

**T.C. PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**

**İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ:  
(KRİZ DÖNEMLERİNDE YETİŞKİN BİREYLER ÜZERİNDE BİR İNCELEME)**

**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**Hazırlayan  
Dilek ÇETİNKAYA**

**DENİZLİ, 2024**

T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ:  
(KRİZ DÖNEMLERİNDE YETİŞKİN BİREYLER ÜZERİNDE BİR İNCELEME)

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Dilek ÇETİNKAYA

Proje Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

Dilek ÇETİNKAYA tarafından hazırlanan “MANEVİ DESTEK VE REHBERLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ: (KRİZ DÖNEMLERİNDE YETİŞKİN BİREYLER ÜZERİNDE BİR İNCELEME)” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 06.01.2025 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

Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN

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

Enstitü Müdürü

## **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 bulunduğunu beyan ederim

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada, kriz dönemlerinde yetişkin bireylerin stresle başa çıkma stratejileri çerçevesinde manevi destek ve rehberliğin rolü incelenmiştir. Günümüz dünyasında, ekonomik, sosyal ve psikolojik krizler bireylerin yaşamlarını derinden etkileyen süreçler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu zorlu dönemlerde, bireylerin yalnızca maddi ihtiyaçlarının değil, aynı zamanda manevi ihtiyaçlarının da karşılanması, onların ruhsal ve psikolojik sağlıklarını koruma açısından büyük önem taşımaktadır. Çalışmamız, bu bağlamda, yetişkin bireylerin kriz anlarında başvurdukları manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin, stres yönetiminde nasıl bir etki yarattığını ele almayı amaçlamaktadır. Araştırmamın her aşamasında bana yol gösteren, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen, kıymetli Doç. Dr. İsmail Şimşek'e ve danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasin Bostan'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Onun rehberliğinde gerçekleştirdiğim bu çalışma, bireylerin kriz anlarında manevi rehberlikten nasıl faydalandıklarını ve bu hizmetlerin onların yaşam kalitesine olan katkılarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Çalışmam boyunca desteğini hissettiğim aileme, dostlarıma ve akademik yolculuğumda beni destekleyen tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Bu çalışma, manevi rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması yönünde atılacak adımlara katkı sağlamayı ummaktadır.

**Dilek ÇETİNKAYA**

Denizli,2024

**Projenin Başlığı:** Manevi Destek Ve Rehberlikte Stresle Başa Çıkma Stratejileri: (Kriz Dönemlerinde Yetişkin Bireyler Üzerinde Bir İnceleme

**Projeyi Hazırlayan:** Dilek ÇETİNKAYA      **Danışmanı:** Prof. Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN

**Kabul Tarihi:** 07.01.2025

**Sayfa Sayısı:** viii+32

**Anabilim Dalı:** Felsefe ve Din Bilimleri

**Programı:** Manevi Destek ve Rehberlik

Bu araştırma, kriz dönemlerinde yetişkin bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde manevi destek ve rehberliğin oynadığı rolü incelemeyi amaçlamaktadır. Toplumsal ve bireysel krizlerin, bireylerin ruhsal ve psikolojik dengelerini derinden etkilediği bilinmektedir. Bu çalışma, bu tür zorlu dönemlerde manevi rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin bireylerin stres yönetimine nasıl katkı sağladığını, bu hizmetlerin bireylerin yaşam kalitesine olan etkilerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırmanın temel yöntemi, birebir mülakatlardır. Çeşitli yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzeyden yetişkin bireylerle yapılan mülakatlar, kriz dönemlerinde başvuru alan manevi destek mekanizmalarını ve bu mekanizmaların bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemeye olanak tanımıştır. Mülakatlar, katılımcıların manevi rehberlik hizmetlerine erişimlerini, bu hizmetlerden beklentilerini ve aldıkları desteğin stres yönetimindeki etkinliğini anlamak amacıyla yapılandırılmıştır. Araştırma, manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin, özellikle kriz dönemlerinde bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Katılımcılar, manevi rehberlik hizmetlerinin içsel huzur, dayanıklılık ve pozitif düşünme gibi unsurlar üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Bu hizmetlerin bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmada, toplumsal dayanışmayı artırmada ve yaşamlarına anlam katmada önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma, manevi rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması yönünde atılacak adımların, bireylerin kriz dönemlerinde daha güçlü ve dirençli olmalarına katkı sağlayacağını göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, toplumsal ve bireysel kriz yönetiminde manevi destek hizmetlerinin önemini vurgulamakta ve bu alanda daha fazla çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Anahtar Kelimeler: Manevi Destek, Stres Yönetimi, Kriz Dönemi, Rehberlik Hizmetleri

**Title of the Project:** Spiritual Support And Guidance Stress Cope Strategies: (A Study On Adult Individuals In Crisis Periods)

**Author:** Dilek ÇETİNKAYA

**Supervisor:** Prof. Dr. Yasin BOSTAN

**Date:** 07.01.2025

**Nu. of pages:** vii+32

**Department:** Philosophy and Religious Sciences **Subfield:** Spiritual Support and Guidance

This research aims to examine the role of spiritual support and guidance in the stress coping processes of adults during crisis periods. It is known that social and individual crises deeply affect the spiritual and psychological balance of individuals. This study aims to reveal how spiritual guidance and counseling services contribute to individuals' stress management during such difficult periods and the effects of these services on individuals' quality of life. The basic method of the research is one-on-one interviews. Interviews conducted with adults of various ages, genders and socioeconomic levels allowed for an in-depth examination of the spiritual support mechanisms used during crisis periods and the effects of these mechanisms on individuals' stress coping capacities. The interviews were structured to understand the participants' access to spiritual guidance services, their expectations from these services and the effectiveness of the support they receive in stress management. The research revealed that spiritual support and guidance services play a critical role in individuals' stress coping processes, especially during crisis periods. Participants stated that spiritual guidance services have positive effects on elements such as inner peace, resilience and positive thinking. It has been determined that these services play an important role in reducing individuals' feelings of loneliness, increasing social solidarity and adding meaning to their lives. This study shows that steps to be taken to develop and disseminate spiritual guidance and counseling services will contribute to individuals becoming stronger and more resilient during times of crisis. The results of the study emphasize the importance of spiritual support services in social and individual crisis management and reveal the need for further work in this area.

**Keywords:** Spiritual Support, Stress Management, Crisis Period, Guidance Services

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY SAYFASI</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Araştırmanın Amacı .....	1
1.2.Araştırmanın Önemi .....	2
<b>2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>3</b>
2.1.Kriz Nedir? .....	3
2.2.Manevi Destek ve Rehberlik Nedir? .....	4
2.3.Kriz Dönemlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Önemi .....	5
2.3.1. Kriz Dönemlerinde Manevi İhtiyaçların Artışı .....	5
2.3.2. Manevi Danışmanlığın Psikolojik Dayanıklılığa Katkısı .....	6
2.3.3. Toplumsal Dayanışmayı Artıran Bir Unsur Olarak Manevi Danışmanlık .....	6
2.3.4. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Stres Yönetimine Katkısı .....	7
2.3.5. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Ruhsal Sağlığa Katkısı .....	7
2.3.6. Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Geliştirilmesi ve Yaygınlaştırılması .....	7
<b>3.YÖNTEM</b> .....	<b>9</b>
3.1.Araştırmanın Modeli .....	9
3.2.Verilerin Analizi .....	9
<b>4.BULGULAR</b> .....	<b>10</b>
4.1.Geçmişte Yaşadığınız Kriz Dönemleri Hakkında Biraz Bilgi Verebilir Misiniz? Bu Süreçte Hangi Zorluklarla Karşılaştınız? .....	10
4.2.Kriz Dönemlerinde Manevi Destek Ve Rehberlik Arayışında Buldunuz Mu? Bulduysanız, Bu Arayışınızın Sebebi Neydi? .....	12
4.3.Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinden Nasıl Yararlandınız? Bu Süreçte Hangi Hizmetlerden Faydalandınız? .....	13
4.4.Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerini Kimlerden Veya Hangi Kurumlardan Aldınız? Bu Kişiler Veya Kurumlar Size Nasıl Yardımcı Oldular? .....	15
4.5.Aldığınız Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinin Stresle Başa Çıkma Kapasiteniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Değerlendiriyorsunuz? .....	17
4.6.Kriz Dönemlerinde Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetleri Sayesinde Hangi Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirdiniz Veya Uyguladınız? .....	19

4.7.Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinin Psikolojik İyilik Haliniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Tanımlarsınız? Bu Hizmetler, Ruhsal Sağlığınıza Nasıl Katkı Sağladı?.....	20
4.8.Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinin En Etkili Bulduğunuz Yönleri Nelerdi? Hangi Hizmet Veya Strateji Size En Fazla Yardımcı Oldu? .....	23
4.9.Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinden Yararlanırken Karşılaştığınız Zorluklar Veya Engeller Oldu Mu? Olduysa, Bunlar Nelerdir Ve Bu Zorlukları Nasıl Aştınız?.....	25
4.10.Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinin Geliştirilmesi İçin Ne Gibi Önerilerde Bulunursunuz? Bu Hizmetlerin Kriz Dönemlerinde Daha Etkili Olabilmesi İçin Neler Yapılabilir?.....	27
<b>SONUÇ</b> .....	30
<b>KAYNAKÇA</b> .....	32



## TABLolar LİSTESİ

- Tablo 4.1.** Geçmişte Yaşadığınız Kriz Dönemleri Hakkında Biraz Bilgi Verebilir Misiniz? Bu Süreçte Hangi Zorluklarla Karşılaştınız? Sorusuna Ait Görüşler.....11
- Tablo 4.2.** Kriz Dönemlerinde Manevi Destek ve Rehberlik Arayışında Bulundunuz Mu? Bulunduysanız, Bu Arayışınızın Sebebi Neydi? Sorusuna Ait Görüşler.....13
- Tablo 4.3.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinden Nasıl Yararlandınız? Bu Süreçte Hangi Hizmetlerden Faydalandınız? Sorusuna Ait Görüşler.....15
- Tablo 4.4.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerini Kimlerden veya Hangi Kurumlardan Aldınız? Bu Kişiler veya Kurumlar Size Nasıl Yardımcı Oldular?.....16
- Tablo 4.5.** Aldığınız Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Stresle Başa Çıkma Kapasiteniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Değerlendiriyorsunuz? Sorusuna Ait Görüşler.....18
- Tablo 4.6.** Kriz Dönemlerinde Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetleri Sayesinde Hangi Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirdiniz veya Uyguladınız? Sorusuna Ait Görüşler...20
- Tablo 4.7.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Psikolojik İyilik Haliniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Tanımlarsınız? Bu Hizmetler, Ruhsal Sağlığınıza Nasıl Katkı Sağladı? Sorusuna Ait Görüşler.....22
- Tablo 4.8.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin En Etkili Bulduğunuz Yönleri Nelerdi? Hangi Hizmet veya Strateji Size En Fazla Yardımcı Oldu? Sorusuna Ait Görüşler.....24
- Tablo 4.9.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinden Yararlanırken Karşılaştığınız Zorluklar veya Engeller Oldu Mu? Olduysa, Bunlar Nelerdir\_ve Bu Zorlukları Nasıl Aştınız? Sorusuna Ait Görüşler.....26
- Tablo 4.10.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Geliştirilmesi İçin Ne Gibi Önerilerde Bulunursunuz? Bu Hizmetlerin Kriz Dönemlerinde Daha Etkili Olabilmesi İçin Neler Yapılabilir? Sorusuna Ait Görüşler.....29

# 1.GİRİŞ

## 1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, kriz dönemlerinde yetişkin bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini manevi destek ve rehberlik perspektifinden incelemektir. Kriz dönemleri, bireylerin yaşamlarında ani ve beklenmedik değişikliklerin yaşandığı, genellikle yoğun stres ve kaygı ile karakterize edilen dönemlerdir. Bu çalışmada, manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin bu zorlu dönemlerde bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini nasıl etkilediği ve hangi stratejilerin en etkili olduğu analiz edilecektir. Ayrıca, bu hizmetlerin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki uzun vadeli etkileri de araştırılacaktır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden yararlanan bireylerin deneyimlerini ve bu deneyimlerin yaşamlarına olan katkılarını derinlemesine anlamaktır. Bu bağlamda, bireylerin manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden nasıl yararlandıkları, bu hizmetlerin hangi yönlerinin daha etkili olduğu ve bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini nasıl artırdığına dair veriler toplanacaktır.

