



**T.C.**

**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI  
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BAĞLAMINDA  
SOSYAL MEDYANIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ DEĞER  
ALGISI**

**Fatma Gülsüm YAVUZ**

**DENİZLİ, 2023**

**T.C.**  
**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI**  
**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BAĞLAMINDA**  
**SOSYAL MEDYANIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ DEĞER**  
**ALGISI**

**Fatma Gülsüm YAVUZ**

**Danışmanı:**  
**Doç. Dr. Ali ÖNCÜ**

## **JÜRİ ÜYELERİ PROJE ONAY SAYFASI**

**Fatma Gülsüm YAVUZ** tarafından hazırlanan “**MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BAĞLAMINDA SOSYAL MEDYANIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ DEĞER ALGISI**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 15.01.2024 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

.....

**Danışman**

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun  
..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

**Doç. Dr. Harun ABACI**

**Müdür**

## **BEYAN**

Bu projenin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

**Fatma Gülsüm YAVUZ**

## ÖNSÖZ

Bugün yaygın olarak bilinen maneviyat kavramının bireyler üzerindeki önemli etkileri yapılan araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın genel amacı teknolojinin gelişmesi ve ilerlemesiyle birlikte sosyal medyanın bireyler üzerinde dönüşüme uğrattığı değer algısı ve manevi danışmanların bu probleme karşı yaklaşımının nasıl olacağı ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışmamdaki her aşamada bana yardımcı olan ve bu çalışmanın ortaya konulması yolunda henüz yüksek lisans ders aşamasında iken beni çalışmaya cesaretlendirip proje konusu ve yöntemi noktasında sürekli yardımda bulunan, konu seçimime doğrudan etki ederek proje danışmanlığımı üstlenen değerli Doç. Dr. Ali ÖNCÜ hocama teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca bu zamana kadar üzerimde emeği olan, maddi- manevi desteklerini hiç esirgemeyen, hayatım boyunca hep yanımda olan babam Fahri Yavuz, annem Şefika Yavuz ve eşim Mehmet Ali Soğucak'a ve bu bölüme başlamam adına beni cesaretlendiren arkadaşım Ümmünur Yurtsev'e teşekkürlerimi sunarım.

**Fatma Gülsüm YAVUZ**

Denizli – 2023

## ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü

Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

**Projenin Başlığı:** Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bağlamında Sosyal Medyanın Bireyler Üzerindeki Değer Algısı

**Projeyi Hazırlayan:** Fatma Gülsüm Yavuz

**Danışmanı:** Doç. Dr. Ali Öncü

**Kabul Tarihi:** 15.01.2024

**Sayfa Sayısı:** vi + 31

**Anabilim Dalı:** Felsefe ve Din Bilimleri  
Rehberlik

**Programı:** Manevi Destek ve

Modern insanın 21. yüzyılın başlarında kendisiyle tanıştığı sosyal medya, bireylere ses, görüntü ve yazılı içerikleri paylaşma imkânı sağlayan aynı zamanda kullanıcılar tarafından üretilen içeriğin anlık ve çift taraflı olarak paylaşıldığı yeni bir medya sistemidir. Bununla beraber bireylerin alışveriş yapabildikleri, oyun oynayıp arkadaş edindikleri, buldukları yerden kamuoyu oluşturabildikleri, sadece iletişim aracı olmanın ötesinde global köy olarak adlandırılan toplumsal bir mekân kimliği kazanmış durumdadır. Sosyal medya bu özellikleri nedeniyle kullanıcıların ilgisini çekmekte ve zamanlarının çoğunu bu platformda geçirmelerine neden olmaktadır. Sosyal medyanın kullanım süresinin artması, fazla zaman geçirilmesi kişiyi olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla her türlü paylaşımın yapıldığı bu ortamda bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimi olumsuz yönde etkilenmektedir. Bununla beraber sosyal medyanın ahlak, değer ve dini konularda da olumsuz etkileri görülmektedir.

Tüm bu olumsuz etkilerin azaltılmasına yönelik psikolojik danışmanlığa alternatif olarak Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanı düşünülebilir. Zira bu alan Avrupa ve Amerika'da çok eski bir geçmişe sahip olmasına rağmen Türkiye'de çok yeni bir araştırma ve uygulama alanıdır. Bu çalışmada da öncelikle Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile normal danışmanlık kavramları üzerinde durulacaktır. Daha sonra maneviyat ve psikolojik danışmanlık ilişkisi ele alınarak devamında sosyal medya kavramı, sosyal medya ve değerler ilişkisi, sosyal medyanın etkileri ve bu etkilere yönelik problemlerin çözülmesinde seküler yöntemlere alternatif olarak Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yöntemlerine ve bunun gerekliliğine değinilecektir.

**Anahtar kelimeler:** Manevi danışmanlık ve Rehberlik, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Maneviyat, Sosyal Medya, Sosyal Medyanın Etkileri, Değerler, Değişen Değer Algısı

## ABSTRACT

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences

Abstract of Master Thesis

<b>Title of the Project:</b> Value Perception of Social Media on Individuals in the Context of Spritual Couseling and Guidance	
<b>Author:</b> Fatma Gülsüm Yavuz	<b>Supervisor:</b> Doç. Dr. Ali Öncü
<b>Date:</b> 15.01.2024	<b>Nu. of pages:</b> vi + 31
<b>Department:</b> Felsefe ve Din Bilimleri Rehberlik	<b>Subfield:</b> Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Social media, which modern people met at the beginning of the 21st century, is a new media system that provides individuals with the opportunity to share audio, video and written content, and where the content produced by users is shared instantly and bilaterally. In addition, it has gained the identity of a social place called a global village, where individuals can shop, play games and make friends, and create public opinion wherever they are, beyond being just a means of communication. Due to these features, social media attracts the attention of users and causes them to spend most of their time on this platform. Increasing the duration of use of social media and spending too much time negatively affects the person. Therefore, in this environment where all kinds of sharing is made, the physical, psychological, social and cognitive development of individuals is negatively affected. However, social media also has negative effects on morality, values and religious issues.</p> <p>Spiritual Counseling and Guidance can be considered as an alternative to psychological counseling to reduce all these negative effects. Although this field has a very old history in Europe and America, it is a very new field of research and application in Turkey. In this study, we will primarily focus on the concepts of Spiritual Counseling and Guidance and normal counseling. Then, the relationship between spirituality and psychological counseling will be discussed and the concept of social media, the relationship between social media and values, the effects of social media and the need for Spiritual Counseling and Guidance methods as an alternative to secular methods in solving problems related to these effects will be discussed.</p>	
<b>Keywords:</b> Spiritual Counseling and Guidance, Psychological Advice and Guidance, Spirit, Social Media, Effects of Social Media, Values, Changing Perception of Value	

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	İV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	Viii
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Maneviyat Kavramı.....	4
1.1.1. Maneviyatın Sözlük Anlamı.....	4
1.1.2. Maneviyat Kavramının Tarihi Gelişimi .....	5
1.2. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik .....	7
1.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik.....	9
1.4. Maneviyat ve Psikolojik Danışmanlık İlişkisi .....	9
1.5. Sosyal Medya .....	11
1.5.1. Sosyal Ağlar.....	12
1.5.2. Facebook.....	12
1.5.3. Instagram .....	13
1.5.4. Youtube.....	14
İKİNCİ BÖLÜM MANEVİYAT VE SOSYAL MEDYA KULLANIMI .....	15
2.1. Sosyal Medya ve Değerler İlişkisi .....	15
2.2. Sosyal Medyanın Bireyler Üzerindeki Etkileri.....	18
2.3. Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Problemlerin Çözülmesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yöntem ve Gerekliliği.....	22
SONUÇ .....	28
KAYNAKÇA.....	29



## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

bk. : bakınız

bs. : baskı, basım

c. : cilt

çev. : çeviren

Dr. : Doktor

ed. : editör

H.z. : hazreti

İ.H.S.A.N : İlk iletişim, hedef belirleme, stratejik eylem planı, adımlama, neticelendirme sürecine dayanan model

m. : miladî

ö. : ölümü

s. : Sayfa, Sayı

s.a.v : Sallallahu Aleyhi ve Sellem

ts. : tarih yok

vb. : ve benzeri

## GİRİŞ

İnsan sürekli gelişen bir varlıktır. Dolayısıyla her dönemin değerler algısı da insan ile değişim ve gelişim göstermektedir. Nitekim 21. yy'in teknolojisi, günden güne gelişmesi ve yenilenmesi ile birlikte mobil cihazlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Dolayısıyla bu cihazlar çeşitli yönlerden bizi etkisi altına alarak değerler algımızı da dönüşüme uğratmıştır.

Teknoloji sayesinde bilgiye erişim de kolaylaşmıştır. Her türlü bilginin etkileşim gösterdiği alanlarından biri de sosyal medyadır. Sosyal medya, karşılıklı yazışma, görüntülü konuşma, ses, fotoğraf, video vb. içerikleri paylaşma olanağı gibi alternatif etkileşimler sunduğu için çoğu birey bu sanal mecrada uzun süre vakit geçirmektedir. Özellikle çocuk ve gençler iletişim kurmada da öncelikli olarak sosyal medyaya başvurmaktadır. Çünkü burası nerede ve ne zaman olduğu fark etmeksizin rahatlıkla iletişim kurulan basit ve iş bitirici bir tasarımıdır. Bu tasarım bir yandan toplumun vazgeçilmez ürünlerinden biri olarak, gündelik hayatta fonksiyonel olurken diğer yandan ise toplumsal değişmeyi etkileyen hayati öğelerden biri olma niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla bu çeşitliliğin ve hızlı değişimin olduğu bir çağda yetişkinler kadar çocuklar da mobil teknolojilerden olumlu ve olumsuz yönde etkilenmektedir.<sup>1</sup> Nitekim sosyal medyanın olumsuz etkileri son zamanlarda birçok araştırmaya konu olmuştur. Özellikle psikiyatri kitaplarına giren ve davranışsal bağımlılık olarak bilinen, oyun, bilgisayar, televizyon vb. bir işte fazla zaman geçirme, ulaşamadığında krize girme ve yoksunluk belirtileri gösteren davranışlar sergilemektedir. Dolayısıyla güncel hayatın vazgeçilmez bir parçası olan sosyal medya, kişilerin kontrollü, bilinçli ve öz denetim ile davranmasını zorlaştırmaktadır.

Her türlü paylaşımların yapıldığı bu ortamda özellikle çocukların ve gençlerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimi olumsuz yönde etkilenmektedir. Genel hatlarıyla bakıldığında sosyal medya kullanım süresinin artması ile uyku kalitesinin düşmesi, konuşma geriliği gibi fiziksel sorunlar dikkat dağınıklığı, odak problemi, kimlik karmaşası, depresyon gibi zihinsel ve psikolojik sorunlar, düşük benlik algısı ve sosyalleşme eksikliği gibi sosyal sorunlar sıkça gündeme gelmektedir.<sup>2</sup> Bununla beraber

---

<sup>1</sup> Ahsen Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar* (Kaknüs Yayınları, 2022), 15.

<sup>2</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 35.

sosyal medyanın ahlak, değer ve dini konularda da olumsuz etkileri görülmektedir.<sup>3</sup> Bireylerin “mahremiyete dair algı, düşünce, tasavvur, ilke ve değerlerini imha etmektedir.”<sup>4</sup>

Bireylerin din konusunda olumsuz tutum sergilemesi, dinden uzaklaşmasına yol açmakla beraber vakti boşa harcama, ruh ve beden sağlığını tehdit edici gibi sonuçlara neden olmaktadır. Tüm bu olumsuz etkilerin azaltılmasına yönelik çalışmalara alternatif olarak “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik” alanı düşünülebilir. Bu alan, Avrupa ve Amerika’da çok eski bir geçmişe sahip olmasına rağmen<sup>5</sup> Türkiye’de çok yeni bir araştırma ve uygulama sahasına sahiptir. Bununla beraber Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, disiplinler arası bir çalışma alanıdır. Hem psikolojik hem de manevi yönden iyi olmayı hedefler.

