



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ekolü Olarak Varoluşçu Psikolojinin İmkânı

The Possibility of Existential Psychology
as a School of Spiritual Counseling and Care



Fatma Aşlı Üral

Yüksek Lisans Öğrencisi | MA Student
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi | Eskişehir Osmangazi University
✉ uralfatmaasli@gmail.com | 0009-0007-2204-939X
Eskişehir | Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1516667>

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi Turkish Journal for the Spiritual Counseling and Care

Makale Bilgisi	Article Information
Makale Türü • Article Type	Araştırma Makalesi • Research Article
Geliş Tarihi • Received	15 Temmuz 2024 • 15 July 2024
Düzeltilme Tarihi • Revised	28 Şubat 2025 • 28 February 2025
Kabul Tarihi • Accepted	31 Mart 2025 • 31 March 2025
Yayın Tarihi • Published	30 Haziran 2025 • 30 June 2025
Değerlendirme • Review	Çift Taraflı Kör • Double-Blind
Hakem • Peer-Review	Dış-Bağımsız • External-Independent
Benzerlik Taraması • Similarity Check	Tamamlandı • Completed
Etik Onay • Ethical Approval	Etik Gerekmez • Ethics Not Required
Çıkar Çatışması • Conflict of Interest	None • Yok
Finansman • Funding	Finansman Yok • No Funding
Lisans • License	Creative Commons BY-NC 4.0
Dergi İletişim • Journal Contact	https://dergipark.org.tr/tr/pub/tmdrd

Ö z e t

Seküler kültürün şekillendirdiği modern yaşamda giderek artan bir popülerlik kazanan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, bireyin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını anlama ve destekleme noktasında önemli bir işlev üstlenmektedir. Türkiye’de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Batı toplumlarına kıyasla daha yakın bir tarihte kurumsal gündeme taşınmış olmakla birlikte, bu alanda gerçekleştirilen akademik çalışmalar, disiplinin teorik çerçevesinin oluşmasına, metodolojik çeşitliliğinin artmasına ve kurumsal yapılar içinde işlevsel hale gelmesine anlamlı katkılar sunmuştur. Bu gelişmeler sonucunda, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kurumsal düzlemde sistematik biçimde sunulmaya başlanmıştır. Bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik ile varoluşçu psikoloji arasındaki etkileşim potansiyelini keşfederek manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak varoluşçu psikolojinin imkânını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Varoluşçu psikoloji, bireyin varoluşsal sorgulamalarına ve yaşamın anlamına odaklanan bir psikoloji ekolü olup amaç, anlam arayışı, öz-değer ve öz-saygı, özgürlük ve sorumluluk gibi temel kavramları ön plana çıkarmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik ise bireyin yaşamının manevi boyutlarına destek sunarak kişisel gelişimi hedefleyen bir disiplindir. Sözü edilen kesişim noktalarına odaklanan bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik alanının varoluşsal psikoloji ekolüyle paylaştığı ortak yönleri vurgulamaktadır. Makale kapsamında, ilk olarak manevi danışmanlık ve rehberlik tanımlanarak bu disiplinin tematik alanları incelenmiştir. Ardından varoluşçu psikolojiye giriş yapılmış ve bu yaklaşımın tematik konuları ele alınmıştır. Son olarak, manevi danışmanlık ve rehberlik ile varoluşçu psikolojinin ortak ilgi alanları ve varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak potansiyeli analiz edilmeye çalışılmıştır. Makalede sonuç olarak; (i) varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında bireyin yaşam amacı ve anlam arayışını desteklemede etkili ve işlevsel bir kuramsal zemin sunduğu; (ii) bu yaklaşımın, bireyin öznel yaşantılarına odaklanarak yaşamın anlamını keşfetme sürecine rehberlik etme potansiyeline sahip olduğu; (iii) varoluşçu psikolojinin uygulanmasının, bireyin kendi değerleri, inançları ve yaşam hedeflerine yönelmesini sağlayarak kişisel gelişim ve içsel bütünlük süreçlerini teşvik ettiği; (iv) varoluşçu yaklaşımın, bireylerin kendi inanç sistemleri ve değer dünyalarıyla tutarlı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayarak manevi danışmanlık ve rehberlik alanına anlamlı bir teorik-ekolisel imkân sunduğu tespit edilmiştir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Varoluşçu psikoloji
Anlam arayışı • Özgürlük • Sorumluluk • Varoluşsal kaygı

A b s t r a c t

In contemporary life shaped by secular culture, spiritual counseling and care services have gained increasing prominence, playing a critical role in addressing and supporting individuals' spiritual and psychological needs. Although the institutionalization of these services in Türkiye has occurred more recently than in Western societies, academic research in the field has significantly contributed to the development of its theoretical foundations, the diversification of its methodologies, and its functional integration within formal institutions. Consequently, spiritual counseling and care services have increasingly been delivered in a systematic and organized manner within structured settings. This article aims to explore the potential interplay between spiritual counseling and care and existential psychology, and to assess the viability of existential psychology as a foundational theoretical framework for the field. Existential psychology, which centers on individuals' existential inquiries and their search for meaning in life, emphasizes core concepts such as purpose, the search for meaning, self-worth, autonomy, freedom, and responsibility. Similarly, spiritual counseling and care is a discipline focused on supporting personal development by helping individuals navigate the spiritual dimensions of their lives. By focusing on these intersections, this study highlights the shared concerns and thematic alignments between existential psychology and spiritual counseling and care. The article begins by defining spiritual counseling and care and examining its key thematic domains. It then introduces existential psychology, outlining its principal concepts. Finally, it analyzes the overlapping areas of concern between the two disciplines and evaluates the potential of existential psychology to serve as a viable theoretical framework within the domain of spiritual counseling and care. The findings of this study suggest the following: (i) Existential psychology offers an effective and functional theoretical basis for supporting individuals in their quest for meaning and purpose within the context of spiritual counseling and care; (ii) By prioritizing subjective experience, the existential perspective has the potential to guide individuals in their personal journeys toward discovering meaning in life; (iii) The application of existential psychology encourages self-reflection on one's values, beliefs, and life goals, thereby fostering personal growth; (iv) The existential approach contributes meaningfully to spiritual counseling and care by helping individuals lead lives aligned with their own belief systems and value structures.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Existential psychology
Search for meaning • Freedom • Responsibility • Existential anxiety

Giriş

Manevi danışmanlık ve rehberlik bilim dalı, özgün bir uygulama ve araştırma alanıdır. Bu alan, yalnızca dinin psikolojik boyutlarına odaklanan geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak, bireyin manevi yaşantısına dair daha derinlikli, varoluşsal ve anlam temelli bir perspektif sunmaktadır. Son yıllarda Türkiye’de maneviyat psikolojisi alanına yönelik akademik ilgi artmış; özellikle manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında yapılan çalışmalar, kuramsal çeşitliliği ve uygulama modellerini zenginleştirmiştir. Tarihsel gelişimi incelendiğinde, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının Batı’da pastoral psikoloji geleneğiyle biçimlendiği görülmektedir. Bu yaklaşımda, danışmanın temel görevi, danışanın içsel sıkıntılarını anlamaya çalışmak ve bireyin kendi inanç sistemi doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürebilmesine yönelik destek sunmaktır. Bu bağlamda, toplumun kültürel ve değer yapısıyla uyumlu biçimde bireyin içsel kaynaklarını harekete geçiren manevi danışmanlık ve rehberlik, bireysel bütünlüğü ve ruhsal dayanıklılığı güçlendirmeyi amaçlayan bütüncül bir hizmet alanı olarak öne çıkmaktadır (Koç, 2012: 202).

Evrende yaşanan olaylar, toplumsal değişimi de beraberinde getirmektedir. Zamanla toplumun maneviyat algısı; kültürel, sosyal ve tarihsel bağlamlarına göre değişebilmektedir. Bununla birlikte, maneviyat algısının değişkenliği ve karmaşıklığını tam olarak anlayabilmek için bütün kültürel farklılıkları analiz etmek gerekmektedir (Peçenek, 2019). Bu bağlamda danışmanın danışanına sağlıklı rehberlik edebilmesi için bireylerin kültürel değerlerine ve inançlarına duyarlı olması, danışma sürecinde güvenin oluşturulması ve karşılıklı saygı temelinde bir iletişim ortamının sağlanması gerekmektedir (Koç, 2021: 140).

Bireylerin içinde bulundukları evrende kendilerini boşlukta hissetmeleri, yaşamı anlamlandırma ve ruhsal boşluğu doldurma gereksiniminde bulunmaları bireyleri anlam arayışına yönlendirmektedir. Göcen’e (2022: 160) göre bireyin fitratında var olan kutsala inanma yatkınlığı, bireyin bilinçli olmadığı zaman kutsalın yok olması anlamına gelmemektedir. Bilakis bu sadece bireyin onu bilinçdışına yönlendirmesidir. Bundan dolayı birey hayatında din, eşzamanlı olma çabasıdır. Yani birey, fotoğrafı tikelden tümele doğru görme arzusunda. Manevi danışmanlık ve rehberlik de bireyin içindeki anlam arayışını bulma konusunda yardımcı olmaktadır.

Günümüzde maneviyat psikolojisi ile yakın ilişki içerisinde olan transpersonel psikoloji, bireyin bilinç ve bilinçaltı durumlarından ziyade bilinç üstü halleri üzerinde durmaktadır. Bireyin farkında olduğu bilinç

hali ile farkında olamadığı veya bilincin arka tarafına attığı başka bir bilinçtir. Bu kapsamda bilinç bir buzdağı gibi olmakta ve evrendeki tüm bireyler varoluş amacını sorgulama ve aşkın olanla iletişime geçerek sınırlarını giderme istegindedirler (Merter, 2021: 51-52). Bu durumda birey, manevi tecrübe yaşamına evrene entegre olarak bakmaya çalışmaktadır.

Bu alandaki psikologlar, insanın sıradan farkındalık düzeyinin ötesine geçen deneyimleri, ruhsal uyanışı, meditasyon, mistisizm ve transa geçiş gibi konuları araştırmaktadır. Transpersonel psikoloji, Batı psikoloji geleneklerinin yanı sıra Doğu ve diğer kültürel öğretilerin de etkilerini kapsamaktadır. Transpersonel psikolojinin öncü isimleri; William James, Carl Jung, Abraham Maslow gibi psikologlardır. Transpersonel psikolojide, bireyin ruhsal uyanışı, içsel potansiyelin keşfi ve bilinç üstü gibi kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlar; insanın fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal ve spiritüel boyutlarını ele almayı amaçlamaktadır (Wulff, 2006: 244).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre birey fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma (sevgi) ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşıladığı zaman bireysel potansiyelini gerçekleştirmektedir. Bireyin temel doğası zararlı ya da zarar verici değildir. Ancak bireyin temel doğasının bastırılması sonucunda sağlıklı öz-benlik oluşmamaktadır (Ulu, 2018: 167-168). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı her bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacını en üst düzeyde kabul etmektedir. Maslow, insanı sadece fiziksel veya zihinsel düzeyde değil, aynı zamanda duygusal ve ruhsal olarak da ele almaktadır. Bu da insanın bütünsel bir varlık olduğunu vurgulamaktadır (Yüceol, 2020: 86). Bireyin varoluş amacı kendini gerçekleştirmesidir. Bu doğrultuda transpersonel psikoloji bireyin kendi yaşantısal deneyimleri sonucunda içsel uyum ve bütünlüğe erişmesini desteklemektedir (Ulu, 2018: 167-168).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, akademik anlamda çeşitli kurumsal uygulama alanları ve saha çalışmaları göz önünde bulundurularak incelenmektedir. Bu makale, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü içinde varoluşçu psikolojinin nasıl rol oynayabileceğinin tespit edilmesini amaçlamaktadır. Makalede varoluşçu psikolojinin temel kavramları ele alınmakta, bu kavramların manevi danışmanlık alanına nasıl entegre edilebileceği tartışılmakta ve bu ekolün araştırmacılara ve danışanlara sağladığı imkânlar vurgulanmaktadır. Çalışma, manevi danışmanlık ve rehberliğin tematik konuları ile varoluşçu psikolojinin tematik konuları

arasındaki ilişki ile sınırlandırılrsa da çalışmada varoluşçu psikolojinin sınırlamalarına ve manevi danışmanlık alanındaki diğer teorik yaklaşımlarla olan ilişkilerine de dikkat çekilmektedir.

Bu makalede, manevi danışmanlık ve rehberlik ile varoluşçu psikolojinin tanımı yapılarak manevi danışmanlık ve rehberlik ile varoluşçu psikolojinin tematik konuları üzerinde durulduktan sonra varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak imkânı sorgulanmıştır.

a. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Nedir?

Çağdaş dönemde, seküler toplumun getirdiği karmaşıklıklar, bireyleri ruhani olarak tatmin edici anlam arayışına yönlendirmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylere yaşadıkları deneyimleri, içselleştirdikleri sıkıntıları anlamlandırmalarında rehberlik etmekte ve bu süreçte bireylerin duygusal derinliklerine inmelerine yardımcı olmaktadır (Uzgun, 2023: 114). Çağdaş dönemde bireylerin, yaşamlarında artan problemlerin ruhsal boyutunu anlamaya çalışmaları ve iç dünyalarına yönelme isteğinde olmaları, onları profesyonel destek arayışına yönlendirmektedir. Bu destek de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetidir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin manevi ve ruhsal gelişimlerini desteklemek amacıyla sunulan bir hizmettir. Bu tür danışmanlık, genellikle dinsel, ruhsal veya felsefi değerlere dayanmakta; bireyin içsel dünyasını, inançlarını, değerlerini ve yaşam amacını keşfetmesine yardımcı olmaktadır (Doğan, 2017: 1272).