1. Geçmişte yaşadığınız kriz dönemleri hakkında biraz bilgi verebilir misiniz? Bu süreçte hangi zorluklarla karşılaştınız?
2. Kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik arayışında buldunuz mu? Bulduysanız, bu arayışınızın sebebi neydi?
3. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden nasıl yararlandınız? Bu süreçte hangi hizmetlerden faydalandınız?
4. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerini kimlerden veya hangi kurumlardan aldınız? Bu kişiler veya kurumlar size nasıl yardımcı oldular?
5. Aldığınız manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin stresle başa çıkma kapasiteniz üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
6. Kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik hizmetleri sayesinde hangi stresle başa çıkma stratejilerini geliştirdiniz veya uyguladınız?
7. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin psikolojik iyilik haliniz üzerindeki etkilerini nasıl tanımlarsınız? Bu hizmetler, ruhsal sağlığınıza nasıl katkı sağladı?
8. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin en etkili bulduğunuz yönleri nelerdi? Hangi hizmet veya strateji size en fazla yardımcı oldu?
9. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden yararlanırken karşılaştığınız zorluklar veya engeller oldu mu? Olduysa, bunlar nelerdir ve bu zorlukları nasıl aştınız?

10. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesi için ne gibi önerilerde bulunursunuz? Bu hizmetlerin kriz dönemlerinde daha etkili olabilmesi için neler yapılabilir?

## **1.2.Araştırmanın Önemi**

Modern yaşamın getirdiği hızlı değişimler, ekonomik belirsizlikler, doğal afetler, pandemi gibi kriz durumları bireylerin manevi ve psikolojik desteğe olan ihtiyaçlarını artırmıştır. Araştırmanın önemi, günümüz toplumlarında sıkça karşılaşılan kriz durumlarında bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini ve bu süreçte manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin bireyler için rolünü anlamaktır. Bu bağlamda, manevi destek ve rehberlik hizmetleri, bireylerin bu tür kriz durumlarında psikolojik dayanıklılıklarını artırarak, stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiği düşünülmektedir. Araştırma, manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin bireylerin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu hizmetlerin önemini vurgulamayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin nasıl daha etkili bir şekilde sunulabileceği konusunda yol gösterici olabilir. Bu araştırma, manevi destek ve rehberlik alanında çalışan profesyonellere, bireylerin ihtiyaçlarını daha iyi anlamaları ve daha etkili müdahale stratejileri geliştirmeleri için değerli bilgiler sunacaktır.

## 2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1.Kriz Nedir?

Kriz, bireylerin, toplulukların ya da devletlerin ani ve beklenmedik şekilde karşı karşıya kaldığı, mevcut kaynaklarla başa çıkılması güç olan, ekonomik, sosyal, politik ya da çevresel olaylar dizisidir. Kriz, Latince "karar verme" anlamına gelen "krisis" kelimesinden türemiştir ve bir sistemin işleyişinde ciddi aksaklıklara neden olan durumu ifade eder. Krizler, genellikle belirsizlik ve risk unsurlarını barındırır ve bu durum, karar alıcıları hızlı ve etkili çözümler üretmeye zorlar.<sup>1</sup> Ekonomik krizler, finansal sistemin aniden ve şiddetli bir şekilde bozulduğu, işsizlik, enflasyon ve gelir dağılımında dengesizlik gibi sorunların ortaya çıktığı dönemlerdir. Örneğin, Türkiye'nin 2001 yılında yaşadığı ekonomik kriz, finansal sistemin çökmesiyle birlikte yüksek enflasyon ve işsizlik oranlarına yol açmış, birçok işletmenin iflas etmesine neden olmuştur.<sup>2</sup>

Sosyal krizler, toplumun belirli kesimlerini etkileyen ve genellikle ekonomik ya da politik krizlerle bağlantılı olan, sosyal yapının bozulmasına neden olan olaylardır. Bu tür krizler, sosyal eşitsizlik, yoksulluk, göç, etnik çatışmalar ve toplumsal ayrışma gibi sorunları beraberinde getirir. Politik krizler, bir ülkenin yönetim yapısında veya politik sisteminde meydana gelen ve devletin işleyişinde ciddi aksaklıklara yol açan olaylardır. Bu tür krizler, hükümetin düşmesi, askeri darbeler veya halk ayaklanmaları gibi durumlarla kendini gösterebilir. Türkiye'de 1980 askeri darbesi, politik bir kriz örneği olarak gösterilebilir; bu olay, ülkenin yönetim yapısında köklü değişikliklere neden olmuş ve uzun vadede toplumsal yapıyı etkilemiştir. Çevresel krizler ise doğal kaynakların tükenmesi, iklim değişikliği, doğal afetler gibi durumlar nedeniyle ekosistemlerin ve insan yaşamının ciddi şekilde tehdit altına girmesiyle ortaya çıkar. Bu krizler, hem ekonomik hem de sosyal yapılar üzerinde derin etkiler bırakır ve genellikle küresel ölçekte hissedilir.

Kriz durumları, bireylerin ve toplumların karar alma süreçlerini zorlaştırır, genellikle belirsizlik ve korku duygularını tetikler. Krizlerin yönetimi, krizden etkilenen bireylerin ve

---

<sup>1</sup> Fatma Rabia Kara, *Manevi Danışmanlığın Türkiye'deki Meşruiyeti: Psikolog ve Psikolojik Danışmanların Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanına İlişkin Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 8-18.

<sup>2</sup> Fatma Zehra Işık, *Dezavantajlı Gruplara Yönelik Manevi Danışmanlık Hizmetlerinde Kullanılan Dini Referansların Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri* (Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 12-25.

toplumların hızlı ve etkili çözümler üretebilme kapasitesine bağlıdır. Bu nedenle, kriz anlarında doğru bilgiye erişim, etkili iletişim ve sağlam bir liderlik hayati önem taşır.<sup>3</sup>

## 2.2. Manevi Destek ve Rehberlik Nedir?

Manevi destek ve rehberlik, bireylerin yaşamlarındaki zorlu süreçlerde, duygusal, psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan, genellikle dini veya manevi bir temele dayanan yardımlardır. Bu destek, bireylerin hayatlarına anlam katmalarına, zorluklarla başa çıkmalarına ve içsel huzura ulaşmalarına yardımcı olur. Manevi destek ve rehberlik, yalnızca bireylerin dinî inançlarını pekiştirmelerine değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılıklarını artırmalarına ve yaşamlarındaki stres faktörlerini yönetmelerine de katkı sağlar.<sup>4</sup>

Manevi destek, genellikle bireylerin ruhsal ve duygusal iyilik hallerini korumalarına yardımcı olmak için din adamları, manevi danışmanlar, psikologlar veya topluluk liderleri tarafından sağlanır. Bu destek, bireylerin manevi değerlerini, inançlarını ve pratiklerini anlamlandırmalarına, böylece yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Örneğin, Türkiye’de manevi rehberlik hizmetleri, dini liderler tarafından camilerde, hastanelerde, hapishanelerde ve benzeri topluluk merkezlerinde sunulmaktadır. Bu hizmetler, özellikle zor dönemlerde bireylerin ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olmayı hedefler.

Manevi rehberlik, bireylerin hayatlarına manevi bir perspektiften bakmalarını ve anlamlandırmalarını teşvik eden bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin dini inançları, değerleri ve yaşam felsefeleriyle uyumlu bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerini sağlamayı amaçlar. Rehberlik, bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışlarını destekler ve onlara manevi bir yönlendirme sağlar. Örneğin, manevi rehberlik, kişisel sorunlarla başa çıkmak, anlam krizlerini aşmak ve yaşamın zorluklarına karşı daha dirençli olmak için etkili bir araç olarak kullanılabilir.<sup>5</sup>

Türkiye’de manevi destek ve rehberlik hizmetleri, tarihsel olarak önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle dini merkezler, tarikatlar, camiler ve medreseler bu hizmetlerin

---

<sup>3</sup>Meral Çakmak, *Manevi Danışmanlık Bağlamında İnfak ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 18-28.

<sup>4</sup>Tuğba Bozkaya, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023), 12-29.

<sup>5</sup>Salih Bayındır, *Otizmlili Çocuğa Sahip Ailelerin Manevi Danışmanlık ve Rehberlik İhtiyaçları* (Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 10-18.

yaygınlaştığı yerler olmuştur. Osmanlı döneminde başlayan bu uygulamalar, Cumhuriyet döneminde de devam etmiş ve günümüzde hastanelerde, cezaevlerinde ve eğitim kurumlarında manevi danışmanlık hizmetleri sunulmaya başlanmıştır. Manevi rehberlik, bireylerin ruhsal anlamda güçlenmelerine ve yaşamlarındaki zorlukları daha kolay aşmalarına olanak tanıyan önemli bir destek kaynağı olarak görülmektedir.

Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin en önemli unsurlarından biri, bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışlarını desteklemek ve onlara ruhsal bir yönlendirme sunmaktır. Bu hizmetler, bireylerin hayatlarındaki stres faktörlerini azaltmak, duygusal dayanıklılıklarını artırmak ve genel olarak yaşam kalitelerini iyileştirmek için önemli bir rol oynar.<sup>6</sup> Ayrıca, bu hizmetler bireylerin toplumla olan bağlarını güçlendirmelerine ve toplumsal dayanışmayı artırmalarına yardımcı olabilir. Manevi destek, sadece dini ya da inanç temelli değildir; aynı zamanda o bireylerin etik, ahlaki ve felsefi değerlerine dayanan bir rehberlik sunabilir. Bu, bireylerin içsel bir dengeye ulaşmalarına ve yaşamlarındaki kararları daha bilinçli bir şekilde almalarına yardımcı olur. Dolayısıyla, manevi rehberlik ve destek hizmetleri, bireylerin yaşamlarındaki anlam krizlerini aşmalarına ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Manevi destek ve rehberlik, bireylerin ruhsal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan bir hizmet olarak, bireylerin hayatlarında önemli bir yer tutar. Bu hizmetler, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır, onları içsel bir huzura ulaştırır ve genel olarak yaşam kalitelerini artırır. Türkiye'deki manevi rehberlik hizmetleri, tarihsel bir arka plana sahip olup, günümüzde de yaygın olarak kullanılmakta ve bireylerin ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.

