

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

**TÜKENMİŞLİK SENDROMU DURUMLARINDA MANEVİ DESTEK
VE REHBERLİK İMKANLARI**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Hazırlayan
Mahmut BİLGİN

DENİZLİ, 2025

T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

TÜKENMİŞLİK SENDROMU DURUMLARINDA MANEVİ DESTEK
VE REHBERLİK İMKANLARI

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Mahmut BİLGİN

Proje Danışmanı: Doç. Dr. Hasan KAFALI

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

Mahmut BİLGİN tarafından hazırlanan “**Tükenmişlik Sendromu Durumlarında Manevi Destek ve Rehberlik İmkanları**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 25.01.2025 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.

İmza

Danışman

Doç. Dr. Hasan KAFALI

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

Enstitü Müdürü

BEYAN

Projemin tasarımı, hazırlanması, araştırmaların yapılması ve bulguların analizinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan asıl ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve iktibas yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Mahmut BİLGİN

ÖNSÖZ

Tükenmişlik sendromunun aşılmasında manevi destek ve rehberlik imkanlarını konu edinen projemiz giriş ile üç ana bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde; araştırmanın konusu, önemi ve yöntemi ele alınmıştır. Birinci bölümde tükenmişlik sendromunun sebepleri belirtileri ve iyileştirme çalışmaları hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde manevi destek ve manevi desteğin özünü meydana getiren din ve maneviyat konusu incelenmiştir. Üçüncü bölümde ise kısaca ülkemizde manevi destek ve rehberlik konusuna değinildikten sonra dördüncü bölümde sendromun iyileştirilmesinde manevi desteğin rolü ve iyileştirme metodları anlatılarak çalışma tamamlanmıştır. En başta proje danışmanım Doç. Dr. Hasan KAFALI hocam olmak üzere bu çalışmayı tamamlayabilmemin temelini oluşturan manevi destek ve rehberlik konulu yüksek lisans derslerimize girip bizi yetiştiren Prof. Dr. İbrahim KISAÇ, Prof. Dr. İsmail ŞİMŞEK, Doç. Dr. Mehmet ÇINAR, Doç. Dr. İsmet EŞMELİ, Doç. Dr. Ali ÖNCÜ hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Mahmut BİLGİN

Denizli – 2025

Projenin Başlığı: Tükenmişlik Sendromu Durumlarında Manevi Destek ve Rehberlik İmkanları	
Projeyi Hazırlayan: Mahmut BİLGİN	Danışmanı: Doç. Dr. Hasan KAFALI
Kabul Tarihi: 25.01.2025	Sayfa Sayısı: vii (ön kısım) + 23
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Günümüz toplumlarında giderek daha çok görülmeye başlanan tükenmişlik sendromu, önemsenmesi ve destek verilmesi gereken psikolojik bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlığa yakalanan insanlara verilen psikolojik destek uygulamalarında ise maalesef çoğu zaman din ve maneviyat boyutu göz ardı edilmektedir. Buna karşılık manevi danışmanlık uygulamaları psikolojik desteğin yanında manevi desteğin de verilmesi anlamına gelmektedir. Zaten bu rahatsızlığa veya diğer psikolojik rahatsızlıklara yakalanan insanların önemli bir kısmı psikolojik desteğin yanında manevi desteğe de ihtiyaç duymakta ve manevi danışman desteği de istemektedirler. İnsanlar Yeryüzü'nde yürümeye başladıkları zamandan beri Din ve dolayısı ile Manevi Destek Uygulamaları insanların ihtiyaçlarını karşılayacak kurumlar olmuştur. Günümüzde din adamlarının psikolojik danışmanlık eğitimi alması tartışmaları, seküler sağlık çalışanlarının manevi eğitim almasının gerekliliği konusundaki tartışmalara dönüşmüş, psikoloji disiplininin din ve maneviyattan soyutlanmış bir formda eksik kalacağı tespit edilmiştir. Benzer şekilde uygulama alanında danışmanlık ve terapötik görüşmelerin dini ve manevi kaynaklardan faydalanarak icra edilmesinin gerekli olduğunu düşünen ilim adamlarının sayısı artmıştır. Dini danışmanlık alanındaki bu gelişmeler, manevi destek ve rehberliğin modern toplumlardaki rolünü giderek güçlendirmektedir. Manevi destek ve rehberlik disiplini, kişinin inançlarıyla yakından ilişkilidir ve ona rehberlik, ilgi, destek ve yardım sunarken manevi değerler ve ibadetlerden yardım alarak danışanlara iç huzur, anlam, dayanıklılık ve umut sağlar. Tükenmişlik sendromu kaygı, depresyon, psikiyatrik semptom, umutsuzluk ve yalnızlık ve daha bir çok psikolojik-ruhi sıkıntıyla yakın ilişkili olduğundan danışanlara verilen manevi destek kaygı düzeylerinin azalmasına, depresyon düzeylerinin düşmesine, yalnızlık ve umutsuzluk duygularının azalmasına ve daha birçok olumsuz semptomun ve fiziki rahatsızlığın azalmasına ve/veya kaybolmasına pozitif katkı yaparak onların tükenmişlik sendromundan kurtulmalarına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda inançlı insanların tükenmişlik sendromuna daha az yakalandıkları ve bu sendromu daha kolay atlattıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla tükenmişlik sendromundan muzdarip olan danışanlara psikolojik desteğin yanında manevi destek de verilmesi bu rahatsızlığı daha kolay ve daha kısa sürede atlattıklarını sağlayacaktır.</p>	
Anahtar kelimeler: Tükenmişlik, Din, Maneviyat, Manevi Destek, Psikolojik, Seküler	

Title of the Project: Spiritual Support and Guidance Opportunities in Burnout Syndrome	
Author: Mahmut BİLGİN	Supervisor: Doç. Dr. Hasan KAFALI
Date: 25.01.2025	Nu. of pages: vii (pre text) + 23
Department: Philosophy and Religious Studies	Subfield: Spiritual Support and Guidance
<p>Burnout syndrome, which is becoming more and more common in today's societies, is a psychological disorder that needs to be given importance and support. Unfortunately, the dimension of religion and spirituality is often ignored in the psychological support given to people suffering from this disorder. On the contrary, spiritual counseling practices mean providing spiritual support as well as psychological support. In fact, a significant number of people suffering from this disorder or other psychological disorders need spiritual support in addition to psychological support and seek the support of a spiritual counselor. Religion and therefore Spiritual Support Practices have been institutions to meet the needs of people since people started walking on Earth. In recent times, discussions about the necessity of psychological counseling training for clergy have evolved into debates on whether secular healthcare professionals should receive spiritual training. It has been recognized that psychology, as a discipline, remains incomplete when abstracted from religion and spirituality. Similarly, the number of scholars advocating for the integration of religious and spiritual resources into counseling and therapeutic practices has been increasing. These developments in the field of religious counseling have significantly reinforced the role of spiritual support and guidance in modern societies. The discipline of spiritual support and guidance is closely tied to an individual's beliefs and offers clients inner peace, meaning, resilience, and hope by drawing on spiritual values and practices while providing guidance, care, support, and assistance. Since burnout syndrome is closely related to anxiety, depression, psychiatric symptoms, hopelessness, loneliness, and many other psychological and emotional challenges, spiritual support for clients positively contributes to reducing anxiety levels, alleviating depression, and diminishing feelings of loneliness and hopelessness. It also helps in the reduction or elimination of numerous negative symptoms and physical ailments, thereby laying the groundwork for recovery from burnout syndrome. Furthermore, studies have shown that individuals with strong faith are less likely to experience burnout syndrome and tend to overcome it more easily. Therefore, providing spiritual support alongside psychological assistance to clients suffering from burnout syndrome can facilitate their recovery in a more effective and shorter time frame.</p>	
Keywords: Burnout, Religion, Spirituality, Spiritual Support, Psychological, Secular	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
GİRİŞ	1
I. Araştırmanın Konusu ve Önemi.....	1
II. Araştırmanın Yöntemi.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM (TÜKENMİŞLİK SENDROMU)	2
I. Tükenmişlik Sendromunun Sebepleri.....	2
II. Tükenmişlik Sendromunun Belirtileri	3
III. Tükenmişlik Sendromunu İyileştirme Çalışmaları.....	4
İKİNCİ BÖLÜM (MANEVİ DESTEK ve REHBERLİK)	6
I. Din-Maneviyat	6
II. Manevi Destek-Manevi Danışmanlık	8
III. Manevi Danışmanlığın Kökenleri	11
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM (TÜRKİYE’DE MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK)	13
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM (SONUÇ)	15
KAYNAKLAR	22

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

s. a.v.	: sallallahü aleyhi vesellem
bk.	: bakınız
bs.	: baskı, basım
c.	: cilt
c.c.	: celle celalühü
çev.	: çeviren
ed.	: editör
Hz.	: hazreti
s.	: Sayfa, Sayı
vb.	: ve benzeri

GİRİŞ

I. Araştırmanın Konusu ve Önemi

Bu proje tükenmişlik sendromunun bireyler ve toplum üzerindeki etkileriyle manevi desteğin bu durumlarda nasıl bir katkı sağlayabileceğini anlamaya yardımcı olmayı amaçlayan bir çalışmadır. Günümüzde tükenmişlik sendromu, özellikle yoğun stres altında çalışan bireyler arasında yaygın bir psikolojik durumdur. Bu durum, kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz etkilemektedir. Tükenmişlik sadece bireyi değil, onun ailesini, sosyal çevresini ve işyerini de etkiler. Bu durum ekonomik ve sosyal maliyetlere neden olabilir. Araştırmalar, manevi desteğin stres yönetiminde, umut duygusunun güçlendirilmesinde ve kişinin duygusal dayanıklılığının artırılmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Maneviyat, bireyin içsel kaynaklarını harekete geçirerek sadece tükenmişlik belirtilerini hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda daha sürdürülebilir bir iyilik haline katkıda bulunabilir. Manevi destek, psikolojik ve fiziksel tedaviye ek olarak tükenmişliğe yönelik tamamlayıcı bir çözüm sunar; tükenmişlik yaşayan bireyler için yalnızlık hissini azaltabilir ve hayata anlam katma konusunda yardımcı olabilir. Tükenmişlik sendromu ve manevi destek arasındaki bu ilişkiye yönelik çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışma, bu alandaki boşluğu doldurmaya katkıda bulunma açısından önem arz etmektedir.