Manevi danışmanlık ve rehberlik (mdr) hizmetinin birçok tanımı yapılmıştır. Maneviyat kavramını din kavramından ayrı olarak tanımlayan araştırmacılar olduğu gibi iki kavramın aynı anlama geldiğini savunan araştırmacılar bulunsu da maneviyat ve din kavramları genellikle farklı bağlamlarda kullanılmakta ve kimi zaman birbiriyle ilişkilendirilmektedir. Maneviyat, genellikle ruh, içsel deneyimler, insanın ruhsal gelişimi gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir. Kişinin iç dünyasıyla, ruhsal deneyimleriyle, inanç değerleriyle ve duygusal zenginliğiyle ilgilidir. Bireyin manevi gelişimi, meditasyon, dua, ibadet ve duygusal uygulamalarla beslenebileceği gibi profesyonel psikolojik danışmanlardan da destek alınabilmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin manevi ve duygusal ihtiyaçlarını anlama ve destekleme konusunda önemli rol oynamaktadır (Peçenek, 2019).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, Türkiye’de son yıllarda daha fazla ilgi görmeye başlamıştır ve gelişme aşamasındadır. Bu alanda çalışan da-

nışmanlar, bireylerin ruhsal ve manevi ihtiyaçlarına yönelik destek sağlamaktadır. Ülkemizde birçok çalışma alanında bireyler psikolojik destek yardımından istifade etmektedir. Hastanelerde, okullarda, adalet saraylarında, endüstri, sosyal hizmet ve din hizmetleri gibi alanlarda yaygın olarak psikolojik destekten faydalanılmaktadır. Ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlikte genellikle kurumsal uygulama alanları; sağlık kuruluşları, hastaneler, rehabilitasyon merkezleri ve benzeri sağlık kuruluşlarıdır. İlgili kuruluşlarda hasta ve hasta yakınlarına moral desteği sağlamak amacıyla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmaktadır. Eğitim kurumları, okullar ve üniversitelerde de öğrencilere, öğretmenlere ve velilere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri verilmektedir. Bu hizmetler çoğu zaman öğrencilerin kişisel gelişimleri, kariyer seçimleri ve ruhsal sağlıkları üzerine odaklanmaktadır (Söylev, 2015: 287).

Dini ve manevi kuruluşlar da yine manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulama alanlarındandır. Camiler, kiliseler, manastırlar, Kur'an kursları ve diğer dini merkezler, bireylerin dini ve manevi ihtiyaçlarına cevap verebilmek adına manevi danışmanlık hizmetleri sunmaktadırlar. Adalet saraylarında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri yaygın bir şekilde sağlanmaktadır. Adalet sistemi içinde, özellikle mahkeme süreçlerinde ve yargılama aşamalarında bireylerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına destek olmak adına din psikolojisi ana bilim dalında lisans üstü eğitim almış kişiler görev almaktadır. Adalet saraylarında bu destek, davacıların, davalıların ve boşanma aşamasında olan çiftlerin ruhsal iyilik hallerini desteklemek amacıyla sağlanmaktadır. Bu hizmetler, adalet sisteminin daha insani ve duyarlı hizmet sunmasına yardımcı olmaktadır (Kocaoğlu, 2023: 17).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulama alanlarına bakıldığında manevi danışmanlık ve rehberlik sadece Diyanet kurumu içerisinde değil aynı zamanda üniversitelerdeki İslami İlimler/İlahiyat fakültelerinde, dini vakıf ve derneklerde, hastanelerde, rehabilitasyon merkezlerinde, gençlik ve eğitim kurumlarında, aile danışmanlık merkezlerinde, toplum merkezlerinde ve benzeri birçok kurum ve kuruluşta bu tür hizmetlerin verildiği görülmektedir. Bu alanlarda manevi danışmanlar, bireylerin yaşam evreleri ve dönemsel zorluklar, bireylerin kişisel gelişim süreçlerini etkilemektedir. Manevi danışmanlar, bu değişimleri anlamada ve bireylerin iç dünyalarını derinlemesine keşfetmede ve empati kurarak bireylere varoluşsal açıdan anlam kazandırmada önemli role sahiptirler (Kocaoğlu, 2023: 12).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, insanlık tarihinde köklü bir geçmişe sahiptir. Antik Çağ'dan itibaren, farklı toplumlarda manevi rehberler,

bilge kişiler ve dini liderler, insanların ruhsal olarak manevi ihtiyaçlarını karşılamak için önemli roller üstlenmişlerdir. Özellikle dinlerin ve felsefi sistemlerin ortaya çıkmasıyla birlikte, manevi rehberlik ve danışmanlık kurumları daha da şekillenmiş ve çeşitli inanç sistemlerinde manevi liderler, toplumların ruhsal yönlendiricileri olmuşlardır. Hristiyanlık, İslam, Budizm, Hinduizm gibi dinlerde manevi liderler, rahipler, imamlar ve diğer dini otoriteler, bireylere rehberlik etmek ve ruhsal ihtiyaçlarını gidermek için toplumda görev almışlardır (Çoşkun, 2022: 74). Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik, Hristiyan geleneğindeki günah çıkartma ayinlerinden köken almaktadır. Bu ayinler, bir rahip veya papazın bireylerin günahlarını tanrısal bağışlama ve ruhsal arınma için itiraf etmelerine olanak tanıyan bir uygulamadır (Koç, 2012: 203).

Modern dönemde ise manevi danışmanlık ve rehberlik alanı Batı merkezlidir. Manevi danışmanlık alanı açısından Batı'nın ülkemize göre çok eski bir tarihe sahip olduğu görülmektedir. Batı'da manevi danışmanlığın tarihi 1900'lü yıllara dayanmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik, Batı'da "pastoral care", "pastoral counseling" kavramlarıyla ifade edilmektedir (Kocaoglu, 2023: 5). Batı'da manevi danışmanlık hizmeti zorunludur ve daha çok hastanelerde manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları adı altında hizmet verildiği görülmektedir. Hatta birçok hastanede gönüllü olarak manevi danışmanlık modeli geliştirilmiştir. Yine Batı'da huzurevlerindeki yaşlılara veya bakım merkezlerindeki bireylere de manevi destek verilmektedir (Koç, 2012: 210-211). Bu görevi din hizmetlileri ya da papazlar yaptığından onlar da hastane personelinin sayılmaktadırlar. Danışmanlar sadece hastalarla değil refakatçilerle ve diğer personelle de ilgilenmektedirler. Bu hizmeti verebilmek için ise lisans veya teoloji/ruhban okulundan mezun olunması gerekmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik konusunda akademik çalışmalar, çeşitli disiplinlerde ve farklı perspektiflerden ele alınmaktadır. Bu alandaki akademik çalışmalar, manevi danışmanlık ve rehberlik pratiklerinin teorik temellerini güçlendirmeyi, uygulanma yöntemlerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu akademik çalışmalar, bireylerin ruhsal ihtiyaçlarına daha etkili bir şekilde yanıt vermek için önemli katkı sunmaktadır (Gül & Şentürk, 2021: 123). Ülkemizde "dini danışmanlık ve rehberlik" kavramı, 1997 yılında Mualla Selçuk tarafından yönetilen iki yüksek lisans tezi ile akademik alana öncülük etmiştir. "Hastanelerde Din ve Moral" konusunda yapılan çalışma Nurullah Ataş'a aittir. Aynı yıl içerisinde Üzeyir Ok "Dinsel Danışmanlığın Teorik Çatısı" konusunu çalışmıştır. Din psikolojisi alanında ise Öznur Özdoğan'ın 2006 yılında yaptığı, "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji" isimli araştırması bu alandaki ilk bilimsel çalışmadır (Söylev, 2015: 300).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, ülkemizde Batı'ya kıyasla çok yeni-
dir. Bu durum, akademik çalışmalarda ve uygulama alanlarında açıkça
görölmektedir. Son dönemlerdeki siyasi olaylar, göçler, doğal afetler ve
salgın hastalıklar bireylerin maddi-manevi açıdan büyük zorluklarla kar-
şılaşmasına neden olmuştur. Bunlar, bireylerin güvenliğini, sağlığını ve
yaşamını ciddi şekilde etkilemiş, endişe ve stres duygularını tetiklemiştir.
Problemlerin çözümünde ise manevi danışmanlık hizmeti önemli rol oy-
namıştır.

b. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Tematik Konuları

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin ruhsal, duygusal ve psi-
kolojik iyilik hali ile ilgilenen bir disiplindir. Aşağıda, manevi danışman-
lık ve rehberliğin tematik konularından bazıları yer almaktadır:

(i)-*Kişisel keşif ve farkındalık*: Kişisel keşif ve farkındalık bireyin yaşa-
dığı zorluklarla başa çıkma sürecinde önemli rol oynamaktadır. Manevi-
yat, zor zamanlarda bireylerin manevi inançlarına olan bağlılığı artabil-
mekte ve bu, bireylere içsel bir destek ve güç kaynağı olabilmektedir.
Bireylere göre yaşam sıkıntıları, yaşadığı deneyimleri ve içsel dünyaları
farklılık göstermektedir. Bilinçli veya bilinçsiz düzeyde duygusal farkın-
dalık ve düşünce kontrolü, bireyin duygusal zekâsı ve zihinsel kapasitesi
ile ilişkilidir (Yiğit, 2023: 127).

(ii)-*Bireyin içsel dünyasını keşfetmesi*: Bireyin içsel dünyasını keşfetmesi,
bireyin kendi iç dünyasına doğru derinlemesine bir yolculuğa çıkmasını
ve kendi değerlerini, inançlarını ve tutkularını anlamasını gerektirir. Ge-
leneksel, toplumsal normlardan ve dış beklentilerden bağımsız olarak,
birey kendi içsel rehberliğine güvenmeli ve kişisel kimliğini oluşturmali-
dır. Bu, bireyin kendi gerçekliğiyle uyum içinde yaşamasına, anlamını
bulmasına ve kişisel benliğini keşfetmesine olanak tanımaktadır (İlk &
Bilici, 2020: 51).

(iii)-*Bilinçli farkındalık geliştirme*: Bilinçli farkındalık geliştirme manevi
danışmanlık ve rehberlik pratiğinde önemli rol oynamaktadır. Danışma-
nın danışanlarının kültür veya dinsel değerlerine hassasiyetle yaklaşma-
ları, etik ve profesyonel bir zorunluluktur ve danışma alanında kabul
görmüş bir uygulamadır. Bu, danışmanın danışanlarıyla ilişkilerinde ve
terapi sürecinde bilinçli bir yaklaşım göstermesini gerektirmektedir (Ya-
man, 2019: 39).

(iv)-*Yaşamın amacı ve anlam arayışı*: Frankl'a göre insanın temel içgü-
düsü, Freud'un "yaşam dürtüsü" veya Adler'in "güçlü olma dürtüsü"
gibi içsel dürtülerden daha derindir. Ona göre, insanın varoluşsal bir

amacı vardır ve bu amacı bulma ve gerçekleştirme çabası, insan yaşamının merkezinde yer alır. Frankl, yaşamın her anında karşılaşılan acı, kayıp ve zorlukların insanın amacını bulma ve anlam yaratma çabasını güçlendirdiğini savunmaktadır (Çoşkun, 2022: 84).

(v)-*Bireyin yaşam amacını anlama*: Frankl'ın perspektifinden, insanın yaşam amacı ve anlam arayışı, içsel bir keşiftir ve sürekli devam eden bir süreçtir. Anlam arayışı, bireyin yaşamını anlamlandırma biçimlerini sorgulamasını ve derin içsel değerlerini bulmasını gerektirir. Bu süreç, insanın içsel tatminini arttırabilir ve yaşamına daha büyük bir anlam veya amaç kazandırabilir (İlk & Bilici, 2020: 51).

(vi)-*Hayatın anlamını sorgulama ve bulma*: İnsanın yaşamı boyunca karşılaştığı en temel sorulardan biri, hayatın anlamı ve amacıdır. Bu ve bunun gibi sorular, insanın varoluşunun derinliklerine işlemiş evrensel bir meseledir. Her insan, kendi varoluşunu sorgulamak ve anlam arayışına girmekle sorumludur. Çünkü bu, insanın özgür iradesinin ve düşünsel kapasitesinin bir sonucudur. İyi bir yaşam, herkes için farklı anlam taşıyabilmektedir. Kimi insanlar için iyi bir yaşam, maddi refahı ve başarıyı içerirken kimileri için huzuru ve içsel tatmini ifade etmektedir. Bireyin iyi bir yaşam elde etmek için motivasyonunun ardında yatan nedenler, insanın doğasında var olmaktadır.

İnsan, temelde mutlu olmak ve hayatını anlamlı kılmak istemektedir. Bu nedenle, birey çeşitli yollarla bu hedeflere ulaşmaya çalışmaktadır. Eğitim alarak kendini geliştirme, kariyer hedefleri belirleyerek başarıya ulaşma ve ruhsal olarak dengeyi sağlama bunlardan bazılarıdır. Ancak, hayatın anlamını bulmak ve iyi bir yaşam elde etmek sürekli bir arayış gerektirmektedir. Bu arayışın sonu olmadığı gibi yaşamın değişkenlikleri ve zorluklarıyla da sürekli şekillenmektedir. Bireyler, zaman zaman kendi değerlerini, inançlarını ve önceliklerini gözden geçirirken, yaşamın anlamını da yeniden tanımlama ve anlama fırsatı bulmaktadırlar (Tülüce, 2022: 305).

(vii)-*İlişkiler ve bağlantılar*: Bireylerin manevi yaşamları, çoğu zaman Tanrı veya kutsal bir varlıkla bağlantılarına dayanmaktadır. Manevi danışmanlar, danışanların bu ilahi bağlantıları hakkında derinlemesine düşünmelerine ve bu bağlantıların diğer insanlarla olan ilişkilerini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca danışmanların danışana manevi veya dini inanç bakımından duyarlı olması, danışanlarla güven oluşturabilmeleri için önemli bir faktördür. Danışanların manevi veya dinsel inançları genellikle onların kimliklerinin merkezindedir ve bu inançlara saygı duyulması, güvenli bir danışma ortamının temelini oluşturmaktadır (Yaman, 2019: 39).