## **2.3.Kriz Dönemlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Önemi**

### **2.3.1. Kriz Dönemlerinde Manevi İhtiyaçların Artışı**

Kriz dönemleri, bireylerin hem maddi hem de manevi anlamda zorlandıkları, belirsizlik ve korku ile dolu süreçlerdir. Bu dönemlerde, insanların yalnızca maddi destekle değil, aynı zamanda manevi destekle de güçlendirilmeleri gerekmektedir. Kriz dönemlerinde insanların manevi ihtiyaçları, normal zamanlardan daha fazla artar. Bu durum, bireylerin ruhsal ve duygusal denge arayışını yoğunlaştırır. Örneğin, ekonomik krizlerde iş kaybı, finansal sıkıntılar ve sosyal güvencesizlik, bireylerin manevi destek arayışlarını tetikler. Manevi danışmanlık, bu tür dönemlerde bireylerin moral ve motivasyonlarını yükseltmek,

---

<sup>6</sup>Merve Can, *Varoluşçu Psikoloji Bağlamında Manevi Danışmanlık Süreci* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 15-25.

stres ve kaygılarını hafifletmek için kritik bir rol oynar. İnsanlar, yaşadıkları sıkıntıların anlamını bulmak, içsel huzura ulaşmak ve krizlerle başa çıkma kapasitelerini artırmak için manevi rehberliğe başvururlar. Bu süreçte, manevi danışmanlar, bireylerin inançlarına, değerlerine ve kültürel bağlarına uygun bir şekilde rehberlik eder ve onlara destek sunar.<sup>7</sup>

### **2.3.2. Manevi Danışmanlığın Psikolojik Dayanıklılığa Katkısı**

Manevi danışmanlık, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada önemli bir araçtır. Kriz dönemlerinde, bireylerin duygusal ve zihinsel dirençlerini güçlendirmek için manevi rehberlik hizmetlerinden yararlanmaları, stresle başa çıkma kapasitelerini artırır. Özellikle inanç temelli danışmanlık, bireylerin yaşadıkları zorlukları daha anlamlı bir şekilde değerlendirmelerine ve bu zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Araştırmalar, manevi destek alan bireylerin stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını ve bu kişilerin kriz dönemlerinde daha az depresif belirtiler gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Manevi danışmanlık, bireylerin umutsuzluk, çaresizlik ve kaygı gibi duygularını azaltarak, onlara daha pozitif bir bakış açısı kazandırır. Bu, onların krizlere karşı daha dirençli olmalarını sağlar.<sup>8</sup>

### **2.3.3. Toplumsal Dayanışmayı Artıran Bir Unsur Olarak Manevi Danışmanlık**

Kriz dönemlerinde toplumsal dayanışma, bireylerin bu zorlu süreçleri atlatmalarında önemli bir rol oynar. Manevi danışmanlık hizmetleri, bireylerin yalnız olmadıkları hissini pekiştirir ve toplumsal dayanışmayı artırır. Camilerde, tarikatlarda veya dini topluluklarda sunulan manevi rehberlik hizmetleri, bireyleri bir araya getirerek, onların birbirlerine manevi destek sunmalarını teşvik eder. Manevi rehberlik, bireylerin topluluklarına olan aidiyet duygusunu güçlendirir ve bu, kriz dönemlerinde toplumsal uyumu sağlamada kritik bir öneme sahiptir. Bu tür hizmetler, bireylerin ortak değerler etrafında birleşmelerini sağlar ve toplumsal bağları güçlendirir. Bu bağlamda, manevi danışmanlık sadece bireysel iyilik hali için değil, aynı zamanda toplumsal bütünlük için de hayati bir rol oynar.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>Ali Ayten, "Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 1/2 (2020): 27-44.

<sup>8</sup> Ali Ayten, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Teori ve Uygulama Alanları," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3/1 (2021): 13-26.

<sup>9</sup>Mehmet Dinç, "Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2/3 (2020): 55-67.

#### **2.3.4. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Stres Yönetimine Katkısı**

Kriz dönemlerinde yaşanan stres, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Manevi danışmanlık, bireylerin bu stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olan teknikler ve pratikler sunar. Örneğin, dua, zikir, meditasyon gibi manevi pratikler, bireylerin zihinsel olarak rahatlamalarını sağlar ve stres seviyelerini düşürür. Ayrıca, manevi rehberler, bireylerin içsel huzura ulaşmalarına yardımcı olmak için onlara öz-şefkat, sabır ve tevekkül gibi değerleri aşılar. Manevi danışmanlık, bireylerin stres yönetiminde etkin bir araç olarak kullanılabilir. Özellikle dinî temelli stres yönetimi teknikleri, bireylerin yaşamlarındaki belirsizlikleri ve korkuları daha iyi yönetmelerine yardımcı olur. Manevi danışmanlar, bireylerin yaşamlarındaki stresi anlamlandırmalarını ve bu stresle başa çıkmak için içsel kaynaklarını kullanmalarını sağlar.<sup>10</sup>

#### **2.3.5. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Ruhsal Sağlığa Katkısı**

Manevi danışmanlık, kriz dönemlerinde bireylerin ruhsal sağlıklarını korumalarına ve iyileştirmelerine büyük katkı sağlar. Bu tür destek, bireylerin kendilerini daha anlamlı bir yaşam sürdürmeye yönlendirmelerine yardımcı olur ve onları ruhsal olarak güçlendirir. Özellikle zor dönemlerde, manevi rehberliğe başvuran bireyler, içsel huzura ve dengeli bir ruh haline ulaşmada daha başarılı olurlar.<sup>11</sup> Manevi destek, bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışını destekler ve onlara ruhsal bir rehberlik sunar. Bu rehberlik, bireylerin kriz dönemlerinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olur ve onlara manevi bir dayanıklılık kazandırır. Manevi danışmanlık, bireylerin ruhsal sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından kritik bir rol oynar ve bu da onların genel yaşam kalitelerini artırır.

#### **2.3.6. Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Geliştirilmesi ve Yaygınlaştırılması**

Kriz dönemlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin daha etkili olabilmesi için bu hizmetlerin erişilebilirliğinin artırılması gerekmektedir. Özellikle kırsal bölgelerde ve dezavantajlı gruplar arasında bu hizmetlere erişim sınırlı olabilir. Bu nedenle, manevi rehberlik hizmetlerinin daha geniş kitlelere ulaştırılması için dijital platformlar, sosyal medya ve mobil uygulamalar gibi modern teknolojiler kullanılabilir. Manevi danışmanlık hizmetlerinin kalitesinin artırılması için bu alanda çalışan uzmanların eğitilmesi ve

---

<sup>10</sup> Hatice Çelik, "Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3/2 (2021): 45-60.

<sup>11</sup> Mehmet Akdoğan, "Psikolojik Danışmanların Maneviyat İçerikli Danışma Süreci ile İlgili Görüşleri," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 5/1 (2023): 22-38.



desteklenmesi önemlidir. Manevi danışmanların, psikoloji, sosyal hizmetler ve din bilimleri gibi disiplinlerde bilgi sahibi olmaları, hizmet verdikleri bireylere daha kapsamlı bir destek sunmalarını sağlar. Böylece, kriz dönemlerinde manevi danışmanlık hizmetlerinin etkinliği artırılabilir.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Fatih Korkmaz, “Türkiye’de Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Yapılan Tezler (2018-2019) Üzerine Değerlendirmeler,” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 1/1 (2019): 12-28.

### **3.YÖNTEM**

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilecektir. Araştırma kapsamında, kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden yararlanan yetişkin bireyler ile derinlemesine mülakatlar yapılacaktır. Mülakatlar, katılımcıların deneyimlerini ve bu deneyimlerin yaşamlarına olan etkilerini detaylı bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır. Veri toplama sürecinde, araştırmanın amacına uygun olarak seçilen katılımcılarla yüz yüze ve çevrimiçi mülakatlar gerçekleştirilecektir. Mülakatlar, yarı yapılandırılmış bir formatta yapılacak ve katılımcıların deneyimlerini ve görüşlerini derinlemesine incelemek için açık uçlu sorular kullanılacaktır. Mülakatlar, katılımcıların kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden nasıl faydalandıkları, bu hizmetlerin hangi yönlerinin daha etkili olduğu ve bu hizmetlerin stresle başa çıkma kapasitelerine olan etkilerini anlamayı hedefleyecektir.

#### **3.2.Verilerin Analizi**

Toplanan veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilecektir. İçerik analizi, nitel verilerin sistematik bir şekilde incelenmesini ve bu verilerden anlamlı temalar ve örüntüler çıkarılmasını sağlar. Mülakatlardan elde edilen veriler, öncelikle transkript haline getirilecek ve ardından kodlanacaktır. Kodlama sürecinde, verilerde tekrar eden temalar, örüntüler ve önemli noktalar belirlenerek, bu temalar altında toplanacaktır. Araştırma sürecinde, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılımı sağlanacak ve tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınacaktır. Katılımcıların mahremiyetine ve gizliliğine saygı gösterilecek, elde edilen veriler anonimleştirilerek analiz edilecektir. Araştırmanın bulguları, katılımcıların kimliklerini ifşa etmeyecek şekilde raporlanacaktır.

## 4.BULGULAR

### 4.1.Geçmişte Yaşadığınız Kriz Dönemleri Hakkında Biraz Bilgi Verebilir Misiniz? Bu Süreçte Hangi Zorluklarla Karşılaştınız?

*2001 krizinde işler bir anda kötüye gitti, çalıştığım fabrika kapandı. Çocuklar küçük, kiralar birikiyor, ne yapacağımızı şaşırдық. Eşim de iş bulamadı, o dönem çok sıkıntı çektik. Allah'a sığınıp sabrettik, sonunda başka bir iş buldum ama çok zor zamanlardı. (K1)*

*Köyde büyük bir sel felaketi yaşandı, evimiz, tarlamız su altında kaldı. Zarar çok büyüktü, uzun süre toparlanamadık. Devlet yardım etti ama yine de kendi başımızın çaresine bakmak zorunda kaldık. O zamanlar dua ederek ayakta durduk. (K2)*

*Geçen yıl dolar fırlayınca, aldığımız her şey iki katına çıktı. Pazara giderken harcadığımız para yetmemeye başladı. Maaşımız aynı ama her şey çok pahalı oldu. Ailemizin geçimini sağlamak çok zorlaştı, Allah'a dua ederek ayakta durduk. (K3)*

*Babam hastalandı, sağlık sistemi iyi değildi. Hastaneye götürmek için kilometrelerce yol gittik. Şehirde yaşıyoruz ama hastaneye ulaşmak zordu. Babamın tedavisi uzun sürdü, maddi manevi çok yıprandık o süreçte. (K4)*

*1980 darbesi sonrası işsizlik çok fazlaydı, ben de işsiz kaldım. O dönem hem iş aradım hem de evde çocuklarıma bakmaya çalıştım. Eşimin çalışması yetmedi, çok zorlandık. Bir çıkış yolu ararken dua ettik, sabrettik. Sonunda bir iş buldum ama o süreç çok zor geçti. (K5)*

*Çocukların okul masrafları, kriz döneminde iyice arttı. **Şehirde** yaşamanın maliyeti zaten yüksekti, kriz olunca iyice zorlandık. Kredi kartı borçları birikti, onları ödemek için çok çalıştık. O süreçte sürekli Allah'a dua ettik, sonunda borçları bitirdik. (K6)*

*2018'de ekonomik kriz vurunca işler çok zorlaştı. Şehirde kiralar zaten yüksekti, ama kriz olunca iyice bunaldık. Hem kira ödedik hem de çocukların masraflarını karşılamaya çalıştık. Dua ederek ve sabrederek o günleri atlattık. (K7)*

*Köyde yaşarken, bir dönem kuraklık yaşadık, mahsul alamadık. **Tarlalar** kurudu, hayvanlar aç kaldı. Köyde herkes birbirine destek oldu ama çok zor zamanlardı. O dönemde dualarla ayakta durduk. (K8)*