Sonuç olarak bu çalışmada öncelikle Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile normal danışmanlık kavramları üzerinde durulacaktır. Daha sonra maneviyat ve psikolojik danışmanlık ilişkisi ele alınarak devamında sosyal medya kavramı, sosyal medya ve değerler ilişkisi, sosyal medyanın etkileri ve bu etkilere yönelik problemlerin çözülmesinde seküler yöntemlere alternatif olarak Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yöntemlerine ve bunun gerekliliğine değinilecektir.

### **Araştırmanın Problemi**

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi bir varlıktır. Özellikle maneviyat hayatımızda önemli bir yere sahiptir. Kişinin maddi ihtiyaçlarının yanı sıra manevi ihtiyaçlarının karşılanması bireyin doyuma ulaşmasını ve ruh sağlığını korumasını sağlar. Son zamanlarda hızla değişen ve gelişen teknoloji insanları yeni arayışlara sürüklemektedir. Değişen ve gelişen bu teknoloji içinde hayatımızı en çok etkisi altına alan şey ise sosyal medyadır. Dolayısıyla sosyal medyanın kontrolsüz kullanımı birçok problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda araştırmanın problemi “Sosyal Medyanın İnanç ve Manevi Değerlere Olan Olumsuz Etkisi Karşısında Manevi Danışmanların Probleme Yaklaşımı Nasıl Olmalıdır?” olarak belirlenmiştir.

---

<sup>3</sup> Handan Yalvaç Arıcı - Sümeyra Arıcan, “Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi = A Spiritual Guidance Education Need Analysis Towards the Effects of Social Media”, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* IX/1 (2022), 267.

<sup>4</sup> Kolektif, *Sosyal Medya Ahlakı* (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2021), 8.

<sup>5</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, c. 1, ed. Mustafa Koç vd. (Dem Yayınları, 2018), 7.

### **Araştırmanın Amacı**

Araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları, insanın hayatında maneviyat kavramının önemli bir yeri olduğunu vurgulamaktadır. Birçok çalışmada maneviyatın toplum ve birey üzerindeki etkisi görülmektedir. Bu çalışmanın da ana amacı değişen ve gelişen teknoloji çağının getirisi olan sosyal medyanın, birey üzerindeki etkilerine yönelik yeni bir danışmanlık alanı olan manevi danışmanlık ve rehberliktir. Bu amaç doğrultusunda maneviyat, manevi danışmanlık, psikolojik danışmanlık kavramları ve tanımları üzerinde durularak, maneviyat ve psikolojik danışmanlık ilişkisi ele alınacak devamında sosyal medya, sosyal medya ve değerler ilişkisi, sosyal medyanın olumsuz etkileri ve bu etkilere yönelik manevi danışmanlık yöntem ve gerekliliği incelenecektir.

### **Araştırmanın Önemi**

Dünyadaki teknolojik ve bilimsel gelişmeler sayesinde bilgiye erişim kolaylaşmıştır. Her an her yerde gelişmelerden haberdar olma ve daha pek çok alanda kolaylığı beraberinde getirmiştir. Bu hızlı etkileşim alanı manevi yönümüzü ve değer algımızı da dönüşüme uğratmıştır.

Sosyal medyanın etkilerine yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik alanında literatürde yeterli bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla güncel bir problem olan sosyal medyanın kontrolsüzce kullanımı, bu çalışmada ele alınacaktır.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Çalışma alanı sınırlı olduğu için nitel yöntem kullanılarak hazırlanmıştır. Nitel yöntem ise nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, olgu ve olayların kendi doğal ortamları içinde gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır.<sup>6</sup> Nitel araştırma yöntemi olarak ise doküman analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Bu teknik yazılı belgelerin, çeşitli dokümanların toplanıp, titizlikle sorgulanması ve sistematik olarak analiz edilmesi için kullanılan bir araştırma yöntemidir.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Bilgen Kiral, "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi", (2020), 3.

<sup>7</sup> Kiral, "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi", 4.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Maneviyat Kavramı

Dünyanın pek çok yerinde psikolojik ve sağlıkla ilgili verileri bir araya topladığımızda maneviyatın insanların iyi ya da kötü hissetmesinde önemli rol oynadığı açıktır. Birey yalnızca fiziksel özellikleri ile ele alınmamalı, bir bütün olarak incelenmelidir. İnsanın fiziksel gereksinimlerinin yanında psikososyal gereksinimlerinin de olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla fiziksel semptomlar, psikososyal alanda da kendini göstermekte ve değişimlere neden olabilmektedir.

Geçmiş tarihlerden bu yana toplulukların hastalıklara şifa arayışlarına maddi-manevi unsurlar eşlik etmiştir. Manevi unsurun değerlendirilebilmesi için *Maneviyat* kavramının tanımlanması gerekmektedir. Maneviyat, şahısların, kendisi ve diğer bireylerle ilişkilerini, evrendeki yerini, yaşamın anlamını anlama ve kabul etme çabasıdır.<sup>8</sup> Aynı zamanda maneviyat hem bireyin kendini bilmesi, tanınması hem de yaratıcıyı bilmesi, tanınması hayatı anlamasıdır. Yaratıcı ile sağlıklı bir bağ kurmasıdır. Tıpkı Eski Yunan'da Delphi'deki Apollon Tapınağın 'da *kendini bil* yazısı gibi bu çok eski bir öğretiler. Hz. Ali *Nefsini bilen, Rabbini bilir* sözüyle de bunu vurgulamaktadır. Bu kadim öğretiler, yaratıcıyı bilmek ve hayatı anlamakla ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla maneviyat, madde üstü ve soyut unsurları içerir. Bu nedenle birden fazla tanımı mevcuttur. Bazıları için, yaşamın içinde var olan derinlemesine veya öz/iç anlam ve Allah ile var olan ilişkilerinden başka insanlarla ilişki içerisinde olma, büyük anlamın kaynağını sağlar. Bazıları için ise öz/iç anlam, çalışma hayatından, sanattan, çevreden türetilmiştir.<sup>9</sup> Kısacası maneviyat, insanın yaşamını anlamlandırma, yaşamın amacına ilişkin yanıtlar bulma, aşkınlık ve evrenle ilgili ilişkileri kapsamaktadır.

#### 1.1.1. Maneviyatın Sözlük Anlamı

Maneviyat kavramının aslı Arapçadır. *Ma 'neviyyāt* kelimesinden türetilmiştir. Lügatte iki anlama gelmektedir. *Maddi olmayan, manevi şeyler* ve *Yürek gücü, moral*

---

<sup>8</sup> Melike Boztilki - Elif Ardıç, "Spirituality and Health", *Journal of Academic Research in Nursing*, (2017), 40.

<sup>9</sup> Hıdır Apak, "Güçlendirme ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet", *The Journal of Academic Social Science Studies* 3/Number: 67 (01 Ocak 2018), 404.

olarak tanımlanmaktadır.<sup>10</sup> Maddi olmayan, içsel olan, kişinin iç dünyasıyla ilgili olan şeylerdir. Bireyin iç/öz dünyasıyla ilgili her şey maneviyat olarak nitelendirilebilir. Maddiyat kelimesi ile zıt anlamlı olan bu sözcük, duygu, düşünce, madde üstü, mana ve ruh gibi unsurları kapsayan geniş bir kavramdır. İngilizce’de maneviyat mefhumu için *Spirituality* kelimesi kullanılmaktadır. Latince’de nefes anlamına gelen *spiritus* kelimesinin kökünden türetilmiştir. *Spiritual*, ruhsal sıfatından ve/veya *spirit/ ruh* isminden türetilmiştir.<sup>11</sup> İbranice ’de ise *İnsanların ruhunun tohumu* anlamına gelmektedir.<sup>12</sup> Genel olarak her şeyin ruhuna işaret eden *maneviyat* kavramı, bencillikten uzak, materyalist-maddi olmayan bir düşünce merkezinde olmak ve yine *tinselcilik* dediğimiz, varlıkların fiziksel yapıdan ayrı bir ruhsal yapısının olduğu bununla beraber öte âleme giden bir yol olarak ele alınır. Kimi psikologlara göre maneviyat, varoluşun, farkındalığını yaşamak olarak tanımlanır.<sup>13</sup> Ruh, enerji, üstün varlık, madde üstü, maddi olmayan, beş duyu ile algılayamadığımız, soyutla ilgili anlamlar içerir. Nitekim bu tanımlar ve anlamlar maneviyat kavramının içeriğinin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir.

### 1.1.2. Maneviyat Kavramının Tarihi Gelişimi

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi bir varlık diyebileceğimiz insandan hareketle maneviyat kavramının varoluş süreci, insanın hep var olan içsel sürecine dayandırılabilir. Bireyin kendini anlamlandırma ve kainattaki yerini araştırma çabası maneviyat kavramının her dönemde gündeme gelmesini sağlamıştır. Bununla beraber insanın sadece kendisiyle, zatıyla ilgili değil aynı zamanda çevresi ve yüce güç, tabiatüstü varlık veya nihai gerçeklik olarak benimsediği her şeye ilişkin tutumu, tarihin seyri içerisinde değişim göstermiştir.<sup>14</sup> Örneğin 12. yüzyılda maneviyat, insanın psikolojik yönünü belirtmek üzere kullanılırken 15. ve 16. yüzyıllara gelindiğinde dindarlığı göstermek için kullanılmıştır. Fransa’da 17. yüzyılda ilk kez bugünkü anlamıyla kullanılmıştır. 20. yüzyıla geldiğimizde ise günümüzdeki kullanıma benzer

---

<sup>10</sup> “Maneviyat” TDK (Erişim 30 Ağustos 2023).

<sup>11</sup> Hümeysra Nazlı Tan- Mualla Yıldız, “‘Manevi İyi Oluş’ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 25/63 (15 Aralık 2022), 452.

<sup>12</sup> Birsan Demiroğlu, *Yetişkinlerin Maneviyat ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, MasterThesis, 2021), 13.

<sup>13</sup> Arzu Tacer, “Psikoloji, Varoluş, Maneviyat”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (30 Aralık 2022), 179-185.

<sup>14</sup> Sevde Düzgüner, “Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkinine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni”, (ts.), 253.

bir tanımla maneviyat, birçok dilde dini ve din dışı manalarda yaygın bir şekilde kullanılmıştır.<sup>15</sup>

Avrupa’da 16. yüzyılda reform hareketiyle birlikte yeni bir devrim ve yeni bir dini yapılanma ortaya çıkmıştır. Bu yapılanma Katolik Kilisesi’ne karşı yapılmış dinsel bir harekettir. Zamanla meydana gelen gelişmeler ve coğrafi keşifler Batı’nın refah seviyesini arttırmıştır. Elde edilen bu güç ile üst kesim kendi çıkarları doğrultusunda kapitalizmi savunmuştur. Böylelikle Katolik Kilisesi’ne karşı halk ayaklanmıştır. Batı’da Hıristiyanlığın gerilemesi ile birlikte maneviyat kavramının tarihi gelişimi başlamıştır.<sup>16</sup>

Fransız İhtilalinden günümüze kadar geçen zaman diliminde Batı’nın dinsel yaklaşımlardan ve dini ayinlere bağlı kurumsal din yapısından uzaklaşmaya ve pozitivist anlayışı esas alarak insan aklını merkez kabul etmiş, dogmaların yerini insan aklı almış nitekim “her şeyin ölçüsü insandır” diyerek Tanrı merkezli değil, insan merkezli bireysel bir maneviyat anlayışına kapı aralanmıştır. İnanan insan yerine, düşünen insan esas kabul edilmiştir.<sup>17</sup> Böylelikle dünyada artan Manevi Danışmanlık araştırmaları, Türkiye’nin de gündeminde yerini almış, Batı’da Pozitif psikolojinin literatüre girmesiyle beraber psikoloji alanında yeni bir görüş ortaya çıkmıştır.<sup>18</sup> Bu genel değerlendirmelere bakıldığında, Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin tarihi sürecini Din Psikolojisi alanında yapılan çalışmalara bakarak da anlamakta yarar vardır.

Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin teorik temelleri ilk olarak Amerikan Psikoloji Derneği<sup>19</sup> çatısı altında bir alt teşkilatlanma olarak 1946 yılından bu yana farklı adlarla araştırmalara ve çalışmalara devam eden din psikologları tarafından atılmış ve kurumsallaşmıştır.

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alan uygulamaları kapsamına bakıldığında Batı’da “hastane” özelinde manevi-psikolojik danışmanlık hizmetinin zorunlu olduğu, bunun dışında diğer hastanelerde de gönüllü olarak geliştirildiği görülmektedir. Bu

---

<sup>15</sup> Apak, “Güçlendirme ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet”, 404.

<sup>16</sup> Hakan Olgun, “Hıristiyanlık ve Sekülerleşme İlişkisi ya da Seküler Dindarlığın Teolojisi”, *İnsan & Toplum Dergisi (The Journal of Human & Society)* 2/4 (30 Aralık 2012), 138.

<sup>17</sup> Demiroğlu, *Yetişkinlerin Maneviyat ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 14.

<sup>18</sup> Mustafa Koç, “Manevi-Psikolojik Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I”, (ts.), 225.

<sup>19</sup> “American Psychological Association (APA)”, <https://www.apa.org>, ts.

uygulamada din görevlileri, sağlık ekibi ve hastane personeli gibi kişiler hizmeti yurutmektedir. Yine Birleşik Krallıkta' da manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları sağlık hizmetinin önemli bir parçasıdır. Ayrıca yine Batı'da Almanya örneği olarak "huzurevlerinde" manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti uygulanmaktadır. Burada da hizmeti genellikle papazlar yurutmektedir.<sup>20</sup>

Sonuç olarak yapılan akademik araştırmalar Manevi Danışmanlığı hissedilir ölçüde literatüre taşırken, sosyal hizmet, sağlık sektörü gibi alanlarda uygulamalı olarak Manevi Danışmanlık hizmetleri hızla yurütölmektedir. Dünyada yaşanan siyasi olaylar, toplumsal değişimler ve dini tutumlar sonucu gelişen bu süreç maneviyat ve manevi danışmanlığı gündeme taşımış, araştırılmaya ve gelişmeye devam etmektedir.<sup>21</sup>

## 1.2. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanını, Manevi Destek Birimi, "Danışmanların inanç dünyalarının hayatlarına etkilerini fark etmelerine destek olan ve onların din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkmalarında modern danışma teknikleri ile dini ve manevi yöntemleri birlikte kullanan bir meslek alanıdır."<sup>22</sup> şeklinde tanımlamışlardır.

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği ise yetkisi dahilinde ve tanımlanmış görev talimatlarına göre; farklı yaşam dönemlerindeki bireylerin din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkma süreçlerinde bütüncöl bir yaklaşımla modern tanışma teknikleri ile dini ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışmanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak maksadıyla bireyle veya grupla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini sunan ve mesleki gelişim faaliyetlerini yurüten nitelikli kişidir<sup>23</sup> şeklinde tarif etmiştir.

Manevi Destek Birimi ve Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği tanımından hareketle *manevi* kavramı sadece dini bir anlam içermemektedir. Dini olmayan, farklı inanış ve yaşam tarzlarını da ilgilendiren geniş ve genel bir kavramdır. Dolayısıyla manevi danışmanlık ve rehberlik yapısı gereği sosyoloji, felsefe, teoloji, psikoloji gibi disiplinler arası ortak bir faaliyettir. Başka bir ifadeyle bireyin inanış, düşünce ve yaşam

<sup>20</sup> Koç, "Manevi-Psikolojik Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I", 211.

<sup>21</sup> Ali Ayten-Mustafa Koç-Nuri Tınaz, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I-II", Dem Yayınları, (2019).

<sup>22</sup> "Manevi Destek Birimi", *sağlik.gov.tr*, ts.

<sup>23</sup> "MDR Nedir?," Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği", 20 Mayıs 2020.



tarzının farkında olan ve kişiye bütüncül olarak yaklaşan beraberinde uzmanlarca dini kaynakları kullanarak ve psikoterapi yöntemlerini de ele alarak problemlerin çözümü için uygulamalı terapötik bir faaliyettir. Kısaca manevi danışmanlık ve rehberlik bireye bütüncül yaklaşım, bireyin anlam arayışına danışmanlık yapma faaliyetidir şeklinde tanımlanır. Aynı zamanda sosyoloji, psikoloji ve dinin birleştiği bir alandır. Böylelikle maddi- manevi problemleri bir araya getirerek çözüme kavuşturmaktadır. Bireylere ayırım yapmaksızın, bütün problemlerini ele alan, kaygı, stres gibi durumları en aza indiren, manevi olarak da kişinin güçlü olmasını sağlayan bir alandır. Dolayısıyla diğer alanlara karşıt ya da alternatif değildir. Sosyoloji, felsefe, teoloji, psikoloji kaynaklarından ortak yararlanmaktadır.

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanı yine tanımlardan hareketle İslamiyet anlayışına yakın bir alandır. İrşat ve tebliğ müessesine benzeyen bireylerin iç âlemine hitap edip canlandıran, hayatlarına olumlu anlamda dokunma çabası güden, iyiyi ve doğruyu hedefleyen bir süreci takip etmektedir.

Amerika ve Avrupa’da 20. yüzyılın başlarında yapılan çalışmalar neticesinde, alt yapısı oluşan manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri ülkemizde Diyanet İşleri Başkanlığının girişimleriyle 2000’li yılların başında başlamıştır.<sup>24</sup> Sadece dini eğitim verme amacıyla vaiz görevlendirmesi ile gündeme gelen manevi rehberlik, zamanla diğer kurumlarda da yer bulmuştur.<sup>25</sup> Huzurevleri, yetiştirme yurtları, hastane ve cezaevleri bu kurumlara örnektir.

Uzmanlarca insanların manevi- dini boyutu uzun yıllar görmezden gelinmiştir ve bu alana karşı durulmuştur. Fakat yıllar içerisinde bireylerin manevi alanda yaşadıkları problemlere cevap bulma, arama ihtiyacı doğmuştur. Bu ihtiyaç neticesinde de manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları artarak gelişme göstermektedir.

---

<sup>24</sup> Hişyar Dilan - Hasan Kayiklik, “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (30 Aralık 2022), 42.

<sup>25</sup> Fatma Coşkun, “Dünden Bugüne Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri / Spiritual Counseling and Guidance Services from Past to Present”, *İlâhiyât : Akademik Araştırmalar Yıllığı* 0/5 (30 Aralık 2022), 79.

### 1.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Psikoloji sözcüğünün kökleri Antik Yunan medeniyetine dayanmaktadır. İngilizce *psychology* kelimesi aslında iki kelimedenden oluşmuştur. Bu iki kelime *Psyche* ve *logo*, Latince kelimelerdir ve ruh bilimi anlamını taşımaktadır.<sup>26</sup>

Psikolojik danışma ve rehberlik, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği'ne göre "Yardım hizmetlerini amaçlayan meslekler arasında kendine özgü bir yeri olan ve kişilerin daha bilinçli, güçlü ve yaratıcı bir biçimde yetiştirilmelerine hizmet veren bir meslek dalıdır."<sup>27</sup> Diğer bir tanıma göre "Bireyin kendini daha iyi tanımasına, problemlerini çevre ve toplum şartları içerisinde çözme gücünü kazanmasına yardımcı olan bir meslek ve hizmet alanıdır."<sup>28</sup> Şeklinde ifade edilmiştir. Yine Amerikan Psikoloji Derneği'ne<sup>29</sup> göre "Bireyin patolojisinin yanı sıra, iyilik hali, kişisel veya mesleki gelişim becerileri olan stratejiler, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ya da sistematik müdahaleler ile ruh sağlığı, psikoloji ya da insani gelişim esaslarının uygulanmasıdır" şeklinde ifade etmektedir. Bu kapsamda psikolojik danışma ve rehberlik bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında bir dönüşüme ve bu dönüşümle bireylerin hayatında kaliteli bir değişime yardımcı olmaktır. Psikolojik danışman ise ilke ve becerileri kullanarak bireye psikolojik yardım sunan kişi olarak tanımlanabilir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Amerika'da Frank Parsons tarafından 20.yüzyılın başlarında mesleki rehberlik olarak ortaya çıkmıştır. Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının eğitim sistemimizin içinde yer alması ise özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra hız kazanmış ve 1950 yıllarında Marshall yardımı çerçevesinde başlayan dostluk ilişkileri ile girmeye başlamıştır.<sup>30</sup>

### 1.4. Maneviyat ve Psikolojik Danışmanlık İlişkisi

Modern psikoloji batıda bir bilim dalı olarak ortaya çıkmış ve gelişmiştir. Uzun süre pozitivist anlayışı esas almış ve insan aklını merkez kabul etmiştir. Böylelikle modern psikoloji danışanların doğrudan gözlemlenemeyen olgularını ihmal

---

<sup>26</sup> Özlem Kararımak, "Tinsel Anlayışın Psikolojik Danışmadaki Rolü", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3/22 (ts.), 46.

<sup>27</sup> "Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği", (Erişim 08 Eylül 2023).

<sup>28</sup> Ömer Söylev, "Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik", *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 1/2 (26 Haziran 2015), 292.

<sup>29</sup> "American Psychological Association (APA)".

<sup>30</sup> H. Tan, "Ülkemizde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Çalışmalarında Gelişmeler ve Sorunları", *Psikoloji Çalışmaları* 11 (09 Kasım 2012), 34.

eden ve insanı anlamayı güçleştiren, maneviyat olgusunu yok sayan bir bilim dalıdır. Ancak geçen yüzyılın psikoloji dünyasında hümanizmin etkisiyle ben ötesi psikoloji akımı gündeme gelmeye başlamıştır. Bu akım bireylerin iç dünyaları, gizemli tecrübeleri gibi manevi değerleri ele almaktadır. Bu manevi değerler psikolojik danışma ilişkisi, süreç ve sonuçlarını etkileyebilen, terapötik değişim sürecinde danışan ve danışman arasında bağlantı kuran önemli bir olgu olarak kabul edilmiştir.

Etkili bir psikolojik danışma uygulamasında danışan ve danışmanın nitelikleri sürecin etkinliğini belirleyen önemli unsurlardandır. Etkili danışman nitelikleri genel hatlarıyla olumlu, yeterli, empati, kabul, iletişim becerisi yüksek, esnek, adil ve değişime açık bir kişilik olarak belirtilmiştir.<sup>31</sup> Bu özelliklerin yanı sıra bazı ruh sağlığı uzmanları danışanın manevi yönüne duyarlı ve hassas olmayı ve aynı zamanda danışanın bu yönünü sürece katmanın etkili bir psikolojik danışmada önemini vurgulamaktadır.<sup>32</sup>

Psikolojik danışma ve maneviyat olgusu bazı yönleriyle birbirini destekleyen hedeflere sahiptir. Her iki kavramda bireylerin zihinsel, sosyal, duygusal olarak iyi oluş, kabullenme, kendini gerçekleştirme, affetme, öz şefkat, acıyla başa çıkma gibi davranış biçimlerini öğrenmeyi vurgulamaktadır.<sup>33</sup> Böylelikle manevi değerlerin bireyin gelişim süreci için elzem olduğu düşüncesiyle, danışma aşamalarına katmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Aynı zamanda mesleki etik kurallara bakıldığında danışmanların danışanlarının manevi hassasiyetlerine duyarlı olma yükümlülüğü bulunmaktadır.

Maneviyat, insanın önemli bir yapı taşıdır. Birçok bireyin hayatında yaygındır ve kişilik gelişimi için değerli bilgiler vermektedir. Duygusal, sosyal ve zihinsel olarak yararlı bir güç kaynağıdır. Bütüncül yaklaşım için gereklidir ve psikolojik danışma sürecine dâhil edilme müsebbipleri içinde sayılmaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine başvuran birçok bireyin maneviyat, hayatlarının önemli kısımlarından birini oluşturmaktadır. Bu nedenle bazı danışanlar için maneviyat mühim bir mesele haline gelmektedir. Bu durum potansiyel danışanlar arasında manevi

---

<sup>31</sup> Ercan Yayla, “Psikolojik Danışmanların Etkili Nitelikleri ile Danışma Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki” 7/48 (ts.), 33.