(viii)-*Sağlıklı ilişki dinamikleri*: Sağlıklı ilişki dinamikleri bireylerin bütünsel bir varlık olarak kabul edilmesini içermektedir. Transpersonel psikoloji bağlamında, ilişkilerin sadece zihinsel veya duygusal boyutlarını değil, aynı zamanda ruhsal ve manevi boyutlarını da kapsamaktadır. Sağlıklı ilişkiler, spiritüel düzeyde de derin bir bağ kurmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında sağlıklı ilişki dinamikleri, bireylerin bütünsel iyilik haline odaklanmakta ve onların ruhsal, duygusal ve manevi gelişimlerini desteklemektedir (Parlak, 2016: 35).

(ix)-*Empati, bağlılık ve iletişim becerileri*: Manevi danışmanlık sürecinde bağlılık ve empati, danışanların duygusal ihtiyaçlarına derinlemesine yanıt verme yeteneğini geliştirirken; iletişim becerileri ise sağlıklı bir etkileşim ortamı oluşturarak bu süreci desteklemektedir. Danışanın kendini güvende hissetmesine ve danışman ile arasında güven temelli bir ilişki kurmasına yardımcı olmaktadır. İyi iletişim becerileri, danışan ile danışman arasında sağlıklı bir etkileşim ve anlayışın oluşmasını sağlar. Bunlar, etkili dinleme, açık ve samimi iletişim, sözlü olmayan sinyallerin farkında olma ve anlayışlı bir dil kullanma gibi unsurları içermektedir (Özkan, 2019: 94-95).

(x)-*Duygusal iyilik hali ve mutluluk*: Duygusal iyilik hali bireyin içsel denge, huzur ve memnuniyet hissiyle karakterize olduğu durumu ifade etmektedir. Mutluluk ise, genel olarak pozitif duyguların, tatminin ve yaşamın anlamının bir sonucu olarak tanımlanmaktadır. Maneviyat psikolojisi, bireyin içsel dünyasını, ruhsal deneyimlerini ve yaşamın anlamını anlama ve açıklama amacı güden bir alandır. Bu doğrultuda, duygusal iyilik hali ve mutluluk, manevi psikolojinin temel odak noktalarından biridir. Manevi psikoloji, bir taraftan bireyin duygusal iyilik hali ve mutluluğunu etkileyen içsel ve dışsal faktörleri incelerken diğer taraftan ruhsal tatmin, bağlılık, anlam arayışı gibi kavramları da kapsamaktadır (Yaman, 2016: 39).

(xi)-*Kriz ve zorluklarla başa çıkma*: İnsan hayatı, doğası gereği kaçınılmaz olarak krizler ve zorluklarla doludur. Bu durumlar, bireyin ruhsal ve duygusal dengesini sarsmakta ve yaşamın anlamını sorgulamasına neden olmaktadır. Ancak krizler ve zorluklar aynı zamanda bireyin direncini, içsel gücünü veya dayanıklılığını keşfetme fırsatı sunmakta, beklenmedik değişimler, kayıplar veya engellerle karşılaşma durumlarını da ifade etmektedir. Ölüm, hastalık, ilişki problemleri ve iş kaybı gibi faktörler, her insanın karşılaşabileceği çeşitli kriz örneklerinden bazılarıdır. Bu tür travmatik süreçlerle her bireyin başa çıkma yöntemleri farklıdır (Yaman, 2016: 27).

(xii)-*Duygusal dayanıklılık geliştirme*: Duygusal dayanıklılık geliştirme; bireyin yaşadığı stres, baskı ve travmaya karşı gösterdiği direnç kapasitesidir. Bu kapasite, bireyin negatif duygusal tepkilere yönelme, esneklik gösterme, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini içermektedir. Duygusal dayanıklılığı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında manevi (psikolojik) destek, pozitif ilişkiler, problem çözme becerileri, empati yeteneği, öz-saygı ve anlam arayışı gibi unsurlar önemlidir. Bu faktörler, bireyin duygusal dayanıklılığını artırabilir veya azaltabilir. Bireyin manevi pratikleri, dua etme veya meditasyon gibi ritüeller duygusal dayanıklılığı olumlu yönde etkilemekte ve geliştirmektedir (Özkan, 2019: 46- 88).

(xiii)-*Kriz anlamında başa çıkma stratejileri*: Birey, deprem, ekonomik kriz, vefat, stres ve kaygı gibi olumsuz durumlarla karşılaştığında yaşamında risk oluşmaktadır. Bireyin, yaşadığı bu stresli durum karşısında anlam arayışına girmesi kaçınılmaz bir durumdur. Frankl'ın ifade ettiği gibi birey ancak bu gibi olumsuz durumlarda kendi kendini iyileştirebilmektedir. Bu durumda önemli olan bireyin karşılaştığı problemi nasıl anlamlandırdığıdır. Frankl'ın logoterapisi perspektifinden bakıldığında o, bireyin yaşadığı her durumun anlamını kendi içsel dünyasında bulması gerektiğini vurgulamaktadır (Yaman, 2019: 46-47).

(xiv)-*Değerler ve inancın rolü*: Bireyin yaşamına rehberlik eden prensipler, inançlar ve etik değerler mevcuttur. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu değerlerini tanımasına ve anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır. Bireyin değerlerini keşfetmesi ve onlara uygun bir yaşam sürmesi, içsel bütünlüğünü sağlaması ve anlamlı bir hayat sürmesi için önemlidir. Bu doğrultuda bireyin yaşadığı deneyimlerin dinsel inancı içermesi zorunlu değildir. Her bireyin ruhsal yolculuğu farklıdır ve herkesin manevi deneyimleri kişisel ve özeldir. Bazı bireyler için dini inançlar derin bir anlam ve huzur kaynağı olabilirken, bazıları için farklı kaynaklar derin bir anlam ve huzur kaynağı olabilir. Bunun, yoga, meditasyon, doğa yürüyüşleri, sanat terapisi ve müzik dinleme gibi çeşitli yolları bulunmaktadır. Önemli olan, bireyin kendi ihtiyaçlarına ve tercihlerine uygun olan uygulamaları seçmesidir. Çünkü herkesin ruhsal yolculuğu farklıdır ve her bireyin benzersiz deneyimleri vardır (Yaman, 2019: 26).

(xv)-*Bireyin değerlerini tanıma*: Din, bir toplumun kültürel dokusunun önemli bir parçasıdır ve bireyin değerlerini tanımasında büyük öneme sahiptir. Bireyler, inançlarını ve ibadetlerini yerine getirirken kişisel değerini ve yaşam amaçlarını derinlemesine düşünme fırsatı bulurlar. Din, genellikle toplumsal ve kültürel normların temelini oluşturmaktadır. Birey, dini toplulukları ve kültürel gelenekleri içinde büyürken, belirli bir

değerler sistemine maruz kalmaktadır. Bu normlar, bireyin değerlerinin şekillenmesinde etkili olabilmekte ve toplumun beklentileriyle uyumlu bir şekilde davranmasına yol açabilmektedir. Danışman, danışanın maneviyatını anlamak ve desteklemek için empati ve duyarlılıkla yaklaşmaktadır. Danışma sürecinde, danışanın manevi deneyimlerine derinlemesine inilmekte ve bu deneyimlerin onun duygusal durumu, ilişkileri ve genel yaşamı üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu keşfedilmektedir. Danışanın manevi değerleri ve inançları, onun yaşamına rehberlik eden prensipler olarak ele alınmakta ve bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunmaktadır (Yaman, 2019: 26).

(xvi)-*İnancın yaşam üzerindeki etkileri*: İnançların yaşam üzerindeki etkileri, bireylerin bulunduğu coğrafya ve kültürel bağlamlarla yakından ilişkilidir. Bu etkiler, genellikle bireylerin düşünce yapılarından davranışlarına kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkar ve sosyal, psikolojik ve kültürel boyutlarda incelenir. Ayrıca inançlar, bireylerin dünya görüşlerini şekillendirir ve onların yaşam tarzlarını belirler. Örneğin bir kişinin inançları, nasıl hareket ettiğini, hangi etkinliklere katıldığını ve hangi değerlere önem verdiğini şekillendirmektedir. Dini inancı olan birey, sıkıntı ile karşılaştığında genellikle içsel dayanıklılık, teslimiyet ve minnettarlık gibi değerleri ön plana çıkmaktadır. Bu değerler, dini öğretilerde sıklıkla vurgulanmakta ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada rehberlik etmektedir (Özkan, 2019: 45-69).

(xvii)-*Meditasyon ve ruhsal pratikler*: Bireyin içsel dünyasını keşfetmek, ruhsal sağlık ve iyilik hali için rehberlik kaynağı sağlamak ve bireyin yaşamında anlam ve amaç arayışına ışık tutmak için önemlidir. Bu alan, dini inançların ve psikolojik süreçlerin karmaşıklığını anlamak ve bireyin ruhsal açıdan tam olarak gelişmesine katkıda bulunmak için disiplinler arası bir yaklaşım gerektirmektedir (Ekşi & Kaya, 2016: 74). Yoga, mantra tekrarı, farkındalık meditasyonu, zen meditasyonu vb. pratikler örnek olarak gösterilebilmektedir.

(xviii)-*Manevi gelişim ve evrimsel yolculuk*: Sufi psikolojisi insanın manevi gelişimini, kişinin ego merkezli bilincinden, evrensel bilinç düzeyine geçişi olarak görmektedir. Bu geçiş, kişinin arınma, disiplin, sabır ve kendini tanıma pratikleri aracılığıyla gerçekleşmektedir. Sufi psikolojisinde manevi gelişim ve evrimsel yolculuk, bireyin kendi içsel derinliklerine doğru yaptığı ve sonunda tüm varlıkla birlik haline geldiği bir keşif olarak görülmektedir. Bu yolculuk hem bireysel hem de kolektif bir bilinç değişimi gerektirmekte ve sonuçta bireyi daha derin bir huzur, anlayış ve evrensel aşk durumuna ulaştırmaktadır (Parlak, 2016: 36-37).

(xix)-*Bireyin manevi gelişimini destekleme*: Manevi danışmalık ve rehberlik süreci, bireyin kendi manevi yolculuğunu özgürce keşfetmesine olanak tanırken aynı zamanda zorluklarla başa çıkmaları ve yaşamın anlamını derinlemesine kavramaları için gerekli araçları sağlar. Bu süreçte, danışmanın empatik bir dinleyici olması, yargısız bir yaklaşım sergilemesi ve danışanın kendi manevi yolculuğunu kendi hızında ve yöntemiyle keşfetmesine izin vermesi önemlidir. Örneğin, bireyin, inançlarını, değerlerini ve yaşam amacını düzenli olarak sorgulaması, manevi gelişimini desteklemektedir. Bu süreç, kişinin kendi gerçekliğini ve evrendeki yerini daha iyi anlamasına yardımcı olmaktadır (Yaman, 2016: 88-89).

(xx)-*Ruh sağlığı ve refah*: Bu disiplin; bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal boyutlarının birbiriyle derinlemesine bağlı olduğunu ifade eder ve gerçek sağlık ve refah ise bu üç boyutun uyum içinde çalışmasıyla mümkündür. Manevi danışmanlık, bireylerin yaşamın zorlukları karşısında anlam ve amaç bulmalarına, içsel huzura ulaşmalarına ve kendileriyle barışık bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olur. Bu süreç, danışanların kendi manevi inançlarına ve değerlerine dayanarak, yaşamın anlamı üzerine derinlemesine düşüncelerini teşvik eder. Aynı zamanda, stres, anksiyete veya depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmada etkili stratejiler sunar. Manevi danışmanlık ve rehberlik, meditasyon, dua, ritüeller veya doğa ile bütünleşme gibi çeşitli manevi uygulamalar aracılığıyla kişisel gelişimi desteklerken; bireyin yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Böylece manevi danışmalık ve rehberlik, bireyin kendi iç dünyasını keşfetmesine ve ruhsal bir yolculukta kendini daha iyi anlamasına olanak tanımaktadır. Bu yolculuk, bireyin ruh sağlığını ve genel refahını önemli ölçüde iyileştirmekte, yaşamın getirdiği zorluklarla daha sağlam ve huzurlu bir şekilde başa çıkmasını sağlamaktadır (Yaman, 2016: 88-89).

(xxi)-*Ruh sağlığını koruma ve güçlendirme*: Manevi danışmalık ve rehberlik, bireyin ruh sağlığını koruma ve güçlendirme sürecinde kritik bir role sahiptir. Bu yaklaşım, bireyi sadece bir zihin ve beden olarak değil, aynı zamanda bir ruh olarak da görür dolayısıyla iyileşme ve gelişim süreçlerini bir bütünlük içerisinde ele alır. Ruh sağlığının korunması ve güçlendirilmesi, bireyin kendine ve çevresine olan anlam verme süreci, stresle başa çıkma yeteneği ve yaşam karşısındaki direncinin artırılmasını içerir. Bu süreçte meditasyon, mindfulness, dua, ritüel uygulamaları gibi manevi pratikler, bireyin depresyon ya da anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca manevi danışmalık, bireyin yaşamın anlamı ve amaçları üzerine düşünmesini teşvik ederek, bireyi yaşamın zorluklarıyla yüzleştirenken sağlam bir manevi temel oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Yaman, 2016: 95).

(xxii)-*Topluluk ve paylaşım*: Sufi psikolojisinde, topluluk ile manevi birlik ve harmoni, bireylerin kendi içsel yolculuklarını desteklemenin yanı sıra birbirlerinin manevi gelişimlerine de katkıda bulunmalarını sağlar. Sofizm, kişisel manevi deneyimlerin topluluk içinde paylaşılmasını teşvik eder. Bu paylaşım, bireylerin kendi deneyimlerini daha geniş bir perspektiften görmelerine, başkalarının yolculuklarından öğrenmelerine ve manevi yolda karşılaşılan zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkma-larına yardımcı olur. Paylaşılan deneyimler, topluluk üyeleri arasında derin bir empati ve anlayışın gelişmesine olanak tanır. Ayrıca topluluk içinde yapılan hizmetler, bireyin kendi benmerkezciliğinden uzaklaşmasını ve evrensel bir sevgi ve merhamet bilincine ulaşmasını sağlar (Parlak, 2016: 36).