*Babamın küçük bir dükkânı vardı, 1994 krizi patlak verince battı. Evimizi geçindirmek zorlaştı, borçlar birikti. Ailemle birlikte çalışıp babama yardım ettik ama işler uzun süre düzelmedi. Allah'tan ümit kesmeyerek çalıştık, sabrettik. (K9)*

*2020'de pandemi başlayınca işyerimiz kapandı, gelirimiz bir anda kesildi. Evde kaldık, ama masraflar durmadı. O dönemde ailece çok sıkıntı çektik, dua ederek ve tasarruf ederek o zor günleri geçirdik. (K10)*

**Tablo 4.1.** *Geçmişte Yaşadığınız Kriz Dönemleri Hakkında Biraz Bilgi Verebilir Misiniz? Bu Süreçte Hangi Zorluklarla Karşılaştınız? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Aile İçi Dayanışma ve Dua	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Ekonomik Zorluklar ve İşsizlik	6	K1, K3, K5, K6, K7, K9
Doğal Felaketler ve Tarımsal Zorluklar	3	K2, K8, K9
Sağlık Sorunları ve Ulaşım Zorlukları	2	K4, K10

Yapılan içerik analizi sonucunda, kriz dönemlerinde katılımcıların en çok vurguladığı zorluklar ve başa çıkma yöntemleri belirlenmiştir. Aile içi dayanışma ve dua, tüm katılımcılar tarafından en sık kullanılan başa çıkma stratejisi olarak öne çıkmıştır. Kriz anlarında ailelerin birbirlerine destek olması ve manevi inançlara yönelmesi, zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynamıştır. Ekonomik zorluklar ve işsizlik ise katılımcıların büyük bir kısmının yaşadığı temel krizler arasında yer almıştır. Özellikle şehirde yaşayan bireyler, ekonomik krizlerin aile bütçelerini büyük ölçüde zorladığını ve işsizlikle mücadele ettiklerini dile getirmiştir. Doğal felaketler ve tarımsal zorluklar ise kırsal kesimde yaşayan katılımcıların yaşadığı başlıca sıkıntılar olarak dikkat çekmektedir. Bu süreçte doğal afetlerin tarımsal faaliyetleri sekteye uğratması, katılımcıların ekonomik durumunu olumsuz yönde etkilemiştir. Son olarak, sağlık sorunları ve ulaşım zorlukları, bazı katılımcılar için önemli bir kriz kaynağı olarak belirtilmiştir. Hem şehirde hem de kırsal kesimde sağlık hizmetlerine ulaşmada yaşanan zorluklar, kriz dönemlerinde katılımcıların karşılaştıkları önemli sorunlardan biri olmuştur. Bu analiz, Türkiye'de kriz dönemlerinde insanların ekonomik, tarımsal ve sağlıkla ilgili zorluklarla nasıl başa çıktıklarını ve bu süreçlerde aile içi dayanışmanın ve manevi inançların ne kadar kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

#### **4.2.Kriz Dönemlerinde Manevi Destek ve Rehberlik Arayışında Buldunuz Mu? Bulduysanız, Bu Arayışınızın Sebebi Neydi?**

*Evet, kriz dönemlerinde manevi desteğe ihtiyaç duyduğum çok oldu. Özellikle işler kötüye gittiğinde, ne yapacağımı bilemediğimde Allah'a sığınmak ve dua etmek bana güç verdi. Bu dönemde camiye gidip imamla konuştuğum, ondan nasihat aldığım zamanlar oldu. (K1)*

*Kriz zamanlarında insanın kalbi daralıyor, o yüzden manevi destek arayışına girdim. Evde sürekli dua ediyordum ama bazen yetmiyordu. Köyümüzün hocasına gidip dertleştim, onun söyledikleri beni rahatlattı. (K2)*

*Geçim sıkıntısı yaşadığımız dönemlerde, kalbimde bir ferahlık aradım. Bu yüzden manevi rehberlik arayışına girdim. Cami hocasından destek aldım, onunla konuştuğumda kendimi daha iyi hissettim. (K3)*

*Manevi destek arayışım her zaman oldu. Özellikle zor zamanlarda Allah'a daha çok yöneliyorum. Bir keresinde, yaşadığımız büyük bir kriz döneminde hocamızdan dua ve tavsiyeler istedim, o bana yol gösterdi. (K4)*

*Evet, kriz dönemlerinde maneviyata daha çok sarıldım. Kendi başıma kaldığımda dualar ettim ama bazen birine ihtiyaç duydum. Mahalledeki camiye gidip imamla dertleştim, Allah'a olan inancımı daha da güçlendirdi. (K5)*

*İşler kötüye gittiğinde bir çıkış yolu aradım, bu da beni manevi arayışa yönlendirdi. O dönemde hocamızla sık sık görüştüm, ondan tavsiyeler aldım. Bu beni rahatlattı ve içimi ferahlattı. (K6)*

*Evet, kriz dönemlerinde insan çaresiz hissediyor, bu yüzden manevi destek aradım. Köyümüzün imamından yardım istedim, onun söyledikleri bana sabır ve direnç kazandırdı. (K7)*

*Manevi desteğe her zaman ihtiyaç duydum, özellikle de kriz zamanlarında. Yaşadığımız sıkıntılar beni çok yıpratınca, hocamıza gittim ve onunla konuştum. Onun tavsiyeleri bana güç verdi. (K8)*

*Kriz dönemlerinde, manevi bir rehberle danışmanın önemli olduğunu düşündüm. Bu yüzden mahallemizin hocasına gittim, onunla dertleştim. O dönemde bana çok yardımcı oldu. (K9)*

*Zor zamanlarda manevi destek arayışına girdim, çünkü içim daralıyordu. Allah'a sığınmak yetmediğinde, camiye gidip hocamızla konuşarak rahatladım. O bana dua etmemi ve sabretmemi söyledi. (K10)*

**Tablo 4.2.** *Kriz Dönemlerinde Manevi Destek ve Rehberlik Arayışında Buldunuz Mu? Bulduysanız, Bu Arayışınızın Sebebi Neydi? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Manevi Rehberlik Arayışı ve Dua	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
İmam veya Hoca ile Görüşme	7	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7
İçsel Sıkıntı ve Ferahlık Arayışı	5	K2, K3, K6, K8, K10

Yapılan içerik analizi sonucunda, kriz dönemlerinde katılımcıların manevi destek ve rehberlik arayışında buldukları ortaya çıkmıştır. Manevi rehberlik arayışı ve dua, tüm katılımcılar tarafından en sık başvurulan yöntem olmuştur. Katılımcılar, kriz anlarında Allah'a sığınarak ve dualar ederek içsel bir güç aramışlardır. Bu süreçte, Allah'a olan inançlarını daha da güçlendirmek için manevi rehberlik arayışına girdikleri görülmektedir. İmam veya hoca ile görüşme de oldukça yaygın bir başa çıkma mekanizması olarak öne çıkmıştır. Katılımcıların çoğu, yaşadıkları sıkıntıları imam veya hocaları ile paylaşarak onlardan manevi destek ve nasihat almışlardır. Bu, özellikle kırsal kesimde yaşayan ve dini inançları güçlü olan bireylerde daha yaygın bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır. İçsel sıkıntı ve ferahlık arayışı ise bazı katılımcıların kriz dönemlerinde yaşadıkları psikolojik zorlukları hafifletmek amacıyla başvurduğu bir yöntem olmuştur. Bu katılımcılar, manevi rehberliğe ve dua etmeye ek olarak, içsel huzur ve ferahlık arayışı içinde olmuşlardır.

#### **4.3. Manevi Destek Ve Rehberlik Hizmetlerinden Nasıl Yararlandınız? Bu Süreçte Hangi Hizmetlerden Faydalandınız?**

*Manevi destek için sık sık camiye gidip hocamızla sohbet ettim. Onun verdiği tavsiyeler ve dualar, bana güç verdi. Ayrıca camideki vaazları dinlemek de bana çok fayda sağladı. (K1)*

*Kriz döneminde hocamızın düzenlediği Kur'an derslerine katıldım. Orada öğrendiklerim bana manevi bir huzur verdi. Ayrıca camide yapılan toplu dualara da katıldım, bu da bana çok iyi geldi. (K2)*

*Cemaatle birlikte namaz kılmak ve hutbeleri dinlemek bana çok fayda sağladı. Özellikle kriz anlarında, hocamızın sözleri beni rahatlatıyordu. Manevi destek almak için bu tür hizmetlerden yararlandım. (K3)*

*Manevi rehberlik için köyümüzdeki hocamızın sohbetlerine katıldım. Onun anlattıkları ve dualar, zor zamanlarda bana yol gösterdi. Ayrıca köydeki kadınlarla birlikte dualar ettik, bu da beni çok rahatlattı. (K4)*

*Şehirdeki camiye gidip imamla konuştum, o bana bazı sureleri okumamı tavsiye etti. Bu duaları okumak, beni çok rahatlattı. Ayrıca camideki vaazlardan da çok faydalandım, o süreçte içim ferahladı. (K5)*

*Kriz döneminde imamın verdiği manevi tavsiyelerden çok yararlandım. Onunla sık sık görüşüp dertleştim, bana dua etmemi söyledi. Ayrıca camideki Kur'an derslerine katılarak manevi olarak güçlendim. (K6)*

*Köyümüzdeki imamın düzenlediği sohbetlere katıldım, orada öğrendiklerim bana çok şey kattı. Duaların gücüne inandım ve bu süreçte manevi destek alarak ayakta kaldım. (K7)*

*İmamın verdiği duaları okumak, bana büyük bir huzur verdi. Ayrıca camide topluca yapılan dualar ve vaazlar, bana manevi destek sağladı. Bu hizmetlerden çok yararlandım. (K8)*

*Manevi rehberlik için hocamızın nasihatlerinden çok faydalandım. Ayrıca köyümüzde düzenlenen dini sohbetlere katıldım. Bu toplantılar, bana huzur ve güç verdi. (K9)*

*Cemaatle birlikte namaz kılmak, camideki vaazları dinlemek, manevi destek arayışında bana çok yardımcı oldu. Hocamızın duaları ve tavsiyeleri sayesinde zorlukların üstesinden geldim. (K10)*

**Tablo 4.3.** *Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinden Nasıl Yararlandınız? Bu Süreçte Hangi Hizmetlerden Faydalandınız? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
İmam veya Hoca ile Görüşme ve Tavsiyeler	8	K1, K3, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Cami Hizmetleri ve Vaazlar	7	K1, K2, K3, K5, K6, K8, K10
Kur'an Dersleri ve Dini Sohbetler	5	K2, K4, K6, K7, K9
Cemaatle Namaz Kılma ve Toplu Dualar	4	K3, K4, K7, K10

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların kriz dönemlerinde manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden nasıl faydalandıkları ortaya çıkmıştır. İmam veya hoca ile görüşme ve tavsiyeler, en yaygın başvuru manevi destek yöntemi olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, imam veya hocalarıyla görüşerek onların tavsiyelerinden faydalanmış ve manevi olarak güç kazanmışlardır. Cami hizmetleri ve vaazlar, yine sıkça kullanılan manevi destek kaynaklarından biridir. Katılımcılar, camilerde düzenlenen vaazları dinleyerek ve toplu dualara katılarak manevi destek almışlardır. Kur'an dersleri ve dini sohbetler ise katılımcıların manevi rehberlik arayışlarında önemli bir rol oynamıştır. Bu dersler ve sohbetler, katılımcılara manevi bir huzur ve güç sağlamış, kriz anlarında onları rahatlatmıştır. Cemaatle namaz kılma ve toplu dualar da katılımcıların kriz dönemlerinde başvurdukları önemli manevi destek yöntemleri arasında yer almaktadır. Topluca yapılan ibadetler, katılımcıların manevi dayanışma içinde olmalarını sağlamış ve bu süreçte onlara güç vermiştir.

