

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GAZETECİLİK ANABİLİM DALI
BİLİŞİM BİLİM DALI

**ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARI: AVANTAJ VE
DEZAVANTAJLAR**

Yüksek Lisans Tezi

HALİL İBRAHİM İŞBİLİCİ

İSTANBUL, 2020

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GAZETECİLİK ANABİLİM DALI
BİLİŞİM BİLİM DALI

**ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARI: AVANTAJ VE
DEZAVANTAJLAR**

Yüksek Lisans Tezi

HALİL İBRAHİM İŞBİLİCİ

Danışman: DOÇ. DR. ŞEVKİ IŞIKLI

İSTANBUL, 2020

ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARI: AVANTAJ VE DEZAVANTAJLAR

ÖZ

Bu tez çalışmasında çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin incelenmesi, yüz yüze gerçekleştirilen psikolojik danışmanlık hizmetleri ile farkının ortaya koyulması, avantajlarının ve dezavantajlarının belirlenmesi ve ülkemiz için uygulanabilir olup olmadığının araştırılması hedeflenmektedir. Dolayısıyla çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin en az yüz yüze gerçekleştirilen terapiler kadar etkili ve başarılı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Manevi danışman ile yüz yüze terapi yapma imkânı bulunmayan danışanlar, alternatif olarak çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinden daha ekonomik bir şekilde yararlanabilmektedir. Danışanların, mekandan bağımsız olarak istedikleri bir manevi danışman ile çevrim içi olarak görüşebilecekleri bu hizmet çok yönlü olarak analiz edilmektedir. Birçok karmaşık değişkene bağlı olarak insanın ruhsal iyi oluş hali bozulabilmekte ve manevi desteğe ihtiyaç duyulabilmektedir. Araştırmayı yönlendiren hipotez, çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin en az yüz yüze gerçekleştirilen danışmanlık hizmetleri kadar etkili ve başarılı olduğudur. Bu hipotezi test etmek için karşılaştırmalı karma yöntemler ve içerik analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin en az yüz yüze gerçekleştirilen manevi danışmanlık hizmetleri kadar başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanlık hizmetinin temel ilkelerinden sayılan yüz yüze görüşme ilkesini ihlal etmiş olsa da her zaman teknolojik bir ara yüzden sunulan çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri, danışman ile danışanı sanal ortamda karşı karşıya getirerek yüz yüze gerçekleştirilen psikolojik ve manevi danışmanlık hizmetleri kadar başarılı olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlar dikkate alındığında maddi ve manevi imkân kısıtlılığı yüzünden bir psikoloğa veya manevi danışmana gidemeyen insanlar, çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinden kolaylıkla faydalanabilirler. Dijital kültür, psikolojik ve manevi danışmanlığın yeni bir açılımını bize sunmaktadır. Manevi danışmanlık hizmetleri teknolojik destekle birlikte daha etkili ve daha yaygın bir biçimde, üstelik psikolojik ilk yardım tekniklerinden biri olarak kullanıcılara sunulabilir.

Anahtar Sözcükler: Manevi Danışmanlık, Çevrim içi Manevi Danışmanlık, Teknoloji Destekli Danışmanlık, Dini Danışmanlık, Pastoral Danışmanlık, Maneviyat, Psikoterapi.

ONLINE SPIRITUAL COUNSELING SERVICES: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

ABSTRACT

In this thesis, it is aimed to examine online spiritual counseling services, to reveal the difference with face-to-face psychological counseling services, to determine their advantages and disadvantages, and to investigate whether they are applicable for our country. Therefore, the answer to the question of whether online spiritual counseling services are at least as effective and successful as face-to-face therapies has been sought. Consultants who do not have the opportunity to conduct face-to-face therapy with a spiritual consultant can alternatively benefit from online spiritual counseling services in a more economical way. This service is analyzed in a multifaceted way, where consultants can meet online with a spiritual consultant they want, regardless of the location. Depending on many complex variables, the mental well-being of a person may deteriorate and spiritual support may be needed. The hypothesis guiding the research is that online spiritual counseling services are at least as effective and successful as face-to-face consulting services. Comparative mixed methods and content analysis were used to test this hypothesis. As a result of the research, it was concluded that online spiritual counseling services are at least as successful as face-to-face spiritual counseling services. Although it violated the principle of face-to-face counseling, which is considered one of the basic principles of psychological counseling, online spiritual counseling services, which are always offered through a technological interface, have been found to be as successful as the psychological and spiritual counseling services performed face-to-face by bringing the counselor and the client face to face in a virtual environment. Considering these results, people who cannot go to a psychologist or spiritual counselor due to the limitation of material and spiritual opportunities can easily benefit from online spiritual counseling services. Digital Culture offers us a new opening of psychological and spiritual counseling. Spiritual counseling services, together with technological support, can be offered to users more effectively and more widely, moreover, as one of the psychological first aid techniques.

Keywords: Spiritual Counseling, Online Spiritual Counseling, Technology Supported Counseling, Religious Counseling, Pastoral Counseling, Spirituality, Psychotherapy.

ÖNSÖZ

Bu çalışmada amacımız çevrim içi manevi danışmanlık konusunu açıklamak, bu konuda farkındalık sağlamak ve çevrim içi manevi danışmanlığın yüz yüze gerçekleştirilen psikolojik danışmanlık veya manevi danışmanlık hizmetlerine göre avantajlarını ve dezavantajlarını, uygulama alanlarını, prensiplerini tanıtmak ve tartışmaktır. Çevrim içi manevi danışmanlık platformlarının çeşitli boyutlarıyla analiz edildiği bu çalışmada akademik ve kültürel yaygın etki alanlarının oluşturulması beklenmektedir.

Bilişim devrimi her alanda büyük değişikliklere sebep olmaktadır. Bilişim devrimine hazırlanmayan ülkelerin ekonomik problemleri artmaktadır. Ekonomik sıkıntıların artışıyla birlikte de toplumsal olayların hızı artmaktadır. Modern dönemde insanın bir başkasıyla kurduğu ilişkiler kısa sürelidir. Bireyler arasında güven sorunu gittikçe artmaktadır. Bu noktada sertifikalı çevrim içi manevi danışmanlar devreye girerek manevi sorunların çözümünde danışanlara manevi destek verebilirler. Çevrim içi hizmet veren danışmanlık uygulamalarının fiyatları karşılaştırıldığında, çevrim içi danışmanlık hizmetlerinin yüz yüze gerçekleştirilen psikolojik danışmanlık hizmetlerinden daha ekonomik olduğu görülmektedir. Psikologlardan randevu alabilmek için aylarca beklemek yerine çevrim içi terapistlerden daha kısa sürede randevu almak mümkündür. Hızır acil, sigarayı bırakma veya ruhsal danışmanlık servisleri örneklerinde olduğu gibi çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri de toplumun önemli bir ihtiyacına çözüm sunabilir. Çevrim içi manevi danışmanlık, akıllı cihazlar ve çevrim içi kameralar yardımı ile terapist ve danışanı çevrim içi ortamda bir araya getirdiği için önemli bir hizmet olarak değerlendirilebilir. Terapinin ön şartlarından birisi olan fiziksel yakınlık şartı olmadan da terapi alma imkânı sağlar. Manevi danışmanlık, dijital dünyada kullanıcı durumunda olan bireylerin ölüm, hastalık, hükümlülük, yaşlılık gibi durumlarda karşılaşılan anlam arayışı, yalnızlık ve depresyon gibi sorunlarla baş etmesine yardımcı olabilmektedir. Sadece seküler bilgi kaynaklarından yararlanılarak icra edilen psikolojik danışmanlıktan en önemli farkı ise manevi danışmanlığın hayatı anlamlandırmada ve bireylere yardım etmede manevi kaynaklardan da yararlanmasıdır. Danışanın faydalanabileceği manevi kaynaklar; inandığı din, değer yargıları, toplumun değerleri ve felsefi görüşler olarak sıralanmaktadır. Ülkemizde 2015 yılından itibaren altı şehrin devlet hastanesinde manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması başlatılmıştır. Uygulama sayesinde hastanede tedavi gören hastaların yaşamış oldukları korku, kaygı, endişe, depresyon gibi durumlarda telkin yoluyla iyileştirme yapılmaktadır. Ayrıca danışanların, inançlarını ve savunma mekanizmalarını güçlendirmeyi temel alan manevi danışmanlık hizmeti verilmektedir. Psikolojik danışmanlıktan farklı olarak, çevrim içi manevi danışmanlık görüşmeleri Skype, Hang Out, Zoom, Google Meet, Whatsapp gibi programlar aracılığı ile de gerçekleştirilebilmektedir. Çevrim içi manevi danışmanlık, imkânsızlıklardan veya özel sebeplerden dolayı herhangi bir terapistle ulaşmakta güçlük çeken kullanıcılara istedikleri saatte, diledikleri terapist ile çevrim içi manevi danışmanlık seansı gerçekleştirmelerine imkân verir. Tez araştırmasında, çevrim içi manevi danışmanlık hizmeti veren platformların içerik analizleri yapılmıştır. Çalışmamızın araştırma, yazma, değerlendirme aşamalarında fikir, tecrübe ve önerileri ile destek veren kıymetli hocam ve tez danışmanım sayın Doç. Dr. Şevki Işıklı'ya, eğitimci ve doktora öğrencisi sayın Duygu Aydemir hocama, aylarca süren çalışma döneminde çalışmalarına manevi destek olan eşim Ümmü Akman İşbilici'ye ve yüksek lisans derslerime gidebilmem için 2018 yılında kolaylık gösteren Atakent Şehit Selçuk Paker Anadolu Lisesi müdürü sayın Hasan Hüseyin Göktaş'a teşekkür ederim.

Halil İbrahim İŞBİLİCİ

İstanbul, 2020

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR	x
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu	1
2. Araştırmanın Amacı	2
3. Araştırmanın Önemi	3
4. Araştırmanın Yöntemi	3
5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
DİJİTAL ÇAĞIN PSİKOTERAPİ TEKNİĞİ: TEKNOLOJİ DESTEKLİ ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK.....	5
1.1. Manevi Danışmanlık	5
1.1.1. Maneviyat Kavramı	5
1.1.2. Manevi Danışmanlık Nedir?.....	6
1.1.3. Din, Psikoloji ve Maneviyat İlişkisi	7
1.1.4. Dünyada Her Geçen Gün Artan Anlam Kaybı ve Arayışları	10
1.1.5. Pastoral Danışmanlık.....	12
1.1.6. İslamiyet'in Manevi Danışmanlığa Yaklaşımı	18
1.1.7. Manevi Danışmanlığın İşlevleri	21
1.1.8. İnsan Psikolojisi Açısından Maneviyat Alanının Önemi.....	22
1.1.9. Manevi Danışmanlığa Duyulan Daimi ve Acil İhtiyaç	24
1.1.10. Amerika ve Kanada'da Manevi Danışmanlık Uygulamaları.....	28
1.1.11. Avrupa'da Manevi Danışmanlığın Gelişimi.....	30
1.2. Türkiye'de Manevi Danışmanlığın Tarihsel Gelişimi.....	30
1.2.1. Türkiye'deki Manevi Danışmanlığın Önündeki Yapısal Engeller	34

1.2.2.	Türkiye’de Manevi Danışmanlık Lisans ve Yüksek Lisans Programları	34
1.3.	Çeşitli Kültürlerde Manevi Danışmanlık.....	35
1.3.1.	Çin Kültüründe Manevi Danışmanlık ve Rehberlik	36
1.3.2.	Hint Kültüründe Manevi Danışmanlık ve Rehberlik.....	38
1.3.3.	İslam Kültüründe Manevi Danışmanlık	40
İKİNCİ BÖLÜM		42
TEKNOLOJİ DESTEKLİ ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK		42
2.1.	Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Literatürü	42
2.2.	Teknoloji Destekli Çevrim İçi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi.....	45
2.3.	Çevrim İçi Terapiye Acil İhtiyaç Duyan Danışanlar.....	48
2.3.	Çevrim İçi Terapinin Öncü Yapay Zekâ Uygulamaları	49
2.4.	Dünya Geneline Çevrim İçi Danışmanlık Hizmeti Veren Web Uygulamaları	50
2.5.	Çevrim içi Psikolojik Danışmanın Etkililiği	51
2.6.	Dünyada Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Hizmeti Veren Uygulamalardan Bazıları.....	51
2.6.1.	Doctor on Demand Uygulaması	52
2.6.2.	Virtual Therapy Connect Uygulaması.....	52
2.6.3.	Teen Counseling.....	55
2.6.4.	Daha İyi Yardım BetterHelp Uygulaması	57
2.6.5.	Talkspace Platformu.....	59
2.6.6.	Larkr Platformu	64
2.6.7.	7 Cup Tea Uygulaması	64
2.6.8.	eTherapyPro Platformu	64
2.6.9.	Çevrim İçi Manevi danışmanlık Veren Diğer Uygulamalar.....	64
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....		68
ÇEVİRİM İÇİ TERAPİNİN ÇALIŞMA ŞEKLİ.....		68
3.1.	TMDR’de Hukuki Alt Yapı Sorunu	68
3.2.	Çevrim içi MDR’nin Hastalar ve Terapistler İçin Faydaları.....	69
3.3.	ABD’de Teknoloji Destekli Manevi Danışmanlık Uygulamaları	69
3.4.	Türkiye’de Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Terapi Uygulamaları.....	71
3.4.1.	Enatherapia.....	72
3.4.2.	Canlı Terapist	73
3.3.	Türkiye’de Çevrim İçi Manevi Danışma ve Psikolojik Danışma Standartları İçin Öneriler. 76	

3.4. Teknolojik Tekillik Açısından Teknoloji Destekli Çevrim İçi Danışmanlık	78
3.5. Akıllı Aygıtlar Üzerinden Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık	79
3.6. Nesnelerin İnterneti ve Artırılmış Gerçeklik Üzerinden Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık	80
SONUÇ VE ÖNERİLER	84
KAYNAKÇA	89



KISALTMALAR

AİRBÇY	Aile İrşad ve Rehberlik Bürosu Çalışma Yönergesi
MDR	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
TMDR	Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
APCC	The Association for Pastoral Care and Counseling (Dini Bakım ve Danışmanlık Derneği)
APA	American Psychological Association (Amerika Psikoloji Derneği)
DİB	Diyanet İşleri Başkanlığı
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
EBA	Eğitim Bilişim Sistemi
STK	Sivil Toplum Kuruluşu

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 1: Türkiye’deki Manevi Danışmanlık Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora Programları.....	35
Tablo 2: Teencounseling terapi anketi.....	56
Tablo 3: Daha İyi Yardım (BetterHelp) Platformunun Analizi.....	58
Tablo 4: Daha İyi Yardım (BetterHelp) Uygulamasının Geleneksel Danışmanlığa Karşı Avantajları.....	59
Tablo 5: Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Hizmeti Veren Diğer Platformlar.....	64
Tablo 6: Spiritual Counseling Çevrim İçi Platformunun Analizi.....	65
Tablo 7: Jesse Brune-Horan Çevrim İçi Platformunun Analizi.....	66
Tablo 8: Çevrim İçi Manevi Terapi Danışmanlık Hizmeti Verilen Durumlar.....	67
Tablo 9: Çevrim İçi Danışmanlık Şirketleri Hizmet ve Memnuniyet Karşılaştırması.....	70
Tablo 10: ABD’de faaliyet gösteren çevrim içi terapi şirketlerinden birkaçı.....	70
Tablo 11: Türkiye’de faaliyet gösteren bazı çevrim içi terapi uygulamalarının hizmet karşılaştırmaları.....	73
Tablo 12: Türkiye’de Çevrim İçi Manevi Terapi Uygulamalarından Bazıları.....	74

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Türkiye İçin Önerilen Standartlar.....	76
---	----



GİRİŞ

ABD’de manevi danışmanlık hizmeti veren uygulamaların takipçi sayısı hızla artarken bu alanda ülkemizde de bazı çalışmaların, düzenlemelerin ve yatırımların yapılması kaçınılmazdır. Işıklı ve Ercan’a (2020: 10-11) göre çevrim içi manevi danışmanlık, “dijital çağın ruhsal danışmanları için geliştirilmiş bir çalışma alanıdır. Terapistler ve danışmanlar, dijital çağın imkânlarını kullanarak çağımızın insan ruhu, bilinci ve duyguları üzerinde yol açtığı psikolojik ve manevi sorunlara karşı çevrim içi olarak mücadele vermektedirler. Çevrim içi danışmanlık dijital çağın psikoterapi tekniği olarak büyük bir hızla gelişmektedir”. Toplum yapısında ve çalışma hayatında meydana gelen değişimlerin e-manevi danışmanlık alanında da bazı değişikliklere neden olacağı öngörülmektedir.

Batı’daki manevi (psikolojik) danışmanlık hizmetleri, genellikle papazların çalıştıkları kiliselerin yanı sıra hastane, huzurevi ve cezaevi gibi kurumlar ekseninde, somut olarak günah çıkarma, bebeğin doğuşu/vaftiz edilmesi, bir evliliğin kutsanması ve cenaze hizmetleri kapsamında ölenlerin ailelerinin teselli edilmesi gibi konular üzerinde uygulanmaktadır. Hristiyanlık eksenli yapılan manevi (psikolojik) danışmanlık hizmetlerinin temelinde, psikolojik rehberlik bağlamında, danışanların günah çıkarmalarını sağlayarak ruhsal sağaltımı gerçekleştirme yer almaktadır. Dolayısıyla özellikle herhangi bir din ve/veya dinsel ortamla sınırlandırılmaması gereken manevi (psikolojik) danışmanlık, dinsel ve ruhsal problemlerin çözümünde kullanılan bir çeşit uygulamalı terapötik danışma sürecini ifade eder (Koç, 2012: 212).

Manevi danışmanlık alanında gerçekleşen bilimsel çalışmalar ve uygulamalar, bilimsel alt yapısı oluşturulan bir alan olarak hastanelerde, sosyal yardım merkezlerinde, kadın sığınma evlerinde, kiliselerde kendisinden istifade edilen bir uygulama alanı olmayı başarmıştır.

1. Araştırmanın Konusu

Çevrim içi manevi danışmanlık, bir yönüyle din psikolojisinin diğer yönüyle de teknoloji ve yapay zekâ alanının kapsamına girmesine rağmen sosyal bilimlerin ilgisini çekmeyi başarmıştır. Araştırmamızda bir taraftan insanın inanç ve ruhsal dünyası, ihtiyaçları, değerleri ve sorunları incelenip değerlendirilirken diğer taraftan da teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık alanında dünyada meydana gelen gelişmelerin ve alandaki uygulamaların, ülkemizde ve Müslüman ülkelerde kullanılmasıyla elde edilebilecek avantajlar ve dezavantajlar incelenmiştir. Araştırmamızda teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık konusunun farklı dinlerde nasıl algılandığı, uygulamadaki benzerliklerin ve farklılıkların neler olduğu ortaya koyularak, teknolojik tekillik, nesnelerin interneti (internet of things) gibi kavramlar bu alanla ilişkilendirilmiştir.

Psikolojinin kendi başına müstakil bir bilim dalı olarak kabul edildiği yıllarda bilim insanlarının itibar ettiği bilimsel değerler dizisi pozitivistizmdir. Psikoloji alanında genel eğilim olarak din ve maneviyatın gerek referans çerçevesi gerekse bilimsel inceleme konusu olabilmesi bir süre ötelenmiştir. Psikoterapi ya da psikolojik yardım süreçleri bağlamında maneviyat ile ilgili uygulamalı çalışmalar ise daha zayıf ilerlemiştir. Psikolojik yardım ilişkileri alanına gereken önem verilmemiştir. Bu durumu, çoğu psikoterapi kuramcılarının yönelimlerindeki pozitivist bakış açısı ile ilişkilendirmek mümkündür. Bununla birlikte maneviyat-psikoterapi ilişkisi açısından kayda değer bir diğer süreç Batı’da kilise hizmetleri içerisinde yürütülen dinî danışmanlık hizmetlerinde modern psikoterapi

birikimlerinden yararlanılmasıdır (Ayten, 2017: 25). Bazı ruh hastalıkları doktorları, insanın manevi boyutunu ya görmek istememiş ya da onu hastalıklı bir ruh hali olarak görmüşlerdir. Geçtiğimiz yüzyılda Anton Boisen, gerçekleştirdiği bilimsel çalışmalarla manevi danışmanlık alanının gelişmesine öncülük etmiştir.

Türkiye’de manevi danışmanlık; akademisyenlerin, Diyanet İşleri Başkanlığı’nın (DİB), ilahiyat fakültelerinin gayretleri ile gündeme getirilmeye çalışılan bir uzmanlık alanıdır. DİB, manevi danışmanlık hizmetleri konusunda konferanslar ve sempozyumlar düzenleyerek insanlarda farkındalık duygusu uyandırmaya çalışmaktadır. Ülkemizin çoğunluğu Müslüman olmasına rağmen, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin maneviyat alanı ile ilgili bilgilerinin kısıtlı olması, bu ihtiyaca cevap verebilecek personel yetersizliğine yol açmaktadır. DİB, din görevlilerini hizmet içi kurslarla destekleyerek manevi danışmanlık konusunda kendilerinden yararlanmayı düşünmüştür. Fakat din görevlilerinin psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışmanlık gibi alanlarda lisans ve yüksek lisans eğitimlerinin bulunmaması bu konuda eleştirilerin DİB’e yönelmesine sebep olmuştur.