Yukarıda açıklanmaya çalışılan tematik konular, manevi danışmanlık ve rehberliğin geniş bir yelpazesini kapsamaktadır. Profesyoneller, danışanların bu konularda gelişmelerini destekleyerek daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaya odaklanmaktadır.

c. Varoluşçu Psikoloji Nedir?

Varoluşçuluk, 20. yüzyılın ortalarında özellikle Avrupa'da popüler olmuş felsefi bir akımdır. Bu akım, insanın varlık deneyimini, özgürlüğünü, seçimlerini ve bu seçimlerin sorumluluğunu merkeze almaktadır. İnsanın dünyadaki anlamını ve yerini sorgulayan varoluşçuluk, bireyin özne olarak merkezde olduğu bir dünya görüşü sunmaktadır. Varoluşçu psikolojinin temelleri de felsefeye dayanmaktadır. Varoluşçu psikoloji, bireyin yaşamını ve evrendeki yerini anlamlandırma çabalarını incelemektir. Örneğin, bireyin ölümlülük bilinci ve yaşamın sonlu olduğu gerçeği, yaşamı daha anlamlı ve amaçlı bir şekilde yaşama motivasyonunu tetikleyebilir. Varoluşçu yaklaşımlar, bireylerin bu tür varoluşsal endişelerle nasıl başa çıktığını ve bunların bireylerin öz-bilinci, özgürlüğü ve kişisel sorumluluk anlayışını nasıl şekillendirdiğini araştırmaktadır (Can, 2023: 7).

Varoluşçu psikoloji, bireyin varoluşsal durumunu ve deneyimini merkeze alan bir psikoloji yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireyin varoluşsal gerçeklikle yüzleşmesini ve yaşamın anlamını belirleme çabasını vurgulamaktadır. Temel kavramları arasında özgürlük, anlam arayışı, sorumluluk ve ölüm yer almaktadır. Özgürlük kavramı, varoluşsal psikolojide bireyin kendi yaşamına dair seçimlerini yapma yetisi ve bu seçimlerin doğurduğu sonuçlara karşı sorumluluk üstlenme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Anlam arayışı, bireyin yaşamının anlamını ve değerini belirleme çabasıdır. Anlam arayışı ayrıca bireyin psikolojik iyilik hali için de

önem arz etmektedir. Sorumluluk ise bireyin kendi seçimlerini ve eylemlerinin sonuçlarına karşı taşıdığı yükümlülüğü ifade eder. Bireyin yapacağı her seçim, onun yaşamında etkili olan bir sorumluluğu da beraberinde getirmektedir (Çelik, 2018: 418).

Varoluşçu psikoloji, bireyin seçim yapma ve sonucunu üstlenme, karşılaşılan zorluklarla yüzleşme sorumluluklarını kabul etmesi gerektiğini savunmaktadır. Ayrıca varoluşçu psikoloji, bireyin bu sorumlulukları üzerine almaksızın yaşamının anlamsız ve boş olacağını vurgulamaktadır. Bu nedenle, insanın yaşamını anlamlandırması ve özgür iradesini kullanarak seçimler yapması, varoluşçu psikolojinin temel önermelerindendir. Birey, kendi seçimlerinin ve eylemlerinin sonuçlarına karşı sorumluluk alarak yaşamını anlamlı kılar ve içsel deneyimlerini şekillendirir. Bu sorumluluklar, bireyin özgürlüğünü ve yaşamının anlamını güçlendirmektedir. Dolayısıyla varoluşçu psikoloji, bireyin bu sorumlulukları kabul etmesini ve içsel olarak anlamlandırmasını teşvik etmektedir (Geçtan, 1974: 16).

İnsan, sahip olduğu benzersiz niteliklerle ve içinde bulunduğu keşif süreciyle kendine özgü bir varlıktır. Ancak pek çok kişi bu benzersizliğin ve keşif sürecinin farkında değildir. Günümüz dünyasında savaşlar, sosyo-ekonomik krizler ve doğal afetler veya artan stres ortamında, insanlar genellikle sadece hayatta kalmaya odaklanırken, içsel derinliklerine bakma veya varoluşsal arayışlarını sürdürme fırsatını kaçırmaktadırlar. Ancak, bu sadece insanların genellikle yüzeysel ve niteliksiz bir yaşam sürdüklerini göstermektedir. Artan fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar da bunun bir işaretidir. Bu doğrultuda varoluşçu psikoloji, bireyin yanında olup ona insani bir dokunuşla ve varoluşsal konulara odaklanarak destek sağlamaktadır (Çelik, 2018: 418).

Varoluşçu yaklaşımın önemli konularından olan “var olmamanın” ve “hiçliğin” varlığı, varoluşçu düşünceye göre var olmanın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu anlayışa göre, insanın var olmasıyla birlikte, var olmamak ve hiçlik düşüncesi de bilinçaltında yer almaktadır. Ölüm, bu hiçlik kavramının en somut hali olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan, ölümün kaçınılmazlığını bilen ve bu gerçekle yüzleşen tek canlıdır. Bu gerçeklik, insanın yaşamını değerlendirmesine, hayatının anlamını ve sonlu yaşamında anlamlı bir yaşam sürüp sürmediğini sorgulamasına neden olmaktadır (Çelik, 2018: 424).

Bireyin yaşam amacının olmamasını fark etmesi sonucu ortaya çıkan kaygılanma ya da heyecanlanma duygularıyla karakterize edilen varoluşsal anksiyete, varoluşçu psikolojinin önemli bir parçasıdır. Varoluşçu

psikoloji, bireylerin bu tür içsel zorluklarla başa çıkabilmesi için terapötik destek sunmaktadır. Terapi sürecinde, bireyin kendini kurtarabilmesi için mevcut durumu farklı bir perspektifle görmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Yeni bir farkındalık ve anlayışın geliştirilmesi, bireye yaşamının anlamını yeniden inşa etme fırsatı sunmaktadır. Varoluşçu terapi aynı zamanda, boşluk, kaygı veya sıkıntı duygularıyla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik pratik stratejiler önermekte, bu sayede birey, iç huzuru ve anlamı yeniden bulma yolunda ilerleyebilmektedir (Çelik, 2018: 425).

Varoluşçu psikoterapi, bireylerin hayatlarını pilot modunda sürdürmek yerine, bilinçli ve kasıtlı bir şekilde yaşamalarını sağlayan bir yaklaşımdır. Bu terapi yöntemi sayesinde, bireyler daha uyumlu olmayı, özgürlük içinde kararlar almayı ve bilinçli seçimler yapmayı öğrenmektedirler. Varoluşçu psikoterapinin temel amacı, bireylerin kendi varoluşsal farkındalıklarını artırma, ölüm ve yok oluş gibi kaçınılmaz gerçekliklerle yüzleşme, özgürlük ve sorumluluğun kaçınılmazlığını kabul etme, yaşamın anlamını sorgulama, kişisel kimliklerini keşfetme ve diğer bireylerle anlamlı ilişkiler kurma süreçlerine rehberlik etmektir. Varoluşçu psikoterapi, danışanların günlük hayatın getirdiği zorluklarla dirençli bir şekilde başa çıkabilmelerini ve etkili çözüm yolları bulabilmelerini desteklemektedir (Dilan & Kayıklık, 2022: 50).

Birçok varoluşçu psikolog, Kierkegaard'ın varoluşçu psikoloji tarihinde, kaygı, umutsuzluk ve bireysellik gibi konuları öne sürmesi sebebiyle, diğer düşünürlerden ayrı bir öneme sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle Yalom (2011), Kierkegaard'ı varoluşçu felsefenin temel taşı olarak değerlendirmektedir. Kierkegaard, çalışmalarında bireysellik, kaygı, umutsuzluk, toplumsal ilişkiler, öznellik ve inanç gibi temaları derinlemesine incelemektedir. Bu temalar üzerine kurulu varoluşçuluk, özellikle psikanalizden etkilenmiş olmakla birlikte, psikanalizin varsayımlarını ve ilkelerini yetersiz bulan ruh sağlığı profesyonelleri için, insan odaklı yeni teorik yaklaşımlar ve uygulamalar geliştirmek adına önemli bir kaynak teşkil etmektedir (Dilan & Kayıklık, 2022: 43-44).

Varoluşçu psikoloji, insan deneyimini salt bir özneye, düşünüre ya da analiz edilmesi ve yönetilmesi gereken bir nesneye indirgeyen rasyonalist ve idealist bakış açılarına tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu alan, çeşitli yaklaşımlar için bir merkez görevi gören üç önde gelen okula bölünmüş olup diğerlerinden farkını ortaya koymuştur. Bunlardan ilki, varoluşsal analiz olarak bilinen ve Avrupa'da Ludwig Binswanger'in ve daha sonra Medard Boss'un çalışmalarıyla öne çıkmıştır. Bu yaklaşım halen Av-

rupa’da önemli etki yaratmaya devam etmektedir. Viktor Frankl tarafından geliştirilen ikinci ekol logoterapi olarak bilinmekte ve yaşamın anlamını temel insan motivasyon gücü olarak aramayı vurgulamaktadır. Varoluşsal fenomenolojik psikoloji olarak adlandırılan son ekol, büyük ölçüde Rolle May tarafından geliştirilmiştir. Ekol, kişisel sorumluluğu, insan özgürlüğünü ve varoluşsal ikilemi vurgulayarak insanlık durumunun doğasında olan karmaşıklıklara odaklanmaktadır (İlk & Bilici, 2020: 48).

Varoluşçu düşünce ve psikoloji, din ve maneviyat konularıyla derin bir ilişkiye sahiptir. Varoluşçu felsefenin din ve maneviyatla ilgili köklü bir geçmişi olmasına rağmen, bu konular üzerine varoluşçu literatürde çoğunlukla çelişkili görüşler ve yanlış anlamalar mevcuttur. Yaygın bir yanlış olarak varoluşçuluk çoğu zaman dini inançlara ve Tanrı kavramına karşıt bir düşünce akımı olarak değerlendirilmiştir. Bu algının oluşmasında, bazı varoluşçu filozofların ateist veya agnostik görüşlere sahip olmaları ve bu düşünürlerin, olumlu dini inançların yanı sıra olumsuz bir din kavramını da desteklemeleri etkili olmuştur. Ancak varoluşçuluğun temelleri, Kierkegaard’ın teist görüşleri ile Nietzsche’nin ateist perspektifleri gibi inanç spektrumunun her iki ucunda yer alan düşünürler arasında çeşitlilik göstermektedir (İlk & Bilici, 2020: 48)

d. Varoluşçu Psikolojinin Tematik Konuları

Varoluşçu psikoloji, bireyin varoluşsal sorunlarını; özgürlük, anlam arayışı, ölüm korkusu gibi konuları ele alan bir psikoloji ekolüdür. Aşağıda, varoluşçu psikolojinin tematik konularından bazıları yer almaktadır:

(i)-*Özgürlük ve sorumluluk*: Varoluşçu psikolojide özgürlük sınırsız değildir; sorumlulukla iç içe geçmiş bir durum olarak görülmektedir. Buna göre kişinin yaptığı her seçim kendine ve başkalarına karşı doğal bir sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Özgürlük ve sorumluluğun bu karşılıklı bağımlılığı, bireylerin özgünlüğe ve kendini gerçekleştirmeye ulaşmak için seçim kaygısı ve sorumluluk yüküyle baş etmesi gerektiği yönündeki varoluşsal iddiayı vurgulamaktadır (Koçak & Gökler, 2008: 99).

(ii)-*Bireyin kendi kararlarını alma gücü*: Varoluşçu psikoloji, bireyin özgür iradesini, kendi yaşamının anlam ve amaçlarını belirleme kapasitesini vurgulamaktadır. Her bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı seçimler ve bu seçimlerin beraberinde getirdiği sonuçlar, kişisel özgürlüklerin göstergesi olarak kabul edilmektedir. Karar alma süreci, bireyin özgürlüğünü en somut şekilde göstermektedir. Bu süreç, bireyin kendi değerleri,

inançları ve hedefleri doğrultusunda bilinçli seçimler yapabilme yeteneğini içermektedir (İlgar & İlgar, 2019: 194).

(iii)-*Özgürlük ile sorumluluk ilişkisi*: Bu ilişki bireyin kendi özünü seçebilme kapasitesine dayanarak varoluş felsefesinin temel önermesini oluşturmaktadır. Ölüm, yalnızlık ve varoluşsal boşluk gibi temel varoluşsal sorunlar, sadece varoluş felsefesi tartışmalarını şekillendirmekle kalmamakta, aynı zamanda varoluşçu terapi uygulamalarının temelini de oluşturmaktadır (İlgar & İlgar, 2019: 194).

(iv)-*Anlam arayışı*: Anlam arayışı, insanın doğasında var olan yaşamın temel sorularına cevaplar bulma çabasıdır. Bu arayış, bireyin kendini ve çevresini daha derin bir şekilde anlamasına, hayatın karmaşıklığı içinde bir yön bulmasına yardımcı olmaktadır. Frankl'ın düşüncesine göre anlam, insanın varoluşunun temel ögesidir ve bu, bireyin çevresindeki kısıtlayıcı koşullardan bağımsız olarak hayatın vazgeçilmez parçasıdır. Bu bağlamda, yaşamın anlamını arayan insanlar için varlığın her bir parçası çeşitli anlam parçacıklarını içerecek şekilde düzenlenmiştir. Bu süreçte birey, kendi varlığının bilincine varır ve insan olmanın kendi başına bir değer taşıdığını anlar. Böylece, anlam arayışı yolculuğuna ilk adımı atmış olur. Bu perspektiften yola çıkarak bireyin, insanın hayatını anlamlı kıla- cak temellere ulaşmak adına mücadele içerisinde olması gerektiği vurgulanmaktadır (Aydın, 2015: 14).