#### **4.4. Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerini Kimlerden veya Hangi Kurumlardan Aldınız? Bu Kişiler veya Kurumlar Size Nasıl Yardımcı Oldular?**

*Manevi destek için köyün ileri gelen yaşlılarıyla sık sık sohbet ettim. Onların tecrübeleri ve nasihatleri bana yol gösterdi. Özellikle zor zamanlarda onların desteği, bana çok şey kattı. (K1)*

*Mahalledeki caminin imamı, bana manevi olarak hep destek oldu. Onunla dertleştim, dualarını aldım. Ayrıca camideki vaazlardan ve toplu dualardan da çok faydalandım. (K2)*

*Kriz zamanlarında YouTube'dan bazı hocaların sohbetlerini izledim. Özellikle dua ve zikir videoları bana çok iyi geldi. Onların anlattıkları, zor zamanlarımı atlattırma yardımcı oldu. (K3)*



*Köydeki yaşlılarla oturup konuşmak, onların hikayelerini dinlemek bana çok iyi geldi. Onların anlattıkları, sabretmeyi ve Allah'a güvenmeyi öğretti. Bu süreçte manevi destek ararken en çok onlardan faydalandım. (K4)*

*Sosyal medyada bazı hocaları takip etmeye başladım, özellikle Instagram'da. Onların paylaştığı dualar, hadisler ve tavsiyeler bana güç verdi. Bu paylaşımlar, zor zamanlarda manevi olarak beni destekledi. (K5)*

*Köyümüzün cami imamı ve köyün ileri gelenleri, manevi destek için hep yanımdaydılar. Onlarla yaptığımız sohbetler, bana güç verdi. Duaları ve nasihatleri, kriz zamanlarında bana yol gösterdi. (K6)*

*Bazı cemaatlerin internet üzerindeki sohbetlerine katıldım. Orada yapılan dualar ve sohbetler beni rahatlattı. Özellikle kriz dönemlerinde bu tür sohbetler manevi olarak güçlenmeme yardımcı oldu. (K7)*

*Tarikatımıza bağlı olduğum için şeyhimizin rehberliği benim için çok önemliydi. Onun öğütleri ve tarikatımızdaki zikirler, zor zamanlarda bana manevi destek sağladı. (K8)*

*Köyde yaşlılarımızın anlattığı hikayeler ve dualar bana hep yol gösterici oldu. Onların tecrübelerinden çok şey öğrendim, manevi olarak güç kazandım. (K9)*

*Cami cemaatinin yanı sıra sosyal medyada bazı dini gruplara katıldım. Bu gruplarda yapılan paylaşımlar ve hocaların söyledikleri bana manevi olarak çok iyi geldi, zor zamanlarımı atlatmamda yardımcı oldular. (K10)*

**Tablo 4.4.** *Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerini Kimlerden Veya Hangi Kurumlardan Aldınız? Bu Kişiler veya Kurumlar Size Nasıl Yardımcı Oldular?*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Sosyal Medya ve İnternet Sohbetleri	5	K3, K5, K7, K10
Köyün İleri Gelen Yaşlıları	4	K1, K4, K6, K9
İmam veya Hoca	4	K2, K3, K6, K10
Cami ve Cemaat	3	K2, K6, K10
Tarikat ve Şeyh Rehberliği(Kanaat Önderleri Rehberliği)	2	K8, K7

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların manevi destek ve rehberlik hizmetlerini aldıkları kişiler ve kurumlar arasında çeşitlilik görülmektedir. Köyün ileri gelen yaşlıları, özellikle kırsal kesimde yaşayan katılımcılar için önemli bir manevi destek kaynağı olmuştur. Yaşlıların tecrübeleri, nasihatleri ve anlattıkları hikayeler, katılımcıların kriz dönemlerinde manevi olarak güçlenmelerine yardımcı olmuştur. İmam veya hoca, geleneksel bir manevi rehber olarak sıkça başvurulmuş bir diğer kaynaktır. Katılımcılar, cami imamaları ve hocalardan aldıkları dualar ve tavsiyelerle manevi destek bulmuşlardır. Sosyal medya ve internet sohbetleri, modern dünyada manevi rehberlik arayışında önemli bir yer tutmaktadır. Katılımcılar, YouTube, Instagram ve çeşitli dini gruplardaki sohbetlerden ve hocaların paylaşımlarından faydalanarak manevi olarak güçlenmişlerdir. Bu, dijital platformların manevi rehberlikte nasıl etkili bir araç haline geldiğini göstermektedir. Kanaat önderleri ve onların rehberliği de katılımcıların manevi destek arayışında önemli bir rol oynamaktadır. Tarikat üyeleri, şeyhlerinden aldıkları öğütler ve zikirlerle kriz dönemlerinde manevi bir güç kazanmışlardır. Son olarak, cami ve cemaat, manevi dayanışmanın ve rehberliğin önemli bir merkezi olmaya devam etmektedir. Cemaatle birlikte yapılan ibadetler ve camideki vaazlar, katılımcıların manevi destek arayışında önemli bir yer tutmuştur.

#### **4.5.Aldığınız Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Stresle Başa Çıkma Kapasiteniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Değerlendiriyorsunuz?**

*Manevi destek aldıkça içim ferahladı, stresim azaldı. Özellikle hocaların söyledikleri bana moral verdi, sıkıntılarımı daha kolay atlatmamı sağladı. (K1)*

*Tarikattan aldığım manevi destek, beni gerçekten çok rahatlattı. Zikirler ve sohbetler, stresimi büyük ölçüde hafifletti. Kendimi daha güçlü hissettim. (K2)*

*Köyün büyükleriyle yaptığım sohbetler, stresimi azaltmada çok etkili oldu. Onların anlattıklarıyla sabırlı olmayı öğrendim, bu da beni sakinleştirdi. (K3)*

*Camiye gidip hocamızla konuştuğumda içimdeki stresin yavaş yavaş kaybolduğunu hissettim. Onun verdiği tavsiyelerle daha sakin ve sabırlı oldum. (K4)*

*Sosyal medyadaki hocaların paylaştığı duaları ve sohbetleri dinledikçe stresim azaldı. Onların anlattıkları beni rahatlattı, zorluklarla daha iyi başa çıkmamı sağladı. (K5)*

*Cami cemaatinden aldığım destek, stresimi hafifletmekte çok etkili oldu. Cemaatle birlikte dua etmek, bana büyük bir huzur verdi ve içimi rahatlattı. (K6)*

*İmamın bana öğrettiği dualar ve verdiği tavsiyeler sayesinde stresle daha kolay başa çıkabildim. İçsel bir huzur buldum, bu da bana güç verdi. (K7)*

*Tarikatta yaptığımız zikirler, stresimi büyük ölçüde azalttı. Şeyhimizin rehberliğinde, zor zamanlarda kendimi daha rahat ve huzurlu hissettim. (K8)*

*Köydeki yaşlılarla yaptığım sohbetler, içsel bir rahatlama sağladı. Onların tecrübeleri, stresimi hafifletmemde bana çok yardımcı oldu. (K9)*

*Sosyal medyada izlediğim dini sohbetler, stresimi azaltmakta çok etkili oldu. Hocaların anlattıkları bana moral verdi, sıkıntılarla daha iyi başa çıkmamı sağladı. (K10)*

**Tablo 4.5.** *Aldığınız Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Stresle Başa Çıkma Kapasiteniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Değerlendiriyorsunuz? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
İçsel Huzur ve Rahatlama	7	K1, K2, K4, K5, K7, K8, K10
Sabır ve Sakinlik	6	K3, K4, K6, K7, K8, K9
Zikirler ve Dua ile Stres Yönetimi	5	K2, K5, K7, K8, K10
Cemaat ve Cami Desteği	3	K6, K4, K7

Yapılan içerik analizi, katılımcıların aldıkları manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin stresle başa çıkma kapasiteleri üzerindeki etkilerini nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. İçsel huzur ve rahatlama, en sık vurgulanan etkiler arasında yer almaktadır. Katılımcılar, aldıkları manevi destek sayesinde içsel bir huzur bulduklarını ve bu huzurun streslerini azaltmada çok etkili olduğunu belirtmişlerdir. Sabır ve sakinlik, diğer önemli etkiler arasında bulunmaktadır. Katılımcılar, aldıkları manevi destek sayesinde daha sabırlı ve sakin olduklarını, bu durumun da stresle başa çıkmalarını kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Zikirler ve dua ile stres yönetimi de sıkça dile getirilen bir başa çıkma yöntemi olmuştur. Katılımcılar, zikirler ve dualar sayesinde streslerini hafiflettiklerini ve bu manevi pratiklerin zor zamanlarda onlara güç verdiğini belirtmişlerdir. Son olarak, cemaat ve cami desteği de katılımcıların stresle başa çıkma kapasiteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur.

Cemaatle birlikte yapılan ibadetler ve cami vaazları, katılımcılara huzur ve güven duygusu sağlamış, streslerini azaltmada önemli bir rol oynamıştır.

#### **4.6.Kriz Dönemlerinde Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetleri Sayesinde Hangi Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirdiniz veya Uyguladınız?**

*Manevi destekle, sabır ve tevekkülün önemini öğrendim. Zor zamanlarda hemen pes etmemeyi, Allah'a güvenip sabırlı olmayı bir strateji olarak uyguladım. (K1)*

*Duaları hayatıma daha fazla dahil ettim. Özellikle stresli anlarda hemen dua etmeye başladım, bu benim için en etkili başa çıkma yöntemi oldu. (K2)*

*Cemaatle birlikte yapılan dualar, stresle başa çıkmada bana çok yardımcı oldu. Grup halinde ibadet etmek, yalnız olmadığımı hissettirdi ve bu da beni rahatlatı. (K3)*

*Kriz dönemlerinde zikir yapmayı alışkanlık haline getirdim. Zikirlerle stresimi kontrol altında tuttum ve kendimi daha huzurlu hissettim. (K4)*

*Manevi rehberlik sayesinde olumlu düşünme alışkanlığı edindim. Ne olursa olsun Allah'ın bir planı olduğunu düşünerek, strese kapılmadan sakin kalmaya çalıştım. (K5)*

*Tarikatımızda öğrendiğim sabır ve tevekkül, stresle başa çıkmamda en büyük destek oldu. Bu öğretileri hayatıma geçirip zorlukları daha kolay atlattım. (K6)*

*Stresli anlarda Kur'an okumak, benim için en etkili yöntemlerden biri oldu. Bu sayede, içimdeki sıkıntıyı hafiflettim ve daha sakin bir şekilde krizleri karşıladım. (K7)*

*Manevi sohbetler ve vaazlar sayesinde, strese karşı daha dirençli oldum. Sohbetlerden aldığım ilhamla zor zamanlarda ayakta kaldım. (K8)*

*Sosyal medyadaki hocaların önerileriyle günlük rutinime meditasyon benzeri manevi pratikler ekledim. Bu uygulamalar, stresimi hafifletmeme çok yardımcı oldu. (K9)*