DİB tarafından gerçekleştirilen uygulamalara yönelik eleştirilere bakıldığında, eleştirilerin din görevlilerinin gerçekleştirdiği manevi danışmanlık hizmetinin klasik vaaz ve irşat mantığında yürütüldüğü, manevi danışmanlık hizmetinin psikoterapi yönünün ihmal edildiği görülmektedir. DİB tarafından verilen manevi danışmanlık hizmet içeriğinin netleşmemesi, uygulamanın hukuksal zeminden yoksun olması gibi durumlar MDR önündeki engellerdendir. Ankara Tabip Odası, DİB tarafından hastaneler başta olmak üzere çeşitli devlet kurumlarında gerçekleştirilen MDR uygulamasının iptali ve yürütmenin durdurulması istemiyle dava açmıştır. Dava 1996 yılında Ankara Tabipler Odası lehinde sonuçlanmıştır. Böylece yaklaşık bir buçuk yıl süren uygulama, resmi olarak yürürlükten kaldırılmıştır (Altıntaş, 2018: 221-256). Konu ile ilgili henüz İslam dünyasının değerlerine duyarlı bir literatürün oluşmaması hem manevi danışmanlık hem de ruh sağlığı uzmanlığı alanında yüksek lisans ve doktora yapan uzman personel eksikliği, karşılıklı ön yargılar, batı literatürünün ülkemiz için uygun olmaması ve MDR alandaki yapay zekâ uygulamalarının ülkemizde henüz yaygın olarak kullanılmaması, uygulamanın önündeki önemli engeller olarak karşımıza çıkmaktadır.

2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık uygulamalarının örneklerini, hizmet tarifelerini, uygulamadaki benzerliklerini ve farklılıklarını incelemek ve ülkemizde uygulanabilir olup olmadığını araştırmak, çevrim içi manevi danışmanlık hizmeti veren platformların analizini yapmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda çevrim içi manevi danışmanlık hizmeti veren uygulamalardan bazıları seçilerek amaca uygun araştırma yapılmıştır. Ayrıca manevi danışmanlığın ve teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık alanında ülkemizde faaliyet gösteren platformların incelenmesi ve gelecekte manevi danışmanlık ve teknoloji destekli manevi danışmanlığın hangi düzeylerde kullanılabileceğini araştırılması ile literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Günlük yaşamda manevi problemlerle karşılaşan danışanların sıra beklemeden, istediği uzmanla çevrim içi görüşerek profesyonel yardım alabileceği bir sistemin analizini gerçekleştirmek de araştırmanın amaçları arasındadır. Ülkemizde oluşturulacak bu altyapı ile Müslüman coğrafyalarda teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık uygulamalarının oluşmasına ve geliştirilmesine yardımcı olmak hedeflenmektedir. Ayrıca bu alanda diğer toplumlarda farkındalık uyandırmak, alandaki eksikliklerin giderilmesine katkıda bulunmak ve alanda çalışan profesyonellerin kendilerini geliştirmelerine imkân sağlayabilecek bir çalışma ortaya koymak da önem arz etmektedir.

3. Araştırmanın Önemi

Manevi danışmanlık uygulamalarının dijital platformlardaki pratiklerini analiz ettiği İnternet dünyasının avantajlarından daha geniş kesimin yararlanmasına imkân tanıdığı için önemlidir. Terapi uygulamalarında temel kural olarak kabul edilen yüz yüze görüşmeye bir alternatif metod önerdiği için yeni bir alan oluşturmaya adaydır. Yaşam kaliteleri sınırlanmış bireylere terapi hizmetine erişim kolaylığı sunduğu için fonksiyonel bir yöntemdir. Bu doğrultuda henüz yeni bir alan olan çevrim içi manevi danışmanlığı, seçilen örneklem üzerinden araştırarak dijital dünyanın en önemli imkânını literatüre sunmak önemli görülmüştür.

4. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin teorik bilgilerinin ve pratik uygulamalarının araştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma nitel bir çalışma olup araştırma konusunun başlangıç aşamasında literatür taraması yapılmış, manevi danışmanlık, din psikolojisi, travma ve iyileşme teknikleri, manevi rehberlik, manevi bakım becerileri, dinî danışmanlık, çevrim içi uygulama modelleri ile ilgili veriler taranmış ve ilgili kaynaklar araştırılmıştır. Ayrıca çevrim içi manevi danışmanlık hizmeti veren platformların içerik analizleri yapılmıştır. Karşılaştırmalı karma yöntemler, içerik analizi yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Manevi danışmanlık ve çevrim içi manevi danışmanlık alanında gerçekleştirilen literatür taraması ile teknoloji destekli çevrim içi eserler incelenmiştir.

Tezin birinci aşamasında içerik analizi gerçekleştirilecek platformların web sayfası incelenmiştir. Daha sonra ikinci aşamada söz konusu platformlarla ilgili olarak medyada ve ulusal basında yer alan haberler ve eleştiriler varsa onlar incelenmiştir. Üçüncü aşamada ise kullanıcıların platformlar hakkındaki yorumları incelenmiştir. Bunu takip eden dördüncü aşamada platformlarda görev alan terapistlerin yetkinlikleri, eğitimleri ve açıklamaları incelenmiştir. Son olarak beşinci aşamada platformlara kullanıcıların verdiği yıldızlar ve puanlar incelenmiştir.

5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu alanda ülkemizde yeteri kadar çalışma yapılmamış, yabancı literatürde yapılan çoğu araştırmanın ise birçoğu henüz Türkçeye çevrilememiştir. Ayrıca alanı yönlendirebilecek ve denetleyebilecek üst bilim kurullarının olmayışı, kanuni ve hukuki düzenlemelerin yetersiz oluşu, alan ile ilgili sınırlılıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Işıklı ve Ercan'ın (2020: 45) Platon'dan aktardığına göre teknoloji, dertlere deva olarak geliştirilmiş bir ilaçtır fakat her ilaç gibi yan etkileri mevcuttur. Bu yan etkiler, Aksu ve Işıklı tarafından “teknolojik zehirlenme” olarak tanımlanmıştır:

“Teknolojik olarak gelişmiş ülkeler; Batılı, şehirli ve eğitimli bir sosyoekonomik parametreye sahiptir Teknolojik zehirlenme, Batı'dan Doğu'ya, şehirden kırsala, eğitimliden eğitimsizlere doğru yayılır” (Aksu, Işıklı 2019: 43).

Diğer yandan Aksu ve Işıklı teknolojik zehirlenme hakkında Naisbitt'in teknolojinin, yoğun olduğu bölgelerde bir tür zehirlenmeye yol açıldığını ve “teknolojik olarak zehirlenmiş bölgeler”in altı temel semptomu bulunduğunu tespit ettiğini ileri sürmektedirler. Bunlar: Dinden beslenmeye kadar her şeyde hız tutkusu, teknolojiye tapınma, gerçek ile sahte arasındaki ayrımın bulanıklaşması, şiddeti normal karşılamak, teknolojiyi oyuncak gibi sevmek, hayatı hem mesafeli hem de çılgınca yaşamaktır. Teknolojik zehirlenme, dijital ve tekno-kültürün yayılmasına eşlik eden en bariz yan etkidir (Aksu, Işıklı, 2019: 57).

Çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri de doğru ve etkin bir şekilde değerlendirilebilirse manevi danışmanlık alanında önemli bir toplumsal ihtiyaca cevap verilecektir. Danışanların bilişim okuryazarı olması ve hizmet almak istediği platformların teknolojik alt yapısını, servis içeriklerini, hizmet politikalarını, şartlarını bilmesi önemli bir avantaj sağlayacaktır. Afrika ve Asya'nın bazı fakir ülkelerinde birçok insanın bilgisayar ve internete ulaşma imkânı bulunmamaktadır. İşte bu tür yoksunluklarda çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerini aktif hale getirmek zordur. Çünkü bu durum gelişmiş ve gelişmemiş ülkelerin halkları arasında dijital uçuruma neden olmaktadır. Yine savaşlar, depremler, doğal afetler, ambargolar fakir ülkelerin daha da fakirleşmesine sebep olduğu için dünya genelindeki dijital uçurumu derinleştirmektedir. Masa başı sömürsü olarak da anılan bir sömürgeci zihniyetle başta kapitalist yönetimler ve hackerlar dünya genelinde birçok sömürü faaliyetini gerçekleştirdikleri için teknolojinin kötü amaçlar için kullanıldığı da görülmektedir.

Teknolojik zehirlenmeye maruz kalan çocukların, sanal ile gerçek arasındaki ayrımı yapmakta zorlandıkları, gerçek hayata adapte olamadıkları, kitap okurken sıkıldıkları gözlenmektedir. Sanal dünyanın bu türden sorunlarına çözüm sunmayı vaat eden çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri ulusal yazında yeterince çalışılmamıştır. Bu çalışmada da en yaygın kullanılan bazı platformlar üzerinden verileri toplanarak analiz edilmeye çalışılmıştır. Ancak gelecek çalışmalarda farklı yöntemlerle ulusal ve uluslararası çevrim içi manevi danışmanlık sitelerinin analiz edilmesi önerilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL ÇAĞIN PSİKOTERAPİ TEKNİĞİ: TEKNOLOJİ DESTEKLİ ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK

1.1. Manevi Danışmanlık

Bu bölümde manevi danışmanlık kavramı, din ve maneviyat arasındaki ilişki pastoral danışmanlık ve batı dünyasındaki gelişimi, İslami danışmanlık, depresyona bağlı psikosomatik rahatsızlıkların artış nedenleri ve bu konuda manevi danışmanlığın önleyici rolü, manevi değerlerin birey ve toplum yaşamındaki olumlu etkileri, gençliğin anlam arama ve bulma ihtiyacına yönelik arayışları incelenmiştir.

1.1.1. Maneviyat Kavramı

Maneviyat sözcüğü farklı kurumlar ve yazarlar tarafından farklı sözcüklerle açıklanmış olsa da özünde Yaradan'ın evrene saldığı sonsuz pozitif enerjiden istifade etme hali olarak açılanabilir. Metafiziksel bir yönelimi de içinde barındıran bu duygu, bireyin kendinden üst bir varlığa olan his, düşünce ve inanın sembolü olarak görülebilir.

Maneviyat, Türk Dil Kurumu sözlüğünde (2020) “maddi olmayan, manevi şeyler” ve “yürek, moral gücü” olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanmaktadır. Sıfat hali olan “manevî” kelimesi ise “görülmeyle duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” anlamlarına gelmektedir. Arapça kökenli bir sözcük olan maneviyat uzun yıllardır Türkçede kullanılmasının yanı sıra son yıllarda “spirituality” sözcüğünün karşılığı olarak da kullanılmaya başlamıştır. “Spirituality” Türkçede “maneviyat” sözcüğünün yanı sıra “ruhsallık, tinsellik, spritualite” olarak da ifade edilmiştir. Ruhsallık: Maddi olmayan, manevi şeyler ve yürek, moral gücü; tinsellik: ruhsal olma durumu; spritüel: dinsel anlamına gelmektedir (Ayten, 2017: 21-22). Diğer yandan Ekşi ve Kaya'ya göre maneviyat, doğada ve yaşamda karşılaşılan güçlükler karşısında çıkmaza giren insanın sonsuz kudrete sahip olduğuna inandığı Yaratıcı'dan kendisine yardım etmesi için O'na yönelmesi ve Yaratıcı ile iletişim kurma çalışması olarak da tanımlanabilir (Ekşi, Kaya, 2016: 17).

Bilindiği gibi bireyin günlük ihtiyaçlarına ek olarak inanç, adalet, doğruluk, güven, güzellik dürüstlük, cesaret gibi estetik ve manevi birtakım ihtiyaçları daha vardır. Bu manevi ve estetik yönelimler, kişiyi bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate erdştirir. Maneviyat ise benlik duygusunu geliştirir, insanın değer sistemini oluşturur, gelişme kapasitesini, büyüme ve üretkenlik potansiyelini güçlendirir (Ekşi, Kaya, 2016: 23). Ayrıca kişiyi maddi dünyanın yarattığı stresten kurtararak onu sarmalayan sorunlarını üst bir varlığın yardımıyla aşmasına yardımcı olur.

İnsanın bedensel ihtiyaçları olduğu kadar ruhsal yani manevî ihtiyaçları da vardır ve bu manevi ihtiyaçların tatmin edilememesi durumunda insanlarda psikosomatik bozuklukların ve psikolojik rahatsızlıkların görülmeye başlaması muhtemeldir. Hâlbuki olumlu düşünmenin, aşkın bir güç ile bağlantı kurmaya gayret etmenin insan psikolojisi üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu tüm kültürlerde önemle vurgulanan bir olgudur. İnsanlar, büyük bir tehlike veya ölüm ile burun buruna geldiklerinde kendilerine yardım edebilecek aşkın bir güce ihtiyaç duyabilirler. Diğer bir deyişle Yaradan'ın

yardıma ihtiyaç duyabilirler. Bu tür durumdaki insanlara manevi destek verebilecek uzmanların görev alabileceği bir sağlık sistemine sahip olmak her ülkede bulunması gereken bir ölkü olmalıdır (Puchalski, 2001). Frager’a göre ise kişi kalbimin en derin arzusu nedir sorusunu kendisine sorabilmelidir:

“Kutsal olan asla cevap vermemelik yapmayacaktır. Kendisini sizden ayrı görmeyecektir. Kutsala ait olup da şu anda mutlak olarak tecelli etmeyen hiçbir şey yoktur. Bizim görevimiz, nefis filtrelerini aşarak kalbimizin en derindeki arzusunu dinleyebilmektir” (Frager, 2009:108).

Maneviyat bu duyguların ortaya çıkmasını sağlayarak ve insanın arzuladığı derin huzura, barışa onu sevk ederek gündelik hayatın sıkıntılarından arındıracaktır.

1.1.2. Manevi Danışmanlık Nedir?

Manevi danışmanlık, manevi sorunlara dayalı olarak depresyon ve panik atak geçiren bireylerin fiziksel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve toplumsal sorunlarını aşmalarında holistik bir yaklaşımla etkin dinleme, empati kurma, iyileştirme, destekleme ve kılavuzluk etme yoluyla hayatı anlamalarını, anlamlandırması ve kendileri hakkında kararlar almalarını sağlamak amacıyla gerçekleştirilen manevi temelli danışmanlık ve inanç desteğini manevi danışmanlık olarak tanımlayabiliriz. Koç ve Mustafa’ya göre (2010: 1-212) manevi-(psikolojik) danışmanlık; psikolojik ve sosyo-politik bakımdan kendini gerçekleştirme olgusu bağlamında bütüncül/holistik yaklaşımla danışanların tüm yönlerini geliştirmelerini ve insanca bir yaşam sürdürebilmelerini sağlayan ve kişisel gelişimlerini desteklemeye çalışan bir uzmanlık alanıdır.

Bireyin hayatında kutsal/aşkın bir boyut olduğunu kabul eden uzmanların yürüttüğü, sözel ya da sözel olmayan, doğrudan veya dolaylı, literal ya da sembolik iletişim biçimlerini kullanarak danışanların temelde stres ve kaygıyla başa çıkmalarını sağlamaya yönelik tüm yardım etme aktivitelerini kapsayan özel bir danışmanlık türüdür (Lartey 1993’ten Akt. Koç, 2012: 203).

Modern hayat olarak da isimlendirilen **tüketim ekonomisine** bağlı hayat tarzının günümüzde sürdürülmesi çok zor gözükmektedir. Çünkü reklamların gizli ve açık ürün yerleştirmeleriyle hep tüketmeye sevk edilen insanın ürettiğinden fazlasını tüketmeye zorlanması manevi ve psikolojik problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Tüketime yönlendirilen insanın plansız ve programsız bir şekilde büyüyen çarpık kent karmaşası içerisinde sadece kazanmak ve tüketmek için kendisinden fedakârlık yaparak hayatını sürdürmeye çalışması sürdürülebilecek bir durum değildir. Çünkü insanın fiziki ihtiyaçları kadar manevi ihtiyaçları da sağlıklı bir şekilde giderilmeden mutlu bir yaşam sürmesi zordur. Manevi destek tüm bireylere sağlanması gereken önemli bir hizmet olarak değerlendirilmektedir.

Manevi danışmanlık Batı dünyasında 20.yüzyılın başlarında uygulanmaya başlasa da 1950’den sonra profesyonel bir meslek alanı olarak kendisine yer bulmuştur. Söylev’e (2015: 287-288) göre “manevî danışmanlık zaten kültürümüz içerisinde asırlar boyu var olan bir rehberlik faaliyeti olmakla beraber son yıllarda artan bir teveccüh ile karşılaşmış ve manevî danışmanlık konusundaki çalışmalar ülkemizde de hız kazanmıştır”. Günümüzde de insanların yaşamış olduğu ve çözüme kavuşturmayı umduğu problemler ve dolayısıyla söz konusu sektöre olan yoğun ilgi bu yargıyı kanıtlamaktadır.

“Psikolojik yardım günümüzde çoğunlukla klinik ortamlarda gerçekleşmekle birlikte eğitim, adalet, endüstri, sosyal hizmet ve din hizmeti alanlarındaki uygulamalarıyla giderek yaygınlaşmaktadır. Önümüzdeki yıllarda toplum, psikolojik yardım hizmetlerine daha da fazla ihtiyaç duyacaktır. Çünkü

globalleşme ile birlikte kültür kodlarında yaşanan değişimler, çok kültürlülük, değişen aile ve toplum yapısı, modern yaşam biçimi ve hızla gelişen teknoloji, birey ve toplumun psikolojik yaşantılarını daha da derinden etkileyecektir” (Söylev, 2015: 287-288).

Manevi yönlendirme, insanın toplum içinde sahip olduğu konumunda ve ruh halinde bir iyileştirme sağlarken bunu farklı disiplinleri bir araya getirerek mümkün kılmaktadır. Benzer şekilde Koç'a (2017: 3) göre disiplinler arası bir içeriğe sahip olan ruh sağlığı alanındaki manevi danışmanlık ve rehberlik olarak bilinen bu disiplin, **teoloji** ile **davranış bilimlerinin** bir araya gelmesiyle ortaya çıkmıştır. MDR, bireyin fiziksel, zihinsel ve manevi boyutları arasındaki bağlantıyı sürdüren bir tedavi modeli sunarak bireylerin ruhsal bütünlüğünü korumaya çalışmaktadır. Bireyin kişilik çatışmalarının düzeyini azaltmaya hizmet ederek dinsel inanca sahip bireylerin bütünlük duygularını çoğaltabilecek potansiyeli içermektedir.

Tüm bu gelişmelerden ortaya çıkartılacak sonuç ise manevî danışmanlık alanında görev alacak danışmanlar psikoloji, psikoterapi, din psikolojisi, maneviyat, sosyal yardım becerileri eğitimi almış, yardıma muhtaç insanlarla ilgilenmeyi seven, toplumun değerleri ile barışık, önyargılardan uzak, herkese eşit mesafede durabilen, motivasyonu yüksek, alanındaki yeni gelişmeleri takip edebilen, yabancı kaynaklardan faydalanabilecek kadar iyi derecede yabancı dil bilen ruh sağlığı uzmanları olması gerekmektedir.

1.1.3. Din, Psikoloji ve Maneviyat İlişkisi

Günümüzde psikoloji, din ve maneviyatın birbirinden farklı alanlar olarak algılanmaktadır. Ancak Aydınlanma Çağı olarak adlandırılan dönemden önce psikoloji, felsefenin alt dallarından birisidir ve din ve maneviyat ile ilişkili bir şekilde insana ait sorunlara çözümler arayan ve birbirlerinden yaralanan disiplinlerdir. Psikoloji, maneviyat, din, inanç, ruh ve insan konularına uzak duran bir disiplin değildir. Yirminci yüzyılda pozitivizmin gelişmesiyle birlikte her şeyin akılla izah edilmesi fikri, bilim dünyasında egemen olmaya başlayınca psikoloji inanç, ruh, maneviyat, din gibi konularla alakasını keserek, bazı kavramlarını tekrar isimlendirerek, tarafsız bir bilim dalı olarak yoluna devam etmeyi tercih etmiştir. Günümüz psikolojisi bilimi, geçmiştekinden farklı olarak “psiko” terimini ruh yerine, bireyin gözlenebilir davranışları olarak değiştirerek benimsemiştir. Hâlbuki ruhun her özelliğinin ve durumunun sadece basit bir gözlemlerle irdelenmesi mümkün gözükmemektedir.

Ekşi ve Kaya'ya (2016: 25-27) göre 20. yüzyılda materyalist ve pozitivist yaklaşımların etkisiyle öz, ruh, sezgi gibi kavramların yanı sıra maneviyat ve din ile ilgili birikim de psikoloji ve bilim dışı olarak tanımlanmıştır. Bu yapısal uyumsuzluk nedeniyle de modern psikolojide maneviyatın insan işlevselliği üzerindeki etkisi önemsenmemiştir. Ancak psikolojik yardım alanında maneviyat adeta yeniden keşfedilmeye başlanmış ve artık yeni bir döneme girilmiştir. Maneviyat özellikle 21. yüzyılda modernite tarafından dışlanmış ve post-modernitenin ortaya çıkardığı spektrumda ancak marjinal uçlarda kendisine yer bulabilmiştir.

Dinî ve manevî deneyimlerin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin önemli tıp, psikiyatri, psikoloji dergilerinde çeşitli çalışmalar yayınlanmaktadır. Manevî deneyimlerin psikolojik hatta fiziksel sağlık ve iyi olma hali ile ilişkili olduğu birçok çalışmada bulunmuştur (Ekşi, Kaya, 2016: 33).

Psikoloji, kendisini dinden soyutlayarak insanın zihin, duygu ve davranış gibi birçok boyutunu deneysel ve ölçülebilir biçimde açıklamaya çalışmak gibi ağır ve zor bir görevi üstlenmiştir. Çağlan'ın Thomas Aquinas'tan aktardığına göre “İki farklı gerçeğe değil, aynı gerçeğe giden iki yol vardır”

(2019: 75) bilim ve din gerçeğe ulaşmada birbirine yardımcı iki yöntemdir ve aynı amacı taşır. İnsan çok boyutlu bir varlık olarak çok boyutlu açıklanmaya ihtiyaç duyar. Bu nedenle insana dair olan, onu açıklamak için kullanılan yöntemler çok boyutlu ve disiplinler arası olmalıdır.

