerçekleştirilmiş, bu sayede işlem öncesi ve sonrasında elde edilen nicel verilerin nitel yolla da desteklenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma kapsamında araştırma sürecinin şematik görünümü Şekil 3.2.'de sunulmuştur.

Şekil 3. 2. Yöntem



Şekil 3.2. Devamı



3.2. Çalışma Grupları

Yapılan çalışmada örneklem seçimi için benzeşik örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemi, evrenden araştırmanın problemi ile ilgili olarak benzeşik bir alt grubun, durumun seçilerek çalışmanın o alanda yapılması için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Örnekleme sürecinde homojen grupların kullanımının örnekleme hatasını azaltarak örneklemin temsil etme gücünü arttırdığından hareketle (Babbie, 2008) Gaziantep ilinde bir ortaokul için uygulama izni alınan araştırmada araştırma gruplarını 7. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Gruplara yansız atama yapılamayacağı için grup eşleştirme yoluna gidilmiştir. Grupların aynı sınıf seviyesinde olması sebebiyle yaş, aynı kayıt bölgesinde bulunan mahalleden okula kayıt yaptırılması yönüyle de sosyo ekonomik düzeyleri bakımından birbirine denk olduğu bilinmektedir. Grup eşleştirme yapmak amacıyla 7. sınıfta bulunan şubeler arasında kura çekilmek suretiyle tesadüfi yöntem kullanılarak bir sınıf deney (sınıf 2), bir sınıf kontrol (sınıf 4), bir sınıf da plasebo grubu (sınıf 6) olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın nitel kısmında çalışma grupları seçilirken ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme tekniğinin amacı, önceden belirlenmiş bazı ölçütleri karşılayan tüm vakaları gözden geçirmek ve incelemektir (Patton, 2015). Bu kapsamda önceden belirlenmiş bir dizi ölçütleri karşılayan bütün durumların incelenmesi söz konusudur (Yıldırım ve Şimşek, 1999). Nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan (Given, 2008) bir örnekleme yöntemi olan ölçüt örneklemede sözü edilen ölçüt veya ölçütler araştırmacı tarafından hazırlanabilir veya daha önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 1999). Bu kapsamda, görüşme gerçekleştirilecek öğretmenler için iki ölçüt belirlenmiştir. Bu ölçütler öğretmenler için sırasıyla, en az bir dönem boyunca deney grubunun dersine girmiş olmak ve ders saati sayısının haftalık iki saatten fazla olmasıdır. Bu kriterler göz önüne alınarak beş öğretmenle (Sınıf öğretmeni, Türkçe öğretmeni, İngilizce öğretmeni, fen bilimleri öğretmeni ve sosyal bilgiler öğretmeni) görüşme gerçekleştirilmiştir. Deney grubunun velileri belirlenirken iki ölçüt belirlenmiştir. Bu ölçütler sırasıyla, etkinlik sürecinde oluşturulan sosyal paylaşım grubuna etkin katılım ve gönüllülüktür. Bu kapsamda etkin katılım gösteren altı veli içerisinden üç tanesi gönüllülük göstermiş yapılan görüşmeler bu üç veli ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Normallik Analizleri

Normallik analizleri için 7. sınıftaki bütün şubelere Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği uygulanmış; ölçeğin uygulandığı grubun normal dağılım sergileyip sergilemediği Shapiro-Wilk Testi uygulanarak tespit edilmiştir. Seçilen 1 sınıfın verdiği cevapların normal dağılım gösterdiği 6 sınıfın ise normal dağılım göstermeği tespit edilmiştir. Normallik analizinin ardından dağılımları normal olan sınıfa parametrik testlerin dağılımları normal olmayan sınıfa nanparametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan Shapiro-Wilk Testi sonuçlarına göre Yalan Söyleme Eğilimleri uygulanan 7 sınıfın birinin (sınıf 2) normal dağılım gösterdiği ($p>,05$) geriye kalan 6 sınıfın (sınıf 1, sınıf 3, sınıf 4, sınıf 5, sınıf 6, sınıf 7) normal dağılım göstermediği ($p<,05$) belirlenmiştir. Bu sebeple ön-test ve son-test kapsamında meydana gelen değişikliğin test

edilmesi amacıyla deney grubunda parametrik testler, kontrol ve plasebo gruplarında parametrik olmayan testler kullanılmaya karar verilmiştir. Yapılan Shapiro-Wilk Testi sonuçlarına ait tablolar ve grafikler Ek 7.5.1'de gösterilmiştir.

Fark puanının kullanıldığı analizlerde deney, kontrol ve plasebo gruplarının Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre normallik varsayımları karşılanmıştır (p>,05). Shapiro-Wilk analizine ait tablolar ve grafikler Ek 7.5.2'de gösterilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği

3.4.1.1. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinin Geliştirilme Süreci

Yapılan çalışmada ortaokul öğrencileri üzerinde kullanılabilecek ve araştırmanın sınırlılıkları kapsamında Türkçe konuşan örnekleme uygun bir yalan söyleme eğilimleri ölçeği (YSEÖ) geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde Devellis'in ortaya koyduğu (2003) sekiz aşamalı ölçek geliştirme basamakları kullanılmıştır. Bu kapsamda alanyazın taranmış, madde havuzu oluşturulmuş, ölçme aracının formatına karar verilmiş, uzman görüşleri alınmış, madde geçerliğinin sağlanması amacıyla analizler gerçekleştirilmiş, ölçek uygulaması yapılmış, maddeler değerlendirilmiş ve son defa optimize edilerek nihai form oluşturulmuştur.

Çalışma gerçekleştirilirken ilk olarak literatür incelenmiştir. Bu noktadaki gaye, yalan söyleme eğilimlerine neden olan faktörlerin tespit edilmesidir. Bu amaçla yurtiçi-yurtdışında konu hakkında yapılan çalışmalar ve yalan söyleme davranışı ile ilgili ölçme araçları incelenmiştir. Bu ölçme araçları Eysenck'in kişilik envanteri, Conway'in durumsal muhakeme testi ve ergenlerde yalan algısı envanteridir. Ölçme araçlarını incelemedeki gaye geliştirilen ölçekte kullanılabilecek ifadelerin tespitidir aynı zamanda dikkat edilmesi gereken hususlar belirlenmiştir. Çalışmanın yapıldığı ortaokulda bulunan bir öğrenci grubu ile madde havuzu oluşturmak amacıyla "doğru olmayan ifadelere başvurdukları durumları içeren bir kompozisyon" yazmaları istenmiştir. Bu çalışma yapılırken iç ve dış geçerliğin sağlanması amacıyla

1- Çalışmaya katılanların zan altında kalmasını önlemek ve verecekleri cevapları etkilememek amacıyla isim istenmemiş.
2- Toplanan verilerin sadece bilimsel bir amaç için kullanılacağı, isim istenmemesinden mütevellit kimin ne cevap verdiğinin bilinmeyeceği bu sayede de gizliliğin korunacağı açık ve anlaşılır bir biçimde anlatılmıştır.
3- Uygulama esnasında yönlendirmeden uzak durulmuş, sınıf içi veya sınıf dışı herhangi bir uyarana yer verilmemiş, öğrencilerin etkilenmesini önlemek amacıyla sıralar arasında gezilmemiştir.
4- Çalışma başlamadan önce güven kazanmak, gizliliğe riayet edeceğinin taahhütü ve gönüllük esasının teşekkülü konularında fikir birliğine varmak için örnek uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu örnek uygulamada kompozisyonu yazan kişinin yazdığı metni katlayarak, önceden hazırlanmış kapalı kutunun içine atması canlandırılmıştır. Bu noktada çalışmanın gönüllük esasına göre yapılacağı ifade edilerek isteyen öğrencilerin sınıfı terk edebilecekleri ifade edilmiş. Yahut da kompozisyon yazmak için dağıtılan kağıtları boş bir biçimde hazırlanan kutuya atabilecekleri anlatılmıştır.

Alınan bu tedbirlerin ve yapılan açıklamaların ardından uygulamaya katılmak için gönüllülük gösteren öğrenciler "doğru olmayan ifadelere başvurdukları durumları içeren bir kompozisyon" çalışmasını tamamlayarak hazırladıkları metinleri kapalı kutuya katlayarak atmıştır. Literatürde yapılan araştırmalar ve öğrencilerin ifade ettikleri durumlar soru maddeleri haline getirilerek 93 maddeden müteşekkil soru havuzu hazırlanmıştır. Ölçeğin formatı olarak 5'li likert tip kullanılmaya karar verilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların "hiçbir zaman", "nadiren", "ara sıra", "çoğu zaman", "her zaman" seçeneklerinden birini seçerek sorulara cevap vermesi beklenmektedir. Madde geçerliğini sağlamak için Lawshe'nin (1975) KGO (Kapsam Geçerlik Oranı) ve KGİ (Kapsam Geçerlik İndeksi) kullanılmıştır. Bu amaçla, hazırlanan madde havuzunun KGİ ve KGO'larının belirlenmesi için alan uzmanları listesi oluşturulmuştur. Uzman görüşleri neticesinde maddelerle ilgili veriler toplanmış bunun sonucunda KGO ve KGİ'leri hesaplanmıştır. Bu aşamaların ardından yapı geçerliği öncesi nihai form elde edilmiştir.

Alan uzmanı belirleme sürecinde "alanında en az yüksek lisans yapmış olmak" şartı aranmıştır. Bu çerçevede Din psikolojisi alanından 1, eğitim istatistiği ve araştırma

alanından 1, eğitimde ölçme ve değerlendirme alanından 2, eğitim programları ve öğretim alanından 1, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanından 9 uzmana ulaşılmıştır. Uzmanlardan maddelerin,

1- Gerekliliği
2- Açık oluşu
3- Özgün oluşu
4- Anlaşılır oluşu
5- Sade oluşu kapsamında değerlendirilmesi beklenmiştir.

3.1.1.1.1. Kapsam Geçerliği

YSEÖ'nün kapsam geçerliği uzman görüşleri sayesinde hesaplanmıştır. Uzmanlardan, görüşlerini almak amacıyla hazırlanan formda bulunan maddeler için "uygun", "revize edilmeli" veya "uygun değil" şeklinde derecelenmiş olan seçeneği işaretlemeleri beklenmektedir. KGO, maddeye uygun görüş bildiren uzman sayısına o maddeye görüş bildiren uzman sayısının yarısının bir eksiği ile elde edilmektedir. Elde edilen KGO'ların anlamlılığını test etmek için α=0,05 anlamlılık düzeyinde minimum değerler tabloya dönüştürülmüştür. Bu hesaplamaya göre uzman sayısıyla ilgili minimum değerler aynı zamanda maddenin istatistiksel anlamlılığını vermektedir (Veneziano ve Hooper 1997'den akt. Yurdugül, 2005, s 2).

$$KGO = \frac{NG}{N/2} - 1$$

N_G= Maddeye "uygun" diyen uzman sayısı

N= Maddeye görüş bildiren uzman sayısı

Tablo 3. 2. KGO için Minimum Değerler

Uzman Sayısı	Minimum Değer	Uzman Sayısı	Minimum Değer
5	0.99	**13**	0.54
6	0.99	**14**	**0.51**
7	0.99	**15**	0.49
8	0.78	**20**	0.42
9	0.75	**25**	0.37
10	0.62	**30**	0.33
11	0.59	**35**	0.31
12	0.56	**40+**	0.29

α=0,05 Anlamlılık Düzeyinde

Bu kapsamda Lawshe'nin (1975) KGO ve KGİ'si kullanılmak suretiyle 14 uzman sayısı için minimum değeri <0,51olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 3. 3. Uzman Görüşleri, Kapsam Geçerlik Oranları ve Kapsam Geçerlik İndeksi Tablosu

Madde	**Uygun**	**Çıkartılmalı**	**KGO**	**Madde**	**Uygun**	**Çıkartılmalı**	**KGO**	**Madde**	**Uygun**	**Çıkartılmalı**	**KGO**
1	13,00	1,00	0,86	**32**	**9,00**	**5,00**	**0,29**	63	14,0	0,00	1,00
2	11,00	3,00	0,57	**33**	**7,00**	**7,00**	**0,00**	64	12,0	2,00	0,71
3	13,00	1,00	0,86	**34**	**10,00**	**4,00**	**0,43**	65	12,0	2,00	0,71
4	12,00	2,00	0,71	35	11,00	3,00	0,57	**66**	**10,0**	**4,00**	**0,43**
5	**10,00**	**4,00**	**0,43**	36	11,00	3,00	0,57	67	14,0	0,00	1,00
6	11,00	3,00	0,57	**37**	**10,00**	**4,00**	**0,43**	**68**	**10,0**	**4,00**	**0,43**
7	12,00	2,00	0,71	**38**	**8,00**	**6,00**	**0,14**	69	14,0	0,00	1,00
8	12,00	2,00	0,71	**39**	**7,00**	**7,00**	**0,00**	**70**	**10,0**	**4,00**	**0,43**
9	11,00	3,00	0,57	**40**	**5,00**	**9,00**	**-0,29**	71	13,0	1,00	0,86
10	13,00	1,00	0,86	41	11,00	3,00	0,57	72	12,0	2,00	0,71
11	**10,00**	**4,00**	**0,43**	42	11,00	3,00	0,57	73	13,0	1,00	0,86
12	13,00	1,00	0,86	**43**	**9,00**	**5,00**	**0,29**	74	13,0	1,00	0,86
13	12,00	2,00	0,71	**44**	**10,00**	**4,00**	**0,43**	75	13,0	1,00	0,86
14	12,00	2,00	0,71	**45**	**9,00**	**5,00**	**0,29**	76	14,0	0,00	1,00
15	11,00	3,00	0,57	46	11,00	3,00	0,57	77	11,0	3,00	0,57
16	**7,00**	**7,00**	**0,00**	47	13,00	1,00	0,86	78	14,0	0,00	1,00
17	**9,00**	**5,00**	**0,29**	48	12,00	2,00	0,71	79	13,0	1,00	0,86
18	**10,00**	**4,00**	**0,43**	49	13,00	1,00	0,86	80	14,0	0,00	1,00
19	**8,00**	**6,00**	**0,14**	50	12,00	2,00	0,71	81	11,0	3,00	0,57
20	**8,00**	**6,00**	**0,14**	51	13,00	1,00	0,86	82	12,0	2,00	0,71
21	**10,00**	**4,00**	**0,43**	**52**	**8,00**	**6,00**	**0,14**	83	13,0	1,00	0,86

Tablo 3.3. Devamı

22	**10,00**	**4,00**	**0,43**	53	12,00	2,00	0,71	84	13,0	1,00	0,86
23	**10,00**	**4,00**	**0,43**	54	12,00	2,00	0,71	85	14,0	0,00	1,00
24	11,00	3,00	0,57	55	12,00	2,00	0,71	86	11,0	3,00	0,57
25	**10,00**	**4,00**	**0,43**	56	13,00	1,00	0,86	87	14,0	0,00	1,00
26	**8,00**	**6,00**	**0,14**	57	13,00	1,00	0,86	88	12,0	2,00	0,71
27	11,00	3,00	0,57	58	11,00	3,00	0,57	89	13,0	1,00	0,86
28	**10,00**	**4,00**	**0,43**	59	14,00	0,00	1,00	90	14,0	0,00	1,00
29	**10,00**	**4,00**	**0,43**	60	12,00	2,00	0,71	91	13,0	1,00	0,86
30	11,00	3,00	0,57	**61**	**10,00**	**4,00**	**0,43**	92	11,0	3,00	0,57
31	**10,00**	**4,00**	**0,43**	62	11,00	3,00	0,57	93	14,0	0,00	1,00
Toplam Uzman Sayısı: 14											
Kapsam Geçerlik Oranı: 0,51											
Kapsam Geçerlik İndeksi: 0,76											

Yapılan analiz neticesinde 5-11-16-17-18-19-20-21-22-23-25-26-28-29-31-32-33-34-37-38-39-40-43-44-45-52-61-66-68 ve 70 numaralı maddeler ifade yanlışlıkları olduğu veya amaca hizmet etmediği düşüncesi ile ölçekten çıkarılmıştır. Uzmanlardan gelen dönütler arasında ölçeğe eklenmesi tavsiye edilen 3 madde ölçeğe eklenerek 66 maddeden oluşan yapı geçerliği öncesi form elde edilmiştir.

3.1.1.1.2. Yapı Geçerliği

66 maddelik ölçek, yapı geçerliliğinin ölçülmesi amacıyla 480 kişiden oluşan 6-7 ve 8. sınıf öğrencisine uygulanmıştır. Toplanan veriler arasında boş bırakılan çift işaretleme yapılan maddelerin olduğu 89 ölçek formu elenmiştir. Bahsi geçen uygulama, 189 (%48,34) kız, 202 (%51,66) erkek toplam 391 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 3. 4. Yapı Geçerliğini Belirlemek Amacıyla Ölçek Uygulanan Öğrencilere İlişkin Veriler

	Cinsiyet	**N**	**%**
8. Sınıf	Kız	83	21.23
	Erkek	73	18.67
7. Sınıf	Kız	67	17.14
	Erkek	81	20.72
6. Sınıf	Kız	41	10.49
	Erkek	46	11.76
Toplam		391	100,00

Geçerlik analizleri kapsamında maddeler arası gruplaşmaları tespit etmek amacıyla faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sürecinde KMO ve Bartlett's değerleri belirlenmiş; temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiş ve direct oblimin eğik döndürme işlemi yapılmıştır.

Madde yük değerlerinin yeterliliği ile ilgili literatürde ,60 ve üzerinde yük değerine sahip olan maddelerin yüksek düzeyde, ,30-,59 arasındaki yük değerinin orta düzeyde maddeler olduğu ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Bu çerçevede ,30'un altındaki yük değerlerinin düşük olduğu ifade edilebilir. Bu durum Kalaycı (2010) tarafından da 350'nin üzerindeki veri için faktör yüklerinin ,30'un üzerinde olması gerektiği şeklinde ifade edilmiştir.

Açıklamalar neticesinde yapı geçerliği analizleri yapılırken öncelikli olarak faktör yük değeri <,30 altındaki maddeler ile eş madde elde etmemek için aynı anlama gelen maddelerden faktör yük değeri daha düşük olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analizler neticesinde sırasıyla; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 45, 53, 54, 57, 61, 62, 64, 65, 47, 36, 50,51, 60, 48, 56, 18 numaralı maddeler ölçekten tek tek çıkartılarak yapı geçerliği analizleri tekrarlanmıştır. Bunun sonucunda 66 madde ile başlanan faktör analizi 23 madde ile tamamlanmıştır.

Tablo 3. 5. KMO ve Barttlet's Testi Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,916
Bartlett's Test of Sphericity	Ki-kare Değeri	3417,733
	S. Derecesi	253
	P	,000

Tablo 3.5. incelendiğinde KMO için bulunan değerin ,916 Bartlett's testi sonucunun ise p<,05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett's testi sonuçları bir yapının yorumlanabilir olup olmadığına ve verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğine karar vermek için kullanılmaktadır. Şencan'a (2005) göre KMO için bulunan değerler 1'e yaklaştıkça mükemmel kabul edilirken bu değerin 60'nin altında olmaması gerekmektedir.

Tablo 3. 6. Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Faktörler	Başlangıç Öz Değerleri			Toplam Faktör Yükleri			Faktör Yüklerinin Döndürülmüş Toplamları
	Toplam	Var. %	Küm. %	Toplam	Var. %	Küm. %	Toplam
1	8,068	35,077	35,077	8,068	35,077	35,077	6,552
2	1,787	7,771	42,848	1,787	7,771	42,848	5,636
3	1,367	5,944	48,793	1,367	5,944	48,793	3,841
4	1,052	4,572	53,365	1,052	4,572	53,365	1,605
5	,936	4,068	57,432				
6	,859	3,735	61,167				
7	,784	3,409	64,576				
8	,763	3,316	67,892				
9	,704	3,063	70,954				
10	,665	2,891	73,845				
11	,649	2,820	76,665				
12	,632	2,747	79,413				
13	,579	2,517	81,930				
14	,559	2,431	84,361				
15	,527	2,290	86,651				
16	,503	2,186	88,837				
17	,476	2,069	90,906				
18	,462	2,008	92,913				
19	,384	1,670	94,583				
20	,346	1,506	96,089				
21	,318	1,384	97,474				
22	,301	1,309	98,783				
23	,280	1,217	100,000				

Açıklanan toplam varyans tablosu incelendiğinde faktör öz-değer grafiği dikkate alınarak, maddelerin faktörlere dağılımları incelenmiştir. Bu kapsamda 3 ve 4. faktörlerin öz-değerleri 1'den büyük olmasına rağmen adlandırılabilir şekilde bir araya gelmediği görülmüştür dolayısıyla bu maddelerin oluşturduğu gruplar bağımsız faktör olarak değerlendirilmemiştir. Yalan söyleme eğilimlerine etki eden faktörlerle ilgili literatürün duygusal ve sosyal nedenler başlığı altında toplandığı görülmektedir. Binaenaleyh Ekman (2014) çocukların, genel olarak duygusal bakımından cezadan kaçma, utanma duygusunu kapatma, sosyal bakımdan arkadaşlarını koruma amacı ile yalan söylediğini ifade ederken, Nelsen, Lott ve Glenn (2007) duygusal bakımdan kendisini köşe sıkışmış hisseden, cezalandırılmaktan korkan ve dışlanmak istemeyen kimselerin yalan söyleme davranışına başvurduğunu ifade etmiştir. Her iki örnek de de ifade edildiği gibi yalan söyleme motivasyonu duygusal ve sosyal nedenlerden kaynaklanmaktadır. Yalan

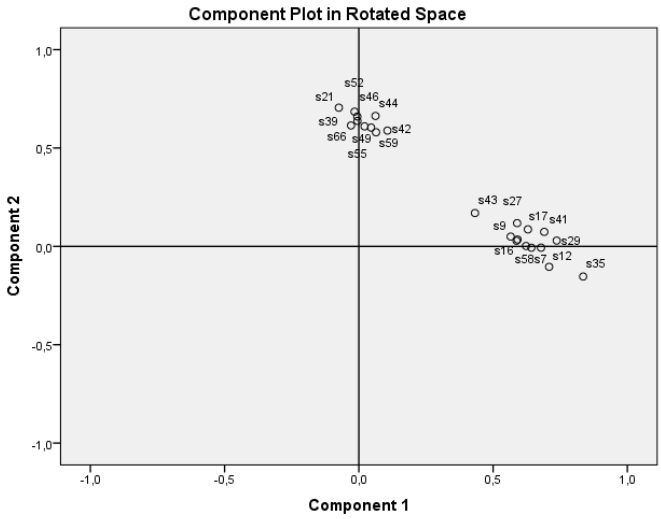
söylemenin benlik saygısıyla ilişkisi de duygusal ve sosyal bakımdan irdelenmektedir. Nitekim Ford (1997) yalan söylemenin duygusal olarak benlik saygısını korumak, sosyal olarak güçlü olmak gibi bir etkisinin olduğunu da ifade etmektedir. Bütün bu nedenlerden ötürü faktör sayısı 2 ile sınırlandırılmıştır

Faktörler arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış olup katsayılar Tablo 3.7'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 7. Faktörler Arası İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

Sosyal Toplam Duygusal Toplam	r	,636**
	p	,000
	N	391

Faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış olup bütün faktörler arasında pozitif yönde anlamlı (r=636, p<,000) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Faktörlerin anlamlı ilişki içerisinde bulunması bütün faktörlerin aynı yapı içerisinde olduğunu gösterir niteliktedir. Yapılan bu işlemden sonra maddelerin hangi faktörlere dağıldıklarını görmek amacıyla faktörler arasındaki anlamlı korelasyondan hareketle direct oblimin eğik döndürme tekniği kullanılarak analize devam edilmiştir.



Şekil 3. 3. Direct Oblimin Döndürme

Tablo 3.6. ve Şekil 3.4.'te görüldüğü üzere yapılan faktör analizi sonucunda açıklanan toplam varyans miktarı %43'tür. Maddeler bulundukları faktörde gruplaşmıştır. Faktörlerin açıkladıkları varyans miktarları sırasıyla birinci faktör için %35, ikinci faktör için %8 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. 8. Faktör Yükleri Tablosu

Maddeler	Faktör 1	Faktör 2
m7	**,643**	-,007
m 9	**,565**	,050
m12	**,709**	-,104
m16	**,591**	,035
m17	**,630**	,086
m21	-,075	**,705**
m27	**,590**	,118
m29	**,737**	,029
m35	**,835**	-,153
m38	**,623**	,002
m39	-,005	**,637**
m41	**,690**	,074
m42	,106	**,589**
m43	**,432**	,169
m44	,062	**,663**
m46	-,006	**,660**
m49	,021	**,610**
m52	-,016	**,685**
m55	,046	**,604**
m58	**,678**	-,007
m59	,064	**,580**
m63	**,587**	,028
m66	-,029	**,615**

Faktör yük değeri ,30'un üzerinde olması şartıyla birden fazla faktörden yük almış olan maddelerde yük değerleri arasındaki farkın ,1'den büyük olması durumunda ilgili madde yüksek yük değerine sahip faktörde kabul edilmiştir. Maddelerin faktörlere dağılımına bakıldığında ölçeğin özdeğeri 1'den büyük 2 faktörlü ve kalan bütün maddelerin girdikleri faktörde kabul edilebilir yük değerine sahip olduğu (en yüksek ,835; en düşük

,432) görülmüştür. Faktörlere giren maddeler ve madde sayıları Tablo 3. 10.'da sunulmuştur.

Tablo 3. 9. Alt Boyutlara Göre Madde Dağılımları Tablosu

Faktör	Madde Sayısı	Madde Numarası
1	13	7, 9, 12, 16, 17, 27, 29, 35, 38, 41, 43, 58, 63
2	10	21, 39, 42, 44, 46, 49, 52, 55, 59, 66

Tablo 3. 9'da görüldüğü üzere birinci faktör 13 maddeden (7, 9, 12, 16, 17, 27, 29, 35, 38, 41, 43, 58, 63); ikinci faktör 10 maddeden (21, 39, 42, 44, 46, 49, 52, 55, 59, 66) oluşmaktadır. Son hali ile ölçek 23 maddeden oluşan ölçeğin 1. Faktörü sosyal nedenlere bağlı yalanlar olarak 2. Faktörü duygusal nedenlere bağlı yalanlar olarak isimlendirilmiştir. Faktör analizinin ardından 23 maddelik ölçeğin madde numaraları sıralı hale getirilerek Tablo 3. 10'da sunulmuştur.

Tablo 3. 10. Alt Boyutlara Göre Sıralanmış Madde Dağılımları Tablosu

Faktör	Madde Sayısı	Madde Numarası
Sosyal Nedenlere Bağlı Söylenen Yalanlar	13	1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,14,20,22
Duygusal Nedenlere Bağlı Söylenen Yalanlar	10	6,11,13,15,16,17,18,19,21,23

Madde bazında ayırt edicilik işlemleri için bir maddeye verilen cevabın alt ve üst gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız grup t testi uygulanmış olup alt ve üst çeyreklerindeki (%27) kişilerin aldıkları puanlar incelenmiştir. Sonuçlar aşağıda Tablo3. 11'de sunulmuştur.

Tablo 3. 11. Madde Ayırt Ediciliğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları

Madde	Alt_Üst	N	$\bar{x}$	ss	sh	t	sd	p
m7	Alt	106	1,085	0,341	0,033	-9,555	210	,000
	Üst	106	2,217	1,171	0,114			
m9	Alt	106	1,142	0,424	0,041	-9,883	210	,000
	Üst	106	2,491	1,340	0,130			
m12	Alt	106	1,028	0,167	0,016	-6,660	210	,000
	Üst	106	1,840	1,243	0,121			
m16	Alt	106	1,387	0,698	0,068	-8,965	210	,000
	Üst	106	2,613	1,223	0,119			
m17	Alt	106	1,170	0,377	0,037	-11,996	210	,000
	Üst	106	2,708	1,265	0,123			
m21	Alt	106	1,245	0,494	0,048	-10,390	210	,000
	Üst	106	2,849	1,511	0,147			
m27	Alt	106	1,094	0,325	0,032	-11,905	210	,000
	Üst	106	2,528	1,197	0,116			

Tablo 3.11. Devamı

m29	Alt	106	1,076	0,265	0,026	-9,414	210	,000
	Üst	106	2,189	1,188	0,115			
m35	Alt	106	1,085	0,312	0,030	-9,231	210	,000
	Üst	106	2,245	1,256	0,122			
m38	Alt	106	1,104	0,363	0,035	-10,058	210	,000
	Üst	106	2,321	1,192	0,116			
m39	Alt	106	1,085	0,280	0,027	-8,766	210	,000
	Üst	106	2,189	1,266	0,123			
m41	Alt	106	1,038	0,191	0,019	-10,759	210	,000
	Üst	106	2,387	1,277	0,124			
m42	Alt	106	1,198	0,486	0,047	-11,107	210	,000
	Üst	106	2,840	1,442	0,140			
m43	Alt	106	1,104	0,336	0,033	-9,441	210	,000
	Üst	106	2,321	1,284	0,125			
m44	Alt	106	1,179	0,432	0,042	-11,519	210	,000
	Üst	106	2,764	1,349	0,131			
m46	Alt	106	1,208	0,452	0,044	-10,449	210	,000
	Üst	106	2,708	1,407	0,137			
m49	Alt	106	1,123	0,330	0,032	-8,989	210	,000
	Üst	106	2,274	1,276	0,124			
m52	Alt	106	1,359	0,538	0,052	-9,166	210	,000
	Üst	106	2,670	1,371	0,133			
m55	Alt	106	1,132	0,340	0,033	-11,017	210	,000
	Üst	106	2,472	1,205	0,117			
m58	Alt	106	1,047	0,213	0,021	-10,561	210	,000
	Üst	106	2,321	1,223	0,119			
m59	Alt	106	1,047	0,213	0,021	-9,763	210	,000
	Üst	106	2,330	1,336	0,130			
m63	Alt	106	1,057	0,270	0,026	-9,911	210	,000
	Üst	106	2,359	1,325	0,129			
m66	Alt	106	1,142	0,401	0,039	-8,689	210	,000
	Üst	106	2,330	1,350	0,131			
Sosyal_Toplam	Alt	106	14,415	1,400	0,136	-18,848	210	,000
	Üst	106	30,538	8,695	0,845			
Duygusal_Toplam	Alt	106	11,717	1,351	0,131	-18,755	210	,000
	Üst	106	25,425	7,403	0,719			
Toplam	Alt	106	26,132	1,957	0,190	-23,876	210	,000
	Üst	106	55,962	12,714	1,235			

Tablo 3.11.'de görüldüğü üzere ölçeğin maddeleri ve toplam puanlarının ayırt ediciliklerini belirlemek amacıyla üst %27 ve alt%27'lik grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi uygulanmış olup bütün gruplar için farklılıklar istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (p<,001).

Ölçek maddelerinin aynı yapı içinde olup olmadığını tespit etmek amacıyla madde toplam korelasyonlarına bakılmış, ortaya çıkan sonuçlar Tablo 3. 12'de gösterilmiştir.

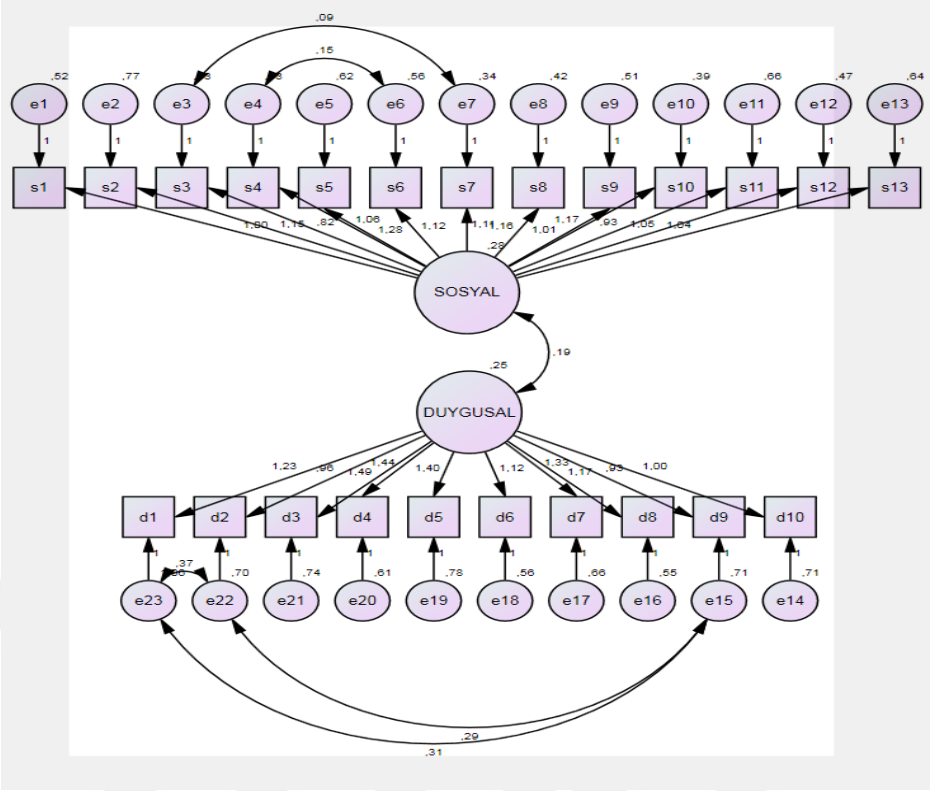
Tablo 3. 12. Madde Toplam Korelasyonu Sonuçları

Maddeler	N	Toplam Puan	
		r	p
m7	391	,580	,000
m9	391	,568	,000
m12	391	,549	,000
m16	391	,574	,000
m17	391	,650	,000
m21	391	,560	,000
m27	391	,639	,000
m29	391	,685	,000
m35	391	,621	,000
m38	391	,567	,000
m39	391	,553	,000
m41	391	,684	,000
m42	391	,618	,000
m43	391	,543	,000
m44	391	,636	,000
m46	391	,577	,000
m49	391	,550	,000
m52	391	,585	,000
m55	391	,565	,000
m58	391	,610	,000
m59	391	,570	,000
m63	391	,564	,000
m66	391	,518	,000

Tablo 3. 12 incelendiğinde ölçekte bulunan her bir madde, kendisinin toplamı (madde toplam puanı) ile anlamlı bir ilişki içerisindedir (p<,000). Bu durum ölçek maddelerinin aynı yapı içinde olduğunu gösterir niteliktedir.

3.1.1.1.3. Doğrulayıcı Faktör Analizi

YSEÖ'nün iki faktörlü yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda farklı bir örneklem kullanmak suretiyle 440 ortaokul öğrencisinden mütevellit gruba yalan YSEÖ uygulanmış Mplus kod editör marifetiyle x^2/sd, RMSEA, SRMR, TLI ve CFI uyum indeksleri belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinin diyagramı Şekil 3. 4'te, uyum indeksleri Tablo 3. 13'te gösterilmiştir.



Şekil 3. 4. Yalan Söyleme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Tablo 3. 13. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği Uyum İndeksleri

Ölçek	x^2/sd	RMSEA	SRMR	TLI	CFI
	2,44	,056	,045	,903	,914

Tablo 3.13 incelendiğinde yaklaşık hataların ortalama karekök değerinin (RMSEA) 0,056; standardize edilmiş artık ortalamaların karekök değerinin (S-RMR) 0,045; karşılaştırmalı uyum indeksleri değerlerinin (TLI-CFI) 0,903 ve 0,914 olduğu görülmektedir.

Doğrulayıcı faktör analizine (DFA) ilişkin bulgular incelendiğinde öncelikli Ki-Kare (x^2) değerinin serbestlik derecesine (sd) oranı incelenmiştir. Literatürde sd'ninx^2'ye oranı yeterlilik için bir ölçüt olduğu ifade edilmektedir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk'e (2016) göre, x^2/sd değeri 3 ve 3'ten daha düşü olanlar iyi, 3-5 arasında olanlar yeterli olarak belirtilmiştir. Bunun neticesinde DFA sonuçlarına baktığımız zaman, x^2/sd oranının 2,44 bulunduğunu ve bu oranın iyi düzeyde nitelendirilebileceğini ifade edebiliriz.

RMSEA bir modelin genel popülasyona uyma derecesini gösteren yaklaşım hatası indeksidir (Brown, 2015). Çerezci'ye (2010) göre, alabileceği en küçük değer sıfırdır ve "iyi" uyumun göstergesi olarak RMSEA değerinin 0,08 veya altında olması gerekmektedir. Literatürde RMSEA uyum göstergesi kabul edilebilmesi için daha küçük rakamların da ifade edildiği görülmektedir. Thompson (2004), bir modelin iyi uyum gösterdiğini ifade edebilmek için RMSEA değerinin ,06 veya daha düşük olması gerektiğini ifade ederken Schumacker ve Lomax (2004), bahsi geçen değerin ,05 veya daha düşük olmasının gerektiğini ifade etmektedir. Bütün bu kapsamda bulunan RMSEA değerinin ,056 ile modele uyum gösterdiği düşünülmektedir

Standartlaştırılmış ortalama hataların karekökü olarak ifade edilen SRMR indeksi Brown'a göre (2015) 0-1 arasında olan ve 0'a yaklaştıkça modelin uyum iyiliğini artıran bir özelliğe sahiptir. Özabacı (2011) ,05'ten düşük bir değerin iyi uyum gösterdiğini ,05-,10 arasında bir değerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu ifade ederken Harrington (2009) tam uyumun gerçekleşmesi için ,08 ya da daha az bir değere sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Bütün bu kapsamda,045 olarak bulunan SRMR değerinin model ile tam uyum gösterdiği söylenebilir.

Denenen modelin uyum göstergelerinden bir tanesi de TLI değeridir. Brown'a göre (2015), TLI değeri 1'e yaklaşması modelin iyi uyum gösterdiğine işaret eder. Schumacker ve Lomax'a (2004) göre, TLI değerinin ,95'e yakın olması gerekmektedir. Literatürdeki ölçek geliştirme çalışmalarında ,90'ı üzerindeki değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Bu kapsamda uygulanan DFA sonuçlarına göre TLI değerinin ,903 olarak bulunduğu görülürken bu değerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu ifade edilebilir.

Denenen modelin uyum göstergelerinden bir diğeri de CFI değeridir. Literatürde ,95 ve daha büyük değerlerin CFI için yeterli olduğunu belirtilmektedir (Harrington 2009). CFI değerinin ,95'in üstünde olması çoğu kez iyi uyarlanmış modelin bir göstergesidir (Bentler, 1989'dan akt. Tabachnick ve Fidell, 2007). İyi uyum yelpazesini daha geniş tutan çalışmalara da rastlamak mümkündür. Brown'a göre (2015), 1'e yakın değerler modelin iyi uyum gösterdiğine işarettir. Ayyıldız ve Cengiz (2006) ,9 üzerinde bir değerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu ifade etmektedir. Thompson (2004) benzer

bir şekilde ,95 civarında olan değerlerin modelin iyi uyumuna işaret ettiğini belirtmiştir. Bu çerçevede DFA sonuçlarına ,914 olarak bulunan CFI değerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu düşünülmektedir.

3.1.1.1.4. Ölçüt Geçerliği

Ölçüt geçerliği, bir ölçekten alınan puanlarla başka bir performans ölçüsünden alınan puanların ilişkisidir. Ölçek uygulanan bir gruba, genellikle daha eski, daha uzun ve daha yerleşik bir test uygulanarak her iki testin arasındaki ilişkinin tespit edilmesi yoluyla sağlanır (Weir, 2005). Literatürde eşzamanlı geçerlik olarak da ifade edilen ölçüt geçerliği, bilinen ve kabul edilen kriterler arasındaki korelasyonlarla ilgilidir (Garson, 2013).

Sosyal fobi, en kısa tanımı ile kişinin tehdit algılaması durumunda sosyal olarak cevap vermesi şeklinde tarif edilmektedir (Ranta, La Greca, Garcia-Lopez, Marttunen, 2015). Hayat kalitesini azaltır, kişiyi farklı sosyal ortamlarda bulunmaktan alıkoyar ve toplumda sık görülen bir anksiyete türüdür (Taştan ve Demiröz, 2016). Sosyal fobi kapsamında yaşanan duygusal eksikliklerin ve düzensizliklerin psikopatoloji ile ilişkisi gittikçe daha fazla ilgi görmektedir. Nitekim anksiyete bozukluğu yaşayan bir kimsede duygu yoğunluğundaki artış, duygudaki zayıflama, tepkisel davranış gösterme ve duygu yönetiminde bozukluklar görüldüğü ifade edilmektedir (Mennin, 2005). Duygudaki dalgalanmalar ve sosyal ortamlardaki davranış farklılıkları ve duygu yönetimindeki bozuklukların yalan söyleme ile de sonuçlanabileceği düşünülmektedir. Bu durumun yalan söyleme eğilimleri ölçeği için kriter halini alabileceğinden hareketle Çapa çocuk ve ergenler için sosyal fobi ölçeği ile Yalan söyleme eğilimleri ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki beklenmektedir. Her iki ölçek bu amaçla 68 öğrenciye uygulanmış ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3. 14'te sunulmuştur.