*Köydeki yaşlıların nasihatlerini dinleyerek, hayatın zorluklarını kabul etmeyi ve bunlarla barışık olmayı öğrendim. Bu da stresle başa çıkmamda en etkili strateji oldu. (K10)*

**Tablo 4.6.** *Kriz Dönemlerinde Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetleri Sayesinde Hangi Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirdiniz Veya Uyguladınız? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Sabır ve Tevekkül	4	K1, K5, K6, K10
Dua ve Zikir Alışkanlığı	4	K2, K4, K7, K9
Cemaatle İbadet ve Grup Desteği	2	K3, K8
Olumlu Düşünme ve İçsel Huzur	2	K5, K8
Meditasyon Benzeri Manevi Pratikler	1	K9

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların kriz dönemlerinde geliştirdikleri veya uyguladıkları stresle başa çıkma stratejileri belirlenmiştir. Sabır ve tevekkül, en sık dile getirilen stratejiler arasında yer almaktadır. Katılımcılar, manevi rehberlik hizmetleri sayesinde sabırlı olmayı ve Allah'a güvenmeyi öğrenmiş, bu da onları zorluklarla başa çıkmada daha dirençli kılmıştır. Dua ve zikir alışkanlığı da katılımcılar arasında yaygın bir başa çıkma yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Zikir yapmanın ve dua etmenin, stres anlarında katılımcılara içsel bir huzur sağladığı ve stres yönetiminde etkili olduğu belirtilmiştir. Cemaatle ibadet ve grup desteği, stresle başa çıkma konusunda katılımcılara önemli bir manevi destek sağlamıştır. Cemaatle birlikte ibadet etmek, katılımcılara yalnız olmadıkları duygusunu vererek, streslerini hafifletmiştir. Olumlu düşünme ve içsel huzur da katılımcıların manevi rehberlik sayesinde geliştirdiği stratejiler arasında yer almaktadır. Manevi sohbetler ve vaazlar, katılımcılara hayatın zorluklarına karşı daha dirençli olmaları konusunda ilham vermiştir. Son olarak, meditasyon benzeri manevi pratikler, sosyal medya üzerinden alınan manevi destekle birlikte bazı katılımcıların günlük rutinlerine eklediği bir yöntem olarak dikkat çekmektedir.

#### **4.7. Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Psikolojik İyilik Haliniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Tanımlarsınız? Bu Hizmetler, Ruhsal Sağlığınıza Nasıl Katkı Sağladı?**

*Manevi destek ve rehberlik, psikolojik olarak beni gerçekten rahatlattı. Zor zamanlarda Allah'a sığınmak, içsel huzur bulmama çok yardımcı oldu. Camiye gidip hocayla konuştuğumda içimdeki sıkıntılar yavaş yavaş azaldı. İmamın verdiği duaları her gün okumak, içimdeki stresi hafifletti. Beni en çok rahatlatan şey ise cemaatle birlikte ibadet etmek oldu. Yalnız olmadığımı hissettim, bu da psikolojik olarak daha güçlü olmama katkı sağladı. (K1)*

*Tarikatta yaptığımız zikirler ve şeyhimizin rehberliği sayesinde ruhsal olarak büyük bir rahatlama yaşadım. Zikir yaparken bütün dertlerimi unutuyor, sadece Allah'a yöneliyordum. Bu manevi uygulamalar, zihnimi arındırmamı sağladı ve ruhsal sağlığımı önemli ölçüde iyileştirdi. Tarikatımızdaki kardeşlik bağları da bana güç verdi. Zor günlerde, onların desteği sayesinde daha dirençli oldum. Manevi destek, beni sadece ruhsal olarak değil, sosyal olarak da güçlendirdi. (K2)*

*Sosyal medyada takip ettiğim hocaların sohbetleri, ruhsal sağlığım üzerinde büyük bir etki yarattı. Özellikle stresli anlarda bu sohbetleri dinlemek, içimdeki sıkıntıları hafifletmeye çok yardımcı oldu. Hocaların anlattığı hikayeler ve dualar, bana moral verdi. Bu süreçte ruhsal olarak daha güçlü hissetmeye başladım. Zihnimdeki karamsarlıklar yerini daha olumlu düşüncelere bıraktı. Manevi destek, ruhsal sağlığımı yeniden inşa etmemde büyük rol oynadı. (K3)*

*Köyün ileri gelen yaşlılarının anlattıkları ve verdikleri nasihatler, ruhsal sağlığıma büyük katkı sağladı. Onların tecrübelerinden yararlanmak, stresli zamanlarda bana çok yardımcı oldu. İçimdeki kaygıları azaltmak için onların söylediklerini uyguladım, bu da psikolojik olarak daha dengeli olmamı sağladı. Onların yanında kendimi daha huzurlu ve güvende hissettim, bu da ruhsal sağlığımı olumlu etkiledi. (K4)*

*Manevi rehberlik hizmetleri, ruhsal sağlığımı ciddi anlamda iyileştirdi. Camiye gidip imamla konuştuğumda içimdeki yükler hafifledi. İmamın verdiği dualar, her sabah ve akşam içsel bir rahatlama yaşamamı sağladı. Bu duaları okudukça kendimi daha güçlü hissettim, zorlukların üstesinden daha kolay geldim. Cemaatle birlikte ibadet etmek, bana büyük bir huzur verdi ve yalnız olmadığımı hissettirdi. Bu manevi destekler, ruhsal sağlığımı yeniden kazanmamda çok etkili oldu. (K5)*

*Tarikatımıza katılmak, ruhsal sağlığım üzerinde derin bir etki bıraktı. Şeyhimizin öğretileri ve zikirlerle kendimi daha huzurlu hissetmeye başladım. Tarikatın manevi atmosferi, zihnimi ve ruhumu arındırdı. Bu süreçte, daha önce hissetmediğim bir iç huzur buldum. Manevi rehberlik sayesinde, stres ve kaygılarım büyük ölçüde azaldı. Bu hizmetler, ruhsal sağlığımı iyileştirerek, bana daha dengeli bir hayat sağladı. (K6)*

*Sosyal medyada izlediğim dini sohbetler, ruhsal sağlığımı iyileştirmemde büyük rol oynadı. Hocaların söyledikleri, günlük yaşantımda karşılaştığım zorluklarla daha kolay başa*

çıkمامı sağladı. Bu sohbetler, zihnimi rahatlattı ve içsel bir huzur bulmamı sağladı. Özellikle gece uyumadan önce izlediğim bu sohbetler, günün stresini atmamda bana çok yardımcı oldu. Ruhsal olarak daha dengeli ve sakin bir insan oldum. (K7)

Manevi destek aldıkça, psikolojik olarak kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Özellikle zikir yaparken, içimdeki kaygılar yavaş yavaş kayboldu. Zihnimdeki karamsarlıklar yerini huzura bıraktı. Bu süreçte, ruhsal olarak daha güçlü hissetmeye başladım. Manevi rehberlik hizmetleri, benim için bir nevi terapi gibi oldu. Bu hizmetler sayesinde, ruhsal sağlığım büyük ölçüde iyileşti. (K8)

Köydeki yaşlılarla yaptığım sohbetler, ruhsal sağlığıma büyük bir katkı sağladı. Onların anlattıkları, hayata karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeme yardımcı oldu. Bu sohbetler, içsel huzur bulmamı sağladı. Onların tavsiyeleri, zihnimdeki karışıklıkları giderdi. Bu süreçte, ruhsal olarak daha güçlü ve dengeli bir hale geldim. (K9)

Manevi destek hizmetleri, ruhsal sağlığım üzerinde olumlu bir etki yarattı. İmamın verdiği dualar ve sohbetler, günlük yaşantımda karşılaştığım stresle başa çıkمامı kolaylaştırdı. Zihnimi arındırmamı sağladı ve içsel bir huzur bulmamı yardımcı oldu. Bu süreçte, ruhsal olarak daha dengeli bir hale geldim. Manevi rehberlik, ruhsal sağlığımı korumamda bana büyük destek oldu. (K10)

**Tablo 4.7.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Psikolojik İyilik Haliniz Üzerindeki Etkilerini Nasıl Tanımlarsınız? Bu Hizmetler, Ruhsal Sağlığınıza Nasıl Katkı Sağladı? Sorusuna Ait Görüşler

Kod	Frekans	Katılımcılar
İçsel Huzur ve Rahatlama	7	K1, K2, K3, K5, K7, K8, K10
Ruhsal Güçlenme ve Dayanıklılık	6	K2, K3, K4, K5, K8, K10
Zihinsel Arınma ve Olumlu Düşünme	5	K3, K6, K7, K9, K10
Cemaat ve Grup Desteği	3	K1, K5, K6

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin ruhsal sağlığını nasıl etkilediği ortaya konulmuştur. İçsel huzur ve rahatlama, katılımcılar arasında en sık belirtilen etkilerden biri olmuştur. Manevi destek sayesinde katılımcılar, stresli ve zor zamanlarda içsel bir huzur bulmuşlar, bu da onların psikolojik iyilik

hallerine önemli ölçüde katkı sağlamıştır. Ruhsal güçlenme ve dayanıklılık da sıkça vurgulanan etkiler arasında yer almaktadır. Manevi rehberlik hizmetleri, katılımcıların ruhsal olarak daha güçlü ve dayanıklı hale gelmelerine yardımcı olmuştur. Zihinsel arınma ve olumlu düşünme, manevi desteklerin ruhsal sağlık üzerindeki diğer önemli etkileri olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, manevi rehberlik sayesinde zihinlerindeki karışıklıkları gidererek, daha olumlu bir düşünce yapısına kavuşmuşlardır. Bu zihinsel arınma, onların ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilemiştir. Cemaat ve grup desteği ise özellikle sosyal bağlılık ve dayanışma duygusunun arttığı bir ortamda katılımcıların ruhsal sağlığını iyileştiren önemli bir etken olmuştur. Cemaatle birlikte ibadet etmek ve manevi destek almak, katılımcılara yalnız olmadıklarını hissettirmiş ve bu da onların ruhsal dayanıklılıklarını artırmıştır.