Yaratıcıya olan güven ve inanç zorluklarla mücadelede çok önemli bir rol oynar. Bireylerin karşılaştıkları zor süreçler ve mücadele onlara ekstra dayanma ve savaşma gücü verir. İnsana ümit ve pozitif enerji sağlar. Batı dünyasında hastanelerde, cezaevlerinde, aile bakım merkezlerinde, çocuk esirgeme yurtlarında, kadın sığınma evlerinde verilen manevi bakım hizmetlerinin asıl amacı, görevlendirilen veya gönüllü olarak çalıştırılan manevi danışmanlar, din görevlileri ve psikologlar vasıtasıyla danışanlarda zaten var olan manevi gücü ve yüksek pozitif enerjiyi açığa çıkartmaktır. Maneviyat, psikolojik rahatsızlıklardan mustarip olan danışanların sorunlarının aşılmasında danışanlara yardımcı olan kaynaklardan bir tanesidir.

Psikoloji ve din arasındaki ilişkiyi incelemek hiç de kolay değildir. Çünkü böyle bir incelemeyi gerçekleştirebilecek uzmanların psikoloji ve din bilimleri alanına hâkim olması gerekmektedir. İnsanların genel olarak din hakkında sağlam bir anlayış eksikliği vardır (Nelson, 2009: 5). Eski geleneklere sıkı sıkıya bağlı olan bazı din adamları, kendisini yenileyen psikoloji gibi bilimlere karşı ilgisizlik davranabilmekte ve bazı ilahiyatçılar da güncel konuları takip edememektedir. Hâlbuki hem din alanında hem de psikoloji alanında bazı temel sorular aynıdır. Bu sorular, “Ben kimim? Nereden geldim? Hayata gelme amacım nedir ve nereye gidiyorum?” gibi sorulardır. İnsanlar bu sorulara büyük bir merakla cevap aramaktadır. Bu sebepten dolayı her iki alana da hâkim bilim insanlarının yetiştirilmesi ve bu temel sorulara cevap verebilecek çalışmaları ortaya koymaları manevi danışmanlık açısından da önemlidir. Zira insanlar dinî ve manevi konuları algılamakta zorluk çekmekte ve yaşamış oldukları olumsuz durumlardan dolayı ağır depresyonlar geçirebilmektedirler. Manevi danışmanlar insanların anlayamadığı konuları insan psikolojisinin derinliklerine inerek insanın anlayabileceği şekilde açıklayarak ve uygun terapi metodunu uygulayarak danışanlarını manevi danışmanlık hizmetinden faydalandırabilirler.

Her iki dünya savaşlarından sonra ABD’ye dönen Amerikan askerleri üzerinde yapılan birtakım psiko-teknik test sonuçlarına göre manevi değerleri güçlü olan askerlerin zorluklara dayanma güçleri diğer askerlerden daha güçlü olarak ölçülmüştür. Yine aynı çalışmada her askerinin zorluklara dayanmada bir sınır duvarı olduğu belirlenmiştir. Bazı askerler yaşamış olduğu zorluklara bir gün bile tahammül edemezken diğer askerlerin dayanma sınırının aylarca devam ettiği anlaşılmıştır. İngiliz, Alman, Amerikan ordu sisteminin anlayışına göre psikolojik ve fiziksel olarak her zaman güçlü tutulan bir ordunun, kazanacağı zaferlerle refaha giden güzel bir dönemin kapısının aralayacağına inanılır ve bu sebepten dolayı da askerlerin eğitime ve psikolojisinin yüksek seviyede tutulmasına önem verilir (Simpson, 2018: 1-14).

1.1.3.1.Din ve Maneviyat İlişkisi

Maneviyyat ve din insanı ruhsal anlamda besleyen amaçları ve kaynakları bakımından birbiriyle ilişkili görülmüşlerdir. İnsanın kendisinin dışında, ondan bir üst bir varlığa inancı ve kendine ve evrene ait olan öz anlayışı bu iki kavramı birbirine yakınlaştırmıştır. Bu yüzden dinî danışma ve manevi rehberlik danışanın kendi içsel huzurunu, kendi inancı doğrultusunda yükseltmeyi hedeflemektedir. Danışanın buradaki bakış açısı, onun din ve maneviyyat ilişkisinin boyutunu da biçimlendirmektedir.

Dinî Danışma (pastoral counseling) hareketinin öncüsü Anten Boisen kabul edilmektedir. Onun yenilikçi eğitim programı inanç ve ruh sağlığı arasındaki tarihsel ilişkiye odaklanır. Boisen, Teolojinin Metodları ve Görevleri (1926) adlı eserinde dinin, sevgi vurgusu başta olmak üzere genel tabiatını, kişisel

bütünlüğün sağlamlasında ve ruhsal rahatsızlıkların giderilmesinde doğal olarak olumlu bir etkiye ve güce sahip olduğunu iddia etmiştir (Işıklı, Ercan, 2020: 34).

Maneviyatı dinden ve dindarlıktan farklı bir kavram olarak değerlendirenler maneviyatın anlam arama, kendini keşfetme ve kendini aşma özellikleri üzerinde durmuşlardır. **Dindarlık** daha örgütlü ve durağan bir yapıyı içerirken **maneviyat** daha bireysel ve değişken, insanın anlam arayışı, kendini keşfetme ve kendini aşma sürecini de içermektedir (Ayten, 2017: 23). Burada ayrıışan yönleri, dindarlığın daha sınırları belirli, maneviyatın ise bulanık olmasından kaynaklanmaktadır. Işıklı ve Ercan'a göre dinî danışmanlık:

“Manevi rehberlik ve klinik psikoloji arasındaki sınır bölgede etkinlik gösteren, din psikolojisine ait alanlardan biridir. Bu açıdan, pastoral psikoloji, din psikolojisi yaklaşımları ile teolojik yaklaşımları birbirine bağlamaktadır. Kişilerin yaşadıkları dinî suçluluk veya günahkârlık hissinin yan etkileriyle mücadele etmek için profesyonel olarak destek sunar; vicdani rahatlama ile birlikte psikolojik dinginlik hizmeti verir” (Işıklı, Ercan, 2020: 34).

Herhangi bir depresyon ve panik atak durumunda manevi değerleri güçlü bireylerin daha güçlü savunma mekanizmaları geliştirebildikleri ve acılara daha dayanıklı oldukları söylenebilir. Örneğin hastane ve cezaevlerinde hayattan ümidini kesmiş, umutsuzluk girdabına düşmüş kişilere manevi danışmanlık hizmeti verilerek bu kişilerin yaşama tutunması sağlanabilir.

Kütük'e göre maneviyatla bağlantılı bir terim olarak kullanılan **din** kavramı, görünür ve görünmez inançlardan doğan bir grup kutsal uygulama ve ritüele ait evrensel bir fenomen olarak tanımlanabilir. **Doğaüstü güçler ve kutsallık**, maneviyatla ilgili tanımların ortak noktasını oluşturan şeylerdir. Kutsalın merkezinde Yaradan, ilahi güç ya da aşkın gerçeklik kavramları yer alır. Maneviyatın esasen niyet ettiği merkezi işlevi, kutsal olana ulaşma çabasıdır. Hâlbuki maneviyat, din ile ilişkilendirilmeden de kullanılabilir bir kavramdır. Bazı insanlar dinî reddetseler de manevi bir kişiliğe sahip olma eğiliminde olabilirler (Kütük, 2020: 33). Başka bir deyişle maneviyat sözcüğü din ile ilişkili anlamında kullanıldığı gibi dinden ayrı olarak da kullanılabilir. Ayten'e (2017: 22) göre ise birbiriyle yakından ilgili olan ve zaman zaman birbiri yerine kullanılan **din ve maneviyat** kavramları, son yüzyılda sosyal bilimlerden mercer altına alınmıştır. William James, Edwin Starbuck, G. Stanley Hall ve George Coe gibi bilim insanları maneviyatla ilgili psikoloji alanından ilk araştırmaları yapanlardır. 20. yüzyılın ortalarında yaşanan durgunluğun ardından 21. yüzyılda psikologların din ve maneviyata olan ilgisinde hızlı bir artış olmuştur.

21. yüzyılda psikologların din ve maneviyata ilgi duymasından dolayı din psikolojisi alanında önemli gelişmeler olmuş ve bu alan kendi başına müstakil bir alan olma yolunda önemli bir gelişme göstermiştir. ABD’li bilim insanı Carl Rogers gençliğinde dinin insan psikolojisi üzerindeki etkisini önemsememişse de hayatının sonuna doğru bu konuda hata yaptığını kabul ederek mistik ve dinî kavramları açıklamaya ve kullanmaya başlamıştır. Carl Rogers kendisini bilime adanmış bir bilim insanı ve terapist olarak gelecekte karşılaşılabilecek zorlukların çözümünün sadece manevi ve aşkın alanların bir terapötik süreci olarak görülüp benimsenmesinde değil, aynı zamanda birbirileri ile mücadele içerisinde olan inanç ve kültürler arasındaki uzlaşma yoluyla gerçekleşebileceğine hayatının son dönemlerinde ikna olmuştur (Thorne, 2003: 27).

“Ruh sağlığı uzmanları eski zamanlardan beri dine ve maneviyata karşı negatif bir tutum takınmışlardır. 21. yüzyıldan günümüze kadar gelen süreçte artık uzmanların davranışları genel olarak pozitif bir tutum almıştır. Danışanlar, uzmanlarla görüşmelerinden sonra uzman davranışı değerlendirme anketlerinde

uzmanların kendilerinin millî ve manevî değerleri hakkında olumlu bir tavır içerisinde olduklarını belirtmişler” (Ekşi, Kaya, 2016: 16).

Ruhsal, Ahlaki ve Dinî Değerler Birliği (ASERVIC); toplamda yaklaşık 4 bin üyesi bulunan bir mesleki birliktir. Manevi danışmanlar, danışanlarının dinî ve manevi değerlerine saygılı olacaklarına dair yemin ederek bu birliğe kabul edilirler (ASERVIC 2015). Danışanlar da danışmanlarının ASERVIC üyeliklerini kontrol ederek terapist seçebilmektedir. Manevi danışmanlık uygulamalarında ASERVIC önemli bir konuma sahiptir. Zira herhangi bir danışan manevi danışmandan randevu almadan önce ilgili danışmanın ASERVIC üyesi olup olmadığını kontrol ederek kendisinden çevrim içi terapi için randevu alabilir ASERVIC üyesi olmak, manevi danışmanın söz konusu kriterlerini ve ilkelerini kabul etmiş, lisanslı bir terapist olduğunu ve danışanlarının dinî değerlerine ve manevi hassasiyetlerine karşı saygılı olacağını göstermesi bakımından önemli bir niteliktir.

1.1.4. Dünyada Her Geçen Gün Artan Anlam Kaybı ve Arayışları

Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye’de son yıllarda antidepresan kullanımının hızla arttığı görülmektedir. Bu artışı değerlendirirken nüfus artışının da göz önünde bulundurulması gerektiğinin altını çizen Tüm Eczacı İşverenler Sendikası Genel Başkanı Ecz. Nurten Saydan, “Bakanlık verilerin 2002 yılı ile 2017 yılı karşılaştırması yapıyor ancak, geçen 15 yıl içinde nüfus artışını göz önünde bulundurarak verileri yorumlamamız gerektiğini belirtmiştir. Ülkemizde 1000 kişiye düşen günlük antidepresan ilaç tüketim miktarı 44 sayısı ile diğer ülkelere göre alt sıralarda yer almakta olup AB ülkeleri ve OECD ülkelerinden oldukça düşük rakamdır (Winally, 2020).

“Depresyona bağlı rahatsızlıklar, psiko-somatik hastalıklar günümüzde önceki dönemlere göre daha fazladır. Zorlaşan çağdaş yaşam koşulları, insanları çağdaş yaşam ikilemi denilen bir çatışmanın tam ortasına getirip bırakmaktadır” (İşıklı, Ercan, 2020: 13).

Depresyon ve depresyona bağlı olarak alınan ilaçların insanların ruhsal sorunlarına kalıcı çözümler sunacağı varsayılamayacağı için ülkemizde teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin kurumsallaşması ile depresyona bağlı olarak kullanılan ilaçların miktarında azalmalar görüleceği varsayılabilir. Psikiyatriste başvuran hastalara Psikiyatrist görüşü ile depresyona bağlı rahatsızlıkları tedavi etmek amacıyla ilaç verilmesi rutin bir durumdur. Fakat ilaca ihtiyacı olmadığı halde ilaç kullanmakta ısrar eden danışanlar Teknoloji Destekli Manevi Danışmanlık (TMDR) hizmetlerinden yararlanmak suretiyle ilaç kullanmadan rehabilite olabilirler.

ABD’de yapılan bir başka araştırmada ise araştırmaya katılan kadınların üçte ikisinin (82/125) 17 yıllık zaman dilimi içerisinde hayatlarında en az bir kez ağır depresyona maruz kaldıkları anlaşılmıştır. Araştırmada ilgili sorulara cevap veren katılımcıların çoğunluğunun (54/82) hayatlarında birden fazla olarak depresyona girdikleri anlaşılmıştır. Araştırmaya katılan kadınların üçte biri (41/124) gebelikleri sırasında depresyona girdiklerini belirtmişlerdir. Bu kadınların yarısından fazlası (23/41) hamile kalmadan önce ruh sağlıkları hakkında bir doktora başvurarak yardım istemişlerdir. Katılımcıların neredeyse %90’ını çocuklarının da kendi depresyonları sırasında atak geçirdiklerini belirtmişlerdir. Ergen çocukların ise %14’üne 16 yaşında iken depresif bozukluk tanısı konmuştur. Her depresif ergen ise anne depresyonuna da maruz kalmıştır. Depresyona maruz kalan 16 yaşındaki çocuklar için ise depresyon riski, bu kadar depresyona maruz kalmayan çocuklara göre 4,7 kat daha fazladır. Araştırma sonuçlarına göre doğum öncesi depresyonun etkisine maruz kalan annelerin doğumdan sonra da çocukların büyümesiyle birlikte tekrarlanan depresyonlara maruz kaldıkları anlaşılmıştır (Pawlby, vd. 2009: 11).

Manevi danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşması ile tüm dünyada depresyona girme oranları düşürülebilir. Psiko-sosyal bir varlık olan insan sevgi kadar saygıya ve onaylanmaya da ihtiyaç duyar. Manevi danışmanlık hizmetleri insanlara öz benliklerini yükseltme ve öz farkındalık kazandırma becerisi yükleyerek olumsuz hayat koşullarının etkisini azaltmayı hedefler. İnsanlar her zaman kendisini anlayabilecek, dertlerine ortak edebileceği bir dost arayışında olabilmektedirler. Bir atasözünde bu durum “Gönül sohbet ister, çay bahane!” şeklinde ifade edilmiştir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar da çeşitli psikopatoloji biçimlerinin ilerlemesini değiştirmede, sosyal desteğin potansiyel değerinin önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. En iyi arkadaşlıklar sosyal desteğin önemli bir unsurunu temsil ederken genç yetişkinlikte bu faktörlerin bireylerin gelişimi ve ruh sağlığı ile ilişkileri tam olarak anlaşılmamıştır. İlgili çalışma, 398 genç yetişkin erkek ve kadın katılımcılar tarafından tanımlanan en iyi arkadaşlıkların arkadaşlıklarını, sürdürme zorluğu ve ödülleriyle ilişkili MMPI-2 çalışmasında manevi danışmanlık açısından benzersiz veriler sağlamıştır (King, Terrance, 2008).

Kanada’da yapılan bir çalışmada yerli halkın yüksek intihar oranlarının nedenleri araştırılmıştır. Özellikle gençlerin intihar etmesinin arkasındaki nedenler incelendiği zaman anketten elde edilen sonuçlarda en belirgin tema olarak güçlü aile ve akrabalık bağlarının önemi vurgulanmıştır. İntiharları engelleyen zayıf aile bağlarının psikolojik olarak zayıf bireyler yetiştirdiği anlaşılmıştır. Mutluluk veya mutsuzluk, doğrudan aile ve akrabalık bağlarıyla ilişkilidir. Psikolojimiz ve sağlığımız açısından yemek önemlidir zira yemek esnasında aile üyeleri veya akrabalarla konuşmak insan psikolojisine olumlu etki yapar. Bu sebepten dolayı konuşmak ve iletişim, önemi vurgulanan ve en sık atıf yapılan ikinci konu olmuştur. Aile bireyleri ve dostlarla konuşmak önemlidir çünkü pozitif duygular, konuşmak ile bağlantılıyken olumsuz duygular da tam aksine yalnızlıkla ilişkili çıkmıştır. Alkol, uyuşturucu ve kontrolsüz duygusal ilişkiler de gençleri intihara sürükleyen en önemli nedenler arasında yer almıştır (Kral, 2003: 3-4)

Yeni Zelanda’da yapılan bir başka çalışmada (WHO, 1999: 1) ise genel olarak, intiharın zor koşullarda büyüyen, dezavantajlı, savunmasız ergenlerde daha sık yaşandığı anlaşılmıştır. Son rakamlar, uluslararası olarak 5-14 yaş arası çocuklar için intihar oranlarının 100 000 başına 1-2 ölüm civarında olduğunu göstermektedir. Bu oranlar, seçilmiş gelişmiş ülkeler için 100.000’de 7-27 ölüm kadar değişen 15-24 yaş arası gençler için intihar oranlarından önemli ölçüde düşüktür. Bununla birlikte, bazı ülkelerde 15 yaşından küçük çocuklar arasında intihar oranının artabileceğine dair endişeler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca 15 yaş ve üstü gençlerde intihar oranları düşerken veya stabilize olurken çocuk ve genç, ergen intihar oranları artmaktadır.

Yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere gelişmiş ülkelerde 15 yaş altı çocukların intihar oranı gelişmemiş ülkelere göre daha yüksektir. Dünya geneline bakıldığında ise 15 yaş üstü çocuklarda intihar oranları 15 yaş altı çocuklardan daha yüksektir. Aile ve akraba bağlarının çocuklara koruyucu rehberlik kalkanı görevi gördüğü anlaşılmaktadır. Her bir birey aile ve akraba bağlarına sahip olamayabileceği için her ülkenin sağlık bakanlığının dezavantajlı grupları belirleyerek depresyona yatkın bireyleri koruyucu manevi danışmanlık şemsiyesi altına alması, ilgili bireylerin ruh sağlığının korunmasına ve maneviyatının yüksek tutulmasına katkı sağlayabilir.

Her insanın hayatta sarsıldığı, şoka girdiği, büyük üzüntüler ve bunalımlar yaşadığı anlar olmuştur. Bu durum psikolojide durumsal yaşam krizleri olarak adlandırılmaktadır. Her birey arkadaşları, aile bireyleri, akrabaları ile iletişim halinde bulunabilmektedir. Kişiliklerin, karakterlerin, aile değerlerinin ilgilerin, beklentilerin farklı olmasından dolayı zaman zaman insanlar arasında çatışmalar yaşanabilmekte, engellenme ve şok hisleri yaşanabilmektedir. İnsanlar buna benzer duygu karışıklığı, şok, kızgınlık, nefret gibi duyguları yaşadıkları zaman ruh sağlıklarını koruma becerilerini geliştirememişlerse anti virüs programı olmayan bilgisayarlar gibi "infiltrasyon" olarak isimlendirilen

bir durgunluk ve kendini değersiz hissetme dönemine girebilirler. Bu dönemde ya içe kapanırlar veya karşıt tepki geliştirirler. Psikolojik denge sarsılır ve bu durum stres, depresyon veya psikolojik krize sebep olabilir. Eğer insanlara çocukluğundan itibaren manevi danışmanlık desteği verilmişse hoşgörü, sevmeye, sevilme, direnme, affetme gibi değerler benimsetilmişse, önyargının, yargılamamanın, ötekileştirmenin yıkıcı etkileri empati yoluyla hissettirilmişse, iyi ve kötü kavramları öğretilmişse manevi danışmanlığın pozitif etkisini edinmiş olacak ve herhangi bir zorlanma durumunda intiharı bir seçenek olarak görmeyebileceklerdir. Genç intihar oranlarının yüksek olduğu ülkelerde ailelere ve gençlere manevi danışmanlık hizmeti sunularak intihar oranları düşürülebilir.

1980'lerde bir dizi makalede Kosky, genç Avustralyalılar arasında çocukluk intihar davranışı ile ilgili bir dizi konuyu incelemiştir. Bu çalışmalar, intihar nedeniyle ölen veya intihar girişiminde bulunan çocukların çoğunluğunun erkek olduğunu ortaya koymuştur. İntihara yönelen çocukların önemli kısmının zayıf akademik başarıya sahip, aile içi şiddete maruz kalan, ebeveyni ayrılmış çocuklar olduğu belirlenmiştir (WHO,1999: 2).

1.1.5. Pastoral Danışmanlık

Türkçede “pastor” sözcüğü “vaiz” olarak yer almaktadır. Bundan dolayı “pastoral” sözcüğü bilimsel literatüre “dinî danışmanlık” veya “manevi danışmanlık” kavramları ile giriş yapmıştır. Hristiyan manevi bakım geleneğini anlatan en önemli terim “pastor” veya onun sıfatı olan “pastoral” sözcüğü manevi bakımın temelinde yatan düşünceye ya da kaynağa işaret etmektedir. Bu sözcüğün etimolojik anlamından Hristiyanlıktaki “çobanlık” metaforu doğmuş ve Tanrı’nın, İsa’nın ve özellikle din adamları olmak üzere, onun izinden gidenlerin çobanlık vazifeleri hatırlatılmıştır. İncil’e dayanarak bu terimle görevlendirilmiş kişiler, manevi danışman olarak adlandırılmış ve “pastor animarum” böylelikle “ruhların çobanı” olarak anılmışlardır. Kilise terminolojisi içerisinde “pastoral” bütün insanlık için kurtuluş arzusunu ifade etmektedir. Kilise bu kurtarıcılık hizmetini manevi bakım ve danışmanlık olarak yürütmektedir (Ağılkaya-Şahin, 2017: 45).