Tablo 3. 14. Ölçüt Geçerliği Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tablosu

	r	p	N	$\bar{x}$	ss
Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği	,309	,010	68	35,78	11,71
Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği				59,50	16,58

Tablo 3.14'te görüldüğü üzere ölçüt geçerliliği kapsamında yapılan analizlerde, YSEÖ ile Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği arasında (r=309, p<,05) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu anlamlı ilişki ölçüt geçerliğinin sağlandığını ortaya koyarken sosyal fobi puanlarının artması durumunda yalan söyleme eğilimlerinin arttığını göstermektedir.

3.1.1.1.5. Güvenirlik Analizleri

YSEÖ geliştirilirken hazırlanan formun güvenirliğini ölçmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Bu sayede geliştirilen ölçeğin ve alt ölçeklerinin iç tutarlılığının (homojenliği) sağlanıp sağlanmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar ve toplam puanlar bazında hesaplanan Cronbach's Alpha değerleri Tablo 3. 15'te sunulmuştur.

Tablo 3. 15. Cronbach's Alpha Güvenirlik Analizi Tablosu

Toplam Test Puanı	,913
Sosyal Nedenlere Bağlı Söylenen Yalanlar	,887
Duygusal Nedenlere Bağlı Söylenen Yalanlar	,844

Tablo 3. 15'te görüldüğü üzere iç tutarlık katsayıları ölçeğin toplamı bakımından α=913 sosyal nedenlere bağlı söylenen yalanlara alt boyutu için α =,887 duygusal nedenlere bağlı söylenen yalanlar alt boyutu α=,844 olarak hesaplanmıştır.

Bir testin ölçe kabiliyetinin tutarlı olup olmadığının belirlenebilmesi için aynı gruba farklı zamanlarda uygulamak gerekmektedir (Weir, 2005). Test tekrar test güvenirliği ölçme aracının zaman içerisindeki kararlılığını belirlemeye yarar (Garson, 2013). Bu kapsamda YSEÖ, test tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı hesaplamak amacıyla 68 kişilik bir gruba 15 gün arayla iki defa uygulanmıştır. Bu amaçla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizleri gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3. 16'da sunulmuştur.

Tablo 3. 16. Test Tekrar Test Güvenirliği Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

	r	p	N	$\bar{x}$	ss
1.Uygulama Toplam Puan	,768	,000	68	35,78	11,71
2.Uygulama Toplam Puan				35,54	12,03
1.Uygulama Sosyal (Alt Boyut)	,796	,000	68	19,34	6,61
2.Uygulama Sosyal (Alt Boyut)				19,22	7,17
1.Uygulama Duygusal (Alt Boyut)	,561	,000	68	16,44	6,23
2.Uygulama Duygusal (Alt Boyut)				16,32	6,13

Test tekrar test güvenirliğini belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış olup ilk ve ikinci uygulama sonucunda bütün alt boyutlar ve ölçek toplam puanları için istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. En düşük ilişki kat sayısı duygusal alt boyutunda (r=561; p<,001), en yüksek katsayının ise sosyal alt boyutunda (r=796; p<,001) olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların 1. ve 2. uygulama açısından ilişkisinin anlamlı olduğu (r=768; p<,001) görülmektedir. Bu kapsamda yapılan korelasyon analizinin anlamlı çıkmış olması, YSEÖ'nin test tekrar test güvenirliğini sağladığını göstermektedir.

3.4.2. Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği

Türkçe revizyonu Öner (2005) tarafından gerçekleştirilen 80 maddelik Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği 5. Sınıf ve üstü eğitim düzeyinde olan bireylere uygulanan kağıt kalem envanteridir. Cevap formunda "evet" ya da "hayır" seçeneklerini içeren iki sütun bulunur. Puanlama cevap anahtarı kullanılarak yapılır. Ölçeğin amacı olumlu algılama ve düşünceleri saptama olduğundan olumsuz ifadelere verilen "hayır" cevabı doğru olarak kabul edilir. Ölçek puanı yanıt anahtarına uyan maddelerin sayısal toplamıdır. Elde edilen öz kavramı ham puanı 0 ila 80 arasında değişir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz öz kavramının varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlığı için Kuder Richardson 20 (Cronbach Alfa) kullanılarak sınanmıştır. .81 ve .89 arasında güvenirlik alfa değeri ölçeğin yüksek homojenlik düzeyinde olduğunu göstermektedir. Test tekrar test güvenirliği .53 (8 ay) ile .98 (1 gün) arasında bulunmuştur. Bir yıllık ara ile elde edilen değişmezlik katsayısı .70'tir (Öner, 2005).

3.4.3. Atılganlık Envanteri

45 maddeden oluşan atılganlık envanteri, uygulanan öğrencinin atılganlık düzeyini tespit etmeyi amaçlayan bir envanterdir. 9 ters maddesi bulunan ölçek (4, 9, 13, 18, 22, 27, 31, 36 ve 40 numaralı maddeler) hayır cevapları 1, evet cevapları 0 olacak şekilde puanlanır. Bunun sonucunda ölçekten alınabilecek en düşün puan 14'ken en yüksek puan 45'tir. Öğrencinin aldığı puan 45'e yaklaştıkça atılganlığının da yükseldiği ifade edilmektedir. Ölçek oluşturulurken madde analizi amacıyla 100 öğrenciye uygulanmış daha sonra bu öğrencilerin öğretmenlerine hangi öğrencinin atılgan hangi öğrencinin çekingen davranışlar gösterdiği sorulmuştur. Çekingen ve atılgan öğrencilerin belirlenmesinin ardından bu öğrencilerin aldıkları puanlarla öğretmenlerin aynı öğrenciler hakkındaki düşünceleri arasındaki ilişkiye bakılmış aralarındaki korelasyonun .74 olduğu bulunmuştur. Envanterin güvenirliğine yarılama metodu kullanılmıştır. Spearman Brown eşitliği kullanılarak 20 öğrencinin puanlarından elde edilen güvenirlik katsayısı .72 olarak bulunmuş olup iki ay sonra tekrar yapılan uygulama sonucunda envanterin kararlılık katsayısı .80 olarak saptanmıştır (Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011).

3.4.4. Nitel Görüşmeler

Araştırmanın nitel kısmında uygulanan programa ilişkin görüşleri belirlemek ve programın etkililiğini tespit etmek amacıyla deney grubunun ders saati bakımından en çok dersine giren beş öğretmenle (Sınıf öğretmeni, Türkçe öğretmeni, İngilizce öğretmeni, fen bilimleri öğretmeni ve sosyal bilgiler öğretmeni) ve gönüllülük esasına göre deney grubu velileriyle görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler yapılandırılmış sorular yoluyla gerçekleştirilmiş ve görüşme formları Ek-5.4. ve Ek-5.5'te sunulmuştur.

3.4.5. Öğretmen ve Veli Görüşme Formları

Yapılan araştırmanın nitel kısmında pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri hakkında öğretmen ve veli görüşlerini belirlemek aynı zamanda uygulanan programın etkililiğini tespit etmek amacıyla nitel görüşmeler gerçekleştirilmiş, bu çerçevede yapılandırılmış görüşme formları hazırlanmıştır. Genel olarak görüşmeci ile görüşülen

kişi arasındaki bilgi alışverişi (Ruane, 2005) ve araştırma öznelerinin bakış açılarını, anlam dünyalarını ortaya koyma, dünyayı araştırma öznelerinin gözleriyle görme (Kuş, 2012) olarak ifade edilen görüşme yöntemi nitel araştırmalarda ve sosyal bilimlerde sık kullanılan veri toplama aracı olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 1999). Araştırmacıların davranışları, tutumları, değerleri vb. ile ilgili olarak genel bir bakış sağlamak istediğinde yapılandırılmış görüşmeler uygun olabilir (Ruane, 2005). Bu kapsamda araştırmacı tarafından literatür yardımı ile görüşme soruları taslağı hazırlanmış bu çerçevede pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri programının amaçları görüşme sorularının hazırlanmasında temel dayanak noktası olmuştur. Hazırlanan taslak alan uzmanları ile dil bilimciler tarafından değerlendirilmiş bu çalışmanın ardından görüşme formu nihai halini almıştır. Görüşme formu hazırlanırken soruların kolay anlaşılabilir olmasına dikkat edilmiş, spesifik sorular hazırlanmış, yönlendirici sorular sormaktan kaçınılmış, çok boyutlu sorular sormaktan imtina edilmiş, sondalar hazırlanmıştır. Görüşme formları hazırlanırken yönlendirici sorulardan kaçınma ve görüşme esnekliğinin sağlanması ile araştırmanın geçerliği sağlanmaya çalışılmış görüşmelerden elde edilen bulguların kendi içinde tutarlılık göstermesi, bulguların görüşme sağlanan kişilerin ifadeleri ile desteklenmesi ve gerçekçi bulunması yönüyle de geçerliğin sağlandığı düşünülmektedir.

3.4. İç ve Dış Geçerliği Tehdit Eden Faktörler

Araştırmanın nicel aşamasında iç geçerliğin sağlanması amacıyla; 1-veri toplama araçlarının belirlenmesi, 2-denek kaybı etkisini en aza indirmek için bazı önlemler alınmıştır. Bu kapsamda veri toplama araçları belirlenirken seçilen araçların uygulama yapılan öğrenci grubunun gelişim özelliklerine uygun olmasına dikkat edilmiş ve ölçülmek istenen niteliğin ihtiyaca cevap vermesi için literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Denek kaybı etkisini en aza indirmek amacıyla ön-test ve son-testler kapsamında kullanılan veri araçlarında boş bırakılmış, birden çok seçeneği işaretlenmiş sorular olmaması için yönergelerin açık ve anlaşılır olmasına dikkat edilmiş, öğrencilerden gelen bütün sorular cevaplandıktan sonra veri toplama araçlarının uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, oturumun gerçekleşeceği günün öncesinde

sınıflar ziyaret edilerek hasta olan, devamsızlık durumu olan öğrenciler hakkında bilgi alınmış. Mümkün mertebe oturumlara katılımın asgari düzeyde sağlanmasına çalışılmıştır. Dış geçerliğin sağlanması amacıyla 1-tepskisellik etkisi konusunda önlemler alınmıştır. Bu kapsamda tepkiselliği kontrol etmek için çalışmaya katılan gruplara bunun yapılan uygulamanın bir deney olduğu konusunda bilgi verilmemiş. Bu sayede çalışma yapılan grupların birbirleri ile konu hakkında bilgi alışverişi yapmasının önüne geçilmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın nitel aşamasında iç geçerliğin sağlanması amacıyla 1-deneklerin seçimi, 2-denek kaybı sayısını en aza indirmek, 3-çalışmaya karşı ilginin artırılması, 3-görüşme sorularının hazırlanması konularında önlemler alınmıştır. Bu kapsamda deneklerin seçimini kontrol altına almak için kullanılan ölçütlerle rastgele katılımın önüne geçilmeye çalışılmış. Denek kaybını en aza indirmek ve çalışmaya karşı ilginin arttırılması amacıyla veliler arasında oluşturulan sosyal paylaşım grubuna haftalık olarak etkinlikler hakkında bilgilendirme, evde dikkat edilmesi gereken hususlar konularında mesajlar gönderilmiştir. Görüşme soruları hazırlanırken soruların anlaşılırlığı, odaklı, yönlendirmeden uzak oluşu, sorulara verilen cevaplar neticesinde sondaların kullanılarak derinlemesine görüşlerin alınmaya çalışılması önlemleri sayesinde iç geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde cevap aranan temel probleme ve alt problemlere yönelik olarak kullanılan Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği, Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği, Atılganlık Envanteri yardımı ile toplanan veriler SPSS yardımı ile analiz edilmiştir. Normallik varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı Shapiro Wilk testi ile incelenmiş ($p<,05$) normallik varsayımını karşılayan veriler için parametrik testler, normallik varsayımı karşılamayan veriler için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın alt problemlerini incelemek üzere yapılan testler aşağıda sunulmuştur.

1. Deney grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği ön-test puanlarının son-test puanlarından yüksek olup olmadığını test etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t testi kullanılmıştır.
2. Deney Grubunun Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeği son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olup olmadığını test etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t testi kullanılmıştır.
3. Deney Grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği ve Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.
4. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön-test ve son-test fark puanları arasında deney grubu lehinde anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını test etmek amacıyla, fark puanlarının normal dağılımdan hareketle, tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Grupların ön-test ve son-testleri arasındaki fark puanlarının anlamlılığı ile deneyin etkisi hakkında fikir sağlaması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda fark puanının artması, öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerinin azalması anlamına gelmektedir (veya tersi). Elde edilen bulgularla, deney grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında yapılan eşleştirilmiş gruplar t testi sonuçlarının ayrıntılı hale gelmesi kolaylaşırken araştırmaya dahil edilen bütün grupların birlikte değerlendirilmesi sağlanmıştır.
5. Kontrol ve plasebo gruplarının ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır.
6. Plasebo grubu öğrencilerinin ön-test ve son-test bağlamında atılganlık envanterinden almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır.
7. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır.
8. Deney grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği son-testi ile 3 ay sonra yapılacak izleme testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında geliştirilen yalan söyleme eğilimleri ölçeğinin geliştirilme sürecinde toplanan veriler SPSS for Windows 15 ve Mplus Code Editor yardımı ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda kullanılan analizler aşağıda sunulmuştur.

1. Kapsam geçerliğinin test edilmesi amacıyla Lawshe'nin (1975) KGO ve KGİ oranları kullanılmıştır.
2. Yapı geçerliğinin test edilmesi ve ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla temel bileşenler analizi, sonrasında belirlenen faktörleri anlamlandırmak amacıyla Kaiser normalleştirmesi ve direct oblimin eğik döndürme tekniği kullanılmıştır.
3. Faktör analizinin yorumlanabilir olup olmadığına (Kaiser-Meyer-Olkin) KMO ve Bartlett's testi sonuçlarına bakılarak karar verilmiştir.
4. Geliştirilen ölçeğin alt boyutları ve toplam puanların ayırt ediciliklerini belirlemek için bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır.
5. Ölçek maddelerinin aynı yapı içinde olup olmadığını tespit etmek amacıyla madde toplam ve madde kalan korelasyonları için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.
6. Faktörler arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.
7. Ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği kullanılmış ölçüt geçerliğini tespit etmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.
8. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır.
9. Test tekrar test yöntemi ile bir güvenirlik katsayısı olarak devamlılık katsayısının hesaplanmasına amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.
10. Geliştirilen Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi MPlus Code Editor yardımı ile gerçekleştirilmiş analiz sonuçlarında x^2/sd, RMSEA, SRMR, TLI ve CFI değerleri gösterilmiştir.

Nitel bulguların toplanmasının ardından elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi ile harmanlanıp yorumlanmıştır. Betimsel analiz, araştırmacıların üzerinde çalıştıkları farklı olay ve olgular hakkında özet bilgi aldıkları bir yöntem (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014) olarak ifade edilen çeşitli veri toplama teknikleri ile elde

edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Betimsel analizde görüşülen kişilerin görüşlerini direkt olarak ifade etmek amacıyla doğrudan alıntılara çok sık yer verilir (Yıldırım ve Şimşek, 1999). Oluşturulan etkinlikler kapsamında kendini kabul, adalet, cesaret, affetmek, teşekkür ve sabır temaları oluşturularak öğretmenler ve velilerle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş ortaya çıkan bulgular deney grubuna ait sonuçlar içerisinde tartışılmıştır.

3.6. Programın Geliştirilmesi

Bu bölümde pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri ile plasebo grubuna uygulanacak olan atılganlık eğitimi programı ele alınacaktır.

3.6.1. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinlikleri

Yapılan çalışmada kullanılan eğitim programını geliştirmek için konu ile alakalı yurtiçi ve yurtdışı programlar ve araştırmalar dikkate alınarak literatür taraması yapılmış ve ardından pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri yapılandırılmıştır. Hazırlanan programa bağlı kalarak grup oturumlarında öğrencilere kazandırılması hedeflenen davranışlar oluşturulmuştur.

3.6.1.1. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinliklerinin Amacı

Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin genel amacı, ilköğretim öğrencilerinin benlik saygı düzeylerini geliştirip yalan söyleme eğilimlerini azaltarak doğru söyleme davranışlarını arttırmaktır. Bu amaca ulaşmak için deney grubunda yer alan öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerini azaltacak alt amaçlara ulaşılması gerekmektedir. Bu durumun gerçekleşmesi aşağıda sıralanan yaşantıların öğretilmesine bağlıdır.

1- Sosyal etkileşimlerde olumlu akran ilişkileri geliştirerek olduğu gibi görünme davranışı geliştirebilme (Kendini Kabul),

2- Özgüvenli davranışlar sergileme sorumluluğunu üstlenebilme ve sosyal ilişkilerinde bu sorumluluğu kullanabilme becerisi geliştirme (Kendini Kabul),
3- Sosyal ilişkilerinde adaletli davranabilme (Adalet),
4- Yaptığı davranışların sorumluluğunu üstlenebilme ve buna uygun cesur davranış gösterebilme (Cesaret),
5- Kızgınlık ve öfke duygusu yaşadığı olaylarda affetme erdemini hâkim kılarak bu yönde davranış geliştirebilme (Affetme),
6- Kızgınlık ve öfke duygusu yaşadığı olaylarda hoşgörü göstererek bu yönde davranış geliştirebilme (Hoşgörü),
7- Karşılıklı ilişkilerinde davranış motivasyonu olarak ödülün yerine şükran duygusunu geliştirebilme (Şükran),
8- Karşılaştığı zor durumlarda veya bir şeyleri beklemek gerektiğinde sabır gösterebilme (Sabır),
9- Kişiliğinin aşkın yönünü ortaya çıkaracak davranışları yaşantı haline getirme becerisi geliştirme (Aşkınlık),

3.6.1.2. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinlikleri Modeli

Ruh sağlığı alanındaki tüm hizmet alanlarında bireylerin eksiklikleri ya da zayıflıkları yerine güçlü yönleri üzerine odaklanma anlayışı giderek önem kazanan bir yaklaşımdır (Erkan, 2017). Pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu yaklaşımın eğitim programlarına yansıması ise Akos ve Galassi (2008) tarafından güçler temelli okul danışmanlığı modeli olarak ifade edilmektedir. Güçler temelli okul danışmanlığı modelinin okuldaki danışmanlara, bütün öğrencileri olumlu bir şekilde etkilemek için zamanlarını nasıl ekonomik kullanacaklarını öğretmek, danışanlara müdahalelerinin sonuçlarını gösterme becerisi kazandırmak, sonuçları kullanmaya yönelik yaklaşımları güçlendirmek gibi faydaları vardır (Zyromski, Dimmitt, Mariani ve Griffith, 2018). Bu kapsamda tüm öğrenciler için kültürel ve bağlam temelli gelişimi teşvik etmek, kanıta dayalı bireysel öğrenci güçlerini arttırmak, kanıta dayalı güçlü yönleri geliştiren ortamları teşvik etmek, problem azaltma ve sorunun önlenmesi konusunda güçlü yönelimi vurgulamak, kanıta dayalı müdahaleler ve uygulamaları vurgulamak ve okul düzeyinde terfi odaklı gelişimsel savunuculuğu vurgulamak önemlidir (Akos ve Galassi, 2008).

Şekil 3. 5. Güçler Temelli Döngü



(Akos ve Galassi, 2008'den akt. Erkan, 2017)

Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri güçler temelli okul danışmanlığı modeline uygun olarak geliştirilmiştir.

3.6.1.3. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinliklerinin Özellikleri

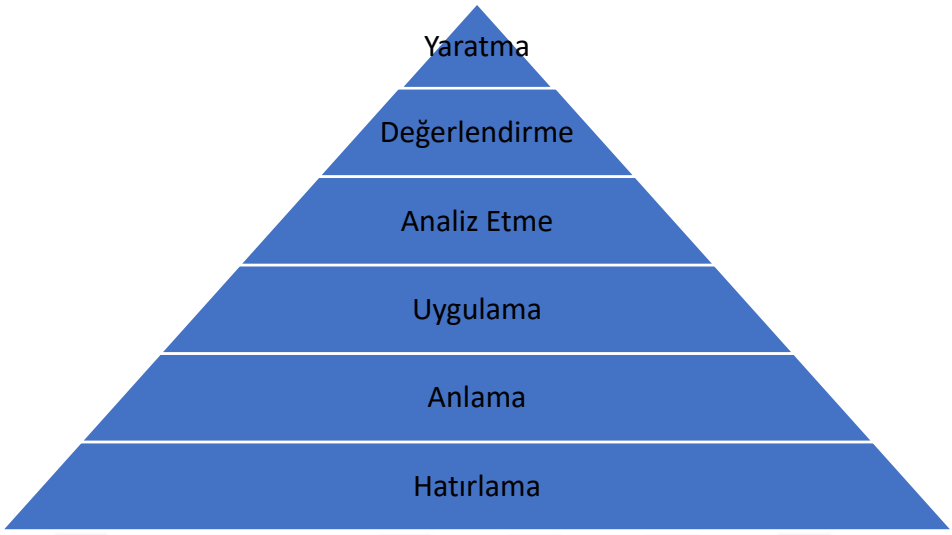
1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri literatür bağlı kalınmak kaydıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.
2. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri, grup çalışmaları eğitimin içeriğini destekleyecek nitelikte hazırlanmıştır.
3. Grup çalışması sürecinde kullanılan eğitim materyalleri, öğrenme teknik ve süreçleri araştırmacı tarafından belirlenmiş bu duruma ilişkin ön çalışmalar araştırmacı tarafından yapılmıştır.
4. Eğitim programı kapsamında hazırlanan oturumların amaçlarına sadık kalınmış ve her bir üyenin sürece katılmasına önem gösterilmiş ve fırsat verilmiştir.
5. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri 15 hafta olacak şekilde tamamlanmıştır.

3.6.1.4. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinliklerinin Tasarımı

Hayattaki hedefler, dikkatimizi ve çabalarımızı odaklamamıza yardımcı olur; ne yapmak istediğimizi gösterirler. Eğitimde, hedefler öğrencilerin ne öğrenmesini istediğimizi gösterir (Anderson ve ark. 2001). Öğrenmenin hangi koşullarda ve durumlarda oluştuğunu açıklamaya çalışan öğrenme psikologları, araştırmaları sonucunda öğrenme kuramları geliştirirken, bu kuramlara bağlı olarak ortaya koydukları öğrenme-öğretme modelleri ile de eğitime büyük katkı sağlamışlardır (Demirel, 2015). Bu kapsamda ortaya konan Bloom taksonomisi, bilinen öğrenme-öğretme modelleri arasında bulunmaktadır. Taksonomi kapsamındaki eğitimsel hedefler, eğitim sisteminin amaçlarının sınıflandırılmasını sağlamak için kurgulanmıştır (Bloom, 1956).

Öğretimde kasıtlı ve gerekçeli bir hareket olduğu için öğretim amaçları özellikle önemlidir. Öğrencinin öğrenmesini kolaylaştırmak öğretmenin gerekçesi olarak ifade edilmektedir (Anderson ve ark. 2001). Eğitimsel hedeflerin amacı, öğrenmede motivasyon, zenginleştirilmiş çevre, çocuğu bütün boyutlarıyla tanıma, çocukların gereksinimlerine odaklanma, yaşantılarla ilişkilendirilecek güncel bilgi, aktif katılım, öğrenmede anlamayı başarma gibi özellikler yönünden desteklenirler ve öğrenme ve öğretim ortamından üst seviyede yararlanabilir hale gelmedir (Tuğrul, 2002).Sıralama yönteminin olaylar arasındaki önemli ilişkileri ortaya koyacağı şekilde bir sıralama düzeni metoduna ihtiyaç olduğunu ifade eden Bloom (1956) hiyerarşik bir düzen içinde doğrusal ilişkilerin önemli (Tuğrul, 2002) olduğu üzerinde durmuştur. Eğitim davranışlarını basitten karmaşığa düzenleme girişimi, daha basit bir davranış oluşturmak için belirli bir basit davranışın diğer eşit derecede basit davranışlarla bütünleşebileceği fikrine dayanmaktadır (Bloom, 1956).

1956 yılında Bloom ve arkadaşlarının ortaya attığı bu öğrenme öğretme yöntemi, daha sonraki yıllarda revize edilerek kullanılmaya devam edilmiştir. Bu bağlamda çerçevelenen pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri Bloom taksonomisinde ifade edilen hassasiyetlere duyarlılık göstermektedir.



Şekil 3. 6. Bloom'un Revize Edilmiş Taksonomisi

(Anderson ve ark. 2001)

Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin hedefleri belirlenirken Bloom'un revize edilmiş taksonomisindeki her bir basamağa yönelik hedefe yer verilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılan Gruplara Ait Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya katılan gruplara ait betimleyici istatistikler Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Araştırmaya Katılan Gruplara Ait Betimleyici İstatistikler

	n	**%**
Kız	32	52,9
Erkek	36	47,1
Toplam	**68**	**100**
Deney Grubu	22	32,4
Kontrol Grubu	24	35,3
Plasebo Grubu	22	32,4
Toplam	**68**	**100**

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırma grubuna dahil edilen 68 öğrencinin 32'sinin (%52,9) kız, 36'sının (%47,1) erkek öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Bu 68 kişinin deney, kontrol ve plasebo gruplarına dağılımları ise 22 öğrenci (%32,4) deney grubu, 24 öğrenci (%35,3) kontrol grubu, 22 öğrenci (%32,4) plasebo grubuna dahil edilecek şekilde gerçekleşmiştir.

Tablo 4. 2. Araştırmaya Katılan Grupların Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bulgular

			Ortalama	**ss**	**En Küçük**	**En Büyük**
Deney Grubu n=22	Toplam Puan	Ön Test	45,41	11,48	27	65
		Son Test	32,60	7,48	23	51
	Sosyal	Ön Test	27,14	9,59	15	46
		Son Test	18,14	4,29	13	27
	Duygusal	Ön Test	18,27	4,04	10	27
		Son Test	14,46	3,95	10	24
Kontrol Grubu n=24	Toplam Puan	Ön Test	40	15,73	26	88
		Son Test	40,88	11,51	25	67
	Sosyal	Ön Test	22,38	8,78	13	49
		Son Test	22,58	6,46	14	37
	Duygusal	Ön Test	17,63	7,49	11	39
		Son Test	18,29	5,42	11	30

Tablo 4.2. Devamı

Plasebo Grubu n=22	Toplam Puan	Ön Test	36,82	14,72	23	74
		Son Test	35	15,77	23	78
	Sosyal	Ön Test	20,50	8,97	13	47
		Son Test	19,82	9,57	13	50
	Duygusal	Ön Test	16,32	6,42	10	33
		Son Test	15,18	6,55	10	32

Tablo 4. 2. incelendiğinde deney grubunun (n=22) yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış olduğu puan ortalamalarının ön-test için 45,41, son-test için 32,60 olduğu görülürken yalan söyleme eğilimleri ölçeğinin alt ölçeklerinden sosyal nedenlere bağlı eğilimlerde ön-test için 27,14, son-test için 18,14 olduğu, duygusal nedenlere bağlı eğilimlerde ön-test için 18,27 son-test için 14,46 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun (n=24) yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış olduğu puan ortalamalarının ön-test için 40, son-test için 40,88 olduğu görülürken yalan söyleme eğilimleri ölçeğinin alt ölçeklerinden sosyal nedenlere bağlı eğilimlerde ön-test için 22,38 son-test için 22,58 olduğu, duygusal nedenlere bağlı eğilimlerde ön-test için 17,63 son-test için 18,29 olduğu görülmektedir. Plasebo grubunun (n=22) yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış olduğu puan ortalamalarının ön-test için 36,82, son-test için 35 olduğu görülürken yalan söyleme eğilimleri ölçeğinin alt ölçeklerinden sosyal nedenlere bağlı eğilimlerde ön-test için 20,50 son-test için 19,82 olduğu, duygusal nedenlere bağlı eğilimlerde ön-test için 16,32 son-test için 15,18 olduğu görülmektedir.

Deney grubunun toplam test puanı bakımından ön-test uygulamasındaki ortalaması 45,41'ken son-test uygulamasında bulunan ortalamanın 32,60 olduğu görülmektedir. Aynı şekilde sosyal nedenlere bağlı olarak söylenen yalanlar ve duygusal nedenlere bağlı olarak söylenen yalanlar alt boyutlarının ön-test ortalamalarının sırasıyla 27,14 ve 18,27 olduğu görülürken bu ortalamaların son-test uygulamasında 18,18 ve 14,46'ya düştüğü görülmektedir. Ortalamalardaki bu azalma, deney grubuna dahil edilen öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerine ait puanlarda düşüş olduğunu göstermektedir.

Kontrol grubunun toplam test puanı bakımından ön-test uygulamasındaki ortalaması 40'ken son-test uygulamasında bulunan ortalamanın 40,88 olduğu görülmektedir. Aynı şekilde sosyal nedenlere bağlı olarak söylenen yalanlar ve duygusal nedenlere bağlı olarak söylenen yalanlar alt boyutlarının ön-test ortalamalarının sırasıyla 22,38 ve 17,63

olduğu görülürken bu ortalamaların son-test uygulamasında 22,58 ve 18,29'a yükseldiği görülmektedir. Ortalamalardaki bu artış, kontrol grubuna dahil edilen öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerine ait puanlarında yükselme olduğunu göstermektedir.

4.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Yalan Söyleme Eğilimi Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlarda bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t testi uygulanarak ortaya çıkan sonuçlar Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Eşleştirilmiş Gruplar T Testi Sonuçları Tablosu

Yalan Söyleme Eğilimi Ölçeği		**n**	$\bar{x}$	**ss**	t	df	p	Cohen's d
Ölçek Toplam	Deney Ön-Test	22	45,41	11,48	4,16	21	,000	1,34
	Deney Son-Test		32,60	7,48				
Alt Boyutlar	Sosyal Ön-Test	22	27,14	9,59	3,89	21	,001	1,21
	Sosyal Son-Test		18,14	4,29				
	Duygusal Ön-Test	22	18,27	4,04	3,56	21	,002	0,95
	Duygusal Son-Test		14,46	3,94				

Tablo 4.3. incelendiğinde deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında (toplam puanlar ve alt boyut puanları bakımından) p<,025 düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü, yokluk hipotezleri ile alternatif hipotezler arasındaki farkın büyüklüğü şeklinde ifade edilmektedir (Özsoy ve Özsoy, 2013). Bu kapsamda yapılan çalışmanın etki düzeyi hakkında bilgi verir. Yapılan analizde etki değerlerinin toplam test puanı bakımından 1,34, Sosyal alt boyut bakımından 1,21, duygusal alt boyut bakımından 0,95 olduğu görülmektedir. Cohen'in (1988) geliştirdiği etki değerinin, 0,2 – 0,5 zayıf, 0,5 – 0,8 orta, 0,8'den büyük olması durumunda güçlü olduğu dikkate alınırsa hem toplam puanlar hem de alt boyutlardaki puanlar bakımından pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin yalan söyleme eğilimleri üzerindeki etkisinin güçlü olduğu ifade edilebilir. Bu durum hakkında aritmetik ortalamalar da bir fikir vermektedir. Ortaya çıkan farklılığın aritmetik ortalamalar bazında incelenmesi sonucunda öğrencilerin almış

oldukları puanların işlem öncesi ve işlem sonrası süreçte azalma gösterdiği ve bu azalmanın son test lehinde olduğu bulunmuştur. Bu durum da pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin etkili olduğunu ve öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerini azalttığını ifade edilebilir.

4.3. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden almış oldukları puanlarda bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t testi uygulanarak ortaya çıkan sonuçlar Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 4. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Eşleştirilmiş Gruplar T Testi Sonuçları Tablosu

	n	$\overline{x}$	**ss**	t	df	p	Cohen's d
Deney Ön-Test	22	35,77	5,14	-5,89	21	,000	1,44
Deney Son-Test		47,14	9,95				

Tablo 4.4. incelendiğinde deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında p<,025 düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Yapılan analizde etki değerlerinin 1,44 olduğu görülmektedir. Cohen'in (1988) geliştirdiği etki değerinin, 0,2 - 0,5 zayıf, 0,5 – 0,8 orta, 0,8'den büyük olması durumunda güçlü olduğu dikkate alınırsa, pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin benlik saygı düzeyleri üzerindeki etkisinin güçlü olduğu ifade edilebilir. Ortaya çıkan bu farklılığın aritmetik ortalamalar bazında incelenmesi sonucunda öğrencilerin almış oldukları puanların işlem öncesi ($\overline{x}$=35,77) ve işlem sonrası ($\overline{x}$=47,14) süreçte artma gösterdiği ve bu artmanın son test lehinde olduğu görülmektedir. Bu durum, pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin etkili olduğunu ve öğrencilerin benlik saygısı puanlarını arttırdığını gösterir niteliktedir.

4.4. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Yalan Söyleme Eğilimi ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeği ve Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeğinden almış oldukları puanların arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış ortaya çıkan sonuçlar Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 5. Deney Grubunun Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği ve Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları Tablosu

	n	$\bar{x}$	ss	r	p
Piers Ön-Test	22	35,77	5,14	-,459	,031
Yalan Ön-Test		45,41	11,48		
Piers Son-Test	22	32,59	7,48	-,478	,024
Yalan Son-Test		47,14	9,95		

Tablo 4.5. incelendiğinde deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeği ve Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında ($p<,05$) anlamlı, ters yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın aritmetik ortalamalar bazında incelenmesi sonucunda öğrencilerin almış oldukları puanların ön-test kapsamında işlem öncesi $\bar{x}$=35,77 işlem sonrası $\bar{x}$=45,41; son-test kapsamında işlem öncesi $\bar{x}$=32,59 ve işlem sonrası $\bar{x}$=47,14 olduğu görülmektedir. Aradaki ilişkinin negatif yönlü olması benlik saygı puanları ile yalan söyleme eğilimleri arasında ters orantının olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, yalan söyleme eğilimi azalırsa benlik saygısı düzeyi yükselir (ya da tam tersi) denilebilir.

4.5. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Deney, kontrol ve plasebo grubunun fark puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış olup elde edilen bulgular Tablo 4.6. ve 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4. 6. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Fark Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	2373,462	2	14,44			
Grupiçi	17257,170	65	20,19	4,47	,015	0,12
Toplam	19630,632	67	12,91			

Tablo 4. 7. Grupların Ön-Test Son-Test Fark Puanı Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	$\overline{x}$	ss
Deney	22	12,82	14,44
Kontrol	24	-,88	20,19
Plasebo	22	1,82	12,91

Tablo 4.6. incelendiğinde deney, kontrol ve plasebo gruplarının fark puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık (p<,025) olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü değeri 0,12 olup orta düzeyde bir anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Bulunan anlamlı farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 8. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Post Hoc Analizi Tablosu

Post Hoc	Gruplar	Gruplar	Mean Difference	Std. Hata	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt sınır	Üst Sınır
Scheffe	Deney	Kontrol	13,69	4,81	,022*	1,64	25,74
	Deney	Plasebo	11,00	4,91	,089	-1,31	23,30
	Kontrol	Plasebo	-2,69	4,81	,86	-14,74	9,36

Tablo 4.8. incelendiğinde deney grubunun fark puanları ortalamasının kontrol grubundan anlamlı şekilde farklılaştığı (p<,025) ve başka anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Tablo 4.7. incelendiğinde deney grubunun fark ortalamasının 12,82, kontrol grubunun fark ortalamasının -,88 olduğu görülmektedir. Bu durum, fark puanının görece artmasının öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerinin görece azalması anlamına geldiğinden hareketle deney grubunun yalan söyleme eğilimlerinin süreç sonunda kontrol grubuna ve plasebo grubuna nazaran anlamlı olarak azaldığını gösterir niteliktedir. Bu bulgu, tez çalışması

kapsamında geliştirilen ve uygulanan pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin başarılı olduğunu göstermekte, etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.6. Kontrol ve Plasebo Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Yalan Söyleme Eğilimi Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol ve plasebo grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlarda bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanarak ortaya çıkan sonuçlar Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 9. Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Yalan Söyleme Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları Tablosu

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Ön-Test - Son-Test	Negatif Sıra	11	13	143	-,200	,841
	Pozitif Sıra	13	12,08	157		
	Eşit	0				
	Toplam	24				
Kontrol Grubu Sosyal Ön-Test - Son-Test	Negatif Sıra	10	11,35	113,5	-,070	,945
	Pozitif Sıra	11	10,68	117,5		
	Eşit	3				
	Toplam	24				
Kontrol Grubu Duygusal Ön-Test - Son-Test	Negatif Sıra	11	12,32	135,5	-,415	,678
	Pozitif Sıra	13	12,65	164,5		
	Eşit	0				
	Toplam	24				
Plasebo Grubu Ön-Test - Son-Test	Negatif Sıra	10	11,05	110,50	-,624	,532
	Pozitif Sıra	9	8,83	79,50		
	Eşit	3				
	Toplam	22				
Plasebo Grubu Sosyal Ön-Test - Son-Test	Negatif Sıra	11	10,05	110,5	-,625	,532
	Pozitif Sıra	8	9,94	79,5		
	Eşit	3				
	Toplam	22				
Plasebo Grubu Duygusal Ön-Test - Son-Test	Negatif Sıra	10	8,85	88,5	-,569	569
	Pozitif Sıra	7	9,21	64,5		
	Eşit	5				
	Toplam	22				

Tablo 4.9. incelendiğinde hem kontrol grubunun hem de plasebo grubunun yalan söyleme eğilimleri ölçeği toplam puanları ile yalan söyleme eğilimleri ölçeği alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar ön-test ve son-test bağlamında karşılaştırılmış elde edilen bulgular neticesinde kontrol ve plasebo grubunda yer alan öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerinin deneysel işlem öncesinde ve sonrasında herhangi bir değişim göstermediği (p<,05) görülmektedir.

4.7. Plasebo Grubu Öğrencilerinin Ön-Test – Son-Test Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

Plasebo grubunun ön-test ve son-test bağlamında atılganlık envanterinden almış oldukları puanlar arasında bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanarak ortaya çıkan sonuçlar tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 10. Plasebo Grubu Öğrencilerinin Ön-Test ve Son-Test Bağlamında Atılganlık Envanterinden Almış Oldukları Puanlara Ait Bulgulara İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları Tablosu

		$\bar{x}$	ss		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Plasebo Grubu	Ön-Test	29,73	7,09	Negatif Sıra	5	7,90	39,5	-2,01	,045
				Pozitif Sıra	13	10,12	131,5		
	Son-Test	32,18	6,02	Eşit	4				
				Toplam	22				

Tablo 4.10. incelendiğinde plasebo grubunun ön-test ve son-test bağlamında atılganlık envanterinden almış oldukları puanlar arasında p<,05 düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ön-test ve son-test puanlarının aritmetik ortalamaları incelendiğinde atılganlık puanlarının ön-test için $\bar{x}$=29,73 son-test için $\bar{x}$=32,18 olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, atılganlık becerilerini geliştirme eğitimi programının plasebo grubu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

4.8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yalan Söyleme Eğilimlerinin Karşılaştırılması

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi uygulanmış olup elde edilen bulgular tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 11. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları Tablosu

Cinsiyet	Ölçümler	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Kız	Ön-Test n=68	40,75	14,12	-,016	66	,987
Erkek		40,69	14,80			
Kız	Son-Test n=68	36,78	14,61	-,304	66	,762
Erkek		35,86	10,22			

Tablo 4.11 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı (p<,05) görülmektedir.