(v)-*Hayatın anlamını sorgulama*: Bireylerin durumunu tam anlamıyla idrak edebilmek için psikolojik çerçevelerin ötesine geçmemiz gerekmektedir. Psikolojizm, insan davranışlarını veya düşüncelerini yalnızca zihinsel süreçler ve mekanizmalar üzerinden açıklama eğilimindedir. Ancak, insanın varoluşunun temelinde, daha derin ve daha geniş bir anlam yatmaktadır. Bu anlam, yalnızca psikolojik analizlerle değil, aynı zamanda felsefi ve varoluşsal bir bakış açısıyla da ele alınmalıdır. İnsanın varoluşsal özü, özgürlük, anlam arayışı ve kişisel değerlerin gerçekleştirilmesi gibi temel itki ve arzularla tanımlanabilir. Viktor Frankl'ın "İnsanın Anlam Arayışı" adlı eserinde belirttiği gibi, insanın en derin arzusu anlamı bulmak ve bu anlam üzerine bir yaşam inşa etmektir. Bu, psikolojizmin sınırları dışında, varoluşsal bir gerçekliğe işaret etmektedir (Frankl, 2023: 233).

(vi)-*Anlam bulma süreçleri*: Varoluşçu yaklaşım, bireyin üzerinde iz bırakan ve onu şekillendiren koşullar ve etkileri göz ardı ederek, insanın kendi deneyimleri içinde doğrudan karşı karşıya kaldığı ve hayatını yönlendirerek inşa ettiği olayların karmaşasını inceleme konusu yapmaktadır. Bu yaklaşıma göre hayat, bireye sürekli olarak sorular yönelterek,

onu doğrudan karşılaştığı durumlar kapsamında yaşamını anlamlandırmaya ve şekillendirmeye davet etmektedir (Frankl, 2023: 236).

(vii)-*Varoluşsal kaygı ve korkular*: Varoluş analizi, bireyi şekillendiren dış etkilerin ve koşulların ötesinde, kişinin kendi deneyimleri ve karşılaştığı zorluklarla nasıl başa çıktığına odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, insanın yaşamında doğrudan karşılaştığı ve kendisini sınavan olaylar karşısında hayatını nasıl anlamlandırdığı ve yönlendirdiği sorununu merkeze almaktadır. Varoluşsal kaygılar ve süreçler bu süreçte önemli bir yer tutmaktadır. Birey, hayat mücadelesinde derin bir anlam ve amaç geliştirmese bu, bireyde anlamsızlık ve değersizlik duygularına neden olur ve bireyin psikolojik hastalıklara karşı duyarlılığı artar. Logoterapi gibi müdahaleler, anlam bulma sürecini teşvik ederek, bireyin psikolojik sağlığını korumasına ve geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Frankl, 2023: 236-237).

(viii)-*Ölüm ve yalnızlık gibi varoluşsal kaygılar*: İnsanların yaşamlarının herhangi bir döneminde ölümle veya yalnızlıkla yüzleşmeleri, varoluşsal bir gerçekliktir. Bu yüzleşme, bireylerde ölüm kaygısı olarak adlandırılan bir duyguyu tetikleyebilir. Ölüm, insanların genellikle kaçınmaya çalıştığı, kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanlar bu gerçekle yüzleşmek için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirirler. Bazıları regresyon, inkâr, sosyal ve dini kuralları kabullenme gibi savunmaları kullanarak ölümle başa çıkmaya çalışırken diğerleri ise logoterapi yöntemini seçebilmektedirler (Demir, 2018: 149).

(ix)-*Varoluşsal kaygıların yaşam üzerindeki etkileri*: Bireyin yaşam deneyimleri, kişilerarası ilişkileri ve gündelik işlevselliği, çoğu zaman bilinçdışı düzeyde işleyen varoluşsal kaygılardan derin biçimde etkilenebilmektedir. Özellikle yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük, yalnızlık ve sorumluluk gibi varoluşsal temalarla yüzleşme, bireyde yoğun bir içsel gerilim yaratabilmekte ve bu durum, zamanla ruhsal dengenin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, endojen kökenli depresif bozukluklar, yalnızca biyolojik yatkınlıklarla açıklanamayacak kadar çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Her ne kadar endojen depresyonlar, organizmanın biyolojik işleyişinden ve nörokimyasal süreçlerinden kaynaklanan bir içsel nedenselliğe sahip olsa da, varoluşsal anlam boşlukları bu biyolojik süreçleri tetikleyerek depresif semptomatolojiyi derinleştirebilmektedir. Viktor Frankl'ın da vurguladığı üzere, anlam yitimine dayalı bir içsel boşluk hâli, bireyde kronik bir ilgisizlik, anlamsızlık ve yaşama karşı duyarsızlık biçiminde kendini gösterebilir ve zamanla patolojik düzeyde ruh sağlığı bozulmalarına zemin hazırlayabilir (Frankl, 2023: 130). Bu nedenle, va-

roluşsal kaygılar yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik süreçlerle de etkileşim hâlinindedir ve bireyin yaşam kalitesini çok boyutlu biçimde olumsuz etkileyebilir.

(x)-*Kişisel varoluşu inkâr etme veya kabul etme*: Heidegger'in ontolojik çerçevesinde merkezi bir kavram olan "dasein", insan varoluşunun temelini ifade etmektedir. Bu terim, insanın dünya içerisindeki varoluşunu anlatmak için kullanılmakta; Freud'un "ego" ve Jung'un "arketip" kavramları gibi insanın özgül özelliği olarak değil, varoluşsal bir durum olarak ele alınmaktadır. "Dasein" Almanca "da-sein" sözcüklerinin birleşiminden türetilmiş olup, "da" (orada olmak) ve "sein" (var olmak) kelimelerinin senteziyle, varlığın dünya ile iç içe geçmişliğini vurgulamaktadır. Bu kavramsal çerçevede, insanın dünyadan ayrı bir varlığı söz konusu değildir. İnsan ve onun içinde bulunduğu dünya bir bütün olarak kavranır. Bu yaklaşım, varoluşun temelinde yatan içsel ve dışsal dünyanın ayrılmaz birliğini vurgulamakta ve insan varoluşunun, sadece bireysel bir özellikten öte, bir varoluş modu olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Koçak & Gökler, 2008: 93).

(xi)-*Bağlam ve ilişkiler*: Bağlam ve ilişkiler "dasein" kavramının hem teorik bağlamını hem de bu kavramın insan varoluşu ve dünya ile ilişkisini kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Heidegger'in dasein üzerine düşünceleri, bireyin kendini ve çevresini nasıl anladığının temel bir eleştirisidir. O bunu hem varoluş hem de psikoanalitik teorilerle zenginleştirilmektedir (Koçak & Gökler, 2008: 93).

(xii)-*Bireyin dünya tasarımı*: İnsan, varoluşunun temel koşulları ve bireysel yaşam deneyimleri arasındaki etkileşim üzerinden ele alınmaktadır. Varoluşçu psikoloji, insanın kendi varlığının farkındalığı ve bu varoluşun dünyadaki anlam ve amaç arayışı içinde nasıl şekillendiği üzerine odaklanır. Varoluşçu psikolojiye göre bireyin dünya ile kurduğu ilişki, onun özgürlüğünü, seçimlerini ve sorumluluklarını ön plana çıkarmaktadır. Böylece bireyin dünyada kendine bir yer bulma süreci, sadece fiziksel ya da sosyal bir yerleşim yeri olarak değil, aynı zamanda bireysel anlam, değer ve hedeflere uyumlu bir varoluşsal süreci içermektedir (Geçtan, 1974: 14).

(xiii)-*İlişkilerin varoluşsal anlayışı*: Varoluşçu psikoloji, bireylerin özgürlüklerini, seçimlerini ve yaşamlarının anlamını araştıran bir alan olarak başkalarının dünya görüşleriyle olan ilişkimizde önemli rol oynamaktadır. İletişim bu bağlamda, başkasının dünya görüşüyle etkileşim kurmak, varoluşçu psikoloji perspektifinden, kişinin kendini ve çevresini daha geniş bir bağlamda anlamasına yardımcı olmaktadır. Bu süreç, bireyin kendi varoluşsal sorunlarına, değerlerine ve inançlarına daha derin bir

anlayış kazandırırken aynı zamanda empati ve derin kişilerarası bağlar kurmasını da sağlamaktadır (Maslow, 2023: 19).

(xiv)-*Zamanın anlamı*: Zaman kavramı ve özellikle zamanın anlamı, bireylerin yaşam deneyimlerinin temel boyutunu oluşturmaktadır. Bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki ilişkisini ve bu üç zaman diliminin yaşamın anlamı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu bağlamda, varoluşçu psikoloji, bireyin zamanı nasıl deneyimlediğine ve bu deneyimin kişisel varoluşsal anlayışları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğuna odaklanmaktadır (Geçtan, 1974: 15).

(xv)-*Geçmiş, şimdi ve gelecek kavramları*: Geçmiş, bireyin kimliğinin ve varoluşunun temel taşlarını oluşturmaktadır. Varoluşsal psikoloji açısından bireyin geçmişi üzerine düşünmesi, kendini tanıma ve kişisel tarihini anlama sürecidir. Geçmişteki deneyimler, bireyin şimdiki benlik algısını ve geleceğe yönelik tutumlarını şekillendirir. Bu bağlamda, geçmişin kabulü ve üzerinde düşünülmesi, bireyin otantik bir yaşam sürdürmesi için temel bir adımdır. Varoluşsal psikoloji, “şimdi”nin, bireyin özgürlüğünü ve seçimlerini en aktif şekilde yaşadığı zaman olduğunu vurgulamaktadır. Şimdiki zaman, bireyin kendi varoluşunu aktif olarak şekillendirebileceği ve özgürlüklerini kullanarak anlamlı seçimler yapılabileceği bir fırsattır. Bu perspektiften bakıldığında şimdiki zaman, bireyin varoluşsal sorumluluklarını üstlenmesi ve kendi yaşamının anlamını yaratmasıdır. Varoluşsal psikolojide gelecek, bireylerin hayatlarına yön vermek için hedefler ve anlamlar oluşturdukları bir alan olarak kabul edilir. Geleceğe dair planlar ve hayaller, bireyin şimdiki eylemlerine anlam ve amaç katarken; aynı zamanda onların kişisel büyümelerine ve gelişimlerine destek vermektedir. Ancak geleceğe yönelik bir odaklanma, aynı zamanda, varoluşsal anksiyete ve belirsizlikle de ilişkilidir (Geçtan, 1974: 15-16).

(xvi)-*Varoluşsal krizler*: Varoluşsal vakum, bireyin yaşam yönünü belirleme konusunda yaşadığı zorlukların sonucu olarak, hayatı sorgulamasıyla birlikte ortaya çıkan derin bir içsel boşluk durumudur. Bu durum, bireyde can sıkıntısı, hayal kırıklığı, duygusal duyarsızlık, değerlerin kaybı, anlam arayışının sonuçsuz kalması ve ne yapmak istediğini bilmeme halini içermektedir. Bu süreç, bireyin kendisine ve çevresine olan inancını yitirmesiyle karakterize edilmekte ve giderek varoluşsal bir çıkmaza sürüklemektedir. Bu durumda bireyde bitmek bilmeyen bir anlamsızlık ve umutsuzluk hissi ortaya çıkmaktadır. Bu da bireyde varoluşsal olarak kaygı ve öfke gibi psikopatolojik tepkilerin tetiklenmesine yol açmaktadır (Taşçı & Bilge, 2021: 1565).

(xvii)-*Kendi anlamını oluşturma*: Abraham Maslow'un insan motivasyonu ve kişisel teorisi, bireylerin kendilerine ait bir anlam yaratma sürecine özellikle vurgu yapmaktadır. Maslow'a göre bireyler temel ihtiyaçlarını karşıladıkça (fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, aidiyet ve sevgi, saygı ve özsaygı ihtiyaçları) en üst düzey olan kendini gerçekleştirme sürecine ulaşırlar. Bu süreç, bireyin potansiyelini tam olarak kullanma ve gerçek "ben"ini ortaya çıkarma sürecidir. Maslow'a göre kendi anlamını yaratma süreci, bireyin kendini gerçekleştirme yolculuğunun zirvesinde yer almaktadır. Ayrıca Maslow, her bireyin kendine özgü bir gelişim sürecine sahip olduğunu ve anlam yaratma sürecinin bu yolculuğun ayrılmaz bir parçası sayıldığını vurgulamaktadır (Maslow, 2023: 139-146).

(xviii)-*Kişisel anlamın oluşturulma süreci*: Kişisel anlamın inşası, bireyin yaşam boyu süren içsel bir keşif ve dönüşüm sürecidir. Bu süreç, bireyin varoluşsal düzeyde kendisini tanıma, yaşam deneyimlerini anlamlandırma ve hayatına yön verme çabalarıyla şekillenir. Anlam yaratımı, salt bilişsel bir süreç olmaktan öte, duygusal, ahlaki ve spiritüel katmanları da içeren çok boyutlu bir yaşantıdır. Birey, geçmiş yaşantılarına yüklediği anlamları gözden geçirerek ve geleceğe dair amaç ve hedefler belirleyerek içsel bir tutarlılık geliştirmeye çalışır. Bu bağlamda kişisel anlam, hazır olarak bulunmaktan ziyade, bireyin kendine özgü yaşam bağlamı içerisinde aktif olarak inşa ettiği dinamik bir oluşumdur. Öz-anlayışın derinleşmesi, bireyin iç dünyasına yönelik farkındalığını artırarak hem kendilik bilincini güçlendirmekte hem de yaşamın karşısına çıkardığı kriz ve belirsizliklerle daha sağlam bir duruş sergilemesini mümkün kılmaktadır. Kişisel anlama doğru yönelim, bireyin yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal sorumluluklarını da kavramasını sağlayarak daha bütüncül bir yaşam tasavvuruna ulaşmasına katkı sunar. Geçtan'ın da ifade ettiği üzere, bireyin kendine özgü anlam haritasını oluşturmada, hem içsel dengeyi hem de yaşamla kurulan ilişkinin niteliğini olumlu yönde dönüştürmekte ve bireyin yaşamını daha doyurucu ve anlamlı kılmaktadır (Geçtan, 1974: 14-15).