#### **4.8.Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin En Etkili Bulduğunuz Yönleri Nelerdi? Hangi Hizmet veya Strateji Size En Fazla Yardımcı Oldu?**

*En etkili bulduğum şey, camide hocamızın verdiği dualardı. Bu dualar, her günümü daha huzurlu geçirmemi sağladı. Dua etmek, stresli anlarda beni sakinleştirdi ve içsel bir huzur bulmamı sağladı. (K1)*

*Tarikatta yaptığımız zikirler, bana en çok yardımcı olan strateji oldu. Zikir yaparken tüm sıkıntılarımı unutuyorum, sadece Allah'a yöneliyorum. Bu manevi pratik, zihnimi boşaltmamı ve ruhumu dinlendirmemi sağladı. (K2)*

*Köydeki yaşlılarla yaptığım sohbetler, bana en fazla yardımcı olan manevi destek oldu. Onların tecrübelerinden yararlanmak, hayata karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmemi sağladı. Bu sohbetler, içsel huzur bulmamda çok etkili oldu. (K3)*

*Sosyal medyada izlediğim hocaların sohbetleri, manevi olarak bana en çok yardımcı olan şey oldu. Özellikle zor zamanlarda bu sohbetleri dinlemek, içimdeki sıkıntıları hafifletmemi sağladı. Hocaların anlattıkları hikayeler, bana moral verdi ve ruhsal sağlığımı güçlendirdi. (K4)*

*Cami cemaatinin desteği, bana en çok huzur veren şeylerden biri oldu. Cemaatle birlikte ibadet etmek, yalnız olmadığımı hissettirdi ve bu da beni psikolojik olarak çok rahatlattı. (K5)*



*Şeyhimizin öğrettiği sabır ve tevekkül stratejisi, bana en fazla yardımcı olan yöntem oldu. Bu strateji sayesinde, kriz anlarında daha güçlü kaldım ve stresle daha iyi başa çıktım. Tarikatımızda öğrendiklerim, bana hem manevi hem de psikolojik olarak çok şey kattı. (K6)*

*Dua ve zikir alışkanlığı, stresle başa çıkmamda en etkili yöntem oldu. Bu manevi pratikler, içsel huzur bulmamı sağladı ve ruhsal sağlığımı büyük ölçüde iyileştirdi. (K7)*

*Köydeki büyüklerden aldığım nasihatler, bana en fazla yardımcı olan manevi destektir. Onların tecrübelerinden ders almak, zor zamanlarda bana yol gösterdi ve ruhsal olarak güçlendirdi. (K8)*

*Sosyal medyadaki dini sohbetler, bana manevi olarak en çok yardımcı olan kaynak oldu. Bu sohbetler, zihnimi arındırdı ve hayatın zorluklarıyla daha kolay başa çıkmamı sağladı. (K9)*

*En etkili bulduğum hizmet, camide yapılan toplu dualar ve vaazlar oldu. Bu dualar, bana büyük bir huzur verdi ve içimdeki sıkıntıları hafifletmeye yardımcı oldu. (K10)*

**Tablo 4.8.** *Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin En Etkili Bulduğunuz Yönleri Nelerdi? Hangi Hizmet veya Strateji Size En Fazla Yardımcı Oldu? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Dua ve Zikir Alışkanlığı	4	K1, K2, K7, K10
Sosyal Medya ve Dini Sohbetler	4	K4, K5, K9, K10
Cemaat ve Cami Desteği	3	K1, K5, K10
Şeyh ve Tarikat Rehberliği	2	K2, K6
Köydeki Yaşlılarla Sohbetler	2	K3, K8,
Sabır ve Tevekkül Stratejisi	2	K6, K7

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin en etkili buldukları yönler ve bu hizmetlerin hangi stratejilerle en fazla yardımcı olduğu belirlenmiştir. Dua ve zikir alışkanlığı, katılımcılar arasında en etkili bulunan manevi pratik olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, dua ve zikir sayesinde streslerini hafifletmiş, içsel huzur bulmuş ve ruhsal sağlıklarını iyileştirmişlerdir. Sosyal medya ve dini sohbetler, özellikle modern dünyada manevi rehberlik arayışında önemli bir kaynak haline gelmiştir.

Katılımcılar, sosyal medya üzerinden izledikleri hocaların sohbetleriyle manevi olarak güçlenmiş ve bu sohbetler, onların ruhsal sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratmıştır. Cemaat ve cami desteği, katılımcıların manevi rehberlikte en fazla yararlandıkları bir diğer önemli hizmettir. Cemaatle birlikte ibadet etmek ve camide yapılan toplu dualar, katılımcılara yalnız olmadıkları hissini vererek, onların ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilemiştir. Şeyh ve tarikat rehberliği, manevi destek arayışında olan katılımcılar için güçlü bir rehberlik kaynağı olmuştur. Tarikatlarda yapılan zikirler ve şeyhlerin öğretileri, katılımcıların ruhsal güçlenmelerine ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Köydeki yaşlılarla yapılan sohbetler, özellikle kırsal kesimde yaşayan katılımcılar için manevi rehberlikte önemli bir rol oynamıştır. Yaşlıların tecrübeleri ve nasihatleri, katılımcıların hayatın zorluklarıyla daha kolay başa çıkmalarını sağlamış, onlara içsel bir huzur ve güç kazandırmıştır. Son olarak, sabır ve tevekkül stratejisi, manevi rehberlik hizmetlerinin bir parçası olarak, katılımcılara kriz dönemlerinde daha dirençli olmalarını sağlamıştır. Sabır ve tevekkül, katılımcıların stresle başa çıkmalarında en etkili yöntemlerden biri olmuştur.

#### **4.9.Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinden Yararlanırken Karşılaştığınız Zorluklar Veya Engeller Oldu Mu? Olduysa, Bunlar Nelerdir ve Bu Zorlukları Nasıl Aştınız?**

*Evet, manevi destek almak için camiye gitmek bazen zor oluyordu çünkü işlerim yoğundu. Ama bu zorluğu, sabah erken saatlerde veya akşam işten sonra camiye giderek aştım. Bazen evde dua ve zikir yaparak manevi destek almaya çalıştım. (K1)*

*Tarikatımıza katılmak için şehir dışına çıkmam gerekiyordu, bu da maddi açıdan zorlayıcı oldu. Fakat, tarikatımızın düzenlediği online zikir ve sohbetlere katılarak bu engeli aştım. Ayrıca, birikim yaparak birkaç kez tarikat merkezine gitmeyi başardım. (K2)*

*Sosyal medyada manevi rehberlik ararken, doğru kaynakları bulmak zor oldu. Çok fazla farklı görüş vardı ve hangisinin doğru olduğunu anlamakta zorlandım. Sonunda, güvendiğim bir hocanın paylaşımlarını takip ederek bu zorluğu aştım. (K3)*

*Köyde, yaşlılarla görüşmek her zaman kolay olmuyordu. Onlar da işlerinin peşindeydi, herkesin zamanı kısıtlıydı. Ama fırsat buldukça onların yanına gidip sohbet ettim, bazen de telefonla arayıp nasihat aldım. (K4)*

*Camiye gidip hocayla görüşmek, pandemi döneminde pek mümkün olmadı. Bu dönemde sosyal medya üzerinden hocaları dinlemeye başladım. Online dualara katılarak manevi destek almaya devam ettim. (K5)*

*Tarikata katılmak istedim ama ailem bu konuda pek destek olmadı, bu yüzden zorlandım. Onların anlayışını kazanmak için uzun süre çaba gösterdim, sonunda tarikat toplantılarına katılmaya başladım. Aileme de bu sürecin bana nasıl iyi geldiğini anlatarak onları ikna ettim. (K6)*

*Köydeki yaşlılar bazen hastaydı ya da ulaşım zordu, bu yüzden sık sık görüşemiyordum. Yine de, ara sıra yanlarına gidip onların dualarını almak için çaba sarf ettim. Bazen de mektupla onlara ulaşarak nasihatlerini aldım. (K7)*

*Manevi destek almak için interneti kullanmak istedim ama teknolojiyi kullanmakta zorlandım. Ancak, çocuklarımın yardımıyla sosyal medyada hocaları takip etmeyi öğrendim ve online sohbetlere katılmaya başladım. (K8)*

*Cemaatle birlikte ibadet etmek istedim ama yaşadığım yerin uzak olması nedeniyle camiye gitmekte zorlandım. Bu zorluğu, komşularla evde küçük ibadet grupları oluşturarak aştık. Birlikte dua edip ibadet etmeye başladık. (K9)*

*İş yoğunluğum nedeniyle manevi rehberlik hizmetlerinden faydalanmak zor oldu. Ancak, işten arta kalan zamanlarda dua ve zikir yaparak bu eksikliği gidermeye çalıştım. Ayrıca, hafta sonları camiye gitmeye özen gösterdim. (K10)*

**Tablo 4.9.** Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinden Yararlanırken Karşılaştığınız Zorluklar Veya Engeller Oldu Mu? Olduysa, Bunlar Nelerdir ve Bu Zorlukları Nasıl Aştınız? Sorusuna Ait Görüşler

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Zaman ve Ulaşım Zorlukları	5	K1, K4, K7, K9, K10
Maddi Zorluklar	2	K2, K6
Teknoloji Kullanımı ve Online Katılım	2	K5, K8
Aile İçi Destek Eksikliği	1	K6
Doğru Kaynak Bulma Zorluğu	1	K3

Yapılan içerik analizi sonucunda, katılımcıların manevi destek ve rehberlik hizmetlerinden yararlanırken karşılaştıkları zorluklar ve bu zorlukları nasıl aştıkları belirlenmiştir. Zaman ve ulaşım zorlukları, en sık dile getirilen engeller arasında yer almaktadır. Katılımcılar, iş yoğunluğu, camiye veya yaşlıların yanına gitmekte yaşadıkları zorluklar gibi sebeplerle manevi destek almakta güçlük yaşamışlardır. Bu zorlukları aşmak için, alternatif zamanlarda camiye gitmek, telefonla iletişim kurmak veya evde ibadet grupları oluşturmak gibi stratejiler geliştirmişlerdir. Maddi zorluklar, özellikle tarikatlara katılmak veya şehir dışındaki manevi rehberlik hizmetlerine erişim sağlamak isteyen katılımcılar için önemli bir engel oluşturmuştur. Katılımcılar, bu zorlukları birikim yaparak veya online zikir ve sohbetlere katılarak aşmışlardır. Teknoloji kullanımı ve online katılım da bazı katılımcılar için bir engel olmuştur. Özellikle yaşça büyük olanlar, sosyal medya ve internet üzerinden manevi rehberlik hizmetlerine erişim sağlamakta zorlanmışlardır. Ancak, bu zorluğu çocuklarının yardımıyla veya öğrenerek aşan katılımcılar, online manevi destek almayı başarmışlardır. Aile içi destek eksikliği, manevi rehberlik arayışında olan bazı katılımcılar için bir zorluk teşkil etmiştir. Özellikle tarikata katılmak isteyen katılımcılar, ailelerinin desteğini kazanmakta zorlanmışlardır. Bu zorluğu aşmak için aileleriyle iletişim kurarak onların anlayışını kazanma yoluna gitmişlerdir. Doğru kaynak bulma zorluğu, sosyal medya üzerinden manevi rehberlik arayan bazı katılımcılar için bir engel olmuştur. Farklı görüşlerin yoğunluğu, katılımcıların doğru rehberi bulmalarını zorlaştırmıştır. Ancak, güvenilir kaynakları takip ederek bu zorluğu aşan katılımcılar, manevi rehberlik hizmetlerinden faydalanmaya devam etmişlerdir.