4.9. Programa İlişkin Öğretmen Görüşleri

Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin etkililiğini derinlemesine tespit edebilmek amacıyla deney grubunun dersine giren öğretmenlerin görüşlerine başvurulmuş ve ortaya çıkan sonuçlar belirlenen temalar doğrultusunda işlenerek Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4. 12. Öğretmenlerle Yapılan Nitel Görüşme

İFADE	TEMA
Ö2: Gerçekten de insan kendini olduğu gibi kabul edince daha mutlu daha özgüvenli ve daha başarılı hissediyor Ö1: O sınıfta iki tane BEPli öğrenci var. Sınıfta dikkat ettim. O iki çocuğun yaptığı hareketleri hiçbir zaman yargılamıyorlar. Her şeyin farkındalar. Ne kadar da çıkıntılık yapsalar onlara bir şey demiyorlar onları kabul etmişler. T1 isimli öğrenci başarılı bir öğrenci onun da çıkışları çok değişik onun da farklı çıkışları olabiliyor. Onu da sınıf kabul etmiş durumda. Uçlarda iki örnek var. İkisini de sınıf kabul etmiş durumda	Kendini Kabul

Tablo 4.12. Devamı

Ö2: Süreç içerisinde mesela T2 isimli öğrenci, bir organizasyon olduğunda çok dikkat çeken liderlik özelliği gösterdiğini fark ettim ve öğrencinin kendine olan güvenin arttığını gözlemliyorum. T3 isimli öğrenci dersi dinlememe dersi ciddiye almama gibi özellikler varken özellikle ikinci dönem parmak kaldırma davranışını görmeye başladım. Ben 3 yıldır dersine giriyorum. Bence özgüveni oluştu. T4 isimli öğrencinin saygı gösterdiğini gördüm. Ayrıca bilse de bilmese de derse katılmaya çalışıyor. Ö3: Yeni çözümler üretme arttıkça özgüven artıyor. Bunun örneklerini görüyorum. Mesela T3 isimli öğrenci çekingen bir öğrenciydi aileden de fazla ilgi görmüyordu. Onda kendini ifade etme anlamında olumlu davranışlar gözlemledim. Eskiye nazaran kendini daha kolay ifade ediyor. Ö4: Sınıf değişiklik gösterdi. Mesela T3 isimli öğrenci her dediğini dile getiren bir kız. Sınıf bir süre sonra bu durumu kabul etmeye başladı. Sınıf önceden tepki gösteriyordu. Bu konuda daha az şikâyet almaya başladım. O öğrencinin kendisi de önceden çok şikayete gelirdi sonradan problemlerini kendi kendine çözmeye başladı.	Kendini Kabul
Ö5: Sınırı aşmadan T6 isimli öğrenci karşı çıkabiliyor. Bu durum hem cesareti hem kendine güveni işaret ediyor. Çocukların etkinliklere katılmasının faydalı olduğunu düşünüyorum. Bence özgüvene olumlu katkı sağlıyor. Ö1: T5 isimli öğrencide özgüven var mesela. Çocuk BEPli Geçen gün "Hocam bana ayrı sınav yapacaksın dedi mesela" Adam kendini kabul etmiş. Ö2: T5 isimli öğrencide davranış olarak farklılıklar gördüm. Mesela dersi dinlemezdi, bir gün geldi, çocuk BEPli, "Hocam bana ayrı yazılı yapabilir misiniz dedi" aslında bu durum kendini olduğu gibi kabul etmeye bir örnek. Ö1: Önde oturan iki tane kız var mesela önceden konuşmuyorlardı daha sonraları kendilerine güvenleri geldi. Ö3: T4 isimli öğrenci T1 İsimli öğrenciye benzemeye çalışıyordu çocuk kendi olamıyordu sosyal kabulünü bu yolla arttırmaya çalışıyordu. Bu durum azaldı. Kendini kabul durumu arttı. Ö3: Gözlemlediğim çok güzel gelişmeler oldu. Nöbetçi olduğum zamanlar ben o katta nöbet tutuyorum. Özellikle merak ediyordum. Sınıfa giriyordum. Çocuklar yeri geldiğinde cesaretle beni de eleştirebiliyordu. Düşüncelerini açıkça ifade edebiliyorlar. O sınıfa girdiğimde diğer sınıflardan farklı bir hava görüyordum. Birlik anlamında. Ö4: T13 daha az tepki göstermeye başladı T14 daha az konuşmaya başladı. T3 isimli öğrenci daha fazla parmak kaldırmaya başladı. Bir görev verdiğimde yapmak için çaba sarf etmeye başladı.	Kendini Kabul
Ö4: Ben 3 yıldır derslerine giriyorum. O öğrencinin çok değiştiğini söyleyebilirim. T15 isimli öğrenci ben tembelim modundaydı ama artık bilmese bile katılmak için çaba sarf ediyor. Daha fazla parmak kaldırıyor. T12 isimli öğrenci kendini aştı.	Kendini Kabul
Ö1: Adalet davranışı hakkında sınıf yaşantılarının sosyal hayata katkı sağlayacağını düşünüyorum. Söz verirken ben de bu durumu kullanmaya gayret ederim. Mesela derse kaldıracağım zaman herkes parmak kaldırıyorsa el kaldıran öğrenciye "senden sonrakini sen kaldır" derim. Böylece adaleti sağlamaya çalışırım. Bu durum her zaman tutmuyor. Herkes kendi arkadaşını kaldırma eğilimi gösteriyor. Bu sefer ben devreye girip durum hakkında uyarılar ve bilgilendirmelerde bulunuyorum. Ondan sonra düzeliyor Ö2: En büyük değişimlerden biri T12 isimli çocukta. Önceden ukalalık had safhadaydı ama ciddi anlamda çok saygılı davrandığını görüyorum. Parmak kaldırması arttı. Kendine daha çok özgüvenli konuşuyor. Ö5: T9 İsimli bir öğrenci var T12 isimli öğrenci benim notumun 10 puanını o arkadaşıma verebilir misiniz diye bir teklifte bulundu. Benim meslek hayatımda karşılaştığım en özel örneklerden biriydi. Bu durum adaleti temsil etmiyor olsa bile çok güzel bir örnekti. Ö3: Sınıfta yer değişikliği yapmak istedi çocuklar. Ben de bu değişikliğin diğerlerini etkileyeceği için adalete uygun olmayacağını düşündüm. Bu durumu çocuklara anlattım. Çocuklar adalet noktasında düşündüklerinde başkalarına haksızlık olabileceğini ifade ettiler. Ve daha sonra böyle bir talep gelmedi. Şimdi düşünüyorum da çocukların sosyal adalet kavramı gelişmiş demek ki.	Adalet

Tablo 4.12. Devamı

Ö2: Bir gün T7 isimli öğrencinin cüzdanı kayboldu, sınıfa girdim. Çocukların yarısı sınıfta yok. Geldiklerinde Birisinin bir eşyası kaybolursa sadece o arasın diye uyarıda bulundum. Sonra fark ettim ki birisinin bir eşyası kaybolsa ya da başına bir şey gelse bütün sınıf bu işe el atıyor. Umursamamazlık yok çocuklarda. Bu durum sonradan oluştu. Bu gidenler yakın arkadaş da değil. Bütünleşme gerçekleşmiş. Ö4: Sınıf özelinde ifade becerileri gelişti. Mesela T8 isimli öğrencilerde bunu gördüm. Kırmadan dökmeden adaletli olmadığını düşündükleri durumlarda kendilerini ifade edebiliyorlardı.	Cesaret
Ö1: Bu süreç içerisinde hiç yalana denk gelmedim. Bundan önce ödev konularında yalan kullanılıyordu. Düşünüyorum, hiç yalana denk geldim mi, hatırlamıyorum. Neyse onu söylüyor. Ö5: Süreç içerisinde hiçbir tartışmaya hiç şahit olmadım. Bir iş birliği vardı sınıfta. Sorumluluk sahibi olmanın gereklerini yerine getirdiklerini gördüm. Ö3: Bir öğretmenleri ile yaşadıkları bir olayı cesurca gelip bana anlattılar. Bu durumda öğretmeni de kırmak istemediklerini açık yüreklilikle ortaya koydular. Bu durum cesareti kazandıklarını gösteriyor aslında. Daha sonra bu sıkıntıyı öğretmenleri ile çözdüler. Hem de dökmeden kırmadan. Bu durumda cesaretin ve nezaketin geliştiğini gösteriyor. Ö4: Şakalaşma davranışını gördüm. Öğrenciler hadlerini aşmadan şaka yapabiliyorlardı. Bana bile. Bu durum cesareti gösteriyor. Ö1: T10 isimli öğrenci sorumluluklarını yerine getirme noktasında ilerleme kaydetti. Aslında sınıfın sorumluluk davranışı toptan olarak arttı diye düşünüyorum. Daha önceleri hiçbir şeye karışmayan T11 İsimli öğrenci bile geçen gün bir iş olduğunda tek başına halletti. Sınıfta yapılması gereken bir iş olduğunda kendi başlarına yaptıklarını fark ettim. Hiç kimse bir şey demeden. Ö2: Bir gün sınıf dolabının anahtarı kayboldu. En son kim aldı diye araştırıyorum. T9 isimli öğrenci cesaretle kalkıp kendisinin aldığını ama şu anda anahtarın nerede olduğunu bilmediğini ifade etti. Bu çok dikkatimi çekmişti. Bu çocuk nezaket anlamında da çok değişti. Önceden daha hırçındı. Şu an arkadaşları ile daha uyumlu	Affetmek
Ö3: Çocuklar önceleri kendi aralarındaki olayları kavga ile çözüyorlardı. Ben sınıf öğretmeniyim. Bana daha az olay gelmeye başladı. Hoşgörü arttı. Ö4: arkadaşını affetme ile ilgili çok örnek gördüm. Problemler sonucunda affetmeyi gösterebiliyorlar. Ö5: Bakıyorsun çok büyük sorunlar yaşamışlar. Ama birbirlerinin seviyorlar. Bakıyorsun affetmişler. Bence bu konu ile ilgili çok örnek bulunabilir.	Affetmek
Ö3: Yeni çözümler üretme arttıkça özgüven artıyor. Bunun örneklerini görüyorum. Bir öğrenci ile bu sürecin ardından konuşuyorduk. "Hocam ben artık teşekkür etmeyi öğrendim" dedi. "Ben önceden dövüşle kavga ile çözüyordum meselelerimi artık kendimi ifade ediyorum güzel bir şey olduğunda teşekkür ediyorum" dedi. Ö3: Nezaket arttı. Daha sabırlılar Ö2: Nezaket sahibi öğrencilerin olduğunu hatırlıyorum. Sınıf artık birbirine karşı teşekkür ediyor. Ö2: Mesela sınıfta akvaryum var, sınıftaki çocuklar birbirini kırmadan, sorumluluklarını bilerek yem atıyorlar. Mesela T9 İsimli öğrenci akvaryumu temizlemekle görevliymiş. Bu çocuk derslerindeki sorumluluklarını yerine getirmezken bu işi tam anlamıyla yapmaya başladı. Önceden bir konuda öğrenciyi görevlendirdiğimizde birbirlerine hakaret ettiklerini bile görürdüm şimdilerde birbirlerini kırmadan, benimseyerek bir şeyler yapıyor olmaları benim hoşuma gitti. Ö4: T14 isimli öğrenci dönem sonunda nakil gitti. Sınıf bu duruma çok üzüldü.	Teşekkür

Tablo 4.12. Devamı

Ö4: Sınıfta kesinlikle olumlu bir atmosfer oluştu. Hem bana karşı hem kendilerine karşı. Mesela T12 İsimli öğrenci. Ben ne kadar diyaloğa geçersem geçeyim susturamadım problemleri azaltamadım. Ama bu süreçten sonra sakinleştiğini daha saygılı hale geldiğini söyleyebilirim. Bayağı bir sakinleşti Ö5: Sabır ve saygı noktasında olumlu değişiklikler gördüm	Sabır
Öğrencilerde doğru davranış geliştirme ile ilgili eğitimin nasıl olması gerektiğini düşünüyorsunuz? Ö2: Aile olmalı. Çocuk, Aile içerisinde olumlu davranış görmeli arkadaş çevresinin de etkisi var. Yani pekiştirmeye ihtiyaç var. İlgi de lazım. Sevmekle de alakalı. Ö3: Günlük hayattaki olaylarda çocuk kullanabilmeli. Öğretmenler olarak biz de öyle kullanmalıyız. En güzel örnek rol model olmak diye düşünüyorum. Öğretmen yaklaşımı önemli çocuk değerli olduğunu bilirse kendini çok daha rahat ifade edebiliyor. Ö4: Birebir ilgi ile daha hızlı olacağını düşünüyorum Ö5: Örnek olarak olmalı.	
Sınıf içi etkinliklerle konu anlatımının davranış değişiminde etkili olduğunu düşünüyor musunuz? Ö1: Sınıf içi etkinlikler kullanılarak ders daha iyi öğretiliyor. Davranışı da sınıf içi etkinlikler kullanarak kesinlikle değiştirebiliriz. Ö2: Sınıf içi etkinlikler kesinlikle önemli. Öğrenci katılmalı. Ö3: Etkinliklerde çocuk aktif olarak görev alırsa istenilen hedefe ulaşmak daha kolay oluyor. Çocuk o işin bir parçası olduğunda, sorumluluk alıyor zaman yönetimini öğreniyor arkadaş ilişkilerinde onu uyguluyor ve öğretmenle olan ilişkilerinde onları uyguluyor. Kesinlikle kullanılmalı Ö4: Konu anlatım şekli bile davranış değişikliğine neden olabiliyor. Burada canlandırma yapmak etkili oluyor. Etkinlik davranışı kazandırmada çok önemli. Ö5: Ürün ortaya koyarak yapılan etkinlik çok daha etkili oluyor ama benim bu konuda çok yeteneğim yok	
Ders anlatırken kullandığınız hangi araçlar öğrenciler açısından konunun zihinde kalmasını kolaylaştırıyor? Ö1: Ders anlatırken kullandığımız canlandırma etkinlikleri çocukların zihninde daha fazla kalmasına neden oluyor.	
Ö2: Canlandırma (drama) etkinliklerinin kesinlikle etkili olduğunu düşünüyorum. Mesela ben konu başlamadan yeni konu hakkında fikir yürütmelerini isterim. Bu şevki arttırıyor. Ö3: Dokunarak ve birebir uygulayarak yaptıkları çok daha kalıcı oluyor. Günlük hayatla bağlantısını kurarsan çok daha etkili oluyor. Ö4: Elle tutulur bir materyal yaptığımda çok daha etkili oluyor. Mesela ekosistemle ilgili bir çalışma yaptım. Ürün olduğu için unutacaklarını düşünmüyorum. Ö5: Normalde akıllı tahtanın çok faydalı olacağını düşünüyordum ama çok etkili olmadığını düşünüyorum. Belgesel izletebiliyorum. Herkeste etkili olmasa da bazı öğrencilerde etkili oluyor. İlgi çekici olduğunu bakışlarından hissediyorum.	
Sınıf dışında konu ile ilgili etkinlikler kullanıyor musunuz? Sınıf dışı çalışmalar yapmanın faydalı olduğunu düşünüyor musunuz? Ö3: Sınıf dışı çalışmalar kesinlikle faydalı. Okulda yeterli malzeme her zaman yok. Bu eğitim ortamını dış çevre ile tamamlıyorum. Buradakini dışarıdaki ile destekliyorum. Birden fazla duyuya hitap etmiş oluyorum. Orada düşünüp günlük hayata uygulamak daha kolay oluyor ve çocuk onu içselleştiriyor. Ö5: Bizim çevre ile ilgili bir sürü konu var. Mesela çocuk ağaç dikse tabi ki daha fazla etkili olacaktır. Yapan arkadaşların etkinliklerini takip ettim. Çocuklar bunu bana anlatabiliyor. Demek ki çocuk üzerinde etki etmiş.	

Ö: Öğretmen
T: Öğrenci

4.10. Programa İlişkin Veli Görüşleri

Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin etkililiğini derinlemesine tespit edebilmek amacıyla deney grubunun velileri ile görüşme gerçekleştirilmiş, ortaya çıkan sonuçlar belirlenmiş temalar doğrultusunda işlenerek Tablo 4.13'te sunulmuştur.

Tablo 4. 13. Velilerle Yapılan Nitel Görüşme

İFADE	TEMA
V1: Sorumluluğunun farkında. Duygularını biliyor. Siz sınıfta o şeyleri yaptıktan sonra evde yapması gereken davranışları daha iyi yerine getirdiğini gördüm. V1: Dönem başına nazaran dönem sonunda daha olgun, daha anlayışlı oldu. V2: Yaptığınız çalışmalardan sonra kendini daha iyi ifade ettiğini gördüm. Önceden daha kapanıktı. Şimdi daha iyi. V2: Sosyal tesiste arkadaşları ile tartışmış, kendi hataları dahil olmak üzere bütün yaşadıklarını cesaretle anlattı. Yanlış yaptıklarından pişman olduğu durumları ifade etti. Bu durum çok önemliydi. V2: Daha akıllı başlı oldu. Daha sabırlı oldu. Bazen çıkışları oluyor ama dönemin getirdiği durumlar bunlar. Özgüveni daha çok arttı.	Kendini Kabul
V1: Kızım her zaman adaletli. Bir gün kendisine kıyafet alması için para verdim Kendine almadan diğer kardeşinin ihtiyacı olduğunu düşünerek ona kıyafet alıp geldi. Hakkı gözetiyor V2: Sizin adaletten bahsettiğiniz haftalarda bir olay yaşadık. Maddi durumumuz çok iyi değil. Bir gün benden para istedi, istediği bir şeyi alacakmış. Biraz verdim. Akşam verdiğim paranın bir kısmını geri getirdi. Bu ne oğlum dedim. İhtiyacım olanı kullandım gerisi bu kardeşlerime bir şeyler alırsın dedi. Normalde böyle yapmazdı.	Adalet
V3: Bazen benim de hatalarım oluyor "anne sana inanamıyorum nasıl böyle yapabiliyorsun diyebiliyor." Bunları söylerken kızgınlıkla söylemiyor, kırmıyor. V1: Yapılanların ardından gözlemledim, bazen çok cesaretli oluyor kendi kontrolünü sağlıyor. V2: Eşimle aramda bir sorun olsa mesela kavga etmiş olsak kızım doğruyu yanlışı pat pat diye söyler. Bunları söylerken kırmadan söylemeye özen gösterir. Doğruyu yanlışı ayırt eder. V2: Sosyal tesiste arkadaşları ile tartışmış, kendi hataları dahil olmak üzere bütün yaşadıklarını cesaretle anlattı. Yanlış yaptıklarından pişman oldukları durumları ifade etti. Bu durum çok önemliydi.	Cesaret
V1: Ben ev hanımıyım, bazen yardımcı olmuyor umursamıyor ben de kızıyorum ister istemez. Sonra gelip gönlümü almak için çaba sarf edebiliyor. Sizin sınıfta söylediğinizi bana söylüyor. Allah affedici biz neden affetmeyelim demişsiniz. V1: Geçen gün arkadaşları ile tartışmışlar daha sonra affetmişler birbirlerini. Arkadaşına destek çıkmış o olayda. Gerektiğinde geri adım atmayı öğrendi	Affetmek
V3: Bazen benim de hatalarım oluyor "anne sana inanamıyorum nasıl böyle yapabiliyorsun diyebiliyor." Bunları söylerken kızgınlıkla söylemiyor, kırmıyor. V3: Mesela en basitinden halası ile aramız iyi değil. Ben onu aramam. Bu konuyu konuşacak olsak anne olsun kalsın büyüklük sen de o sonuçta bizim halamız sen ara dedi. Önceye göre çok daha hoşgörülü. V1: Geçen döneme göre şu anda fark var. Şükran duyma ile ilgili olarak sevgisini her türlü belli eder daha yakın ilişkiler kurar. Konuşurken bir sevdiği birisi ile onu kırmamak için tane tane konuşur. V2: Konuşmasını bilen, teşekkür eden, duygularını düşüncelerini ifade edebilen bir çocuk. Aslında bu durum gözüme daha fazla çarpmaya başladı.	Teşekkür

Tablo 4.13. Devamı

V3: Mesela bir şey istese önceden baskı yapardı alınması konusunda, şimdi yok dersem anlıyor. Israrcı olmuyor. V2: Daha akıllı başlı oldu. Daha sabırlı oldu. Bazen çıkışları oluyor ama dönemin getirdiği durumlar bunlar. Özgüveni daha çok arttı.	Sabır
Eğitim programı uygulanırken gözlemleriniz çerçevesinde ifade etmek istediğiniz başka bir husus var mı? V1: Okulda olanları anlatırken mutluydu. Etkinliklerde ne yaptığını anlatırdı. V2: Geçen yıla göre daha yumuşadı gibi. Biraz kendine göre içine atma durumları vardı. Olumlu yönde bir değişiklik bu. Kendine daha fazla güveniyor, bir de ne olduysa öylece anlatıyor.	

4.11. İzleme Testi

Yalan söyleme eğilimleri ölçeği 3 ay sonra deney grubuna tekrar uygulanarak yapılan çalışmanın kalıcı olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede yapılan eşleştirilmiş gruplar t testi sonucu Tablo 4.14'te sunulmuştur.

Tablo 4. 14. İzleme Testi

	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Deney Grubu Yalan Son-Test n=22	32,60	7,48	-1,393	21	,178
Deney Grubu İzleme Testi n=22	35,87	7,81			

Tablo 4.14. incelendiğinde deney grubunun son-test ile izleme testi puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir (t= -1,393, p < .05). Bu kapsamda yalan söyleme eğilimi puanları arasında anlamlı farklılığın olmaması, üç aylık süre sonunda pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin öğrencilerin yalan söyleme eğilimleri üzerindeki etkisini sürdürdüğünü gösterir niteliktedir.

BÖLÜM V: SONUÇ

Günümüzde psikolojinin, dünyayı tek tip bir psişeden ibaret görmediği ve kültürü dikkate aldığı binaenaleyh davranışların anlamını da kültürlere göre belirlediği bilinmektedir. Yaygın olarak insanî amaçlı olanların (canın tehlikede olması, iki kişinin arasını düzeltmek ve aile düzenini sağlamak) dışındaki yalan söyleme eğilimi ve sıklığı şahsiyet açısından farkındalık seviyesini düşürürken gerçeklik algısının yok edilmesine vesile olur. Bu durumdan güvenilirlik ve sadakatinde etkilenmesi neticesinde şahsiyette bölünmelere sebep olacağı düşünülmektedir. Bu bölümde kültüre duyarlı pencereden hazırlanan pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri kullanılarak yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulguların sonuçlarına ait tartışma ve yorumlar bulunmakla beraber gelecekte yapılacak olan çalışmalar için öneriler yer almaktadır. Araştırmada karma araştırma yöntemleri arasından açımlayıcı sıralı desen tercih edilmiştir. Bu desende öncelikle nicel veriler toplanmakta daha sonra toplanan nicel verilerin daha iyi açıklanması amacıyla nitel veri toplama işlemi yapılmaktadır. Bu nedenle tartışma bölümü yazılırken nicel ve nitel bulguların birlikte ele alınmasının daha uygun olacağı düşünülerek ortaya çıkan nitel veriler deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin tartışma kısmı içerisinde verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

5.1.1. Deney Grubu Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimleri

Deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda ön-test ve son-test bağlamında anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmektedir (p<,000). Bu anlamlı farklılığın nasıl oluştuğu ile ilgili ortalamalar incelendiğinde deney grubunun ön test puan ortalamalarının 45,41'ken uygulanan işlem sonucunda 32,60'a düştüğü görülebilir. Bu durum pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin çocukların

yalan söyleme eğilimleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri çocukların yalan söyleme eğilimlerini azaltmaktadır.

Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin bileşenleri incelendiğinde yalan söyleme eğiliminin azaltılması için kendini kabul davranışının, adalet, cesaret, affetme, teşekkür ve sabır erdemlerinin desteklendiğini görüyoruz.

Gerek öğretmenler gerekse velilerle yapılan derinlemesine görüşmede de özgüven, dolayısıyla kendini kabul durumlarındaki değişikliler hakkında dikkate değer görüşler kayda alınmıştır. Bu hususta görüşme kayıtlarındaki "*Ö2: "Süreç içerisinde mesela T2 isimli öğrenci, bir organizasyon olduğunda çok dikkat çeken liderlik özelliği gösterdiğini fark ettim ve öğrencinin kendine olan güvenin arttığını gözlemliyorum", "Ö3: "Yeni çözümler üretme arttıkça özgüven artıyor. Bunun örneklerini görüyorum. Mesela T3 isimli öğrenci…", "Ö1: "T5 isimli öğrencide özgüven var mesela. Çocuk BEPli Geçen gün "Hocam bana ayrı sınav yapacaksın dedi mesela", V2: "Yaptığınız çalışmalardan sonra kendini daha iyi ifade ettiğini gördüm. Önceden daha kapanıktı. Şimdi daha iyi."* ifadeler dikkate değerdir. Öğretmenler ve velilerle yapılan görüşmeler neticesinde öğrencilerin kendini kabul ve özgüven erdemlerini içselleştirip davranışlarında tatbik ettikleri ifade edilebilir.

Özerklik ihtiyacının kendini kabul durumları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çocuğun bağımsız davranışlar göstermesine müsaade etmek bu dönemde çatışmaları azaltacağı için yalan söyleme davranışını da azaltması beklenmektedir. Dönemin getirdiği anne ve baba ile çatışmaların sadece özerklik ihtiyacından kaynaklanmadığı fizyolojik değişimle birlikte ortaya çıkan duygusal değişimin anne ve baba ile olan ilişkileri etkilediği düşünülmektedir. Bu kapsamda duygularını yerinde, zamanında ve doğru biçimde ifade eden bireylerin yetiştirilmesi ergenlik döneminde ortaya çıkan krizlerin azaltılmasına vesile olacağı için yalan söyleme davranışının bu durumdan etkileneceği düşünülmektedir. Her ailenin kendine has değer yargılarının olduğu bir gerçektir. Bununla birlikte sosyalleşen ferdin aile dışında karşılaştığı değerlerle aile içerisinde gördüğü değerlerin çakışması o kişinin karşılaştığı zorlu durumlarda yalan söylemesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda aile değerlerinin diğer değerlerle

paralel bir yapı sergilemesi bu çakışmayı azaltacaktır. Kendini kabulün yalan söyleme ile olan ilişkisi ferdin kendine güvenmesi ve kendine ait olumlu olumsuz özelliklerinin farkında olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Günümüz dünyası insanın biricikliği üzerine kurulmuş merkezine de insanın benliğini koyan bir hal almıştır. İnsanların satın aldıkları metaılar ihtiyaca yönelik olmak yerine onları iyi hissettirmeye neden olacak mecraya kaymış görünmektedir. İnsanların arzuları, ihtiyaçlarını bir yana bırakarak başkalarına güzel görünmeye neden olacak bir hal almaktadır. Bu durum öylesine içimize işlemiştir ki insanların izlediği dizilerden tutunda reklamlara kadar sürekli "sen" mesajı verilmektedir. İçtiği kolanın üzerinde bile ismini yazan insan, kullandığı bardağın üzerine misalen "Arda'nın Bardağı" yazdırmaktadır. Benim odam, benim dünyam, benim kurallarım, ben iyiysem her şey iyi, benim kararlarım, iphone (benim telefonum), Blue Dimond "her kadının hakkı" ilh. mesajlar sürekli olarak bu dünya senin çevrende dönüyor mesajını insanların zihin dünyasına yerleştirmektedir. Sosyal medyayı şuursuzca kullanan çocuklar paylaşımlarının beğenilmesini özel mesajlar yoluyla arkadaşlarından rica ettiği bir dönemden geçiyoruz. Yaptığı paylaşımı beğenmeyen arkadaşları ile küsen çocukların ortaya koyduğu bu durum ferdin beğenilme ihtiyacının hangi boyutlara geldiğini gözler önüne sermektedir. Buraya kadar ifade edilenlerden insanların kendi sınırlarını çizmelerine ihtiyaç yoktur anlamının çıkmaması gerekiyor. Nitekim sınırları çizmeye ihtiyaç vardır lakin bu sınırlar ferdin dünyasını şekillendirir bir hal alırsa orada sorun da başlamaktadır. Çocuklar bir gruba ait olmak istediklerinde yahut da beğenilme ihtiyacı duyduklarında sosyal çevrelerinin gözüne girebilmek için yalan söyleme davranışı geliştirebilirler. Burada asıl sorulması gereken insanın beğenilme ihtiyacının olup olmadığıdır ya da beğenilmek için doğru olmayan şeyleri yapmayı göze neden aldığıdır. Bu meselenin üstesinden gelebilmek ferdin kendini olduğu gibi kabul ederek yapıp yapamayacaklarını bilmesi ile alakalıdır. Bunun da ilk ve en önemli şartı kendini bilmekten, kendini tanımaktan geçer. Ben neye mutlu olurum, neye üzülürüm, nerede heyecanlanırım, neyi yapabilirim, neyi yapamam, sorumluluklarım neler sorularının cevabını kendisine açık yüreklilikle vermiş kimse kendini tanıyor demektir. Kendini tanıyan insanın da başkaları tarafından beğenilecek davranışlarının olabileceği lakin bu durumun gerçekleşmesi için normalden farklı bir şey yapmaya ihtiyaç bulunmadığı şuuruna erişmiş demektir. Çocukların onaylanma ve beğenilme isteği sebebi ile

söyledikleri yalanların onaylanma isteği ve değer görme isteğinden mütevellit olduğunu müşahede ediyoruz. Programın ilgili modülü incelendiğinde uygulanan etkinliklerin kendini kabul durumunu ve ferdin kendine olan güvenini arttırmaya yönelik çalışmalar barındırdığı söylenebilir. Kendini kabul ve kendine güven durumu, davranışın otantikliğini ortaya çıkarmaktadır ki otantiklik hem hayattan zevk alma hem de özgüvenle ilgilidir. Davis, Hicks, Schlegel, Smith ve Vess'e (2014) göre, özgüvenin bir yordayıcısı olarak ifade edilen otantiklik kavramı ile ilgili olarak Çekici, Sünbül, Malkoç, Gördesli ve Arslan'ın (2019) yaptığı çalışmada otantik davranışın değerli yaşam ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerindeki ılımlı etkisini test etmek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmış, regresyon analizi ile iki model oluşturulmuş ve bu iki model test edilmiştir. İlk modelde, değerli yaşamın yaşam doyumu üzerindeki bireysel etkisi ve ikinci modelde, otantik davranışların bu ilişki üzerindeki ılımlı rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara dayanarak, değerli yaşamın yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmektedir.

Olanı olduğu gibi kabul ederek yaptığı davranışın sorumluluğunu üzerine alması ferdin kendini kabulü ile yakından ilişkilidir. Literatür incelendiği vakit kendini kabul durumunun kendini kontrol ile ilgili olduğunu da müşahede etmekteyiz. Kendini kontrol eden kişi, başına gelen zor durumlar karşısında yalan söyleme davranışını göstermeyecek ve iyilik halinin devamını sağlayacaktır. Malhotra'nın (2017) kontrol odağını (güçlü diğerleri, şans kontrolü, bireysel kontrol) ve iyilik halini (hayattaki amaç, kendini kabul etme, başkalarıyla pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık ve kişisel gelişim) incelediği çalışmada, Delhi Üniversitesinden 120 öğrenci seçilmiş katılımcılara, Levenson'un Çok Boyutlu Kontrol Odağı Ölçeği ve Ryffs İyi Olma Ölçeği uygulanmış yüksek iç ve şans kontrolünün öznel refahın belirleyicileri olduğu ifade edilmiştir. Refah bileşenleri, yani hayattaki amaç, kişisel gelişim, kendini kabul etme, ferdin kontrol odağı ile önemli ölçüde ilişkilidir.

Toplumsal hayatta adalet kavramı haklıya hakkını teslim etmenin yanında cesareti de barındırarak haksızın karşısında durmak olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde ferdin yalan söyleme eğilimi üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Gerek aile içerisinde gerekse aile dışındaki toplumsal hayatta çocuklara adalete riayetin öğretilmesi onların şahsiyetlerine olumlu katkılar sağlayarak kendi iç

dünyalarında ve toplum içerisindeki davranışlarında yalana başvurmalarının önüne geçecektir. Bu kapsamda adaletli olmak, liyakate uygun davranmak ve haksızlığın karşısında olma davranışı geliştirebilmek için aile içerisinde kuralların olması ve bu kurallara uygun davranmanın teşviki, hak edene hakkını teslim etmek ve haksızlık karşısında durup doğruları ifade edebilmek için motivasyonun sağlanması gerekmektedir. Çocuğun şahsiyet gelişiminin ilk olarak aile ortamında şekillenip sosyal hayata aksettiği düşünülecek olursa bu düzenin aile ortamında öğretilmeye başlanması gerekir. Bununla birlikte adalet kavramının çocuğun sosyal hayatında oyunlar yoluyla geliştiği dikkate alınırsa bu durumun çocuklara yine oyun yoluyla öğretilmesi daha kolay olacaktır. Bu bağlamda çocuklarla oynanan oyunlarda kurallara uygun davranmanın, sırası gelenin oyuna başlaması durumunun adaleti temsil ettiği unutulmamalıdır. Görüşme kayıtları incelendiğinde adalet erdeminin hem sınıf içi yaşantılara hem de aile içi ilişkilere görüyoruz. Konu hakkında görüşme kayıtlarında bulunan "*Ö3: ... Çocuklar adalet noktasında düşündüklerinde başkalarına haksızlık olabileceğini ifade ettiler. Ve daha sonra böyle bir talep gelmedi.", "V1: ... Bir gün kendisine kıyafet alması için para verdim Kendine almadan diğer kardeşinin ihtiyacı olduğunu düşünerek ona kıyafet alıp geldi. Hakkı gözetiyor.", "V2:... Akşam verdiğim paranın bir kısmını geri getirdi. Bu ne oğlum dedim. İhtiyacım olanı kullandım gerisi bu kardeşlerime bir şeyler alırsın dedi. Normalde böyle yapmazdı."* ifadeler dikkate değerdir. Haklıya hakkını teslim etme olarak özetleyebileceğimi adalet erdemi Tongeren, Welch, Davis, Green ve Worthington'a (2012) göre, affetme ile de ilgilidir. Yapılan derinlemesine görüşmelerde affetme erdeminin vuku bulması hakkındaki gözlemler incelendiğinde öğretmen ve velilerin *"Ö3: Çocuklar önceleri kendi aralarındaki olayları kavga ile çözüyorlardı. Ben sınıf öğretmeniyim. Bana daha az olay gelmeye başladı. Hoşgörü arttı.", "Ö4: Arkadaşını affetme ile ilgili çok örnek gördüm. Problemler sonucunda affetmeyi gösterebiliyorlar.", "V1: Geçen gün arkadaşları ile tartışmışlar daha sonra affetmişler birbirlerini. Arkadaşına destek çıkmış o olayda. Gerektiğinde geri adım atmayı öğrendi."* ifadeleri önemli görülmektedir. Bu durum oturum notlarında *"Yapılan paylaşımlarda grup üyelerinin affetmek kavramını hayatlarından örneklerle açıkladığı ve affetmenin ortaya çıkardığı rahatlamanın fark edildiği görüldü."* , *"Affetme davranışının sevme nedeni ile gerçekleşen bir eylem olduğu bu sevginin karşılık beklemeden ortaya çıkmasının ise insan*

hayatında önemli bir yere sahip oluğu görüşünün belirtildiği görüldü." şeklinde ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu durumun psikolojik iyi oluşa işaret ettiği düşünülmektedir. Affetmek ve merhamet göstermenin çocuk üzerinde birçok etkisinin olduğu bilinmektedir. Affetmek temelde sevgi içerir ve affetmedeki sevgi mesajının çocuklara öğretilmesi büyük önem taşımaktadır. Gerçekten de çocuklar hata yaparlar ve annelerinden af dilediklerinde anneleri onları hemen affeder. Bu durumun temelinde annelerin çocuklarına olan sevginin yattığı gönül rahatlığı ile söylenebilir. Temelde sevginin olması durumunu çocuklara iletebilmek onların hem merhamet duygusunun gelişmesine yardımcı olacak hem de başına olumsuz bir olay geldiğinde durumu korkusuzca ifade etmelerine vesile olacaktır. Affetmenin yansıması olan af dilemek ise karşılıklı iletişimde nezaketi doğurur. Nezaket de iletişim kolaylığını beraberinde getirecektir. Bu noktada teşekkür erdemi karşımıza çıkar. Literatür incelendiğinde teşekkür etmenin iç huzuru sağlayıcı faktörü göz önüne alındığında kişisel gelişim için önemi de anlaşılmaktadır. Sosyal olarak ise iletişimi kuvvetlendirici yönü dikkate alındığında sosyal ilişkileri olumlu düzeyde etkileyen bir yapı sergilediği söylenebilir. Singh ve Sharma'nın (2018) kadınlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, affetme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta olup ($r = 0.461$, $p < 0.01$) bağışlama davranışı fazla olan kadınların gelişmiş psikolojik iyi oluş gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin affetme modülü incelendiği takdirde bu erdemin kendini affetme ve başkalarını affetme şeklinde şekillendiğini görmekteyiz. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada Chen, Harris, Worthington ve VanderWeele (2018) affetme (başkalarının affetmesi, kendini affetme ve ilahi affetme de dahil olmak üzere) ile bir dizi psikososyal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi ileriye dönük olarak incelenmiş ve tüm affetme durumlarının, tüm psikososyal refah sonuçları ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulguların ayrıca depresif ve endişe semptomlarıyla ters orantılı olduğu görülmektedir. Bütün bu çerçevede pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri sonucunda öğrencilerin, adalet ve affetme erdemlerini içselleştirip bu erdemleri davranış haline getirdikleri ifade edilebilir.

Görüşme kayıtları incelendiğinde, cesaret erdeminin hayata yansıması konusunda dikkate değer ifadelerin bulunduğu görülmektedir. Öğretmen ve velilerin ifadelerinde, "*Ö4:*

Yazılı da birbirlerine baktılar. Bunu fark ettim. Bir şey söylemedim. Daha sonraki ders sınıfa girip bana söylemek istediğiniz bir şe var mı dedim. O bakan öğrenciler söz isteyip utanarak yanlarındaki arkadaşlarına baktığını söyledi. Bu durum önemliydi.", " Ö1: Bu süreç içerisinde hiç yalana denk gelmedim. Bundan önce ödev konularında yalan kullanılıyordu. Düşünüyorum, hiç yalana denk geldim mi, hatırlamıyorum. Neyse onu söylüyor." "Ö3: Bir öğretmenleri ile yaşadıkları bir olayı cesurca gelip bana anlattılar… V1: "…bazen çok cesaretli oluyor kendi kontrolünü sağlıyor." ve benzeri anlatımların olması programa dahil edilen öğrencilerin cesur olarak ifade edilen davranışlar sergilediğini göstermektedir. Oturum notlarında bu durum *"Cesaretle ilgili verilen örneklerin yaptıkları bir hata karşılığında hatayı kabul ederek kabul etme noktasında yoğunlaştığı görüldü."* şeklinde ifade edilmektedir. Pury, Kowalski ve Spearman'ın (2007) yapmış olduğu çalışmada, 250 lisans öğrencisinden (151 kadın) cesurca davrandıkları bir zaman hakkında yazılar yazmaları istenmiş ve daha sonra ortaya koydukları bu cesaret hakkında değerlendirmeleri alınmıştır. Sonuçlar incelendiği zaman genel cesaret barındıran eylemlerin daha fazla güven, daha az korku ve daha az kişisel sınırlama ile ortaya çıktığı bulunmuştur.

Teşekkür erdemi görüşme kayıtlarında da kendini göstermektedir. "*Ö3:…Hocam ben artık teşekkür etmeyi öğrendim" dedi.", "Ö3: Nezaket arttı. Daha sabırlılar", "Ö2: "Nezaket sahibi öğrencilerin olduğunu hatırlıyorum. Sınıf artık birbirine karşı teşekkür ediyor.", V2: "Konuşmasını bilen, teşekkür eden, duygularını düşüncelerini ifade edebilen bir çocuk. Aslında bu durum gözüme daha fazla çarpmaya başladı"* ifadeleri, nezaket, sabır ve minnettarlık durumlarının öğrencilerin davranışlarında yer ettiğini gösterir niteliktedir. Nezaket erdeminin oturum notlarında da kendini gösterdiğini görmekteyiz. *"Sınıf içinde yapılan gözlemler sonucunda grup üyelerinin arkadaşlık ilişkilerinde kullandıkları nezaket dilinin arttığı kendini ifade etme becerilerinin geliştiği fark edildi. Kendini kötü hissettiği dışarıdan beli olan bir grup üyesine yakın olmadığı halde bir şeyi olup olmadığını soran bir başka grup üyesinin bulunması, ikili ilişkilerde yaşanılan sorunları problem yaşadığı arkadaşına kırmadan ifade eden grup üyelerinin bulunması yapılan gözlemleri destekler nitelikte olduğu görüldü."* İfadeleri nezaket davranışının uygulama grubu içerisinde etkili olduğunu gösterir niteliktedir. Konu hakkında Nezlek, Newman ve Thrash (2017) yapmış oldukları çalışmada minnettarlık

duygularının iyi oluşu arttırdığını ifade etmektedir. Ayrıca Cheetham, Williams ve Bednall (2016) yapmış oldukları çalışmada pozitif duygular olarak kabul ettikleri gurur, memnuniyet, şefkat ve şükranın iyi oluşa katkı sağladığını ifade ederken gurur ve şefkatin dolaylı olarak memnuniyet ve şükranın iyi oluşa doğrudan katkı sağladığını ifade etmektedir. Minnettarlık deneyiminin yaşlı yetişkinlerde ve en azından orta yaşlı ve genç yetişkinlerde daha etkili bulunduğu Chopik, Newton, Ryan, Kashdan ve Jarden'in (2019) çalışmalarında şükran ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin ömür boyunca devam ettiğini belirtmektedir. Çalışma sonuçlarına göre yaş, şükranla pozitif bir şekilde ilişkili olup yaşlı erişkinlerde daha yüksek, orta yaş ve genç erişkinlerde daha düşüktür. Pozitif duyguların ilerleyen yaşlarda daha fazla görülme durumuna diğer bir örnek olarak Biçer ve Sarıçam'ın (2015) yaptığı çalışmada cinsiyete göre öz-aşkınlık ve manevi iyi olma düzeylerinde bir farklılık çıkmazken yaşlara göre öz-aşkınlık ve manevi iyi olma düzeylerinde istatistiksel olarak farklılaşmalar gözlenmiştir. Southwell ve Gould (2017) anksiyete bozukluğu tanısı ve/veya depresyon tanısı alan katılımcılarla (N =109) internet tabanlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Deney ve kontrol gruplu bu çalışmada üç haftalık teşekkür etkinliklerinin kullanıldığı deney grubunun depresyon, anksiyete, stres ve algılanan uyku güçlükleri puanlarındaki düşüş anlamlı bulunmuş kontrol grubunun bu puanlarındaki durumunun ise önemli ölçüde farklı olmadığı ifade edilmiştir. Bono ve arkadaşlarına göre (2019) şükran gelişimi zaman içinde antisosyal davranış değişikliğini azalttığını ifade etmiştir. Minnettar insanların daha az saldırgan olduklarını ve minnettarlık durumlarının saldırganlıkla bağdaşmadığı ifade edilirken ergenlikteki antisosyal davranışı azaltmak için şükran teşvik etmenin uygun bir seçenek olarak düşünülmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Minnet ve şükran duyma erdemi maneviyat karakter gücü ile ilişki içerisindedir. Aghababaei ve Tabik (2013) dini minnettarlık, takdir minnettarlığı ile ruh sağlığı, öznel iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 256 İranlı öğrencinin dahil olduğu araştırma minnettarlığın zihinsel hastalık ile orta ila güçlü negatif korelasyonu ve öznel iyi oluş ile pozitif korelasyonu olduğunu göstermiştir. Krause, Emmons, Ironson ve Hill, (2017) Allah'a minnettar hissetmenin özellikle sağlığın kilit bir biyolojik belirleyicisi olan hemoglobin A1c (HbA1c) ile ilişkili olduğunu ifade ederken şükran ve HbA1c arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi sürecinde, minnettarlık ve HbA1c arasındaki ilişkinin cinsiyete göre değişip

değişmediğini görmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları göre genel minnettarlık duygularının daha düşük HbA1c seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır ve bu durum cinsiyet açısından anlamlı değildir.