Geniş anlamıyla Pastoral danışmanlık, Hristiyanlara alanında eğitim almış papazlar tarafından verilen manevi bir danışmanlık desteğidir. Pastoral teşhis ise danışanların imanlarını ve ruhaniyetlerinin kalitelerini analiz etmek demektir. Charles Taylor bu durumu teolojik değerlendirme olarak isimlendirmektedir. Bu değerlendirme yapılırken duygular ve tecrübeler de ihmal edilmemekte ve teolojik değerlendirmede kendilerine yer bulmaktadırlar (Magazi, 2017: 16). Bununla birlikte pastoral danışmanlık sürecinde danışan “nötrleştirilmeye” çalışılır. Yani bu süreçte yapılmak istenilen şey eski nesillerin “cure animarum” olarak isimlendirdiği, ruhların tedavisi yani negatif duyguların arındırılması sürecidir. Pastoral danışmanlığın temelinde yatan şey ise toplumun inançlarıdır. Danışman rolünü üstlenen Hristiyan din görevlisi inançlarına dayanarak danışanlarına, sorunlarını aşabileceklerini telkin eder. Danışman, danışana bu mücadelesinde yalnız olmadığını ve Tanrı’nın bu mücadelesinde kendisinin yanında olduğunu belirtir. Diğer bir deyişle aşkın, mucizevi bir desteğin varlığını danışana hissettirerek pastoral danışmanlık sürecini güçlendirerek sürdürür (Magazi, 2017: 7)

Meriç’e göre ise manevi danışmanlık, Batı coğrafyasında pastoral danışmanlık ismiyle belirtilmiştir. Batı toplumlarında ilim öğrenmek sıradan insanlar için çok pahalı bir uğraştır. Bundan dolayı ilim ve bilimsel bilgiyi sadece aristokrat çocukları ve rahipler öğrenebilmektedir. Sıradan, alt sınıftan bir bireyin bilgiye ulaşma şansı kısıtlı olduğundan ancak bu konuda bir papaza müracaat edilebilmektedirler. Diğer yandan papazlar, âlim veya entelektüel bir sosyal kimliğe sahip olmaktadır. Yüksek gelirden dolayı papazlar, her zaman kitaba ulaşacak maddi geliri elde emekte ve ortalama üç dört dil konuşabilmektedirler. Bu yüzden papazların ellerinin altında paha biçilmez yazma eserler bulunmakta ve kültür seviyeleri halkın kültür seviyesinin üzerine çıkmaktadır. Ayrıca Papa’nın

isteği doğrultusunda İslam dünyasının önemli eserleri Arapçadan batı dillerine tercüme edilmişlerdir (Meriç, 1993: 7-15).

Dini danışmanlık için gelen toplum üyelerinin daha profesyonel yardıma ihtiyaçları olduğu ve pastoral danışmanlığın ileri düzey psikolojik danışmanlık teknikleriyle güçlendirilmesi gerektiği anlaşıldığından pastoral psikoterapi uygulaması ortaya çıkmıştır. Pastoral danışmanlık dinî, inancı, geleneksel bilgiyi, ruhsallığı ve davranış bilimlerini bütünleştirerek Hristiyan toplum üyelerine pastoral danışmanlık hizmeti vermiştir (Boy, 2008: 4).

Pastoral danışmanlıktaki yaklaşımlara benzer manevi danışmanlık yaklaşımlarını diğer semavi dinlerde de görmek mümkündür. Kur'an-ı Kerim'de yüce Yaradan, Hz. Muhammed için "Şüphesiz sen büyük ahlak üzerinesin" diye bildirmiştir. Bir hadisi şerifte de Hz. Muhammed (sav) "Ben güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim" (Muvatta, Hanbel, 2/381) demiştir. Buradan hareketle denilebilir ki semavi dinler ile manevi danışmanlık arasında doğrudan bir bağlantı mevcuttur. Zira peygamberlere verilen görev, ihtiyacı olan insanlara manevi danışmanlık yapmaktır. Özdemir'e (2013: 443) göre ilahi dinlerde ise korumacılık ve sorumluluk yönü dikkate alınarak çobanlık örnek gösterilen bir meslek olarak nitelendirilmiştir. Hz. İbrahim'in gelen misafirlerine taze et ikram etmesi hayvan sürülerine sahip olduğunu göstermektedir. Hz. Musa bir dönem çobanlık yapmış ve mukabilinde koyunlarını götüğü Şuayb'ın kızıyla evlenmiş ve arkasından Tur-i Sina'da ilahi hitaba mazhar olmuştur (Kur'an-ı Kerim, Zâriyât/26, Kasas). Aynı şekilde Hz. Muhammed'in (sav) çocukluğunda Mekke'de koyun götüğü kendi ifadesinden aktarılmaktadır: Hz. Peygamber: "Her peygamber koyun gütmüştür." deyince etrafındakiler ona: "Sen de mi?" deyince: "Evet, Ben de." demiştir. Kısaca sıkça ifade edildiği gibi çobanlık bir peygamber mesleği olarak görülmektedir.

Sonuç olarak manevi danışmanlık ruhsal ve manevi sorunların çözümünde kullanılan terapötik danışma sürecini ifade etmektedir. Modern psikoterapide kullanılmadan önce manevi danışmanlık, semavi dinlerin temsilcisi kabul edilen veya kendisini semavi dinin temsilcisi olarak kabul ettirmiş kişiler tarafından uygulanmış bir danışmanlık çeşididir.

1.1.5.1.Dini Geleneklerde Pastoral Danışmanlık: Avrupa Örnekleri

Pastoral danışmanlık tarihi gelişim serüveni içerisinde değişime uğrayarak günümüze kadar gelmiştir. Pastoral danışmanlık ve pastoral bakım, genel anlamda, ilgili kişinin sağlık durumunun ve ruh halinin somut bir 'envanteri' ile başlayarak belirlenmesi ve onların kurtuluşuna katkıda bulunmaya çalışan bir yardım hizmetidir. Amacı her insanın varoluşunun temel boyutlarında yeniden bütünleşmelerini sağlamaktır. İlahiyat pedagojisine göre pastoral bakım; bireysel topluluk üyelerinin somut yaşam durumunu gözlemlemek veya onlarla sohbet etmek gibi "özel" bir birey, ancak günahkârlığın üstesinden gelmekle değil, "ahlaki yeterlilik" kazanmak yoluyla yapılan bir pastoral yardımdır (Hergüsen, 2018: 3).

Ortaçağ'da ve Aydınlanma Çağı'nda pastoral danışmanlık farklı boyutlarda ele alınmış ve farklı bakış açılarıyla ortaya çıkmıştır. 16. yüzyılda papaz ve papaz olan Martin Luther, pastoral bakımda bir bakış açısı değişikliği getirmiştir. Katolik Kilisesi aleyhine konuşmuş ve kişinin Tanrı'nın lütfunu parayla değil, yalnızca imanla elde ettiğini söylemiştir. Günahlar, itirafı affetmenin ön şartı değil, imanın kendisidir. İnsan günahlarından dolayı suçluluk hissetmelidir fakat bağışlayan ancak Yaraticı'dır. Hayata açılan kapı insani başarılarla değil, Tanrı'nın iradesiyle açılır şeklinde söylemler dile getirmiştir. Luther'in zamanında insanların Tanrı'nın lütfu ve bağışlaması hakkında şüpheleri vardır çünkü zengin kişiler Kiliseden müsamahayı satın alarak suçluluktan veya günahların affından kurtulabileceklerine inanıyorlardı. "Bu uygulamada (itirafta) günahların affedilmesi, din adamları için karlı bir iş haline gelmişti" (Aslan 2015'ten Akt. Hergüsen, 2018: 5-7). Ruhun kurtuluşu bir noktada satışa sunulduğu için özellikle büyük ruhani liderler, "pastoral refakat çok saçma olsun diye" karlı

anlaşmalar yapmışlardır (Ziemer 2008'den Akt. Hergünsen, 2018: 5-7). Luther, çok korkutucu olan itirafın, cemaatin pastoral bakımda eşlik etmesi için cemaatilerin birbirlerine iletmeleri gereken bir vicdan tesellisi olarak anlaşılması gerektiğine inanmıştır. İtirafın anlamındaki değişim, böylelikle pastoral bakım anlayışını da şekillendirdi (Aslan 2015'ten Akt. Hergünsen, 2018: 11).

Diğer yandan pastoral bakım kavramı antik çağlara kadar uzanmaktadır. Kökleri ise esas olarak Hristiyanlığa dayanmakta, ancak Yahudi dininde de temas noktaları bulunmaktadır (Waldmann 2012'den Akt. Hergünsen, 2018: 2). Pastoral bakım, başlangıçta İşlam dininde tesis edilmemiştir ancak İşlam'ın g nedeniyle yerli Hristiyanlıkla benzer sosyal zorluklarla karşı karşıya olduğu Avrupa lkelerinde giderek dini uygulamanın bir parçası haline gelmektedir. Bu zorluklar, hasta ve yaşlıların, kendilerini sosyal açıdan acil bir durumda bulanların veya cezai suç işlemiş kişilerin ve durumlarıyla daha iyi başa ıkılmalarına yardımcı olabilecek yardıma ihtiyaç duyanların özel sorunlarını içerir. Bu anlayışa göre, diğer kişinin ihtiyaçlarına ve zihinsel kaygılarına yönelik olan ve onları filtreleyerek somutlaştırmaya çalışan pastoral bakım, kişiyi iyileştirmenin yollarını ve onların insanlarla ve Tanrı ile olan ilişkilerini yansıtmada yaşam yardımcısıdır. Aynı zamanda içsel glenmede bir analiz yöntemidir (Wenz 2012'den Akt. Hergünsen, 2018: 8).

Hem Protestan hem de Katolik mezheplerinde, özellikle 19. yüzyıldan beri, bilimsel olarak pastoral bakım kurulmuştur. 19. yüzyılda, pastoral bakım bağımsız bir bilimsel disipline dönüşmüştür. Friedrich Schleiermacher'e göre "Protestan pastoral öğretinin ilk temel şartı, cemaat üyesinin özgürlüğünün korunması ve geliştirilmesi idi" (Ziemer 2008'den Akt. Hergünsen, 2018: 9). Her Hristiyan'ın özgürlüğü, kesinliği ve yönelimi doğrudan Tanrı'nın sözüyle ilişkilidir. Bu nedenle Schleiermacher, pastoral bakımın aslında "kendi kendine yardım için yardım" olduğu görüşündedir. Bir cemaat mensubunun yine de pastoral bakıma ihtiyaı varsa, o zaman kilise pastoral bakım hizmeti sağlamakla yükümlüdür. Carl Immanuel Nitzsch'e göre, bilimsel pastoral öğretimin bir temsilcisidir. Ona göre, papazın ve tavsiye arayan kişinin sadece kişiliği, kişisel durumları ve ihtiyaçları değil, aynı zamanda özel becerileri ve yetkinlikleri de önemlidir. Yazılarında cemaat yeleri veya papaz tarafından desteklenecek cemaatteki ruhani yaşamın önemini vurgulamıştır (Ziemer 2008: 74 Akt. Hergünsen, 2018: 10).

Caesarea Basil (379 AD) ve Gregory of Nazianz (MS 390 AD) ise Doğu ve Batı'nın kilise babalarıdır, pastoral danışmanlık konusunda pozitif bir anlayışının geliştirilmesi için çok önemli atılımlar gerçekleştirmişlerdir. Keşişler Hristiyan toplumuna entegre olmaya mecburdular. Görevleri arasında yetimlere ve fakirlere bakmak, onlara hastanelerde danışmanlık yapmak zorundadırlar, Hristiyanlara yapılan zulümler karşısında da Hristiyanlara manevi destek vermek ve Yaratıcıya inanmaya teşvik etmek vardır.

İncil ise resmi bir pastoral terim tanımı yoktur. Ancak kişiyi fiziksel, psikolojik, ruhsal ve sosyal gerçekliğinde desteklemek ve güçlendirmek amacıyla iki kişi arasında gerçekleşen iletişimsel uygulama anlamındaki pastoral danışmanlık tanımı İncil'de bulunur. Ziemer, İncil'in merhamet, yardım, teselli ve öğüt gibi pastoral süreçlere sayısız atıflar içerdiğine dikkat çeker (Ziemer, 2008: 44-46. Akt. Hergünsen, 2018: 11). Hz. İşa yoksullara ve hastalara özel önem vermiştir ve onlarla ilgilenmiştir.

"Güneş battığında insanlar, her türlü ıştırabı çeken hastaları Hz.İşa'ya getirdiler.
Hz. İşa elini hastaların üzerlerine koyarak hepsini iyileştirdi "(Luka 4: 40).

Hz. İşa'nın hayatından yardımlaşma örnekleri vererek Hristiyanları fakir ve hastalara yönelik sosyal dayanışmaya ve manevi bakıma yönlendirmek aslında İncil'deki bir tutumdur. Bu yüzden Hz. İşa'nın samimi takipçileri de İncil'deki kıssalarla hayatının belli dönemleri belirtilen erdemli insanlar gibi iyileştirme, vaaz verme, teselli etme ve yardım etme gibi görevleri üstlenmişlerdir. Buna rağmen Hristiyanlık bağlamında, pastoral danışmanlık terimi "yüzyıllar boyunca çok karmaşık bir terime"

dönüşmüştür (Aslan 2015'ten Akt. Hergünsen, 2018: 2). Bugünün pastoral danışmanlık kavramı anlayışın bir gecede gelişmemiş, aksine zaman içinde yüzyıllar içinden geçerek gelişmiştir.

2006 yılında İsviçre, Avusturya ve Almanya'da çeşitli hastanelerde çalışmalar gerçekleştirilerek hastanelerdeki pastoral danışma merkezlerinde faaliyet gösteren din adamlarına hastanedeki görevleri ile ilgili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde her üç ülke hastanelerinde görev pastoral danışman olarak görev yapan rahiplerin Katolik veya Protestan mezhebinin öğretileri doğrultusunda hastalara manevi danışmanlık hizmeti verdikleri daha çok suçlularla ve intihar etmeye çalışmış kişilerle görüştiklerini fakat asla onları yargılamadıklarını sadece koşulsuz olarak dinlediklerini ve acılarına ortak olduklarını belirtmişlerdir. Doktorların ve sağlık çalışanlarının pastoral danışmanlık yapmalarına yardımcı olduklarını ifade etmişlerdir (Özdoğan, 2006: 132-133)

Yahudi geleneğinde ise pastoral danışmanlık görevini Yahudi din adamları, öğüt arayan Yahudi dindaşlarının ihtiyaçlarına cevap verebilmek için gerçekleştirirler. Bunun için Mişna'daki (sözlü Tevrat) ve Talmud'daki (İbranice İncil'in yorumları) emirleri inceleyerek Yahudilere özgü pastoral danışmanlık hizmeti verirler. Bu iki kitabın Yahudi pastoral danışmanlığında yorumlanması ve kullanılması çok önemlidir.

Yahudi cemaatinin her üyesi, kendilerini toplumun ihtiyaçlarına göre yönlendirerek sosyal hizmet yapmakla mükelleftirler. Her Yahudi'nin yardıma ihtiyacı olan bir başka Yahudi'ye manevi bir görev olarak yardım etmek zorunda olması da dikkate değer bir maddi ve manevi destek biçimidir. Yahudi pastoral bakımı alanında ise manevi yardıma ek olarak her bir Yahudi'nin ihtiyaç sahibi Yahudilere **tsedakah (sadaka)** vermeleri de önemli bir destektir. "Tsedakah" kelimesi Zedaka diye "Z" harfi ile başlayarak yazılır ve adalet anlamına da gelir. Zenginlerin sosyal denge veya adaleti sağlamak için muhtaçlara vermek zorunda oldukları manevi bir sorumluluktur (Hergünsen, 2018: 13).

12. yüzyılda Cordoba'da doğan Yahudi filozof Maimonides, Zedaka'yı sekiz seviyeye ayırmıştır. Buna göre Zedaka'nın en düşük seviyesi, düşmanca yardım vermek iken en yüksek seviyesi ise ihtiyaç sahiplerine kendi kendilerini doyurma fırsatı vermektir. Bu manevi görevi yerine getiren Yahudi toplumunda, tüm Yahudilerin refah gelişimi zamanla gelişmiştir. Yahudi toplumunda zorunlu Zedaka vergisine ek olarak topluluk üyesi hastaları ziyaret etmek, cenaze törenlerine gitmek, cenazesini ziyaret etmek ve yaşlıları deste vermek gibi diğer manevi desteklerde Yahudilerin birbirlerine karşı manevi sorumlulukları arasındadır. Yahudi toplumunda "Gemilut Chassadim" (sevgi verme) diye isimlendirilen gönüllü bir dayanışma örgütlenmesi vardır. Bu örgütlenme vasıtasıyla Yahudi toplumu birbirlerine sosyal ve manevi destek sağlarlar (Sigrist, 2014: 46 Akt. Hergünsen Suzan, 2018: 13).

Yahudi toplumunda Almanca "Seelsorge" terimine eşdeğer kelime kullanılmaktadır. Bazı Yahudi topluluklarında İbranice "livui ruchani" ifadesi pastoral danışmanlık ve "milaveh ruchani" (manevi eşlik etmek) yani yardıma ihtiyaç duyan birisine ruhani olarak eşlik eden kişi için kullanılır. Manevi bir rehberin en önemli görevi, tavsiye arayan kişinin "Tanrı, Tevrat, İsrail ortak gelenekler ve Havra ile iyi bir ilişkiye sahip olmasını sağlamaktır" (Aslan 2015'den Akt. Hergünsen, 2018: 14).

Almanya'daki Protestan Akademisi'nde din bilgini olan Georg Wenz, başarılı pastoral bakım servisinin nasıl çalıştığını özetlemek için pratik örnekler kullanır ve bir papazın kanser hastası bir kişinin çeşitli düzeylerdeki ihtiyaçlarını nasıl fark edip onlara nasıl tepki verdiğini izah eder. "Endişeler ve korkular yerini güvenlik ve güven ihtiyacına bıraktığında, bu teminatın bir teminatı olarak pastoral bakım ve pastoral danışmanlık ismi verilen ilahi kelimelerin seçildiğini ifade eder. Hasta kişilere kutsal kitaptan bölümler okunarak mekan ve zaman boyutlarının aşıldığını, Yüce Yaratıcının, hastayı kapsamlı bir güven içine aldığını hastaya aktarıldığını böylelikle hastaya ciddi hastalıkları karşısında sabretme ve mücadele etme duygusu verildiğini belirtmiştir. Bu tür zor

durumlarda hasta her ne kadar ümitsizlik girdabına düşmüş olsa da bu tür bir pastoral yardım her hastaya iç huzur ve mutluluk verir (Wenz, 2013: 157). Başka bir vaka çalışmasında, Kuran'ın Arapça okunuşunun, okuma ve dinlemenin pastoral bir eylemle birleştiği "estetiginde yüksek bir ilişki düzeyini" nasıl ortaya çıkardığını ortaya koymaktadır (Hergülsen, 2018: 23).

Avusturya'da yaklaşık 500 binden fazla Müslüman yaşamaktadır. Bu Müslümanlar zaman zaman dua edebilmek ve sosyalleşmek amacıyla bir araya gelirler. Müslümanların çoğunluğu Avusturya'nın kasaba ve köylerinde ikamet etmektedirler. Avusturya'da henüz kurumsal bir İslami manevi danışmanlık sistemi mevcut değildir. Müslümanlar birbirlerine ve başka dinden insanlara gönüllü olarak yardım etmektedirler. Hasta veya ihtiyacı olan Müslümanlar sosyal katılım veya ibadet etmek amacıyla bir araya toplanmakta ve ev ev dolaşarak hasta ziyaretleri yapmaktadırlar. Müslümanların çoğunluğunun yaşadığı ülkelerde, pastoral danışmanlık her Müslüman için elbette önemli bir konudur.

Avusturya'da yaklaşık 500.000 Müslüman yaşamaktadır. Buna rağmen Avusturya'da da İslami bakım konusunda bilinen bir kurum yoktu. Müslümanlar, arkadaşları veya akrabaları olmasalar bile, ihtiyaç sahibi kimselere ellerinden gelen her yardımı yapmaya gönüllü olmaktadır. Zamanla, İslami Ziyaret Teşkilatı'nın genel merkezi 2001 yılında General Hospital'da kurulmuştur. Koordinasyon ve yönetim ilk olarak Bayan Andrea Saleh ve Bayan Maga Mona Elsabag tarafından devralınmış ve daha sonra Maga Mona Elsabagh ve Farag Elgendy tarafından devam ettirilmiştir. Şu anda İslami Pastoral Bakımı, Dr. Mohamed HASSAN yönetilmektedir (Hergülsen, 2018:5-6).

Şu anda, gönüllü İslami ziyaret ve sosyal hizmetleri Kaiser-Franz-Josef-Spital ve IBS Viyana hastanesinde kalıcı olarak kurulmuştur. Bu hastanelerde dua etmek isteyen insanlar için dua odaları da hazırlanmıştır. Viyana hastanesindeki dua odası her gün 100'den fazla kişi tarafından dua amacıyla ziyaret edilmektedir. Yani yılda 37.000'den fazla kişi ve 150 binden fazla ziyaretçi dua odasını ziyaret etmektedir. Ayrıca tıp öğrencilerinin yanı sıra tıp ve hemşirelik personeli ve diğer çalışanlar da dua eden kişileri gözlemlemek için bu odayı ziyaret etmektedirler. Avusturya genelinde İslami danışmanlık ve bakım hizmetleri gönüllülük esasına göre ilerlemektedir. Avusturya'da ikamet eden Müslümanlar kendilerinden yardım istensin veya istenmesin her zaman sosyal kuruluşlardaki, bakım evlerindeki, hastanelerdeki, çocuk bakım evlerindeki insanlara dinine ve milliyetine bakmaksızın yardım etmektedirler (Uzuner, 2016: 24-25).