<sup>32</sup> Figen Kasapoğlu - Mustafa Kutlu, “Psikolojik Danışmanların Maneviyata İlişkin Tutumları ve Etkili Danışman Nitelikleri Arasındaki İlişkiler”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22/2 (31 Ağustos 2021), 1021.

<sup>33</sup> Feyza Nur Taşkaya, “Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 7 (30 Haziran 2023), 179-187.

kaygılarla baş etmeye çalışan bireylerin olabileceğini bize göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik danışmanların böyle danışanlara mücehhez olması ve bunun yanında bu alanda yeterli donanıma sahip olması önemli görünmektedir. Ayrıca son zamanlarda maneviyatla uyarlanmış psikoterapilerin, danışanlarda daha fazla iyileşme ile sonuçlandığı görülmüştür.<sup>34</sup> Maneviyat ve psikolojik danışmanlık ilişkisi hem danışanlar hem danışmanlar için danışma sürecinde potansiyel olarak önemlidir. Terapötik açıdan da uygun bir unsur olduğu çalışmalarla desteklenmektedir.

### 1.5. Sosyal Medya

İletişim, insanlığın var olmasıyla beraber vazgeçilmez bir ihtiyaç olarak doğmuştur. İlk dönemler bu ihtiyaç elçi, haberci de dediğimiz rivayet metoduna dayalı yöntemlerle giderilirken zamanla teknolojinin de gelişmesiyle önce yazı sonra telgraf günümüzde de telefon ve internetin kullanımı ile gerçekleşmektedir.<sup>35</sup> Özellikle internetin bulunması ve iletişim uyduları ile gelişmesi insanlık için en pratik iletişim ürün ve aracı olmuştur. Günümüzde haberleşme, bilgi, eğitim, kişiler arası sohbet ortamı gibi farklı birçok amaçla internet yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.<sup>36</sup> Bu noktada insanlar iletişim aracı olarak da akıllı telefonlar kullanarak her an her durumdan haberdar olmaktadır. İnternetin bize sunduğu olanaklardan biri de sosyal medyadır. Sosyal medya bir iletişim ve haber alma platformu olarak tercih edilen uygulamalardan sadece biridir fakat kullanımı çok yaygındır. Buna göre sosyal medya, iletişimin parçası haline geldiğinden içinde bulunulan asırda en gelişmiş şekliyle karşımıza çıkmaktadır.<sup>37</sup> Birçok birey arkadaşları ile görüşmek, fotoğraf paylaşımında bulunmak, yorum, görüş belirtmek, mesaj göndermek ve gündemden haber almak gibi durumlar için sosyal medyadan yararlanmaktadır.

Sosyal medya, kullanıcılara bilişim, haberleşme düşünce, temayül ve bilgi paylaşım imkânı sağlayan karşılıklı etkileşim yaratan çevrimiçi araçlar için kullanılan bir terimdir.<sup>38</sup> Ayrıca içerikleri bireyler tarafından oluşturulan yeni iletişim kanallarıdır. Bu kavramlara bakıldığında sosyal medya, kullanıcılarının fotoğraf, video ve bunun

---

<sup>34</sup> Kasapoğlu - Kutlu, "Psikolojik Danışmanların Maneviyata İlişkin Tutumları ve Etkili Danışman Nitelikleri Arasındaki İlişkiler", 1024.

<sup>35</sup> Kolektif, Sosyal Medya Ahlakı, 69.

<sup>36</sup> Başak Solmaz vd., "İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama", (2013), 24.

<sup>37</sup> Şenol Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği* (İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2019), 6.

<sup>38</sup> Solmaz vd., "İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama", 24.

yanında kendi düşüncelerini de paylaşabildiği ve bu paylaşımlarının diğer kullanıcılar tarafından görüntülenebildiği sanal bir ortam olarak tanımlanabilir.<sup>39</sup>

### 1.5.1. Sosyal Ağlar

Sosyal medya çeşitli amaçlarla kullanılır ve her amaç için tanımlanan farklı bir sosyal ağ sitesi mevcuttur. Bu sosyal ağ siteleri kullanıcılar tarafından hazırlanan içerikleri etkileşime dayalı bir şekilde birbirlerine naklettikleri internet siteleri olarak nitelendirilmektedir.<sup>40</sup> Kullanıcıları sosyal amaçlı olarak twitter, facebook vb. uygulamaları, video paylaşımı için youtube uygulamasını ve fotoğraf paylaşımı için instagram uygulamasını kullanmaktadır. Bu sosyal ağlar gruplara ayrılabilceği gibi aynı sosyal ağın birden fazla amaç için de kullanıldığı görülmektedir.<sup>41</sup> Facebook, instagram ve youtube ise en çok bilinen sosyal ağlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

### 1.5.2. Facebook

Facebook, 2004 senesinde Harvard Üniversitesi öğrencileri için kurulmuştur. Daha sonra Boston civarındaki okulları da içine alan Facebook, 2 ay içerisinde Ivy Ligi okullarının tamamını, ilk sene içerisinde de ABD’deki tüm okulları kapsamıştır.<sup>42</sup>

Facebook sosyal medya olgusunun küresel düzeyde popülerleşmesinde büyük pay sahibi olmuştur.<sup>43</sup> Bu platformda kullanıcılar olmadan ya da kullanıcılarının olup uygulamanın olmamasından söz edilemeyeceği için burada kurulan iletişim işbirlikçi bir yapıda olduğundan kullanıcılar hem tüketici hem üretici konumundadırlar.

Günümüzde Facebook’un milyonlarca kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcıların çoğu her gün Facebook’ta aktif olmaktadır. Cep telefonları aracılığı ile de Facebook’a giriş yapılabilmektedir. Bu platform, kullanıcılara fotoğraflarını paylaşabilme, yorumda bulunabilme ve yeni arkadaşlıklar edinebilme imkânı sağlamakta aynı zamanda ücretsiz olan site gelirini reklam ve sponsorlardan karşılamaktadır.<sup>44</sup> Yapılan araştırmalara göre

---

<sup>39</sup> Osman Söner - Olcay Yılmaz, “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki”, (2018), 60.

<sup>40</sup> Solmaz vd., “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama”, 25.

<sup>41</sup> Söner - Yılmaz, “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki”, 60.

<sup>42</sup> Solmaz vd., “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama”, 25.

<sup>43</sup> Selver Dikkol vd., “Türkiye’de Yapılan Facebook Araştırmalarına Yönelik Eleştirel Bir Değerlendirme”, *Moment Journal* 6/2 (15 Aralık 2019), 434.

<sup>44</sup> Solmaz vd., “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama”, 25.

son zamanlarda diğer sosyal medya paylaşım sitelerinin yanında popülaritesini kaybetmeye başlasa da hala oldukça ciddi bir kullanıcı sayısı bulunmaktadır.<sup>45</sup>

### 1.5.3. Instagram

Sosyal ağlardaki en popüler uygulamalardan biridir Instagram. İlk olarak 2010 yılının Ekim ayında, Kevin Systrom ve Mike Krieger adlı iki girişimcinin kurmuş olduğu ve fotoğraf paylaşım platformu olarak ortaya çıkan bir uygulamadır.<sup>46</sup> 2012’de ise Facebook tarafından satın alınmıştır. Geliştirildiği ilk zamanlarda yalnızca Iphone’da kullanılmaya olanak sağlayan bu platform daha sonra Android’ler için kullanıma elverişli hale getirilmiştir.<sup>47</sup> Genel hatlarıyla bu platformda fotoğraf paylaşımı, beğeni ve paylaşım yapılan içerikler hakkında yorum yapılabilir. Bununla beraber filtre ve efekt uygulamaları da kullanılabilir.

Herkesin ilgisini çeken ve içerikleri fotoğraf paylaşımı odaklı olan Instagram 2023 yılı ile muazzam bir kullanıcı kitlesine sahip olup, rekor bir artış ile kullanıcı sayısı 2,35 milyar kişiye ulaşmıştır. Instagramın en çok kullanılan özelliği fotoğrafları filtreleme özelliğidir. Instagramı diğer fotoğraf paylaşım platformlarından ayıran en önemli özellik ise sadece mobil cihazlarda kullanılabilir olmasıdır.<sup>48</sup> Son yaptığı yeniliklerle kullanıcılara kısa video paylaşma olanağı sağlayan Instagram, efektleme ve pratik bir paylaşım ağı oluşu sebebiyle bir anda ciddi bir başarı yakalamıştır.<sup>49</sup>

Dünyada sosyal medya kullanıcı sayısı, pandemiden bu yana %30’a yakın artış göstermiştir. Bununla beraber son 3 yılda bir milyardan fazla yeni kullanıcı sosyal medya kullanmaya başlamıştır. Platformları aylık aktif kullanıcılara göre sıralarsak Facebook’un dünya çapında hala zirvede olduğu görülmektedir. Türkiye’de ise zirveyi Instagram devralmıştır. Bununla beraber Instagram kullanım süresi Türkiye’de dünya

---

<sup>45</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 14.

<sup>46</sup> Özgür Aslan, “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Instagram Kullanımı Üzerine Bir İnceleme”, (ts.), 53.

<sup>47</sup> Aslan, “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Instagram Kullanımı Üzerine Bir İnceleme”, 53.

<sup>48</sup> Aslan, “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Instagram Kullanımı Üzerine Bir İnceleme”, 54.

<sup>49</sup> Aslan, “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Instagram Kullanımı Üzerine Bir İnceleme”, 53.

ortalamasının yaklaşık iki katıdır. Aynı zamanda reklam erişim oranı sıralamasında da dünyada ilk sırada yer almaktadır.<sup>50</sup>

#### 1.5.4. Youtube

Youtube 2005'te Jawed Karim, Steve Chen ve Chad Hurley tarafından kurulmuştur. Kullanıcı etkileşimli olan Youtube, ilk dönemlerde daha çok eğlence aracı olarak kullanılırken 2006 senesinde Google'a katılması ile video içerik paylaşım sitesine dönüşmüştür.<sup>51</sup> Hem işitsel hem görsel içerikli bu platform kullanıcılar tarafından kayda alınan videoların, düzenlenerek veya doğal olarak paylaşıldığı aynı zamanda müzik, klip ve film gibi profesyonel kişilerce hazırlanmış içeriklerinde olduğu bir sosyal ağ sitesidir. Diğer bir tanımla çevrim içi video barındırma platformudur. Ayrıca Youtube, kullanıcılarına yayıncı olma ve video yayınlama özgürlüğünü sunmaktadır.

Türkiye'de yapılan araştırmalara göre kullanıcı başına aylık sosyal ağ kullanımında birinci sırada 21 saat ile instagram, ikinci sırada 20 saat ile Tik Tok (video paylaşma veya oluşturma ve paylaşımın yanı sıra canlı yayın açma imkânı sağlayan sosyal medya platformu) ve üçüncü sırada ise Youtube yer almaktadır.<sup>52</sup>

Araştırmamızın buraya kadar olan bölümünde kavramsal çerçeveyi ele alarak maneviyat, maneviyat kavramının tarihi seyri, manevi danışmanlık ve rehberlik ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik kavramlarının tanımları üzerinde durduk. Beraberinde maneviyat ve psikolojik danışmanlık ilişkisini inceledik ve bu ilişkinin genel hatlarıyla pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyduk. Daha sonra çalışmamızın problem konusu olan sosyal medyanın bireyler üzerindeki değer algısı çerçevesinden yola çıkarak sosyal medya kavramı ve çeşitli amaçlarla kullanılan sosyal ağ sitelerini de araştırmamıza dâhil ederek çalışmamızı genişlettik. İkinci bölümümüzde ise maneviyat ve sosyal medya kullanımı başlığı altında, sosyal medya ve değerler ilişkisi, sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkileri ve bu etkilere manevi danışmanların ne tür bir çözüm getireceği ile bireylere manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti verilmesinin ihtiyaç ve gerekliliği üzerine araştırmalar ortaya konulacaktır.