Kişilerarası ilişkilerde duygu kontrolü hiç şüphesiz sabır erdeminin davranışlara aksetmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda doğru duygunun doğru bir biçimde yaşanılması hem iletişimi kolaylaştırır hem de psikolojik iyi oluşa katkı sunar. İnsanlar hayatları süresinde zor durumlarla karşılaşabilirler. Karşılaşılan zor durumlarda problemin üstesinden gelmek için motivasyona sahip olmak azim ve sabırla alakalıdır. Azim ve sabır gösteren kimsenin zor durumlarda doğru olmayan davranışlar içerisine girmeden yollarına devam ederler. Bu bağlamda sabır göstermek, yalan söylemenin önünde bir engel olarak düşünülebilir. Planlı ve amaçlı davranışın başarının anahtarı olduğu dikkate alınırsa plan ve amacın sabırla birbirini tamamladığını ifade edebiliriz. Çocuklara sabrı öğretmenin ilk adımı bu öğretimi sabırla yerine getirmekten geçmektedir. Çocuğun ifade etmeye çalıştığı şeyleri sabır gösterip dinlemek onun bu durumu rol alma yoluyla öğrenmesine vesile olacaktır. Çocukluk yıllarındaki davranışları incelediğimizde buraya kadar ifade edilenlerin yanında birkaç önemli hususun daha bulunduğunu görmekteyiz. Bunlardan ilkinin büyümeye bağlı olarak gerçekliğe tahammül etme gücünün ortaya çıkması yahut da çıkmamasıdır. Bu durum ferdin sorumluluk duygusu ile yakın alakalı iken yaptığı davranışın sorumluluğunu alabilme kuvvetine sahip bireyin yalan söyleme davranışına daha az tevessül edeceği ifade edilebilir. Ayrıca insani vasıflar arasında olan iradi davranış gösterme durumu daha basit bir ifade ile çocuğun kendini tutabilmesi olarak ifade edebileceğimiz yeteneğin olumsuz durumlar karşısında sağlıklı kararlar alınabilmesi için yardımcı olan bir etmen olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda iradi davranış gösterebilen ferdin yalan söyleme davranışına yönlenmeyeceği ifade edilebilir. Hem sorumluluk duygusunun gelişimi hem irâdî davranış gösterme cesaret erdeminin bileşenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Cesaret ise dürüstlüğü getirir. Bu bağlamda çocukları yetiştirirken cesaretin gerektirdiği nitelikleri öğretmek, bu niteliklere uygun davranmak önem arz etmektedir. Bu erdemin yerine getirilmesi için kullanılan kaynaklar bakımından zengin bir kültür içerisinde yaşıyor olmamız önemli bir avantajdır. Hem dini hem milli kaynaklarımızda cesaret özellikleri barındıran kimselere rastlamak mümkündür. Onların hayatlarından verilecek örnekler, o karakterlerin karşılaştığı

durumlarda gösterdikleri davranışları uygulayıp çocuklara bunun öğretilmesi, çocuğun bu durumlara benzer cesaret örnekleri sergilediğinde desteklenip yüreklendirilmesi gerekmektedir. Sabır gösterme erdeminin davranışlara yansıdığını görüşme kayıtlarında görüyoruz. Konu ile ilgili olarak *Ö3: Nezaket arttı. Daha sabırlılar", "Ö4: Kesinlikle değişiklik oldu. Mesela çok dik başlı öğrenciler vardı. Bunlar hiçbir şeye sabredemiyorlardı. Çalışma sonucunda sabır gösterdikleri davranışları çok gördüm…"*, "*Ö4: …Ama bu süreçten sonra sakinleştiğini daha saygılı hale geldiğini söyleyebilirim. Bayağı bir sakinleşti"*, "*Ö5: "Sabır ve saygı noktasında olumlu değişiklikler gördüm."*, "*V3: "Mesela bir şey istese önceden baskı yapardı alınması konusunda, şimdi yok dersem anlıyor. Israrcı olmuyor."*, "*V2: "Daha akıllı başlı oldu. Daha sabırlı oldu. …" ifadeleri* pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin sabır modülünün, kişide sabır davranışını daha fazla göstermesine neden olduğunu gösterir niteliktedir. Doğan'ın (2017) sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, toplam sabır, sabrın alt boyutları olan kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve kişilerarası sabır ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bach ve Guse'nin (2015) sabır ve meditasyon eğitiminin, şefkat geliştirmeye odaklanarak, ergenlerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Eğitimi alan ergenlerin, eğitime dahil olmayanlara nazaran kişisel gelişimde istatistiksel olarak anlamlı artışlarının yanı sıra karşılaştırma grubuna kıyasla olumsuz etkilerin azaldığını gösterdi. Söz konusu çalışma sonuçlarına göre hem deney hem de karşılaştırma gruplarında, hayattan zevk alma, çevre ile ilişkiler, kendini kabul, özerklik ve hayatın amacının arttığını ifade edilmektedir.

Gerek nicel bulgular gerek nitel görüşme kayıtları gerekse literatür incelendiğinde pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin kendini kabul davranışının ortaya çıkmasına yardımcı olduğunu, adalet, cesaret, affetme, teşekkür ve sabır erdemlerini arttırdığı görülmektedir. Bütün bunların neticesinde de yalan söyleme davranışı azalmıştır.

5.1.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Benlik Saygısı

Araştırma bulguları incelendiğinde deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeğinden almış oldukları puanlarda bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla eşleştirilmiş gruplar t testi uygulandığı görülmektedir. Yapılan analiz incelendiğinde ön-test ve son-test arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (p<,000). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın aritmetik ortalamalar bazında incelenmesi sonucunda öğrencilerin almış oldukları puanların işlem öncesi ve işlem sonrası süreçte sırasıyla 35,77 ve 47,14 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri, öğrencilerin benlik saygılarına olumlu düzeyde katkı sağlamıştır. Mızrak (2015) yaptığı çalışmada pozitif psikoloji ve karşılaştırma teorisinden yararlanarak oluşturduğu benlik saygısı geliştirme modeli sonucunda öğrencilerin benlik saygılarının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

5.1.3. Deney Grubu Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimleri ve Benlik Saygısı İlişkisi

Deney grubunun ön-test ve son-test bağlamında pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri sonrasında yalan söyleme eğilimleri ölçeği ve Piers Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeğinden almış oldukları puanların arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapıldığı görülmektedir. Yapılan analiz neticesinde hem ön-test hem de son-test sonuçları bakımından her iki ölçekte birbiri ile ilişkili bulunmuştur. Bulunan sonuçlar, ön-test ve son-test kapsamında değerlendiğinde iki ölçek arasındaki ilişkinin anlamlı (p<,05) görülmektedir. Korelasyon katsayısının ,70-,30 arasında olması orta düzeyde (Büyüköztürk, 2003) bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bulunan korelasyon değerlerinin ön-test için -,459 son-test için -,478 olduğu görülürken bu değerlerin negatif olması öğrencilerin benlik saygısının arttıkça yalan söyleme eğilimlerinin azalacağı (veya tam tersi) şeklinde ifade edilebilir.

5.1.4. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Fark Puanlarının Karşılaştırılması

Deney, kontrol ve plasebo grubunun fark puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu teknik, iki ya da daha çok ilişkili ölçüm setlerine ait ortalama puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eder (Büyüköztürk, 2003). Yapılan analiz neticesinde fark puanlarının deney ve kontrol grupları arasında anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın fark puanları bazında incelenmesi sonucunda deney grubu öğrencileri lehine olduğu ($Ortalama_{Deney}$=12,82 – $Ortalama_{Kontrol}$=-,88) görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, deney grubu öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerinin kontrol grubu öğrencilerine göre daha fazla düşüş gösterdiğine işaret etmektedir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri, öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerine olumlu düzeyde katkı sağlamıştır. Deney ve plasebo gruplarının fark puanlarının karşılaştırılması sonucunda arada anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Fark puanlarının incelenmesi sonucunda deney grubu öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerinin plasebo grubu öğrencilerine nazaran daha fazla düşüş gösterdiği ($Ortalama_{Deney}$=12,82 – $Ortalama_{Plasebo}$=1,82) görülmektedir. Kontrol ve plasebo grupları arasında fark puanları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. Tüm bu bulgular birlikte dikkate alındığında çalışma kapsamında geliştirilen ve uygulanan pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin başarılı ve etkili olduğu görülmektedir.

5.1.5. Kontrol ve Plasebo Grubu Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimi

Kontrol ve plasebo grubunun ön-test ve son-test bağlamında yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlarda bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Yapılan analiz neticesinde gerek toplam test puanları bakımından gerekse yalan söyleme eğilimleri ölçeğinin alt ölçeklerinden alınan puanlar bakımından anlamlı bir farklılığa ($p>,05$) rastlanmamıştır. Elde edilen bu sonuçlar iki sonucu ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan ilki kontrol ve plasebo grupları yalan söyleme eğilimi ile ilgili müdahalede bulunulmayan gruplardır. Hal böyle olunca yalan söyleme eğilimleri ile ilgili bir değişiklik olması beklenmemektedir. Bu grupların oluşturulma gayesi teşekkül etmiştir. İkinci olarak ise pozitif psikoloji temelli grup

rehberlik etkinlikleri istenilen noktaya değinmektedir. Plasebo gruplarının teşekkül gayesi, grup etkileşiminin etkisini kontrol etmektir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Bu çerçeveden bakılacak olursa pozitif psikoloji temelli grup rehberli etkinliklerinin uygulanmadığı bir grubun yalan söyleme eğilimlerinde düşüş ya da yükselişin olmaması gerekmektedir. Analiz sonuçlarının anlamsız oluşu da yalan söyleme eğilimleri bakımından bir değişikliğin olmadığını gösterir niteliktedir.

5.1.6. Plasebo Grubu Öğrencilerinin Atılganlıkları

Araştırma kapsamında oluşturulan plasebo grubuna atılganlık eğitimi verilmiş ve bu eğitim ön-test son-test olmak suretiyle atılganlık envanteri ile ölçülmüştür. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin ön-test ve son-test bağlamında atılganlık envanterinden almış oldukları puanlar arasında bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmış yapılan analiz neticesinde ön-test ve son-test arasında anlamlı bir farklılığa (p<,05) rastlanmıştır. Bu netice Ugürol'un (2010) çalışmasını doğrular nitelikteyken plasebo grubunun teşekkül gayesinin de yerine getirildiğini göstermektedir.

5.1.7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yalan Söyleme Eğilimi

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yalan söyleme eğilimleri ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçlarına göre hem ön-test hem de son-test sonuçları göz önüne alındığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Nitekim ortalama puanlar incelendiğinde ön-test kapsamında kız ve erkek öğrencilerin ortalamalarının sırasıyla 40,75 ve 40,69 (p>,05) son-test kapsamında kız ve erkek öğrencilerin puan ortalamalarının sırasıyla 36,78 ve 35,86 (p>,05) olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde yalan söyleme eğiliminin yaş (gelişim düzeyi), cinsiyet, aile ortamı ve kişilik ile ilişkili (Jensen, Arnett, Feldman, Cauffman, 2003) olduğunu ifade eden çalışmalar olduğu görülmektedir. Bahsi geçen faktörlerin (yaş, cinsiyet, aile ortamı ve kişilik) etkili olduğunu ifade eden araştırmalara göz atacak olursak, Movsumlu (2015), yalana karşı tutumu araştırdığı çalışmasında, bir şeyin yararına söylenen yalan ve

dedikodu yalanı ile cinsiyet arasında anlamlı fark olduğunu ifade etmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin en çok bir şeyin yararına söylenen yalana, kız öğrencilerin ise en çok dedikodu yalanına olumsuz tepki verdikleri belirlenmiştir. Susma yalanı, kendini gösterebilme yalanı ile yaş değişkeni açısından anlamlı fark bulunmuştur. Yaşları 14 ve 16 olan öğrencilerin susma yalanına olumsuz tepki verdikleri tespit edilmiştir. Yaşı 17 olan öğrencilerde ise kendini gösterebilme yalanı puanı yüksek bulunmuştur. Mynarıkova'nın (2012) yapmış olduğu çalışmada ise erkeklerin kadınlara oranla yalan söylemeye daha yatkın olduğu ifade edilirken erkeklerin yakın bir arkadaşını korumak için kadınlarınsa başkalarından faydalanmak için yalan söylediği belirtilmiştir. Depaulo ve Bell (1996) yaptıkları çalışmada, kadınların duygularını gizlemek amacıyla yaptıkları konuşmalarda erkeklerden daha fazla yalan söylediğini ifade etmektedir. Talwar, Lavoie, Garibello ve Crossman'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada, çocukların yalan söyleme davranışı göstermesi ile yaş ve cinsiyetleri arasındaki farklılıklar incelenmiş Çocukların yalan söyleme eğilimlerinde önemli yaş farklılıklarının anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ancak cinsiyet açısından yalan söyleme eğilimleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı ifade edilmektedir.

Yapılan çalışmada ortaya çıkan durum, cinsiyetin yalan söyleme eğilimi üzerinde etkili olmadığını ifade etmektedir. Ferdin karşılaştığı durumlar çerçevesinde yalan davranışına başvurduğu bilinirken çalışmanın yapıldığı yaş aralığında muhatap olunan durumların her iki cinsiyet açısından da eşit derecede etkili olduğu düşünülmektedir. Başına bir şey gelmesinden korkma duygusu, arkadaşını koruma amacı veya bir gruba dahil olma isteği vb. durumlar erkek ya da kız olsun her iki cinsiyete de eşit uzaklıktadır. Bu sebeple yalan söyleme eğiliminde cinsiyet açısından bir farklılık görülmemiştir.

5.1.8. İzleme Testi

Yalan söyleme eğilimleri ölçeği, 3 ay sonra deney grubuna tekrar uygulanmış ve pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin kalıcı etki gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu gaye ile deney grubu son-testi ile deney grubu izleme testi arasında eşleştirilmiş gruplar t testi uygulanmış olup yapılan analizler neticesinde her iki ölçek arasında anlamlı bir farklılığa ($p>,05$) rastlanmamıştır. Ortaya çıkan bu durum pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin etkisinin 3 ay sonrasında da devam

ettiğini gösterir niteliktedir. Öğrenmede kalıcılığın sağlanıp içselleştirmenin gerçekleşmesi için yeterli zaman ihtiyacının olması gerektiği (Hashey ve Connors, 2003) ve öğrenmeler sonucunda meydana gelen davranışların, uygun zamanda, uygun uyarıcılar karşısında yeniden ortaya çıkabileceği (Budak, 2016) ifade edilmektedir. Bu çerçeveden değerlendirildiğinde izleme testi puanlarının son-test puanlarından yüksek olması karşılaşılabilecek bir durumdur. Öğrencilerin izleme testi sonrasında yalan söyleme eğilimi puanlarında artış görülmesinin bir diğer nedeninin de araştırmanın yürütüldüğü okulda değerler eğitimi çalışmalarının devam etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma kapsamında pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin yalan söyleme eğilimlerine olan etkisi incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlar neticesinde araştırmanın sonuçları bakımından, daha sonra yapılacak çalışmalar için ve eğitim politikaları bakımından bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.2.1. Araştırma Sonuçları Bakımından Öneriler

1. Pozitif psikoloji ferdin güçlü karakter özelliklerinin desteklenmesi yoluyla problem davranışların ortadan kaldırılabileceğini ifade etmektedir. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin yalan söyleme eğilimlerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Hazırlanan program, ortaokullarda öğrencilerin yalan söyleme eğilimlerinin azaltılması için kullanılmalıdır.
2. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin benlik saygısı düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Hazırlanan program, ortaokullarda öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini arttırmak için kullanılmalıdır.

5.2.2. Daha Sonra Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

1. Yapılan araştırmaya dahil edilen öğrenciler, uygulanan etkinlikler sırasında içinde bulundukları ruh hali ile ilgili paylaşımlarda bulunmuşlar ve çalışmanın

gerektirdiği ürünleri hazırlamak için çaba sarf etmişlerdir. Bu kapsamda, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini derinlemesine ortaya çıkarmak ve ortaya koydukları ürünleri daha fazla çeşitlendirmek adına uygulama zamanını arttırmak faydalı olacaktır.

2. Yapılan araştırmada uygulanan pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri araştırmacı tarafından hazırlanmış ve uygulanmıştır. Hazırlanan programın farklı alan uzmanları tarafından farklı öğrenciler üzerinde denenmesi programın etkisi, kullanışlı olup olmadığı konusunda daha genel geçer yargılar verilmesine neden olacaktır.
3. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri ortaokul öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Gelişimin ömür boyu sürdüğü göz önüne alındığında ilkokul, lise ve yetişkin modüllerinin hazırlanmasının değerli olacağı düşünülmektedir.

5.2.3. Eğitim Politikaları Bakımından Öneriler

1. MEB bünyesindeki değerler eğitimi çalışmaları son yıllarda dikkate değer bir ilgi görmektedir. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri modülleri değerler eğitimi kapsamında düşünülecek olursa yerleşik bir müfredat halini alabilir. Bu bağlamda uygulamadan kaldırılan rehberlik ders saatlerinin yeniden teşekkül etmesi ile okullarda rehberlik öğretmenleri tarafından uygulanabilir.

BÖLÜM VI: KAYNAKÇA

Abul, A. (2015). *Sosyal zekâ düzeyi ve algılanan iş yaşam kalitesi etkileşimine yönelik bir araştırma.* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Acun, N., Kapıkıran, Ş., Kabasakal, Z. (2013). Merak ve keşfetme ölçeği II. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 16(31),* 74-85.

Aghababaei, N., Tabik, M. T. (2013). Gratitude and mental health: differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health, Religion & Culture, 16(8),* 761-766. https://doi.org/10.1080/13674676.2012.718754

Ağluç, L. (2013). Sanat yaratıcılık bağlamında insan ve yaratma güdüsü. *Mediterranean Journal of Humanities, 3(1),* 1-14.http://dx.doi.org/10.13114/MJH/20131645

Akçay, E. (2012). Yalan söyleme kabiliyeti ve hafıza: Cinsiyetler arası karşılaştırma. *Selçuk İletişim, 7(3),* 234-243. https://dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/19025/200572

Akın, N. (2007). İslam'da insan sevgisi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(17),* 137-147. http://dergipark.gov.tr/harranilahiyatdergisi/issue/26239/276347

Akman, Y., Akman, G. İ. (2017). Öğretmenlerin çok kültürlü eğitim tutumunun sosyal zekâ algısına göre incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 7(1),* 34-48. https://doi.org/10.19126/suje.306954

Akos, P., Galassi, J. P. (2008). Strengths-Based School Counseling: Introduction to the Special Issue. *Professional School Counseling, 12(2).* https://doi.org/10.1177/2156759X0801200201

Altıntaş, H. (1989). *İnsan ve psikoloji*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *DSM-IV-TR* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hyb Yayınları.

Anderson, L. W., Krathwohl, D. R., Airasian, P. W., Cruikshank, K. A., Mayer, R. E., Pintrich, P. R., Raths, J., Wittrock, M. C. (ed). (2001). *A Taxonomy, for learning, teaching and assensing. A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives.* New York: Addison Wesley Longman, Inc.

Arı, G. S., Tosunoğlu, N. G. (2011). Geleceğin yöneticileri astlarına güvende hangi özelliklere öncelik veriyor? *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(2),* 85-103. https://dergipark.org.tr/tr/pub/yonveek/issue/13695/165747

Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Arpacı, M. (2014). Öğretmen ve velilerin İDKAB dersinde değerler ve değerler eğitimi hakkındaki görüşleri. Diyarbakır örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi, 14(2),* 107-121. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/494192

Arvasi, S. A. (1998). *Sahte dindarlar sahte laikler.* İstanbul: Burak Yayınevi.

Arvasi, S. A. (1999). *Devletin dini olur mu*. İstanbul: Burak Yayınevi.

Arvasi, S. A. (1999a). *Şüphe ve iman.* İstanbul: Burak Yayınevi.

Arvasi, S., A., (2001). *Kendini Arayan İnsan.* Babıali Kültür Yayıncılığı: İstanbul

Arvasi, S. A. (2008). *Türk İslam ülküsü I.* İstanbul: Bilgeoğuz Yayınları.

Arvasi, S. A. (2008a). *Türk İslam ülküsü III.* İstanbul: Bilgeoğuz Yayınları.

Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilşkilerin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr /UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Aslanargun, E. (2007). Modern eğitim anlayışına yönelik eleştirilerce postmodern eğitim yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 50,* 195-212. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10347/126733

Aspinwall L. G., Staudinger, U. M. (ed). (2003). *A psychology of human strengths*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Avşaroğlu, S., Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 85-100.* http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/439/421

Aydemir, A. (2014). Divanü Lûgati't-Türk'e göre insanlar arasındaki ilişkilerde nezaket. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 3(3),* 14-36. http://dx.doi.org/10.7884/teke.344.

Aydın, H. (2006). Eleştirel aklın ışığında postmodernizm, temel dayanakları ve eğitim felsefesi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, 1(1).*

Aydoğan, D., Özbay, Y., Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü.*The Journal of Happiness & Well-Being, 2017, 5(1),* 38-59. https://www.journalofhappiness.net /frontend//articles/pdf/v5i1/ozgunlukolcegi1pdf.pdf

Ayyıldız, H., Cengiz, E. (2006). Pazarlama modelleri testinde kullanılabilecek yapısal eşitlik modeli (YEM) üzerine kavramsal bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11,*63-84.

Azarkan, D. (2003). İbn Haldun'un devlet görüşü (yönetimler döngüsü). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2(4)*. http://dergipark.ulakbim.gov.tr/esosder/article /view/5000067895

Babbie, E. (2008). The *Basics of Social Research*. Belmont: Thomson Corporation.

Bach, J. M., Guse, T. (2015). The effect of contemplation and meditation on 'great compassion' on the psychological well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology, 10(4),* 359-369. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.965268

Backbier, E., Hoogstraten, J., Kouwenhoven, K. M. T. (1997). Situational determinants of the acceptability of telling lies. *Journal of Applied Social Psychology, 27*(12), 1048-1062. http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb00286.x

Ballıkaya, C. (2015). Pozitivizm. Temel süreç içerisindeki gelişimi ve sosyolojik düşünceye etkileri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 3,* 87-106. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sefad/issue/16468/171834

Bang, W., Arat, R. R. (1936). *Oğuz Kağan destanı.* İstanbul: Burhaneddin Basımevi.

Barker, D. G., Gałajda, D. (ed). (2016). *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*. Poland: Springer.

Başaran, A. R. (2017). Ortaokul öğrencilerinin ahlak imajları. (Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Battaloğlu, E. (2018). Modern toplumda yalanın gündelik hayattaki dönüşümü. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 2(1),* 96-102. https://dergipark.org.tr/tr/pub/jssh/issue/35726/381978

Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Saü Eğitim Fakültesi Dergisi, 14,* 198-210. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115558

Beldağ, A., Özdemir, Ü., Nalçacı, A. (2017). Sosyal bilgiler dersi öğretim programında yer alan değerlerin kazandırılmasına ilişkin veli görüşleri. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(2),* 317-328. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/30549/322928

Benlioğlu, O. (2017). *Yalan Radarı.* İstanbul: Mona Yayınları.

Besser, H. (1916). Perseverance how to develop it. New York: Funk & Wagnalls Company.

Beydoğan, H. Ö. (1997). *Öğretimde planlama ve değerlendirme.* Erzurum: Eser Ofset.

Biçer, B., Sarıçam, H. (2015). Öz-aşkınlık ile manevi iyi olma arasındaki ilişki. Felsefe Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu.

Bilen, M. (2006). *Plandan uygulamaya öğretim.* Ankara: Anı Yayıncılık

Birlik, V. (2013). *Platon ve Aristoteles'in erdem anlayışının akıl bilgi ve mutluluk ile olan ilişkisinin karşılaştırılması.* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Bloom, B. S. (ed). (1956). *Taxonomy of educational objectives.* London: Longmans, Green and Co Ltd.

Bok, S. (1979). *Lying moral choice in public and private* life. New York: Vintage Books.

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell*. London: Open University Press.

Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D.., Blalock, D., McKnight, P., Bausert, S. (2019). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation.*The Journal of Positive Psychology, 14(2), 230-243.* http://10.1080/17439760.2017.1402078

Booker, J. A., Dunsmore, J. C. (2016). Profiles of wisdom among emerging adults: Associations with empathy, gratitude, and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology, 11(3),* 315-325. https://doi.org/10.1080/17439760 .2015.1081970

Brewer, A. M. (2016). *Mentoring from a positive psychology perspective.* Sydney: Springer.

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research.* New York: The Guilford Press

Budak, Y. (2016). Temel Kavramlar. Y. Budak (Ed.), Öğretim İlke ve Yöntemleri içinde (s. 1-26). Ankara: Pegem.

Buhari, M. İ. (2013). *Sahih-i Buhari.* Ötüken Yayınları.

Burns, G. W. (ed). (2010). *Happiness, healing, enhancement.* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Butcher, J. N., Mineka, S., Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buzan, T. (2002). *The power of social intelligence.* USA: HarperCollins Publishers, Inc.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 8(4)*, 470-483.

Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (3. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Deneysel desenler* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Candansayar, S. (2008, 21 Nisan). Yalan Gerçek. www.birgun.net

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cast, A., D., Burke, P. (2002). A theory os self-esteem. *Social Forces, 80(3),* 1041-1068. http://dx.doi.org/10.1353/sof.2002.0003

Chen, Y., Harris, S. K., Worthington Jr, E. L., VanderWeele, T. J., (2018). Religiously or spiritually-motivated forgiveness and subsequent health and well-being among young adults: An outcome-wide analysis. *The Journal of Positive Psychology.* https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519591

Cheetham, E. B., Williams, L. A., Bednall, T. C. (2016). A differentiated approach to the link between positive emotion, motivation, and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology, 11(6).* 595-608.http://10.1080 /17439760.2016.1152502

Chu, R., Chao, L. (2015). *Counseling psychology.* India: John Wiley & Sons, Ltd.

Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B.., Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 14(3),* 292-302. http://10.1080/17439760.2017.1414296

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis fort he behavioral science* (Second Edition). New York: Lawrance Erlbaum Associates.

Compton, W. C., Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*, (Second edition). Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

Corrie, S. (2009). *The art of inspired living.* London: Karnac Books Ltd.

Csikszentmihalyi, M., (1990). *Flow the psychology of optimal experience.* Chicago: Harper Collins

Csikszentmihalyi, M., (1997). *Finding flow.* New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M., (2007). *Creativity.* New York: HarperCollins Publishers Inc.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. New York: Springer

Csikszentmihalyi, M. (2014a). *Applications of flow in human development and education.* New York: Springer.

Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. S. (ed). (2006). *A life worth living contributions to positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Creswell, J. W. (2016). *Araştırma Deseni* (2. Baskı). Ankara: Eğiten Kitap.

Creswell, J. W., Clark, V. L. P. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi.* İstanbul: Anı Yayıncılık.

Culin, K. R., Tsukayama, E., Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology, 9(14),* 306-312.http://dx.doi.org/10.1080/17439760 .2014.898320

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı* (15. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2008). *Korku kültürü.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakmak, M. A., Tezcan, R. (2016). Kutadgu Bilig'e göre Türklerde adalet anlayışı. *Akademik Hassasiyetler, 3(5),* 177-183.http://dergipark.ulakbim.gov.tr /elegance/article/view/5000185323/5000166655

Çankaya, Z. C., Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44,* 1-20. https://doi.org/10.21764/maeuefd.317054

Çapan, E. (2011). Kur'an'da bir ahlak ölçüsü olarak "yürüme tarzı". *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 26(26),* 31-60. https://dergipark.org.tr/tr/pub/harranilahiyatdergisi/issue/26248/276466

Çapcıoğlu, F. (2015). Affedicilik değeri üzerine. *Toplum Bilimleri Dergisi, 9(18),* 115-138. http://toplumbilimleri.com/files/220874cc-cb0a-4a32-b47f-6a5c127c1e0506%20Fatma%20CAPCIOGLU.pdf

Çam, O., Turgut, E. Ö. (2015). Yaratıcılık. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 31(2),* 78-85.

Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(9),* 164-170. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4366/59724

Çekici, F., Sünbül Z. A., Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R. (2019). The moderating role of authenticity in the relationship between valued living and life satisfaction in undergraduate students. Journal of Education and Training Studies,7(3), 22-28. http://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3890

Çengelci, T., Hancı, B., Karaduman, H. (2013). Okul ortamında değerler eğitimi konusunda öğretmen ve öğrenci görüşleri. *Değerler Eğitimi Dergisi, 11(25),* 33-56. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29175/312420

Çerezci, E. T. (2010). *Yapısal eşitlik modelleri ve kullanılan uyum iyiliği indekslerinin karşılaştırılması.* (Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F., Sümer, H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 9(3),* 116-122. https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_9_3_116_122.pdf

Çetintaş, İ. (2014). İslam medeniyetinin kırılan dinamiği: Ahlak. *Kahramanmaraş Stüçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 23,* 85-114. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/211654

Çolak, H. E. E., Yıldırım, Ş. S., Esen, Ü. B. (2018). Çalışanların yalan söyleme eğilimi ve üretkenlik karşıtı davranışları arasındaki ilişkide kişiliğin düzenleyici rolü. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(2),* 76-95. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iibfdkastamonu/issue/36745/381198

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*(4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Dalkılıç, M. (2012). Haricilerin "itidal" arayışı ve sufriyye. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12,*19-49. http://isamveri.org/pdfdrg/D02370/2005_12/2005_12_DALKILICM.pdf

Dam, H., Karataş, M. (2014). Değerler eğitimi açısından veda hutbesinde insan onuru.*Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(2),* 48-75. https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauifd/issue/17356/181196

Davis, W. E., Hicks, J. A., Schlegel, R. J., Smith, C. M., Vess, M. (2015). Authenticity and self-esteem across temporal horizons. *The Journal of Positive Psychology, 10(2),* 116-126. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.910830

Davudi, Z., Yıldırım, A. (1995). *Hadislerle Tasavvuf.* İstanbul: Umran Yayınları.

Demirel, Ö. (2003). *Öğretme sanatı* (6. Baskı).Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Demirel, Ö. (2003a). *Eğitim Sözlüğü.* Ankara: Pegem Yayınları

Demirel, Ö. (2015). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Demirtaş, M. (2017). İslam düşüncesinde "ölçülü ve dengeli olmak" bir değer olarak nasıl ele alınmıştır? *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 5(2),* 191-202.

Depaulo, B. M., Bell, K. L. (1996). Truth and investment: Lies are told to those who care. *Journal of Personality and Social Psychology, 71(4),* 703-716. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.703

Derman, M. T., Başal, H. A. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2(1),* 115-144. https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd/issue/1728/21177

Devellis, R. F. (2003). *Scale development theory and applications* (Second Edition). London: Sage Publications.

Doğan, T., Çetin, B. (2009). Tromso sosyal zekâ ölçeği Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9(2),* 691-720.

Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5(1),* 134-153. https://www.journalofhappiness.net/frontend//articles/pdf/v5i1/sabir-2pdf.pdf

Diener, E., Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5(1),* 1-31.https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diener, R. B., Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching.* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Dikmen, Y. (2003). Hz. Peygamber'de hoşgörü ve insan sevgisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD), 3(2),* 129-138. http://dergipark.gov.tr/cuilah/issue/4165/54583

Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise II. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Dönmez, S. (2016). "Dede Korkut Kitabı" nokta-i nazarından "dürüstlük, sözünde durma, mütevazılık ve merhamet" erdemlerine felsefî bir bakış. *İlahiyat Akademi, 2(3),* 89-99. http://isamveri.org/pdfdrg/G00083/2016_3/2016_3_DONMEZS.pdf

Driver, M. (2011). *Coaching positively*. New York: Open University Press.

Druzin B. H., J. Li, (2017). Yalan söyleme eyleminin suç olarak öngörülmesi: eğer mümkün ise hangi şartlar altında yalan söylemek suç olarak öngörülebilir? (Çev. N. Kırkbeşoğlu) *Küresel Bakış Dergisi, 8(23)*, 1-50.

Duman, A. (2010). İbn Haldun' a göre haberlere yalan karışma sebepleri ve bunları ortaya çıkarma metotları. *Ekev Akademi Dergisi, 14(42),* 163-188. http://ktp.isam.org.tr/pdfdrg/D01777/2010_42/2010_42_DUMANA.pdf

Ebu Davud. (1987). *Süneni Ebu Davud* (Çev. İ. L. Çakan). İstanbul: Şamil Yayınları

Edmonds, W. A., Kennedy, T. D. (2017). *An Applied Guide to Research Designs Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods.* California: Sage Pub.

Ekici, M. (2006). Hristiyanlık'ta ve İslam'da sevgi. (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Ekman, P. (1992). *Telling lies*. New York: W. W. Norton Company.

Ekman, P. (1996). Why dont we catch liars. *Social Research, 63(3),* 801-817.

Ekman, P. (2014). *Çocuklar neden yalan söyler* (Çev. Ç. Dirhemsiz). İstanbul: Yakamoz Kitap.

Erdal, T. (2016). Dede korkut kitabında yalan ve aldatma kavramları. *Milli Folklor, 28,* 83-106.http://www.millifolklor.com/PdfViewer.aspx?Sayi=109&Sayfa=80

Erden, S. (2017). *Bilişsel davranışçı kuram temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erdoğan, Ö., Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim okulu öğrencilerinin anne baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(1),* 51-72. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49053/625821

Eren, Ş. (2017). Kur'an ışığında milli ve manevi bir değer: Cesaret. *Iğdır University İlahiyat Fakültesi Dergisi, 9,* 85-99.http://ifder.igdir.edu.tr/Makaleler/1229141795_06_Eren_(85-99).pdf

Ergin, G. N. (1993). *İntihar girişimi olan ve olmayan ergenlerin kendini kabul ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması.*(Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Erşan, E. E., Doğan, O., Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik psikiyatri. 12,* 35-42. https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_12_1_35_42.pdf

Efklides, A., Moraitou, D. (ed). (2013). *A positive psychology perpective on quality of life.* New York: Springer.

Erkan, S. (2017). *Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Program Geliştirme.* Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Ersoy, R. (2014). Modernizm-Postmodernizm bağlamında geleneksel tıp uygulamarının güncelliği üzerine bir değerlendirme. *Milli Folklor, 26(101),* 182-192.http://www.millifolklor.com/PdfViewer.aspx?Sayi=101&Sayfa=179

Fancher, R. E. (1990). *Ruhbilimin öncüleri*(Çev. A. Yardımlı). İstanbul: İdea Yayınevi.

Fincham, F. D., May, R. W. (2019). Self-forgiveness and well-being: Does divine forgiveness matter? *The Journal of Positive Psychology.* https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579361

Ford, C. V. (1997). *Yalan! Yalan!! Yalan!!!.* (Çev. Ş. Küçükal). Ankara: HYB Yayıncılık.

Freud, S. (1995). *Psikanaliz ve uygulama* (Çev. M. Sencer). İstanbul: Say Yayınları.

Gander, M. J., Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi* (Çev. A. Dönmez, N. Çelen, B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Garson, G. D. (2013). *Validity & Reliability.* Asheboro: Statistical Associates Publishing.

Gençtan, E. (1994). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Goleman, D. (1999). *Hayati yalanlar basit gerçekler* (Çev. B. Yanık). İstanbul: Arion Yayınevi.

Gilman, R., Huebner, E. S., Furlong, M. J. (ed). (2009). *Handbook of positive psychology in schools.* New York: Routledge.

Girişken, N. (1974). Çocuk eğitiminde ailenin etkisi. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 5(2-3),* 141-160.

Given, L. M. (ed). (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research method*. California: Sage Pub.

Göcen, G., Konar, A. (2014). Din psikolojisi açısından insan olma sürecinde kendini gerçekleştirme ve din. *Toplum Bilimleri, 8(15),* 265-383. http://toplumbilimleri.com/index.jsp?mod=sayi_detay&sayi_id=104

Gökalp, Z. (2002). Türklerde ahlak. H. C. Güzel, K. Çiçek, S. Koca (ed). *Türkler kitabı içinde* (s. 283-239). Ankara: Yeni Türkiye Yayınları.

Gökmen, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Greenberg, C. L., Avigdor, S. A. (2009). *What happy working mothers know.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Greene, J. D., Morrison, I., Seligman, M. E. P. (ed). (2016). *Positive neuroscience.* New York: Oxford University Press.

Gruen, A. (2012). *Empatinin yitimi* (Çev. İ. İgan). İstanbul: Çitlembik Yayınları.

Güç, A. (2001). Konfüçyüs ve konfüçyüsçülük. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 10(2),* 43-65.http://dergipark.ulakbim.gov.tr/uluifd/article/view/5000018042/5000018332

Gürbüz, A. (2010). *Hukuk felsefesi ve sosyolojisi arkivi 20. Kitap.* İstanbul: İstanbul Barosu Yayınları.

Gürses, İ. (2008). Yükleme teorisi ve din ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(2),* 359-377.http://dergipark.ulakbim.gov.tr/uluifd/article/view/5000017826/5000018116

Gündoğar, D., Demirci, S. (2007). Konfabulasyon (Masallama): İlgi çeken ancak yeterince bilinmeyen bir belirti. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18(2),* 172-178. http://www.turkpsikiyatri.com/C18S2/konfabulasyon.pdf

Güner, O. (2007). İslam düşüncesinde kadına yönelik şiddet söylemine bir bakış. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 23(23),* 51-63. http://dergipark.org.tr/omuifd/issue/20296/215433

Güngör, E. (1996).*Kültür değişmesi ve milliyetçilik.* İstanbul: Ötüken Yayınları.

Güngör, E. (2010a). *Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar* (4. Baskı). İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Güngör, E. (2010b). *Ahlak psikolojisi ve sosyal ahlak* (6. Baskı). İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Güngör, R. Ş. (2016). Dede Korkut hikâyelerinde islami unsurlar. *Hikmet-Akademik Edebiyat Dergisi, 2(5),* 314-335. http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hikmet/article/view/5000200471/5000175244

Hashey, J. M., & Connors, D. J. (2003). Learn from our journey: reciprocal teaching action. *The Reading Teacher, 57(3),* 224-232.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (T. Doğan, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Harriman, R. (2003). *Prudence: Classical virtue, postmodern practice.* Pennsylvania: The Pennsylvania State University Press.

Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. New York: Oxford University Press.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (T. Doğan, Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Hillier, J. (2002). *Shadows of power an allegory of prudence in land-use planning.* New York: Routledge

Hocaoğlu, D. (2002). Kendini Bilmeye ve Kendi Üzerine Düşünmeye Dâir. *Türkhaber gazetesi.*http://www.durmushocaoglu.com/dh/yazi.asp?yid=4385700

Hooper, J. (2012). *What children need to be happy, confident and successful.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Hökelekli, H. (2013). *Değerler psikolojisi ve eğitimi* (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Ingram, R. E. (ed). (1990). *Contemporary psychological approaches to depression.* San Diego: Plenum Press.

Işık, A. (2018). Platon'un devlet'inde/politea'sında yalanın ontolojik yapısı. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23(1),* s.1-16. http://iibfdergi.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/352/files/yil-2018-cilt-23-sayi-1-yazi01-23022018.pdf

Işık, H. (2003). Budizm. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16(16),* 169-181. https://dergipark.org.tr/tr/pub/neuifd/issue/19704/210500

Işık, H. (2010). Öğretmen adaylarının dürüst olmayan davranışlarla ilgili görüşlerini belirlemeye yönelik nitel bir araştırma. *Değerler Eğitimi Dergisi, 8(20),* 81-95. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29180/312470

Işık, Ş., (2017). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları.* Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life.* New York: Routledge.

İsfahani, R. (2018). *Mutluluğun kazanılması.* İstanbul: Sufi Kitap.

İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2009). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S., Cauffman, E. (2003). The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence, 33(2),* 101–112.https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000013422.48100.5a

Jeter, W. K., Brannon, L. A. (2018). 'I'll Make It Up to You:' Examining the effect of apologies on forgiveness. *The Journal of Positive Psychology, 13(6),* 13(6).http://10.1080/17439760.2017.1291854

Joseph, S. (ed). (2015). P*ositive psychology in practice* (second edition). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Joseph, S., Linley, P. A. (ed). (2008). *Trauma, recovery and growth*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi.*(Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Kağıtçıbaşı, Ç., Cemalcılar Z. (2014). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kalaycı, Ş. (2010) *SPSS uygulamaları çok değişkenli istatistik teknikleri* içinde. Ş. Kalaycı (Ed.). Faktör Analizi. (s. 321-331). Ankara: Asil Yayıncılık.

Kalkışım, M. (2013). Kutadgu Bilig'de "adâlet" değeri. *Mavi Atlas Gşü Edebiyat Fakültesi Dergisi, 1,* 91-98.http://dergipark.gov.tr/gumusmaviatlas/issue/7496/98773

Kanak, M., Önder, M., Subaşı, Ç. (2018). Türk ninnilerinin değerler eğitimi açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(66),* 594-602. https://doi.org/10.17755/esosder.337879

Kandemir, M. Y. (1979). Müslüman Türklerde iş ve ticaret ahlakı. *Diyanet Dergisi18(5),* 300-308. http://isamveri.org/pdfdrg/D00033/1979_c18/1979_c18_5/1979_c18_5_KANDEMIRY.pdf

Kanwar, M. (2013). Exploring wisdom in relationship with coping styles, social desirability, subjective wellbeing, age and gender. *Indian Journal of Positive Psychology, 4*(2), 227-234.

Kasapoğlu, A. (1997). *Kuranda ibadet psikolojisi*. İstanbul: İzci Yayınları.

Kashdan, T. B., Ciarrochi, J. V. (ed). (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology.* Avenue: Context Press.

Kaşani, İ. (2010). *Tasavvufun Ana esasları*. İstanbul: Kurtuba Yayınları.

Kaplan, M. (2002). *Kültür ve dil.* (15. Baskı) İstanbul: Dergâh Yayınları.

Karaırmak, Ö., Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30),* 102-115. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21450/229750

Karpman, B. (1949). Lying: A minor inquiry into the ethics of neurotic and psychopatic behavior. *Journal of Criminal Law and Criminology, 40(2),* 135-157. http://dx.doi.org/10.1007/BF01561309

Kaya, A. (2017). *Otizmli çocuğa sahip ebeveynlerde benlik saygısı üzerine bir inceleme.* (Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Kaya, G. İ. (2016). Eğitimde merak ve ilgi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(2),* 103-114. http://journals.istanbul.edu.tr/iuayefd/article/view/5000181162/5000170737

Kaya, M., Çinemre, S. (2013). Çırakların dini inançlarına göre iş ahlakı düzeylerinin incelenmesi (Ordu ili örneği). *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(1),* 7-24. http://dergipark.ulakbim.gov.tr/amauifd/article/view/5000079753/5000074129

Kesimli, İ. (2013). Liderlik davranış türleri. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2(1),* 1-10. https://dergipark.org.tr/tr/pub/klujfeas/issue/26895/284279

Keyes, C. L. M., Haidt, J. (ed). (2003). *Flourishing*. Washington: American Psychological Accocition.

Kırılmaz, H., Ayparçası, F. (2016). Modernizm ve postmodernizm süreçlerinin tüketim kültürüne yansıması. *İnsan ve İnsan Bilim Kültür Sanat Düşünce Dergisi, 3(8),*

32-58.http://insanveinsan.org/bahar-2016/insan-ve-insan-dergisi-yil-3-sayi-8-bahar-2016.pdf

Koçak, K. (2012). Bozkır kültüründe alp karakterinin ortaya çıkışında türk geleneklerinin etkisi. *Nevşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1,* 125-135. https://dergipark.org.tr/tr/pub/nevsosbilen/issue/19733/211104

Kohut, H. (2009). *The analysis of the self.* London: The University of Chicago Press.

Krause, N., Emmons, R. A., Ironson G., Hill, P. C. (2017). General feelings of gratitude, gratitude to god, and hemoglobin A1c: Exploring variations by gender. *The Journal of Positive Psychology, 12(6),* 639-650.http://10.1080/17439760.2017.1326520

Krech, Crutchfield, Ballachey. (1970). *Cemiyet içinde fert* (Çev. M. Turhan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Kristjánsson, K. (2013). *Virtues and vices in positive psychology: A philosophical critique.* New York: Cambridge.

Koç, B. (2007). Çatışma bağlamında yalan ve din ilişkisi. *Dini Araştırmalar, 10(30),* 215-242.http://dergipark.ulakbim.gov.tr/da/article/viewFile/5000151681/5000137634

Köroğlu, E., Bayraktar, S. (2010). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: HYB Yayınları.

Kumar, M. V. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and pro-social behaviour. *Indian Journal of Positive Psychology, 6*(4), 361-366.

Kulak, Ö. (2017). Platon'dan Strauss'a: Düzenin Kurulmasında Ve Korunmasında Soylu Yalanın Rolü. *Viraverita E-Dergi, 5,* 35-48.

Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuppuswamy, B. (1965). *An introduction to social psychlogy.* India: Asia Publishing House.

Kuş, E. (2012). *Nitel-Nicel araştırma teknikleri (*4. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kuş, Z., Merey, Z., Karatekin, K. (2013). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf sosyal bilgiler ders kitaplarında yer alan değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi, 11(25),* 183-214. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29175/312425

Lawshe, C., H. (1975). A quantitive approach to content validity. *Personnel Psychology, 28,* 563-575.

Lebon, T. (2014). *Achieve your potential with positive psychology*. Croydon: Hodder & Stoughton.

Lewis, S. (2011). *Positive psychology at work: How positive leadership and appreciative inquiry create inspiring organizations.* UK: John Wiley & Sons, Ltd.

Lewis, S., (2016). *Positive psychology and change*. UK: John Wiley & Sons, Ltd

Linley, P. A., Joseph, S. (Ed). (2004). *Positive psychology in practice.* New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Lopez, S. J. (ed). (2008). *Positive psychology exploring the best in people.* Usa: Praeger Publishers.

Lopez, S. J. (ed). (2009). T*he encyclopedia of positive psychology.*Malden MA: Blackwell Publishing Ltd.

Mahmûd, K. (2005). *Divânü lugatti't-Türk.* İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Malouff., J. M., Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 12(6),* 594-604. http://10.1080/17439760.2016.1221122

Martí, M. L. M., Avia, M. D., Lloreda, M. J. H. (2014) Appreciation of beauty training: A web-based intervention, The Journal of Positive Psychology, 9:6, 477-481. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920512

Marujo, H. A., Neto, L. M. N. (ed). (2014). *Positive nations and communities.* New York: Springer.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row Publishers Inc.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*(Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık).

Mennin, D. S. (2005). Acceptance and mindfulness-based aproaches to anxiety (Ed. S. M. Orsillo and L. Roemer). New York: Springer.

Meriç, C. (2013). *Kültürden irfana.* İstanbul: İletişim Yayınları.

Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C., Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology, 7(3),* 239-248. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.677467

Mızrak, F. (2015). *Pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma teorisinden yararlanılarak geliştirilen benlik saygısı geliştirme modelinin benlik saygısına etkisi.* (Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Minkler, L. P., Miceli, T. J. (2004). Lying, integrity, and cooperation. *Review of Social Economy, 62(1),* 27-50. https://doi.org/10.1080/0034676042000183817

Malhotra, R. (2017). Locus of control and well-being among college students. *Indian Journal of Positive Psychology, 8(2),* 231-236.

Movsumlu, A. (2015). *Ergenlerde yalan algısı envanterinin Türkçeye uyarlanması.* (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Murrel, S. A., Salsman, N. L., Meeks, S. (2003). Educational attainment, positive psychological mediators, and resources for health and vitality in older adults.*Journal of Aging and Health, 15(4),* 591-615. https://doi.org/10.1177/0898264303256198

Müslim, (2005). *Sahih-i Müslim Muhtasarı* (Çev. H. Akın). İstanbul: Karınca&Polen Yayınları

Mynarıkova, L. (2012). Deception as a form of communicatıon in the czech republic. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(3),* 59-66. http://busbed.bingol.edu.tr/tr/issue/29513/401021

Naskali, E. G. (Ed). (2015). *Yalan kitabı.* İstanbul: Kitabevi Yayınları.

Nelsen, J., Lott, L., Glenn, H. S. (2007). *Çocuk eğitiminde pozitif disiplin* (Çev. S. Güler). İstanbul: Yakamoz Kitap.

Nezlek, J. B., Newman. D. B., Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology,12(4),* 323-332. http://10.1080/17439760.2016.1198923

Oğuz, N., Kara, H. Ş. (2018). 54-66 Aylık çocuklarda olumlu sosyal yalan davranışı ile zihin kuramı ve yönetici işlevlerin bağlantıları. *Psikoloji Çalışmaları, 38(2),* 129-154. http://dx.doi.org/10.7816/nesne-04-08-03

Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7(2),* 544-556. https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/1357/598

Oronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji* (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Orta, İ. M., Sümer, N. (2016). Anne duyarlılığı ve erken dönem bağlanma-temelli ebeveynlik destek ve müdahale programları. *Türk Psikoloji Yazıları, 19(38),* 54-73.

Öner, N. (2005). *Piers-Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeği el kitabı.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Ören, N. (1991). Denetim odağı ve kendini kabul arasındaki ilişkiler. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 1(2),*20-28. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21422/229677

Özabacı, N. (2011). İlişki niteliği ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36(162),* 159-167. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/774/318

Özakpınar, Y. (2000). *Psikolojinin kavramsal yapısı.* İstanbul: Ötüken Yayınları.

Özasma, H. İ. (2016). *Pozitif psikoloji ve İslam düşünürlerinde erdemler.* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Özaşkın, A. G., Bacanak, A. (2016). Eğitimde yaratıcılık çalışmaları: Neler biliyoruz?. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(1),* 212-226. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/25.ayse_gul_ozaskin.pdf

Özhan, M. B., Boyacı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcısı olarak azim: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(4),* 370-376. http://dx.doi.org/10.5455/apd.285042

Özkan, F. (2013). Sokrates'in entelektüalist ahlakı. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4,* 35-53. http://sosbilder.igdir.edu.tr/Makaleler/1292039673_03_Ozkan_(35-53).pdf

Özsoy, S., Özsoy, G. (2013). Eğitim araştırmalarında etki büyüklüğü raporlanması. *Elementary Education Online, 12(2),* 334-346.

Parks, A. C., Schueller, S. M. (ed). (2014). *The willey blackwell handbook of positive psychological interventions.* John Wiley & Sons, Ltd.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods : Integrating theory and practice*. California: Sage Pub.

Pedrotti, J. T., Edwards, L. M. (ed). (2014). *Perspectives on the Intersection of Multiculturalismand Positive Psychology.* New York: Springer.

Peker, G. (1995). *Bioenerjik psikoterapi*. İstanbul: Era Yayıncılık.

Perrin, C. M., Mancuso, E. K. (2015). *Faith from a positive psychology perspective.* New York: Springer.

Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life.* New York: Oxford University Press.

Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification.* New York: Oxford University Press.

Pury, C. L. S., Kowalski, R. M., Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology, 2(2),* 99-114. https://doi.org/10.1080/17439760701237962

Ranta, K., La Greca, A. M., Garcia-Lopez, L. J., Marttunen, M. (2015). Social anxiety and phobia in adolescents. Switzerland: Springer.

Reis, H. T., Sprecher, S. (ed). (2009). *Encyclopedia of human relationships.* California: Sage Publications.

Rencber, A. (2017). Kur'an'da cezaların affı, sulh ve tövbe. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (38),* 59-78. https://dergipark.org.tr/tr/pub/harranilahiyatdergisi/issue/32984/305437

Richards, R. (ed). (2007). *Everyday Creativity.* Washington DC: American Psychological Association.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image.* Princeton: Princeton University Press.

Ruane, J. M. (2005). *Essential of research methods.* USA: Blackwell Publishing.

Ruini, C. (2017). *Positive psychology in the clinical domains.* Switzerland: Springer.

Samsakçı, M. (2015). Sanat-Edebiyatta yalanın yeri ve değeri üzerine. *Yeni Türk Edebiyatı Araştırmaları, 7(14),* 91-109. http://www.ytearastirmalari.com/Makaleler/1448231969_Mehmet%20Samsak%C3%A7%C4%B1.pdf

Savi, F. (2008). *12–15 Yaş Arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne baba kişilik özellikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi.*

(Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Saygılı, S. (2004). *Çocuklarda davranış bozuklukları.* İstanbul: Elit Yayınları.

Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ., Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4(2),* 210-217. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/21..gizem_ saygili.pdf

Sayın, V., Orbay. K., Şam. E., A. (2019). 5. Sınıf matematik ders kitabının değerlerimiz açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi,* 161-171. http://doi.org/10.21733/ibad.605040

Schiraldi, G. R. (2007). *10 simple solitions for building self-esteem: How to end self - doubt, gain confidence, and create a positive self image.* Canada: New Harbinger Publications.

Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology,7(4),* 263-280. http://doi.org10.1080/17439760 .2012.697185

Schnitker, S. A., Ro, D. B., Foster, J. D., Abernethy, A. D., Currier, J. M., Witvliet, C. V., Luna, L. M. R., Putman, K. M., VanHarn, K., Carter, J. (2019). Patient patients: Increased patience associated with decreased depressive symptoms in psychiatric treatment. The Journal of Positive Psychology. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610482

Schumacker, R. E., Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's guide to structural equation modeling*(2. edition). London: Lawrence ErlbaumAssociates, Publishers.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist, 55(1),* 5-14. http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness.* New York: The Free Press.

Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish.* Sydney: William Heinemann.

Sezgin, O. (1989). *Yurt dışından kesin dönüş yapan ikinci nesil göçmen işçi çocuklarının sosyo-psikolojik açıdan eğitim programına ait bazı problemler ve çözüm yolları.*(Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Sezgin, O. (2009). Küreselleşme ve milli kültür. *Ekev Akademi Dergisi, 13(38),* 255-270.

Sezgin, O. (2020). Kültürel psikoloji bağlamında şahsiyet bütünlüğü. İstanbul: Kalem Vakfı Yayınları.

Sheldon, K. M., Kashdan T. B., Steger, M. F. (ed). (2011). *Desinig positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Shepherd, A. M., Schnitker, S. S., Leffel, G. M., Mueller, R. A. O., Curlin, F. A., Yoon, J, D., Greenway, T. (2018). Developing the good physician: Spirituality affects the development of virtues and moral intuitions in medical students. *The Journal of Positive Psychology, 13(2),* 143-154. http://10.1080/17439760.2016.1269185

Simola, S. (2015). Understanding moral courage through a feminist and developmental ethic of care. *J Bus Ethics, 130,* 29–44. https://doi.org/10.1007/s10551-014-2203-y

Singh, H., Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology, 9*(2), 258-262.

Sinnot, J. D. (ed). (2013). *Positive psychology.* New York: Springer.

Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi.*(Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Snyder, C. R., Lopez, S. J. (ed). (2002*). Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology.* California: Sage Publications, Inc.

Solano, A. C. (ed). (2014). *Positive psychology in Latin America.* New York: Springer.

Southwell, S., Gould, E. (2017). A randomised wait list-controlled pre–post–follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology, 12(6).* 579-593. http://10.1080/17439760.2016.1221127

Soysaldı, M. (2005). Kalbin manevî hastalıklarından yalan ve korunma yolları. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi,6(15),* 89-105. http://www.tasavvufdergisi.net/Makaleler/1232932170_15.5.pdf

Sönmez, V. (2010). Auguste Comte (1798-1857). Pozitivizm (Olguculuk). *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 3(3),* 161-163.

Starkey, A. R., Mohr, C. D., Cadiz, D. M., Sinclair, R. R. (2019). Gratitude reception and physical health: Examining the mediating role of satisfaction with patient care in a sample of acute care nurses. *The Journal of Positive Psychology.* https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579353

Şahin, K. (2011). Kültürel yozlaşmaya neden olan bir unsur olarak televizyon. *Sosyal Bilimler, 1(1),* 243-277. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/19374/205539

Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlik.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Şengün, M. (2006). Ahlaki yargı ve aile ilişkisi: Lise son sınıf öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi Eğtim Fakültesi Dergisi, 11,* 243-277. http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sakaefd/article/view/5000013427/5000013707

Şimşek, C. (2001). Medya etiği. *Marmara İletişim Dergisi, 11(11),* 291-310. https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruid/issue/444/3481

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Using Multivarite Statics* (5. Edition). Boston: PearsonEducation.

Talwar, V., Lavoie, J., Garibello, C. G., Crossman, A. M. (2017). Influence of social factors on the relation between lie-telling and children's cognitive abilities. *Journal of Experimental Child Psychology, 159,* 185–198. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.02.009

Tan, H., Baloğlu, M. (2000). *Psikolojik danışma ve rehberlik.* İstanbul: Nobel Akademi Yayıncılık.

Tanyu, H. (1979). Türk töresi üzerinde yeni bir araştırma. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 23 (1),* 97-120. http://dergipark.gov.tr/auifd/issue/40705/490459

Taştan, K., Demiröz, H. P. (2016). Toplumsal kaygı bozukluğu (Sosyal Fobi) Tedavisinde hipnoterapi uygulaması: Vaka Sunumu. *Euras J Fam Med, 5(1), 46*-8

TDK. (2010). *Tükçe Sözlük.* Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Tekinalp, B. E., Terzi, Ş. E. (ed). (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları.* Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Temizkaya, H. R. (2016). *Tasavvuf psikolojisi açısından ben ve benötesi*. (Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(2),* 99-108. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26088/274926

Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis.* Washington: American Psychological Association.

Tırmizî, E. İ. M. (2004). *Süneni Tirmizi* (Çev. A. Parlıyan). Konya: Konya Kitapçılık.

Toussaint, L. L., Worthington E. L. (2017). Forgiveness. *The Psychologist, 30,* 29-33. https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-30/august-2017/forgiveness

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine, 18(7),* 52-57.

Tuğrul, B. (2002). Bloom'un taksonomik süreçlerine etkileşimci taksonomi açısından bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23,* 267-274. https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7815/10264

Tura, S. M. (2005). *Günümüzde psikoterapi*. İstanbul: Metis Yayınları.

Türkeş, A. (1994). *Kahramanlık ruhu.* İstanbul: Kamer Yayınları.

Türkeş, A. (1996). *Bunalımdan çıkış yolu.* İstanbul: Hamle Yayınları.

Tongeren, D. R. V., Welch,R. D., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L. (2012). Priming virtue: Forgiveness and justice elicit divergent moral judgments among religious individuals.*The Journal of Positive Psychology, 7(5),* 405-415. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.707228

Ugürol, Y. (2010). *Atılganlık becerilerini geliştirme eğitimi programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin zorbalığa uğrama düzeylerinin azaltılmasına etkisi: Yibo*

örneği. (Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Uluçınar, U., Aypay, A. (2016). Eleştirel düşünceye dayalı karar verme modeli. *Eğitim ve Bilim, 41,* 251-268. http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.4639

Ulusoy, E. (2016). Modernizm-İktidar ilişkisi bağlamında vatandaşlığın post-modern dönüşümü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(22),* 312-344. http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.994

Uzun, S. (2011). *Ergenlerde yalan tutumuna psiko-sosyal yaklaşım (Sakarya Örneği).*(Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Uzunöz, A., Aktepe, V., Köybaşı, E. (2018). Değer analizi yoluyla dürüstlük değerine ilişkin öğrenci cevaplarının incelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi, 11(3),* 606-626. http://dx.doi.org/10.30831/akukeg.350285

Üretmen, S. (2008). *Cinsiyet, yalan söyleme ve çıkar elde etmenin yalana ilişkin yüklemelere etkisi.* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Ürkmez, A. (2012). Kaynak değeri ve içerik tenkidi açısından "üç yerde yalan" rivayeti. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 33,* 9-34. https://dergipark.org.tr/tr/pub/neuifd/issue/19687/210265

Yusuf Has Hacib. (2018). *Kutadgu bilig.* Ankara: Türk Diyanet Vakfı Yayınları.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. *American Psychologist, 55(1),* 89-98. http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89

Varel, A. (2017). Pozitivizm ve siyaset: Yöntembilimsel bir eleştiri. *Amme İdaresi Dergisi, 50(3),* 1-25.

Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 9(1),* 45-62. http://dx.doi.org/10.18863/pgy.281117

Vrij, A. (2008). *Dedecting lies and deceit.* England: John Willey & Sons Ltd.

Weir, C. J. (2005). *Language testing and validation.* New York: Palgrave Macmillan.

Wellenzohn, S., Proyer, R. T., Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology, 11(6),* 584-594. http://10.1080 /17439760.2015.1137624

Wheatley, M. J. (2010). *Perseverance.* California: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Williams, E. J., Bott, L. A., Patrick, J., Lewis, M. B. (2013). Telling Lies: The Irrepressible Truth. *Plos One, 8(4).* https://doi.org/10.1371/journal.pone .0060713

Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application.* New York: Routledge.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavivioral Medicine, 30,* 291-302. http://dx.doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8

Yargıcı, A. (2007). Kur'an'a göre insan sevgisinin toplumsal boyutları. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(17)*, 109-128. http://web.harran.edu.tr/assets/uploads/sites/58/files/dergi-17-21052015.pdf

Yanbastı, G. (1996). *Kişilik kuramları.* İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Yaylagül, Ö. (2005). Eski Türkçede nezaket ifadeleri. *Milli Folklor, 17(68),* 151-165. http://www.millifolklor.com/PdfViewer.aspx?Sayi=68&Sayfa=147

Yeşiltaş, P. D. (2015). *Okul müdürlerinin değer ve değer kazanımına ilişkin görüşleri.* (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Yeşilyaprak, B. (2005). *Eğitimde rehberlik hizmetleri gelişimsel yaklaşım* (12. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Yıldırım, A. (2018). 6 yaş okul öncesi çocuklarına yönelik cesaret temelli değerler eğitimi uygulamalarının etkililiği. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). https://tez.yok.gov.tr /UlusalTezMerkezi/ adresinden ulaşılmıştır.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (1999). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, T. (2017). Geleceğimizde İslam var. *Usül İslam Araştırmaları, 28,* 242-248. http://www.usuldergisi.com/img/usul28_tanitim3.pdf

Yıldız, H., Develi, A. (2018). Çalışanların yalan söyleme eğiliminin bir öncülü olarak örgütsel dışlanma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6,* 141-148. http://dx.doi.org/10.18506/anemon.452575

Yurdugül, H. (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi içinde.* Denizli: Pamukkale Üniversitesi.

Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk ruh sağlığı*. Ankara: Özgür Yayınları.

Yücel, H. A. (2015). *İyi insan iyi vatandaş* (8. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Zangwill, O. L. (2012). *Modern psikolojinin gelişimi* (Y. Özakpınar, Çev.) (3. Baskı) İstanbul: Ötüken Yayınları.

Zyromski, B., Dimmitt, C., Mariani, M., Griffith, C. (2018). Evidence-Based school counseling: Models for integrated practice and school counselor education. *Professional School Counseling, 21(1),* 1-12. https://doi.org/10.1177/2156759X18801847

BÖLÜM VII: EKLER

7.1. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberlik Etkinlikleri

<table>
<tr><th colspan="2">ETKİNLİK 1</th></tr>
<tr><td>ÖĞRENME ALANI</td><td>KENDİNİ KABUL</td></tr>
<tr><td>KAZANIM</td><td>OLUMLU DUYGULARINI FARK EDER</td></tr>
<tr><td>MATERYAL</td><td>Üye sayısı kadar Ek-1</td></tr>
<tr><td colspan="2">SÜREÇ
1- Grup üyelerine olumlu duygu ve düşünceler hakkında bilgi verilir. Olumlu duygu ve düşüncelerin iletişimi kolaylaştırıcı gücü ve anlaşmazlıkları çözen yapısı üzerinde durulur. Bardağın dolu tarafını görmenin motivasyonu arttırıcı gücü olduğu ifade edilip herkesin karakteri içerisinde olumlu özelliklerinin olduğu ifade edilir.
2- Ek-1 dağıtılarak grup üyelerinin formu doldurmaları istenir.
3- Form doldurulduktan sonra grup üyelerinden paylaşımlar alınır.
*Grup üyelerinin doldurdukları Ek-1 toplanarak 2. Etkinlik üyelerin doldurdukları formlar üzerinden kurgulanır.
4- Herhangi bir form seçilir. Grup üyesinin yazdığı olumlu özellikler okunarak kim olduğunun tahmin edilmesi istenir.
*Olumlu özellikler ifade edilirken grup üyeleri formu seçilen grup üyesi yerine başka bir grup üyesini tahmin etmeleri halinde adı geçen grup üyesinin motivasyonu arttırılır. (Böyle bir özelliğinin olduğunu biliyor muydun? Şu anda ne hissediyorsun? Böyle tanımlanmak nasıl bir duygu?)
5- Aranan grup üyesi bulunduktan sonra o grup üyesine hissettikleri sorulur.
*Grup üyelerinin tahmin etmesi güç hale gelirse aranan grup üyesi hakkında maddi ipucu (sarı saçlı, erkek, uzun boylu vb.) verilebilir. Mutlak surette aranan grup üyesinin bulunması ve cesaretlendirilmesi gerekmektedir.
*Grup üyesinin seçimi tombala vb. gibi bir şekle büründürülmek suretiyle grubun heyecanı arttırılabilir.
*Grubun motivasyonuna dikkat edilmesi gerekmektedir. Grubu olumsuz yönlendirebilecek üyelere dikkat etmek gerekebilir. Önlem almak amacıyla grup kuralları hatırlatılarak etkinlik öncesi sağlıklı bir anlaşma yapmak bu tür durumların önünü kesecektir.
6- Oturum, olumlu özelliklerin, duygu ve düşüncelerin insanlara sağladığı katkılar hakkında bilgi verilerek ve paylaşımlar alınarak sonlandırılır.</td></tr>
<tr><td>ÖDEV</td><td>Grup üyelerinden pozitif günlük tutmaları ve diğer hafta yanlarında getirmeleri istenir. Bu kapsamda 1 haftalık yaşantılarında kullandıkları olumlu özellikleri hakkında notlar tutmaları istenir.</td></tr>
</table>

EK-1

AD SOYAD	
SIK SIK HİSSETTİĞİM OLUMLU DUYGULARIM	**OLUMLU ÖZELLİKLERİM**

ETKİNLİK 2	
ÖĞRENME ALANI	**KENDİNİ KABUL**
KAZANIM	**BİREYİN GRUP İÇERİSİNDE KENDİNİ DOĞRUDAN İFADE ETMESİNİ SAĞLAR** **BAŞKALARININ İÇERİSİNDE KENDİNİ KABUL DAVRANIŞI GELİŞTİRİR** **AKRAN GRUBU İÇERİSİNDE KENDİNİ KABULÜN ÖNEMİNİ KAVRAR**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar Ek-2**

SÜREÇ

1- Bir önceki hafta verilen ödev hakkında paylaşımlar alınır. Paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerinden geçen bir hafta içerisinde yaşadıkları bir olumlu duyguyu olayı ile birlikte anlatmaları istenir. Yaşanılan olaylar sonucunda mutluluğun artıp artmadığı üzerinde durulur.

2- Aşağıdaki hikaye okunur.

> *Yavuz, Alperen ve Fatih birlikte sohbet ediyorlardı. Yavuz bilgisayar oyunlarında nasıl ilerlediğini, bölümleri birer birer nasıl geçtiğini anlatıyordu. Bir gün önce Alperen onlara gitmişti. Bilgisayarın başına geçip birlikte oyun oynamışlardı. Yavuz anlatırken Alperen de onu destekliyor Yavuz'un anlattıkları daha bir heyecanlı hale geliyordu.*
>
> *Fatih'e bu oyunları oynayıp oynamadığını sordular. Fatih'in babası asgari ücretle çalışan bir adamdı. Maddi durumları o kadar iyi değildi. Arkadaşlarının bu sorusu üzerine Fatih…*

Hikaye burada kesilerek Fatih'in ne demiş olabileceği grup üyelerine sorulur. Kendilerinin başına böyle bir durum gelse ne cevap verecekleri üzerine paylaşımlar alınır. Bu noktada amaç her ne şart altında olursa olsun doğru söylemenin insana bir zarar vermeyeceği hususu olmalıdır. Hikayeye devam edilir.

> *Fatih arkadaşları böyle bir soru sorunca lafı hiç çevirmeden bizim evimizde bilgisayar ve internet yok bu sebeple bilgisayar oyunu oynamıyorum dedi.*
>
> *Ortalık sessizleşmişti. Arkadaşları Fatih'in üzülmüş olabileceğini düşündükleri için mahcup oldular. Yavuz atıldı, ders çalışmaya geldiğinde ödevlerimizi bitirince birlikte oynarız dedi. Fatih mutluydu, arkadaşlarının ona sahip çıkması, onu düşünmesi kendini değerli hissetmesine neden olmuştu.*

3- Hikayenin bitmesinin ardından aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatılır.

- Fatih'in mutlu olmasına neden olan olay neydi?
- Fatih mutluluğu yakalamak için ne yaptı?
- Başına böylesi durumlar gelen oldu mu?
- Arkadaşlarınız arasında kendinizi farklı gösterirseniz normalde olduğunuzdan farklı hale gelmiş olur musunuz?
- Sizde olmayan bir eşya hakkında konuşulurken benim de var dediğinizde gerçekten o eşyaya sahip olmuş olur musunuz?

- Kendinizi daha zeki, başarılı, eğlenceli vb. gösterdiğinizde gerçekten o özelliklere sahip olmuş oluyor musunuz? **4-** Grup üyelerine Ek-2 dağıtılır ve okunurken takip etmeleri sağlanır. **5-** Aşağıdaki sorularla grup oturumu başlatılır. - Ayvaz padişahın gözünde büyüdü mü/neden? - Ailenizde bir problem yaşadınız ve her şeyi olduğu gibi açıkladınız doğru söylemiş olmanın size kazandırdığı şeyler neler olur? **6-** Oturum, kendini olduğu gibi kabul etmenin önemi ve çevremizdeki insanlarla olan ilişkilerimizde şahsiyetimizden ödün vermememiz gerektiği üzerinde durularak ve bu konu hakkında paylaşımlar alınarak sonlandırılır.	
YERİNDE İNCELEME	Kendini olduğu gibi kabul eden önemli bir şahsiyet (kendisi, evi, kabri, onu anlatacak birilerini yanı vb.) ziyaret edilir.

EK-2

*KÖLE AYVAZ

Bir zamanlar Ayvaz adlı bir köle varmış. Takdir bu ya, köle bir gün, Sultan Mahmut'un kölesi olmuş. Sultan, köleyi taşıdığı asil karakteri nedeniyle çok sevmiş. Ayvaz, Sultan'ın öylesine itimadını kazanmış ki, bütün sultanlığın hazinedarı tayin edilmiş ve en kıymetli ve zarif mücevherler, taşlar ona emanet edilir olmuş. Bu gelişmeyi gören saraylılar ise, durumdan pek rahatsız olmuşlar. Hasetleri ve kibirleri yüzünden, sözüm ona basit bir köleye böyle bir mevki verilmesini ve kendi rütbelerine çıkarılmasını bir türlü hazmedememişler. Bu duygular içinde, özellikle Sultan yakınlardaysa, Sultan'ın duyacağı şekilde, Ayvaz'dan şikayet etmeye başlamışlar ve asil ruhlu kölenin itibarını zedelemek için ellerinden geleni yapmışlar. Bir gün, Sultan'ın huzurunda, bir saraylının, bir diğer saraylıya şöyle dediği duyulmuş:

"Köle Ayvaz'ın sık sık hazineye gittiğini biliyor musun? Aslında her gün gidiyor. Hatta izinli günlerinde bile gidip, orada saatlerce kalıyor. Onun mücevherlerimizi çaldığından adım gibi eminim"

Sultan kulaklarına inanamamış, kendi kendine, "işin aslını kendi gözlerimle görmeliyim" demiş. Hazine dairesine gidip, Ayvaz'ı gözlemek istemiş. Duvara küçük bir delik açtırıp, içerde olanları seyretmeye hazırlanmış Ayvaz, hazine dairesine bir daha geldiğinde, Sultan kendisini gözetlemeye koyulmuş.

Köle Ayvaz, sessizce içeriye girmiş, kapıyı kapatmış ve bir sandığın başına gitmiş. Sandığın önünde diz çökmüş, kapağı usulca kaldırmış ve içinden bir şey çıkarmış. Orada sakladığı küçük bir bohçaymış bu. Bohçayı öpmüş, başına koymuş ve sonra da açmış. İçinde köleyken giydiği yırtık pırtık bir elbise varmış. Sonra, elbiseyi giymiş ve aynanın karşısına geçmiş. Kendi kendine:

"Daha önceleri bu elbiseyi giydiğin zamanlar kim olduğunu hatırlıyor musun?" diye sormuş. "Bir Hiçtin sen! ... Hepsi hepsi satılacak bir köleydin ve Allah, Sultan'ın eliyle sana rahmetinden, belki de hiç hak etmediğin nimetler lütfetti. İşte Ayvaz, şimdi buradasın, ama asla nereden geldiğini unutma! Unutma çünkü, mal mülk, insanın hafızasını uçurur, unutuluşlara sürükler. Şimdi sen de, nimetçe senden aşağı olanlara kibirle bakma ve daima hatırla kim olduğunu. Ayvaz, kim olduğunu hatırla!"

Sandığı kapatmış, kilitlemiş ve sessizce kapıya doğru yürümüş. Hazine dairesinden çıkarken birden Sultan'la yüz yüze gelmiş. Sultan gözlerini Ayvaz'ın yüzüne dikmiş. Yanaklarından aşağı yaşlar süzülüyormuş ve boğazı öyle düğümlenmiş ki, konuşmakta güçlük çekmiş:

"Bugüne kadar mücevherlerimin hazinedarıydın, ama şimdi kalbimin hazinedarısın. Bana, benim de önünde bir hiç olduğum, kendi Sultan'ımın huzurunda, nasıl davranmam gerektiği dersini verdin"

* http://bilgiherseydir.com/haber/1176/bir-zamanlar-ayaz-adli-bir-kole-varmis.html web sitesinden alınmıştır.

ETKİNLİK 3	
ÖĞRENME ALANI	**KENDİNİ KABUL**
KAZANIM	**BİREYİN KENDİ OLARAK BAŞARABİLECEĞİNE İNANMASI GEREKTİĞİNİN FARKINA VARIR** **KENDİNİ TANIMANIN ÖNEMİ VE BUNA UYGUN HAREKET ETMESİ GEREKTİĞİNİ İFADE EDER**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar boş kağıt** **Üye sayısı kadar Ek-4**

SÜREÇ

1- Tahtaya Mevlana'nın "Ya olduğun gibi görün Ya göründüğün gibi ol" vecizesi yazılarak aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatılır.

- Bu söz sizce ne ifade etmektedir?
- Bu sözü hayatınızda uyguluyor musunuz?
- Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde içiniz ve dışınızın bir olması size neler kazandırır?

2- Bireylerin güçlü karakterleri tahtaya yansıtılır. (Ek-3)

3- Grup üyelerinden kendi güçlü özellikleri hakkında düşünmeleri ve dağıtılan boş kağıtlara yazmaları istenir.

4- Grup üyelerinden sınıfta seçtiği üç arkadaşının yanına giderek kendine ait güçlü özelliklerin neler olduğu sormaları ve onları da not etmeleri istenir.

5- Arkadaşından öğrendiği ve kendi yazdığı güçlü özellikler yardımıyla neler başardığını yazarak geleceğe yönelik olarak bu özellikleri kullanarak neler yapabileceğine dair bir plan yapmaları istenir.

6- Grup üyelerine Ek-4 dağıtılarak okumaları istenir.

7- Aşağıdaki vb. sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır.

- Şiirde kime seslenilmektedir.
- Şiirin ana teması hakkında ne düşünüyorsunuz
- Şiirde verilen nasihatlerin neler olduğunu söyler misiniz
- Şiirde geçen nasihatleri hayatınızda uyguluyor musunuz, örnek verir misiniz

8- Oturum, bireyin kendi olarak başarabileceğine inanması gerektiği ve bunun ön şartının kendini tanıması ve buna uygun hareket etmesi olduğu hakkında paylaşımlar alınarak sonlandırılır.

EK-3

BİREYLERİN GÜÇLÜ KARAKTERLERİ*

• **Eleştirel Düşünme (Muhakeme)**	**Etraflıca düşünebilmek olaylara her yönüyle bakabilmek**
• **Merak**	**Keşfetmeye ve araştırmaya açık olmak**
• **Öğrenme Aşkı**	**Yeni beceriler, konular öğrenme isteği**
• **Bakış Açısı (Bilgelik)**	**Başkalarına akıllıca tavsiyeler verebilmek**
• **Cesurluk**	**Tehditler, mücadeleler, zorluklar ve acılarla karşılaşıldığında vazgeçmemek**
• **Azim (Kararlılık, Çalışkanlık)**	**Başlanılan işi bitirmek**
• **Dürüstlük (Güvenilirlik)**	**Doğru sözlü olmak**
• **Zevk (Canlılık, Heves, Coşku, Enerji)**	**Hayatı enerji ve coşkuyla yaşamak**
• **Sevgi**	**Başkalarıyla kurulan yakın ilişkilere değer vermek**
• **Nezaket**	**Başkaları ile olan ilişkilerinde kibar olabilmek**
• **Cömertlik**	**Eli bol olmak**
• **Merhamet**	**Yumuşak kalpli olabilmek**
• **Sosyal Zekâ**	**Kendinin ve başkalarının duygularının farkında olabilme ve buna uygun davranma**
• **Takım Çalışması**	**Bir grubun parçası olarak iyi bir şekilde çalışabilmek**
• **Adil Olma**	**Adil ve dürüst bir biçimde davranabilmek**
• **Liderlik**	**Parçası olduğu grubu cesaretlendirerek işlerin yapılmasına yardımcı olmak**
• **Affedicilik**	**Hata yapanları bağışlayabilmek**
• **Alçakgönüllülük**	**Başkalarının başarılarını takdir etmek kendini herkesten özel görmemek**
• **Tedbirlilik**	**Yapılan tercihlerde dikkatli olmak**

• **Özdenetim**	**Disiplinli olmak duygu ve arzuları kontrol edebilmek**
• **Güzellik ve Mükemmelliğin Takdiri**	**Her türlü güzelliği, mükemmelliği fark edip takdir edebilmek**
• **Şükran Duyma**	**Gerçekleşen bütün iyi şeylerin farkında olmak teşekkür edebilmek**
• **İyimserlik**	**Gelecekte her şeyin iyi olabileceğine dair ümit beslemek**
• **Mizah**	**Gülmeyi sevmek**
• **Maneviyat**	**Hayatın anlamına dair davranışlarını şekillendirebilme**

*Bireylere ait güçlü karakter özellikleri Fredrike Bannink'e ait 201 pozitif psikoloji uygulaması isimli kitaptan revize edilerek kullanılmıştır.

EK-4

***NASİHAT**

Âlemi sen kendinin kölesi kulu sanma
Sen Hak için âlemin kölesi ol kulu ol

Nefsin hevâsı için mağrur olup aldanma
Yüzüne bassın kadem her ayağın yolu ol

Garazsız hem ivazsız hizmet et her canlıya
Kimsesizin düşkünün ayağı ol eli ol

Allah için herkese hürmet et de sev sevil
Her göze diken olma sümbülü ol gülü ol

İncitme sen kimseyi kimseye incinme hem
Güler yüzlü tatlı dil her ağızın balı ol

Nefsine yan çıkıp da Kâbe'yi yıksan dahi
İncitme gönül yıkma ger uslu ger deli ol

Güneş gibi şefkatli yer gibi tevazulu
Su gibi sehâvetli merhametle dolu ol

Gökçek gerek dervişin sanı yoksula baya
Suçluların suçundan geçip hoş görülü ol

Varlığından boşal kim yokluğa erişesin
Sözünü söyle gerçek Hulûsî'nin dili ol

Osman Hulusi ATEŞ

*Ateş, O. H. (2013). *Seçme İlahiler.* İstanbul: Nasihat Yayınları

ETKİNLİK 4	
ÖĞRENME ALANI	**KENDİNİ KABUL**
KAZANIM	**OLUMLU ARKADAŞ ETKİSİNİN ÖNEMİNİ FARK EDER**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar renkli karton, boya ve boyama kalemi**

SÜREÇ

*Etkinlik uygulanırken grubun motivasyonuna dikkat edilmesi gerekmektedir. Grubu olumsuz yönlendirebilecek üyelere dikkat etmek gerekebilir. Önlem almak amacıyla grup kuralları hatırlatılarak etkinlik öncesi sağlıklı bir anlaşma yapmak bu tür durumların önünü kesecektir

1- Rahatlatıcı bir müzik eşliğinde grup üyelerinden gözlerini kapatmaları istenir. Aşağıdaki yönerge okunur.