Almanya ve Avusturya'da pastoral danışmanlık hizmetleri sistemli ve metodolojik olarak uygulanabilirken İslami danışmanlık hizmetleri ise belli bir düzenlemeden ve yasal dayanaktan hala yoksundur. Bu konuda düzenlemeler yapılmalı, hastanelerde, hapishanelerde ve huzurevlerinde kalan Müslümanların manevi ihtiyaçlarına cevap verebilecek bir İslami danışmanlık kurumunun ve sisteminin Almanya'da kurulması önemli bir ihtiyaca yönelik doğru bir yatırım olacaktır. Almanya ve Avusturya genelinde okullarda danışmanlık yapılırken sık sık Hristiyanlık'a ait atıflarda bulunulurken maalesef Müslüman öğrencilerle yapılan danışmanlık seanslarında da buna atıflarda bulunulmaktadır. AB anayasasında ve eyalet yasalarında İslami danışmanlık ile ilgili kararlar alınması ve Müslümanlığın bu konudaki ihtiyaçlarına cevap verilmesi gerekmektedir. Eğer İslami danışmanlığın önü kanunlar ile açılabilirse o zaman zaten Müslüman toplumlar kendi kurumlarını açarak bu konuda sisteme kendileri katkıda bulunabilecekler ve bu konuda önemli özel kurumlar açabileceklerdir. Bu süreç aynı zamanda profesyonelleşmeye giden sürecinde habercisi olacaktır (Wenz, 2013: 151-161)

Almanya'da belirtilen hizmetlerin yapıldığı değişik sosyal alanlarda yaklaşık olarak 35.000 manevî-(psikolojik) danışman çalışmaktadır. Eğitim düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında ise, bunların % 40'ının meslek liselerinden, % 10'unun meslek yüksekokullarından ve % 27'sinin ise üniversitelerden mezun oldukları görülmektedir (Koç, 2012: 212).

Acılar paylaştıkça azalırken sevgi ve coşku ise paylaştıkça çoğalır ve bundan dolayı toplumsal dayanışma en iyi terapi metodlarından birisi olarak tarihin ilk çağlarından bu yana bazı toplumlarda diğerlerinden daha sistematik bir biçimde var ola gelmiştir. Manevi danışmanların görevi hayatta zorluklarla karşılaşarak tökezleyen danışanların hayatlarını karartmak değil hayatlarını aydınlatmaktır. Danışanın hayatını karartan manevi danışman ile hayatını aydınlatan manevi danışman arasındaki farkı danışanın aldığı eğitimin niteliği, kalitesi, akreditasyonu, lisansları, diploması, kişiliği ve olaylara pozitif bakış açısı belirler. Bu süreci en kısa şekilde özetleyebilecek bir atasözü şöyle der: “Yarım Hekim candan eder, Yarım İmam dinden eder”. Kemale erdirilmeyen hiçbir eğitim, hiçbir meslek o mesleği uygulayan uzmanın profesyonelliğe ulaştığı anlamına gelmez.

Manevi danışmanlıkta mesleki uzmanlığın yanı sıra profesyonel tekniklere de ihtiyaçları vardır. Psikolojik bakımın bileşenleri, yardım arayan hastaların "iyileşmesi, desteklenmesi, yönlendirilmesi, aracılık edilmesi, rahatlaması ve rahatlamasıdır". Bu nedenle danışanlar genellikle zor yaşam koşullarında yaşayan kişilerdir. Psikolojik danışma, ilahiyatçılar için önemli bir faaliyet alanıdır. Çünkü insanlar için siyasi bir lidere ulaşmaktansa Yüce Yaratıcı'nın şahsına açılmak çok daha kolaydır. Bazı durumlarda danışanlar ciddi kronik hastalıklar, keder, aile krizler, uyuşturucu bağımlılığı gibi durumlar ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Dini danışmanlık verebilecek uzmanların dini danışmanlık konusunda eğitilmiş, yeterli ve lisanslı olması beklenmektedir (Uzuner, 2016: 29-30).

Nasıl ki bir doktorun reçete yazmadan önce hastayı görmesi gerekiyorsa aynı şekilde pastoral danışmanlık yapan bir papazında öncelikle danışanı hakkında bilgi toplaması, onu yakından tanıması, sorunlarına aşina olması gerekmektedir. Aksi takdirde sorunlarını ve kişilik yapısını bilmediği bir kişiye manevi destek vererek yardım etmesi zordur. Manevi danışmanlık hizmeti sağlayan danışman hangi dine mensup ise kendi alanına hakim olduğu gibi dini kavramlara da hakim olmalıdır. Aksi takdirde danışanda kendisine ve profesyonelliğine karşı kuşku uyanmasına sebep olabilir. Danışanlar ise kuşku duydukları bir danışmana güvenmekte zorluk çekebilirler veya böyle bir danışmandan profesyonel bir manevi yardım almak istemeyebilirler.

Bir hekim nasıl tıp ve insan bedeni hakkında uzman olmak zorunda ise pastoral danışmanlık hizmeti veren uzmanların insan ruhu konusunda uzman olmaları gereklidir. Çünkü ruhun huzurlu olmadığı bir beden gerçek anlamda sağlıklı olamaz ve huzur bulamaz. Duygusal olarak incinmiş acı çeken bir hastanın iyileşme sürecini pozitif yönde hızlandırabilmek için hastaya manevi ve duygusal destek verilmesi gerekmektedir. Çünkü ruhsal bir iyileşme hali zihinsel iyileşme halini de beraberinde getirecektir. Hasta üzerinde olumlu etki yapacaktır (Uzuner, 2016: 87). Pastoral Danışman, danışanın hissettiği acıyı, endişeleri, zorlukları, korkuları ve umutları hissederken danışan da yaşama hissine dair cesaret, arzu, hedef ve Yaratıcıya karşı güven atmosferi oluşturmaya çalışır. Danışanın kendisini tanımasına ve sorunlarını yenmesine yardımcı olmaya çalışır.

İngiltere’de manevi danışmanlık hizmetleri, 1946 tarihli bir kanunla belirlenmiştir. 1948’de Ulusal Sağlık Servisi kurulmuştur. 11 yıl sonra ise, 1959 yılında, ‘Ruh Sağlığı Yasası/The Mental Health Acts ile birlikte Ulusal Sağlık Servisi kapsamında papazlık hizmetleri yönetmeliği de yürürlüğe girmiştir. Birleşik Krallık’taki hastanelerde tam zamanlı ve yarı zamanlı çalışan manevî- (psikolojik) danışmanların sayıları 66 Yahudi ve 25 Müslüman danışman olmak üzere toplamda yaklaşık 4.500’dir. ‘Sağlık Kuruluşlarının Akreditasyonu Birleşik Komisyonu / Joint Commission on the Accreditation of Healthcare Organizations- [JCAHO] tarafından akredite olan tüm sağlık hizmeti programları gibi Batı’daki manevî-(psikolojik) danışmanlık hizmetleri de denetlenmektedir (Koç, 2012: 211).

1.1.6. İslamiyet'in Manevi Danışmanlığa Yaklaşımı

İslami bakış açısına göre insan, ruh ve beden olarak iki farklı unsurdan oluşan bir varlıktır. Yaradan, insana kendi ruhundan üflediğini haber vererek (Kur'an-ı Kerim, Secde, 32/9) yaratılmışlar içinde insana verilen değeri ifade etmektedir. Literatürde nefis ya da ruh olarak adlandırılan manevi unsur, insanı diğer canlılardan ayıran, aynı zamanda onu vahye muhatap kılan, beden yok olup gitse de varlığı devam ettirilecek olan asli unsurdur. Kültürümüzde “insan ruhuna dokunmak” olarak nitelendirilen “manevi alan”a yönelik her türlü gayret peygamberler ve onlara tabi olanların odaklandığı noktadır ve söz konusu hizmetlerin bir adı da gönül yapmaktır (Demirtaş, 2020).

Dinî danışmanlıkta geçen dinî sözcüğünün karşılığı olarak Hristiyanlığa özgü olan “pastoral” yerine daha genel anlamdaki “dinî” (religious) sözcüğünün kullanımı uygun görülmektedir. Zira manevi danışmanlıktan sadece Hristiyanlık dinine mensup bireyler kadar diğer dinlerden veya kendini hiçbir dine ait hissetmeyenlerin de faydalanabilmesi olası bir durumdur (Dilan, 2019: 7-8).

İslam dini Hz. Peygamber'e öncelikle uyarıcı ve öğretmen sıfatlarını vererek insanları Cahiliye Devri'nin vahşi ve kötü adetlerinden vazgeçmeleri hususunda ikna etmeye gayret etmiştir. Hz. Muhammed (sav) bizzat kendisi halkın içerisine karışarak güçsüzlerin, kölelerin yanında yer almış, onların sorunları ile bizzat ilgilenmiş, imkânlarını onlarla paylaşmış, insanları birbirlerine karşı nezaketle davranmaya, affedici olmaya, eski yanlış geleneklerden, putlara tapmaktan vazgeçmeye ve bir olan Allah'a (c.c.) ibadet etmeye davet ederek onlara manevi danışmanlık yapmıştır.

Hristiyanlıkta olduğu gibi İslami literatürde “çoban” ile ilgili atıflar mevcuttur. İslam dininde çoban, “reis” ve “önder” anlamlarında sıklıkla kullanılmış ve çoban olan kişiler, aile ve kabile reislerinin sorumlulukları altında bulunanların bakımından ve ahlakından sorumlu tutulmuşlardır. Çoban ile önder arasında, yönetimindekilere yardımcı olma, ihtiyaçlarını giderme, koruma gibi açılardan bir analogi kurulmuştur.

Isgandarova'ya göre İslam dininde, Müslümanların üç önemli misyonu vardır. Müslümanların birinci misyonu dünyaya yerleşmektir. İkinci misyon, Yaradan'a ibadet etmektir. Üçüncü misyon ise yeryüzünde Yaradan'ı en iyi şekilde temsil etmektir. Bu sebeplerden dolayı zaten Müslüman aydınlar resmi bir psikoterapi eğitimi almamış olsalar bile toplumda iyiliği emrederler, kötülükten insanları sakındırmaya çalışırlar ve zor durumdaki insanlara yardım ederler (Isgandarova, 2014: 1-4).

Manevi danışmanlığın önündeki engellerden birisinin bilgisizlik diğerinin de motivasyon eksikliği olduğu anlaşılmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik arasında olumlu bir ilişki vardır. Zira manevi danışmanlık, ihtiyacı olan insanlara yol göstermek, depresyon ve yas danışmanlığı ve rehberlik yapmaktır. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ile danışanlara inandığı dinin değerleri doğrultusunda manevi destek verilmektedir.

İnsan ruhuna değer vermek ve onu önemsemek İslam dinine yabancı bir kavram değildir. Çünkü aklı başında her insan şu gerçeği çok iyi bilir ki bedenlen ihtiyaçlarımızı karşılamış olsak bile ruhen yalnız ve incinmiş isek dünyadaki anlam arayışımız asla bitmeyecektir. İşte bunun için İslam dini her Müslümana diğer muhtaç ve hasta kişilere bakmalarını, zayıfların sorunları ile ilgilenmelerini, gönüllü kırıklarla beraber olmalarını emretmektedir. İslam'da olağanüstü durumlarda karşılıklı yardımlaşmanın dini bir görev olduğu gerçeği Kuran ayetlerinde ve Hz Muhammed'in hadis-i şeriflerinde defalarca vurgulanmıştır (Hergünsen, 2018: 18).

İslam dininin hızla fakir halk kitleleri tarafından hızla kabul edilmesinin ve dünyanın en önemli sebeplerinden bir tanesi de bizzat Hz. Peygamberin (sav) insanlar arasında ayırım yapmadan toplumun tüm tabakasından insanlara eşit davranması, insanların sorunları ile yakından ilgilenmesi her Müslümanı kardeş olarak kabul etmesiydi. Bu davranışları ile de tüm Müslümanlara önemli bir

manevi danışmanlık kültürü ve mirası bırakmıştır. İslami pastoral bakım sistemi henüz Avusturya'da yeni kurulmaktadır. Bunun gerekliliği, diğer şeylerin yanı sıra, gelenekler, dinler ve kültürler arasındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Uzuner, kültürler arası becerilere odaklanmaktadır:

"Dilsel engeller, hastalık, ıstırap, ölüm, dini ritüel ve görevlerin farklı uygulamalarıyla ilgili kültürel farklılıklar nedeni ile İslami danışmanlık şimdilik Avusturya ve Almanya'daki gayrimüslimlere hizmet verebilmekten uzaktır. Bu nedenle manevi danışmanlığın ve bakımın başarılı olması ve gerekli koşulların oluşturabilmesi için her iki tarafın da kültürler arası becerileri geliştirmesi gereklidir (Uzuner, 2016: 10).

Pastoral bakım terimi Arapça, İbranice veya Yunanca bir kelimenin çevirisi değildir. Zira ne İncil'de ne de Kuran'da görünmez. Hatta Hz. Muhammed (sav) zamanında da bu terimin kullanıldığı duyulmamıştır (Aslan 2015'ten Akt. Hergünsen, 2018: 1-3) Bazı Müslümanların pastoral bakım terimini benimsemek istememelerinin nedeni de bu durum olabilir. Avrupa'da da pastoral bakım terimi yerine **acil refakat** terimi daha sıklıkla kullanılmaktadır. İslami gelenekte **hastane ve hapishane imamı** diye kurumsallaşmış biçimde bir terim mevcut değildir (Hergünsen, 2018: 1-3). Ayrıca Kuran'da Musevilik veya Hristiyanlıktan birçok terimin var olduğu da açıktır. İslam dini acı çeken insanları önemser. Yüce Yaratıcı Kuran'da kendisinin kalbi kırık kulları ile birlikte olduğunu bildirir.

İslami kaynaklarda pastoral bakım terimine direkt yer vermese de Kuran'da ve Hz Muhammed'in hayatında uygulandığı ve uygulanmasını istediği pastoral danışmanlık ve pastoral bakım örnekleri bulunur. Hz. Peygamber'in (sav) kendisi yardıma ihtiyacı olan Müslümanlara yardım eder, öğüt verir ve onlarla dayanışma içerisinde olurdu. Kendisi elinden geldiğince Müslümanlara yardım ederdi. Çünkü Müslümanlar Hz. Peygamberimize (sav) sadece dini sorularla değil, yoksulluk, hastalık, çocuk yetiştirme, ailevi zorluklar veya boşanma gibi gündelik sorunlarla da geliyorlardı. Müslümanlara, başka bir kişiye güzel öğütler vermenin her Müslümanın dini görevi olduğunu öğretmiştir (Aslan 2015'ten Akt. Hergünsen, 2018: 18). İslam'da ideal insan şu şekilde tanımlanır: "En iyi insan, insanlara hizmet edendir. En hayırlı fazilet ise Allah yolunda geçirilen ömürdür. Ve insanların en faziletlisi ise, insanların en çok ihtiyaç duyduğu şeyi sağlamaktır" (Buhari, 2020: 226).

Kuranı Kerim toplumsal refahı teşvik eder. İslam'da 8. yüzyılda ilk kurumsal örnekleri görünen vakıf müesseseleri fakirlere, yolda kalmışlara, hastalara, yaşlılara, yetim ve öksüzlere ücretsiz hizmet veren kar amacı tutmayan dernekler olması münasebetiyle manevi bakım konusunda çok önemli rolleri vardı. Vakıf müesseseleri İslam âlimlerinin büyük gayretleri ile farklı alanlarda tarih boyunca çok önemli görevler ifa etmişlerdir. Varlıklı ve yetenekli Müslümanların sahip oldukları maddi ve manevi birikimleri ihtiyaç sahibi diğer Müslümanlarla paylaşmaları İslam'da önemli bir görev ve erdemdir (Hergünsen, 2018: 17).

Hz Peygamber (sav) bir Müslümanın diğer Müslümanlar ile karşılaştığı zaman tebessüm etmesinin bile sadaka olduğunu ifade etmiştir. İslam, insan hayatına önemli bir öncelik verir. İnsani ilişkileri önemser. Hz Peygamber (sav) kuşu ölen Zeyd isimli bir çocuğu ziyarete giderek kuşunun ölümünden dolayı duyduğu üzüntüyü iletmiştir. Bu örnek İslam'ın "Pastoral Danışmanlık ve Pastoral Bakım" konularına verdiği önemi göstermesi bakımından önemlidir.

Ziemer, pastoral bakımın tavsiye arayan kişi ile yardım eden kişi arasındaki iletişimsel bir süreç olduğunu düşünmüştür (Hergünsen, 2018: 13). Zimmer en iyi pastoral bakımın Yaratıcının sözü, yani Kuranı Kerim olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle Kuran, İslami manevi bakımda ilk sırada yer almalıdır ki insan ruhu iç huzuru bulsun, endişelerinden ve korkularından kurtulsun. Christian Eigner, Kuran okumanın insanlar üzerindeki etkilerini gözlemlemiş ve bulgularını rapor etmiştir. Ayrıca

İslami psikoterapi geleneğini incelenmiştir. Kuran okuyanların sadece Kuran'ın güzelliğini ve Yaratıcı ile Hz. Muhammed (sav) arasındaki bir diyalogu takip etmediklerini, aynı zamanda Kuranın içine girdiklerini böylece Kuranın bir parçası haline geldiklerini ve aynı zamanda Kuran'ın kendilerine hitap ettiklerine inandıklarını belirtmişlerdir (Hergünsen, 2018: 19).

İnsanlara rehberlik etmenin yanı sıra ruhu (rûh) önemsemek Kuran'ın temel amaçlarından biridir. Kuran, insanların öğüt yoluyla sürekli desteğe ihtiyaç duyduklarını açıkça vurgulamak için birçok örnek kullanır. Kuran bunu bir örnekle göstermektedir: Kuran'ın en önemli şahsiyetlerinden Hz. Lokman oğluna bu dünyadaki ve ahiretteki tehlikelerden korumak için şu öğütleri vermiştir: “Ey oğlum! Namaz kıl, iyilik emret, kötülüğü yasakla ve zorluklara ve hastalıklara tahammül et!” (Kur'an-ı Kerim, 31-17). Yusuf peygamber de hapisanedeki arkadaşlarına pastoral danışmanlık yaparak bir nevi rehberlik hizmeti vermiştir. Onlara örnek olmuş ve düşlerini yorumlayarak yüklerini hafifletmiştir (Kuranı Kerim, 12: 36-37). Bu açıdan, Kuran'daki pastoral faaliyetlerin daha yüksek bir değere sahip olduğunu ve pastoral refakatin bir peygamberlik geleneği olduğunu söylemek çok mantıklıdır (Aslan, 2015: 98 Akt. Hergünsen, 2018: 20). İslam'da pastoral bakım, Hristiyanlıkla aynı şekilde gerçekleşmez. İslami perspektiften bakıldığında, pastoral bakım üç seviyeyle ilgilidir: “fiziksel, zihinsel ve sosyal seviye. İslam, her üç düzeyde de çeşitli şifa yöntemleri önerir” (Şahinöz, 2018: 2). Kuran, ruhun ruhsal arzını günlük beş vakit namaz, dua ve Allah'ı anma (zikr) gibi günlük yaşama entegre eder. “Kalpler Allah'ı anarak huzur bulur” (Kuranı Kerim, 13: 28).

Kuran'da ayrıca hastalık ve sağlık kavramı vardır. İnsan ister sağlıklı ister hasta olsun, Tanrı, insan ve çevre arasındaki uyum çok önemlidir. Kuran, aralarındaki denge bozulursa, bu rahatsızlığa kalp hastalığı adını vermektedir. Pek çok Müslüman ilahiyatçı ve filozof bu konuyu genel olarak, özellikle de ruh temizliği ile ilgili olarak ele alır. Şahinöz, “İslam'da Pastoral Bakım” adlı çalışmasının girişinde, Sufizm'deki uzun zamandır öz-çoban bakımı geleneğine, Sufiler'in Yüce Yaratıcıyı hatırlayarak (zikir) ruhlarını nasıl arındırmaya çalıştıklarına dikkat çeker (Hergünsen, 2018: 20). Pek çok tasavvuf kurumunda ve sanatoryumlarda, yardım arayanlar şifalarını müzik ve sesle terapi, Kuran dersleri, su damlaları ve sesler gibi çeşitli şifa yöntemleriyle ney flütünün (ney) sesleriyle ve özellikle çiçek kokularıyla bulmuşlardır. Bu kurumlarda “müzik terapistlerinin kalıcı olarak istihdam edilmesi” dikkat çekicidir (Takim, 2016'dan Akt. Hergünsen, 2018: 20).

Müslümanlar, dine bakmaksızın fırsat bulduğu sürece herkes iyilik yapmakla yükümlüdür. Bir hadiste Hz. Muhammed (sav) “Kim bir kötülük görürse onu elinin gücüyle değiştirmelidir. Eğer elinin gücü yetersiz kalırsa o zaman diliyle yani konuşarak o kötülüğü engellemelidir. Eğer dili ile de bu kötülüğü engellemeye gücü yetmezse o zaman bu kötülüğe kalbi ile muhalefet etmelidir ki işte bu imanın en zayıfıdır (Müslim, iman: 78). Yine bir başka hadiste “İnsanların en iyisi insanlara hizmet edendir. İnsanların en hayırlısı insanlara faydalı olandır” (Buhari,1226) denilmektedir. Kuran'da bir ayette ise “İyilik ve (Allah'ın yasaklarından) sakınma üzerinde yardımlaşın! Günah ve düşmanlık üzerine yardımlaşmayın! Allah'tan korkun! Çünkü Allah'ın cezası çetindir” (Kuran-Kerim, Maide Suresi: 2) buyurulmaktadır. Başka bir ayeti kerimede ise Yüce Yaratıcı “Ey iman edenler! Sizleri, size hayat verecek şeylere davet ettiğinde Allah'a ve Resûl'e icabet edin! Bilin ki Allah, kişiyle kalbi (düşünceleri) arasına girer. Ve muhakkak (diriltip), O'nun huzurunda toplanacaksınız” (Kur'an-ı Kerim, 8/Enfâl 24) buyurmaktadır. Bu iki ayeti kerimeden de anlaşılacağı üzere Yüce Yaratıcı insanlardan beslenmelerine dikkat etmelerini ve kötü alışkanlıkları kendilerine telkin edenin kötülüğün ve felaketin sembolü olanın peşinden gidilmemesi gerektiğini iyilik ve doğruluğun kutsal yolunu takip edilmesi gerektiğini Yüce Yaratıcının kişi ile düşünceleri arasına girebildiğini belirtmiştir. Yani insanlığa manevi danışmanlık yapmış yol göstermiştir.