(xix)-*Yaratıcılık ve ifade*: İnsanı diğer canlı türlerinden ayıran temel fark, kendi yaşamını bilinçli seçimleri ve iradi eylemleri aracılığıyla biçimlendirebilme kapasitesidir. Bu varoluşsal özgünlük, bireyin kendi yaşamına anlam katma potansiyelini beraberinde getirirken, aynı zamanda ona kaçınılmaz etik ve ontolojik sorumluluklar da yüklemektedir. İnsan, yalnızca dünyada var olmakla kalmaz; aynı zamanda kim olduğunu, neyi savunduğunu ve ne uğruna yaşadığını da kendi seçimleriyle belirler. Bu bağlamda birey, kendi varoluşunu inşa eden bir özne olarak, değer sistemini ve kişisel kimliğini yaratıcı eylemler yoluyla ortaya koyar. Yaratıcılık burada yalnızca sanatsal üretimi değil, aynı zamanda bireyin yaşamı

yorumlama, yeniden inşa etme ve anlamlandırma süreçlerindeki aktif katılımını da ifade eder. Bu süreçte özgürlük ve sorumluluk kavramları birbirinden ayrılmaz biçimde iç içe geçmiştir. Zira bireyin sahip olduğu özgürlük, onun üstlendiği sorumluluklarla orantılıdır. Başka bir ifadeyle, insan kendi yaşamının sorumluluğunu ne ölçüde üstlenirse, o ölçüde özgürleşir. Koçak ve Gökler'in de belirttiği gibi, bireyin yaşam karşısındaki sorumluluklarını kabul etmesi, onun hem özgürlük bilincini hem de özdeğer duygusunu derinleştirir (Koçak & Gökler, 2008: 95). Bu nedenle yaratıcılık, bireyin varoluşsal sorumluluğunu üstlendiği ölçüde anlam kazanan bir kendilik ifadesidir.

(xx)-*Ahlaki değerlerin belirlenmesi*: Ahlaki değerlerin belirlenmesi bireylerin ve toplumların doğru ve yanlış arasındaki farkı anlamalarını, etik davranışları tanımlamalarını ve karar verme süreçlerinde yol gösterici ilkeler sağlamalarını içeren karmaşık bir durumdur. Bu değerlerin belirlenmesi kültürel, tarihsel ve bireysel faktörlere dayanmakta ve bireyin yaşamında yaptığı seçimler doğrultusunda önem kazanmaktadır. Örneğin bireyin, öğretmen olarak kendini gerçekleştirmek istemesi sıradan bir öğretmen olmak değil iyi bir öğretmen olmak anlamına gelir. Birey bu doğrultuda, bir segmentini kendisi yaratmış, bir segmenti kültüründen etkilenmiş ve bir segmentini de keşfetmiştir (Maslow, 2023: 181-182).

(xxi)-*Toplumsal ve kültürel etkileşim*: İnsanlar arasında kurulan varoluşsal bağlar, bireylerin birlikte yarattıkları yaşam dünyasını temsil etmektedir. Bu derin ve anlamlı bağlar sayesinde, insanlar birbirlerinin iç dünyalarından, hissettiklerinden ve düşündüklerinden paylaşım yapmaktadırlar. Karşılıklı bu paylaşım, ilişki içindeki her bir kişide yeni duyguların oluşmasına olanak tanımaktadır. İlişki içerisindeki bireyler, birbirlerinin yaşam deneyimlerini anlama ve kendi varoluşlarına dahil etme aşamasına ulaştıklarında, bu durum yalnızca benlik algılarını değil, aynı zamanda varoluşsal farklılıklarını da idrak etmelerine olanak sağlamaktadır. Bu, bireyleri yalnızlık ve izolasyon hislerinden uzlaştırır, onlara daha anlamlı ve bütünleşmiş bir yaşam deneyimi sunar. İlişkideki bireyler birbirlerini geliştiren ve dönüştüren bir yolculuğa çıkarlar. Bu da her iki tarafın daha zengin bir iç dünya anlayışına sahip olmasını sağlamaktadır (Koçak & Gökler, 2008: 94).

e. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile Varoluşçu Psikolojinin Benzeşen İlgi Alanları

Bireyin kendini keşfetme süreci, her iki alanda da merkezi bir tema olarak öne çıkar. Manevi danışmanlık ve rehberlik, kişilerin kendi manevi inançları ve değerleri doğrultusunda kimliklerini oluşturmalarına

yardımcı olurken varoluşçu psikoloji ekolü ise bireyin kendine özgü varoluşunu ve dünyadaki yerini anlamlandırma çabasını vurgular. Her ikisi de bu süreçte bireyin kendi içsel deneyimlerine dönük bir keşif yolculuğuna çıkmasının önemini kabul eder.

Aşağıda manevi danışmanlık ve rehberlik ile varoluşçu psikolojinin benzeşen ilgi alanları ise aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır:

(i) *Anlam arayışı*: Bireyin varoluşu, evrende yerini aldığı andan itibaren kendilik bilinciyle şekillenen sürekli bir tanımlama, sorgulama ve gelişim sürecine girmektedir. Bu süreç, bireyin karşılaştığı zorluklardan edindiği deneyimlerle, toplumsal yaşam içinde üstlendiği görev, rol ve sorumluluklar yoluyla derinleşmekte; nihayetinde bireyin kendini gerçekleştirme yolculuğunun temel dinamiklerinden biri hâline gelmektedir. Anlam arayışı, yalnızca bireyin eşsizlik duygusunu ifade etme arzusu değil; aynı zamanda içsel huzursuzluklarının, varoluşsal boşluklarının ve kimlik inşası yönündeki çabalarının da temel kaynağıdır (Çelik, 2018: 418). Varoluşçu psikoloji, bireyin yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik çabasını merkeze alarak, insanın kendi yaşamına yön verme, değer üretme ve özgün bir varoluş sergileme gayretine odaklanır. Benzer biçimde manevi danışmanlık ve rehberlik de bireyin anlam arayışını destekleyen bir yapı sunar; danışanın yaşamdaki yerini, yönünü ve amacını sorgulamasına imkân tanır. Her iki yaklaşımda da ortak payda, bireyin manaya dayalı bir yaşam sürmesinin ruhsal denge, içsel tatmin ve psikolojik dayanıklılık açısından belirleyici bir rol oynadığıdır. Bu bağlamda, hem varoluşçu psikoloji hem de manevi danışmanlık ve rehberlik, anlamı ve amacı olan bir yaşamın dönüştürücü gücüne vurgu yapmaktadır.

(ii)-*Öz-değer ve öz-saygı*: İnsan varlığı, doğası gereği varoluşunun tamamlanamamasına yönelik sürekli bir arzunun peşindedir. Bu arzu genellikle yüksek değerlere, huzur, zarafet, cesaret, dürüstlük, sevgi, bencillikten uzak durma ve iyi olma isteğine dayanmaktadır. Bireyler kendilerini geliştirdikçe hangi değerlere meyil gösterdiklerini, hangi değerlerin peşinden gittiklerini ve sağlık durumlarını kaybettiklerinde hangi değerleri kaybettiklerini anlayabilirler. Sağlıklı, olgun, gelişmiş, kendini gerçekleştirmiş bireyler olarak tanımlanan insanların, elverişli koşullar altında, en güçlü ve en iyi durumlarında yaptıkları özgür seçimler, genellikle yüksek değerler ve sonsuz değerler olarak bilinen erdemlerle örtüşmektedir (Özdoğan, 2006: 127). Bireyin kendi değerini ve saygınlığını hissetmesi önemlidir. Hem manevi danışmanlık hem de varoluşçu psikoloji, bireyin öz-değerini anlaması ve güçlendirmesi üzerine odaklanmaktadır.

(iii)-*Özgürlük ve sorumluluk*: İnsan, evrende var olan ve kendi varlığının farkında olan, ayrıca kendi farkındalığının da bilincinde olan ve seçimler

yapabilme yetisine sahip benzersiz bir varlıktır. İnsanı yalnızca tanımlanması gereken bir obje olarak görmekten ziyade onu bir varoluş olarak ele almak daha doğrudur. İnsanın varoluşu içinde katı bir neden-sonuç zinciri aramak yerine varlığın özgür iradesi ve seçimleri ön plana çıkarılmaktadır (Temiz & Var, 2020: 26). Varoluşçu psikoloji, özgürlük ve sorumluluğun bireyin yaşamında kilit roller oynadığını vurgular. Manevi danışmanlık da bireyin özgürlüğünü fark etmesini ve sorumluluk almasını destekler.

(iv)-*Yaşamın zorluklarıyla başa çıkma*: Benlik algısının nesne olarak kabul edilmesiyle birlikte gelen “öz değer ve öz yeterlilik” duyguları, bireyin kişisel gücünü ve psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır. Bir birey, kendisini olumlu bir perspektiften değerlendirdiğinde, yani özdeğer ve öz yeterlilik duyguları güçlü olduğunda, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkma kapasitesi artar, içsel psikolojik çatışmaları yönetme becerisi gelişir ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlığında olumlu yönde ilerleme gözlemlenir (Usta, 2018: 37). Hem varoluşçu perspektif hem de manevi danışmanlık, yaşamın zorluklarıyla baş etme konusunda bireylere rehberlik eder. Bu bağlamda, başa çıkma stratejilerini güçlendirmek ve olumlu bir yaşam görüşü geliştirmek önemlidir.

(v)-*Kişisel gelişim ve büyüme*: Panik yapmadan, kendini ve durumu kontrol altında tutarak yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme yetisi, yeni bir bilgelik anlayışını ifade etmektedir. Popüler danışmanlık alanında, yetişkin hayatının kaçınılmaz krizleri karşısında bir nevi yüzeysel iyimserlik sunan kişisel büyüme, gelişim ve kendini gerçekleştirme, hayatta kalmanın modern bir ideolojisi olarak görülmektedir. Bu yaklaşım, mevcut ideolojik ve sosyal yapıya meydan okumaktan ziyade, ona daha insancıl bir bakış açısıyla yeniden anlam katmayı hedeflemektedir. Bireyin kişisel gelişimi ve büyümesi, her iki yaklaşımın da temel hedeflerinden olup bireyin potansiyelini keşfetmesine ve geliştirmesine odaklanmaktadır.

(vi)-*Ahlaki değerler ve etik ilkeler*: Ahlaki değerler ve etik ilkeler insan davranışlarının doğru ve yanlış arasındaki ayrımını yapmaya yardımcı olan kavramlardır. Manevi danışmanlık ile varoluşçu psikoloji açısından insanın içsel dünyasını anlamak, yaşamın anlamını keşfetmek ve kişisel gelişimini sağlamak için önemlidir. Her iki yaklaşım da bireyin kendine özgü iç dünyasını anlama ve bu dünya hakkında derinlemesine bir kavrayış geliştirme çabasıdır (İlgar & İlgar, 2019: 198). Bu kapsamda her iki yaklaşımın etik değerlere ve ahlaki prensiplere vurgu yaparak bireyin yaşamında anlam ve yönlendirme sağladığı ifade edilebilmektedir.

(vii)-*Bağlantı ve ilişkiler*: Bireyin içsel deneyimlerinin yanı sıra dış dünya ile etkileşim içinde olduğu sosyal boyut, yaşadığı kültürle ve kendi içinde

yer aldığı topluluklarla ilişkilerini kapsamaktadır. Bu ilişkiler, bireyin kendisine yakın veya uzak bulunduğu topluluklarla etkileşimlerini ve bu etkileşimlere nasıl cevap verdiğini içermektedir. Bu doğrultuda, karşılaşılan çözülemeyen ikilem, bireyin bütünüle bağlantısını sürdürme arzusuyla kişisel kimlik ve özgünlük kazanma ihtiyacının çatışmasıdır. Bireyler arasında birleşme veya ayrılma, insan ilişkilerinde sık sık karşılaşılan iki zıt kutuptur (Dilan & Kayıklık, 2022: 55). Bu doğrultuda her iki yaklaşımın insanların anlamlı ilişkiler ve bağlantı kurma ihtiyacını vurguladığı ifade edilebilmektedir. Manevi danışmanlık, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerini güçlendirmesine yardımcı olurken varoluşçu psikoloji ise bireyin kendisiyle ve varoluşun temel sorunlarıyla olan ilişkisini derinleştirmesine yardımcı olmakta, böylece kişi kendi benliğini ve yaşamın anlamını daha bütüncül bir şekilde keşfetmektedir.

Bu ve buna benzer ilgi alanları, bireyin içsel dünyasını anlama, anlam arayışı, kişisel gelişim ve etik değerlere odaklanma gibi temel prensipleri paylaşmaktadırlar.

f. Varoluşçu Psikolojinin Bir Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ekolü Olarak İmkânı

Son yıllarda, Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde sunulan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ile akademik dünya arasında giderek artan bir iş birliği gözlemlenmektedir. Bu iş birliği, yalnızca kurumsal düzeyde değil; aynı zamanda uygulama sahalarına da yansıyan çok yönlü bir ivme kazandırmıştır. Sevgi evleri, kadın sığınma merkezleri, huzurevleri, ceza infaz kurumları, öğrenci yurtları, hastaneler gibi farklı toplumsal hizmet alanlarında yürütülen aile ve dinî destek programlarının bütünlleştirilmesi bu sürecin somut göstergeleri arasında yer almaktadır. Bahsi geçen uygulamalara yönelik toplumsal geri bildirimlerin büyük ölçüde olumlu olması, hem yürütülen programların içeriğinin tamamlanmış bir yapıya sahip olduğunu hem de kapsayıcı nitelikler taşıdığını ortaya koymaktadır.