2- "Şimdi sizlerden arkadaşlarınızla birlikte mutlu olduğunuz bir anı hayal etmenizi istiyorum. Çevrenizde hangi arkadaşlarınız var, hayal edin. Arkadaşlarınızın üzerinde nasıl elbiseler var, pantolon mu, kot mu, etek mi? Nasıl bir yerdesiniz? Çevrenizde neler var? Bina varsa nasıl bir bina mahalle mi, sokak mı, top sahası mı, park mı, evinizin önü mü? Sizin üzerinizde nasıl bir elbise var. Arkadaşlarınızla ne yapıyorsunuz? Mutlu olduğunuz bir anı hayal ediyorsunuz. Şimdi o mutluluğu yaşayın, nasıl mutlu olduğunuzu anlarsınız, kalbiniz daha mı hızlı çarpar, heyecanlanır mısınız, kıpır kıpır mısınız, içiniz içinize sığmıyor mu? Bunu yaşamınızı istiyorum. Ne yaptığınıza odaklanın. Az sonra gözlerinizi açacaksınız lakin bu anlar hayatınızda zaman zaman oluyor bunu aklınızdan çıkarmayın. Mutlu olduğunuz andasınız halen. (Bir süre daha müzik dinletilir ve etkinlik sonlandırılır)

3- Grup üyelerine renkli kartonlar, boya ve boya kalemleri dağıtılır.

4- Hayal ettikleri anı resmetmeleri istenir (şiir, kompozisyon vb. de olabilir)

5- Yaptıkları ürünleri paylaşmaları istenir.

6- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi başlatılır.

- Arkadaşlarınızla geçirdiğiniz mutlu anlarda nasıl bir iletişim halindesiniz?
- İletişiminizi neler etkiliyor?
- Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde güven, doğruluk ve adalet kavramları nasıl bir yere sahip örneklendirebilir misiniz?
- İyi arkadaşın tanımını yapar mısınız?
- Size kötü söz söyleyen kişi için iyi arkadaş der misiniz?

9- Grup oturumu olumlu arkadaş etkisinin bireysel davranışlara etkisi hakkında paylaşımlar alınarak sonlandırılır.

ETKİNLİK 5	
ÖĞRENME ALANI	**ADALET-DOĞRULUK**
KAZANIM	**ADALET VE DOĞRULUĞUN HAYATINDAKİ ÖNEMİNİ FARK EDER**
MATERYAL	**GRUP SAYISI KADAR RENKLİ KARTONLAR VE YAZI KALEMLERİ**

SÜREÇ

1- Grup üyelerinden geçen haftalarda uygulanan etkinlikler hakkında ne düşündükleri ve bunlarla ilgili neler yaşadıkları sorularak paylaşımlar alınır

2- Tahtaya_ _ _ _ _ _ (ADALET) şekli çizilir. Bir torbadan ipuçları çektirilerek ADALET kavramı buldurulmaya çalışılır.

*Grup üyelerinin kavramı tahmin edememesi durumunda bir tane harf yerine yazılarak bulmaları kolaylaştırılır.

3- İpuçları yardımı ile bulan kimse kavramı sınıfla paylaşmayacak yeni ipuçları türeterek diğer arkadaşlarının bulmasına yardım edecektir. (Bu kural oyun başlamadan grup üyelerine açıklanmalıdır.

İpuçları

a- Kantinden sırayla bir şeyler almak
b- Satın aldığı bir simidi kardeşinle/arkadaşınla eşit şekilde paylaşmak
c- Ahlak onunla başlar
d- İnsanlar arasında eşitlik önemlidir
e- Sınıf başkanı sınıfta konuşan bir arkadaşının ismini sırf arkadaşı olduğu için yazmamışsa doğru davranış yapmamış olur.
f- Arkadaşın babasının yeni aldığı cep telefonunu anlatıyor senin cep telefonun var mı diye sordu olmamasına rağmen var dedin.
g- Arkadaşlarının ilgisini çekmek için olmayan şeyler söyledin. Neyi ihlal ettin?
h- Bir oyunu kazanmak için hile yaptın?

4- Adalet kavramı hakkında grup üyelerinin düşünceleri alınır. Yapılan tanımlamalar da ortaya çıkan kavramlar anahtar kelimeler haline getirilerek tahtaya yazılır.

Adalet: 1. Yasalarla sahip olunan hakların herkes tarafından kullanılmasının sağlanması, türe. 2. Hak ve hukuka uygunluk, hakkı gözetme. 3. Herkese kendine uygun düşeni, kendi hakkı olanı verme, doğruluk, adil olma durumu. (TDK)

5- Doğruluk kavramı hakkında grup üyelerinin düşünceleri alınır. Yapılan tanımlamalar da ortaya çıkan kavramlar anahtar kelimeler haline getirilerek tahtaya yazılır.

Doğruluk: doğru kimseye yakışır tutum ve davranış, dürüstlük, adalet

6- Grup üyelerinin 4'e ayrılmaları istenir. Her gruba renkli kartonlar ve yazı kalemleri dağıtılır. İstasyon tekniği kullanılarak doğruluk hikayesi, doğruluk şiiri, adalet hikayesi ve adalet şiiri yazmaları sağlanır.

7- Grup sözcüleri seçilerek grup adına paylaşımlar alınır. Sunumların ardından tahtada bulunan anahtar kavramlar kullanılarak doğruluk ve adaletin hayatımızdaki önemi belirtilip etkinlik sonlandırılır.

Yerinde İnceleme	Doğruluğu ile ün salmış esnaflara ziyaret gerçekleştirilerek hayat tecrübeleri dinlenir. (Esnaf ziyaretini gruplar halinde gerçekleştirmek etkililiği arttıracaktır)
Gelecek Haftaya Hazırlık	Dilek kutusuna benzer bir kutu hazırlanarak sınıfa götürülür. Grup üyelerinden 1 hafta boyunca doğrulukla ilgili atasözlerini araştırmaları ve akıllarına gelen atasözlerini kağıda yazarak kutuya atmaları istenir. Grup üyelerinin ailelerinin bulunduğu sosyal paylaşım grubu kurularak ebeveynlerden, çocuklarının doğru insan olması konusunda duygu ve düşüncelerini içeren video göndermeleri istenir.

ETKİNLİK 6	
ÖĞRENME ALANI	**ADALET-DOĞRULUK**
KAZANIM	**DOĞRULUK KAVRAMININ DAVRANIŞLARLA OLAN İLİŞKİSİNİ AÇIKLAR**
MATERYAL	**Grup sayısı kadar renkli karton**

SÜREÇ

1- Bir hafta önce sınıfa koyulan kutu açılarak bulunan atasözleri sınıfa ilan edilir.
2- İlan edilen atasözleri tahtaya yazılır
3- Atasözlerinde bulunan anahtar kavramlar tahta üzerinde işaretlenir.
4- Grup üyelerinin 4'e ayrılmaları sağlanır. Gruplara renkli kartonlar dağıtılır.
5- Grup üyelerinden, bulunan anahtar kavramlar kullanılarak iki grup şiir iki grup hikaye olmak üzere çalışma yapmaları istenir.
6- Grup sözcüleri seçilerek ortaya konan ürünlerin paylaşılması sağlanır.
7- Sosyal paylaşım grubundan gelen videolar grup üyelerine izlettirilir.
8- Paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerine ne hissettikleri, ailelerinin bu konu üzerinde neden durdukları soruları yöneltilir.
9- Doğruluğun evrenselliği hakkında açıklamalar yapılarak paylaşımlar alındıktan sonra oturum sonlandırılır.

ETKİNLİK 7	
ÖĞRENME ALANI	**CESARET**
KAZANIM	**CESARET KAVRAMINI VE ÖZELLİKLERİNİ ÖĞRENİR**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar renkli karton, boya ve boya kalemleri** **Müzik enstrümanı**

SÜREÇ

1- Grup üyelerine cesaret kavramı hakkında ne düşündükleri sorularak tanımlama yapmaları istenir.

Cesaret: Kişinin karşılaştığı zor durumlarda problemi çözmek için bir şeyler yapma, risk alma davranışını gösterebilmesidir. Kaybettiği bir eşyayı sorduklarında kaybettiğini söyleyebilme anne ya da babasının, yaptığı bir davranış sonucunda kızacaklarını bilse bile yaptığı davranışı olduğu gibi anlatma cesaretli davranışa örnek olarak gösterilebilir. İstemediği bir şey ya da bir durum karşısında hayır diyebilme de bir cesaret örneğidir.

2- Arkadaşlarınız arasında veya anne/babanıza karşı cesaretli davranış gösterdiğiniz oldu mu? Paylaşır mısınız?

3- İstemediğiniz bir şeyi yapmaya zorlandığınızda hayır dediğiniz durumlar oldu mu? Paylaşır mısınız?

4- Grup üyelerine renkli kartonlar, boya ve boya kalemleri dağıtılarak cesaretle ilgili afiş, slogan, broşür vb. yapmaları istenir.

5- Ortaya konan ürünlerle ilgili paylaşımlar alınır.

6- Aşağıda bulunan şiir tahtaya yansıtılır ve grup üyelerinin okuması istenir.

7- Bir müzik enstrümanı yardımı ile (müzik enstrümanı bulunmadığı takdirde bestelenmiş hali grup üyelerine dinletilir) söylenir.

8- Grup üyelerinin eser icrasına katılmaları teşvik edilir.

Şu yeryüzü er meydanı
Gönül sevmez her meydanı
Yüreksize yorgan döşek,
Koç yiğide ver meydanı.

Kaytan bıyık bura bura
Gakkoş, Dadaş sıra sıra
El Aziz'de Çay'da Çıra,
Erzurum'da bar meydanı.

Bak neler var dünlerinde
Acı, tatlı günlerinde...
Dumlupınar önlerinde
Mehmetçik'ten sor meydanı.

Git ceddine bir sor hele
Hatırına neler gele...
Dar boğazda Çanakkale,
Tarihin en zor meydanı!

Ey içi boş, dışı süslü!
Eli kirli, yüzü paslı!
Yetişsin Asım'ın nesli
Etsin sana dar meydanı!

Söz: Niyazi Yıldırım GENÇOSMANOĞLU

Müzik: Esat KABAKLI

9- Aşağıdaki vb. sorularla grup etkileşimi başlatılır. - Şair bu şiirin sözlerinde neler anlatmaya çalışmaktadır? - Şiire göre tarihimizde bulunan cesaret örnekleri nelerdir? - Şiirde geçmeyen ve sizin aklınızda bulunan daha farklı cesaret örnekleri var mı? - Şiirdeki cesaret bizlere ne kazandırıyor? **10-** Cesaretin hayatımızda kullanmamız gereken bir erdem olduğu üzerinde durularak karşılaştığımız bu durumlarda kişiliğimizden ödün vermemek için kullanmamız gerektiği hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.	
YERİNDE İNCELEME	Toplum tarafından cesaret timsali olarak kabul edilen bir şahsiyet ziyaret edilir.

ETKİNLİK 8	
ÖĞRENME ALANI	**CESARET**
KAZANIM	**CESARET DAVRANIŞI GÖSTEREN KİMSENİN ÖZELLİKLERİNİ BİLİR** **KENDİ HAYATINDA ORTAYA KOYDUĞU CESARET İÇEREN DAVRANIŞLARI ÖRNEKLENDİRİR**
MATERYAL	**Grup sayısı kadar Ek-5** **Grup sayısı kadar Ek-6** **Üye sayısı kadar Ek-7**

SÜREÇ

1- Grup üyelerinin 6'ya ayrılmaları sağlanır. Her gruba çalışma yaprağı verilir. Çalışma yapraklarında 4 kişinin hayatından cesaret örneklerini içeren (Ek-5) kesitler bulunmaktadır.
2- Grup üyelerinden çalışma yapraklarını incelemeleri istenir.
3- Her gruba Ek-6 verilerek grup olarak doldurmaları istenir. Ek-6 doldurulurken nasıl anladın sütunu çalışma yapraklarından çıkarımlar yapılarak doldurulacaktır.
4- Gruplardan sözcüler seçmeleri istenir ve Ek-6 hakkında sunumlar gerçekleştirilir.
5- Grup üyelerine Ek-7 dağıtılır ve doldurmaları istenir. Ek-7'de cesaret özelliklerini içeren kağıdın bir kısmında grup üyelerinin yaşadıkları olayları ve yaptıklarını soran bir kısım vardır. Grup üyeleri başlarından geçen olayları dolduracaktır.
6- Grup üyelerinden Ek-7 ile ilgili paylaşımlar alınarak oturum sonlandırılır.

EK-5

EROL GÜNGÖR

Bir idareci olarak görevleri, ehline tevdi etmek için elden gelen gayreti gösterirdi. Etrafına, kendisine inananları toplayarak, bir idealistler kadrosu oluşturarak, meselelerin üzerine çekinmeden, yılmadan ve yorulmadan yürümüştür. Bununla beraber Üniversite'nin ne demek olduğunu ve hoşgörünün idarecilikte her kapıyı açan bir anahtar durumunda olduğunu bilmenin idraki içerisinde, aynı görüş düşünce ve kanaatte olmayanlara da her zaman saygılı ve anlayışlı davranmıştır. İnanç, ideal ve düşünce farklılığına sahip olanlara da değer vermiştir. Onun için önemli olan, millet memleket meselelerinde ve alınan görevde hakkıyla çalışmak, vazifeyi en iyi şekilde yerine getirmekti. Bu evsaftaki görevli kim ve hangi düşüncenin sahibi olursa olsun, onun gözünde bir kıymetti. Bunun gibi kendisiyle aynı görüş ve düşünceye sahip olduğunu zannedip de, görevini yapmayanlara karşı da son derece keskin tavır alır, çağırarak hatasını söyler, gereğini yapardı (Sevgi, 1998).

Sevgi, A. (1998). *Prof. Dr. Erol Güngör'ün Anısına Armağan.* Konya: Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü

S. AHMET ARVASİ

O hayatı zevk ve eğlence olarak görmez vakar içinde ve yüksek bir ahlak üzere yaşardı. İnancına hizmet düşüncesi hayatının gayesiydi. Allahü Teala'ya ve Resulüne (SAV) sarsılmaz imanla bağlıydı. İnancına göre yaşar bu uğurda asla taviz vermezdi. Bu yüzden de, O'nun bu durumundan rahatsız olanların dil ile yaptıklarına saldırılarına uğrardı. Fakat bütün tartışmalarda kimse onun karşısında duramazdı. Zaman zaman bunlara şahit olmuşumdur. Mesela, o tarihlerde bizlerden yaşlı ve demagog olan birinin onunla münakaşa sonunda, gözlerini kısarak "Arvasi ile münakaşa etmeye gelmiyor, insanı allak bullak ediyor" dediğine bizzat şahit oldum.

Onda teşhis ettiğim başka bir özellik de kendisine yapılan saldırıları cevaplarken, bambaşka bir hal alır ve konuşma sırasında üzerine, o zamana kadar O'nda görmediğim bir heybet gelirdi. Arkadaşı olmak şerefine ermiş olduğum halde, bu gibi hallerde ben bile ürpermekten kendimi alamazdım (Öznur, 2002).

Öznur H., (2002). *S. Ahmet Arvasi*. Ankara: Alternatif Yayınları.

EK-5

*OSMAN YÜKSEL SERDENGEÇTİ

Serdengeçti olmanın temel felsefesi içi kan ağlıyor bile olsa yanlışa yanlış demekten geçmekteydi. Yanlış gördüğü uygulamalara sert bir şekilde cevaplar veren Serdengeçti hak bildiklerinden hiçbir zaman şaşmadı. Bütün hayatı boyunca, fakirlerin, mazlumların, güçsüzlerin, gariplerin, bağrı yanık, gözü yaşlı insanların yanında oldu. Zalimlere asla taviz vermedi. Eğilip bükülmedi. Onlardan hep nefret etti. Esir Türk ülkelerini hiç dilinden düşürmezdi. Onlar için kitaplar yazdı. Ağıtlar yaktı.

Serdengeçti' kelime manası ile 'Dalkılıç' anlamına gelmektedir. Dalkılıç, Osmanlı ordusunda ya bir muhasarayı yarmak yahut da bir muhasaradaki kaleye ölümü düşünmeden surlara tırmanarak kaleye ilk giren gönüllü yiğitlerdir. Genelde bu huruç veya baskını gerçekleştiren Dalkılıçlar gönüllülerden meydana gelirlerdi. Yaptıkları hareket genelde intihar saldırısı olduğu için, içlerinden binde bir sağ kalan olursa, onlar da 'Serdengeçti ağası' olarak anılırdı. Napolyon Bon apart, Mısır seferinde 1799 tarihinde Suriye'yi işgale kalktığında, Cezzar Ahmet Paşa karşısında büyük bozguna uğramıştı. İşte o zaman Napolyon, 'Birkaç yüz dalkılıç meydana çıktığı zaman bunların önünde durmanın güç mağlup olmanın ise imkansız olduğunu bizzat yaşadım' demiştir. Tarihimizde serdengeçti ve serdengeçti ağası budur.

**GALİP ERDEM

Prensipleri, idealleri olan bir yazarın esen siyasi rüzgârlara ve menfaatlere göre yön değiştiren basın ortamında tutunması mümkün değildi. Onun için sık sık kovuluyor ya da ayrılıyordunuz ve çalıştığınız her gazetedeki ilkyazınıza şu cümlelerle başlıyordunuz: "Bu gazetede belki inandıklarımın hepsini yazamayacağım ama inanmadıklarımı asla yazmayacağım!" İnanmadıklarınızı yazmadınız, yazdıramadılar.

…Yalanla gerçeğin birbirine karıştığı, iyi ile kötünün kolay kolay seçilemediği bir yola giriyorum. Belki de en iyi niyetlerle bu yolculuğa çıkanların birçoğu kendi kendilerinin kurdu kesilmişlerdir. Hele bazıları kendilerini yiyip tükettikten sonra masum ve mazlum, üstelik aynı zamanda âlicenap bir halkın mukaddesatını kemirerek yaşamışlardır. Hâlâ da yaşıyorlar. Böylelerine acıyorum. Yegâne tesellim, 'ifriti yenmiş ve Türklük sevgisini ebedî bir aşk haline getirmiş hakikî kalem kahramanlarının da mevcudiyetidir. Fâni âleme veda edenleri rahmetle, yaşayanları hürmetle anıyorum. Ehliyet ve kifayetlerinden elbette ki çok uzağım. Ama gene de 'maddecilerin en ustası olmaktansa; bir ömür boyu inananların peşinden gitmeyi, -hatta ifademi mazur görünüz- hep 'çırak' kalmayı tercih ederim."

** https://www.altayli.net/galip-erdeme-hasret-mektubu.html

EK-6

CESUR MU	NASIL ANLADIN
Kararlıdır	
Doğru bildiğinden şaşmaz	
Azimlidir, pes etmez	
İnançlıdır	
Problemi çözmek için uğraşır	
Korkusuzdur	
Gerektiğinde hayır der	
Olaylara farklı bakış açısı üretir	
Problemle karşılaşırsa çekinmeden eyleme geçer	

EK-7

CESARET	OLAY NEYDİ-NE YAPTIN
Kararlıdır	
Doğru bildiğinden şaşmaz	
Azimlidir, pes etmez	
İnançlıdır	
Problemi çözmek için uğraşır	
Korkusuzdur	
Gerektiğinde hayır der	
Olaylara farklı bakış açısı üretir	
Problemle karşılaşırsa çekinmeden eyleme geçer	

ETKİNLİK 9	
ÖĞRENME ALANI	**CESARET**
KAZANIM	**CESARET DAVRANIŞINI ORTAYA KOYDUĞU ÜRÜNLERLE DESTEKLER** **CESARET DAVRANIŞININ TOPLUMSAL HAYATA VE DOĞRULUĞA OLUMLU ETKİSİNİ FARK EDER**
MATERYAL	**İstasyon sayısı kadar renkli karton** **Üye sayısı kadar boş kağıt**

SÜREÇ

1- Grup üyelerinin 6'ya ayrılmaları sağlanır. İstasyon tekniği kullanılarak grup üyelerinin cesaret özellikleri, şiir, masal ve afiş/slogan istasyonlarındaki görevleri yapmaları istenir.

2- İlk grup cesaret özellikleri istasyonuna girecek ve akıllarına gelen cesaret özelliklerini bir kelime olacak şekilde istasyondaki kağıda yazacaktır. (Burada süre 1 dk. Süre önemli çünkü uzun kalırsa bir çok özellik yazabilir sonra gelen gruplar özellik bulmada zorlanabilir) grup şiir istasyonuna geldiği zaman ilk kağıtta bulduğu anahtar kavramları kullanarak bir şiir yazmaya başlayacak (5 dk.) daha sonra grup masal istasyonuna geçecek anı anahtar kavramlar kullanılarak masal yazacak (5dk.) daha sonra afiş/slogan istasyonuna gelerek bir afiş/slogan çalışmasına başlayacak (3dk.) Bu döngü bir kere daha tekrar edilecek. Bu sefer grup cesaret özellikleri istasyonunda hem yeni bir şeyler eklemeye çalışacak aklına bir şeyler gelmezse diğer grupların yazdığı özellikleri öğrenmiş olacak. İkinci turu tamamladıktan sonra görev bitmiş sayılacak.

*Öndeki grup ikinci istasyondan çıktığı zaman yeni grup etkinliğe girecek. İkinci turda son grup istasyonlara girdiği zaman çalışmaların sonlandırılması yönünde motivasyon arttırılacak.

3- Gönüllü dört üyeden etkinlikler hakkında sunum yapmaları istenerek cesaret kavramının özellikleri grup üyeleri ile paylaşılır.

4- Grup üyelerine boş kağıtlar dağıtılarak tahtaya yazılan 4 soruya cevap vermeleri istenir.

<u>Sorular</u>

a- Şimdiye kadar neleri başardınız
b- Bu başarılarınızda size neler yardım etti
c- Neyi başarmak istiyorsunuz
d- Başarmak için neye ihtiyacınız var? (azim, kararlılık, inanma vb.)

5- Grup üyelerine toplumsal hayatta herkes cesur davranırsa nasıl bir değişiklik olur sorusu yöneltilir. (Toplum ilerler, daha huzurlu bir dünya olur vb.) Paylaşımlar alınır

6- Cesaretin toplumsal iyiliği arttırıcı nitelikleri hakkında paylaşımlar alınarak etkinlik sonlandırılır.

ETKİNLİK 10	
ÖĞRENME ALANI	**AFFETME**
KAZANIM	**AFFETME KAVRAMINI BİLİR** **KENDİNİ AFFETME KAVRAMINI HAYATINDAN ÖRNEKLERLE AÇIKLAR** **BAŞKALARINI AFFETME KAVRAMINI HAYATINDAN ÖRNEKLERLE AÇIKLAR**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar zarf** **Üye sayısı kadar affetme ifadeleri**

SÜREÇ

1- Grup üyelerine affedicilik kavramı hakkında bilgi verilerek affetmenin iki boyutu hakkında fikir yürümeleri sağlanır.

Affetme kendini ve başkalarını affetme olarak ikiye ayrılmaktadır. Yaşanılan olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelme (kendini suçlamama) karşısındaki kişiye merhamet, iyilik ve sevgi ile yaklaşma davranışıdır.

2- Aşağıdaki vb. sorularla grup etkileşimi başlatılır.
- Karşıdaki kişiye merhamet, iyilik ve sevgi ile yaklaşmak ne demektir. Örnek verebilir misiniz?
- Karşınızdaki kişiye merhamet gösterdiğiniz olaylar oldu mu? Paylaşır mısınız?
- Affetme davranışını sergilediğiniz yaşantılardan örnekler verebilir misiniz?
- Affederken nasıl duygu ve düşünceler yaşadınız?

3- Grup üyelerinden birer zarf çekmeleri istenir. (Grup üyesi sayısı kadar zarf ve her bir zarfın içinde aşağıdaki ifadelerin bulunduğu kağıtlar hazırlanmalıdır.)

<u>İfadeler</u>

- Annenize bir olay hakkında yalan söylediniz pişman oldunuz. Bu pişmanlık sonucunda bu konularda yalan söylememeye karar verdiniz.
    - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
    - Bundan sonra ne yapacaksınız?
    - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Babanıza bir olay karşısında doğru olmayan şeyler söylediniz. Pişman oldunuz bir daha her şeyi olduğu gibi anlatmaya karar verdiniz.
    - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
    - Bundan sonra ne yapacaksınız?
    - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- En iyi arkadaşınızın arkasından kötü söz söylediniz. Yapmamanız gerektiğini düşünüyorsunuz. Bundan sonra kimsenin arkasından konuşmamaya karar verdiniz.
    - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
    - Bundan sonra ne yapacaksınız?
    - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Arkadaşınızla konuşurken kendinizi daha eğlenceli göstermek için doğru olmayan şeyler anlattınız. Böyle şeyler söylediğiniz için huzursuzsunuz. Karar verdiniz bundan sonra nasılsanız öyle davranacaksınız.

- Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
- Bundan sonra ne yapacaksınız?
- Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?

- Arkadaşınıza kızgınsınız. O zarar görsün diye hakkında olmayan şeyler söylediniz. Kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Bir daha böyle şeyler yapmamaya karar verdiniz.
  - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
  - Bundan sonra ne yapacaksınız?
  - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Sınıftaki arkadaşlarınızdan bir tanesi hiç hak etmediğiniz halde size kötü sözler söyledi. Sizin bunu duyduğunuzu fark edince yanınıza gelip özür diledi. Affettiniz.
  - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
  - Bundan sonra ne yapacaksınız?
  - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Yolda giderken karşıdan gelen birisi size omuz attı. Daha sonra dönüp affedersiniz dedi. Önemli değil diyerek yolunuza devam ettiniz.
  - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
  - Bundan sonra ne yapacaksınız?
  - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Sokakta oynarken arkadaşınızla anlaşmazlık yaşadınız. Arkadaşınız size vurdu. Daha sonra oyuna devam ettiniz. Aklınızdan ona vurmak geçerken boş verdiniz. O size hiçbir şey söylemediği halde affettiniz lakin o arkadaşınızla aranıza mesafe koymaya karar verdiniz.
  - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
  - Bundan sonra ne yapacaksınız?
  - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Arkadaşınız sizinle alay etti. Çok canınız sıkıldı. Bu durumu gören arkadaşınız yanınıza gelerek özrü diledi. Kabul ettiniz.
  - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
  - Bundan sonra ne yapacaksınız?
  - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?
- Kantinde sıra bekliyorsunuz. Başka bir sınıftan çocuk önünüze geçti. Ona sırada olduğunuzu ve yaptığının yanlış olduğunu söylediniz. Hiç umursamadı. Ailesinden hak yememenin önemini öğrenmediğini düşündünüz. Kavga etmediniz. Onun yanlış yaptığını düşünerek kendi hayatınızda böyle yapmamaya karar verdiniz.
  - Kendinizi mi affettiniz, karşıdakini mi?
  - Bundan sonra ne yapacaksınız?
  - Hayatınızdan bir örnek yazar mısınız?

4- Grup üyelerinden paylaşımlar alındıktan sonra affetmenin insan hayatına getirdiği olumlu katkılar hakkında paylaşımlar alınarak oturum sonlandırılır.

ÖDEV	Grup üyelerine günlük hayatta merhamet gösterdikleri anları ve kendilerine merhamet gösterildiği anlarda neler hissettiklerini gözlemleyip yazmaları istenir.

ETKİNLİK 11	
ÖĞRENME ALANI	**AFFETME**
KAZANIM	**AFFEDİCİLİK ÖRNEKLERİ HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUR** **AFFETMENİN SEVGİ TEMELLİ BİR DAVRANIŞ OLDUĞUNU ÖĞRENİR** **AFFETMENİN ÖNEMİNİ KAVRAR**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar Ek-8** **Üye sayısı kadar Ek-9**

SÜREÇ

1- Bir önceki hafta verilen ödev hakkında paylaşımlar alınır. Paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerinden geçen bir hafta içerisinde yaşadıkları merhamet anlarını anlatmaları istenir. Yaşanılan olaylar sonucunda mutluluğun artıp artmadığı üzerinde durulur.

2- Grup üyelerine affetme ile ilgili örneklerin olduğu Ek-8 dağıtılarak incelemeleri istenir.

3- Aşağıdaki vb. sorularla grup etkileşimi başlatılarak paylaşımlar alınır.
- Okuduğunuz örneklerde affetme davranışını sergileyenler ne kazandılar?
- Affetme karşısında diğer kimsede ne gibi bir davranış değişikliği olur?
- Hiçbirini affettiniz mi?
- O kimseyi affettikten sonra ne değişti?

4- Grup üyelerine Ek-9 dağıtılır ve incelemeleri istenir.

5- Aşağıdaki vb. sorularla grup etkileşimi başlatılarak paylaşımlar alınır.
- Affetmek sırtımızda yük müdür?
- Affedersek nasıl hafifleriz?
- Affetmenin sadece karşıdakine değil kişinin kendisine yapılan bir iyilik olduğunu düşünüyor musunuz?

6- Oturum yapılan paylaşımların ardından sonlandırıldı.

EK-8

PEYGAMBER EFENDİMİZ'İN, HAKKINDA YEMİN ETTİĞİ ÜÇ ŞEY

Allah Resulünden:

"Nefsim yed-i kudretinde olan Allah hakkına söylerim: Üç şey vardır ki, yemin etme itiyadında olsaydım bunların gerçek olduklarına yemin ederdim:

Sadaka olarak verdiğiniz şey malı eksiltmez. Sadaka verin.

Uğradığı haksızlığı Allah rızası için bağışlayan bir kimsenin de kıyamet günü Allah katında izzet ve şerefi çoğalır.

Dilencilikten bir kapı açana da Allah Teâlâ ihtiyaç kapısı açar." (Tirmizî)

PEYGAMBER EFENDİMİZ İNTİKAM ALMAYA KALKIŞMAZDI

Hazret-i Ayşe (ra) anlatıyor:

"Resulü Ekrem'in (sav), bir kere olsun, uğradığı haksızlıktan dolayı intikam almaya kalkıştığını görmedim...

AYETLER

"Öfkesini yenenler, insanların suçunu bağışlayanlar da cennetliktir. Allah iyilik edenleri sever." (Âl-i İmrân Suresi / 134)

"İçinizde fazilet ve servet sahipleri kendi akrabalarına, öksüzlere, biçarelere ve Allah yolunda hicret edenlere yardımda bulunmamak için yemin etmesinler. Onların kabahatlerine af ile safh ile mukabelede bulunsunlar. Ya sizler Allah'ın sizi bağışlamasını istemez misiniz? Allah Gafurdur, Rahîmdir." (Nur Suresi / 22)

"Affetmeniz takvaya daha yakın bir harekettir. Aranızda lütuf ile muameleyi unutmayın. Şüphe yoktur ki, Allah işlediklerinizi görüyor." (Bakara Suresi / 237)

"Kötülüğün cezası, onun aynı olan bir kötülüktür. Bununla beraber kim affeder, barışırsa Allah mutlaka ecrini verir." (Şûra Suresi / 40)

Vahşî, Uhud'da taş arkasına pusuya girip, yalnız Hz. Hamza'yı gözetirdi. Hz. Hamza sekiz kâfiri öldürüp, saldırırken, Vahşî mızrağını atarak, onu şehit etti. Sonra, gidip durumu Hind'e haber verdi. Hind sevinip üzerindeki ziynetlerin hepsini Vahşî'ye verdi. Daha da vereceğini söyledi.

Hicretin sekizinci yılında, Mekke fethedildiği gün, Vahşî, Mekke'den kaçtı. Bir zaman uzak yerlerde kaldı. Sonra pişman olup, Medine'de mescide gelip, selam verdi. Resulullah Efendimiz selamını aldı. Vahşî dedi ki:

- Ya Resulallah! Bir kimse Allah'a ve Resulüne düşmanlık yapsa, en kötü, en çirkin günah işlese, sonra pişman olup temiz iman etse, Resulullahı canından çok seven biri olarak, huzuruna gelse, bunun cezası nedir?

Resulullah Efendimiz buyurdu ki:

- İman eden, pişman olan affolur. Bizim kardeşimiz olur.

- Ya Resulallah! Ben iman ettim. Pişman oldum. Allah Teâlâ'yı ve Onun Resulünü her şeyden çok seviyorum. ***Ben Vahşî'yim.***

Resulullah Efendimiz, Vahşî adını işitince, Hz. Hamza'nın şehit edilmiş hâli gözünün önüne geldi. Gözleri yaşlandı.

Vahşî, öldürüleceğini anlayarak kapıya yürüdü. Eshab-ı kiram kılıçlarına sarılmış, işaret bekliyordu. Vahşî, *"Son nefesimi alıyorum!.."* derken, Cebrail aleyhisselam geldi. Allah Teâlâ buyurdu ki:

- Ey Sevgili Peygamberim! Bütün ömrünü puta tapmakla, kullarımı bana düşman etmeye uğraşmakla geçiren bir kâfir, bir kelime-i tevhid okuyunca, ben onu affediyorum. Sen, amcanı öldürdü diye Vahşî'yi niçin affetmiyorsun? O pişman oldu. Şimdi sana inandı. Ben affettim. Sen de affet!..

Herkes, *"Öldürün!"* emrini beklerken, Resulullah Efendimiz buyurdu ki:

- Kardeşinizi çağırınız!..

"*Kardeş"* sözünü işitince, saygı ile çağırdılar. Peygamber Efendimiz Vahşî'ye, "affolunduğunu" müjdeleyerek buyurdu ki:

- Fakat seni görünce dayanamıyorum, elimde olmadan üzülüyorum.

Hz. Vahşî, Resulullahı üzmemek için, bir daha yanına gelmedi. Mahcup, başı önünde yaşadı. Aynı mızrak ve okla peygamberlik iddiasında bulunan Yalancı Müseyleme'yi öldürdü ve büyük hizmet etti. Hz. Osman zamanında vefat etti.

EK-9

*ÖRNEK OLAY

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklife bulunur:

"Bir hayat deneyimine katılmak ister misiniz?"

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler. "O zaman" der öğretmen:

"Bundan sonra ne dersem yapacağınıza da söz verin"

Öğrenciler bunu da yaparlar.

"Şimdi yarınki ödevlerinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!"

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen:

"Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını patatesin üzerine yazıp torbaya koyun."

Bazı öğrenciler bazı öğrenciler üçer-beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzını kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine: "Peki şimdi ne olacak?" der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar:

"Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde hep yanınızda olacaktır."

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikayete başlarlar:

"Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor." "Hocam, patatesler kokmaya başladı." "Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık. Hem sıkıldık, hem yorulduk."

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir:

"Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir iyilik olarak düşünüyoruz, halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir."

**http://afaio.meb.k12.tr/icerikler/bir-lise-ogretmeni-bir-gun-derste-ogrencilerine-bir-teklifte-bulunur_6582933.html*

ETKİNLİK 12	
ÖĞRENME ALANI	**AFFETME**
KAZANIM	**AFFETMENİN İNSANA SAĞLADIĞI OLUMLU DUYGULARI FARK EDER**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar Ek-10** **Üye sayısı kadar Ek-11**

SÜREÇ

1- Duygular hakkında aşinalığın sağlanması amacıyla grup üyelerine Ek-10 dağıtılarak listede bulunan duygular arasında olumlu ve olumsuz sınıflamasını yapmaları istenir.

2- Aşağıdaki yönerge okunarak dağıtılan yönergede okunan durum karşısında ortaya çıkan duyguların bulunması amacıyla ilgili duyguların Ek-10'a işlenmesi istenir.

YÖNERGE

Geçen gün sınıf arkadaşlarından biri hiçbir sebep yokken sana kötü davrandı. (vurdu/omuz attı/kötü söz söyledi) Bunun karşısında sen hiçbir şey yapmadın. Hatta bugün o arkadaşınla birlikte teneffüste oyunlar oynadınız. Aslında onu affetmiştin.

Dağıtmış olduğum kağıtlarda bazı duygular var. Hangi duygular yüzünden affettiğinizi ve affettikten sonra hangi duyguları yaşadığınızı düşünerek işaretleme yapmanızı istiyorum.

3- Affetme duygusunun olumlu duygulardan kaynaklanan ve sonuç olarak da olumlu duygular ortaya çıkaran bir yapısı olduğu üzerinde durulur konu hakkında paylaşımlar alınır.

4- Aşağıdaki hikaye okunarak hikaye tamamlama etkinliği yapılır.

Kürşad'ın ailesi oturdukları evden başka bir eve taşınmışlardı. Dolayısıyla Kürşad'ın okulu da değişmişti. Okulundan ve arkadaşlarından hiç ayrılmak istemese de yeni evleri o okula çok uzaktı bu sebeple ailesi kaydını yeni mahallelerindeki okula almıştı. Bu durum Kürşad için zordu. Okulun ilk günü sınıfını buldu, içeri girdi. Sınıfta bulunan Saltuk Buğra öğretmen yeni birinin geldiğini görünce Kürşad'ı arkadaşları ile tanıştırdı.

Kürşad kimseyi tanımıyordu ve arkadaşlarının dışarıdaki davranışlarını gözlemleyerek onları tanımaya çalışıyordu. Teneffüsün birinde Deniz ve Fikret aralarında konuşurken Kürşat'tan bahsediyorlardı. Kürşad'ın konuşulanları duyduğundan habersiz olan Fikret "Yeni gelen şişkoyu gördün mü" dedi. Deniz, "bizi de yemesin" diyerek dalga geçmeyi devam ettirdi. O anda Kürşad'ın hemen arkalarında olduğunu fark ettiler. Göz göze geldiklerinde utançlarından yerin dibine geçmişlerdi. Çok mahcup oldular. Kürşat'tan özür dilediler.

Bu özrün ardından Kürşad…

5- Grup üyelerine Ek-11 dağıtılarak hikayeyi tamamlamaları istenir. Ek-11'de iki senaryo sunulmaktadır. Senaryonun birinde Kürşad affedecek ikinci de affetmeyecektir.

6- Grup üyeleri hikayeleri tamamladıktan sonra paylaşımlar alınır.

7- Affetme ve affetmeme durumlarında ortaya çıkan duygular tahtaya yazılır. Hangi senaryo modelinin daha olumlu olduğu hakkında paylaşımlar alınarak oturum sonlandırılır.

EK-10

SEVGİ **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**UMUT** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**YARATICILIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ANLAYIŞ** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**DARGINLIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**PİŞMANLIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
HIRS **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**DÜŞMANLIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**SABIR** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**KÜÇÜK DÜŞME** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**İĞRENME** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**MERHAMET** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
ARKADAŞLIK **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**GÜVEN** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**KAYITSIZLIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**BIKKINLIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**GURUR** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**HÜZÜN** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
UTANMA **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**RAHATLAMA** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**CESARET** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ARKADAŞLIK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ŞÜPHE** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**MUTLULUK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
ÇARESİZLİK **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**TEDİRGİNLİK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ÜZÜNTÜ** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**HOŞNUTSUZLUK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ŞÜKRAN** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ADALET** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
İNTİKAM **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**SADAKAT** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**HUZUR** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**NEFRET** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**MEMNUNİYET** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ÇÖKKÜNLÜK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
MİZAH **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**MERAK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**UMUT** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**SABIR** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**NEŞE** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ACIMA** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
ANLAMSIZLIK **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**KAYGI** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**KORKU** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**SUÇLULUK** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ÖFKE** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**TİKSİNME** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**
YAŞAM COŞKUSU **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**HAYAL KIRIKLIĞI** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**	**ÖĞRENME SEVGİSİ** **( )Olumlu** **( ) Olumsuz**			

EK-11

Bu özrün ardından Kürşad ARKADAŞLARINI AFFETTİ…

Bu özrün ardından Kürşad ARKADAŞLARINI AFFETMEDİ…

****Kürşad ne hissetti, daha sonra arkadaşlarına nasıl davrandı, arkadaşlıkları ne hale geldi vb. şekilde hikayeyi tamamlayınız.***

ETKİNLİK 13	
ÖĞRENME ALANI	**TEŞEKKÜR ETME**
KAZANIM	**TEŞEKKÜR ETME SONUCU ORTAYA ÇIKAN DUYGULARIN ÖZNEL İYİ OLUŞTAKİ ETKİSİNİ FARK EDER** **TEŞEKKÜR ETME DAVRANIŞI GELİŞTİREREK BUNA UYGUN DAVRANMAYI ÖĞRENİR**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar Ek-12** **Üye sayısı kadar boş kağıt**

SÜREÇ

1- Grup üyelerine Ek-12 "Neden-Ne Hissediyorsun" formları dağıtılarak doldurmaları istenir.
2- Paylaşımlar alınırken neden sütunu için olumlu duygular ne hissediyorsun sütunu için şükran duygusu ile bağlantısı kurularak grup üyelerinden bu durumlar hakkındaki paylaşımları alınır.
3- Vatani görevini yerine getiren kimselere duyulan şükran duygusu hakkındaki paylaşımlar alınır.
4- Vatani görevin meşakkatlerini anlatan görsel içerik izlettirilir. (Çalışma özelinde grup üyelerine Dağ filmi izlettirilmiştir)
5- Grup üyelerine boş kağıtlar dağıtılarak izlenilen film karakterlerine "Komutan" "Asker Ağabey" hitabı kullanılarak şükran mektubu yazdırılır.
6- Mektubu bitirdikten sonra grup üyelerine ne hissettikleri sorularak paylaşımlar alınır ve oturum sonlandırılır.
7- Yazılan mektuplar porta yolu ile ilgili yere gönderilir.

ÖDEV	Grup üyelerine ev halkından birine teşekkür mektubu yazmaları istenir.
YERİNDE İNCELEME	Güvenlik güçlerinin olduğu bir kuruma ziyaret gerçekleştirilir.