II. Araştırmanın Yöntemi

Bu projede, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yazılı materyallerin incelenmesi yöntemi tercih edilmiş olup, bu kapsamda konuya ilişkin literatürde yer alan kitaplar, makaleler, raporlar, belgeler ve diğer yazılı kaynaklar detaylı bir şekilde analiz edilerek çalışmanın teorik temellerinin oluşturulması ve araştırma sorularına cevap bulunması amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM (TÜKENMİŞLİK SENDROMU)

I. Tükenmişlik Sendromunun Sebepleri

Türk Dil Kurumu'nun Güncel Türkçe Sözlüğü'nde tükenmişlik “gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu”; sendrom “belirge, sıkıntı”; tükenmişlik sendromu ise “Çalışanın kendini bitmiş, yıkılmış, bıkkın hissetmesi durumu” şeklinde tanımlanmaktadır.¹ Shakespeare'i saymazsak “Tükenmişlik” kavramını ilk olarak 1969'da H.B. Bradley kullanmıştır. “Tükenmişlik Sendromu” kavramını ise ilk kullanan kişi psikolog Herbert Freudenberger'dir. Freudenberger'e göre tükenmişlik sendromu “Yıpranma, başarısızlık, enerji kaybı ya da karşılanamayan arzular sebebiyle bireyin iç kaynaklarının tükenmesi”dir.² Tükenmişlik süreci Maslach & Jackson'a göre ise, kişilerin duygusal olarak yorulmaları, bıkkınlık halidir. Maslach'ın yapmış olduğu tanım literatürde en çok kabul gören tanım olmuştur.³ Tükenmişlik sendromu, tıp literatüründe bir ruh hastalığı olarak kabul edilmemekte, adından da anlaşılacağı üzere sendrom yani sıkıntı veya rahatsızlık olarak kabul edilmektedir. Tükenmişlik sendromunun önceleri daha çok sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler, psikoterapi, adalet ve emniyet hizmetleri gibi insanlarla yüz yüze çalışılan mesleklere mahsus olduğu düşünülse de sonraları bu sendrom bütün çalışma alanlarında hatta çalışma alanı dışında da olsa öğrenciler, ev hanımları, emekliler gibi toplumun önemli bir kısmında görülebilen bir rahatsızlık haline gelmiştir.⁴

Tükenmişlik sendromuna sebep olan faktörleri genel olarak bireysel faktörler, çevresel faktörler ve örgütsel faktörler olarak sınıflandırabiliriz. Tükenmişlik sendromuna sebep olan bireysel faktörler arasında mükemmeliyetçilik, benmerkezcilik ve işkolik olma; ters özellik olarak da özgüven eksikliği gibi kişilik özellikleri bulunmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında zaman tükenmişlik düzeyi ile yaş arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu, genç ve tecrübesiz çalışanların tecrübeli olanlara göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların erkeklere oranla daha fazla tükenme yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim seviyesi arttıkça tükenmişlik

¹ Türk Dil Kurumu Sözlüğü, <https://sozluk.gov.tr/>

² Freudenberger, H. (1974), Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.

³ Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981), *The Measurement of Experienced Burnout*

⁴ Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *CareerDevelopment International*, 14, 204-220.

seviyesi de artmaktadır. Tükenmişlik seviyesinin en yüksek olduğu grup lisans mezunlarıdır. Eğitimi yüksek olan insanların hayattan beklentileri daha fazla, hedefleri daha yüksek olmaktadır. Bununla birlikte bazıları iş yaşamındaki roller için hazır değildir. İdeallerle gerçekler arasındaki bu çatışma insanlarda hayal kırıklığı ile beraber tükenmişliğe sebep olmaktadır. Tükenmişlik sendromu ile evlilik arasında yakın ilişki vardır. Tükenmişlik sendromu bekâr bireylerde daha çok görülmektedir. Çünkü, bekârlar yalnız yaşayan bireyler olup odak noktalarının yalnızca iş olma ihtimali daha yüksektir ve bu durum kişiyi olumsuz etkilemesi sonucu tüketir. Boşanmış bireylerle ilgili kesin bir sonuç elde edilememiştir.⁵ Tükenmişlik sendromuna sebep olan örgütsel ve çevresel faktörler arasında ise stres, çeşitli ailevi problemler, gelecek kaygısı, işsizlik, geçim sıkıntısı, iş yoğunluğu, uzun çalışma saatleri, düşük ücretler ve kötü çalışma ortamları gibi durumları sayabiliriz.

Başka bir yaklaşım olan Psikanalitik yaklaşıma göre, kişilerin yaşadıkları tükenmişlik, çözülememiş çocukluk problemlerine dayanabilmektedir. Kişi çocuklukta yaşadığı bu problemleri iyileştirebilmek için çalışmak ve bu çalışmayla kendini ispatlamak ister. Kişinin herhangi bir konuda elde ettiği başarı, çocuklukta meydana gelen yaraları iyileştirir. Yaşadığı bir başarısızlıkta çocuklukta yaşanan travmaların tekrarlanmasına, bu durumda tükenmişliğe sebep olur.⁶

II. Tükenmişlik Sendromunun Belirtileri

Tükenmişlik sendromunun uyku düzeninde bozulma, kronik yorgunluk, bitkinlik hissi, cinsel isteksizlik, uyuşukluk, bağıışıklık sisteminde düşme, konsantrasyon kaybı, psikolojik ruh halinin yansımalarıyla birlikte pek çok fiziki rahatsızlık, enerji ve güç kaybı yaşanması, olumlu duygularda azalma, sabır eşiğinde düşme, odaklanma sorunları, aşırı iştah ya da iştahsızlık, abartılı tepkiler, çatışmacı tutumlar, çaresizlik ve umutsuzluk, huzursuzluk, yalnızlık, tedirginlik, sürekli olumsuz düşünce hali, işe gitmede isteksizlik gibi birçoğu depresyonda da görülen belirtileri vardır.⁷ Tükenmişlik sendromunun yol açtığı fiziki rahatsızlıkları ise alerjik sendromlar, sindirim sistemi rahatsızlıkları, diyabet,

⁵ Tükenmişlik Sendromu Belirtileri, Nedenleri ve Çözüm Önerileri, Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies, 2023, Year 9, Volume 30

⁶ Pines, A.M. (2002), Apsychoanalytic-existential approach to burnout: Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(1), 103-113

⁷ Duygulu S., serapduygulu.com.tr/makaleler/yazi-arsivi/tukenmislik-sendromu.html

ülser, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp rahatsızlıkları, kalp krizleri, deri şikâyetleri, kas ağrıları” olarak sıralayabiliriz. Psikolojik belirtilerin en önemli özelliği kişide meydana gelen engellenmiş hissi ve sinirliliktir. Kişi kendini dış güçler tarafından engellenmiş hisseder. Çünkü hedeflerinden alıkonulmuştur.⁸

Tükenmişlik sendromu toplumsal bir nitelik taşımaktadır çünkü bu rahatsızlık kişinin sadece kendisini değil ailesini, sosyal çevresini, iş arkadaşlarını da doğrudan etkilemekte, çalışma potansiyelini azaltmakta ve bireyin özel hayatı ve ailevi ilişkilerini de negatif yönde etkileyerek yaşam kalitesini düşürmektedir. Maslach; sendromu duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi olarak üç boyutta ele almaktadır. Duygusal Tükenme; Sendromun boyutları arasından en temel ve en çok rapor edilen boyuttur. “Kişinin duygusal ve fiziki kaynaklarındaki azalmayı” ifade eder. Bu boyutta bireyler sabah uyandıkların zaman kendilerini yorgun hissederler ve hayatlarından giderek daha az keyif alırlar. Bu boyut tükenmişlik yaşayan kişinin yaşadığı ilk boyuttur, kişiler kendilerini duygusal olarak yıpranmış, fiziki ve psikolojik olarak bitkin ve kendilerini işe veremeyecek kadar duygusal boşlukta hissedebilirler. Genel olarak insanlarla yüz yüze çalışan meslek gruplarında görülür. Duygusal tükenme strese verilen ilk tepkidir.⁹ Duyarsızlaşma boyutunda bireyler, katı, duygusuz tutumlar içerisindedirler. Kayıtsız tutum ve davranışlar takınırlar. Meslektaşlarına karşı küçümseyici, alaycıdırlar. Kişisel başarıda düşme hissi boyutunda ise, bireyler moral ve motivasyon kaybı yaşarlar. Çabalarının boşa gittiği hissine kapılırlar, işlerinde ilerleme kaydedemediklerini düşünürler. Aynı zamanda kendilerini yetersiz olarak görürler.¹⁰

III. Tükenmişlik Sendromunu İyileştirme Çalışmaları

Tükenmişlik sendromu tıp literatüründe bir hastalık değil de rahatsızlık olarak görüldüğünden özel bir tedavi metodu yoktur. Rahatsızlığın başlangıç safhalarında danışmanlar kişilere iş ve sosyal hayatını düzenlemesini, kendine daha fazla vakit ayırmasını, hobiler edinmesini, uyku düzenine dikkat etmesini, düzenli spor yapmasını tavsiye edebilir. İşle ilgili tükenmişlik durumlarında tükenmişliğe sebep olan ortamdan uzaklaşmak amacıyla yıllık izin kullanmak, birim değiştirmenin mümkün olduğu iş

⁸ Tükenmişlik Sendromu Belirtileri, Nedenleri ve Çözüm Önerileri, Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies, 2023, Year 9, Volume 30

⁹ Maslach, C., & Leiter, M. (2008), Early predictors of job burnout and engagement. Journal of Applied Psychology, 93(3), 498-512.