Söz konusu hizmetlerin yalnızca kurumsal olarak değil, aynı zamanda bireysel düzeyde de daha işlevsel hâle gelebilmesi için bilimsel temellere dayalı yöntem ve tekniklerin kullanılması kaçınılmaz bir gereklilik hâline gelmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında psikolojinin çeşitli kuramsal yaklaşımlarından yararlanılmakta; bu yaklaşımlar, bireyin ruhsal ihtiyaçlarını çok boyutlu bir şekilde değerlendirme imkânı sunmaktadır. Bu çalışma özelinde, bireyin manevi gereksinimlerini daha derinlikli biçimde anlama potansiyeli taşıyan ve kültürel farklılıklara karşı duyarlılık gösterme kapasitesine sahip olan varoluşçu psikoterapi yaklaşımı ele alınmaktadır. Varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve

rehberlik alanına ekol düzeyinde katkı sunma potansiyeli, hem kuramsal hem de uygulamalı boyutlarıyla değerlendirmeye alınmıştır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında varoluşçu psikolojinin temel amacı, bireyin yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük, yalnızlık ve sorumluluk gibi varoluşsal temalarla ilgili derinlemesine sorgulamalarına eşlik etmek ve bu sorgulamalara yönelik özgün yanıtlar geliştirme sürecini desteklemektir. Bu yaklaşım, bireyin kendi varoluşsal bilinç düzeyine ulaşmasını kolaylaştırmakta ve öz-benliğini keşfetme yolculuğunda ona yön gösterici bir rehberlik sunmaktadır. Varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik çerçevesindeki temel işlevi, bireyin yaşamını anlamlandırma sürecine eşlik ederek, danışanın kendi öz-varoluşunu tanımasına, anlamlandırmasına ve ruhsal olarak içsel bir bütünlük geliştirmesine katkı sağlamaktır. Bu bağlamda varoluşçu yaklaşım, bireyin özgün varoluşsal meselelerine yönelik kişiselleştirilmiş çözümler üretmesini teşvik ederken; aynı zamanda bireysel farkındalık, içsel yönelim ve öz-bilincin gelişimini destekleyen bir yapı sunmaktadır (Dilan & Kayıklık, 2022: 51–52).

Varoluşçu psikolojinin merkezinde, bireyin kişisel anlam arayışının desteklenmesi yer almaktadır. Bu destek, bireyin iç dünyasında köklenen anlam arayışına derinlemesine eğilmesini, yaşamsal sorumlulukları ve varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmesini mümkün kılar. Manevi danışmanlık ve rehberlik bu sürece, bireyin kendi varoluşsal gerçekliğini fark etmesine, bu farkındalıkla yaşamını yeniden inşa etmesine ve anlamı, kendi ontolojik koşulları içerisinde yeniden tanımlamasına rehberlik ederek katkı sunar (Dilan & Kayıklık, 2022: 52–54).

Varoluş kavramı, varoluşçu düşüncenin kurucu kavramlarından biri olarak, insanın yalnızca biyolojik ya da sosyal bir varlık değil; aynı zamanda bilinçli, irade sahibi ve değer inşa edebilen bir varlık olduğunu ileri sürer. Psikoloji ve psikiyatri disiplinleri içerisinde Viktor Frankl, Irvin Yalom ve Rollo May gibi öncü isimlerin bu yaklaşımı sistematik ve kuramsal bir çerçeveye oturtmaları, varoluşçu düşüncenin psikoterapi pratiğine entegrasyonunu sağlamıştır. Varoluşçu psikoloji, insanı sürekli bir oluş hâlinde olan, kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip bir varlık olarak tanımlar ve bu yönüyle bireyi durağan değil, dönüşüme açık bir özne olarak ele alır. Dolayısıyla bu yaklaşım, klasik tedavi modellerinden farklı olarak, sabit müdahale tekniklerinden ziyade bireyi anlamaya yönelik derinlikli bir varoluşsal bakış açısı sunar. Bu nedenle, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi, içsel çatışmalarını ve değer yapısını bütüncül bi-

çimde kavrayabilmek için manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifi-
nin varoluşsal sorunları ele alırken referans alınması büyük önem taşı-
maktadır (Can, 2023: 57).

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanı, yalnızca bireylerin dinî ya da
manevi nitelikli sorunlarını ele almakla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda
kişisel, psiko-sosyal ve varoluşsal düzeyde yaşanan meseleleri de bütün-
cül bir yaklaşımla değerlendirmektedir. Bu bağlamda, manevi danışman-
lar yalnızca teolojik bilgi birikimiyle değil, aynı zamanda psikolojik bilgi
ve becerilerle donanmış profesyoneller olarak, danışanlarına çok boyutlu
bir destek sunma kapasitesine sahiptirler. İnsan, biyolojik, sosyolojik ve
ruhsal katmanlardan oluşan karmaşık bir varlık olarak değerlendirilme-
lidir. Bu çok katmanlı yapı, bireylerin yalnızca fiziksel ya da zihinsel ih-
tiyaçlarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda derin manevi ve varoluşsal ih-
tiyaçlara da sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Manevi ihtiyaçlar, insan
yaşamının farklı evrelerinde ortaya çıkabilen doğal bir gerçekliktir.

Evlilik, doğum, boşanma, salgın hastalıklar, ölüm, doğal afetler gibi
kritik yaşam olayları, bireylerin içsel dünyasında çoğu zaman varoluşsal
ikilemleri ve manevi açıklıkları görünür kılmaktadır. Bu tür travmatik veya
dönüştürücü deneyimler karşısında bireyler, kendilerini şu temel felsefi
ve varoluşsal soruların kıskacında bulabilmektedirler: “Ben kimim?”,
“Nereden geldim?”, “Nereye gidiyorum?”, “Varlığımın anlamı nedir?”
Bu tür sorgulamalar, yalnızca bireyin kimlik arayışını değil; aynı zamanda
yaşamının anlamına ve yönüne ilişkin farkındalığını da derinleştirmekte,
yeni yaşam hedeflerinin inşasında belirleyici bir rol oynamaktadır (Dilan,
2019: 11–12).

Varoluşçu psikoloji, insanın temel varoluşsal gerçeklikleriyle yüzleş-
mesini kolaylaştırmak ve bu süreçte ortaya çıkan temel kaygılarla başa
çıkmasına yardımcı olmak amacıyla varoluşçu felsefenin ilkeleri doğrul-
tusunda geliştirilmiş bir psikoterapi yaklaşımıdır. Doğum, ölüm, özgür-
lük, sorumluluk, yalnızlık ve anlam arayışı gibi varoluşsal meseleler bu
yaklaşımın merkezinde yer almaktadır. Varoluşçu psikoloji, bireyin bu
evrensel gerçeklikleri anlamlandırma ve bunlara yönelik öznel tutum ge-
leştirme sürecini desteklemeyi; böylelikle içsel bütünlüğün sağlanmasına
ve kişisel gelişimin teşvik edilmesine katkı sunmayı hedeflemektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri de benzer biçimde bire-
yin yaşamına anlam ve yön kazandırma sürecinde ona eşlik etmeyi amaç-
lamakta; bireyin varoluşsal sorunlarıyla başa çıkmasını kolaylaştıracak
kaynakları harekete geçirmeyi hedeflemektedir. Her iki yaklaşım da in-
sanın anlam arayışına, kimlik gelişimine ve ruhsal dayanıklılığına odak-
lanmakta; bireyi edilgen bir yardım nesnesi olarak değil, kendi yaşamına

yön verebilecek aktif bir özne olarak kabul etmektedir. Bu ortak paydalar doğrultusunda, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına varoluşçu psikoloji ve psikoterapi ilkelerinin entegrasyonu, bireylerin yaşamın kaçınılmaz zorluklarıyla daha sağlıklı ve derinlikli bir biçimde başa çıkabilmelerine imkân sağlayan etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Dilan & Kayıklık, 2022: 63).

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde varoluşçu terapi ilkeleri temel alınarak yürütülen uygulamalarda, manevi danışman ve rehberin en temel sorumluluklarından biri, danışanın yaşadığı duyguları, düşünceleri ve an be an deneyimlediği yaşantıları derinlemesine idrak etmesine imkân tanımadır. Bu yaklaşım, danışanın kendi içsel gerçekliğini daha açık biçimde fark etmesini, o anda mevcut olan duygusal deneyimlerini anlamlandırmasını ve bu deneyimleri yargılamadan kabul etmesini kolaylaştırmaktadır. Varoluşçu terapi çerçevesinde çalışan bir manevi danışman ve rehber, danışan için yalnızca bir rehber değil; aynı zamanda rol modeli niteliği de taşımaktadır. Bu bağlamda, danışman zaman zaman kendi varoluşsal yaşantılarına dair otantik paylaşımlarda bulunarak, bu yaşantıların bireysel düzlemde nasıl anlam kazandığını ve danışanın hayatına nasıl uygulanabileceğini göstermelidir. Bu tür paylaşımlar, danışanın kendi sorunlarına yüzeysel değil, daha derinlikli bir perspektiften bakabilmesine ve alternatif çözüm yolları geliştirebilmesine olanak tanır.

Manevi danışman; danışanın yaşantılarını yorumlamaya, anlamaya ve yeniden yapılandırmaya yönelik profesyonel değerlendirmelerde bulunmalı; danışanın içgörü geliştirmesine, öz-farkındalığını artırmasına ve içsel anlayışını derinleştirmesine katkı sunacak şekilde süreç odaklı bir rehberlik sağlamalıdır. Danışana verilen anlamlı geri bildirimler, bireyin içsel keşif yolculuğuna yön vermesi açısından son derece değerlidir. Böylelikle, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, yalnızca destek sunan bir hizmet değil; bireyin kendini anlama, yaşamla yeniden bağ kurma ve ruhsal bütünlüğünü tesis etme sürecine eşlik eden derinlemesine bir dönüşüm aracı hâline gelmektedir (Dilan & Kayıklık, 2022: 59).

İnsanın temel varoluşsal kaygılarından biri olan ölüm olgusu, bireyin hem kendi ölümlülüğüyle hem de yaşamın geçiciliğiyle yüzleşmesini zorunlu kılar. Birey, ölüm üzerine düşünmeye başladığında, bu kaçınılmaz gerçeğin anlamını sorgulamaya ve bunun bireysel yaşantısına yansıyan yönlerini değerlendirmeye yönelir. Bu tür sorgulamalar çoğu zaman bireyde derin bir varoluşsal kaygıya neden olabilmektedir. Özellikle yaşamın son evresine yaklaşan yaşlı bireyler, terminal dönemde bulunan hastalar ya da yaşamın geçiciliğiyle yüzleşen kişiler için, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri teorik olarak temellendirilmiş güçlü bir destek

yapısı sunar. Bu hizmetler, bireyin ölüm olgusunu yalnızca bir son olarak değil; anlam ve değer üretimi bağlamında dönüştürücü bir farkındalık alanı olarak ele almasına olanak tanır.

Yaşamın anlamına dair sorgulamalarda bulunan ve bu arayışı manevi değerler doğrultusunda yönlendirmeye çalışan bireyler de, manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinden istifade edebilmektedir. Birey, kutsal ve değerli kabul ettiği ilkelere dayalı bir yaşam sürdürükçe, kendi varoluşuna dair daha tutarlı ve derinlikli bir anlam yapısı inşa edebilmektedir. Bu anlamlandırma süreci, bireyin yalnızca varoluşsal sıkıntılarından kurtulmasına değil; aynı zamanda ruhsal dayanıklılığını ve psikolojik iyi oluşunu güçlendirmesine de katkı sunmaktadır (Güvenç, 2022: 211).

Ölüm, insan yaşamının en temel ve kaçınılmaz gerçeklerinden biridir. Bireyin ölüm üzerine düşünmesi, zaman zaman zihinsel süreçlerinin doğal bir parçası hâline gelebilmekte; ancak bu düşünsel meşguliyetin sıklığı, yoğunluğu ve birey üzerindeki etkisi kişilik yapısı, yaşam deneyimleri ve ruhsal dayanıklılığı gibi çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Kimi bireyler ölüm gerçeğini bilinçli bir şekilde işleyerek ruhsal bütünlük içinde kabullenebilirken; bazı bireyler için bu düşünce, aşırı yoğunlukta yaşanarak patolojik boyutlara ulaşabilmektedir. Ölüm temalı düşünceler, bu kişilerde varoluşsal kaygı, depresyon, panik bozukluk ya da anlam krizleri gibi psikolojik sorunların tetikleyicisi olabilmektedir (Tanhan & Arı, 2006: 34–43).

Varoluşçu psikoloji, insanın ölümle yüzleşme sürecine felsefi ve terapötik bir zemin sunarak; bireyin bu kaçınılmaz gerçeklik karşısında içsel direncini güçlendirmesini, yaşamına anlam katmasını ve kendi faniliğini kabullenmesini hedeflemektedir. Aynı şekilde manevi danışmanlık ve rehberlik de, bireyin ölüm, acı, kayıp ve anlam boşluğu gibi varoluşsal meseleler karşısında yaşadığı içsel gerilimleri, kültürel ve teolojik bağlamlarla bütünleştirerek anlamlandırmasına katkı sunmaktadır. Bu bağlamda varoluşçu psikoloji ile manevi danışmanlık ve rehberlik arasında içeriksel paralellikler ve kuramsal yakınlıklar bulunduğu söylenebilir. Özellikle bireyin içsel dünyasının anlaşılmasına, duygusal derinliğinin keşfedilmesine ve varoluşsal sorularına yanıt aramasına yönelik amaçlar bakımından bu iki yaklaşım birbirini tamamlayıcı bir potansiyele sahiptir.