EK-12

	NEDEN	**NE HİSSEDİYORSUN**
Ailen iyi bir yere gelmeni istiyor		
Öğretmenlerin iyi bir insan olmanı istiyor		
Memleket hizmet bekliyor		
Arkadaşın seninle birlikte oynamak istiyor		
Sokaktaki yaşlı amca elindeki poşete yardım etmeni istiyor		
Deden, torununun zor günlerde yanında olmasını istiyor		
Sen çocuklarına temiz bir dünya bırakmak istiyorsun		
Polisler suçluları yakalamak istiyor		
Askerler vatanı korumak istiyor		
Hakimler suçluları cezalandırmak istiyor		
Doktorlar insanların sağlıklı olmasını istiyor		
Mühendisler yıkılmayan binalar yapmak istiyor		
Din görevlileri ahlaklı insan olmamızı istiyor		
Kantinci sıraya girmemizi istiyor		
İnsanlar kendisine vurmayan arkadaş istiyor		
İnsanlar dalga geçmeyen arkadaş istiyor		

ETKİNLİK 14	
ÖĞRENME ALANI	**TEŞEKKÜR ETME**
KAZANIM	**TEŞEKKÜR ETME SONUCU ORTAYA ÇIKAN DUYGULARIN ÖZNEL İYİ OLUŞTAKİ ETKİSİNİ FARK EDER** **TEŞEKKÜR ETME DAVRANIŞI GELİŞTİREREK BUNA UYGUN DAVRANMAYI ÖĞRENİR**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar boş kağıt**

SÜREÇ

1- Bir önceki hafta verilen ödev hakkında paylaşımlar alınır. Paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerinden yazdıkları şükran mektubunu okumaları istenir. Hissettikleri sorulur.

2- Grup üyelerine en iyi teşekkür ifadesinin ne olduğu sorularak düşünmeleri istenir. Paylaşımlar alındıktan sonra en iyi şükran ifadesinin teşekkür olduğu hakkında bilgi verilerek konu hakkında paylaşımlar alınır.

3- Aşağıdaki vb. sorularla grup etkileşimi başlatılır.

- Sınıfta bir arkadaşınız fazla kaleminiz olup olmadığını sordu. O gün yanınızda getirdiğiniz 2. bir kalem vardı. Arkadaşınıza verdiniz. Alıp kullandı işi bitince hiçbir şey söylemeden getirip önünüze koydu. Ne hissedersiniz? Bir daha onunla bir eşyanızı paylaşır mısınız?
- Anneniz yemek yaptığında eline sağlık diyor muşuz? Eline sağlık dediğinizde anneniz ne hissediyordur?
- Kimlere teşekkür ediyorsunuz?
- Çevreyi kirletmemek kime ya da neye teşekkürdür?
- Yardıma ihtiyaç duyan birine yardım etmek kime ve ne için teşekkürdür?

4- Grup üyelerine boş kağıtlar dağıtılarak hayatlarında en az bir kere her hangi bir konuda kendilerine yardım etmiş birine teşekkür notu yazmaları istenir. (Teşekkür notunu bitirdikten sonra ilgiliye ulaştırmak için cesaretlendirmek önemlidir)

5- Evet arkadaşlar etkinliğe içten katılımınız için teşekkür ediyorum diyerek oturum sonlandırılır.

YERİNDE İNCELEME	Teşekkür etkinlikleri çerçevesinde huzurevi veya düşkünler evine ziyaret gerçekleştirilir.

ETKİNLİK 15	
ÖĞRENME ALANI	**SABIR**
KAZANIM	**SABIR BAŞARI İLİŞKİSİNİ FARK EDER** **SABIR VE ÖFKE KONTROLÜ İLİŞKİSİNİ FARK EDER**
MATERYAL	**Üye sayısı kadar Ek-13** **Grup sayısı kadar renkli karton, boya ve boyama kalemleri** **Üye sayısı kadar Ek-14**

SÜREÇ

YÖNERGE

Hayatımız boyunca bir şeyler elde edebilmek, bir yerlere varmak vb. konularda kendimize hedefler koyarız. Hedeflerimizin gerçekleşebilmesi için 4 özelliği barındırması gerekiyor.

1- **Gerçekçi Hedef**
2- **Kararlılık,**
3- **Azim**
4- **Sabır**

Hedefimizin ulaşılabilecek özelliklerinin olması lazım. Gerçekçilik önemli. Kararlı adımlarla, yılmadan, bıkmadan, usanmadan yolumuza devam etmeliyiz. Bu aynı zamanda azmimizi gösterir. Böylece ilerlerken karşımıza engeller çıkabilir. Engellerle karşılaştığımız zaman ise sabırlı olmalı ve engelin üstesinden nasıl geleceğimizi düşünerek yolumuza devam etmeliyiz.

1- Aşağıdaki vb. sorularla grup etkileşimi başlatılır.
- Sabırlı olmak bize ne kazandırır?
- Sabır sadece hedeflerde mi lazım?
- Kişiler arası ilişkilerde sabırlı olmak bize ne kazandırır? (Öfke ve sabır bağlantısının kurulması lazım)

2- Grup üyelerine Ek-13 dağıtılarak doldurmaları istenir. Paylaşımlar alınır. (Karşılaşılan engellerin sabırla aşıldığını vurgulamak önemli)

3- Grup üyelerinin 4'e ayrılmaları sağlanır. Renkli kartonlar, boya ve boya kalemleri dağıtılır. Sabırla ilgili atasözleri kullanılarak gruplardan afiş hazırlamaları istenir. Atasözü bulmak amacıyla internet, kitap, sözlük vb. kullanılabilir. Grup sözcülerinin seçilmesi sağlanarak hazırlanan afişler sunulur.

4- Öğrencilere Ek-14 dağıtılır ve doldurmaları istenir. Öğrenciler formları doldurduktan sonra aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlar.

- Hedefinize ulaşmak için neler yaşadınız?
- Sabırlı olmak neden önemli?
- Hayatınızda buna benzer planlar yapıyor musunuz? Paylaşınız

Ek-14 Doldurma Yönergesi:

a. Sizin için önemli olan bir konuda bir şeyi başarmak için esas hedef belirleyiniz.

b. Esas hedefinize ulaşmak için 2 tane alt hedef yazınız.

c. Alt hedefinize ulaşmak için sahip olmanız gereken üç tane özelliğinizi yazınız.

d. Bu özellikleri kazanmanız ya da kullanmanız için yapmanız gereken şeyleri yazınız

5- Sunumların ardından sabır davranışının kişisel hedefler ve kişiler arası ilişkilerdeki etkileri hakkında paylaşımlar alınarak oturum sonlandırılır.

EK-13

Ulaşmak istediğiniz hedef

……
……
……

Bu hedefi başardığınızda elde edeceğiniz olumlu sonuçlar

……
……
……

HAYAL ET

Bir dakikalığına bu hedefe ulaştığını hayal et ve neler hissettiğini düşün

Hedefe ilerlerken nasıl engellerle karşılaştın

……
……
……

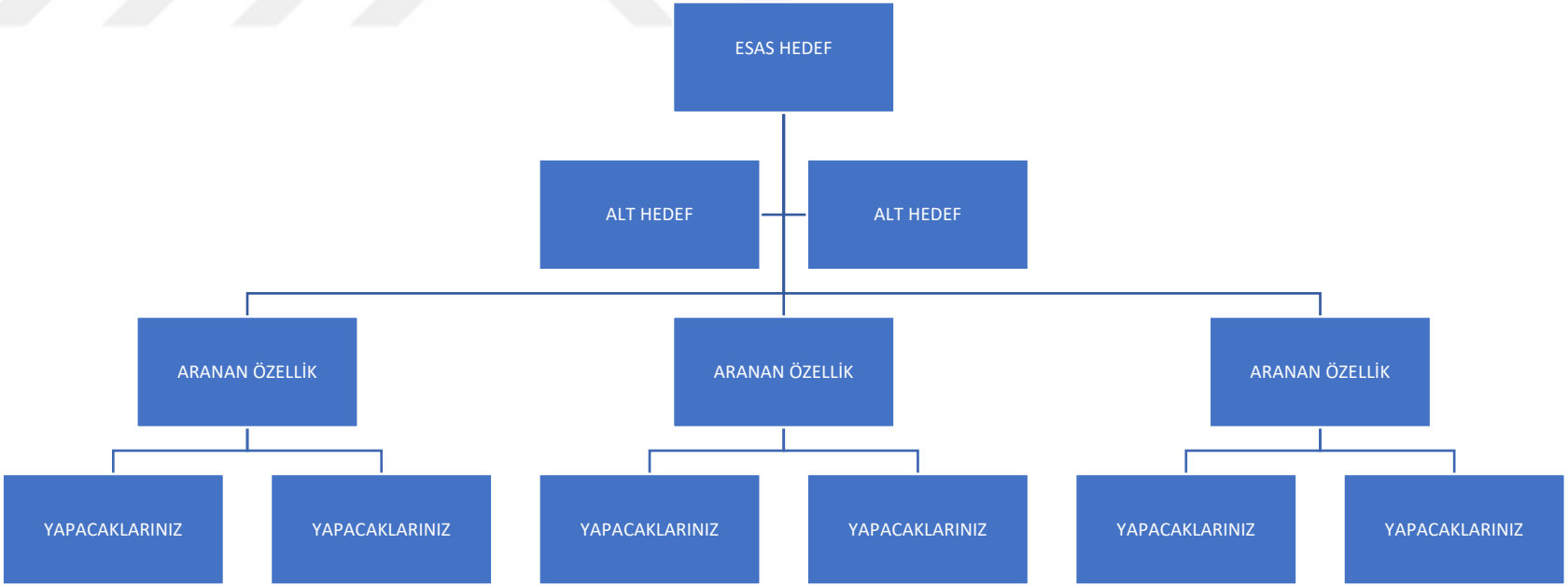
Bu engel ne zamanlarda karşına çıkıyor

……
……
……

Üstesinden nasıl gelebilirsin

……
……
……

EK-14


ESAS HEDEF
ALT HEDEF
ALT HEDEF
ARANAN ÖZELLİK
ARANAN ÖZELLİK
ARANAN ÖZELLİK
YAPACAKLARINIZ
YAPACAKLARINIZ
YAPACAKLARINIZ
YAPACAKLARINIZ
YAPACAKLARINIZ
YAPACAKLARINIZ

7.2. Nitel Görüşme Formu (Öğretmen)

Merhabalar, sizinle bu görüşmeyi dersine girdiğiniz sınıflardan birinde doğru davranış geliştirme eğitimi isminde uygulanan programın etkili olup olmadığı hakkında ayrıntılı bilgi toplamak amacıyla yapıyorum. Eğitim programı uygulanırken sınıfı sürekli görerek meydana gelen değişikliği en iyi gözlemleyenlerden birinin siz olduğunu düşündüğüm için sizinle görüşmenin iyi olacağına kanaat getirdim. Yapılan bu araştırma ile ortaya çıkacak sonuçların yalan söyleme eğilimleri azaltma ve doğru davranış sergileme noktasında yapılacak olan diğer çalışmalara katkıda bulunmasını ümit ediyorum. Bu nedenle verilen eğitim ile ilgili sizin de düşüncelerinizi öğrenmek istiyorum.

Görüşme süreci içerisinde bana söyleyeceğinizin bütünü gizlidir. Bu bilgileri araştırmacı dışında herhangi bir kimsenin görmesi mümkün değildir. İsminiz, yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkacak teze yansıtılmayacaktır. İfade ettiğim konularla ilgili söylemek istediğiniz bir şey ya da sormak istediğiniz bir soru var mı?

Müsaadenizle görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu sayede ifade ettiklerinizi hiçbir kayba mahal vermeden kullanmış olacağım. Bir sakıncası var mı?

Yaklaşık 40 dakika sürecek olan görüşmemize size yönelteceğim sorularla başlamak istiyorum. İzniniz var mı?

1. Öğrencilerde doğru davranış geliştirme ile ilgili eğitimin nasıl olması gerektiğini düşünüyorsunuz?
2. Sınıf içi etkinliklerle konu anlatımının davranış değişiminde etkili olduğunu düşünüyor musunuz?
3. Ders anlatırken kullandığınız hangi araçlar öğrenciler açısından konunun zihinde kalmasını kolaylaştırıyor?
4. Sınıf dışında konu ile ilgili etkinlikler kullanıyor musunuz? Sınıf dışı çalışmalar yapmanın faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

5. Bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesinin bireye sağlayacağı yararlar hakkında ne düşüyorsunuz?
    5.1. Doğru davranış geliştirme eğitimi uygulanan sınıfın, eğitim süresince kendini kabul konusunda bir değişiklik sergilediğini düşünüyor musunuz?
    5.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?
6. Adaletin sosyal hayata sağlayacağı katkılar neler olabilir?
    6.1. Doğru davranış geliştirme eğitimi uygulanan sınıfın, eğitim süresince adalet konusunda davranış değişikliği gösterdiğini düşünüyor musunuz?
    6.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?
7. Cesaretli olmak konusunda ne düşünüyorsunuz?
    7.1. Öğrencilerinizin cesaret barındıran davranışlar sergilediği oluyor mu?
    7.2. Cesaret noktasında doğru davranış geliştirme eğitimi uygulanan sınıf çerçevesinde hatırladığınız yaşantılarınız oldu mu?
8. Birisini affetme konusunda ne düşünüyorsunuz?
    8.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin uygulandığı sınıf için affetme davranışının sergilendiği yaşantılar hatırlıyor musunuz?
    8.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?
9. Teşekkür etme, şükran duyma ve nazik olma konusunda ne düşünüyorsunuz?
    9.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin uygulandığı sınıf için teşekkür davranışının ortaya konduğu durumlar hatırlıyor musunuz?
    9.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?
10. Zorluklar karşısında ya da bir şeyler için beklemek gerektiği durumlarda sabır göstermek konusunda neler düşünüyorsunuz?
    10.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerinin uygulandığı sınıf için sabır gösterme davranışının ortaya koyulduğu durumlar hatırlıyor musunuz?
    10.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?
11. Eğitim programı uygulanırken gözlemleriniz çerçevesinde ifade etmek istediğiniz başka bir husus var mı?

7.3. Nitel Görüşme Formu (Veli)

Merhabalar, sizinle bu görüşmeyi çocuğunuzun sınıfında uygulanan doğru davranış geliştirme eğitimi isminde uygulanan programın etkili olup olmadığı hakkında ayrıntılı bilgi toplamak amacıyla yapıyorum. Eğitim programı uygulanırken çocuğu sürekli görerek meydana gelen değişikliği en iyi gözlemleyenlerden birinin siz olduğunu düşündüğüm için sizinle görüşmenin iyi olacağına kanaat getirdim. Yapılan bu araştırma ile ortaya çıkacak sonuçların yalan söyleme eğilimleri azaltma ve doğru davranış sergileme noktasında yapılacak olan diğer çalışmalara katkıda bulunmasını ümit ediyorum. Bu nedenle verilen eğitim ile ilgili sizin de düşüncelerinizi öğrenmek istiyorum.

Görüşme süreci içerisinde bana söyleyeceğinizin bütünü gizlidir. Bu bilgileri araştırmacı dışında herhangi bir kimsenin görmesi mümkün değildir. İsminiz, yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkacak teze yansıtılmayacaktır. İfade ettiğim konularla ilgili söylemek istediğiniz bir şey ya da sormak istediğiniz bir soru var mı?

Müsaadenizle görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu sayede ifade ettiklerinizi hiçbir kayba mahal vermeden kullanmış olacağım. Bir sakıncası var mı?

Yaklaşık 40 dakika sürecek olan görüşmemize size yönelteceğim sorularla başlamak istiyorum. İzniniz var mı?

1. Size göre çocuğunuz, olumlu ya da olumsuz bütün özelliklerinin farkında mı?

1.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri süresince çocuğunuzda kendini kabul konusunda bir değişim gözlemlediniz mi?

1.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?

2. Size göre çocuğunuz, adil olmak, adaletli davranmak gibi kavramları biliyor ve bunlara hayatında yer veriyor mu?

2.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri süresince adil olmak konusunda bir değişim gözlemlediniz mi?

2.2. Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?

3. Size göre çocuğunuz, cesaretli mi? (Bu noktada cesaretin tanımı yapıldı)

3.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri süresince cesur davranışlar gözlemlediniz mi?

3.2.Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?

4. Çocuğunuz hata yapıp özür dilediğinde onu affeder misiniz?

4.1. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri süresince affetme davranışı gözlemlediniz mi?

4.2.Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?

5. Karşıdaki kimseye minnet, böyle şükran duyduğunuzda teşekkür eder misiniz?

5.1.Böylesi durumlarda çocuğunuz teşekkür eder mi?

5.2. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri süresince teşekkür etme davranışı gözlemlediniz mi?

5.3.Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?

6. Zorluklar karşısında ya da bir şeyler için beklemek gerektiğinde sabır gösterir misiniz?

6.1.Böylesi durumlarda çocuğunuz sabır gösterir mi?

6.2. Pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinlikleri süresince sabır gösterdiği durumlar gözlemlediniz mi?

6.3.Hatırladığınız yaşantılar var mı? Örnek verebilir misiniz?

7. Eğitim programı uygulanırken gözlemleriniz çerçevesinde ifade etmek istediğiniz başka bir husus var mı?

7.4. Yalan Söyleme Eğilimleri Ölçeği

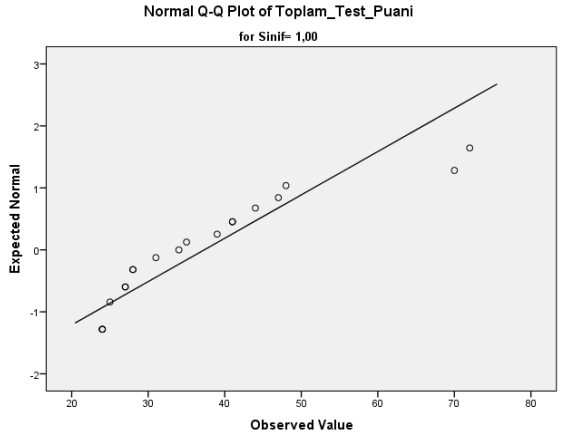
No	Aşağıda, insanların başlarına gelebilecek bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre cevaplandırınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Başkalarının dikkatini çekmek için gerçekte olmayan şeyler anlatırım					
2	Mutlu olmak için doğru olmayan şeyler söylerim					
3	Arkadaşım beni sevsin diye çevredekilere arkadaşımla ilgili doğru olmayan şeyler söylerim					
4	Arkadaşlarıma mahcup olmamak için gerçek dışı şeyler söylerim					
5	Arkadaşlarım karşısında kendimi küçük düşürmemek için olmayan şeyleri anlatırım					
6	Biri beni kızdırdığında ondan intikam almak için gerçek olmayan şeyler söylerim					
7	Arkadaşlarımın yanında küçük düşmemek için gerçek dışı şeyler söylerim					
8	Arkadaşlarım hep benim etrafımda olsun diye onlara gerçekte olmayan şeyler anlatırım					
9	İnsanların ilgisini çekmek için olmamış şeyleri olmuş gibi anlatırım					
10	Arkadaşlarımla konuşurken kendimi daha eğlenceli göstermek için olmayan şeyler anlatırım					
11	Birisine kızgınsam o zarar görsün diye hakkında olmayan şeyler söylerim					
12	Arkadaşlarım beni aralarına alsınlar diye kendim hakkında olmayan şeyler anlatırım					

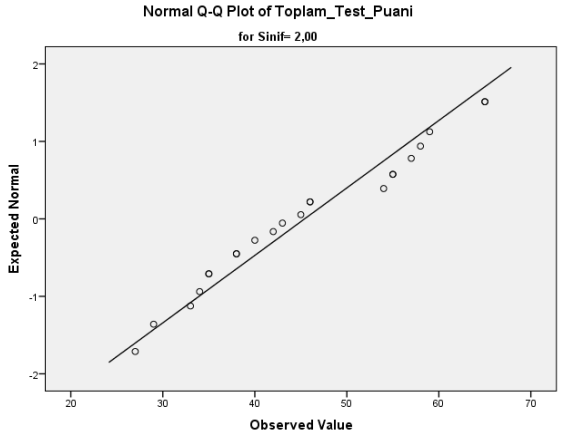
No	Aşağıda, insanların başlarına gelebilecek bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre cevaplandırınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Her Zaman
13	Doğruyu söylediğim zaman üzüleceğimi düşünüyorsam gerçek olmayan şeyler söylerim					
14	İnsanlar bana hayran olsunlar diye kendimi olduğumdan farklı gösteririm					
15	Yanlış yaptığım bir şey yüzünden korkmuşsam yaşadığım olayı başkalarına farklı anlatırım					
16	Yaşadığım bir olay gururuma dokunursa bu olayı başkalarına farklı şekilde anlatırım					
17	Yanlış yaptığım bir şey yüzünden korkmuşsam yaşadığım olayı öğretmenime farklı şekilde anlatırım					
18	Bir olay karşısında paniğe kapıldığımda doğru olmayan şeyler söylerim					
19	Birisinden çekinirsem gerçek olmayan şeyler söylerim					
20	Çevremdeki insanların dikkatini çekecek şeyler uydururum					
21	Birisine sinirlenirsem onun hakkında olmayan şeyleri başkalarına söylerim					
22	Arkadaşımın beğendiğim bir eşyası hakkında konuşurken bende olmamasına rağmen benim de var derim					
23	Okulda bir çocukla yaşadığım olayı (kavga, tartışma, anlaşmazlık vb.) aileme anlatırken kendimi haklı çıkarmak için abartırım					

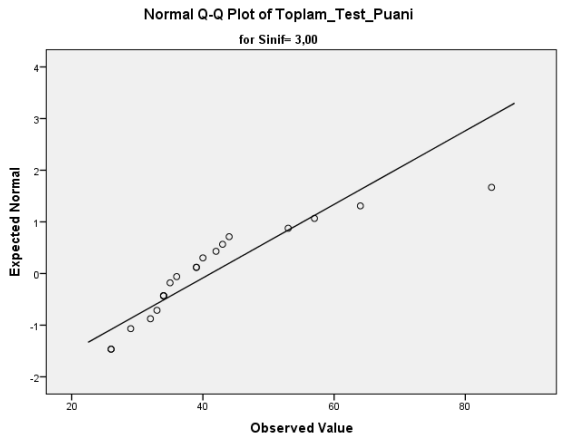
7.5. Normallik Analizleri

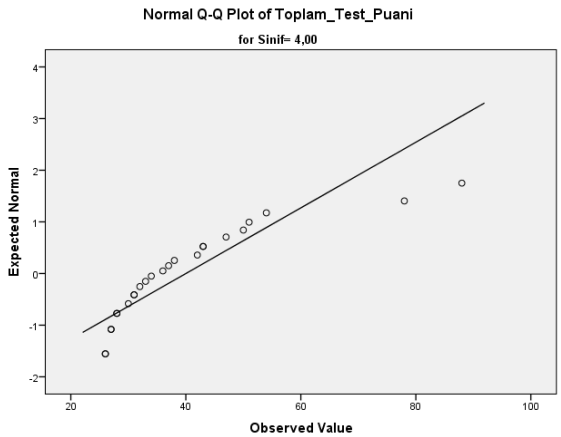
Tablo 7. 5. 1. Çalışma Grubunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Uygulamaya Ait Normallik Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

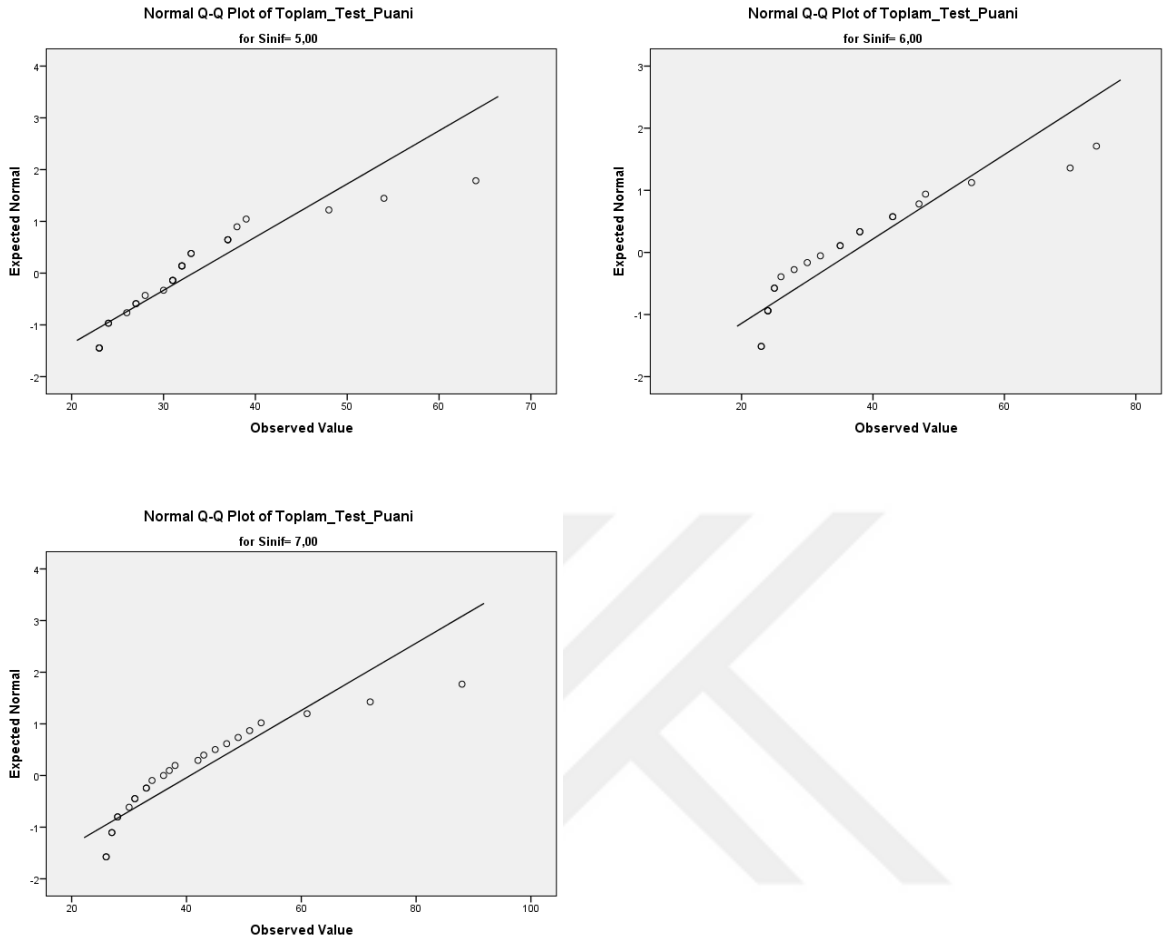
	N	$\bar{x}$	Statistic	df	p
Sınıf 1	19	37,32	,828	19	,003
Sınıf 2	22	45,41	,949	22	,298
Sınıf 3	20	41,20	,829	20	,002
Sınıf 4	24	40	,789	24	,000
Sınıf 5	26	33,23	,836	26	,001
Sınıf 6	22	36,82	,844	22	,003
Sınıf 7	25	40,64	,837	25	,001







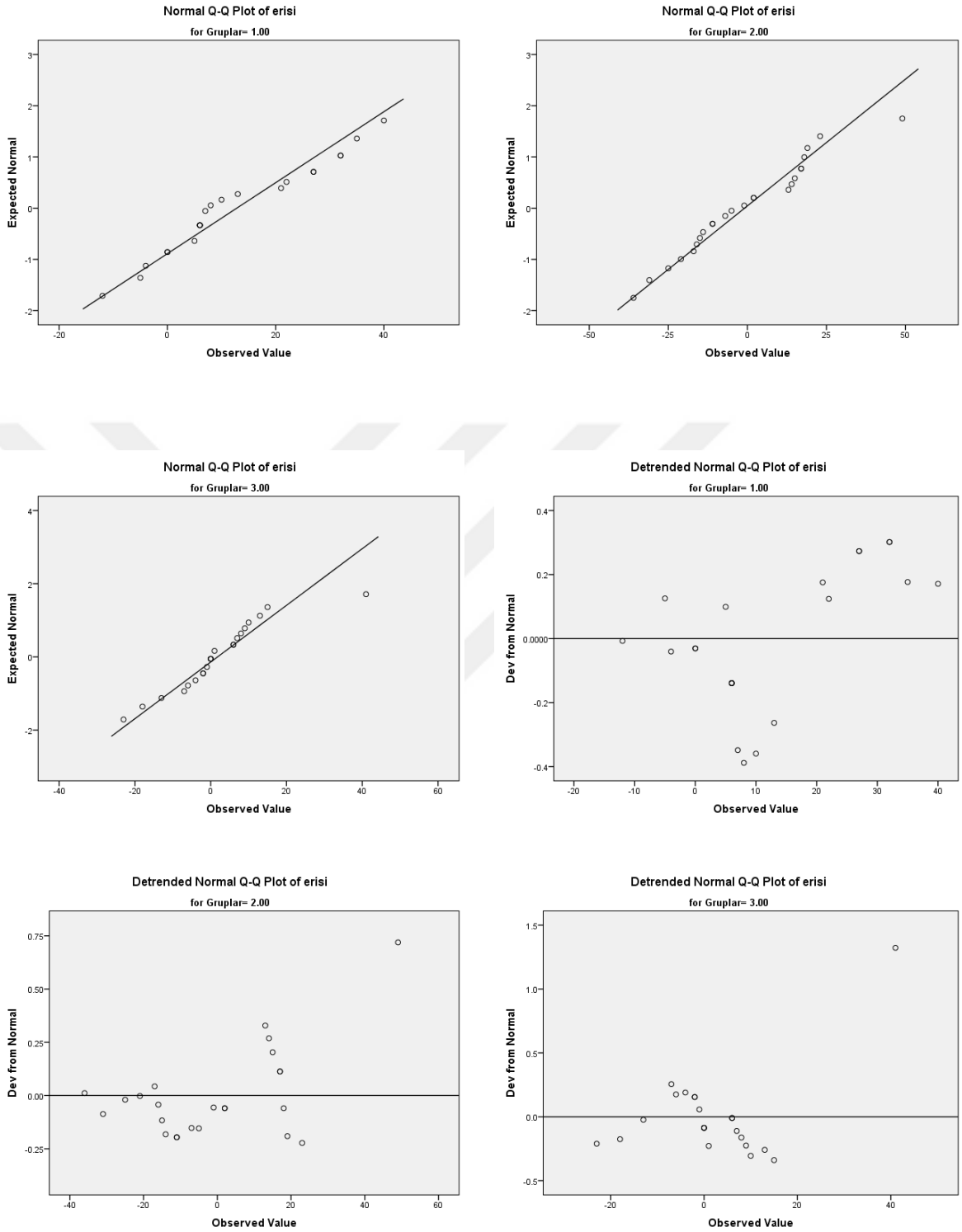




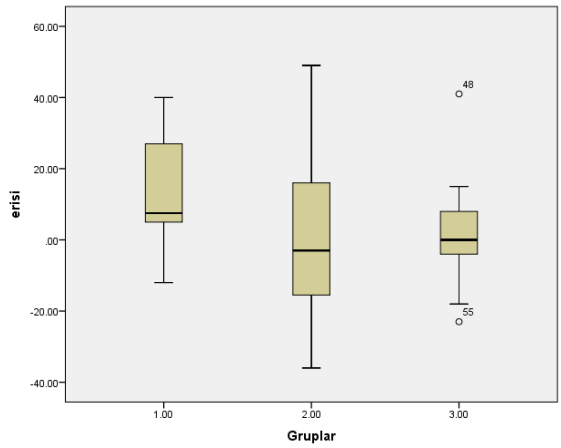
Şekil 7. 5. 1. Çalışma Grubunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Uygulamaya Ait Normallik Analizi Grafikleri

Tablo 7. 5. 2. Fark Puanının Kullanıldığı Analizler İçin Yapılan Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

	n	Statistic	df	p
Deney	22	,942	22	,223
Kontrol	24	,963	24	,504
Plasebo	22	,919	22	,071



Şekil 7. 5. 2. Fark Puanlarının Normallik Grafikleri



Şekil 7. 5. 2. Devamı

7.6. Oturum Notları

7.6.1. Deney Grubu Oturumları (Araştırmacının Sübjektif Görüşleri)

1. Oturum

Amaç

- Grup çalışmasının amacını belirleme
- Grup kurallarını belirleme
- Grup üyelerinin olumlu duygularını fark etmelerine yardımcı olma
- Grup üyelerinin olumlu özelliklerini fark etmelerine yardımcı olma

Süreç

Grup oturumlarının genel amacı hakkında bilgilendirme yaparak başlandı. Grup kurallarından bahsedilerek daha önce hazırlanmış olan grup kurallarına ait her madde hakkında paylaşımlar alınarak üyelerin maddeye katılıp katılmadıkları hakkında açık oylama yapıldı. Bütün maddeler hakkında oy birliği sağlandı. Üyelere sözleşmeye madde ekleyip eklemek istemedikleri soruldu. Madde ekleme talebi olmadığı görüldükten sonra süreç devam etti.

Grup üyelerine "duygu" kavramının ne olduğu sorularak paylaşımlar alındı. Temel duygular (korku, öfke, üzüntü, mutluluk, hayret, tiksinme, küçük görme, utanma) ve yardımcı duygular (acımak, aşk, cesaret, hırs, kıskançlık, merak, merhamet, acı, nefret, sevgi, tutku, umut, çaresizlik, imrenme vb.) hakkında bilgi verildi. Grup üyelerinden bardağın dolu tarafını görmek için kullandıkları duygular hakkında paylaşımları alındı.

Olumlu özelliklerin insan hayatına kazandırdıkları hakkında paylaşımlar alınarak kişilerarası ilişkilerde kullanılan olumlu özelliklerin yapıcı gücü hakkında paylaşımda bulunmaları sağlandı. Ek-1 dağıtılarak grup üyelerinden doldurmaları istendi. (Ek-1 içeriği: Sık sık hissettiğim olumlu duygular-Olumlu özelliklerim) Dağıtılan formun doldurulmasının ardından Ek-1 toplandı. Herhangi bir form seçilerek seçilen formda doldurulan kısımlar okundu. Grup üyelerinden formu dolduran üyenin tahmin edilmesi istendi. Grup üyelerinin seçilen formların sahibini tahmin ettiği görüldü. Formu dolduran grup üyesinin hissettiği duygular alınarak olumlu duyguların olumlu özellikleri pozitif

yönde etkilediği ve kişiler arası ilişkilerde olumlu özellikleri kullanmanın etkisi üzerinde durularak oturum sonlandırıldı.

Ödev olarak, grup üyelerine 1 haftalık yaşantılarında kullandıkları olumlu özellikleri hakkında not tutarak diğer oturuma yanlarında getirmeleri istendi.

GRUP KURALLARI	Kabul Ediyorum	Kabul Etmiyorum
Grup içerisindeki kişisel paylaşımları grup dışında kimseyle paylaşmayacağım.		
Grup üyelerini yargılamadan, şartsız olarak kabul edeceğim.		
Grup içindeki bütün ilişkilerde karşılıklı saygının bozulmamasına özen göstereceğim.		
Bütün oturumlara katılmaya dikkat edeceğim.		
Gruptaki bireylerin gelişimini olumsuz etkileyecek davranış ve ifadelerde bulunmayacağım.		
Grup içinde verilen tüm ödevleri yapacağım.		
Grup içerisinde göz almak istediğimde elimi kaldıracağım ve söz verilene kadar bekleyeceğim.		
Grup içerisinde söz alan üyeyi dikkatlice dinleyeceğim.		
Grup içerisinde bir problem yaşadığımda en kısa zamanda grupla paylaşacağım.		

Bu sözleşmeyi okuyarak ve imza ederek Psikolojik Danışman Muhammet Aykuthan ULUSOY tarafından geliştirilmiş olan pozitif psikoloji temelli grup rehberlik etkinliklerine kendi isteğimle katılmayı ve programın uygulanması amacıyla bir araya gelmiş olan bu grubun üyesi olmayı kabul ediyorum.

…… (Ad Soyad)
…… (İmza)
…… (Tarih)

2. Oturum

Amaç

- Bireyin grup içerisinde kendini doğrudan ifade etmesini sağlar
- Başkalarının içerisinde kendini kabul davranışı geliştirir
- Akran grubu içerisinde kendini kabulün önemini kavrar

Süreç

Oturum bir hafta önce verilen ödevler hakkında paylaşımlar alınarak başlandı. Paylaşımda bulunan grup üyelerine olumlu duyguları yaşadıkları anlarda neler hissettikleri üzerinde durularak olumlu özelliklerin olumlu duyguları tetikleyici unsurları hakkında bilgi verildi.

Hikâye tamamlama etkinliği uygulanarak konu çerçevesinde gerçekleşen olay üzerine kahramanın hisleri, davranışları hakkında paylaşımlar alındı. Benzer durumlarla karşılaşan grup üyelerinin anlatımlarına başvuruldu. Ferdin kendini olduğu haliyle kabul etmesinin kişilik bütünlüğü üzerindeki etkileri ile ilgili paylaşımlar alınarak ikinci etkinliğe geçildi.

Grup üyelerine Ek-2 dağıtılarak okumaları sağlandı. Kahramanın ortaya koyduğu olumlu davranışlar üzerinde durularak kendini olduğu gibi kabul etmenin önemi ve kişiler arası ilişkilerde şahsiyetten ödün vermemek gerektiği konusu hakkında paylaşımlar alınarak oturum sonlandırıldı.

3. Oturum

Amaç

- Bireyin kendi olarak başarabileceğine inanması gerektiğinin farkına varır
- Kendini tanımanın önemi ve buna uygun hareket etmesi gerektiğini ifade eder

Süreç

Tahtaya “Ya olduğun gibi görün, Ya göründüğün gibi ol” yazıldı. Grup üyelerine sözün ne ifade etmek istediği sorularak paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerinin düşünceleri alındı. Grup üyeleri vecizenin verdiği mesaj hakkında: *İki yüzlü olmamalısın, kendini büyük göstermemelisin, nasıl biri ise öyle davranmalısın, rol yapmamalısın vb.*

ifadeler kullanarak açıklamalarda bulundu. Günlük hayatlarında bu şekilde davranan bireylerin karşılaştıkları olaylar hakkında paylaşımda bulunmaları istendi.

Grup üyelerine boş kağıtlar dağıtılarak kâğıdın en üst satırına onları güçlü kılan kişilik özelliklerini yazmaları istendi. Daha sonra yazılan kısmı katlamaları ve sınıftan seçtikleri iki arkadaşının yanına giderek (kendi yazdıklarını göstermeden) onu güçlü kılan kişilik özelliklerini sormaları ve kâğıda not etmeleri istendi. Etkinliğin ikinci basamağının tamamlanmasının ardından tahtaya Bireylerin Güçlü Karakterleri (Ek-3) yansıtıldı. Grup üyelerinden yansıtılan listeyi incelemeleri ve kendilerini tanımlayan en güçlü iki özelliği kâğıda işlemeleri istendi. Daha sonra paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerinden kendisinin ne tahmin ettiği, arkadaşının ne söylediği ve yansıtılan güçlü karakterler arasında kendisinin hangilerini seçtiği hakkında paylaşımlar alındı. Paylaşımlar alınırken paylaşılan özelliğin bir olay çerçevesinde ifade edilmesine özen gösterildi. Böylece bahsi geçen özelliğin davranış yoluyla ortaya konması sağlandı. Kendini tanımanın önemi ve olduğu gibi görünme ile ilişkisi hakkında paylaşımlar alındı. Grup üyeleri tarafından hazırlanan kağıtlar diğer oturum için ödev haline getirilerek grup üyelerinden kağıda işledikleri güçlü karakter özelliklerini kullandıkları bir olayı not etmeleri ve diğer oturuma getirmeleri istendi.

Ek-4 grup üyelerine dağıtılarak birlikte okundu. Okunan şiir hakkında düşündükleri ve hayatlarında tatbik ettikleri durumlar hakkında paylaşımlar alındı. Grup üyelerinin kendileri olarak başarabileceğine inanması gerektiği ve bunun ön şartının da kendisini tanıması olduğu üzerinde durularak etkinlik sonlandırıldı.

4. Oturum

Amaç

- Olumlu arkadaş etkisinin önemini fark eder

Süreç

Süreç bir önceki oturumda verilen ödevler hakkında paylaşımlar alınarak başlandı. Grup üyeleri bir haftalık süre içerisinde güçlü karakter özelliklerini kullanarak çözüme kavuşturdukları olaylar hakkında paylaşımda bulundu.

İmajinasyon tekniği kullanılarak grup üyelerinin kendilerini mutlu hissettikleri arkadaş ortamında hayal etmeleri sağlandı. Teknik, nefes egzersizi kullanılarak sonlandırıldı. Grup üyelerinden hayal ettikleri anı resmetmeleri istendi. Yapılan resimler incelendiğinde parlak renklerin tercih edildiği, ağırlıklı olarak yeşil ve mavi tonların kullanıldığı fark edildi. Grup üyelerine arkadaşları ile geçirdikleri mutlu anlarda nasıl bir iletişim hali içerisinde bulundukları ve bu halin nasıl bir duyguya sebep olduğu soruldu. Konu ile ilgili olarak destekleyici, güvenli ve kendimi değerli hissettiğim bir ortam ekseninde cevaplar verildiği görüldü. Çevresi ile olan iletişimi etkileyen etmenler arasında ise beden dili, duruş pozisyonu, göz teması gibi durumların etkili olduğu paylaşımlar arasındaydı. Bu iki cevabın iyi arkadaş tanımı arasında da olduğu fark edildi.