¹⁰ Yiğit, B.(2020), <https://www.iienstitu.com/blog/tukenmislik-sendromu-ve-saglik-calisanlari>

yerlerinde birim-departman değişikliği yapmak sendromun hafifletilip yok edilmesinde fayda sağlayabilir. Bunların yeterli olmadığı durumlarda bireyler iş değişikliğini düşünmelidir. Tükenmişlik sendromu başlangıç aşamalarında bu tip küçük önlemlerle kurtulunabilecek bir rahatsızlık iken önem verilmez ve önlem alınmazsa ilerleme gösterip ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. İlerlemiş durumlarda uzmanlar danışanlara psikolojik destek verip sosyal, ailevi destek almalarını tavsiye ederken ilaç tedavisine başvurabilir.

Çalışanların yakalandığı tükenmişlik sendromu rahatsızlıklarında örgütsel olarak da mücadele etmek gerekebilir. Fakat yöneticilerin çoğu tükenmişlik sendromunu görmezden gelmektedir. Çünkü dikkate almaları halinde çalışanlarının iş yükünü azaltıp, iş yaşam kalitelerini arttıracak programlara ağırlık vermeleri gerekecektir. Bu sebeple birçok yönetici tükenmişlik kavramını çalışanın kendi sorumluluğunda kabul etmektedir. Lakin bu sendrom yöneticilerin düşündüğünden daha büyük bir problem olup şirkete zarar vermektedir. Tükenmişlik sendromuyla başa çıkma konusunda örgütlerin yapması gerekenler olduğu gibi devletinde alması gereken önlemler olabilir. Bunlar; çalışanlara daha fazla tatil ve sosyal aktivite imkânları sağlanması, uzun mesai saatlerinin azaltılması, insanların hobi edinerek rahatlatılması konusunda imkanların sağlanması, teşviklerin artırılması, düşük ücret problemlerinin çözömlenmesi gibi konulardır.¹¹

¹¹ Bashan, E. (2012), İşkoliklik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

İKİNCİ BÖLÜM

(MANEVİ DESTEK ve REHBERLİK)

I. Din-Maneviyat

Türk Dil Kurumuna göre din: Tanrı'ya, doğaüstü güçlere, çeşitli kutsal varlıklara inanmayı ve tapınmayı sistemleştiren toplumsal bir kurum; Maneviyat ise inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünüdür.¹² Tolstoy'a göre ise din, insanın kendisiyle ve sonsuz, sınırsız kainatla ya da onun menşei ve ilk sebebi ile kurduğu ilişkidir.¹³ İnsan, bedensel bir varlık olmanın yanında aynı zamanda ruha sahip bir varlıktır. Çağımızın seküler, modern ve post-modern dünyası, insanları kendi benliklerinden, değerlerinden, inançlarından koparıp maddeci, ateist, agnostik, şüphecî bir varlık haline getirmek için uğraşmaktadır. Bu durum karşısında insanlar; kötümser olmakta, iç dünyalarından uzaklaşmakta, kendisiyle barışık olmayan, umutsuz, inançsız hale gelmekte, bunun yanında hastalık, ölüm korkusu, salgın... vb. durumlar karşısında daha da umutlarını kaybetmektedir. İnsanların maddî ihtiyaçları kadar manevî ihtiyaçlarının da olduğu kabul edilen bir gerçektir. Dinin, ruh ve beden sağlığına olumlu etkilerinin ispatlanmasıyla dini hayat, inanç ve maneviyata olan güven daha da artmış, çağımızda dini inançlar ve maneviyat terapi süreçlerine dahil edilmeye başlanmıştır. Bu da dinin insan için vazgeçilmezliğini teyit eden bir unsurdur. Kişilerin beden sağlıklarının yanında ruh sağlıklarının da korunması, onların sadece sağlıklı değil aynı zamanda huzurlu yaşamaları bakımından önemlidir. Maddî ihtiyaçlar ve tedaviler kadar manevî ihtiyaç ve tedavinin de gerekli olduğunda şüphe yoktur.¹⁴

Maneviyatın ya da dinin özellikle sağlık alanında destekleyici bir unsur olarak öne çıktığı görülmektedir. Çünkü maneviyat ve yüce bir güce olan inanç, kişinin durumunun katlanılabilir bir hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Din ve maneviyatın etkin olduğu bir diğer alan ise salgın, depresyon, sel, hastalık, ölüm gibi olağanüstü durumlardır. Bu zaman dilimlerinde insanlar kendilerini daha yalnız, çaresiz ve aciz hissederler. Çünkü insanı pek çok açıdan etkileyen doğal afetler özellikle psiko-sosyal ve manevî açılardan kalıcı izler bırakabilmektedir. İnsanlar zor durumlarda kaldıklarında dine geçici de olsa

¹² Türk Dil Kurumu Sözlüğü, <https://sozluk.gov.tr/>

¹³ Tolstoy, Leo N. Din Nedir; (Çev. M. Çiftkaya), Furkan Bas.Yay. Organizasyon, İstanbul 1995, 82.

¹⁴ Karakaya T.(2020),Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Sempozyumu Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yayınları: 9, 2021.

sarılır, Allah'ı hatırlarlar. İnsanoğlunun gücünün üstünde onu aciz ve çaresizlik içerisinde bırakan bir tehlike, metafizik anlamda insanı bir kurtarıcı ve ilahi yardıma başvurma eğilimine sevk etmektedir. Bu tarz kriz ya da olağanüstü zaman dilimlerinde din, insanların hayatlarını şekillendirmede ve zorluklarla mücadele etmede önemli bir etkidir. Din, insanlara karmaşa ve belirsizliklerle dolu bir dünyada hayatlarını sürdürmede ve anlam inşa etmede, sunduğu ibadetler ve alternatif bakış açısıyla rehberlik etmektedir. Dolayısıyla manevi destekte kullanılan dini öğretiler sadece birer açıklama sistemi olarak kalmayıp psiko-sosyal hayat üzerinde de doğrudan bir karşılık bulmaktadır.¹⁵

Psikolojik rahatsızlıklar sebebiyle psikolojik destek almak, hemen hemen bütün kültürlerde toplum tarafından garip karşılanmakta, danışana ve bazen ailesine karşı tepkilerin doğmasına yol açmaktadır. Bu sebeple psikolojik destek alanlar bu durumu ailesinden ve çevresinden gizler, hatta bazen kendilerine dahi itiraf edemezler. İnançlı toplumlarda düşünceleri şekillendirip, davranışlara yön veren ve içtimai uyumu sağlayan temel unsur dinî inançlardır. Din, özel anlamda inananları genel anlamda ise toplumun bütün fertlerini belli sınırlamalarla itaate teşvik eden, fertleri aynı içtimai değerler altında birleştirip uzlaştıran bir sistemdir. Bu sayede inanan bir insan için din, sosyal hayatındaki tutum ve davranışlara yön veren unsurların başında gelir. İnsanlar şahsi problemlerin çözümünden sosyal bozulmaların tamirine kadar her konuda dinden yardım almaktadır. Sıkıntılarda dini inanç ve uygulamalara başvurulmasının sebebi de ortaya çıkan maddi, manevi bütün problemlerde inanç sisteminin insana cevaplar ve çözümler getirmesi ve kaygıyı yok ederek kişiye güven duygusu vermesidir. Psikolojinin ve psikiyatrinin çağımızda gelmiş olduğu noktadan önce; psikolojik rahatsızlıklara bakışta, çözümüne yönelik uğraşlarda dini inançlar etkili olmuştur. Psikolojik rahatsızlıklar, kötü metafiziksel güçlerin sebep olduğu bir rahatsızlık şeklinde kabul edilmiş, tedavinin yani bu kötülüğün yok edilmesinin de yine metafizik sayesinde olması gerektiği şeklinde yorumlanmıştır. Böylece rahatsızlıkların teşhisi ve iyileştirilmesinde başvuru alanlar din görevlilerinin yanı sıra büyücüler, ruhlarla insanlar arasında bağ kurduğuna inanılan şamanlar ve medyumlar olmuştur. Dini inancının ya da ibadetlerindeki muhtemel azalışların kişinin psikolojisine zarar vererek onu depresyona sürükleyeceği düşüncesi de