Her ne kadar varoluşçu psikoloji ile manevi danışmanlık ve rehberlik belirli ortak noktaları paylaşırsalar da, her iki yaklaşımın özgün perspektifleri ve vurguladıkları öncelikler bulunmaktadır. Varoluşçu psikoloji, bireyin öznel deneyimine, bireysel özgürlüğüne ve sorumluluk alarak yaşamına yön verme kapasitesine odaklanırken; manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin inanç sistemi, manevi değerleri ve kültürel bağlamı

doğrultusunda ruhsal bütünlüğünü desteklemeye çalışır. Bununla birlikte, günümüzün çok katmanlı ve karmaşık psiko-sosyal koşullarında, bireylerin ihtiyaçlarına bütüncül çözümler üretebilmek adına bu iki yaklaşımın temel ilke, kavram ve tekniklerinin danışma sürecinde birlikte ele alınması giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Danışan odaklılık, hem varoluşçu yaklaşımın hem de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin ortak temel ilkelerinden biridir. Danışma ilişkisinin merkezine bireyin özgün yaşantısını, değer dünyasını ve anlam arayışını yerleştiren bu iki yaklaşım, bireyin kendilik bilincini geliştirmesi ve yaşamla kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandırabilmesi açısından karşılıklı olarak birbirini besleyen yapılar sunmaktadır (Tosun & Nural, 2023: 114).

S o n u ç

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile varoluşçu psikoloji, kuramsal ve uygulama yönlerinden farklı paradigmlar içinde gelişmiş olmalarına rağmen bireyin anlam arayışı, içsel dengeyi kurma çabası ve ruhsal bütünlüğü inşa etme hedefi bakımından örtüşen yönelimlere sahiptir. Her iki yaklaşım da bireyin yaşamı sorgulama sürecine rehberlik ederek, öz-anlayış ve ruhsal iyilik halini desteklemeyi amaçlamaktadır. Ancak bu ortak amaca ulaşmak için başvurdukları referans çerçeveleri ve yöntemsel yaklaşımları farklılaşmaktadır.

Varoluşçu psikoloji, bireyin kendi varoluşsal gerçekliğiyle yüzleşmesini sağlayarak ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi temel temalarla yüzleşmesini teşvik eder. Bu yaklaşım, bireyin içsel çatışmalarını anlamlandırmasına, yaşamını bilinçli seçimlerle yapılandırmasına ve kişisel sorumluluk duygusunu geliştirmesine imkân sunar. Felsefi derinliğiyle bireyin yaşamına dair sorulara düşünsel düzlemde yanıt üretmesini kolaylaştırır. Buna karşılık, manevi danışmanlık ve rehberlik bireyin yaşadığı krizleri inanç sistemi ve kültürel değerler çerçevesinde anlamlandırmasına yardımcı olur. Danışanın kutsal olarak kabul ettiği değerlere temas ederek içsel dengeyi yeniden kurmasına rehberlik eder. Bu yönüyle, bireyin manevi gelişimini destekleyici, teolojik temelli bir danışmanlık süreci sunar.

Her iki yaklaşımın birlikte düşünülmesi, bireyin yaşamını hem felsefi-psikolojik hem de dini-manevi bir perspektifle anlamlandırmasına olanak tanır. Bu bütüncül çerçeve, danışanın içsel tutarlılığını güçlendirir, yaşamına yön vermesini kolaylaştırır ve ruhsal büyüme süreçlerine derinlik kazandırır. Varoluşçu psikolojinin sunduğu entelektüel sorgulama imkânı ile manevi danışmanlık ve rehberliğin sunduğu kutsal merkezli

anlamlandırma desteği, bireyin çok katmanlı ihtiyaçlarına kapsamlı bir yanıt üretebilir.

Bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kuramsal zenginliği artırmak amacıyla, varoluşçu psikolojinin ekol düzeyinde entegrasyon potansiyelini incelemiştir. Varoluşçu psikolojinin bireyin anlam, özgürlük, sorumluluk ve öz-farkındalık gibi boyutlarını merkeze alan yaklaşımı, manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında uygulanabilir kuramsal araçlar sunmakta ve bireyin içsel dönüşümüne katkı sağlayacak bir zemin oluşturmaktadır.

Araştırma sonuçları, varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik ile bireyin ruhsal gelişimi arasında anlamlı kesişim noktaları taşıdığını göstermektedir. Bununla birlikte, çalışmanın bazı metodolojik sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışma, dokümantasyon tekniğine dayalı kuramsal bir analiz olup ampirik alan verilerine dayanmamaktadır. Bu durum, ulaşılan teorik bulguların sahadaki uygulanabilirliğini doğrudan gözlemlene imkânını kısıtlamaktadır. Ayrıca çalışmanın sadece varoluşçu psikoloji çerçevesinde yürütülmüş olması, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında etkili olabilecek diğer psikoloji ekollerinin (pozitif psikoloji, transpersonel psikoloji vb.) göz ardı edilmesine neden olmuştur. Son olarak, varoluşçu psikolojinin İslami teoloji ile olan kuramsal uyumluluğu ayrı bir başlıkta derinlemesine analiz edilmemiştir.

Gelecekteki araştırmalar için şu öneriler sunulabilir: (i) Varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarındaki etkisini ortaya koyan saha temelli ampirik araştırmalar gerçekleştirilmelidir. (ii) Varoluşçu psikolojinin yanı sıra manevi danışmanlık ve rehberlik kapsamında faydalı olabilecek diğer kuramsal yaklaşımlar karşılaştırmalı olarak incelenmelidir. (iii) Varoluşçu psikolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında İslami teolojik ilkelerle ne ölçüde uyum sağladığı, derinlemesine ele alınmalıdır.

Sonuç olarak, varoluşçu psikoloji ile manevi danışmanlık ve rehberliğin kuramsal ve uygulamalı olarak bütünleşmesi, bireyin hem varoluşsal hem de manevi boyutta desteklenmesini sağlayan dönüştürücü bir manevi danışmanlık ve rehberlik yaklaşımı inşa edebilir. Bu sentez, manevi danışmanlık ve rehberlik literatürüne hem kavramsal hem metodolojik düzeyde anlamlı katkılar sunma potansiyeline sahiptir.

Beyanlar ve Bildirimler | Statements & Declarations –

Etik Onay | Ethical Approval

Bu çalışma etik onay gerektirmemektedir.

This study does not require ethical approval.

Araştırma Etiği Beyanı | Research Ethics Statement

Bu çalışma, uluslararası akademik etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. This study was conducted in accordance with international academic ethical principles.

Bilgilendirilmiş Onam | Informed Consent

Bu çalışma için bilgilendirilmiş onam gerekli değildir. Informed consent was not required for this study.

Katılım Onayı | Consent to Participate

Bu çalışma için katılım onayı gerekli değildir. Consent to participate was not required for this study.

Yayın Onayı | Consent for Publication

Yazar(lar), bu makalenin yayınlanmasına tam onay vermektedir. The author(s) give their full consent for the publication of this article in its current form.

Çıkar Çatışması | Conflict of Interest

Yazar(lar), bu makalenin araştırma, yazarlık ve/veya yayını ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder. The author(s) declare no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Rekabetçi Çıkarlar | Competing Interests

Yazar(lar), bu araştırmaya ilişkin herhangi bir rekabetçi menfaatlerinin bulunmadığını belirtir. The author(s) declare that they have no competing interests.

Şeffaflık Beyanı | Transparency Statement

Yazar(lar), çalışmanın tüm aşamalarında şeffaflık ilkesine bağlı kalmışlardır. The author(s) confirm that transparency principles were followed at all stages of this research.

Finansman | Funding

Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır. This research received no financial support.

Veri Paylaşımı ve Erişilebilirlik | Data Availability & Accessibility

Bu çalışmada veri paylaşımı mevcut değildir. Data sharing is not available for this study.

Yazar Katkıları | Author Contributions

Kavramsallaştırma: FAÜ; Literatür Taraması: FAÜ; Veri Toplama: FAÜ; Veri Analizi: FAÜ; Yazım – Taslak: FAÜ; Yazım – Gözden Geçirme – Düzenleme: FAÜ.

Conceptualization: FAÜ; Literature Review: FAÜ; Data Collection: FAÜ; Data Analysis: FAÜ; Writing – Draft: FAÜ; Writing – Review – Editing: FAÜ.

Özgünlük Beyanı | Statement of Originality

Bu makale, yazarın özgün akademik çalışmasıdır; herhangi bir tez, bildiri ya da proje kapsamında üretilmemiştir.

This article is the author's original academic work and has not been derived from any thesis, conference paper, or academic project.

Çalışma Sınırlılıkları | Study Limitations

Bu araştırmanın bazı metodolojik sınırlılıkları bulunmaktadır ve gelecekteki çalışmalar için öneriler içermektedir.

This study has some methodological limitations and provides recommendations for future research.

Açık Bilim Beyanı | Open Science Statement

Bu çalışma, açık bilim ilkelerine uygun olarak yürütülmüş ve verilerin paylaşımı araştırma etik kuralları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

This study was conducted in compliance with open science principles, and data sharing has been evaluated within the framework of research ethics guidelines.

Erişim Politikası | Access Policy

Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) lisansı altında yayınlanmıştır.

This article is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) license.

Telif Hakkı ve Lisans | Copyright & License

Yazar(lar), makalenin telif hakkını elinde tutar ve CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmasını kabul eder.

Author(s) retain the copyright of their work, which is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) license.

Kaynaklar

Aydın, C. (2015). *İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Can, M. (2023). *Varoluşçu psikoloji bağlamında manevi danışmanlık süreci*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelik, G. (2018). Varoluşçu felsefeleri, varoluşçu terapi ve sosyal hizmet. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 417-439.

Çoşkun, F. (2022). Düünden bugüne manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri. *İlahiyat Akademik Araştırmalar Yıllığı*, 5, 71-91.

Demir, V. (2018). Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 149-167.

Dilan, H. & Kayıklık, H. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6, 39-66.

Dilan, H. (2019). *Manevi danışmanlık ve varoluşçu psikoterapi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğan, M. (2017). Hastane örneği üzerinden manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 2, 1267-1304.

Ekşi, H. & Kaya, Ç. (2016). *Manevi yönelimli psikolojik danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Frankl, V. E. (2023). *Hayatın anlamı ve psikoterapi*. (Çev. V. Atayman). Ankara: Say Yayınları.

Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 13-17.

Göcen, G. (2022). *Kavram atlası: Din psikoloji-I*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Gül, M. E. & Şentürk, H. (2021). Türkiye’de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Uşak İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 1(2), 115-133.

Güvenç, E. (2022). *Manevi danışmanlığın felsefi temelleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İlgar, M. Z. & İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.

İlk, G. & Bilici, M. (2020). Viktor Frankl ile varoluşçu psikolojide din ve maneviyat. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(17), 45-62.

Kocaoğlu, M. (2023). *Türkiye’de manevi danışmanlığın alanları ve psikolojik danışma becerileri perspektifinden yerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2012). Manevi-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı’da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma-I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 201-237.

Koç, M. (2021). Diyanet İşleri Başkanlığı’nın öğrenci yurtları ve gençlik merkezlerindeki manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri (2013-2021): Sınırlılıklar ve bir eğitim programı önerisi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3, 135-201.

Koçak, R. & Gökler, R. (2008). Varoluşçu yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 3(2), 91-107.

Maslow, A. (2023). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Merter, M. (2021). *Dokuz yüz katlı insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.

Özkan, A. (2019). Manevi danışmanlıkta kullanılan kavramlar ve pratikteki algısı. [içinde] *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler*. (ss. 45-98). Ed. A. Ayten. İstanbul: Dem Yayınları.

Parlak, S. (2016). Manevi danışmanlığın gelişimi. [içinde] *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. (ss. 27-46). Ed. H. Ekşi. & Ç. Kaya. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Peçenek, M. A. (2019). Manevi danışmanlık ve rehberlik I-II. *Akademik Platform*. 104-113.

Söylev, Ö. F. (2015). Psikolojik yardım hizmetleri bağlamında Türkiye’de dini danışma ve rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırma Dergisi*, 1(2), 287-308.

Tanhan, F. & Arı, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri tepkileri ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 34-43.

Taşçı, F. & Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji: Varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1561-1579.

Temiz, R. & Var, E. Ç. (2020). Beliren yetişkinlerin yaşam görüşünün varoluşçu bakış açısıyla incelenmesi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 19-33.

Tosun, Ü. & Nural, A. (2023). Manevi danışmanlık ile hümanist psikoloji arasındaki ilişki. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7, 101-118.

Tülüce, H. A. (2022). Bireysellik ve toplumsallık bağlamında modern bireyin anlam arayışı. *Üniversite Araştırmaları Makalesi Dergisi*, 5(3), 305-312.

Ulu, M. (2018). Hayatı anlamlandırma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki üzerine. *Bilimname*, 2(36), 165-187.

Usta, E. Y. (2018). *Hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin analizi (İstanbul ili, Üsküdar ilçesi, resmi liselerde görev yapan öğretmenler örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzgun, M. (2023). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde kutsal toprak deneyimi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 8, 111-140.

Wulff, D. M. (2006). Transpersonel (benötesi) psikoloji. (Çev. S. Uysal. & A. U. Mehmedoğlu). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31, 243-254.

Yalom, İ. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yaman, N. (2016). Manevi temelli bütüncül psikolojik danışmanlık. [içinde] *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. (ss. 83-98). Ed. H. Ekşi. & Ç. Kaya. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Yaman, N. (2019). Terapötik süreçte maneviyat: Ruh sağlığı alanı çalışanlarının değerlendirmeleriyle ülkemizden örnekler. [içinde] *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler* (ss. 17-44). Ed. A. Ayten. İstanbul: Dem Yayınları.

Yiğit, Y. (2023). Yüksek din öğretiminin manevi sağlık ve hayata yönelim üzerine etkisi: İğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi örneği. *Harran İlahiyat Dergisi*, 50, 119-140.

Yüceol, N. (2020). Maslow'un gözünden 'kendini gerçekleştiren insan'. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 84-91.