Oturum, olumlu arkadaş etkisinin bireysel davranışlara olan etkileri ile ilgili paylaşımlar alınarak sonlandırıldı.

5. Oturum

Amaç

- Adalet ve doğruluğun hayatındaki önemini fark eder

Süreç

Oturum, grup üyelerinin şimdiye kadar gerçekleştirilen etkinlikler hakkında görüşleri alınarak başladı. Bu sayede yapılan çalışmaların etkililiği tespit edilmeye çalışıldı. Grup üyeleri içerisinden paylaşımda bulunanlar yapılan çalışmaların zevkli ve farklı olduğunu ifade edip uygulanan etkinliklerde verilen mesajları günlük hayatlarına tatbik ettiklerini olumlu değişiklikler gözlemlediklerini belirttiler. Sınıf içi yapılan gözlemler sonucunda grup üyelerinin arkadaşlık ilişkilerinde kullandıkları nezaket dilinin arttığı kendini ifade etme becerilerinin geliştiği fark edildi. Kendini kötü hissettiği dışarıdan beli olan bir grup üyesine yakın olmadığı halde bir şeyi olup olmadığını soran bir başka grup üyesinin bulunması, ikili ilişkilerde yaşanılan sorunları problem yaşadığı arkadaşına kırmadan ifade eden grup üyelerinin bulunması yapılan gözlemleri destekler nitelikte olduğu görüldü.

Etkinliğe oyunla başlanması grup üyelerinin dikkatini çekti. Bu durumun oturuma verilen önemi arttırarak motivasyonu güçlendirdiği fark edildi. Adalet kavramı grup üyelerinin

birçoğu tarafından bulunmasının ardından adalet ve doğruluk kavramları hakkında ne düşündükleri grup üyelerine soruldu. Yapılan paylaşımlar (gerek davranış gerekse kavram) anahtar kelimeler haline getirilerek tahtaya yazıldı.

Grup üyelerinin dörde ayrılması sağlanarak her gruba renkli kartonlar dağıtılmak suretiyle doğruluk hikayesi, doğruluk şiiri, adalet hikayesi, adalet şiiri yazmaları sağlandı. Seçilen grup sözcülerinin çalışmaları sunmasının ardından etkinlik tamamlandı.

6. Oturum

Amaç

- Doğruluk kavramının davranışlarla olan ilişkisini açıklar

Süreç

Grup oturumundan bir hafta önce dilek kutusu hazırlanarak grup üyelerinden hafta boyunca doğrulukla ilgili atasözlerini araştırıp yazdıkları kağıtları kutuya atmaları sağlandı. Süreç sınıfa koyulan kutunun açılması ve içinden çıkından atasözlerin in ilan edilmesi ile başladı. İlan edilen atasözleri tahtaya yazıldı. Atasözleri içerisindeki anahtar kavramlar işaretlendi.

Grup üyeleri dörde ayrıldı. Bulunan anahtar kavramlar kullanılarak iki gruptan şiir iki gruptan hikâye yazmaları istendi. Seçilen grup sözcüleri vasıtası ile ortaya konulan ürünlerin sunumu gerçekleştirildi.

Grup üyelerinin anne ya da babalarının bulunduğu sosyal paylaşım grubu oluşturuldu. Grup üyelerinin doğruluk hakkındaki düşünceleri ve anne babaların doğruluk hakkındaki beklentilerini içeren videolar grup üyelerine izlettirildi. Anne babalardan, videoların toplanması sürecinde durumun grup üyelerine fark ettirilmemesi istendi. Grup ortamında kendilerine seslenen aile bireylerini gören grup üyelerinin duygu yoğunluğu yaşadığı fark edildi.

Videonun izlettirilmesinin ardından grup üyelerine durum hakkında ne hissettikleri sorularak paylaşımlar alındı. Oturum, doğruluğun evrenselliği hakkında açıklamalar yapılarak paylaşımlar alınarak sonlandırıldı.

Yapılan oturum çerçevesinde grup üyeleri ile birlikte okul çevresinde belirlenen esnaflara ziyaretler gerçekleştirilerek adalet ve doğruluk kavramlarının insan hayatında ve dolayısıyla ticaretteki yeri hakkında görüşmeler gerçekleştirildi. Grup üyelerinin bu durum karşısında düşündükleri ve hissettikleri sorulara paylaşımlar alındı.

7. Oturum

Amaç

- Cesaret kavramını ve özelliklerini öğrenir

Süreç

Grup üyelerinden cesaret kavramı hakkında ne düşündükleri sorularak oturum başlatıldı. Yapılan paylaşımların ardından cesaret kavramının bütünleştirici bir tanımı yapılarak fikir birliği sağlandı. Gerek arkadaşlar arasında gerekse anne babaya karşı cesaret içeren davranışların örneklendirmesi yapılarak böylesi yaşantıları olan grup üyeleri anılarını paylaşmaları noktasında cesaretlendirildi. Verilen örneklerin yaptıkları bir hata karşılığında hatayı kabul ederek kabul etme noktasında yoğunlaştığı görüldü. Bunun üzerine cesaretin karşıdaki kimseye gösterilen ve kendine gösterilen cesaret (Yaptığı davranışı kabul etme, sorumluluğu alma ve üzerine düşünme) olarak farklı farklı tanımlaması yapıldı. Grup üyelerinin kendini kabul davranışını cesaret örnekleri ile çeşitlendirerek örnekler vermesi üzerine yeterli örnek sayısına ulaşıldığı düşünüldü.

Grup üyelerine renkli kartonlar dağıtılarak cesaretle ilgili afiş, slogan, broşür vb. ürünler ortaya koymaları istendi. Ortaya konan ürünlerin grup ortamında paylaşılması sağlandı.

Grup üyeleri ile birlikte cesaret kavramı örnekleri içeren bir şarkı icra edilerek şiir içerisinde geçen cesaret örneklerinin grup üyeleri tarafından analiz edilmesi sağlandı. Tarihimizde bulunan cesaret örnekleri üzerinde durularak grup üyelerinin konu hakkındaki paylaşımları alındı. Oturum, cesareti hayatımızın her noktasında gerek kendimize gerekse yaşadığımız olaylar karşısında çevremizdeki kimselere gösterilmesi gereken bir erdem olduğu üzerinde durularak sonlandırıldı.

Yapılan oturum çerçevesinde grup üyeleri ile birlikte Şehitkamil anıtı ziyaret edilerek örnek şahsiyetin gösterdiği cesaret hakkında grup üyelerinin ne düşündükleri ne hissettikleri sorularak paylaşımlar alındı.

8. Oturum

Amaç

- Cesaret davranışı gösteren kimsenin özelliklerini bilir
- Kendi hayatında ortaya koyduğu cesaret içeren davranışları örneklendirir

Süreç

Oturum, grup üyelerinin 6'ya bölünmesini sağlanarak başladı. Grup üyelerine toplumda cesaret timsali özellikleri ile ilgili kimselerin hayat hikayelerinden kesitler bulunan çalışma yaprakları dağıtıldı. Yaşları itibariyle çalışma yapraklarında bulunan kimseleri tanımadıkları fark edilince çalışma yapraklarını incelemeden orada bulunan isimler hakkında bilgi verildi. Benzer özellik gösteren diğer kimseler hakkında ek bilgilendirme çalışmaları yapıldı. (Mümtaz Turhan, Mustafa Kemal Atatürk, Hz. Muhammed). Cesaret kavramının sadece kavgada birilerine üstün gelmek mânâsını taşımadığı insanın hayatı içerisinde aldığı kararlarda da kendini gösterdiği, cesaretin ferdin kendine ve çevresine gösterilecek erdemler arasında olduğu örnekler verilerek açıklandı. Grup üyeleri çalışma yapraklarını inceledi. Cesur mu-Nasıl Anladın çalışma yaprağı gruplara dağıtılarak birlikte doldurmaları sağlandı. Ardından grup üyelerinden konu ile alakalı paylaşımlar alındı. Kendi hayatlarında gösterdikleri cesaret davranışlarını fark etmelerini sağlayan Cesaret-Olay Neydi Ne Yaptın çalışma kâğıdı grup üyelerinin her biri tarafından doldurduldu. Hayatlarında gösterdikleri cesaret davranışları hakkında paylaşımlar alındı.

Çalışma sonrasında bazı öğrencilerin etkinlikte geçen isimlerin hangi kitaplarının kendilerine uygun olacağını sorması etkinliğin dikkat çekici, ilgi arttırıcı olduğunu gösterdi. Oturum, yapılan çalışmaların özetlenmesi ve konu ile ilgili paylaşımların alınması ile sonlandırıldı.

9. Oturum

Amaç

- Cesaret davranışını ortaya koyduğu ürünlerle destekler
- Cesaret davranışının toplumsal hayata etkisini fark eder

Süreç

Oturum, grup üyelerinin 4 gruba bölünmesi ile başladı. Grup üyelerinin daha önce böylesi bir öğrenme yaşantısı içerisinde bulunmamış olmasının motivasyonu ve ilgiyi arttırdığı görüldü. Grup üyeleri istasyonlara sırası ile girerek kendilerinden beklenen görevleri yerine getirdiler. Cesaret davranışının niteliklerini ortaya koymak amacıyla hazırlanan ilk istasyonda özgüven, adalet, vicdan, korkusuz olma, merhamet, sevgi, gözü pek ve istikrar kavramlarının ön plana çıktığı görüldü. Bulunan kavramların cesaret ile olan ilişkisi hakkında paylaşımlar yapılması sağlandı. Çalışma içerisinde bulunan diğer istasyonlarda bulunan bu kavramlar kullanılarak masal, şiir ve slogandan oluşan ürünler tamamlanarak grup üyeleri sunumları gerçekleştirildi.

Etkinlik devamında hayatları içerisinde başardıkları durumlardan örnekler veren grup üyeleri ortaya koydukları başarılarda kendilerine yardımcı olan erdemleri ifade ederken başarıyı sağlamak için ihtiyaçları olan diğer nitelikleri belirterek hem kendilerini ifade etmiş oldular hem de cesaret davranışını ortaya koydular. Bu durum oturum esnasında sesli olarak ifade edildi.

Oturum, toplumsal hayatta cesaret davranışının bütün insanlar tarafından kullanılmasının meydana getireceği olumlu durumlar hakkında paylaşımlar alınarak sonlandırıldı.

10. Oturum

Amaç

- Affetmek kavramını bilir
- Kendini affetmek kavramını hayatından örneklerle açıklar
- Başkalarını affetmek kavramını hayatından örneklerle açıklar

Süreç

Oturum, grup üyelerine affetme tanımı sorularak başladı. Alınan paylaşımların ardından affetmenin yaşanılan olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelme, kendine yahut da karşıdaki kişine merhamet, sevgi ve iyilik gösterme hakkında olduğu ifade edilerek ortak bir tanıma varılması sağlandı.

Ortak tanımlamanın ardından grup üyelerinin başlarından geçen örnekler ve affetme davranışları ile ilgili paylaşımlar alındı. Affetme davranışını sergilemeden önce ve sergiledikten sonra ortaya çıkan duyguların neler olduğu sorularak grup üyelerinin konu

hakkındaki düşüncelerine başvuruldu. Yapılan paylaşımlarda affetme davranışını sergilemeden önce öfke ve kızgınlığın yoğun durumda yaşandığı görülürken affetmenin ardından vicdani bir rahatlama duygusunun hâkim olduğu görülerek grup üyelerinin bu konu hakkındaki düşüncelerine başvuruldu. Kendini affetmek konusunda grup üyelerinin düşüncelerine başvurularak kendini affetmenin önemi üzerine paylaşımlar alındı. Yapılan davranışlar üzerine düşünmenin, yeni kararlar alabilmenin, yapılan davranışın sorumluluğunu üstlenebilmenin iyileştirici gücü üzerinde durularak grup üyelerinin bu durumu örneklendirmesi sağlandı.

Daha önceden hazırlanmış olan affetme davranışlarına ait zarflar dağıtıldı ve doldurmaları sağlandı. Doldurulan kağıtlarla ilgili paylaşımlar alınarak grup üyelerinin duygu ve düşünceleri toplandı. Yapılan paylaşımlarda kişilerarası güvenin zedelendiği bununla beraber kişinin hatasını anlamasının olumlu bir duruma işaret ettiği düşüncelerinin hâkim olduğu görüldü.

Affetme davranışının kişilerarası ilişkilerdeki önemi hatanın insanın mahsusiyeti ve önemli olan davranışın eksiklikleri kabul ederek onları düzeltme yoluna gitmek olduğu ile ilgili paylaşımlar alınarak oturum sonlandırıldı.

Ödev olarak grup üyelerinin günlük hayatta merhamet gösterdikleri anları ve kendilerine merhamet gösterildiği anlarda neler hissettiklerini gözlemleyip yazmaları istendi.

11. Oturum

Amaç

- Affedicilik örnekleri hakkında bilgi sahibi olur
- Affetmenin sevgi temelli bir davranış olduğunu öğrenir
- Affetmenin önemini kavrar

Süreç

Oturum, grup üyelerine geçirilen hafta verilen ödevler hakkında paylaşımlar alınması ile başladı. Yapılan paylaşımlarda grup üyelerinin affetmek kavramını hayatlarından örneklerle açıkladığı ve affetmenin ortaya çıkardığı rahatlamanın fark edildiği görüldü. Affetme davranışının sevme nedeni ile gerçekleşen bir eylem olduğu bu sevginin karşılık beklemeden ortaya çıkmasının ise insan hayatında önemli bir yere sahip oluğu görüşünün

belirtildiği görüldü. Bir önceki oturumda grup üyelerine "aynı hatayı yapmış olsanız dahi anne ya da babanızın sürekli sizi affediyor olması hakkında ne düşünüyorsunuz" şeklinde yöneltilen sorunun ve yapılan paylaşımların grup üyeleri üzerinde etkili olduğu kanaati hasıl oldu. Genel olarak yapılan paylaşımlarda erdemli olma, merhamet gösterme ve kendini affetme düşüncelerinin önemli bir yere sahip olduğu görüldü.

Grup üyelerine dini hayatımızdan örneklerle affetme davranışını açıklayan Ek-8 dağıtılarak okumaları sağlandı. Affetme davranışını sergileyen insanın huzur, güven ve kişisel mutluluk kazandığı üzerinde duruldu. Affetmenin karşıdaki kimsede sağladığı değişiklikler hakkında paylaşımlar alındı.

Grup üyelerinin örnek olayı okumaları sağlanarak affetmenin kişinin kendi sırtına yüklediği bir yük olup olmaması konusunda paylaşımlar alındı. Yapılan paylaşımlarda affetme davranışının bireyin üzerinde bulunan yükü aldığı konusunda görüş birlikteliği olduğu görüldü. Bireyin gerek affederken gerekse af dilerken doğru davranış geliştirme yolunda önemli bir adım attığı ayrıca bu davranışın affeden ve affedilen kimsenin kendisine yaptığı bir iyilik olduğu görüşünün hakim olduğu görüldü.

Yapılan paylaşımların ardından oturum sonlandırıldı.

12. Oturum

Amaç

- Affetmenin insana sağladığı olumlu duyguları fark eder

Süreç

Oturum, bu haftaya kadar gerçekleştirilen etkinliklerin günlük hayata yansımalarının olup olmadığı ile ilgili paylaşımlar alınarak başlandı. Grup üyelerinin günlük hayatlarında yapılan etkinlik üzerine düşündüklerini ifade etmeleri ve davranışlarını ortaya koymadan bu durumları değerlendiriyor olmaları olumlu olarak görüldü.

Grup üyelerine olumlu-olumsuz duyguların bulunduğu ek dağıtılarak başladı. Grup üyelerinin kendilerine verilmiş olan duyguların sınıflamasını gerçekleştirdi. Konu ile ilgili paylaşımlar alınarak grup üyelerinin ekte bütün duygular hakkında fikir sahibi olması sağlandı.

Etkinlik formunda bulunan yönerge okunarak grup üyelerinin bahsi geçen durumu zihinlerinde canlandırmaları sağlandı. İfade edilen durum sonucunda ortaya çıkması muhtemel duygular daha önce dağıtılmış olan forma işlendi. Alınan paylaşımların ardından örnek olayla ortaya çıkan duyguların olumlu duygular vesilesi ile ortaya çıktığı grup üyeleri tarafından bulundu. Bu durum konunun amacına uygun ilerlediği kanaatinin hasıl olmasına neden oldu.

Etkinlik formunda bulunan örnek hikâye ve ardından bu hikâye ile ilgili tamamlama etkinliği gerçekleştirildi. Hikâye tamamlama safhasında ilgili hikâyede bulunan karakterin affetmediği takdirde yaşadığı duyguların kin, nefret, düşmanlık, korku ve kaygı olduğu görülürken affettiği durumlarda sevgi, umut, sabır, arkadaşlık, merhamet, sadakat ve hayattan zevk alma duygularının ortaya çıktığı görüldü. Bu duygular paylaşımlar esnasında eş zamanlı olarak tahtaya yazıldı. Grup üyelerinden hiçbir ipucu verilmeden tahtaya yazılan duygularla alakalı yapılan etkinliği de düşünerek bir sınıflama yapmaları istendi. Affetme davranışının gerçekleştiği durumlarda olumlu duyguların kullanıldığının grup üyeleri tarafından bulunmasının ardından oturum sonlandırıldı.

13. Oturum

Amaç

- Teşekkür etme sonucu ortaya çıkan duyguların öznel iyi oluştaki etkisini fark eder
- Teşekkür etme davranışı geliştirerek buna uygun davranmayı öğrenir

Süreç

Oturum, grup üyelerine Neden-Ne Hissediyorsun formları dağıtılarak başladı. Grup üyelerinin formu doldurmalarının ardından paylaşımlar alındı. Alınan paylaşımlar arasında ortaya konulan durumların nedenleri sıralanırken sevgi, arkadaşlık, birliktelik ve adalet kavramlarının ön plana çıktığı görüldü. Ortaya çıkan bu durumlar sonucunda hissedilen duyguların mutluluk, sevgi, cesaret erdemlerinin ön plana çıktığı görüldü.

Örnek formda dağıtılan durumlar hakkında örnek yaşantısı olan grup üyelerinden paylaşımlar alınarak böylesi durumlarda kendilerinin ne yaptığı konusunda düşünmeleri sağlandı. Bu sayede konunun teşekkür etme ile bağlantısı kuruldu. Alınan paylaşımların ardından iyi bir dünya için insanı etkileyen diğer fertlere teşekkür borcumuz olduğu konusunda fikir birliğine varıldı.

İnsanların iyi birer vatandaş olması konusunda devletin vazifeleri olduğu belirtilerek örnek durumlarla iyi vatandaş olma arasında bağlantı kurulması sağlandı. Askeri vazifenin sadece vatanı korumakla amacıyla değil insanın iyi bir vatandaş olması hususunda ki önemi belirtilerek grup üyelerinin konu hakkındaki paylaşımları alındı.

Oturum, grup üyelerinin askere teşekkür mektubu yazması ile sonlandırıldı. Çalışma kapsamında polis özel harekât dairesine gezi gerçekleştirildi. Ödev olarak ev halkından birine teşekkür mektubu yazmaları istendi.

14. Oturum

Amaç

- Teşekkür etme sonucu ortaya çıkan duyguların öznel iyi oluştaki etkisini fark eder
- Teşekkür etme davranışı geliştirerek buna uygun davranmayı öğrenir

Süreç

Oturum 13. Haftada verilen ödevler hakkında paylaşımların alınması ile başladı. Grup üyeleri ailelerinden birine yazdıkları teşekkür mektuplarını paylaşarak yaşadıkları duyguları açıkladılar. Ortaya çıkan duyguların şükran, sevgi ve güven noktasında yoğunluk kazandığı görüldü. Yerinde inceleme kapsamında ziyaret gerçekleştirilen polis özel harekât dairesi gezisi hakkında ortaya çıkan duyguların aile bireylerine yazdıkları teşekkür mektuplarında ortaya çıkan duygularla aynı olduğu görüldü.

Oturum, günlük hayatta insanların başına gelebilecek durumlarda teşekkür etme davranışının yapılıp yapılmaması ile ilgili örneklerle devam etti. Grup üyeleri verilen örneklerle alakalı deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini diğer grup üyeleri ile paylaştı.

Grup üyelerine boş kağıtlar dağıtılarak hayatlarında en az bir kere herhangi bir konuda kendilerine yardım etmiş bir kimseye teşekkür notu yazmaları istendi. Grup üyeleri yazdıkları teşekkür notlarının ilgiliye ulaştırılması konusunda cesaretlendirildi.

Katılımları için grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

15. Oturum

Amaç

- Sabır ve başarı ilişkisini fark eder
- Sabır ve öfke kontrolü ilişkisini fark eder

Süreç

Oturum grup üyelerinden hafta içinde gerçekleştirilen huzurevi ziyareti ile alakalı hissettiklerinin alınması ile başladı. Yapılan paylaşımların çoğunlukla şükran, sevgi ve güven duygularından oluştuğu görüldü. Etkinlik formundaki yönerge okunarak süreç başlatıldı. İnsanların hayatları boyunca hedefler ortaya koyarak ilerledikleri, bu hedeflerin yakından uzağa doğru olmasının genel başarıyı doğrudan etkilediği, hedeflerin gerçekleşebilmesi için dört önemli özelliği (gerçekçilik, kararlı olmak, azim ve sabır göstermek) barındırması gerektiği üzerinde duruldu. İnsanların hayatlarında farklı engellerle karşılabileceği ve bu engellerin üstesinden gelebilmek için sabır göstermeni önemi üzerinde durularak grup etkileşimi başlatıldı. Grup üyeleri sabırlı olmanın insana kazandırdıkları, sabrın hayatın bütün alanlarında göstermenin gerekliliği konularında paylaşımlarda bulundular.

Grup üyelerine hedef ve sabır ilişkisini kazandırmayı amaçlayan EK-13 dağıtılarak doldurmaları istenerek gönüllü grup üyelerinden paylaşımlar alındı. İnsanların hedeflerine ulaşmak için ortaya çıkan engeller karşısında sabır göstermenin önemi üzerinde duruldu. Grubun 4'e ayrılması sağlandı. Sabır kavramı ile ilgili afişler hazırlanarak paylaşımlar alındı. Ek-14 dağıtılarak nihai hedefe ulaşmak için gerekli olan alt hedefler, bireyin özellikleri ve küçük hedeflerin önemi, bütün bu basamakların sabırla olan ilişkileri, grup üyelerinin hayatlarında bu duruma benzer planları ile ilgili paylaşımlar alındı.

Oturum, yapılan oturumların özeti yapılarak, grup üyelerinin süreç hakkındaki düşünce ve hislerine başvurularak sonlandırıldı.

7.6.2. Plasebo Grubu Oturumları (Araştırmacının Sübjektif Görüşleri)

Plasebo grubuna Ugürol (2010) tarafından geliştirilen 10 hafta süren Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi Programı uygulanmıştır**.**

1. Oturum

Amaç

Grup atmosferini yumuşatmak, grup kurallarını paylaşmak, üyelerde güven, kendini ifade etme isteği oluşturmak, kaygıları gidermek, grubun diğer üyeleri ile grup liderini tanıma ve birlikte çalışma isteği uyandırmak.

Süreç

Grup üyelerine yapılacak çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek grup kurallarından bahsedildi. Grup kuralları hakkında mutabakat sağlanmak amacı ile her bir grup kuralı üzerine paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerinin kurallar hakkında ifade etmek istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu.

Önceden hazırlanan Ben ……. Biriyim ifadesinin bulunduğu kağıtlar grup üyelerine dağıtılarak doldurmaları istendikten sonra paylaşımlar alındı. Bu sayede üyelerin kendilerini tanıtmaları sağlandı.

Grup üyelerine atılgan, çekingen ve saldırgan davranışların neler olabileceği sorusu yöneltilerek bu kavramlar hakkında düşünmeleri ve paylaşımda bulunmaları istendi. Konu, örnek olay çalışması ile drama etkinliği halinde işlenerek bütün grup üyelerine kendilerini nasıl tanımladıkları ile ilgili konuşma fırsatı verildi. Oturum, atılganca davranış kayıt formunun grup üyelerine dağıtılması ile sonlandırıldı.

2. Oturum

Amaç

Yeni öğrenmelerin mümkün olduğunu içselleştirmek ve bu bağlamda grup üyelerinde gelişme isteği uyandırmak. Öğrenme ihtiyaçlarını tanımalarını sağlamak.

Süreç

Bir önceki oturumda dağıtılan atılganca davranış kayıt formu hakkında paylaşımlar alınarak sürece başlandı. Grup üyelerine kendilerini utangaç hissettikleri durumlar hakkında yaşadıkları duyguları grup üyeleri ile paylaşma imkânı verildi. Davranışların arka planında ne olabileceği bilişsel davranışçı yaklaşım ekseninde ABC modeli bağlamında ele alınarak davranış, duygu, düşünce ilişkisi anlatıldı. Bu kapsamda yapılan anlatımın ardından grup üyelerinin yaşantılarında karşılaştıkları sorunların ABC modeli sayesinde yeniden kurgulanması için gönüllü grup üyelerine söz hakkı verildi.

Kendine güvenen birey olarak uygun beden duruşu ile karşısındaki insanla göz göze gelme, el sıkışma, tanışma, kendini takdim ve iltifat etme gibi sosyal ortamlarda yapılan davranışlar grup üyeleri ile birlikte canlandırıldı.

Hikâye tamamlama etkinliği yapılarak karşılaştıkları durumlarda ortaya çıkan duygular ve bu duygular sonucunda ortaya çıkan davranışlar hakkında paylaşımlar alındı. Utangaçlık davranışına etki eden duygu ve düşünceler hatırlatılarak oturum özeti yapıldı. Grup üyelerine atılganca davranış kayıt formu dağıtılıp bir sonraki oturum bu formun doldurulması ödev verilerek süreç sonlandırıldı. Çirkin ördek yavrusu isimli hikâyenin grup dışından başka bir kimseyle paylaşılarak görüşlerini almaları istendi.

3. Oturum

Amaç

Utangaçlık davranışlarının tanımı, niteliklerini bilmek, utangaç insanların davranışları üzerinde durmak, utangaçlığın olumsuzlukları hakkında bilişsel ve davranışsal farkındalık geliştirmek. Bu oturumun sonunda öğrenciler; utangaçlığın ne olduğunu öğrenir, utangaç davranışlara örnekler verebilir, utangaç davranışları utangaç olmayan davranışlardan ayırt edebilir, en fazla utandıkları durumların neler olduğunu saptayabilir ve utangaçlığın olumsuz yanlarının neler olduğunu öğrenir.

Süreç

Bir önceki oturum hakkında grup üyelerinin hatırladıkları ve bu konu ile ilgili yaşantıları hakkında paylaşımlar alınarak başlandı. Grup üyelerinin önceki oturumda yapılanlar hakkında hatırladıkları birçok şey olduğu görüldü. Bu durum yapılan etkinliklerin amaca hizmet ettiği fikrini destekledi. Oturumla ilgili fikirler alınırken ABC modeli hakkındaki

hatırlamaların fazla oluşu ve düşüncelerin davranışları etkilediği noktasında hatırlanıyor olması önemli olduğu düşünüldü. Süreç, önceki hafta verilen ödevle ilgili olarak çirkin ördek yavrusu isimli hikâyenin grup dışında bir bireye anlatılması sırasında yaşanan duyguları grupla paylaşmaları sağlandı.

Grup üyelerinin utangaçlığa ilişkin düşüncelerini yazmaları sağlandı. Grup üyeleri tarafından yazılanlar paylaşıldı. Grup üyelerinden utangaçlığın olumlu ve olumsuz yanlarını dağıtılan kağıtlara yazmaları istendi. Yazılanların paylaşılması sağlandı.

Utangaçlık davranışının engellediği fırsatların neler olabileceği ile ilgili paylaşımlar alınarak oturum sonlandırıldı. Ödev olarak, yeni arkadaş edinmeleri, kendilerine iyi davranan arkadaşlarına teşekkür etmeleri, üzüntülü gördükleri arkadaşları ile ilgilenmeleri ayrıca kendilerini doğru ifade edememenin oluşturduğu durumları düşünerek bu gibi ortamlarda yaşadıkları duyguları yazmaları istendi.

4. Oturum

Amaç

Grup üyelerinin kendi davranışlarını ev başkalarının davranışlarını tanımaları ve aradaki farklılığı görebilmelerini sağlamaktır.

Süreç

Oturum, verilen ödevler hakkında yapılan paylaşımlarla başlatıldı. Grup üyelerinden çevrelerinde gördükleri saldırgan davranışları istendi. Yazılan davranışların diğer grup üyeleri ile paylaşılması sağlandı. İnsanların neden saldırgan davranışlar sergilediği üzerinde duruldu. Grup üyelerinden saldırganlık tanımlaması yapmaları istendi. Yapılan paylaşımlar neticesinde saldırgan insanların nitelikleri, olumlu ve olumsuz özellikleri ortaya konuldu. Tanımlamanın ardından bir önceki etkinlikte ortaya konan saldırgan davranışların yeniden irdelenmesi sağlandı. Grup içerisinde saldırgan olmak mı utangaç olmak mı daha az zararlı konusunda münazara gerçekleştirildi.

Oturumun özeti yapılarak saldırganlık davranışları ile birlikte ortaya çıkan duygular üzerinde duruldu. İnsanların karşılaştıkları problem durumları karşısında haklarını bilmek ve haklarını kullanmakla alakalı yapabilecekleri hakkında paylaşımlar alındı.

Haklarını bilmek ve kullanmanın ortaya çıkardığı güven ortamı hakkında grup üyelerinin düşüncelerine başvurularak oturum sonlandırıldı.

Haklarını bilmenin ve kullanmanın oluşturacağı güven ortamında, mutluluğun ve başarının nasıl artabileceği konusunu bir öğretmenle konuşmaları ödev olarak verildi.

5. Oturum

Amaç

Atılganlık davranışlarını tanıma, nedenlerini bilme ve bu davranışların problem çözmedeki gücünü görme

Süreç

Oturum, verilen ödevler hakkında paylaşımlar alınarak başlatıldı. Grup üyelerinin öğretmenleri ile haklarını bilip kullanmanın oluşturacağı güven ortamı hakkında görüşmeler gerçekleştirdiği fark edildi. Ödevi araştırırken yaşadıkları duygular üzerinde duruldu. Grup üyelerinin heyecan ve mutluluk duygularını diğer duygulara nazaran daha fazla yaşadıkları fark edildi. Bu durumun kendisinden büyük bir kimseyle konuşmak ve konuşmayı tamamlamakla alakalı olacağı ifade edilerek rahatlatma çalışmaları yapıldı. Utangaçlık ve saldırganlık davranışlarının tekraren tanımları yapılarak kendilerini hangi çerçevede gördükleri üzerinde duruldu. Konu ile alakalı paylaşımlar alındı.

Grup üyelerinden kendilerini en çok etkileyen öğretmenlerinin özelliklerini dağıtılan kağıtlara yazmaları istendi. Konu ile alakalı paylaşımlar alındı. Grup üyelerinin ifade ettikleri öğretmen nitelikleri arasında adalet kavramının hâkim olduğu dikkat çekti.

Atılgan bireylere ait özelliklerin dağıtılan kağıtlara not edilmesi sağlandı. Yapılan tanımlamalar ele alınarak atılganlık davranışlarının olumlu ve olumsuz özellikleri ortaya çıkarıldı. Standart bir atılganlık tanımlaması yapılarak daha önceden yazılan atılganlık tanımlamalarının yeniden ele alınması sağlandı. Tespit edilen eksiklikler düzeltildi. Başarı ile ilgili örnek olay anlatılarak örnek olayda bulunan senaryo dramatize edildi.

Saldırganlık, utangaçlık ve atılganlık kavramlarından hangisinin önemli olduğu sorusu yöneltilerek paylaşımlar alındı ve grup üyelerinden kendilerinde gördükleri atılganlık özelliklerini dağıtılan kağıtlara not etmeleri istendi. Atılgan davranışların oluşturacağı başarı ve mutluluk üzerinde durularak oturumun özeti yapıldı. Üzgün görünen bir

arkadaşının neden üzgün olabileceği konusunda tahminde bulunmaları, bu tahmini bir kâğıda yazmaları daha sonra o arkadaşı ile ilgilenmeleri, kendi tahminleri ile gerçek nedenler arasında bulunan farkları not etmeleri ödev olarak verilerek oturum sonlandırıldı.

6. Oturum

Amaç

Atılganca davranabilme alışkanlığının öğrenilebileceği anlayışını geliştirme

Süreç

Oturum, grup üyelerine kimin kendisini atılgan olarak gördüğü sorusu yöneltilerek paylaşımda bulunmak isteyen grup üyelerine söz verildi bu sayede önceki oturumda ele alınan atılganlık tanımı ve özellikleri başlıklarının özetinin yapılması sağlandı. Verilen ödevle alakalı paylaşımlar alındı. Grup üyelerinin verilen ödevi yeterince yerine getirmedikleri görüldü. Bu durumun verilen ödevdeki çoklu yönergelerin olması nedeni ile ortaya çıktığı ifade edildi.

Kişilerarası iletişimde bana göre diye başlamanın önemi ve gücü üzerinde duruldu. Sen dili kullanılan yönergelere karşı yaşanılan duygularla ilgili paylaşımlar alındı. Hem atılganlık gösterip hem ben dilinin kullanılabileceği davranışlar tanımlanarak iletişimi ben dili ile başlatmanın insanlara iltifat etme, beğenilen yönleri ön plana çıkararak olumlu iletişim etkisi, yaşanılan duyguları açık yüreklilikle karşıdaki kişi ile paylaşma konuları üzerinde duruldu.

Örnek olay canlandırılması yapılarak iki iletişim tarzı arasındaki farklılıklar belirlendi. Ben dilinin iletişimi devam ettirici gücü üzerinde duruldu. Oturumun özeti yapılarak ben dili mesajlarının gücü ve karşıdaki insanda uyandırdığı etki üzerinde durularak grup üyelerinden ben dili mesajları ile iletişim kurmaları istendi. Kurulan bu iletişim hakkındaki gözlemlerini ve duygularını yazmaları ödev olarak verildi. Oturum sonlandırıldı.

7. Oturum

Amaç

Grup üyelerinde, iletişimin en güçlü taşıyıcısı olan sözsüz mesajları yani beden dilini etkili kullanma becerisini geliştirme

Süreç

Oturum, önceki oturumun gündemi olan ben dili konusunda paylaşımlar alınması ve hatırlatma amacı ile özetleme yapılarak başladı. Grup üyelerinden bir haftalık yaşantılarında ben dili kullanarak kurdukları iletişim örneklerini diğer grup üyeleri ile paylaşmaları istendi. Verilen örnekler hakkındaki gözlemler ve duygular alındı.

Atılgan davranış göstermede beden dili kullanmanın etkililiği üzerinde durularak saldırgan ve utangaç özellik gösteren insanların sözel olmayan mesajları dağıtılan kartlara işlendi. Konu ile ilgili paylaşımlar alındı. Atılganlık davranışını hayatın bütün safhalarında kullanmaları gerekliliği üzerinde duruldu. Beden temizliğine önem vermek, temiz giyinmek, uygun giyinmek ve ortama uygun davranmanın önemi hakkında tartışma yapması sağlandı.

Örnek olay canlandırması yapılarak insan hayatında meydana gelebilecek durumlar karşısında atılgan olmayan tepki, saldırgan tepki ve atılgan tepkinin nasıl verilebileceği konusunda drama etkinlikleri gerçekleştirildi. İletişimde beden dili kullanımının önemi üzerinde durularak konu ile ilgili paylaşımlar alındı. Grup üyelerinden atılgan bir bireyin sahip olduğu beden dili özelliklerini dağıtılan kartlara yazmaları istendi. Konu ile ilgili paylaşımlar alındı.

Örnek hikâye grup ortamında paylaşılarak konu ile ilgili drama etkinliği gerçekleştirildi. Beden dilinin iletişimde en güçlü öğe olduğu üzerinde durularak oturum sonlandırıldı. Grup üyelerine şu ana kadar edindikleri bilgileri hayatlarının diğer alanlarında da uygulamaları ve duygu/düşüncelerini yazmaları ödev olarak verildi.

8. Oturum

Amaç

Grup üyelerinin öğrendikleri yeni davranışları günlük hayatlarına aktarma becerilerini geliştirme

Süreç

Oturuma önceki oturumlarda ele alınan ben dili ve beden dili konularının özeti yapılarak başlandı. Grup üyelerinden geçen hafta verilen ödevler hakkında paylaşımlar alındı. Utangaç davranış, saldırgan davranış, atılgan davranış, ben dili ve beden dili kullanımının günlük hayattaki örnekleri hakkında not edilenlerin grup üyeleri ile paylaşılması sağlandı.

İnsan hayatının bir bütün olduğu ve atılgan özellik gerektiren bütün insani vasıfların hayatın bütün alanlarında kullanılması gerektiği üzerinde durularak günlük yaşamlarında kendilerini en çok atılgan hissettikleri ortamlara ait duygu ve düşüncelerini dağıtılan kartlara yazmaları istendi. Yazılanlarla ilgili paylaşımlar alındı. Atılganca davranmayı nasıl öğrenebiliriz sorusu grup üyelerine yöneltilerek paylaşımlar alındı. Örnek olay canlandırması yapılarak yaşanılan durumlar hakkında gösterilebilecek saldırgan, utangaç ve atılgan tepkilerin neler olabileceği konusunda paylaşımlar alındı. Atılganlığın hayatı kolaylaştıran yönleri üzerinde durularak yeterince atılgan davranmadığı için pişmanlık duyan grup üyelerinin yaşantılarını paylaşması sağlandı. Atılganca davranılan ortamlarda ortaya çıkan mutluluk üzerinde durularak konu hakkında paylaşımlar alındı.

Oturumun özeti yapılarak grup üyelerinin severek yaptıkları ve severek bulundukları ortamlara ilişkin görüşlerini yazmaları ödev olarak verildi.

9. Oturum

Amaç

Grup üyelerinin hayatın her aşamasında öğrendikleri atılganca davranışları kullanabilme becerileri geliştirme

Süreç

Süreç, grup üyelerine önceki oturumda verilen ödevlerle ilgili paylaşımların alınması ile başladı. Grup üyeleri severek yaptıkları işler ve severek bulundukları ortamlara ilişkin

gözlemlerini diğer arkadaşları ile paylaşarak konu hakkındaki duygu ve davranışlarını ifade ettiler.

Grup üyelerinden atılganca davranışı engelleyen duygular, davranışlar ve tutumlarla ilgili düşünceleri hakkında paylaşımlarda bulunmaları istendi. Atılganlığı engelleyen faktörlerin içsel ve dışsal faktörler olarak kategorize edilmesi sağlandı. Dağıtılan beyaz kartlara yazılan içsel ve dışsal faktörlerin yazılmasının ardından konu ile ilgili duyguların paylaşılması sağlandı.

Atılganlığı engelleyen faktörlerin içsel nedenlerle daha fazla ilgili olduğu konusunda fikir birliği sağlandı. Ferdin duygu ve düşüncelerinin davranışlarını etkilediği konusu üzerinde duruldu. Örnek olay okunarak hikâye tamamlama etkinliği yapıldı. Bu kapsamda dağıtılan kağıtlara atılgan olmayan tepki, saldırgan tepki ve atılgan tepki örneklerinin yazılması istendi. Ardından okunan örnek olayla ilgili uygulama formunda bulunan atılgan olmayan tepki, saldırgan tepki ve atılgan tepki örnekleri grupla paylaşıldı. Atılganca bir kişiliğe sahip olmanın bireye kazandırdıkları dağıtılan kağıtlara yazılarak paylaşıldı.

Oturumun özeti yapılarak grup üyelerinden diğer insanlarla iletişim kurma ve arkadaşları ile iletişime geçerken ben dilini ve olumlu beden dilini kullanmaları istenerek oturum sonlandırıldı.

10. Oturum

Amaç

Grup üyelerinde, davranışlarını gerektiğinde değiştirebilme ile iletişimi başlatma ve gerektiğinde sonlandırabilme becerisini kazandırma

Süreç

Süreç, oturumlar süresince grup üyelerinin edindikleri bilgi ve deneyimleri paylaşmalarının istenmesi ile başladı. Bilgi düzeyinde her bir grup üyesinin konu hakkında paylaşımda bulunduğu görüldü. Deneyim düzeyinde ise günlük hayatlarında konu ile ilgili yaşantıları olan grup üyelerinin deneyimlerini paylaşmaları sağlandı. Oturumlar ve değişen yaşantılar hakkında duygu ve düşünceler ele alınarak gerçekleştirilen oturumların özeti yapıldı.

İnsanlar için değişim ve gelişimin sürekli olduğu üzerinde durularak olayları algılama ve verilen tepkiler üzerinde düşünmenin önemi üzerinde duruldu. Grup üyelerine hayatları boyunca öğrenme ilkesine bağlı kalarak kendilerini sürekli yenilemeleri ödevi verilerek oturum sonlandırıldı.