---

<sup>50</sup> Osman Kara, "We Are Social Dijital 2023 Global ve Türkiye Raporu Yayınlandı!", *omg! iletişim* (blog), 22 Şubat 2023.

<sup>51</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 15.

<sup>52</sup> Kara, "We Are Social Dijital 2023 Global ve Türkiye Raporu Yayınlandı!"

## İKİNCİ BÖLÜM

### MANEVİYAT ve SOSYAL MEDYA KULLANIMI

İnsan yaratılış olarak hissiyat, düşünüş ve değerleriyle bir mecmu oluşturmakta ve hayatında bu değerlere veya manevi olgulara ihtiyaç hissetmektedir.<sup>53</sup> Maneviyat ise bireylerin iç kaynaklarına ulaşarak hayata olumlu bakma, problemleriyle başa çıkma, ihtiyacı olanların yanında olma, çevresel problemleri dikkate alma ve duygudaşlık kurma gibi bireysel ve sosyal karakterlerde kendini göstermektedir fakat bireylerde manevi yön eksik bırakıldığında ya da yeterli karşılanmadığında psikolojik pek çok farklı sıkıntılar ortaya çıkmaktadır.

21. yüzyılın başlarında toplumun kendisiyle tanıştığı sosyal medya, gerçekleştirdiği değişimler ile bireyleri ve özellikle maneviyat ve değer algılarını etkilemiştir. Neredeyse dünyanın tamamının kullandığı sosyal medya, manevi değerlerin çöküşüne zemin hazırlamıştır. Manevi değerlerin çöküşü toplumda meydana gelen köklerden kopma, yabancılaşma, anlamsızlık ve tüketim gibi durumları harekete geçirmiştir.

#### 2.1. Sosyal Medya ve Değerler İlişkisi

Teknoloji insan hayatına girerek yeni bir yol çizmektedir. Yaşamımızın bir parçası haline gelen teknoloji, bilginin de dijitalleşmesi ile bir seçenekten öte zorunluluk hali almaktadır. Bilgi dijitalleşirken düşünce ve değerlerimizde dijitalleşme sürecine dahil olmuştur.<sup>54</sup> Teknolojinin bize sunduğu ve modern insanın 21. Yüzyılın başlarında tanıştığı sosyal medya ise kısa sürede sadece bir iletişim aracı olmanın ötesine geçmiş ve eğitim, sanat, kültür, ekonomi, sağlık gibi birçok alanda yeniliği beraberinde getirmiş, gençlerin de ilgi odağı olmayı başarmıştır.<sup>55</sup> Zamanının çoğunu sosyal medyada geçiren bireylerin düşünce ve değer algıları da olumlu veya olumsuz anlamda şekillenmektedir. Zamanın çoğunu bu ağlarda geçiren bireylerin önlerine çıkan muhtevalardan etkilenmeleri, düşünce ve değer algılarının değişip dönüşmesi kaçınılmaz olmaktadır. Bireylerin tutum ve davranışlarını da sosyal medyada gördükleri

---

<sup>53</sup> Demiroğlu, *Yetişkinlerin Maneviyat ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 47.

<sup>54</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, *NadirKitap* (Erişim 05 Ocak 2023), 1.

<sup>55</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, 24.



içerikler belirler hale gelmiştir. Bu platformun şursuz bir şekilde kullanılmasının neticesinde değer algımız ve düşünce yapımız ciddi oranda sarsılmaktadır.

Değerlerimiz, bireyler arasında ki paydaş kuralları olarak muvafakat edilen yaşama anlayışı ve felsefesidir.<sup>56</sup> Değer algımızın hasar görmesi, fertler arası iletişimin aksaması, sosyal kuralların ihlal edilmesi, toplumların artık daha sağlıksız olmasına neden olacaktır. Değerler, toplum içi yaşayışı düzenleme rolünden dolayı bireyler ve onların bir araya gelerek oluşturdukları toplumlar için büyük önem arz etmektedir.<sup>57</sup> Sosyal bir varlık olan insan, sürekli üretim durumundadır. Bu haliyle değerler, durağan değil, kuşaktan kuşağa aktarılan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>58</sup> Her birey sonraki nesillere değerlerini aktarmaktadır. Her değişim ve dönüşüm yeni nesilleri etkisi altına alacaktır. Günümüzde düşünce ve değer algılarımızın bozulması gelecekteki hayatımızı da ciddi anlamda etkileyecektir. Bireylerin tutum, davranış ve değer yargıları içinde bulunduğu toplumun kalıplarına göre şekillenmektedir. Sosyal medyanın içinde büyüyen bireylerin tutum, davranış ve değer yargıları ise sosyal medyaya göre şekillenmesi kaçınılmazdır. Çünkü sosyal medya ortamı gereği, toplumsal alanın kaybolduğu bir alan sunmaktadır.<sup>59</sup> Böylelikle değer aktarımı gerçekleşmemekte ve toplumsal rol modeller doğru oluşturulamamaktadır. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda sosyal medya, farklı tutum ve değerlere sahip kullanıcıların olduğu eklektik bir yapıdadır. Henüz tutum, davranış ve değer yargıları oturmamış bireylerin farklı yargılara sahip kullanıcılara özenmeleri kaçınılmaz olacaktır.

Sosyal medyanın ticari işletmelerle bağlantı olması ve ticari ilintiler ve ilişkiler içinde olması da birtakım değer yargılarımızın önüne geçmektedir.<sup>60</sup> Değerlerimize uygunsuz bir anlayış medya aracılığıyla normalmiş gibi lanse edilerek bireylere dayatılmaktadır. 19. Yüzyılda kitlelerin gücünün doğuşu<sup>61</sup> ile beraber 1980 yılından sonra bu kitlelerin kültürü olan kitle kültürü de doğmuştur. Bu kitle kültürü sahiplenmeye müstenit, dayalı bir kültürdür. Ortaya konulmaya çalışılan kültür, daha

---

<sup>56</sup> Sami Şener, “Sosyal Medyanın Gençlerin Düşünce ve Değerlerine Etkisi”, *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 5/3 (23 Aralık 2021), 530.

<sup>57</sup> Şener, “Sosyal Medyanın Gençlerin Düşünce ve Değerlerine Etkisi”, 530.

<sup>58</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 24.

<sup>59</sup> Arıcı - Arıcan, “Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi = A Spiritual Guidance Education Need Analysis towards the Effects of Social Media”, 287.

<sup>60</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 26.

<sup>61</sup> Gustave Le Bon, *Kitlelerin Psikolojisi* (İstanbul: Koridor Yayıncılık, ts.), 13.

önceden hesaplanmış, planlanmış ve bireyler üzerinde nasıl bir etki bırakacağı hakkında araştırmalar yapılmıştır.<sup>62</sup> Medyanın denetimiyle, tüketici olan bireylere bu durum dayatılmaya başlanmıştır. Böylelikle kültürün üreticisi ve koruyucusu olan toplumun kontrolünden çıkmış ve tamamen ticari amaçlı olarak kültür endüstrisi tarafından yapay,<sup>63</sup> var olan hakikatten oldukça müteferrik, bir yapı olarak üretilmeye başlanmıştır. Öyle ki hayatımızdaki gerçekler ile medyada bize sunulan gerçekler birbiriyle yer değiştirmiştir. Bu durum da insanlar arasında kültürel dejenerasyona neden olmakla beraber, aidiyet duygusunun zayıflamasına, duyguların körelmesine kadar olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.<sup>64</sup>

Her kesimi muhatap alan ürünler üreterek, bu ürünlere has değer ve davranış biçimleri geliştirmektedir. Bu değer ve davranış kalıplarının içleri boşaltılmış, en fazla saçma davranışların en fazla şeffaf olanların gündemde kaldığı, kültürel değerlerin yok edildiği fakat bireylere eğlenceli gelen, güzelmiş gibi gösterilen bir yaşam biçimi olarak karşımıza çıkmıştır. Böylelikle medya ile birlikte toplumda meydana gelen değişimler yeni değerlerin, kültürlerin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Medyadan etkilenerek değerler değişikliğe uğrarken medya da değerlerden etkilenmektedir.<sup>65</sup>

Medya, değerlerin şahıslara ve topluma aktarılmasında mühim bir araçtır ve yine medyanın yoğun olarak etkisinde olan bir toplumun en geniş kabul gören değerlerin belirleyicisidir medya.<sup>66</sup> Medyada izleyiciler, alıcı konumundadır ve medya neyi verirse onu almaktadır.<sup>67</sup> Diğer bir ifadeyle başka seçenekleri yoktur. Medyanın ticari ilişkiler içinde olması da bunun ticari amaçla yapıldığının kanıtı mahiyetindedir. Bireylere sunulabilecek on seçenek varken medya bunu beşe indirerek bir çeşit dayatma yoluna gidebilmektedir. Dolayısıyla güncel yaşam koşullarını bu çerçevede medyanın oluşturup şekillendirdiği, değişim ve dönüşüme uğrattığını söylemek mümkündür.<sup>68</sup> Medya, bireylerin kimlik kişilik gelişimini, duygu ve değer oluşumunu, davranış biçimlerini, kültür, örf ve adetlerini, önceliklerini şekillendirerek yeni bakış açıları sunmaktadır.<sup>69</sup> Bize neyi nasıl yapmamız gerektiğini, ne almamızı istediğini, nasıl düşünmemiz

---

<sup>62</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 26.

<sup>63</sup> Necla Mora, "Medya ve Kültürel Kimlik" 5/1 (2008), 1.

<sup>64</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 26-27.

<sup>65</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 27.

<sup>66</sup> Mora, "Medya ve Kültürel Kimlik", 1.

<sup>67</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 27.

<sup>68</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 27.

<sup>69</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 58.

gerektiğini belirleyerek yönlendirmektedir. Yine yeni edimler, davranışlar edinmemiz, kendimizi bize söylenen karakterlere benzetmemiz yönünden de etkin olabilmektedir.<sup>70</sup> Bu bağlamda sosyal medya bireyleri ayrıştırıp, kendine yabancılaştırmaktadır. Toplumu birbirine bağlayan ortak değerleri çarpıtıp veya ironik bir biçimde eğlencelik haline getirilmesi, içinin boşaltılıp anlamsızlaştırılması ile kendini göstermektedir.<sup>71</sup>

## 2.2. Sosyal Medyanın Bireyler Üzerindeki Etkileri

Mobil cihazların hayatımızdaki yeri, sosyal medyanın doğuşu ve kontrollü/kontROLSÜZ mobil cihaz kullanımı, beraberinde bireylerde fiziksel, ruhsal, sosyal, duygusal, davranışsal, zihinsel, entelektüel ve dil alanlarında etkisi altına aldığı görülmektedir.<sup>72</sup> Bireyler bu cihazlarla çoğunlukla bir iletişim halinde ve vakitlerinin çoğunu bu platformlara ve cihazlara ayırmaktadırlar.

Bireyler için sosyal medya kullanımının pek çok amacı vardır fakat belli amaçların öne çıktığından söz etmekte mümkündür. Bunlar eğlence, kendini iyi hissetme, duygusal boşalma, yalnızlıktan kaçma, değer pekiştirme, arkadaşlık ve sosyal etkileşim kurma olarak sıralanabilir. Ayrıca sosyal medya, pazarlama, alışveriş, reklamcılık ve habercilik gibi çeşitli alanlarda fonksiyonel bir konumdadır.<sup>73</sup>

Sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkilerinin başında izledikleri reklamlar ve videolar gelmektedir. Bireyleri ve özellikle çocukları kolaylıkla tüketimin hedef kitlesi haline getiren reklamlar, bireyler üzerinde çeşitli ekonomi planlamaları yapılmasına neden olmaktadır.<sup>74</sup> Sosyal medyada birçok reklama maruz kalan bireylerin beyni, reklamdaki ürünlere sahip olma isteğini arttırmaktadır. Sahip olamadığı takdirde mutsuz olacağı düşüncesi yaratmaktadır. Kitle kültürünün dayatması ve ticari politikalar ile o ürüne sahip olabilmek için bireyler kendi zihinlerini buna ikna etmektedirler.