Özellikle Müslüman toplumlarda, geniş ailede uyum kaybı eğilimi ve büyük şehirlerde izolasyona yol açan yaşam koşulları ile ilgili değişiklikler, kriz durumlarında arkadaşlardan, iş

arkadaşlarından ve aileden destek alamamasına neden olabilir. Bu durumlarda manevi destek arayan Müslümanlar manevi danışmanlık alanında profesyonel bir eğitim almamış olan İslam cemaati üyelerinden veya imamlardan yardım isteyebilmektedirler. Giderek artan manevi sorunlardaki artış Avusturya ve Almanya'daki imamların profesyonel anlamda manevi danışmanlık eğitimi almasını ve Müslümanların manevi sorunlarına çözüm bulabilmek için daha büyük inisiyatifler almaları gerektiğini göstermektedir. Manevi danışmanlık alanından daha fazla sorumluluk ve inisiyatif alınmaması giderek artan manevi bir eksikliğe de neden olmaktadır (Uzuner, 2016: 29-30).

1.1.7. Manevi Danışmanlığın İşlevleri

Materyalist ve pozitivist anlayışın psikoloji alanına hâkim olmasından dolayı öz, ruh, sevgi gibi kavramların yanı sıra, maneviyat ve din ile ilgili birikim de psikoloji alanının dışında ve hatta bilimsel olanın dışında tanımlanmıştır. İnsan işlevselliğine ilişkin değerler, maneviyat gibi alanların katkıları göz ardı edilmiştir. Bu yapısal uyumsuzluk nedeniyle de modern psikolojide maneviyatın insan işlevselliği üzerindeki etkisi önemsenmemiştir (Frager, 2009: 24). Bununla birlikte, manevi danışmanların manevi sorunlara çözüm üretebilecek nitelikte ve donanımda olmaları, manevi kaynaklar kadar psikoterapi yöntemlerini de bilmeleri alanlarında en az yüksek lisans sahibi olmaları gerekmektedir.

Her terapist genellikle ona göre en iyi olan terapi ekolünü uygulamaktadır. Günümüzde 500'den fazla terapi ekolu mevcuttur. Yeni bir terapi metodunun ortaya çıkması olağandır. Örneğin post modern terapistlere göre insan sadece depresyon ile bunalıma girmemektedir. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi 23 Ocak 2020 verilerine göre en iyi terapist, danışanlarının karşılaşacağı zorlukların neler olabileceğini tahmin ederek ona göre danışanlarına terapi hizmeti veren terapisttir.

Koç, manevi danışmanlığın **iyileştirme, destekleme** ve **yönlendirme** gibi temel boyutlara sahip olduğunu ifade etmektedir. Manevi danışmanlığın **iyileştirme boyutunda** kişisel olarak sorun yaşayan danışanlarla klasik psikoloji sürecinin uygun görüldüğünü belirtmektedir. Manevi danışmanlığın **destekleme boyutu**, hastanede, yetiştirme yurdunda, huzurevinde bulunan bireylere ve cenaze sonrasında psikolojik sorunlar yaşayan bireylere psiko-sosyal açıdan destek verilmesi hizmetini kapsar. Manevi danışmanlığın **yönlendirme boyutu** ise anlam arayışı odaklı, hayatlarına yön vermek isteyen, iş arayan, evlilik hazırlığında olan, emeklilik döneminde olan, kariyer gelişim sürecinde desteğe ihtiyacı olan danışanlara verilen manevi psikolojik danışma hizmetini ifade eder (Koç, 2012: 203).

Destekleme süreci, danışanların herhangi bir psikolojik sorunla daha derin bir yüzeyde tanışmalarını engelleyebilmek için kritik bir süreçtir ve bu süreçte danışanlarda ortaya çıkması muhtemel herhangi bir psikolojik rahatsızlık danışanları “resilient” yapmak suretiyle önceden engellenmelidir. Zira resilient olamamış bir danışan, karşılaşmış olduğu bir tehdit veya problem ile nasıl mücadele edeceğini bilememektedir. Ayrıca kritik safhada engellenemeyen psikolojik rahatsızlıklar, dünya yörüngesine giren göktaşlarına benzetilebilir. Göktaşları Dünya yörüngesine girerse atmosfer tarafından parçalanırlar ve Dünya'ya daha küçük parçalar halinde düşerler. Resilient olmuş bir danışan, karşılaştığı sorunları atmosferin göktaşlarını elimine edebildiği gibi elimine edebilmelidir. Manevi danışmanlar da karşılaşılması muhtemel olan sorunlara karşı danışanlarını psikolojik olarak güçlendirmelidirler.

Manevi danışmanlık, hayatında kutsal/aşkın bir boyut olduğunu kabul eden bireylerle bu hassasiyetin farkında olan uzmanların yürüttüğü ve farklı iletişim biçimlerini kullanarak danışanların yaşamlarındaki stres ve kaygıyla başa çıkmalarını sağlamaya yönelik tüm yardım etme etkinliklerini kapsayan özel bir danışmanlık türüdür (Lartey 1993'ten Akt. Koç, 2012: 203).

Manevi danışmanlık, insanları muhtemel zorluklara karşı önceden psikolojik olarak **güçlendirmektedir**. Örneğin Japonya’da çocuklar deprem ve tsunami felaketlerinden önce karşılaşılabilen tüm güçlüklerle ve felaketlere karşı önceden eğitim görürler. Ungar’a (2013) göre yapılan çalışmalarda deprem ve sonrasında oluşan tsunamiden sonra **resilience eğitimi** alan bu çocukların hayatta kalabilme becerileri diğer felaketlerle kıyaslandığında çok daha yüksek bulunmuştur. Gelişmiş ülkelerde çocukları ilerideki hayatlarına hazırlayabilmek için resilience merkezleri açılmaktadır. İleriki hayatlarında karşılaşabilecekleri zorluklara karşı çocuklar psikolojik ve fiziksel olarak hazır hale getirilmektedir.

1.1.8. İnsan Psikolojisi Açısından Maneviyat Alanının Önemi

Eski zamanlarda maneviyat, psikolojiyle birlikte çalışan alan olarak görülürken zamanla maneviyat alanı 19. yüzyılda pozitivist bakış açısının egemen olmasıyla psikolojiden ayrıştırılmıştır. Işıklı ve Ercan'a göre psikolojinin bir bilim dalı olarak kurumsallaştığı 19. yüzyıl sonlarında entelektüel dünyanın egemen paradigması, gerçekliği duyulara; hakikati ussalık ve mantıksallığa indirgeyen pozitivisttir. Duyular olmadan veya geleneksel us tarafından kuşatılamayan herhangi bir fenomen, metafizik olarak addedilmiştir. Pozitivizm kişiye özel, toplumsal ve manevi her fenomeni, insanlığın evrensel duyumundan bir sapma olarak değerlendirmiş, bu tür beşeri olgularla uğraşan etkinlikleri ise sözde bilim diye nitelendirerek bilimden ayırmaya çalışmıştır. Bununla birlikte pozitivist paradigma ve tümevarım yönteminin egemenliği çok uzun sürmemiştir (Işıklı, Ercan, 2020: 18).

İnsan, beden ve ruhtan meydana geldiği halde insanlar genellikle bedensel ihtiyaçlarını daha ön planda tutabilmekte fakat duygusal ve estetik ihtiyaçlarını zaman zaman öteleyebilmektedirler. Hâlbuki tıpkı beden gibi ruh da ihtiyaçlarını gidermek zorundadır.

Maneviyat, hayatın anlamını aramak ve daha büyük amaçlar için aşkın bir güce yani Yaradan’a bağlılık şeklinde tanımlanır. Başka bir deyişle maneviyat, hayatın bir anlam ve amacı olduğuna inanmaktır. İnsan, her zaman pozitif enerjiye sahip olamayabilir ve zaman zaman pozitif enerjisini kaybedip bazı durumlarda manevi krizler yaşayabilir. Manevi kriz, bireyin köklü değişiklikler yaşadığı bir kimlik krizi biçimidir. Manevi kriz yaşayan insan kendisini, inandığı değerleri, çevresini kısacası her şeyi sorgulamaya başlar ve yeni bir arayışa girer. Hayatın amacını ve anlamını anlayabilmek için kendisini zorlar.

Maneviyat, insan psikolojisi açısından önemli bir kavramdır. Çünkü manevi dünyasını keşfetmeye başlayamamış, ruhu ile henüz tanışmamış kişiler kendilerini daha yalnız hissedebilir ve her zaman bir arayış içerisinde olabilirler. İnsanın tam anlamıyla kendisini anlayabilmesi için öncelikle kendi manevi kaynaklarından yararlanması önemlidir. Zira insan, hayatını anlamsız bulur ise yaşama sevincini kaybedebilir. Yaşama sevincini kaybettiği zaman da kendisini mutsuz ve umutsuz hissedebilir.

Modernleşme ve şehirleşme ile birlikte aile ve akrabalık bağları zayıflamış, dostluklar, arkadaşlıklar unutulmaya başlamıştır. Bu sebepten dolayı özellikle de **yaşlılar** gittikçe daha çok yalnızlığa terk edilmeye başlamıştır. Bu durum yaşlılara yönelik geliştirilebilecek Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (MDR) ve Teknoloji Destekli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (TMDR) hizmetlerinin ne kadar önemli olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Övgü’nün (2016) verdiği bir örnek, İtalya’nın başkenti Roma’da polise gelen bir ihbar, manevi danışmanlığın insan psikolojisi açısından önemli bir destek mekanizması olduğunu gösterebilir. Polis imdat hattına gelen bir ihbar ile "sıradan" bir soygun ya da kavgaya müdahale edeceklerini düşünerek "olay yerine" intikal eden polisler, sıra dışı bir yalnızlık öyküsüyle karşılaşacaklarından habersizdir. Yaşlı bir çiftin, televizyonda

gördükleri **kötü haberlerin de etkisi** ile yalnızlıktan ağlamalarıyla karşılaşan polis memurları yaşlı çifte manevi destek verebilmek için yemek pişirirler ve onlarla sohbet ederek vakit geçirirler. Roma Emniyet Müdürlüğü'nün Facebook sayfasında yayımladığı mesaja göre, kendi başlarına yaşayan 89 yaşındaki Jole ile 94 yaşındaki kocası Michele, komşuları da tatile gidince tamamen yalnız kaldıklarını uzun zamandır kimseyle konuşmadıklarını sonunda bir akşam yalnızlıktan bunalınca çılgık çılgıca ağlamaya başladıklarını açıklarlar. İhbar üzerine eve giden polisler, karşılarında fiziksel olmasa da duygusal olarak yaralı bir çift ile karşılaşır. Roma Emniyet Müdürlüğü bu olayı sosyal medya hesaplarında “Hayat her zaman kolay değil” başlığı ile paylaşır:

“Bazen yalnızlık gözyaşlarına dönüşür. Bazen bir yaz sağanağına benzer. Aniden gelir ve sizi alt üst eder. Bir tabak tereyağlı ve peynirli makarna. Özel bir şey değil. Ama içinde çok kıymetli bir malzeme var: İnsanlık!” Övgü P. (2016. 9 Ağustos), “ Yalnızlıktan Ağlayan Yaşlı Çifte Polis Makarna Yaptı” <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-> adresinden alındı.

Her insanın hayatında kritik dönemler vardır. Manevi danışmanlık sistemi, kritik dönemlerde bireylere manevi danışmanlık desteği sunabilirse insanlar bu kritik dönemleri daha sağlıklı bir şekilde atlatabilirler. Çevresinde kendisine manevi destek veremeyecek komşusu veya arkadaşı olmayan kişiler giderek daha da yalnızlaşıp kendilerini daha değersiz hissedebilir ve bu tür durumlarda manevi danışmanlık hizmetinin daha çabuk devreye girmesi kişilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir.

“Psikolojinin pozitivist paradigmadan uzak bir tanımının ortaya konulması gerekmektedir. Psikoloji biliminin temel konusu insanın ruhsal yaşayışı ve davranışlarıdır. Psikoloji insanı ruh ve beden bütünlüğü içerisinde değerlendirmelidir. Davranışçı psikoloji yaklaşımının önemli temsilcilerinden Skinner, dinin ve maneviyatın pekiştirilmiş davranışın bir sonucu olduğunu iddia etmekte ve bunların birey üzerinde bir dışsal kontrol aracı olduklarına inanmaktaydı” (Ekşi, Kaya, 2016: 17).

İnsan aklı ile kâinata meydana gelen tüm olguları ve olayları tam anlamıyla algılayamayabilir. Bilim ise sürekli bir gelişim içerisinde. Bilim insanları, yeni buluşlar gerçekleştirdikçe bir önceki buluşlar tekrar şekillenebilmektedir. Ekşi ve Kaya (2016: 19) psikoloji biliminde maneviyata yönelik ilk yaklaşımların, dinin ve maneviyatın “transcendental” bir insan ihtiyacı olduğunu ifade eden ve Doğu bilgeliğiyle Batı biliminin sentezini oluşturmaya çabalayan Maslow’un fikirlerinin öncülük ettiği “**transpersonel** (ben ötesi psikoloji)” ekolünde olduğunu belirtmektedir. Transpersonel psikolojide insan, karşılaşmış olduğu zorluklarla mücadele edecek gücün kendisinde zaten var fark edip bunu kullanmaya başlamaktadır.

Puchalski’ye (2001: 357) göre maneviyat, umudu ve olumlu düşünceyi besleyen önemli bir kaynaktır. 1955’te Beecher, hastaların %16 ila %60’ının **plasebo etkisi** ile ağrı, öksürük, ilaca bağlı ruh hali değişikliği, baş ağrısı, deniz tutması veya soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklardan kurtulduğu belirtilmektedir. “Plasebo etkisi” üzerine yapılan çalışmalar, **güçlü inançların** sağlık sonuçlarımızı etkileyebileceği yönündedir. Harvard Tıp Fakültesi’nde kardiyolog olan Dr. Herbert Benson, plasebo etkisini “hatırlanan sağlık” olarak yeniden adlandırmaktadır. Bu durum **iyileşmek için kişinin kendi iç kaynaklarından yararlanma yeteneği** olarak görülmelidir. Manevi danışmanlık ilişkisi terapötik sürecin önemli bir parçasıdır. Manevi danışmanın ve danışanın olumlu neticeye ulaşacaklarına inanmaları manevi danışmanlık hizmetinin olmazsa olmaz koşuludur.

1.1.9. Manevi Danışmanlığa Duyulan Daimi ve Acil İhtiyaç

İnsanların psikolojik ve manevi olarak desteklenmesi gerektiği herkes tarafından bilinen bir olgudur. Hayatın hemen her safhasında ailesi ve yakınları tarafından desteklenen insanların daha mutlu ve uyumlu oldukları gözlemlenebilir. Aksine ailesi ve yakınları tarafından desteklenmeyen kişilerin ise daha mutsuz ve sorunlu bir çocukluk geçirdikleri ve hayal kırıklıkları yaşadıkları gözlemlenebilir.

Dünya genelinde manevi danışmanlık ihtiyacının bir gereklilik olarak görülmesine neden olacak sayısız olaylar gerçekleşmiş ve hâlâ gerçekleşmektedir. Dünyanın birçok ülkesinde gelir adaletsizliğinin, savaşların, kıtlıkların, jeopolitik problemlerin, ekonomik ambargoların ve sorunların tetiklediği ailesel ve toplumsal sorunlar baş göstermekte ve bu durum neticesinde insanlar her geçen gün daha sık psikolojik ve manevi sorunlarla karşı karşılaşabilmektedirler. Örneğin ABD’de kapitalist uygulamaların getirmiş olduğu hayat tarzından ve ırkçılıktan kaynaklanan aile içi güvensizlik ve huzursuzluk, iletişim problemleri, mutsuzluk, polis şiddeti, sosyal çalkantılar, sokak olayları, protestolar, toplumsal problemleri tetiklemekte, insanların psikolojik problemleri artmakta ve bundan dolayı insanlar büyük bir belirsizliğe doğru yol almaktadırlar.

Kültürün maddi unsurlarında yaşanan hızlı gelişme ve değişime ayak uyduramayan veya bunu yönlendiremeyen manevi unsurlarda bir geri kalmışlık, kültürel manevi gecikmeler söz konusudur. Bu durum, bilincin bedenin gerisinde kalması, gölgenin bedeni takip edememesi gibi, bir tür zaman gecikmesi gibi travmatik ve anormal bir durumdur (Işıklı, Ercan, 2020: 13).

İnsan, biyolojik, psiko-sosyal ve manevi bir varlıktır. Bir başka ifadeyle bireyin biyolojik, psikolojik, sosyolojik ihtiyaçları yanında manevi ihtiyaçları vardır. Evlilik, çocuk sahibi olma, boşanma, hastalık, ölüm, depresyon, sel, yangın gibi durumlar yaşandığında, insanın manevi ihtiyaç ve varoluşsal sorunları gün yüzüne çıkar. Bu süreçte kişi “Ben kimim? Neden geldim? Nereye gidiyorum? Hayatımın anlamı var mıdır gibi sorulara cevap arar. Bu sorulara verilecek cevaplar, kişinin hayatını anlamlandırmasına ve kendisine yeni hedefler belirlemesine katkı sağlayabilir (Dilan, 2019: 11). Hakikaten kutsal olan şeylerin de “profanlaştığı” ve hayatın özünü kaybettiği bir zaman dilimine doğru yol alıyoruz. Paraya tahvil edilemeyen şeyler giderek daha değersiz addedilebilir (Sayar, 2006: 35). Maddi değerlerin öne çıkmış olduğu günümüz toplumunda bunlar olağan olarak görülebilmektedir.

İki temel değer ailede ve toplumda yaşatılması gerekmektedir. Bunlardan birincisi şefkat diğeri ise nezakettir. Toplumlarda pozitif iletişim azaldıkça psikolojik şikâyet artma eğilimindedir. İnsanlar her geçen gün manevi değerlere artık daha az değer vermekte ve maddi değerleri daha çok önemserken insani ilişkilerin ve değerlerin önemi giderek kaybolmaya yüz tutmakta ve bunun sonucunda yalnızlaşırken **manevi sorunları artan insanlık** manevi danışmanlığa ihtiyaç duymaktadır. Manevi danışmanlar modern çağın gerekliliklerine ve hastalıklarına karşı toplumu bilinçlendirebilirler. Danışmanların maneviyatını yükseltecek çalışmalar gerçekleştirebilirler.

Sayar’a göre kimlik ve anlam soruları, hayatın en önemli ve yakıcı sorunlarının başında gelir. Hayatına bir anlam tayin edememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal sıkıntılar yaşarlar, endişe bozuklukları gibi tablolarla karşılaşır. Hayatın anlamını bulamayan insanlar açık denizlerde dümeni kitlenmiş bir gemi gibi sürekli anlamsızca ortalıkta dönerler. Kendi içlerine yolculuk yapmayı göze alabilmiş kişiler ise kendisinde var olan gizli yetenekleri ve ruh huzurunu fark ettikçe kâinatta asla yalnız olmadığını fark edecektir:

“Cemil Meriç’in hayatın anlamını arayanlar için şöyle bir sözü vardır: ‘Nereye gidersen git, bulacağın aydınlık kendi kafanın aydınlığı kadardır’. Karanlık bizim zihnimizden kaynaklanıyorsa nereye gidersek gidelim karanlıkta kalırız.

Aradığımız hazine tam da kendi içimizde saklı olabilir. Mecnun gibi söylersek
‘Ben seni uzaklarda ararken sen kendi evimde idin!’ (Sayar, 2006: 31, 32).

Aydınlanma Çağı’nın düşünürleri, insanların modernleştikçe dinden uzaklaşacağını ve dinlerin eninde sonunda yok olacağını düşünmüşlerdir. Hatta bunun için belirli bir zaman biçilmiştir. Aslında bu öngörü bilimsel bir tahmin değil, ideolojik bir temennidir. Ancak insanın inanma isteği sona ermemiş hatta dinsel pratiklerde yükseliş gözlemlenmiştir. Birçok batılı Uzakdoğu dinlerine merak salıp Uzak Doğu’ya gitmektedir (Köse, 2006: 20).

Bugün kiliseler arasında en güçlü kalanlar, sekülerleşme sürecine en çok direnç gösterenler olmuştur. Vaktiyle, kutsaldan kopma macerasının motor gücü olacağı varsayılan batılı orta sınıflar, her geçen gün Uzak Doğu inançlarına ve dinî hareketlerine ilgi duymaktadırlar. İnsanlık tarihinde inancın tüm izlerini silmeye yönelik belki de en güçlü sistematik teşebbüsün gerçekleştiği eski Sovyet havzasında Aziz Vladimir, Karl Marx’ın saltanatına kısa sürede son vermiştir. Japonların geleneksel Şinto mabetleri hiç de itibar kaybetmemiş, birçok diriliş hareketine ilham olmuştur. Aslında kutsal hiçbir zaman yok olup gitmemiştir (Köse, 2006: 21).

Maneviyat, insanlığı bir mıknaş gibi kendisine çekmektedir. Maneviyat ile insan arasındaki bağı koparmak başlangıçta kolay gibi gözükmüş olsa bile sonrasında meydana gelen gelişmeler insanlığı, geçmişte olduğu gibi bugün de maneviyata yöneltmiştir. Yakın çevrenin insan maneviyatı üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bir Türk atasözünde, "Kötü muhitten iyi çocuk çıkmaz!" denir. İbn-i Haldun'a göre çevre ve aile, insan üzerinde en büyük etkiye sahip dinamikler arasındadır. İntihar oranlarının refah seviyesi en yüksek olan ülkelerde daha yüksek olması, refah seviyesi ile iç huzur arasında doğrusal bir ilişki olmadığını göstermektedir. Maneviyat duygusunu hep bastırmış kişiler bile zaman zaman hayatta sığınacak bir yer aramaktadırlar. Çevrim içi manevi danışmanlık, maneviyat arayışındaki danışanlara manevi destek sağlayabilir.