¹⁵ Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik-Disiplinlerarası Araştırmalar (2021). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları – 2122, Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Kitapları – 12 Sayfa 8-11

dine ve inananlara kültürün çarpık algılamaları üzerinden bakmaktan kaynaklanmaktadır. Dini inanç rahatsızlıkların bir nedeni olarak değil, insanların psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan bir faktör olarak kabul edilmelidir. Yaratıcıya inanmak hem psikolojik rahatsızlıklarla hem de hayatın her alanında yaşanan sıkıntılarla baş etmede insana önemli bir destek sağlamaktadır. Dini unsurların dahil edildiği bir danışmanlık, kişinin kaybettiği anlamı yeniden kazanmasında, öz saygı ihtiyacının giderilmesinde ona destek olmaktadır. Çağımızda psikoloji bilimi çeşitli sebeplerle dinin iyileşme sürecine olan desteğini kullanmamakta, dini, metafiziği tamamen görmezden gelerek insanlara yalnızca tıbbi ve maddi ya da seküler bakış açılı psikolojik bir destek uygulamaya çalışmaktadır. Bu durumda psikologların veya psikiyatrların, danışanlarının akılla kavranamayan sorularına cevap verememelerine ve bu açıdan onları destekleyememelerine sebep olmaktadır. Elbette ki dinin, psikolojik rahatsızlıklarda her insanda daima müspet bir etkiye sahip olduğu söylenemez, fakat psikolojik rahatsızlıkların iyileştirilmesinde dini destek verilmemesi ya da tam tersi bir düşünceyle psikolojik desteğin gereksiz görülmesi, çok yönlü bir varlık olan insanı tek bir yöne indirgemek anlamına gelir.¹⁶ İnsana yaratılışıyla bahşedilen zihni ve hissi melekeler onun maneviyat dünyasının temel yapı taşlarını meydana getirmektedir. Bu kabiliyetler keşfedilip fark edilebileceği gibi, aynı zamanda ihmal edilip kontrol dışına çıkabilir ve bu durum, insan için hem zorluklar yaratma potansiyeline sahiptir hem de destek arayabileceği bir alan sunar. Bu sebeple, insan bu kabiliyetleriyle ruhi yapısını hem dengeleyip güçlendirebildiği gibi, hem de manevi sıkıntılar ve çöküşler yaşayabilir. Çünkü insanın maddi ihtiyaçlarının yanı sıra manevi ihtiyaçları da vardır. Bunların başında kutsi olana ve aşkın olana bağlanma, inanma ve güvenme gelir. Maneviyatı yeterince hissedememe, onun gücünden mahrum kalma zafiyeti içine düştüğümüzde bize uzanacak bir yardım eli ararız. İşte bu, herkesin zaman zaman hissettiği bir manevi destek ihtiyacıdır.¹⁷

II. Manevi Destek-Manevi Danışmanlık

Dini/manevi destek ve rehberlik, danışanın hayat dinamiklerini fark etmesi, kendi anlam kaynaklarını keşfetmesi ve inanç dünyasının hayatına etkilerini bilmesine yardımcı

¹⁶ Çağlan, K. (2019), Psikolojik Hastalıkların Yanlış Yorumlanması ve İnanç Eksikliği Olarak Damgalanması Sürecinde Manevi Destek İhtiyacı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

¹⁷ Cebeci, S. (2010), Bir Din Eğitimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma Ve Rehberlik, Değerler Eğitimi Dergisi Cilt 8, No. 19, 53-69 Haziran 2010.

olma sürecidir. Özellikle hayatın akışı içerisinde zor zamanlar yaşayan ve anlam kaybına uğrayan kişilerin, kaybettikleri anlamı kazanma çabalarının teolojik ve manevi kaynaklarla desteklenmesi, dini/manevi destek ve rehberliğin temelidir.¹⁸ Manevi danışmanlık çalışmalarının pratiğine bakarsak, psikolojik danışmanlıkta kullanılan tekniklerin ana hatlarının birbirine benzemesi sebebiyle manevi danışmanlık ile psikolojik danışmanlık ve psikoterapinin birbirine benzediğini söyleyebiliriz. Manevi destek terapisi sırasında, manevi danışmanlar, psikoloji ve teoloji eğitimleri sayesinde psikolojik yöntemlerin yanı sıra ağırlıklı olarak kutsi alanı referans alarak dini motiflerden de yararlanırlar.

“Clebsch&Jaekle’nin (1967) yaptıkları tanımlamada; manevi danışmanlık, ‘çeşitli dini aktörlerle danışanlara destek olmak ve böylece onların sıkıntılarıyla baş etmelerine katkı sağlamak; sıkıntıda olan insanları yönlendirmek ve desteklemek gibi özetle, danışanların problemlerine çözüm üretme odaklı çalışmalar’ demektir.¹⁹ Bu tasvirde yola çıkarsak manevi danışmanlığın, ‘iyileştirme, destekleme ve yönlendirme’ gibi üç temel boyutunun olduğu söylenebilir. İyileştirme boyutu; yoğun problemler yaşayan danışanlara yönelik uzun soluklu bir danışmanlık sürecini vurgulamaktadır. Destekleme boyutu ise; hastaneler, yetiştirme yurtları, huzurevleri ve cezaevleri gibi psiko-sosyal yardıma ihtiyaç duyan insanlara destek vermek şeklindedir. Bir diğer boyut olan yönlendirme ise; hayatlarında anlam arayışı merkezli bir yön arama çabası içerisindeki insanlar ile işsiz, evlilik hazırlığındaki veya emeklilik dönemlerinde olan yada kariyer değişimi süreçlerinde, tükenmişlik durumlarında psikolojik desteğe ihtiyaç duyan kişilere verilen manevi destek hizmetidir. Manevi danışmanlık, insanlara manevi, fizyolojik ve bilişle ilgili boyutlar arasındaki bağlantıyı sağlayan dinamik bir yaklaşım sunmaktadır. Literatürde Din Psikolojisinin bir alt disiplini olarak da değerlendirilebilen manevi danışmanlık; belki de psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışma ve rehberlik ile ilahiyat gibi farklı disiplinleri bir araya getiren disiplinler üstü bir yaklaşımdır.²⁰

Bilim ve teknolojinin sunduğu her türlü imkana rağmen, hayatlarındaki zorlukların üstesinden gelme noktasında insanlar manevi desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu

¹⁸ Karagül A.(2012), Manevi Bakım: Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği), Dini Araştırmalar Dergisi, 2012 Cilt:15 Sayı:40

¹⁹ Clebsch, W.A. & Jaekle, C.R., Pastoral Care In Historical Perspective, Harper & Brother Publishers, New York-1967’den Akt. Lartey, Emmanuel Y., In Living Color: An Intercultural Approach To Pastoral Care And Counseling, Jessica Kingsley Publishers, London & New York-2003, S. 81-83

²⁰ Koç,M. Manevi-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I

desteği güven duyduğu bir kişiden almaya çalışırlar. Bu yerine göre aile bireyleri, eř, arkadaş, ğretmen olabilirken, kişinin duyduğu manevi destek ihtiyaına tamamen yetmeyebilir. Bu konuda yetkin, profesyonel bir yardıma ihtiyaç duyarlar. Manevi destek alanına en büyük imknı ise din görevli ve gönüllüleri sunmaktadır. İnanan insanlar, inandıklarına güveniyor ve gvendiklerinden de destek alarak bu ihtiyaçlarına cevap bulabiliyorlar. ‘Dinin manevi destekte ana farklılığı, yaşama ve hayatın üstesinden gelme mücadelesinde desteği, Yüce varlıktan istemesi ve beklemesindedir.’ (Weiss, 2010: 73) Günümüzde, dünyada ve ülkemizde manevi destek teorisi ve uygulamasında, din ve inanç göz ardı edilemez bir öneme sahiptir.²¹

İnsanın kendini gerçekleştirme, varlığını geliştirme yolculuğunda maneviyatı bir enerji kaynağı olarak kullanması her zaman kendi başına gerçekleştirebileceği bir hedef değildir. Bu sebeple tarihin çok eski devirlerinden beri insanlar hem manevi sıkıntılarında kurtulma hem de mükemmele yolculukta manevi bir enerji sağlama konusunda hep bir destek arama peşinde olmuşlardır. Hocalar, papazlar, rahipler, büyücüler, medyumlar manevi g alınacak sığınaklar olarak görülüp sıkıntı anlarında onlara koşulmuştur. Özellikle ruhsal bunalımlarda tabiplerden önce hep akla bu kişiler gelmiş ve onların iyileştirici gücüne müracaat edilmiştir. Günümüzde bile bu tür manevi nitelik taşıyan kişilere başvurup onlardan yardım bekleyenler yok değildir. İslam toplumlarında da öteden beri çeşitli meselelerin üzümünde, dini yönden rehberlik ihtiyaının karşılanmasında din adamlarına ve din bilginlerine başvurma önemsenen bir yol ve usul olarak süregelmiştir. Çağdaş dünyanın bilgi zenginliğine, bu zenginliğe ulaşma imkan ve araçlarının bolluğuna rağmen dini şahsiyetlere başvurma ihtiyaı ortadan kalkmış değildir. Bugün danışma ve rehberlik anlamında dini şahsiyetlere başvurmanın en gerçekçi ve en makul gerekçesi; dini yönden hata yapma, sorumlu duruma düşme korkusu ile suçluluk duygusundan kurtulma ve i huzuruna kavuşma isteğidir. Bu hususta bilginin bizatihi kendisine ulaşmak yeterli görülmemekte, bilgi verenlerin rehberlik edici mantıki ve hissi yaklaşımlarına, manevi feyzlerine ihtiyaç duyulmaktadır. İşte bu ihtiyaç rehberlik olgusunu işaret etmektedir.²²

²¹ Güneri F. (2023). Engelli Bireylerin Ailelerine Yönelik Manevi Rehberlik, Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi, Pamukkale Üniversitesi, İslami İlimler Enstitüsü, Denizli, S.18-27

²² Cebeci, S. (2010), Bir Din Eğitimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik, Değerler Eğitimi Dergisi Cilt 8, No. 19, 53-69 Haziran 2010.