Sosyal medya kullanımının etkilediği diğer bir konu ise bireylerin konuşma dilinin bozulmasıdır. Bunun yerine sosyal medya aksanıyla konuşmak gibi tutumlar

---

<sup>70</sup> Altun, *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*, 28.

<sup>71</sup> Mora, "Medya ve Kültürel Kimlik", 1.

<sup>72</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 37.

<sup>73</sup> Mehmet Fatih Çömlekçi - Oğuz Başol, "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi", *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30 Aralık 2019), 175.

<sup>74</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 58.

sergilemektedirler.<sup>75</sup> Bu durum arkamızdan gelen neslin birçok kelimeyi bilmemesine, anlamamasına böylelikle kültür mirası diyebileceğimiz eski kelimelerin unutulmasına neden olmaktadır. Bununla beraber bireylerde kendini ifade edememe, konuşma geriliği ve iletişimsizlik gibi yetersizlikler de görülmektedir.<sup>76</sup>

Sosyal medyada uzun süre vakit geçirmek fiziksel rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Kullanım esnasında sırt ve boyun kötü ve eğik pozisyonda, el ve bileklerde bükülü şekilde kalmakta bu da duruş bozukluklarına neden olmaktadır. Ayrıca uzun süre sosyal medyaya maruz kalmak psikolojik ve sosyolojik olarak da bireyleri kötü etkilemektedir.<sup>77</sup>

Telefonu bir kumar makinesine benzeten Tristan Harris telefonda aşağı doğru kaydırma hareketi yapmanın, kumar makinesinin kolunu çekmekle aynı şey olduğunu ifade etmektedir.<sup>78</sup> Sosyal medyada sürekli aşağı doğru kaydırma hareketi bireylerde dikkat eksikliğine neden olmakta ve özellikle çocuklarda hiperaktiviteyi tetiklemektedir. Bununla beraber Kemal Sayar'ın sosyal medyada çeşitli başlıkları ararken yaptığımız, kaydırma eğilimimizi tanımladığı, felaket kaydırması terimi, stres, depresyon, uykusuzluk, baş ağrısı, sindirim sorunları, konsantrasyon gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır.<sup>79</sup>

Bireyler başarılı hissetmeye, takdir edilmeye, statü, kabul görme ve toplumda var olmaya çalışırlar. Gerçek hayatta bunun eksikliğini hisseden bireyler sosyal medyada sahte kimlikler inşa etmektedirler. Böylelikle kendi haklarında iyi bir izlenim uyandırabilmektedirler. Bu durum bireyin sanal dünyayı gerçek, gerçek hayatını da sahte ve değersiz görmesine neden olmaktadır.<sup>80</sup> Bireyler kendi benliklerinden uzaklaşmakta ve görünür olma çabası da farklı boyutlara ulaşmaktadır.

Bir diğer konu sosyal medya ve zaman yönetimi etkisidir. Zaman yönetimi, belirli eylem ve faaliyetlere ne kadar vakit ayıracağını planlama ve kontrol etme

---

<sup>75</sup> Arıcı - Arıcan, "Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi = A Spiritual Guidance Education Need Analysis Towards the Effects of Social Media", 264.

<sup>76</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 40.

<sup>77</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 42.

<sup>78</sup> Selim Tanören, "Cebimizdeki Kumar Makinesi: Akıllı Telefon", *Pitstop Reklam Ajansı* (blog), 13 Ocak 2017.

<sup>79</sup> Kemal Sayar, "'Felaket Kaydırması' (Doomscrolling) Nedir? Nasıl Durdurabiliriz?", ts.

<sup>80</sup> Kübra Çolak, "Sosyal Ağlarda Görünür Olma Biçimlerinin Benlik Sunumu ve Kimlik Oluşturma Üzerindeki Rolü", (2022), 97.

sürecidir. Diğer bir ifadeyle zamanı organize etme sürecidir. Bireylerde sosyal medya kullanımını zaman zaman bağımlılık noktasına varmakta ve hayatlarını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Sosyal medya da çok vakit geçiren bireyler, ailelerine, arkadaşlarına, çocuklarına veya çevrelerine ayırmaları gereken vakti ayırmamakta bu nedenle hayatlarından yeterli verimi alamamaktadırlar. Bununla beraber sosyal medya ile meşgul olan bireyler günlük dini ritüellerini aksatabilmekte, görev ve sorumluluklarını devamlı erteleme davranışı sergileyebilmektedirler.

Bireyler zaman yönetimini sağlayamadığı noktada sosyal medya bağımlılığı ile karşı karşıya kalmaktadır. Sosyal medyada fazla zaman harcamak bağımlılığı tetiklemektedir. Kullanıcılar eğlenmek, resim paylaşmak, video izlemek gibi çeşitli amaçlarla sosyal medya platformunu ziyaret etmektedirler. Her ne kadar popüler bir zaman harcama etkinliği gibi görünse de aşırı kullanıldığı takdirde bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Yukarıda da belirttiğimiz gibi bireyler gün içerisinde sosyal medyada o kadar zaman harcamakta ki yapması gereken görev ve sorumluluklarını ihmal etmekte veya ertelemektedir. Sosyal medyaya bakmadığı dakikalarda bir şeyleri kaçırmaya endişesi yaşamaktadır. Böylelikle gündelik olarak rutinleri bozulmakta, işlerin aksamasına sebebiyet vermekte ve bununla beraber sosyal medyaya bakmadığı takdirde bir şeyleri kaçırmış olma endişesi ile stres, anksiyete, depresyon gibi ruhsal ve zihinsel olarak bireylerin sağlık sistemini bozmaktadır.<sup>81</sup>

Bir önceki başlıkta ele aldığımız değerler ilişkisi de göz önünde bulundurularak sosyal medyanın, insani değerlerin öğrenilmesi konusunda da toplumu etkilediği görülmektedir.<sup>82</sup> İnsan hak ve özgürlüklerine tezat davranışlar, iftira, hakaret, nezaket ve saygının korunmaması gibi pek çok olumsuz etken barındırdığı gözlemlenmektedir. Doğruyu konuşmak ve aktarmak bütün insanların görevidir. Doğruyu ifade edebilme erdemi ve güzel ahlak sosyal medyanın etkileri ile ortaya çıkan sorunların başında geldiği görülmektedir.

Sosyal medyanın sunduğu geniş imkânlar, bireylerde daha az dışarı çıkmayı hatta bazı bireylerin hiç arkadaş edinemediği sadece sosyal medyada sanal arkadaşlıklar kurduğu bilinmektedir.<sup>83</sup> Bireyler yaşadıkları problemlerden kaçıp sahip olmak

---

<sup>81</sup> Sayar, “‘Felaket Kaydırması’ (Doomscrolling)” Nedir?”

<sup>82</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 49.

<sup>83</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 53.

istedikleri kalıplara yönelik hesaplar oluşturmaktadır. Böylelikle sosyal medya bireylerin yüz yüze gelerek arkadaşlık kurma ve iletişime geçme becerilerinin zayıflamasına neden olmaktadır.<sup>84</sup> Bazı bireylerin içine kapanık ve asosyal bir kişilik olmasına böylelikle bireylerin sosyal ve duygusal olarak sorunlar yaşamasına etki etmektedir. Arkadaşlık ilişkileri zayıflayan bireylerin de güven duygusunun zedelendiği görülmektedir.<sup>85</sup> Bireylerin sosyal medyaya çok vakit ayırmalarının nedeni günlük hayatta iletişim kurmak veya samimi arkadaşlık yönünden yetersiz olmasıdır.<sup>86</sup> Bireylere sanal ortamda mesajlaşmak, sesli mesaj atmak veya videolar göndermek daha cazip gelmekte ve birbirlerini görmeden daha rahat iletişim kurdukları bilinmektedir.<sup>87</sup>

Sosyal medya, kullanıcılarına iletişim kurmanın yanı sıra onların, içerik oluşturmaya da imkân tanımaktadır.<sup>88</sup> Bu durum kullanıcılara bir etkileşim ortamı sağlamaktadır. Günümüzde sosyal medya platformlarında, yüzlerce dini sayfa bulunmaktadır. Bunların bazıları kurumsal bazıları bireysel olmak üzere farklı dini gruplar tarafından, inanç ve düşüncelerinin propagandasını yapma veya bilgi paylaşmak amacıyla kullanılmaktadır. Sosyal medyada yapılan dini veya ahlaki konulu paylaşımlar dikkate alındığında, kullanıcıların genellikle dini değerlere önem verdiği fakat pratik hayatta, uygulamada bunun bir karşılığının olmadığı belirgin bir şekilde görülmektedir.<sup>89</sup> Önemli gün ve gecelerde kullanıcılar ibadetle meşgul olmak yerine sosyal medyada dini konulu paylaşımlar yaparak manevi bir duygu olan dindarlığı yozlaştırmaktadır.

Yüzyıllardır ilim adamlarının elinde bulunan dini literatürün dijital ortama taşınması olumlu bir etki gibi görünse de dini ve ahlaki konuda bilgisi zayıf ve sosyal medya okuryazarlığı becerisine sahip olmayan bireyler için birtakım sıkıntıları beraberinde getirmektedir. Kullanıcılar, bu bilgi bombardımanı içinde kendilerine dağınık ve farklı bir din anlayışı inşa etmekte böylelikle İslam kültür ve kaideleri de yozlaşmakta ve zarar görmektedir.

---

<sup>84</sup> Mehmet Tahir Karaboğa, “Üniversite Öğrencilerinin Bir Sosyalleşme Alanı Olarak Sosyal Medya Hakkındaki Görüşleri”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 14/3 (25 Aralık 2018), 913.

<sup>85</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 54.

<sup>86</sup> Tütüncü, *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*, 54.

<sup>87</sup> Kolektif, *Sosyal Medya Ahlakı*, 64.

<sup>88</sup> Mehmet Haberli, “Sosyal Medyada Dini İnanç ve Ahlaki Değerlerin Dejenerasyonu Üzerine Bir Değerlendirme”, (ts.), 643.

<sup>89</sup> Haberli, “Sosyal Medyada Dini İnanç ve Ahlaki Değerlerin Dejenerasyonu Üzerine Bir Değerlendirme”, 643.

Sosyal medyanın yine bugün gelinen noktada bireyleri olumsuz anlamda etkilediği diğer bir konu mahremiyet kavramıdır. Gizli olma durumu veya bireyin özerkliği kapsamında korunması gereken bir değer olan mahremiyet, bugün sosyal medya aracılığı ile örselenmiştir.<sup>90</sup> Her bir kullanıcı tarafından gözetlemek ya da gözetlenmek içselleştirilmiş ve artık gösteriye dönük bir haz mekanizması doğmuştur. Bu çerçevede bireyler enformasyon teknolojisinin etkisiyle yediğini, içtiğini, aldığını, giydiğini kısacası en özel alanlarını doyumsuz bir şekilde alenileştirmekte ve gözler önüne sermektedir. Dolayısıyla bireylerde, anı yaşamaktan ziyade onu yavaşlatma düşüncesi hâkim olmaktadır. Bireyler kendi rızaları ile her durum ve anı açıkça paylaşımına sunmaktadır ve mahremiyet mağduru olmaktan çıkmış duygularını kamera önünde göstermeye istekli hale dönüşmüştür. Ayrıca sosyal paylaşım ağları bireylere utanmayı unutturmuş ve gözetleniyor olmaktan yeni bir tatmin duygusu yaratmıştır.<sup>91</sup> Gerçek ise bireyleri kendi rızalarıyla görünür hale getiren bu teknolojiler, kolayca kişisel yaşamın her türlü alanına erişerek mahremiyetini ve özgürlüklerini işgal etmektedir.<sup>92</sup>

### **2.3. Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Problemlerin Çözülmesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yöntem ve Gerekliliği**

21. yüzyılın başlarında hayatımız sosyal medyanın doğuşu ile köklü bir değişime uğramıştır. Eğitim, kültür, sanat, ekonomi vb. birçok alanda bireyleri etkisi altına almayı başarmıştır. Bireylerin bir profil oluşturarak, diledikleri gibi paylaşım yaptıkları bu karşılıklı etkileşim sağlayan sosyal platform teknolojisi, kullanıcılar tarafından üretilen içeriklerin zaman, mekân fark etmeksizin ve çift taraflı olarak paylaşımına imkân sağlayan yeni bir medya sistemini oluşturmuştur. Bu yeni medya sistemi sınırları oldukça zorlamaktadır. Zira tek taraflı bilgi paylaşımının benimsendiği geleneksel medyanın aksine sosyal medya, bireylerin düşüncelerini veya anlık olarak ne yaptıklarını paylaşmalarını amaçlayan zengin bir içerik sunmaktadır.<sup>93</sup>

Bu zengin içerikli yeni medya sistemi bireylerin merakını celbetmekte ve bu mecralarda daha fazla vakit geçirilmesine sebep olmaktadır. Bireylerin sosyal medya kullanım süresi arttıkça davranışsal bağımlılık dediğimiz insan- makine etkileşiminin

<sup>90</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, 48-51.