Son zamanlarda insan kendini yeniden anlamlandırmaya başlamıştır. Barnesandnoble (2020, % Aralık) sitesi verilerine göre en çok satan kitap sıralamalarının başında genellikle iç huzur, evrenle bütünleşme, Yaradan’a kavuşma konulu kitapların bulunduğu görülmektedir. Fakat bu eğilimlerin bazıları ilâhî dinlerden gelen bir kaynağa bağlı değildir. Kendini bulmak isteyen insan için kaybolma riski var mıdır? Bilindiği gibi 10. yüzyıl bilgi çağıdır. Ancak 21. yüzyıl ise bilgelik çağıdır. Endüstri devrimiyle insanlık, kapitalizmin tüketim pazarlama sistemi etkisiyle zenginleşmiştir. Varlıklı, refah seviyesi daha yüksektir ancak insan daha mutlu değildir. Kişi mutluluğu ararken varoluşu sorgulamaya başlamaktadır. “Ben kimim? Niçin varım? Hayatın anlamı nedir? Sonsuzluğun sonu var mı?” gibi sorulara cevap aramıştır (Tarhan, 2017).

Tarhan'a (2020) göre kişi inanç duygusunu yakaladığı zaman beynin bir bölgesi mutlulukla ilgili hormon salgılar. Bu durumda olduğu gibi “inanç geni” çok önemlidir. Dua esnasında Budist rahiplerin beyinlerine 256 elektrot takılarak büyük bir sosyal ve biyolojik deney yapılmıştır. Rahipler o anda kişilik sınırlarının ortadan kalktığını ve evrenle bütünleştiğini, bütün isteklerinin, bütün ihtiyaçlarının karşılandığını hissettiklerini ifade etmişlerdir. O anda beynin ön bölgesinde duygu regülasyonu aktif hâle geçerek mutluluk kimyasalları salgılamaktadır. Bu coşkuyu ibadetteki vecd, huşû hâlinde yakalayan kişilerde vardır. Cezbe hâlinde ise sınırlar iyice kopmaktadır. Vecd halinde kişi kendi kişiliğini kaybetmeden huzuru yakalamaktadır (Anıl, T, 2020, 5 Aralık) “Dua Ederek Suç Oranları Yüzde 25 azaldı”, <https://www.internethaber.com/> sitesinden alındı.

Ruh sağlığının bozulması ve psikosomatik hastalıklara neden olması insanların psikolojik problemler yaşamaları ve ağır baskı altında kalmalarından kaynaklanabilmektedir. Hastalık, vücudun yüklenen duygusal acılardan kurtulmak için çıkardığı feryatlardır. Bu tarifin doğruluğu, psikiyatri kliniklerinde yapılan araştırmalar neticesinde de doğrulanmıştır. Hastalığa bu yeni yaklaşımın esası,

bedenle zihnin tek bir bütün oluşturduğu inancıdır. Yani kişinin düşündüğü, inandığı, hissettiği ve duyduğu her şey vücuduna yansımaktadır. Bedenle ruh arasında sıkı bir iş birliği vardır (Kırca, 2020: 6).

Bilindiği gibi insan utandığında kızarır, sıkıldığında suratı asılır. Araştırmalar göstermiştir ki belirli davranış ve şahsiyet türleri belirli hastalıklara yol açmaktadır. Son araştırmalarda tespit edildiğine göre, kanserin oluşması ile bir yakının kaybedilmesinden duyulan derin çaresizlik ve bunalım arasında bir ilişki vardır. Aşırı saldırganlık ve tedirginlik, kalp hastalıklarıyla; öfke ve kızgınlık ise ülser ve kolit hastalıklarıyla bağlantılıdır. Görüldüğü gibi **inanç ile sağlık arasında** da bir bağ vardır (Kırca, 2020: 7).

İnsan doğduğu zaman boş bir bilgisayar gibidir ve insanın ruh yapısı bakım ve sürekli ilgi istemektedir. Diğer bir deyişle, insan ruhunu geliştirmek istiyorsa ona yatırım yapmalıdır. Bu yatırımı insan üç şekilde yapabilir. Birincisi duygu yatırımıdır ve ruhu en çok besleyecek sevgi duygusudur. Sevgi zengini olmak, sevgi duygusunu geliştirmek, hayatta sevmeyi hak edecek şeyi aramak ile mümkün olur. Duyguları güçlendirmek, duygu dünyamızı zenginleştirmekle mümkün olur. Zira sevgiyi hayatında ilkesel olarak ön planda tutan kimsede güven oluşmaktadır. Ancak sevginin nesnesini iyi seçmek gerekmektedir. Kişi sevgiyi eğer kontrol edemeyeceği ya da güç yetiremeyeceği şeylere yatırırsa çok acı çeker. Örneğin bir çocuk doğar doğmaz ilk sevdiği şey kendisidir. Oyuncaklarını, annesini, kardeşlerini, ailesini, daha büyüdükçe de varoluşu, Yaradan'ı sevmektedir ve varoluşun anlamını düşünerek, severek yakalamaktadır (Tarhan, 2020).

İnançsızlığın, sıkıntının, öfkenin, insan hayatındaki çelişkilerin, ıstırap ve acıların, kısaca ruhsal dengesizliğin, ruhi ve bedenî hastalıklara sebep olduğu, bugün artık kesinlikle bilinmektedir. Beden yapısının bir bölümünü veya bütünü tehdit eden bu ruhi faktörler ortaya çıkınca, bu sebep ve şartları giderici ve hafifletici yönde birtakım çalışmaları, yine vücudumuzdaki belli sistemler yapmaktadır. Bu sistemin verimsizliği ve yetersizliği, hastalığı; sistemin iflası ise ölümü davet etmektedir. Bedenin ahenkli işleyişini bozan pek çok sebep bulunmaktadır. Bu sebepler bedenimizin, biyolojik ve mekanik ahengini bozmaktadır (Kırca, 2020: 7).

Ruh sağlığında ikinci alan **düşünce** alanıdır ve burada akıl önemlidir. Duygularımız bir havuz gibidir. Hangi duyguyu nerede kullanacağımıza aklımızla karar veririz. Mevlânâ kalpten akla yol açmıştır ancak bu çağ akıldan kalbe yol açar haldedir. Mevlânâ, “pergel gibi olun” demiştir. Pergelin iki ayağı birden havada olursa uçmakta, ancak biri yerde olup birisi özgür dolaşırsa, denge ortaya çıkmaktadır. İnsan gerçeklerden kopmadan duygularını dolaştırmak zorundadır ve iki ayağı da yerde olduğunda, hiçbir şey yapamamaktadır. Kısacası, akılla kalp arasında denge kurabilmek önemlidir (Tarhan, 2017).

Bugün dünyaya bakıldığında dinin hala karşı konulamaz bir gücünün olduğu görülmektedir. Bazı bölgelerde, örneğin İskandinavya 'da ve bazı gruplarda, örneğin hümanist akademisyenler arasında, bu güç o kadar fazla değildir ancak hâlâ çoğu yerde dini coşku yükselmektedir. Berger'in ifadesiyle “bazı istisnaları hariç olmak üzere dünya bugün alabildiğine dini bir dönem yaşamaktadır” (Berger'den Akt. Köse, 2006: 39). Komünizm, ibadethaneler üzerinde baskı kurmuş kapalı bir rejimdir. İnsanları inançlarından söküp atabilmek için sert tedbirler uygulamaktan çekinmemektedir. Stalin zamanında tüm dinlerin ibadethaneleri kapatılmış ve takipçileri çok sıkı denetim altına alınmıştır. Komünizmin dağılma sürecinde eski SSCB başkanı Mihail Gorbaçov tüm dinlerin temsilcilerine seslenerek, inançlarını SSCB sınırları içerisinde yaymalarını istemiştir. Gorbaçov, insanların inançlarını söküp aldıklarını yerine başka bir etik değer koymadıklarını bu yüzden de rüşvet, iltimas, adam kayırma gibi olumsuz davranışlarda artış meydana geldiğini ifade etmiştir (Özbay, 2019: 95-102). Bununla birlikte, din bugün hem dünya politik arenasında hem de yerel politika üzerinde önemi gittikçe artan bir güçtür. Bu da toplumların modernleştikçe kaçınılmaz olarak

sekülerleşeceği tezinin iyi bir temele dayanmadığını göstermektedir (Köse, 2006: 21). İnsanlar karşı karşıya kalmış oldukları hastalıklar ve ölüm gibi gerçekler karşısında birçok aşkın soru ve sorun ile karşı karşıya kalmaktadır. Seküler inanç tarzı bu sorulara cevap verememektedir. Bundan dolayı da insanların manevi danışmanlığa olan ihtiyaçları artmaktadır.

Maneviyat, birçok yazar tarafından ölenler için vazgeçilmez gelişimsel bir görev olarak kabul edilmiştir. Hastanelerin acil servislerinde ve yoğun bakım ünitelerinde tedavi görmekte olan hastaların son nefeslerini vermeden önce manevi danışmanlığa ihtiyaç duydukları gözlenmektedir. Hastanelerde görev yapan manevi danışmanlar hastaların veya hasta yakınlarının talebi üzerine hastaya yönelik manevi danışmanlık hizmeti gerçekleştirebileceği gibi talep halinde hastanın evinde de manevi danışmanlık hizmetini yürüterek hastanın moralini ve maneviyatını yükseltebilirler (Öztürk, 2018: 114). Hastalar, ölüm ile burun buruna geldiklerinde aşkınlık sorunlar ile daha yakından ilgilenirler. Yoğun bakımda tedavi gören hastalara, gönüllü olarak manevi danışmanlık yapan Sally isimdeki bir hemşire acil durum defterine şöyle bir not düşmüştür: “Mücadele eden ve yapabilen insanların huzurunda olmak! Acı ve acıyı aşmak ve hayatı farklı bir şekilde görmek! İşte bu deneyimler için minnettarım” (Pawlby, vd. 2009: 24).

Maneviyatın sağlık üzerindeki etkisi şu anda aktif bir araştırma alanıdır. Doktorlar tarafından incelenmesinin yanı sıra psikologlar ve akademisyenler tarafından da incelenmektedir. Çalışmalar genellikle **ölüm, ölümle başa çıkma** ve **iyileşme** olmak üzere 3 ana alana ayrılmaktadır (Pawlby, vd. 2009: 24). Diyanet işleri başkanlığı hastanelerde uygulanan manevi danışmanlığı “dini referanslardan hareketle sağlığı korumanın ve tedaviye açık olmanın önemi, hastalığın doğru anlaşılması ve anlamlandırılması, hastalık durumunda ve hastane ortamında ibadet, tevekkül, kaza, kader, sabır, şükür gibi kavramları uygun bir dille anlatılır” şeklinde belirtmiştir (Öztürk, 2018: 115).

Manevi danışmanlar, danışanlarının manevi duygularını güçlendirerek iyileşeceklerine olan inançlarını artırabilirler. Telkin ile insanın zorlulara dayanma gücü ve sıkıntılarla mücadele etme azmi artırılabilir. Manevi telkin ile insan bedenindeki hormonlar ve kimyasallar aktif hale getirilerek danışanların huzur ve mutluluk hissetmeleri sağlanabilir. Çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşması ile maneviyat alanında önemli bir boşluk giderilebilir.

Manevi danışmanda bulunması gereken özellikler arasında yer alan **yardım etmek, düzeltmek** ve **hizmet etmek** hayatı görmenin üç farklı yolunu temsil eder. İnsan yardım ettiğinde hayatı zayıf görebilmekte ve düzelttiğinde kırılmış görebilmektedir. Hizmet ettiğinde de hayatı bir bütün olarak algılayabilmektedir. Sabitlemek ve yardım etmek egonun işi olabilir ve ruhun çalışmasına da hizmet edebilir. Bir Nazi toplama kampında yaşadıklarını yazan bir psikiyatrist olan Victor Frankl (2007) bu konuda şunları yazmıştır: “İnsan acı çekerek yok edilmez, anlamsız acı çekerek yok edilir”.

Hekimlerin karşılaştığı zorluklardan biri, insanların acı ve kronik hastalıkların yol açtığı sorunlarda **anlam bulmalarına** ve **kabullenmelerine** yardımcı olmaktır. Tıp etiği uzmanları din ve maneviyatın birçok insan için anlam ve amacın temelini oluşturduğunu hatırlatmışlardır. Hastalar hastalıklarının fiziksel yönleriyle mücadele ederken zihinsel ve ruhsal ıstırapla ilgili ağrı, yaşamın en derin sorularını cevaplayamama gibi başka ağrıları da vardır. Hastalar şu sorulara sahip olabilir: Bu neden şimdi bana oluyor? Ben öldükten sonra bana ne olacak? Özlenecek miyim? Tanrı var mı? Öyleyse benim için orada olacak mı? Görüldüğü gibi insanlar hekimlerinin, ailelerinin ve arkadaşlarının yanlarında oturup mücadelelerinde onlara destek olmalarını beklemektedirler. Günümüzde pek çok hastalığın tedavisi de mümkün değildir ancak her zaman iyileşmek için ümit vardır ve şifanın ruhun özünde olduğuna inanılmaktadır (Puchalski, 2001: 352).

Bazı amansız hastalıklarda manevi danışman vasıtası ile danışanlara yapılan **telkinler** sayesinde birçok yazar ve bilim insanına mucize olarak değerlendirdikleri "iyileşmeler" vuku bulmuştur.

Ölmekte olan hastaya bakmak hekimler için de önemli bir deneyimdir. Sally Leighton, "Ölümler aradığında telefonu kapatmayın!" başlıklı bir makalede şunları yazmıştır:

“Hekim hem ölenleri rahatlatmak hem de rahatlamak için ruhsal olarak neyin ortaya çıkabileceğini dikkatlice ayarlamak ve yakınlarda olmak durumundadır. Bunun sonunda da hekim kendi yaşam anlayışını genişletir” (Leighton’dan Akt. Puchalski, 2001: 353).

Manevi danışman, danışanına manevi destek verirken kendi anlama ve algılama kapasitesini de genişletmekte ve hayatın anlamını bulma konusundaki alternatif düşüncelerini, iç görü yeteneklerini geliştirmektedir. Böylece bir sonraki danışanına daha içten ve profesyonel hizmet sunabilir. Puchalski, bazı gözlemsel araştırmaların, düzenli ruhsal uygulamaları olan kişilerin daha uzun yaşama eğiliminde olduklarını öne sürmektedir. 1700 yaşlı yetişkinin katıldığı bir araştırma çalışmasında ibadet edenlerin yüksek manevi duygulara sahip olduğunu göstermiştir. Manevi danışmanlık hizmetleri sayesinde danışanların stres kontrolüne olumlu katkılar yapılabilir. Maneviyat, yaşam kalitesi puanlarında ölçülen "varoluşsal alanın" önemli bir parçasıdır. Bu ölçümlere ilişkin olumlu raporlar anlamlı bir kişisel varoluş, yaşam hedeflerinin gerçekleştirilmesi ve o noktaya kadar yaşamın değerli olduğu duygusu, ilerlemiş hastalığı olan hastalar için iyi bir yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (Puchalski, 2001: 354).

1.1.10. Amerika ve Kanada’da Manevi Danışmanlık Uygulamaları

Puchalski’nin belirttiğine göre ABD’de yapılan inanç ve sağlık anketinde, hastaların %65’inin doktorlarının ruhani inançları hakkında kendileriyle konuşmalarının onları iyi hissettirdiğini belirtmişlerdir. Ankete katılanların sadece %10’u bir doktorun kendilerine manevi bir konuşma yaptığını belirtmiştir. Pennsylvania Üniversitesi’nde akciğer hastaları üzerinde yapılan bir araştırma ise hastaların %66’sının bir doktorun ruhani inançlar hakkındaki bilgisinin doktorlarına olan güvenlerini güçlendireceğini kabul etmelerini ortaya çıkarması bakımından önemlidir. Manevi danışmanlığın hastalıkları iyileştirmedeki gücü konusunda hassas olduklarını belirten hastaların %94’ü hekimlerinden manevi inançlarına hitap etmelerini ve etik değerler çerçevesine manevi danışmanlığa karşı duyarlı olmalarını istemiştir. Maneviyatın önemli olmadığı kişilerin bile %50’si, doktorların en azından ciddi hastalık durumlarında manevi inançları araştırması gerektiğini ifade etmiştir (Puchalski, 2001: 354).

Farklı ırkların bir arada yaşadığı ABD’de gizli ve açık ırkçılığa ve ayrımcılığa rağmen hukuksal zorunluluklardan dolayı gerek medya yoluyla gerekse eğitim yoluyla manevi değerleri güçlü Amerikalı bilinci oluşturulmaya çalışılmıştır. Avrupalılara göre daha dindar görünen Amerikalılarda tıpkı Avrupalılar gibi giderek artan oranda manevi danışmanlığa ihtiyaç hissedebilmektedirler. Dünya genelinde bireysel ve toplumsal sorunların artması manevi danışmanlığa duyulan ihtiyacı artırmaktadır.

ABD Dini Danışmanlar Derneği (The American Association of Pastoral Counselors) 1963 yılında dini danışmanlık merkezlerini ve dini danışmanlık eğitim programlarını akredite etmek amacıyla kurulmuştur. Dernek pastoral danışmanlık çalışmalarında, Katolik, Protestan ve Yahudi inançları da dâhil olmak üzere 80’den fazla inanç gruplarını temsil eden dinler arası bir kuruluştur. ABD’de dini danışmanlık, kurumsal ve özel ortamlarda 3 milyon saatlik bir tecrübeye ulaşmıştır. Buna ek olarak, sadece Amerika’da AAPC sertifikalı pastoral danışmanların sayısı son yirmi yılda üç kat artmıştır (Şirin, 2014: 35).

Fuller’e göre ABD’de; sokaklarda, hastanelerde ve hapishanelerde birçok şizofren yaşamaktadır. Sokaklarda yaşayan birçok evsiz olduğu kadar hastanelerde tedavi gören birçok şizofren bulunmaktadır. ABD’de tahmini olarak 250 bin ila 550 bin arası kişinin sokaklarda yaşadığı tahmin

edilmektedir. Sokaklarda yaşayan her üç kişide birisinde ağır zihinsel rahatsızlıklar görüldüğü rapor edilmektedir. Bu vakaların da büyük çoğunluğu şizofrendir. ABD’de yaklaşık yüz bin kadar şizofren kamu sığınma evlerinde ve hastanelerde yaşamaktadır. Hapishanelerde de en az hastane ve kamu sığınma evlerindeki kadar şizofren bulunmaktadır. 1992 yılında ABD’de hapishanelerde yapılan bir araştırmada mahkûmların %7, 2’sinin zihinsel olarak hasta olduğu belirlenmiştir (Fuller, 1983:1-7). Fuller’in vermiş olduğu istatistikler incelendiği zaman etkili bir manevi danışmanlık hizmetinin bireysel ve toplumsal sorunların önlenmesine katkıda bulunabileceği öngörülebilir.

Ruh sağlığı alanında dini danışmanlık veya dini psikoterapi olarak bilinen bu disiplin, teoloji ile davranış bilimlerinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmıştır. Dini danışmanlık, fiziksel, zihinsel ve manevi boyutlar arasındaki bağlantıyı sürdüren bir tedavi modeli sunmakta ve böylece bireylerin bütünlüğünü korumaya çalışmaktadır. Dini danışmanlık yaşamda karşılaşılan kaygıyı yatıştırabilir veya güçlü sınırlar koyarak kontrol mekanizmasını besleyebilir. Böyle bir davranış, kişilikte bulunan çatışmanın seviyesini azaltmaya hizmet edebilir.

Bazı bilim insanları tarafından her ne kadar görünmek istemese de maneviyat alanının insanlık nezdinde önemli bir ihtiyaç olduğu ABD ve Kanada gibi gelişmiş ülkelerin bazı ilgili kurumları tarafından dile getirilmekte ve bu konuda önemli adımlar atılmaktadır. Kanada’nın Ontaryo eyaletinde hem psikoterapistler hem de manevi danışmanlar, yüksekokulların ilgili bölümlerinden psikoterapi ve manevi danışmanlık eğitimi almak zorundadırlar. Daha sonraki süreçte ise ilgili meslek odalarına başvurarak kabul onayı almaları gerekmektedir. Sertifikalı psikoterapist ve manevi danışman yetiştiren yüksekokullar ile ilgili yapılan bir düzenlemede Kanada’nın Ontaryo eyaletinde isteyen imamların ve Müslüman psikoterapistlerin de meslek yüksekokullarındaki ilgili programı bitirip gerekli sertifikaları almaları ve yeterliliklerini ilgili resmi kurumlara ispatlamaları durumunda Müslümanlara yönelik psikoterapi ve manevi danışmanlık alanında çalışmalar yapabilecekleri belirtilmiştir (Isgandrova, 2014: 5). Kanada, artan Müslüman nüfusunun manevi ihtiyaçlarını fark ederek Müslümanlara yönelik olarak manevi danışmanlık hizmetlerini iyileştirebilmek için tıpkı pastoral danışmanlık uygulamalarında olduğu gibi belirli kriterlere dayanan manevi danışmanlık uygulamaları geliştirmekte ve lisanslı manevi danışmanlar yetiştirmek için formal eğitimler düzenlemektedir.

Kanada yüksekokullarının yönetmeliğinde yapılan yeni düzenlemeler Müslüman terapistlerin sertifika ve diploma alıp manevi danışmanlıkta ve psikoterapide uzmanlaşmalarına imkân tanımaktadır (Isgandrova, 2014: 1-4). Kanada yönetiminin, Müslüman danışanların sorunlarına kayıtsız kalmadığı ve pastoral danışmanlıkta uygulanan lisanslandırma hizmetlerine örnek olacak çalışmalarını Müslüman manevi danışman yetiştirme kural ve kriterlerini belirleyerek ve onları Ontaryo Koleji’nde eğitime alarak bu alanda Kanada’da ortaya çıkan ihtiyaca cevap verme eğiliminde olduğu görülmektedir.

Isgandrova’ya göre Kanada’da Müslüman din görevlilerinin papazlar gibi formal eğitimden geçmesi zorunludur. Müslüman din adamları kolejlerde 2 yıllık manevi danışmanlık eğitimi alarak psikoterapi dâhil olmak üzere empatik dinleme, ebeveynlik, şiddeti önleme, yol gösterme, uzlaşma, İslami manevi bakım gibi dersleri görmektedirler. Müslüman manevi danışmanlar duyguları incinmiş bir danışana samimi bir dil ile yaklaşır. Onu aktif olarak dinler ve pozitif duygular hissetmesine yardımcı olurlar. Bu alandaki manevi danışmanlık çalışmaları, gelişim teorisi, açısından da son derece önemlidir. Zira bu alanlar birbirlerini besleyen alanlardır (Isgandrova, 2014: 1-5).