III. Manevi Danışmanlığın Kökenleri

Günümüz manevi danışmanlık uygulamasının kurumsal kökeni Batı Hristiyan dünyası olarak görülmektedir. Özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ruhsal yıkım, kriz ve anlam arayışı sebebiyle psikolojik desteğe ihtiyaç artmıştır. Hristiyanlığın tarihsel kodlarında zaten var olduğu kabul edilen manevi danışmanlık 19. yüzyılda psikolojinin dini boyutunu vurgulama eğilimiyle birlikte gündeme gelmiştir. Bu tartışmaların kökenlerinin Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychological Association APA) kuruluşuyla başladığı söylenebilir. Zira bu dernekte filizlenen psikolojide din ve maneviyat temalı tartışmalar kritik öneme sahiptir. Söz konusu dernekte ortaya çıkan tartışmaların neticesinde manevi danışmanlık dernekleri kurulmuş ve sahada aktif olarak manevi danışmanlar hizmet vermeye başlamıştır. Bu çalışmaların neticesi olarak günümüzde ABD'de hastane, hapisane, sosyal hizmet merkezleri, okullar ve benzeri kurumların talepleriyle buralarda da manevi ve dini destek hizmeti verilmektedir. Manevi danışmanlığın modern bir uygulama olarak gelişiminin başta Almanya ve İngiltere olmak üzere Avrupa ve ABD arasında uzun bir zaman farkı bulunmadığı görülmektedir. Bazen bir misyonerlik bazen de profesyonel bir hizmet olarak görülen manevi danışmanlığın mahiyet ve yöntemini belirleyen temel faktörler danışanın beklentisi, danışmanın niteliği ve hizmeti sunan kurumun ilkeleridir.

Batıda 'Pastoral Counseling' ismiyle anılan manevi-dini danışmanlık hareketi 1900'lü yılların başında başlamış bir danışma hareketidir. Dini danışma hareketinin öncüsü ve Klinik Dini Danışmanlık Eğitimi Hareketinin babası sayılan Anton Boisen tarafından dini alanla duygusal alan arasındaki iyileştirici güç ilişkisi kurulmuş ve hastanelerde, ruh hastalıklarından yatan hastalarla çalışma yapmak üzere ilahiyat öğrencilerini birleştiren ilk çalışma başlatılmıştır. (Clinical Pastoral Education, CPE)

Amerika Birleşik Devletleri, dini danışmanlığı kurumsallaştıran ve geliştiren en köklü örneklere sahip ülkelerdendir. Bu anlamda atılan ilk adım olan Amerika Dini Danışma Kurumu (AAPC), dini danışmanlık yapacak olanlara onay veren, eğitim programlarını denetleyen kurumdur. 1963'de kurulmuştur, Protestan, Roman Katolik, Doğu Ortodoks'u gibi yaklaşık 95 inanç grubunu bünyesinde barındırır. AAPC üyelerinin dini danışman uzmanı olmaları için ciddi eğitimlerden geçmeleri gerekmektedir. Ülke çapında bu eğitimi veren merkezler hızla açılmaya devam etmektedir. AAPC'nin misyonu: "Bireylere, ailelere ve topluma onları maneviyatla kuşatarak, bakım, danışmanlık ve

psikoterapi yollarını kullanarak, umut, ruhsal bütünlük, esenlik getirmektedir.” şeklinde ifade edilir (AAPC, 2016 d.).²³

Modern bir hizmet olarak manevi danışmanlığın ilk defa Batı Hristiyan dünyasında resmileşmesi sadece kavramın kapsamını etkilemekle kalmamış uygulamanın içeriğini de şekillendirmiştir. Bu yüzden kaçınılmaz olarak manevi danışmanlık uygulamasını anlamak için Hristiyanlık tarihindeki formları incelenmelidir. Manevi danışmanlık uygulaması her toplumda kültürel, içtimai, dini, siyasi ve tarihi bağlamların birbirini var etmesi ile ortaya çıkan ilişkisellik içinde anlaşılabilir. Zira bu etkileşim her toplumda farklı form ve bağlamlarda ortaya çıkmaktadır. Manevi danışmanlık da diğer kurumsallaşan toplumsal ilişkiler gibi oluşum sürecinde barındırdığı özellikleri modern formlarında da taşımaktadır. Bu yüzden bu uygulamanın modern hizmet formunun ve yayıldığı kültürlerdeki durumunun iyi anlaşılabilmesi için Hristiyanlık tarihindeki toplumsal, kültürel ve dini bağlamlar ile olan ilişkisi incelenmelidir. Lartey manevi danışmanlığın kısa bir tarihe fakat uzun bir geçmişe sahip olduğunu söyler (Lartey, 2003, s. 15). Zira dünya tarihinde manevi danışmanlık en eski dini ve geleneksel unsurlara dayansa da modern bir hizmet olarak meydana gelme aşaması 19. ve 20. yüzyıllarda gerçekleşmiş ve disiplinler arası tartışmalardaki yerini almıştır.²⁴

²³ Güneri F. (2023), Engelli Bireylerin Ailelerine Yönelik Manevi Rehberlik, Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi, Pamukkale Üniversitesi, İslami İlimler Enstitüsü, Denizli, S.18-27

²⁴ Baygeldi, M.R.(2018),Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler, Seta | Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı, Analiz Nisan 2018 Sayı: 234

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

(TÜRKİYE’DE MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK)

Manevi danışmanlığın temel felsefesi; din, mezhep, ırk, dil, renk vb. ayrımlara gitmeden insanları olduğu gibi kabul ederek, saygı ve hoşgörü çerçevesinde yardıma ihtiyaç duyan kişilere bu hizmeti götürmektir. Batılı ülkelerde yaklaşık bir asırlık bir geçmişe sahip olan Manevi Danışmanlık alanı ülkemizde oldukça yeni olmakla birlikte insana saygı ve sevginin yer aldığı bu bakış açısının kültürümüzün temel dinamikleri içerisinde yüzyıllardır var olageldiğini ifade etmemiz gerekir. Aslında bir anlamda manevi danışmanlık sahası her ne kadar ülkemizde son zamanlarda gelişme kat etse de yeni olmayıp bizim öz kültürümüzden kaynaklanan bir hizmet alanıdır denilebilir. Nitekim asırlar önce; "Yaratılanı hoş gördük Yaratan'dan Ötürü" diyen Yunus Emre ile, "Gel, gel, ne olursan ol yine gel... Bizim dergahımız ümitsizlik dergahı değildir", diyen Hz. Mevlana'nın pekiştirdiği bu şartsız kabul ediş öteden beri insanlığın özlemini derinlerinde hissettiği duygunun ifadesi olmuştur. Bu yönüyle manevi danışmanlığın kadim inanç ve kültürümüzün ilimle harmanlanması neticesinde ortaya çıkan bir ilim dalı olduğu söylenebilir. Bu nedenle danışmanlık mesleğinin pratiğini öğrenme, uygulama ve öğretme dönemlerinde modern terapinin kültürel mirasla entegrasyonunu sağlamak, zengin kültürel mirasa sahip bu topraklarda yetişmiş danışmanların sorumluluğudur.²⁵

Türkiye'nin yakın tarihinde din ve maneviyatın kamusal yönü siyasal ve toplumsal açıdan uzun süre uzlaşlamamış bir konu olup manevi danışmanlık uygulamasının kurumsal arka planında etkili olmuştur. Türkiye’de ilk defa sadece dini eğitim kapsamında cezaevlerinde vaiz görevlendirilmesi bağlamında manevi rehberlik gündeme gelmiştir. Ceza ve infaz kurumlarında 1982’den beri vaiz ve vaizeler manevi danışman olarak adlandırılmasa da fonksiyonel olarak benzer bağlamda görevlerine devam etmiştir. 1994’te hastanelerde bedensel ve ruhsal iyileştirmenin bir bütün olduğu inancına dayanan uygulamanın pilot çalışmaları başlamıştır. Fakat Ankara Tabipler Odası Başkanı tarafından mahkemeye verilmek suretiyle bu hizmet 1995’te durdurulmuştur. Bu süreçten itibaren manevi rehberlik ve danışmanlık hizmetinin devletten talep edilip edilemeyeceği tartışmaları devam etmiştir. Bu atmosfer içinde Diyanet İşleri Başkanlığı

²⁵ Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik-Disiplinlerarası Araştırmalar (2021), Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları – 2122, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kitapları – 12 Sayfa 8-11