<sup>91</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, 49.

<sup>92</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, 49.

<sup>93</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, 24.

kurulduğu teknolojik bağımlılık artış göstermektedir. Bu durum karşısında bireylerin sosyal medyayı kullanırken davranışları, duyguları ve arzularını düzenleyebilme becerileri zayıflamaktadır ve yine iradeli davranabilmek zorlaşmaktadır. Bireylere araba kullanmayı öğretir gibi kendini yönetebilmeyi öğretmek gerekmektedir. Bununla beraber psikolojik –manevi bağımsızlık sistemi de güçlendirilmelidir.

Her türlü içeriğin paylaşıldığı sosyal medya platformu bireyleri birçok yönde etkilemektedir. Bu etkiler pek çok yönde de kendini göstermektedir. Bireyler sosyal medyada sunulan hayatlara ya da fenomenlerin içerik ve paylaşımlarına göre kendilerine bir dünya tasavvuru oluşturmaktadır.<sup>94</sup> Tüm bu etkiler birer problem alanı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin sosyal medyanın etkilerine yönelik sorunlarıyla başa çıkma sürecinde, modern danışma tekniklerinin yanında bütüncül bir yaklaşım olan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri olduğu düşünülmektedir. Bireylerin manevi inanç, değer ve tutumlarının yanında bütüncül yaklaşmayı bünyesinde barındıran Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, maddi- manevi problemleri bir araya getirerek çözüme kavuşturmaktadır. Bu anlamda sosyal medyanın etkilerine yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri çözüm olabileceği öngörülmektedir. Teknoloji ile iç içe olduğumuz bu devirde daha sonra telafisi olamayacak manevi yıkımların olmaması adına Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri gerekli görülmektedir.

Manevi danışman ve rehber uzmanları olarak bu problemler karşısında sorumlu olduğumuzu bilerek çözüm üretebilmemiz gerekmektedir. İlk olarak zihnen içinde bulunduğumuz dijital çağı kabullenmek önemli bir adım olacaktır. Ahlaki değerlerin yanında bireylere sosyal medya okuryazarlığı eğitimi ve bilinci verilmelidir. Günümüzde bireylerin en çok sömürüldüğü alan dijital ortamlardır. Bu dijital ortamın tehlikelerine karşı bilgi, bilinç, farkındalık, kimlik ve istikamet ahlakı ile korunabileceği bir gerçektir. Bunun için Efendimiz (s.a.s)'in örneğinde iman, ibadet ve ahlakla yoğrulmuş bir hayat tarzını bireylere tüm zaman ve mekânlarda vazgeçilmez bir ideal olarak benimsetmek gerekmektedir.<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup> Arıcı - Arıcan, “Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi = A Spiritual Guidance Education Need Analysis Towards the Effects of Social Media”, 264.

<sup>95</sup> Kolektif, *Sosyal Medya Ahlakı*, 81.



Ahlak, sadece belli alan ve durumlara özel bir değer değildir, esasen insanın varoluşu ile ilgili tüm alanları çepeçevre kuşatan bir anlayıştır.<sup>96</sup> Bu noktadan hareketle insanlara İslam ahlak ve adabının sosyal medyada da geçerli olduğu bilinci yerleştirilmelidir. Zira gerçek hayatta iyi veya kötü olarak değerlendirilen tutumlar, sosyal medyada da aynı hükme tabidir. Böylelikle ahlak bir bütündür ve bölünemeyeceği aşikârdır. Gündelik hayatta ahlaklı olmak, sosyal medyada da ahlaklı olmayı zorunlu kılmaktadır. Bireylerde farkındalık oluşturarak ahlak bilincini ortaya koymak elzemdir.

Bugün hayatımızı, doğru kullanıldığı takdirde kolaylaştıran sosyal medya, gerçek hayatı en iyi anlamda dizayn etmede sadece bir araç vazifesi görmektedir. Bu durum sonradan amaç haline dönüştüğünde, özellikle manevi süreçlerde istikrar kaybolmaktadır. Bu noktada bireylere iman- amel, inanç-ibadet bütünlüğü bilinci sürekli işlenmelidir.<sup>97</sup> Ayrıca bireylere zaman yönetimi ve sosyal medyanın kullanım amacıyla ilgili rehberlik oldukça önem arz etmektedir. Bununla beraber muhtemel bir bağımlılığında önüne geçilecektir aksi durumda bireylerde psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Kendini kontrol edebilen, sosyal medyanın kullanım amacını doğru belirleyebilen bireyler özdenetim sahibi bireyler olacaktır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri olarak ülkemizde İ.H.S.A.N modeli uzmanlar tarafından manevi danışmanlık model ve yöntemi olarak geliştirilmektedir. İhsan modeli temelde Bilişsel- Davranışçı Psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilerek geliştirilen İslami bir dini- manevi danışmanlık modelidir.<sup>98</sup> Bu model psikoterapi ve danışmanlık ilkeleriyle uyumlu bir şekilde tasarlanmıştır. İhtiyaçların tespiti aşaması, hedef belirleme, izlenecek yolu belirleme, sürecin yürütülmesi ve sürecin bitirilmesi olmak üzere beş aşamalı bir model olarak oluşturulmuştur. Bu model her bireyin kendini iyileştirme kapasitesine sahip olduğunu varsaymaktadır.<sup>99</sup> Aslında burada danışman, danışanını tedavi etmez. Bireyin kendi inancı ile bütünleşip kendi iç kaynaklarını kontrol etmesini sağlamakla beraber doğal bir iyileşme süreci gerçekleştirmektedir. Bu modelde temel amaç, bireyin Kur'an-ı Kerim de bahsedilen değerler çerçevesinde kendi ve çevresi ile barışık, ruhsal ve şuur olarak değişip

<sup>96</sup> Kolektif, *Sosyal Medya Ahlakı*, 80.

<sup>97</sup> “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”, 15.

<sup>98</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 191.

<sup>99</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 194.

gelişmesidir. Ayrıca bireyin kendini tanıması ve sorunlarına dair bir farkındalık üretmesi ile devam eden, inancı ile bütünleşmesini sağlayan, bireyin problem yaşadığı konuda davranış uyumunu ve davranış değişikliğini kolaylaştıran, bireyin kendisi ve kişiler arası ilişkilerinde işlev bozukluğuna yol açan problemlerin çözümünü sağlayan bir süreçtir.

İ.H.S.A.N Modeli'nde kullanılması öngörülen dini teknikler tövbe, zikir, tefekkür, imanın bütünleştirilmesi, nefis muhasebesi, Kur'an okumaları, dini tebliğ ve telkinler, olumsuz dini inanç ve tutumların tartışılması ve dini bilgi verilmesi, olumlu dini başa çıkmanın güçlendirilmesi, dini hikaye anlatma, dua, ibadet, grup(cemaat) çalışmaları şeklinde sıralamak mümkündür.<sup>100</sup> Bu çerçevede sosyal medyanın bireyler üzerindeki inanç ve değerler algısına olan olumsuz etkileri karşısında bu tekniklerden faydalanılması oldukça önemlidir. Örneğin sosyal medya bağımlılığı konusunda vurgulanması gereken en önemli noktalardan biri bağımlılık davranışının bir neden değil sonuç olduğudur.<sup>101</sup> Bağımlılık bireylerin maddi- manevi hayatındaki birtakım problemlerden mesaj içerir ve karşılanmamış, eksik bırakılmış birtakım ihtiyaçlar olarak kendini göstermektedir. İslam düşünce sisteminde bağımlılık yapan davranışlar belli bir süreçte meydana gelmektedir.<sup>102</sup> Ayrıca bağımlılıktan kurtulmak da tedrici bir yapı arz etmektedir. Bu çerçevede manevi danışmanlık ve rehberlikte *tövbe tekniği* önemli bir dönüşüm yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Tövbe, bireylerde bilinç seviyelerine göre korku ve ümit duyguları arasında gidip gelen bağımlı bireylerin hata ve kusurlarını bırakarak daha iyiye ve güzele yönelme yolunda bir araç olma özelliği taşımaktadır.<sup>103</sup> Aynı zamanda danışana düşünce ve duygularını ayırt edebilmesinde ve zihinsel olarak içinde bulunduğu durumdan kurtulma isteğini güçlendirmeyi sağlamaktadır.<sup>104</sup> Tövbe tekniği bireylerde farkındalık oluşturarak bir uyanış sağlamakla beraber bireyin kendi ile sözleşme yapmasıdır. Ayrıca tövbe etmek bir dua çeşididir ve birey dua ile yaratıcıya yaklaşmaktadır. Bu süreçte yaratıcı ile birey arasına başka bir unsur girmesi söz konusu değildir.

---

<sup>100</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 196-199.

<sup>101</sup> İsa Ceylan, "Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar", (ts.), 121.

<sup>102</sup> Ceylan, "Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar", 121.

<sup>103</sup> Ceylan, "Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar", 121.

<sup>104</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 196.

Bu noktada sosyal medyanın etkilerine yönelik manevi danışmanlıkta *dua tekniği* de ikinci önemli unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Dua terapisi hayatla başa çıkmak için önemli bir araçtır. Bireylerin iç huzura kavuşmasını ve yaşamın anlamını keşfetmesini desteklemektedir. Bireylerin zaman yönetimini sağlamasında da dua terapisi etkili olacaktır. Yaratıcıdan yardım isteyerek birkaç dakikalık sakinleştirici dualar edilebilir. Uzmanlar dua terapisinin olumlu etkilerine sıklıkla vurgu yapmaktadır.<sup>105</sup>

Değişim ve dönüşüm, manevi açıdan devam ettiği halde, bu sürecin kalitesini bireyin eylemleri belirlemektedir. Tövbenin ardından bireylere öz denetimle beraber harekete geçme telkin edilmeli, pozitif öz disiplin becerisi kazandırılmalı ve dua terapisi ile içsel direnci arttırmaya rehberlik edilmelidir. Yine bir diğer husus İslam'da pek çok kez grup ile yapılan işler övülmüştür. Olumsuz duygu, düşünce ve davranışların düzeltilmesinde grup çalışmalarına yönelmek önemlidir.<sup>106</sup> Örneğin sosyal medyada çok vakit geçiren ve zaman yönetimini sağlayamayan bireyler dini veya hayati görev ve sorumluluklarını devamlı erteleme davranışı sergilemektedir. Bu durumda *grup(cemaat) çalışmaları* ile bireyin cemaatle namaza yönlendirilmesi tedavi edici bir etki oluşturabilir. Ayrıca ibadetler bireylerde özdenetim ve disiplinli olmayı geliştirici bir etkiye sahiptir. Yine sosyal medyanın olumsuz etkilerine yönelik bireylerde inanç, değer ve tutumların iyileştirilmesi *nefis muhasebesi tekniği* ile gerçekleştirilebilir. Bu teknikte, danışana, yaptığı tüm davranışları, aklından geçenleri yani duygu, düşünce, değer ve davranışlarını sürekli olarak değerlendirilmesi öğretilir.<sup>107</sup> Böylelikle bireylerde yanlış tutum, davranış ve değer ilkeleri yerine alternatif dini düşünce, değer, tutum ve davranışlar öğretilir.