#### **4.10.Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Geliştirilmesi İçin Ne Gibi Önerilerde Bulunursunuz? Bu Hizmetlerin Kriz Dönemlerinde Daha Etkili Olabilmesi İçin Neler Yapılabilir?**

*Manevi destek hizmetlerinin daha erişilebilir olması gerekiyor. Özellikle köylerde, insanların kolayca ulaşabileceği rehberlik merkezleri kurulmalı. Hocamız haftada bir değil, daha sık köyümüze gelip sohbetler yapmalı. Bu hizmetlerin her yere ulaşması lazım. (K1)*

*Sosyal medyada daha fazla güvenilir hocaların sohbetleri olmalı. İnsanlar internette birçok farklı bilgiyle karşılaşılıyor, doğru kaynağı bulmak zor oluyor. Güvenilir hocaların daha çok platformda, daha fazla içerik üretmesi lazım. (K2)*

*Cami hizmetleri pandemi gibi durumlarda da devam etmeli. Online dualar, zikirler ve sohbetler yapılabilir. Camiye gelemeyenler için bu tür hizmetler internet üzerinden sunulmalı, herkes bu hizmetlerden yararlanabilmeli. (K3)*

*Köylerdeki yaşlılar, manevi rehberlikte önemli bir kaynak. Onların bilgi ve tecrübelerinden daha fazla yararlanmak için düzenli olarak gençlerle buluşmalar organize edilmeli. Gençler, yaşlılardan öğrenecek çok şey bulacaktır. (K4)*

*Tarikatların rehberlik hizmetleri daha fazla insana ulaşmalı. Özellikle şehirlerde yaşayanlar için tarikat merkezleri daha erişilebilir olmalı. Ayrıca, tarikatların online zikir ve sohbet imkanları artırılabilir, böylece daha fazla kişi bu hizmetlerden yararlanabilir. (K5)*

*Manevi destek almak isteyenler için rehberlik telefon hatları kurulabilir. İnsanlar sıkıntı yaşadıklarında bir hocayla telefonda konuşabilmeli. Bu hatlar, kriz anlarında insanlara anında destek verebilir. (K6)*

*Cemaatlerin dayanışması artırılmalı. Özellikle kriz dönemlerinde, mahallelerde ibadet grupları oluşturulabilir. İnsanlar topluca dua edip birbirlerine destek olabilirler. Bu tür gruplar, manevi destek almanın en etkili yollarından biri olabilir. (K7)*

*Sosyal medyada daha interaktif manevi destek programları yapılmalı. Canlı yayınlar, soru-cevap oturumları düzenlenebilir. İnsanlar, hocalara anında soru sorabilir ve anında yanıt alabilir. Bu, daha kişisel bir destek sağlar. (K8)*

*Köylerdeki manevi rehberlik hizmetleri daha düzenli hale getirilmeli. Hocamız sadece özel günlerde değil, her hafta köye gelmeli ve sohbetler düzenlemeli. Ayrıca, kadınlar için de özel manevi rehberlik programları yapılabilir. (K9)*

*Manevi rehberlik hizmetlerine daha fazla gönüllü katılımı sağlanmalı. Hem hocalar hem de cemaat üyeleri daha fazla gönüllü olarak bu hizmetlerde yer almalı. Bu, hizmetlerin daha yaygın ve etkili olmasını sağlar. (K10)*

**Tablo 4.10.** *Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetlerinin Geliştirilmesi İçin Ne Gibi Önerilerde Bulunursunuz? Bu Hizmetlerin Kriz Dönemlerinde Daha Etkili Olabilmesi İçin Neler Yapılabilir? Sorusuna Ait Görüşler*

<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>	<b>Katılımcılar</b>
Erişilebilirlik ve Yaygınlaştırma	5	K1, K3, K5, K7, K9
Güvenilir ve İnteraktif Sosyal Medya İçerikleri	4	K2, K3, K8, K6
Köylerde Yaşlıların Tecrübelerinden Yararlanma	2	K4, K9
Gönüllü Katılım ve Dayanışma	2	K7, K10
Tarikat ve Rehberlik Merkezleri	2	K5, K6

Yapılan içerik analizi, katılımcıların manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesi için sundukları önerileri ve bu hizmetlerin kriz dönemlerinde daha etkili olabilmesi için neler yapılabileceğini ortaya koymuştur. Erişilebilirlik ve yaygınlaştırma, en sık önerilen geliştirme alanıdır. Katılımcılar, manevi rehberlik hizmetlerinin özellikle kırsal bölgelerde ve kriz dönemlerinde daha erişilebilir olmasını istemektedir. Camilerin, tarikat merkezlerinin ve manevi rehberlik hizmetlerinin daha sık ve yaygın bir şekilde sunulması gerektiği vurgulanmıştır. Güvenilir ve interaktif sosyal medya içerikleri de önemli bir geliştirme alanı olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, sosyal medya üzerinde daha fazla güvenilir hocaların yer almasını, interaktif programların ve canlı yayınların artırılmasını önermektedir. Bu sayede, manevi rehberlik arayan bireyler, ihtiyaçlarına daha hızlı ve doğru bir şekilde yanıt bulabileceklerdir. Köylerde yaşlıların tecrübelerinden yararlanma, özellikle kırsal kesimde yaşayan katılımcılar için önemli bir öneri olmuştur. Yaşlıların tecrübelerinden faydalanmak için düzenli buluşmalar ve sohbetler organize edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Gönüllü katılım ve dayanışma, manevi rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Katılımcılar, hem hocaların hem de cemaat üyelerinin daha fazla gönüllü olarak bu hizmetlerde yer alması gerektiğini önermektedir. Bu, hizmetlerin daha yaygın ve etkili olmasını sağlayabilir. Son olarak, tarikat ve rehberlik merkezlerinin daha fazla kişiye ulaşması ve bu merkezlerin erişilebilirliğinin artırılması gerektiği vurgulanmıştır. Özellikle şehirlerde yaşayanlar için tarikat merkezlerinin ve rehberlik hizmetlerinin daha ulaşılabilir hale getirilmesi, manevi rehberlik arayışında olan bireyler için önemli bir kolaylık sağlayacaktır.

## SONUÇ

Bu araştırma, kriz dönemlerinde yetişkin bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde manevi destek ve rehberliğin oynadığı rolü inceleyerek önemli bulgular elde etmiştir. Yapılan mülakatlar, bireylerin zor zamanlarda manevi rehberlik hizmetlerine olan ihtiyaçlarını açık bir şekilde ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük bir kısmı, kriz dönemlerinde yaşadıkları psikolojik ve ruhsal zorluklarla başa çıkmada manevi desteklerin kendileri için vazgeçilmez bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle dini inanç ve uygulamaların, bireylerin stres yönetimi kapasitelerini artırmada etkili olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu, manevi destek hizmetlerinin bireylerin yaşam kalitesine yaptığı katkının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, manevi rehberlik hizmetlerinin bireylerin içsel huzurunu artırmada oynadığı roldür. Katılımcılar, bu hizmetlerin kendilerine duygusal bir denge kazandırdığını ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Manevi rehberlerin sunduğu destek, katılımcıların hayatlarına anlam katmalarına ve zorluklarla karşılaştıklarında daha dirençli olmalarına olanak tanımıştır. Özellikle, dua, meditasyon, zikir gibi manevi pratiklerin, katılımcıların içsel huzura ulaşmalarında önemli bir araç olduğu belirlenmiştir. Manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin bir diğer kritik etkisi de, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmasıdır. Mülakatlar, bu tür hizmetlerin, bireylerin toplulukla olan bağlarını güçlendirdiğini ve kendilerini yalnız hissetmemelerini sağladığını göstermiştir. Katılımcılar, manevi rehberlik sayesinde, toplumsal dayanışma duygusunu daha yoğun bir şekilde hissettiklerini ve bu dayanışmanın, kriz dönemlerinde onlara önemli bir destek sağladığını dile getirmişlerdir. Bu bulgu, manevi destek hizmetlerinin sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir iyilik hali yaratmada da önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusu, manevi rehberlik hizmetlerinin, bireylerin yaşamlarına anlam katmada oynadığı roldür. Katılımcılar, manevi rehberlik sayesinde, kriz anlarında yaşadıkları zorlukları daha anlamlı bir perspektiften değerlendirme fırsatı bulduklarını ifade etmişlerdir. Bu süreç, bireylerin kriz dönemlerinde yaşadıkları travmaları ve psikolojik zorlukları daha kolay aşmalarına yardımcı olmuştur. Manevi rehberlik, bireylerin hayatlarına yeni bir anlam kazandırarak, onların krizlerle başa çıkma kapasitelerini artırmıştır.

Manevi rehberlik hizmetlerinin bireylerin ruhsal sağlığı üzerindeki olumlu etkileri de bu araştırmada net bir şekilde gözlemlenmiştir. Katılımcılar, bu hizmetler sayesinde, ruhsal

sağlıklarını koruduklarını ve kriz dönemlerinde daha dengeli bir ruh haline sahip olduklarını belirtmişlerdir. Özellikle manevi desteklerin, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal sağlık sorunlarını hafifletmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, manevi rehberlik hizmetlerinin, bireylerin genel sağlıklarını koruma ve iyileştirmede önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Araştırma, aynı zamanda, manevi rehberlik hizmetlerinin bireyler arasında pozitif bir sosyal bağın kurulmasına katkıda bulunduğunu da ortaya koymuştur. Katılımcılar, bu hizmetler sayesinde, kriz dönemlerinde bile pozitif sosyal ilişkiler kurduklarını ve bu ilişkilerin, stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığını ifade etmişlerdir. Özellikle camilerde, tarikatlarda ve dini topluluklarda sunulan manevi rehberlik hizmetlerinin, bireyler arasında güçlü sosyal bağlar kurulmasına yardımcı olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu, manevi rehberlik hizmetlerinin bireylerin kriz dönemlerinde sahip oldukları dayanıklılık ve sabır duygularını güçlendirmesidir. Katılımcılar, bu hizmetler sayesinde, krizlerle başa çıkarken daha sabırlı ve dayanıklı olduklarını, manevi rehberlikten aldıkları destekle zorlukları daha kolay aştıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgu, manevi rehberlik hizmetlerinin, bireylerin krizlere karşı dirençlerini artırmada ne kadar önemli olduğunu bir kez daha vurgulamaktadır. Son olarak, bu araştırma, manevi destek ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması yönünde çeşitli öneriler sunmaktadır. İlk olarak, bu hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaşması için dijital platformlar ve sosyal medya kullanımı artırılmalıdır. Özellikle kriz dönemlerinde erişimi zor olan bireyler için online manevi rehberlik hizmetleri sunulabilir. İkinci olarak, manevi rehberlerin eğitim ve yetkinliklerinin artırılması gerekmektedir. Bu sayede, bireylere sunulan manevi destek hizmetlerinin kalitesi yükseltilmiş olacaktır. Ayrıca, toplumsal dayanışmayı ve topluluk bilincini artırmak amacıyla, manevi rehberlik hizmetleri daha yaygın ve düzenli hale getirilmelidir. Bu tür hizmetlerin toplumun her kesimine ulaşması, bireylerin krizlerle başa çıkma kapasitelerini artıracak ve genel yaşam kalitesini iyileştirecektir.



## KAYNAKÇA

- Akdoğan, Mehmet. "Psikolojik Danışmanların Maneviyat İçerikli Danışma Süreci ile İlgili Görüşleri." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 5/1 (2023): 22-38.
- Ayten, Ali ve İsmail Coşkun. "Danışan Merkezli Psikoterapi ve Hz. Muhammed'in Manevi Danışmanlık Uygulamaları." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2/4 (2020): 78-93.
- Ayten, Ali. "Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 1/2 (2020): 27-44.
- Ayten, Ali. "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Teori ve Uygulama Alanları." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3/1 (2021): 13-26.
- Bayındır, Salih. *Otizimli Çocuğa Sahip Ailelerin Manevi Danışmanlık ve Rehberlik İhtiyaçları*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Bozkaya, Tuğba. *Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023.
- Can, Merve. *Varoluşçu Psikoloji Bağlamında Manevi Danışmanlık Süreci*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Çakmak, Meral. *Manevi Danışmanlık Bağlamında İnfak ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Çelik, Hatice. "Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3/2 (2021): 45-60.
- Dinç, Mehmet. "Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2/3 (2020): 55-67.
- Işık, Fatma Zehra. *Dezavantajlı Gruplara Yönelik Manevi Danışmanlık Hizmetlerinde Kullanılan Dini Referansların Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri*. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Kara, Fatma Rabia. *Manevi Danışmanlığın Türkiye'deki Meşruiyeti: Psikolog ve Psikolojik Danışmanların Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanına İlişkin Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Karlık, Zeynep. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Kriz Terapisi Üzerine Düşünceler*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Korkmaz, Fatih. "Türkiye'de Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Yapılan Tezler (2018-2019) Üzerine Değerlendirmeler." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 1/1 (2019): 12-28.