2003'te 633 sayılı Kanun hükmü gereğince Aile ve Dini Rehberlik bürolarını hizmete sunmuştur ("Aile ve Dini Rehberlik Büroları", 2017). Devamında 2011'de Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014'te Yeşilay ve 2015'te Sağlık Bakanlığı ile işbirliği yapılarak farklı kurumlarda manevi rehberler görev almaya başlamıştır. Bu dönemden itibaren Diyanet görevlilerinin yürüttüğü bu hizmetin hastaneler, hapishaneler, Kredi Yurtlar Kurumu'nun yurtları başta olmak üzere ihtiyaç duyulan diğer alanlarda da aktif olması için altyapı oluşturma süreci başlatılmıştır. Böylece toplumda fertlerin manevi ve dini danışmanlığa ihtiyaç duyduğu alanlarda kurumsal destek sağlanması hedeflenmektedir.²⁶

Batı'da oldukça uzun bir geçmişe sahip olan manevi danışmanlık ülkemizde son on yıl içinde yapılan çalışmalarla gelişme kat etmiş ve bu alanda akademik çalışmalar yapılmıştır. 2015 yılında Diyanet İşleri Başkanlığı ile Sağlık Bakanlığı arasında gerçekleştirilen protokol doğrultusunda sahada çalışacak manevi danışmanların eğitim çalışmaları yapılmış ve saha çalışanları gerekli eğitimlerden geçmişlerdir. Mesleki Yeterlik Kurumu tarafından 2019 yılında Manevi Danışmanlık unvanının kabul edilmesi ile süreç daha da hızlanmış, ilgili literatürün oluşmasıyla birlikte günümüzde manevi destek hastaneler, hapishaneler, sevgi evleri, gençlik merkezleri vb. mekânlarda sıklıkla kullanılan ve ihtiyaç duyulan bir psiko-sosyal hizmet halini almıştır.²⁷

²⁶ Güneri F. (2023), Engelli Bireylerin Ailelerine Yönelik Manevi Rehberlik, Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi, Pamukkale Üniversitesi, İslami İlimler Enstitüsü, Denizli, S.18-27

²⁷ Baygeldi, M.R.(2018),Türkiye'de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması:Mevcut Durum ve Öneriler, Seta | Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı, Analiz Nisan 2018 Sayı: 234

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

(SONUÇ)

Manevi destek, bir insanın hayatın anlamını ve var oluşunu sorguladığı, çeşitli sıkıntılarla imtihan olarak zorlu dönemler geçirdiği ve kendisini yalnız hissettiği, bunalım, kaygı, depresyon ve anksiyete yaşadığı dönemlerde ve tükenmişlik sendromuna yakalandığı durumlarda; ona yardımcı olmak maksadıyla duygularına, düşünce ve hislerine, hatta bazen davranışlarına yön vererek farkındalık ve güç kazanmasını sağlayan ruhani desteklerin bütünüdür. Manevi destek ve rehberlik, psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek için genellikle sözel ve duygusal iletişim yöntemlerine dayanan tekniklerle tanınan ve sosyal bilimlerin uygulamalı alanlarından biri olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle, manevi destek ve rehberliğin anlaşılması, psikolojik danışmanlık ve rehberliğe aşina olmayı gerektirir. Psikolojik yardım disiplinleri, temel felsefelerden psikolojik ekollere, danışmanlık kabiliyetlerinden ahlak ilkelerine, danışmanlığın kültürel bağlamından amaçlarına kadar geniş bir yelpazeyi kapsayan derin bir literatüre sahiptir. Bugünün dünyasında, sanayileşme ve modernleşmenin şahsi ve içtimai ilişkileri büyük ölçüde etkilemesiyle birlikte, psikolojik destek mesleklerine olan ihtiyaç, yeni gelişmelere ve içtimai değişimlere uygun olarak giderek artmaktadır. Toplumda meydana gelen hızlı gelişmeler, bireylerin kendi gelişimleri ve ihtiyaçları için en uygun şart ve durumları tanımalarını ve seçmelerini, dini açıdan da giderek daha zor hale getirmektedir. Psikolojik yardım seküler bir meslek olarak kabul edildiğinde, insan deneyiminin en temel yönlerinden biri olan din ile ilişkisi ya görmezden gelinmekte ya da iyileştirilmesi gereken patolojik bir vaka olarak ele alınmaktadır. Psikolojik yardım ve din bağlamında, seküler bir yaklaşım benimseyen bir uzmanın, dindar bireylerle veya onların din üzerinden yaşadıkları problemlerle bağlantı kurmayı başarması pek mümkün görünmemektedir. Bu durum, manevi destek ve rehberliği toplumun geniş kesimlerinde zorunlu hale getirmektedir. Modern psikolojik kavramlar ve uygulamalardan etkilenen manevi destek ve rehberlik, Batı'daki Hristiyan kültürü içinde doğmuştur. Bu nedenle, bu konudaki mevcut literatür teorik olup, kültürel olarak yabancıdır. Ancak, bu alandaki ampirik çalışmalar, dini destek ve rehberlikte nelerin önemli olduğu konusunda önemli farkındalıklar sağlayabilir. Bu da Batılı dini danışmanlık ve rehberliği olduğu gibi yerel kültüre taşımak yerine, değerlerini yerelleştirerek ve Müslüman toplumların değerleri doğrultusunda yeniden yapılandırarak önemli bir katkı sağlanmasına imkan tanıyacaktır.

Manevi destek, kişinin inançlarıyla yakından ilişkilidir ve ona rehberlik, ilgi, destek ve yardım sunmayı içerir. Bu "inanç" kavramı yalnızca dini değil, aynı zamanda dini olmayan duygu, düşünce ve yaşam anlayışlarını da kapsar. Ritüeller, dua ve semboller gibi manevi uygulamalar bu bağlamda büyük önem taşır. Manevi destek, her din ve kültürde yer alan, doğumdan ölüme kadar eşlik eden ritüelleri içerir. Mesela, Hristiyanlıkta vaftiz ya da ölmekte olan bir kişinin başının yağlanması gibi uygulamalar, manevi gelişime katkı sağlar ve hayatı anlamlandırır. Aynı şekilde, Müslümanların günlük hayatta karşılaştıkları olaylardan, ihtiyaç duyacakları tıbbi tedavilere kadar birçok unsur manevi hayatlarını etkiler ve bu alanda destek ve rehberliğe ihtiyaç duyarlar. Manevi desteğin önemi de buradadır. Yapılan çalışmalar, manevi destek alan hastaların, almayanlara göre sağlık durumlarında ve iyileşme süreçlerinde belirgin farklar olduğunu göstermiştir. Örneğin, dini destek alan kalp hastalarında ölüm oranı, destek almayanlara kıyasla üç kat daha düşüktür. İbadet eden bireylerin kan basıncı, ibadet etmeyenlere göre daha düşük çıkmış; daha sağlıklı ve daha az depresif oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, dindar bireylerin intihar oranlarının dört kat daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sabır, fedakârlık ve mücadele gibi duyguları güçlendirerek hayatın sıkıntı ve zorluklarını hafifleten ve yaşama gücü veren bir motivasyon kaynağı olarak din, kişiyi ruhi açıdan koruyabilir. Eğer kişide manevi desteğin de yardımıyla iyi olacağına dair güçlü bir inanç varsa, bu talebin karşılanması iyileşme sürecini olumlu etkileyebilmektedir. Nitekim çeşitli araştırmalarda manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden faydalanan insanların fiziki ve ruhi sağlıklarında iyileşme olduğu tespit edilmiştir. Maneviyat, her insanın doğasında var olan bir olgu olarak cesaret ve güven veren bir enerji kaynağıdır. Bu gücün zayıflaması mutsuzluk ve umutsuzluğa yol açabilir, kişiyi hayattan uzaklaştırabilir. Maneviyat, zorlayıcı yaşama savaşında insanlara hayati bir güç sağlar. Tarih boyunca insanlar maddi ve manevi problemlerine çare arayışında dini ön plana çıkarmışlardır. Ruhi ve bedeni hastalıkların tedavisinde ve manevi destek gereken durumlarda hekimler, bilgeler kadar dini liderler, dini kurumlar da etkin rol oynamışlardır. Günümüzde ise seküler bilim bakış açısının etkisiyle dini kişi ve kurumların yerini uzmanlar almıştır. Ne yazık ki insanlığın maneviyata, kutsiyata yönelik ihtiyaçları modern bilim tarafından ya görmezden gelinmiş ya da yeterli cevaplar verilememiştir. Bu sebeple de manevi danışmanlık/manevi destek ortaya çıkıp bir meslek olarak gelişerek günümüze ulaşmıştır.