Manevi bir duygu olan dinin yozlaşması konusunda yine manevi danışmanlar *Kur'an okumaları tekniği* ile *olumsuz dini inanç ve tutumların tartışılması ve dini bilgi verilmesi tekniğinden* yararlanabilir. Kur'an okuma tekniği, manevi danışmanlığın en temel tekniğidir. Bu teknikle bireyde yanlış ve işlevsel olmayan temel inanç, ara inanç ve otomatik düşüncelerle beraber dini içerikli bilişsel çarpıtmaların giderilmesi hedeflenmektedir.<sup>108</sup> Böylelikle bireylerde olumsuz inançlar çürütülür ve yerine

<sup>105</sup> Ceylan, "Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar", 117.

<sup>106</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 199.

<sup>107</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 197.

<sup>108</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 197.

rasyonel alternatif düşünceler üretilmektedir. Kur'an'da var olan kıssalar veya emir, tavsiye ve açıklamalar bireyin zihninde olumlu düşüncelerin yerleştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Olumsuz dini inanç ve tutumların tartışılması ve dini bilgi verilmesi tekniği ise bireylerde olumsuz dini tecrübelerle oluşmuş olan inanç ve tutumların değiştirilmesi adına, bilişsel terapide kullanılan *bilişsel tartışma, akılcı olmayan inançları duyarsızlaştırma ve karşıtlama, yeniden karar çalışması ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle* benzer olarak uygulanan dini bir tekniktir.<sup>109</sup> Bu teknikte birey dış olayların ya da güçlerin etkisi altındaki çaresiz bir mağdur değildir ve olumsuz dini tecrübelerin sıcak bir yaklaşımla değiştirilmeye çalışılması bu tekniğin esasını oluşturmaktadır.

Yukarıda da belirttiğimiz gibi burada ele aldığımız tüm teknikler bireylerde farkındalık, olumlu başa çıkma, öz denetim, disiplin, anlamı keşfetme, nefisle mücadele, alternatif düşünceler üretme gibi birçok yeteneği öğreten ve bilişsel davranışçı psikoterapi ile tümleşik ve aynı zamanda İslami zemin üzerine inşa edilmiş müdahalelerdir. Sosyal medyanın inanç ve manevi değerlere etkisi karşısında, manevi danışmanların İ.H.S.A.N modelinden yararlanması mümkün görünmektedir.

---

<sup>109</sup> Kolektif, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt*, 198.

## SONUÇ

Teknolojinin bu denli gelişmesi ve ulaştığı seviyeyle bireylerde bugün meydana gelen değişim ve dönüşümün, tarihin hiçbir döneminde benzerini görmek mümkün değildir. Zira tarihi süreçte bir asırda anca meydana gelen değişimler artık çok daha az bir zamanda kendini göstermektedir. Teknolojinin ve özellikle sosyal medyanın ilerlemesiyle meydana gelen tüm bu değişim ve gelişmeler neticesinde bireylerin olumsuz etkiler karşısında yetersiz kalma durumu ortaya çıkmıştır. Özellikle sosyal medyanın kullanımı itibariyle etkilenen hususlar daha çok inanç ve manevi değerler olmuştur. Sosyal medya kendisiyle çok zaman harcanan bir platform olması nedeniyle bireylerde pek çok olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu durumun nasıl yönetileceği ise bir problem alanı olarak karşımıza çıkmıştır. İnanç, manevi değerler ve aktarımı, yine bireylerde değer algısı, etki ve rolü değişmiştir.

Bütün bu değişim ve etkilerin bireylere olumsuz yönde tesir etmemesi için manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri gerekli görülmektedir ve bu alanın bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Zira insanın en değerli hazinesi inançları ve manevi değerleridir. Bireylerin bu inanç ve değerlerini koruyabilmesi bununla beraber sosyal medyayı verimli kullanabilmesi noktasında irade eğitimi, öz denetim, kontrollü kullanım, zaman yönetimi ve tuzaklara düşmemek adına manevi rehberliğe duydukları ihtiyaç ortadadır. Nitekim Manevi rehberlikte İ.H.S.A.N Modeli de, bireylerde farkındalık, öz denetim, davranış değiştirme, kendini tanıma ve iç kaynaklarını kontrol etmeyi öğreten birçok batılı geleneksel zihin sağlığı modelinde belirtilen sınırların ötesinde bir model olarak geliştirilmiştir. Bununla beraber danışmanlık sürecinde koyduğu hedeflere ulaşmayı temin etmektedir.

Sonuç olarak artık bireyleri bir noktada tutup sınır çizmek mümkün değildir. Dijital çağ ve türevleri insanları bir girdap gibi kendine çekmektedir. Eğer bireylerin bilinçli, değerlerine sahip çıkan ve gelecek nesillere doğru aktarım yapan kişiler olmasını istiyorsak onları koruma içgüdüsünden vazgeçip rehberlik etmemiz gerekmektedir. Bunun yolu ise alanında uzman, kendini yetiştirmiş manevi danışman ve rehberlerden geçmektedir.

## KAYNAKÇA

Altun, Şenol. *Sosyal Medya ve Şöhret Kültürü-Youtube Örneği*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2019.

Apak, Hıdır. “Güçlendirme ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet”. *The Journal of Academic Social Science Studies* 3/Number: 67 (01 Ocak 2018).

Arıcı, Handan Yalvaç- Arıcan, Sümeyra. “Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi = A Spiritual Guidance Education Need Analysis towards the Effects of Social Media”. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* IX/1 (2022), 263-302.

Aslan, Özgür. “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Instagram Kullanımı Üzerine Bir İnceleme”.

Boztilki, Melike- Ardiç, Elif. “Spirituality and Health”. *Journal of Academic Research in Nursing*.

Ceylan, İsa. “Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar”.

Coşkun, Fatma. “Dünden Bugüne Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri / Spiritual Counseling and Guidance Services from Past to Present”. *ilâhiyât : akademik araştırmalar yıllığı* 0/5 (30 Aralık 2022), 71-91.

Çolak, Kübra. “Sosyal Ağlarda Görünür Olma Biçimlerinin Benlik Sunumu ve Kimlik Oluşturma Üzerindeki Rolü”.

Çömlekçi, Mehmet Fatih- Başol, Oğuz. “Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi”. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 173-188.

Demiroğlu, Birsen. *Yetişkinlerin maneviyat ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, MasterThesis, 2021.

Dikkol, Selver vd. “Türkiye’de Yapılan Facebook Araştırmalarına Yönelik Eleştirel Bir Değerlendirme”. *Moment Journal* 6/2 (15 Aralık 2019), 428-446.  
<https://doi.org/10.17572//mj2019.2.428446>

Dilan, Hişyar- Kayiklik, Hasan. “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (30 Aralık 2022), 39-66.  
<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1191589>

Düzgüner, Sevde. “Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni”.

Gustave Le Bon. *Kitlelerin Psikolojisi*. İstanbul: Koridor Yayıncılık, ts.

Haberli, Mehmet. “Sosyal Medyada Dini İnanç ve Ahlaki Değerlerin Dejenerasyonu Üzerine Bir Değerlendirme”.

- Kara, Osman. “We Are Social Dijital 2023 Global ve Türkiye Raporu Yayınlandı!” *omg! iletişim* (blog), 22 Şubat 2023. <https://omgiletisim.com/we-are-social-dijital-2023-global-ve-turkiye-raporu-yayinlandi/>
- Karaboğa, Mehmet Tahir. “Üniversite Öğrencilerinin Bir Sosyalleşme Alanı Olarak Sosyal Medya Hakkındaki Görüşleri”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 14/3 (25 Aralık 2018), 912-936. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.475515>
- Karairmak, Özlem. “Tinsel Anlayışın Psikolojik Danışmadaki Rolü”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3/22 (ts.), 45-55.
- Kasapoğlu, Figen - Kutlu, Mustafa. “Psikolojik Danışmanların Maneviyata İlişkin Tutumları ve Etkili Danışman Nitelikleri Arasındaki İlişkiler”. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22/2 (31 Ağustos 2021), 1015-1045.
- Kiral, Bilgen. “Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi”.
- Koç, Dr Mustafa. “Manevi-Psikolojik Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I”.
- Kolektif. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt: 1*. ed. Mustafa Koç vd. Dem Yayınları, 2018.
- Kolektif. *Sosyal Medya Ahlakı*. Diyanet İşleri Başkanlığı, 2021.
- Mora, Necla. “Medya ve Kültürel Kimlik” 5/1 (2008).
- Olgun, Hakan. “Hıristiyanlık ve Sekülerleşme İlişkisi ya da Seküler Dindarlığın Teolojisi”. *İnsan & Toplum Dergisi (The Journal of Human & Society)* 2/4 (30 Aralık 2012). <https://doi.org/10.12658/human.society.2.4.M0058>
- Sayar, Kemal. “‘Felaket Kaydırması’ (Doomscrolling) Nedir? Nasıl Durdurabiliriz?”, ts. <https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/felaket-kaydirmasi-doomscrolling-nedir-nasil-durdurabiliriz>
- Solmaz, Başak vd. “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama”.
- Söner, Osman - Yılmaz, Olcay. “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki”.
- Söylev, Ömer. “Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dini Danışma ve Rehberlik”. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 1/2 (26 Haziran 2015), 287-308.
- Şener, Sami. “Sosyal Medyanın Gençlerin Düşünce ve Değerlerine Etkisi”. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 5/3 (23 Aralık 2021), 529-553. <https://doi.org/10.52115/apjir.979579>
- Tacer, Arzu. “Psikoloji, Varoluş, Maneviyat”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (30 Aralık 2022), 177-185. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1203253>
- Tan, H. “Ülkemizde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Çalışmalarında Gelişmeler ve Sorunları”. *Psikoloji Çalışmaları* 11 (09 Kasım 2012), 33-48.

- Tan, Hümeýra Nazlı - Yıldız, Mualla. “‘Manevi İyi Oluş’ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması”. *Dini Araştırmalar* 25/63 (15 Aralık 2022), 447-476.
- Tanören, Selim. “Cebimizdeki kumar makinesi: Akıllı telefon”. *Pitstop Reklam Ajansı* (blog), 13 Ocak 2017. <https://pitstop.com.tr/cebimizdeki-kumar-makinesi-akilli-telefon/>
- Taşkaya, Feyza Nur. “Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 7 (30 Haziran 2023), 175-187. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1254579>
- Tütüncü, Ahsen. *Ekrana Maruz Kalan Çocuklar*. Kaknüs Yayınları, 2022.
- Yayla, Ercan. “Psikolojik Danışmanların Etkili Nitelikleri ile Danışma Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki” 7/48 (ts.). <https://www.apa.org>. “American Psychological Association (APA)”, ts. <https://www.apa.org>
- NadirKitap. “Din ve Hayat İstanbul Müftülüğü Dergisi Sayı 39 Dijital Dünya ve Din / Nadir Kitap”. Erişim 05 Ocak 2023. <https://www.nadirkitap.com/din-ve-hayat-istanbul-muftulugu-dergisi-sayi-39-dijital-dunya-ve-din-dergi19154866.html> saglik.gov.tr. “Manevi Destek Birimi”, ts.
- “Maneviyat ne demek TDK Sözlük Anlamı”. Erişim 30 Ağustos 2023. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=maneviyat>
- “MDR Nedir? - MDR | Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği”, 20 Mayıs 2020. <https://mdr.org.tr/mdr-nedir/>
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. “Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği - Türk PDR-Der”. Erişim 08 Eylül 2023. <https://pdr.org.tr/>