İnsanlar gündelik hayatlarında sık sık problemler yaşayıp, zorlayıcı hayat şartlarıyla yüz yüze gelirler. Kaza, sevilen birinin kaybı, doğal afetler, ailevi problemler

vb. bazı zorluklar sebebiyle depresyon, tükenmişlik durumlarıyla karşı karşıya kalabilirler. Kendi kendine üstesinden gelemeyecekleri durumlarda da psikolojik ve manevi yardıma ihtiyaç duyarlar. Farklı farklı da olsa her insanın hayatında zorlandığı durumlar olmuştur. İnsanlar kendini çaresiz, zorda kalmış hissettikleri zaman, bu zorlukları aşarak hayatını devam ettirebilmek için farklı çözüm yolları bulmaya çalışırlar. Dindar insanların zorluklarla başa çıkma yöntemi olarak kullandığı dini kapsamlı fonksiyonel kavramlar vardır. Özellikle örf adetlerin yaygın ve etkili olduğu yerlerde insanlar bu değer ve yöntemlerle, kısa süreli de olsa psikolojik rahatlama sağlamaktadırlar. İnsan; anlayan ve anlam arayışında olan bir varlık olarak, başına gelen durumların da anlamını kavramaya anlamlandırmaya çalışarak huzur bulmaya çalışır. Yaşanılan olumsuzlukları anlamak ister, sıkıntılarını gidermek için çeşitli yollar arar. Bireyin bu arayış içinde yaşadıklarını anlamlandırmada kullandığı kavramların başında ‘imtihan’ gelir. Kuran-ı Kerimde yer bulan bu kavram (Hucurat, 3; Mümtetine, 10) kişinin, Allah tarafından imtihan edildiğini bilmesi, yaşadıklarını anlamlandırmasında etken olmakta ve teselli bulmasını sağlamaktadır. Manevi danışmanlıkta olayları anlamlandırmada karşılaşılan diğer kavramda ‘kader’ kavramıdır. Yaşanılan olumsuzluklar, Allah’ın takdiri olarak kabul edilmektedir. Yine böyle durumlarda inananlar Allah’a sığınarak; Allah’ın yardımıyla ve çözümün Allah’tan olacağı inancıyla teselli bulmaktadır. Bu durumu ‘alın yazısı’, ‘takdir-i ilahi’ şeklinde de algılayarak, bu düşüncenin yanı sıra; dua, şükür, namaz, oruç, sadaka gibi ibadetlerle destekleyerek rahatlama sağlanmaktadır. Toplumda, sıkıntılarla baş etme, tahammül etme, katlanma anlamlarına gelen sabırda, Kuran-ı Kerim’de “**sabır ve namaz ile Allah’tan yardım isteyin**” (Bakara, 153) şeklinde önerildiğinden dolayı sıkıntıları aşmada oldukça etkilidir. İstenmeyen bir durumla karşılaşıldığında Allah’ın yardımının geleceğini bilen kimse; belirsizlik, güvensizlik, korku, çaresizlik hislerini daha az yaşayarak, bu duyguyu, moral ve manevi dayanak olarak görmektedir. Sabır, umudunu kaybetmeden, çözüm bulma isteğini de ifade eden önemli bir kavramdır.

Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan araştırmalara göre ciddi anlamda psikolojik rahatsızlığı olan insanların %39’u, din adamlarından destek almaktadır. Bu destek derecesi psikiyatristler, psikologlar, doktorlar, evlilik danışmanları ve sosyal çalışma uzmanlarından alınan desteklerin toplamından daha çoktur. Bugün gelişmiş ülkelere bakıldığında dini danışmanlık hizmetlerinin psikolojik danışmanlık hizmetiyle beraber yürütüldüğü görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Almanya gibi

lkeler toplum sağlığına yönelik sosyal kurumlarda bu hizmetleri vermektedir. Çünkü birçok araştırma göstermiştir ki, inanç ve ibadet, ruh ve beden sağlığı açısından önemli bir iyileştirici özelliğe sahiptir. İslami psikolojik danışmanlık diyebileceğimiz manevi rehberlik; zorluklarla savaşan insanların, Allah'a dayanma güvenme şekli olan tevekkül, güçlüklerin ardından kolaylık olacağı, Allah'ın ltfuna, Ahirette verilecek mükafata odaklanma gibi olumlu bakış açısı kazandırarak i huzuru sağlama, rahatlama, yalnız olmadığını bilme şeklinde fayda sağlamaktadır. Danışan kişinin bu yardımı almaya gönüllü olması, talep etmesi ve inançlı olması önemlidir. Zorluklarla başa çıkma yöntemi olarak rehberlik talep eden kişinin manevi bir desteğe ihtiyaç hissetmesi gerekir.

Clebsch & Jaekle'nin (1967) yaptıkları tanımlamada²⁸; manevî danışmanlığın iyileştirme, destekleme ve yönlendirme boyutları anlatılır. Bu boyutlardan yönlendirme; anlam arayışı merkezli hayat felsefelerine yönelik hayatlarında bir yön arama çabası içerisinde olan danışanlar ile iş arayan, evlilik hazırlığında veya emeklilik döneminde olan ya da kariyer değişimi süreçlerinde, tükenmişlik sendromu durumlarında psikolojik desteğe ihtiyaç duyan insanlara verilen manevi destek hizmetidir.

Dini kavramlardan oluşan sistemler, insanları hayatlarında karşılaşacakları zorluklarla başa çıkabilme ve bu zorlukları anlamlandırma kabiliyeti kazandıran, bütüncül ve kapsamlı inanç temelleri sunar. Sabır, fedakârlık ve mücadele gibi hisleri kuvvetli tutarak hayatın acılarını ve sıkıntılarını hafifleten ve yaşama gücü veren motive edici bir güç olan din, hem kişiyi psikolojik olarak korur, hem de hayatın manasını öğreterek sorumluluk duygusunu geliştirir ve kişilik bütünlüğüne katkıda bulunur. Gerçekten de insanın yaşamına bir mana kazandırması, dini değer ve dini inançların başta gelen fonksiyonlarındanır. Bu sayede, dini inançlar güçlü bir manevi destek oluşturarak insanların karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmelerine yardımcı olur, stres ve depresyon gibi psikolojik problemlerden korunmalarını sağlar. İslam'ın şemsiyesi altında, Manevi destek ve rehberlik disiplini; manevi değerler ve ibadetlerden yardım alarak danışanlara i huzur, anlam, dayanıklılık ve umut sağlar. Kur'an-ı Kerim ve hadislerde yer alan sabır, şükür, tevekkül ve umut gibi konular üzerinden danışana rehberlik edilir. Kur'an'ı Kerim'de Allah (c.c): **"Bilesiniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur."** (Ra'd, 28) buyurmaktadır. Bu ayet, tükenmişlik ve ruhsal sıkıntılar karşısında

²⁸ Clebsch, W.A. & Jaekle, C.R., Pastoral Care İn Historical Perspective, Harper & Brother Publishers, New York-1967'den Akt. Lartey, Emmanuel Y., In Living Color: An Intercultural Approach To Pastoral Care And Counseling, Jessica Kingsley Publishers, London & New York-2003, S. 81-83

zikrin (Allah'ı anmanın) kalpte huzur ve sükûnet oluşturacağını vurgular. Düzenli zikir ve dua, ruhsal dinginlik sağlayarak bireyin stresle, kaygı ve tükenmişlikle başa çıkmasına yardım eder. Ayrıca Allah (c.c) sabır ve namazla yardım dilememizi öğütler: **"Ey iman edenler! Sabır ve namazla Allah'tan yardım dileyin. Şüphesiz ki Allah sabredenlerle beraberdir."** (Bakara, 153). Başka bir ayette de Allah (c.c): **"Sabredenlere mükafatları hesapsız bir şekilde verilecektir."** (Zümer, 10) der. Bu ayetler, sıkıntılar karşısında sabırlı olmayı ve manevi bağlılıkla güç kazanmayı öğütler. Tükenmişlik sürecinde sabır göstermek ve ibadetlerle Allah'a yönelmek; zikir, dua ve namaz ruhi dayanıklılığı artırarak bireylerin stres ve zorluklarla, tükenmişlik durumlarıyla daha etkili başa çıkmasına yardımcı olur. Namaz, sadece ibadet değil, aynı zamanda bir rehabilitasyon aracıdır, bireyin günlük telaşlardan uzaklaşıp içsel bir yolculuk yapmasına imkân verir. Özellikle secde anı, kişinin ruhunu arındırır ve Allah'a olan bağını güçlendirir. **"Eğer Allah size yardım ederse, hiçbir kuvvet sizi yenemez. Fakat sizi yardımsız ve yüzüstü bırakırsa, O'ndan başka sizi kim kurtarabilir? O halde mü'minler, ancak Allah'a dayanıp güvensinler."** (Ali İmran, 160). Bu ayet Allah'a güvenmenin (tevekkül) müminlerin hayatında temel bir ruhsal ve duygusal destek kaynağı olduğunu vurgular. Manevi destek, insanları Allah'a güvenip, tevekkül etmeye yönlendirerek onların zorluklar karşısında içsel huzur bulmasına ve hayatın anlamını daha derin bir şekilde kavramasına yardımcı olur. İnsan, kendini tükenmiş hissettiğinde, her şeyi kendi çabasıyla başarması gerektiğini düşünmekten yorulur, zorluklarla karşılaştığında kendini yalnız hisseder. Tükenmişlik genellikle insanın kendini yalnız hissetmesiyle derinleşir. Manevi destek, insanlara yalnız olmadığını ve Allah'ın kendisiyle birlikte olduğunu hatırlatarak umudu tazeler, Allah'ın daima kulunun yanında olduğunu ve ona destek verdiğini hatırlatarak manevi bir güç kaynağı olur. Allah'a güvenen kişi, mevcut durumun bir imtihan olduğunu ve geçici olduğunu bilir. Bu, dayanıklılığı artırır ve psikolojik yükü hafifletir. Manevi anlamda güçlü bir destek kaynağı olan tevekkül, özellikle tükenmişlik gibi durumlarda bir sığınak sağlar.

Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.v.) de sabır ve dua ile ilgili olarak şöyle buyurur: **"Dua, ibadetin özüdür."** (Tirmizî, Daavat,1) **"Güçlü mümin, zayıf müminden daha hayırlı ve Allah'a daha sevimlidir. Ancak her ikisinde de hayır vardır. Sana fayda verecek şeylere gayret et. Allah'tan yardım dile ve asla aciz olma."** (Müslim, Kader, 34; İbn Mace, Zühd, 4168) Bu hadisler, tükenmişlik yaşayan bir kişinin Allah'tan yardım dileyerek hayatına anlam katmasını, kendisini güçlendirmeye

odaklanmasını teşvik eder. Manevi değerler, insanın yaşadığı zorluklara anlam kazandırarak daha güçlü bir mücadele ruhu sağlar. **"Allah'ım! Kalbime nur ver, gözlerime nur ver, kulaklarıma nur ver, önüme nur ver, arkama nur ver, sağıma ve soluma nur ver. Allah'ım! Bana nur ver."** (Buhârî, Deavât, 9; Müslim, Müsâfirîn, 181) Peygamberimizin bu duası, sıkıntıda bir insanın karanlık hislerden ve çaresizlikten kurtulup ilahi bir rehberlik ve aydınlanma bulmasına yardımcı olabilir. Tükenmişlik anında, dua insanın ruhuna huzur ve güç verir, kendini yalnız hissettiği anlarda Allah'a yönelmesini sağlayarak güven ve teselli sunar.

Çalışmamızın başlarında bahsettiğimiz gibi tükenmişlik sendromu kaygı, depresyon, psikiyatrik semptom, umutsuzluk ve yalnızlık ve daha bir çok psikolojik-ruhi sıkıntı ve fiziki rahatsızlıkla yakın ilişkili olduğundan, danışanlara verilen manevi destek kaygı düzeylerinin azalmasına, depresyon düzeylerinin düşmesine, yalnızlık ve umutsuzluk duygularının azalmasına ve daha birçok olumsuz semptomun ve fiziki rahatsızlığın azalmasına ve/veya kaybolmasına pozitif katkı yaparak onların tükenmişlik sendromundan kurtulmalarına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda inançlı insanların tükenmişlik sendromuna daha az yakalandıkları ve bu sendromu daha kolay atlattıkları tespit edilmiştir. Manevi destek ve rehberlik, tükenmişlik sendromunun fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkilerini hafifletmek için güçlü bir kaynak sağlar ve böylece bireylerin zorlukları aşmasında ve ruhsal dengeyi yeniden kazanmasında önemli bir rol oynar. Dolayısıyla tükenmişlik sendromundan muzdarip olan danışanlara psikolojik desteğin yanında manevi destek de verilmesi bu rahatsızlığı daha kolay ve daha kısa sürede atlattıklarını sağlayacaktır. Manevi destek görevlileri, danışanın yaşadığı sıkıntıları yargılamadan dinler ve empatiyle yaklaşır. Bu, bireyin yalnızlık hissini azaltır ve kendini daha güvende hissetmesini sağlar. Birey, manevi pratiklerle kendini yenileyebilir ve hayata daha güçlü bir şekilde devam edebilir. Manevi destek, tükenmişlik yaşayan bir birey için zikir ve dua yardımıyla huzur ve rahatlık sağlarken sabır tavsiyesi ve ibadetlerle Allah'a güven duygusunu pekiştirerek de kişinin ruhi ve zihni dayanıklılığını artırır. İnsana her durumda Allah'a güvenmesini ve kendi sınırlarını bilerek çaba göstermesini öğütleyip, hayata anlam ve amaç kazandırarak tükenmişliğe sebep olan faktörleri ortadan kaldırmış olur.

Diğer taraftan manevi destek, modern psikoloji ile birleşerek tükenmişlik sendromunun çözümünde etkili bir yöntem sunar. Mindfulness (bilinçli farkındalık) gibi

modern teknikler, İslam'daki tefekkür ve murakabe ile uyumlu bir şekilde uygulanabilir. Tefekkür, düşünmek, değerlendirmek ve varoluşun anlamını sorgulamak için şuurlu bir çabayı ifade eder. Murakabe ise insanın, sürekli biçimde Allah Teâlâ'nın gözetimi altında bulunduğu şuur ve idrakinde olması anlamına gelir. Tükenmişlik ile başa çıkmada tefekkür ve murakabe, bireyin manevi ihtiyaçlarına cevap vererek anlam ve huzur arayışına destek olur. Düzenli olarak bu manevi pratikleri uygulayan bireyler, stresle daha etkili bir şekilde baş edebilir, ruhsal sağlıklarını koruyabilir ve hayatlarında daha derin bir tatmin duygusu hissedebilirler. Mesela, insanların Kur'an-ı Kerim ayetleri üzerine düşünmesi veya yaratılışı tefekkür etmesi, zihinlerini yeniden odaklamalarına yardımcı olarak onların geçmişin yüklerinden ve geleceğin kaygılarından arınıp hayatlarında daha derin bir tatmin duygusu hissetmelerini sağlar.

Günümüzde din adamlarının psikolojik danışmanlık eğitimi alması tartışmaları, seküler sağlık çalışanlarının manevi eğitim almasının gerekliliği konusundaki tartışmalara dönüşmüş, psikoloji disiplininin din ve maneviyattan soyutlanmış bir formda eksik kalacağı tespit edilmiştir. Benzer şekilde uygulama alanında danışmanlık ve terapötik görüşmelerin dini ve manevi kaynaklardan faydalanarak icra edilmesinin gerekliliği müzakere edilmiştir.²⁹ Dini danışmanlık alanındaki bu gelişmeler, manevi destek ve rehberliğin modern toplumlardaki rolünü giderek güçlendirmektedir. Manevi destek kaynaklı terapi uygulamalarının insanların kendini gerçekleştirme ve hayatını sürdürme sebeplerinin seviyelerini yükseltirken; kaygı, depresyon, umutsuzluk ve yalnızlık seviyelerini ise düşürdüğü, günümüzde reddedilemez bir gerçek haline gelmiştir.

²⁹ Köylü, M.(2007), Din Hizmetlerinde Çağdaş Yönelimler ve Faaliyetler (ABD ve Kanada Örneği), I. Din Hizmetleri Sempozyumu, (D.İ.B:2008)

KAYNAKLAR

- Bashan, Emel. İşkoliklik Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkiyi Ölçmeye Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, 2012.
- Baygeldi, Merve R.(2018). Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler, Seta | Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı, Analiz, Nisan 2018 Sayı: 234
- Cebeci, Suat. (2010). Bir Din Eğitimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik, Değerler Eğitimi Dergisi Cilt 8, No. 19, 53-69 Haziran 2010.
- Clebsch, W.A.&Jaekle, C.R.(1967). Pastoral Care İn Historical Perspective, Harper & Brother Publishers,New York-1967’den Akt. Lartey, Emmanuel Y., In Living Color: An Intercultural Approach To Pastoral Care And Counseling, Jessica Kingsley Publishers, London & New York-2003, S. 81-83
- Çağlan, Kevser. Psikolojik Hastalıkların Yanlış Yorumlanması Ve İnanç Eksikliği Olarak Damgalanması Sürecinde Manevi Destek İhtiyacı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- www.serapduygulu.com.tr/makaleler/yaziarsivi/tukenmisliksendromu.html
- Freudenberger, H. Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30, 1974, 159-165.
- Güneri Fatma. Engelli Bireylerin Ailelerine Yönelik Manevi Rehberlik, Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi, Pamukkale Üniversitesi, İşlami İlimler Enstitüsü, Denizli, 2023,18-27
- Karagül Arslan. Manevi Bakım: Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği), Dini Araştırmalar, 2012 Cilt:15 Sayı:40 Ss:5-27
- Karakaya Talip. (2020).Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Sempozyumu Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yayınları: 9, 2021.
- Koç, Mustafa. Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I , 2012.
- Köylü, Mustafa.(2007). Din Hizmetlerinde Çağdaş Yönelimler ve Faaliyetler (Abd Ve Kanada Örneği), I. Din Hizmetleri Sempozyumu, (D.İ.B:2008)
- Maslach, C. and Jackson. S.E. The Measurement of Experienced Burnout,1981.
- Maslach, C., & Leiter, M. Early predictors of job burnout andengagement Journal of Applied Psychology, 2008, 93(3), 498-512.
- Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik-Disiplinlerarası Araştırmalar, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları – 2122, Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Kitapları – 12, 2021, Sayfa 8-11
- Pines,A.M.Apsychoanalytic-existentialapproachtoburnout:Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 2002, 39(1), 103-113.

- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C. Burnout: 35 Years Of Research And Practice. Career Development International, 2009, 14, 204-220.
- Tolstoy, Leo N.; Din Nedir; (Çev. M. Çiftkaya), Furkan Bas.Yay. Organizasyon, İstanbul 1995, 82.
- Tükenmişlik Sendromu Belirtileri, Nedenleri Ve Çözüm Önerileri. Socrates Journal Of Interdisciplinary Social Studies, 2023, Year 9, Volume 30
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <https://sozluk.gov.tr/>
- Yiğit, Burcu. <https://www.iienstitu.com/blog/tukenmislik> sendromu ve saglik calisanlari,2020.