Kanada sosyal bilimler yaklaşımı ve mesleki etik kurallara göre toplanan Geçiş Konseyi 16 Kasım 2011’deki toplantısında Müslüman manevi bakıcıların mesleki kariyerlerini geliştirebilmeleri için yapılması gereken çalışmaları ve alınması gereken kursları onaylamış ve meslek listesine Müslüman manevi bakıcılığın eklenmesini kabul etmiştir (Isgandrova, 2014: 1-5).

1.1.11. Avrupa’da Manevi Danışmanlığın Gelişimi

Avrupa’da manevi danışmanlık alanı birçok farklı aşamadan geçerek gelişimini sürdürmektedir. Farklı AB üyesi ülkeler farklı üniversitelerde manevi danışmanlık alanı ile ilgili bölümler açmaktadırlar.

Avrupa'daki birçok İslam üniversitesi ve eğitim enstitüsü yetkili makamlardan akredite olarak sertifikalı ruh sağlığı kursları başlatmışlardır. Örneğin, Hollanda da Rotterdam Üniversitesi İslami Manevi Yüksek Lisans Programı (2002), İngiltere’de, Cambridge Müslüman Koleji, Londra ve Bristol’da İslami Danışmanlık Sertifikası yine İngiltere’de Psikoterapi Merkezi Ödül Birimi, Kanada’da Müslüman manevi bakıcılığı danışmanlığı (2007) bölümleri açılmıştır.

Söylev’e göre 1990’lı yıllardan itibaren İngiltere ve Kanada gibi gelişmiş ülkelerde ise manevi danışmanlık hizmetleri hızlı bir kurumsal gelişim göstermiştir. 1999 yılına gelindiğinde İngiltere’de 236 manevi danışmanlık kurumu, 400 toplumsal manevi danışmanlık ve rehberlik hizmet merkezi, hastane bakım hizmet birimi ve 209 hastanede manevi danışmanlık ekibi oluşturulduğu belirtilmektedir. Hollanda’da 2011 yılından itibaren yaklaşık 100 bakım kurumunda 850 manevi danışmanın çalıştırıldığı ifade edilmektedir (Söylev, 2015: 305). Fransa’da Hristiyan Pastoral danışmanlık alanının oldukça gelişmiş ve kurumsallaşmış olmasına rağmen bu ülkede yaşayan 6 milyondan fazla Müslüman olmasına rağmen Müslümanlara yönelik olarak kurumsallaşmış manevi danışmanlık hizmetleri verilmemektedir. Bu alandaki hizmetleri Müslüman toplum üyeleri gönüllü olarak hastalara sağlamaya gayret etmektedirler.

Manevi danışmanlık hem bireysel hem toplumsal sorunların çözümünde kilit roledir. Avrupa’yı manevi danışmanlığa yönlendiren toplumsal sorunlar yazın alanında da sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Günday’a (2016) göre Emile Zola, “Gerçek” adlı romanında yaşadığı dönemin Fransız toplumunda boy gösteren çeşitli toplumsal sorunlarını ele almakta ve bu sorunlardan birisi olan dinin çıkarlara alet edilmesi sorununa geniş bir şekilde yer vermektedir. “Gerçek” romanında çeşitli kişi ve kesimlerce yapılan din istismarı eleştirilmekte ve toplumun geleceği adına tehlikelerine dikkat çekilmektedir.

Toplumda verilen manevi danışmanlık hizmetlerinin sınırlarının ve yönetmeliklerinin resmi kurumlar tarafından çizilmesi ve denetlenmesi bu alanın işlerliği ve geleceği açısından önemlidir. Alanda çalışan uzmanların niteliklerinin ve etik değerlerinin resmi kurumlarca belirlenmesi ve rutin olarak denetlenmesi manevi danışmanlık alanının Avrupa’da ve tüm Dünyada güvenilirliğini ve işlevselliğini koruması açısından önemlidir.

1.2. Türkiye’de Manevi Danışmanlığın Tarihsel Gelişimi

Işıklı ve Ercan’a (2020) göre, Türkiye’de Anadolu Erenleri olarak da isimlendirilen Hacı Bektaşî Veli, Mevlana Celalettin Rumi, Ahmet Yesevi, Taptuk Emre, Yunus Emre, Aziz Mahmut Hüdai gibi erdemli kişilerin devam ettirmiş oldukları manevi danışmanlık geleneği zaten mevcut olduğu için Türkiye manevi danışmanlık hizmetine tarihsel olarak da yabancı değildir:

“Yunus Emre’nin insan sevgisi, Hacı Bektaş-ı Veli’nin insan-ı kâmil ve kırk kapı anlayışı, Ahmet Yesevi’nin Divanı Hikmet’i, Mevlana’nın hoş görü ve terk-i dünya anlayışı, Anadolu bilgeliği olarak bilinen güçlü bir manevi akımın kök salmasını sağlamıştır. Anadolu bilgeliğinin manevi rehberliği usta-çırak, mürşit-mürit, hoca-talebe kategorilerinde ve kesinlikle din ekseninde gerçekleşmektedir” (Işıklı, Ercan, 2020: 25).

Anadolu geleneği veya Anadolu okulu olarak da bilinen şeyh, mürit arasında gerçekleşen, öğretmen-öğrenci ilişkisine de benzetilen, **öğrenme süreci** ile başlayıp **irfan sürecine** giden ve mükemmel insanı yetiştirmeye verilen emek ve süreç de bir manevi danışmanlık süreci olarak tanımlanabilmektedir.

Tekke ve Zaviyeler Hoca Ahmet Yesevi, Mevlana Celalettin Rumi, Hacı Bektaş Veli, Yunus Emre vb. Türk-İslam mutasavvıflarının ve aydınlarının öğretim ve öğrenim geleneklerini sürdüren Anadolu'nun ve Balkanların İslamlaşmasında önemli rolü olan manevi danışmanlık geleneğinin sürekli varolduğu tarihi kurumlardır. Bazı şahsi ihtiras sahibi kişilerin Osmanlının gerileme döneminde medreselerde kendi çıkarları için beşik ülemalığı" denilen sahte müderrisliği ortaya çıkarması örneğinde olduğu gibi ulvi amacının dışına çıkarılmaya çalışılmışlardır. Asırlarca Müslümanlar için tasavvufi hayatın merkezi konumunda bulunan tekkeler 1925 yılı itibarıyla 677 sayılı kanun kapsamında kapatılmışlardır. Medrese, tekke ve zaviyelerin kapatılması ve faaliyetlerinin yasaklanması konusu yıllardır üzerinde tartışılan ve hakkında spekülasyonlara neden olan bir konudur. Konunun popülerliğine göre üzerinde yapılan akademik çalışma sayısı ise şaşırtıcı derecede az sayıdadır.

Manevi danışmanlık uygulamalarının, öğretmen öğrenci etkileşiminin, medrese, tekke ve zaviyelerdeki uygulamaları özellikle Osmanlının yükselme devrindeki hızlı yükselişinde önemli paya sahip iken zamanla bu kurumlar özellikle batıdaki bilimsel gelişmeleri takip edemediği için eleştirilerek de hedef olmuşlardır. Cumhuriyet rejiminin 1925 yılında çıkardığı bir kanunla bu kurumların kapatılmasından sonra batı tarzı eğitim veren okullar ve kurumlar açılarak batılılaşma süreci başlatılmak istenmiştir. Fakat batılılaşmanın sınırları ve hedefleri netleştirilemediği için manevi danışmanlık konusunda da henüz ülkemiz kültür yapısına uygun, standartları belirlenmiş, kurumsallaşmış manevi danışmanlık kurumları henüz oluşturulamamıştır.

Ülkemizde MDR uygulamaları 2003 yılında tekrar gündeme gelmiştir. DİB yurtlarında, hastanelerde ve hapisanelerde manevi rehberlik çalışmaları başlatmıştır. Daha sonraki yıllarda Ankara'da Toplum Ruh Sağlığı Derneği ve Palyatif Sağlık Hizmetleri Derneği'nin katkılarıyla "Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı" düzenlenmiştir. Bu çalıştayda Türkiye'de MDR'nin gelişimine katkıda bulunabilecek çalışmaların neler olabileceği konusu üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bu tarihten sonra da çeşitli üniversiteler MDR alanında eğitim verecek lisans ve yüksek lisans bölümleri açmayı başarmışlardır. Daha sonra da MDR alanıyla ilgili bazı lisans ve yüksek lisans tezleri yapılmış ve halen de yapılmaya devam etmektedir.

Ayten'e göre Sağlık Bakanlığı'nın 224 sayılı kanununda sağlık tanımı yapılırken fiziksel iyileşmenin yanı sıra ruhsal iyi olmanın da gerekliliği vurgulanmaktadır. Ülkemizde ilk kez 1994 yılında sağlık alanında manevi bakıma yönelik din ve moral hizmetleri gündeme gelmiştir. Sağlık Bakanlığı, İl Müftülüklerinin de desteğiyle hastanede yatan kişilere din ve moral hizmeti sunmak için çalışmalar yapmıştır. Din ve moral hizmetlerinde pilot uygulamalar başladıktan sonra 1995 yılında karşı çıkanlar da olmuştur. Ankara Tabipler Odası tarafından uygulamanın iptali ve yürütmeyi durdurma talebiyle dava açılmıştır. Davanın sonuçlanması ile birlikte bir buçuk yıl süren uygulama sona ermiştir (Ayten, 2017: 39). MDR ile ilgili yapılan diğer bazı çalışmalar ise şunlardır:

- i. 2012: Mustafa Koç, *Manevi Psikolojik Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü* adlı doktora çalışmasını yaptı.
- ii. 2014: İlhan Topuz, *Din Görevlilerinin Manevi Danışmanlık Yeterlilikleri* başlıklı araştırmasını tamamladı
- iii. 2015: Faruk Kanger, *Manevi Rehberlikte Proaktif Bir Yaklaşım Olarak Hz. Muhammed'in (s.a.v.) Örnekliliği* adlı tezi yazdı

- iv. 2016: Halil Ekşi ve Çınar Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi* adlı kitabı yazdılar.,
- v. 2017: Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları* adlı eseri yazdı.
- vi. 2017: İlker Yenen, *Türkiye’de Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Literatürü Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma* adlı eserini yayınladı
- vii. 2017: Mebrure Doğan, *Hastane Örneği Üzerinden Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Bakış* adlı eseri yazdı.
- viii. 2018: Bedrettin Kesgin ve Metin Erdem, (2018) *Türkiye’de Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Kurumsallaşması* adlı eseri yazdılar.
- ix. 2018: Merve Reyhan Baygeldi, *Manevi Danışmanlık Uygulaması Mevcut Durum ve Öneriler* adlı tezi yazdı.
- x. 2018: Muhammed Esat Altıntaş, *Hastanelerde Gerçekleşen Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamaları Üzerine Nitel Bir Araştırma* adlı tezi yazdı.
- xi. 2020: Şevki Işıklı ve Salim Ercan, *Dijital Çağın Ruhsal Danışmanları: Çevrim içi Psikoterapi ve Manevi Danışmanlık* adlı eseri yazdılar.

Işıklı ve Ercan tarafından kaleme alınan Dijital Çağın Ruhsal Danışmanları (2020) eseri online manevi terapi konusunda yazılan ilk ciddi eser olması bakımından online manevi danışmanlığın ülkemizde gelişimi açısından önemli bir yere sahiptir. Akademik bu alana ilgi göstermesini sağlayabilecek öncü bir eser olma özelliğini taşımaktadır. Eserde dünyadan ve ülkemizden online manevi danışmanlık uygulamalarının özellikleri ve karşılaştırılmaları verilmekte, online manevi danışmanlığın avantajları ve dezavantajları belirtilmektedir.

Altıntaş tarafından yazılan Hastanelerde Gerçekleşen Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamaları Üzerine Nitel Bir Araştırma tezinde ise Kayseri Devlet Hastanesinde uygulanmakta olan manevi danışmanlık hizmetlerinin işleyişi, sağlık çalışanları ile hastaların bu konudaki görüşleri alınarak manevi danışmanlık konusundaki uygulamalara yer verilmiştir.

Baygeldi tarafından yazılan Manevi Danışmanlık Uygulaması (2018) Mevcut Durum Öneriler isimli tez çalışmasında ise modern insanın çıkmazları ve bu bağlamda Hz. Muhammed (sav) örneğiyle modern hayatın getirdiği sorunlarla manevi olarak mücadele edebilme yetisi işlenmektedir.

Kesgin ve Erdem tarafından yazılan *Türkiye’de Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Kurumsallaşması* isimli eser (2018) Türkiye’deki manevi destek hizmetlerini incelenmiştir. Bu kapsamda dört alan belirlemiştir. Bunlar, aile ve sosyal politikalar, adalet, sağlık ve din hizmetlerinin yürütüldüğü alanlar şeklinde ele alınmıştır. Bu alanlarda, manevi destek hizmetlerinin kurumsallaşma süreci ve kurumlarda uygulanan manevi destek hizmetleri ele alınmıştır. Ayrıca bu alanlarda, manevi destek hizmetlerinin tarihsel süreci de incelenmiştir. Yine, bu dört alanda manevi destek hizmetlerine yönelik neler yapıldığına dair cevaplar aranmıştır.

Doğan tarafından kaleme alınan *Hastane Örneği Üzerinden Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Bakış* (2017) isimli eserde genel olarak manevî danışmanlık ve rehberliğin özelde de sağlık alanında manevî danışmanlığın ne olduğu, manevî danışman yeterlikleri, hastanelerde manevî danışmanlık ihtiyacı ile birlikte danışmanlığın kimler tarafından, kimlere ve ne şekilde uygulanabileceği konuları incelenmiştir.

Yenen tarafından kaleme alınan *Türkiye’de Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Literatürü Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma* (2017) adlı eserde Türkiye’de Manevi Danışmanlık ve Rehberlik üzerine yapılan çalışmaların bibliyografik bilgileri yer almaktadır. Bu makale, Türkiye’de yapılmış ve yapılmakta olan akademik çalışmaları sunmaktadır. Çalışmanın temel amacı, *Manevi Danışmanlık ve*

Rehberlik alanında yapılan çalışmalar hakkında araştırmacılara katalog bilgisi vermektir. Makalede yöntem olarak tüm çalışmalar sırasıyla doktora tezleri, yüksek lisans tezleri, makaleler, tebliğler ve kitaplar şeklinde tasnif edilmiştir.

Ayten tarafından kaleme alınan *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları* (2017) adlı eserde manevi/dini danışmanlık ve rehberlik konusu, din-sağlık ilişkisi çerçevesinde ele alınmış olup Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama alanları hakkında bilgiler ve örnekler verilmiştir.

Ekşi ve Kaya tarafından kaleme alınan *Manevi Yönelimli Psikoterapi* (2016) isimli eserde maneviyat ve psikolojik danışmanlık ilişkisi, manevi danışmanlığın gelişimi, başlıca manevi yönelimli yaklaşım ve teknikler, maneviyat ve psikoterapi entegrasyonunda karşılaşılabilecek sorunlar gibi oldukça önemli konulara ilişkin katkı ve tartışmalar kaleme alınmaktadır.

Kanger tarafından kaleme alınan *Manevi Rehberlikte Proaktif Bir Yaklaşım Olarak Hz. Muhammed'in (s.a.v.) Örneği* (2015) isimli eserde manevî rehberlik alanında etkili ve özgün bir yaklaşım arayışından yola çıkmıştır. Öncelikle manevi rehberliğin başlıca ihtiyaç gerekçelerini, fonksiyonlarını, ilkelerini, beceri ve tekniklerini ortaya koymuştur. Diğer taraftan makalede, bununla bağlantılı olarak, Hz. Peygamberin, sahabileriyle ilişkilerinde manevi rehberlik kapsamına giren örnek olay metinleri orijinal (birincil) kaynaklardan alınarak, analiz edilmiş ve bulgulara ulaşılmıştır. Seçilen örnek olayların dinî danışma ve manevî rehberlikte, bireyin ruhsal yolculuğunda tuzaklara düşmeden, telafisi zor durumlara saplanmadan yol alması için proaktif rehberlik yaklaşım niteliklerini ne ölçüde taşıdığı incelenmiş ve bütün bulgular sentezlenerek ilkesel sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Topuz tarafından kaleme alınan, *Din Görevlilerinin Manevi Danışmanlık Yeterlilikleri* isimli çalışmasında (2014) toplumda giderek daha fazla ihtiyaç duyulan psikolojik yardım hizmetlerinin belli başlı alanlarını, psikolojik yardım uygulamalarını, dini danışma ve rehberlik alanında yapılan akademik çalışmaları ve aşamalarını incelemiştir. Ayrıca Psikolojik yardım alanları bağlamında gelişen dini danışma ve rehberlik konusunun diğer psikolojik yardım hizmetleri sunan meslekler ile ilişkisine dikkat sürecin olgunlaşmasına katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

Koç tarafından gerçekleştirilen *Manevi Psikolojik Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü* (2012) isimli çalışmada başta din Psikolojisi ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan akademisyenler olmak üzere, konuyla bilimsel düzeyde ilgilenen diğer profesyonellere, Batı'daki dinsel danışmanlık konusunda yapılan çalışmalardan bazılarını tanıtmak amacıyla kaleme alınmıştır. Dolayısıyla genel olarak dinsel/pastoral danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan çalışmaların tarihsel süreci anlatan bu çalışmada dünyanın çeşitli ülkelerinde dinsel danışmanlık alanında çalışan akademisyenlerin isim listesi, çalıştıkları ülkeler esas alınarak alfabetik sıraya göre verilmiştir.

Yine Koç tarafından kaleme alınan *Manevî-Psikolojik Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü* (1902-2010) çalışmasında maddî ve manevî destek sağlayan belli başlı meslekî ve sivil kuruluşların isim ve adresleri yer almaktadır. Çalışmanın sonuç bölümünde Batı'da yapılan çalışmaların, Türkiye'deki Din Psikolojisi ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanlarının gelişimine yaptığı ve yapacağı katkılar üzerine araştırmalarda bulunulmuştur.

İslam dini inananların birbirine yardım etmesini ve bilenlerin, bilmeyenlere ilim öğretmesini tavsiye etmiştir. Bu şekilde İslam dini bilgi sahibi erdemli Müslümanların, kişiliği ve bilgi dağarcığı gelişme safhasında olan Müslümanlarla yakından ilgilenmelerini, sorunlarına çözüm yolları geliştirmelerini ve manevi danışmanlık yapmalarını tavsiye etmiştir. MDR hizmetlerinde de danışman, danışanı yansıtmaya tekniğini kullanarak yaşamış olduğu yoğun duyguları gözden geçirmeye, analiz etmeye, daha iyi bir iyi oluş hali için zaten kendisinde var olan pozitif enerjiyi açığa çıkarmaya yönlendirir. Fakat buna rağmen İslam dünyasında dini-manevi danışmanlık uygulamaları henüz yerini ve rotasını bulabilmiş değildir.

1.2.1. Türkiye’deki Manevi Danışmanlığın Önündeki Yapısal Engeller

2015 yılından itibaren DİB tarafından hastanelerde, yurtlarda, hapisanelerde, manevi danışmanlar görevlendirilmeye başlamıştır. Psikiyatri ve psikoloji dernekleri bu uygulamaya DİB tarafından atanan personelin manevi danışman olabilmek için gerekli eğitime sahip olmadıklarını belirterek itiraz etmişlerdir. DİB ise bu uygulamayı meşrulaştırmak adına MYK’ya başvurmuştur ve Manevi Danışmanlık Ulusal Meslek Standardı oluşturulmaya çalışılmıştır. MYK Ulusal Meslek Standardı Taslağında, sağlık tesisi, ceza infaz kurumları, sosyal hizmet kurumları, öğrenci yurtları gibi kamu-özel kurumları ile gerektiğinde afet ve acil durum bölgelerinde çalışması planlanan manevi danışmanlar sağlık ve sosyal hizmetler sektöründe tanımlanmıştır. Oysa hazırlanan taslakta mesleğin uluslararası sınıflandırma sistemlerindeki yeri “din ile ilgili profesyonel meslek mensupları” olarak geçmektedir. İlk oluşturulan taslakta manevi danışmanlara aynı zamanda psikolojik yönden de “danışmanlık, rehberlik, tedavi, iyileştirme, destekleme ve kılavuzluk etme” gibi ruh sağlığı mesleklerinin yetkin ve yetkili olduğu görevlerde tanımlanmıştır. Ruh sağlığı meslek dernekleri bu nedenle uygulamaya itiraz edilmiştir.

Manevi danışmanlık alanında çalışacak uzmanların psikoloji ve ya psikiyatri alanında eğitim almalarına yönelik gerekli yasal düzenlemelerin eksikliği yüzünden bu alandaki tartışmalar, suçlamalar ve çelişkiler henüz çözülebilmiş değildir. Meslek etik kanunu da dâhil olmak üzere, manevi danışmanlık meslek yasasının çıkarılması manevi danışmanlık üzerindeki baskıları hafifletecektir .

1.2.2. Türkiye’de Manevi Danışmanlık Lisans ve Yüksek Lisans Programları

Türkiye’de de üniversiteler bu toplumsal ihtiyacı göz önünde bulundurarak 2015 yılından sonra sosyal bilimler enstitülerinde Psikoloji ya da Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümlerinde tezsiz yüksek lisans eğitim programları açmaktadırlar. Aşağıdaki tabloda Türkiye’de açılan tezli ve tezsiz MDR yüksek lisans programları yer almaktadır.

İlgili MDR yüksek lisans bölümlerinin mezun verip vermedikleri ve mezun verdilerse hangi yıllarda mezun verdikleri tabloda yer almaktadır. Tablo 1’den MDR bölümlerinin ekseriyetinin son beş yıl içerisinde eğitim hayatına başladıkları ve birçoğunun henüz mezun vermediği görülmektedir. Tablo incelendiği zaman MDR alanında açılan tüm programların tezsiz yüksek lisans programları olduğu görülmektedir. Henüz doktora düzeyinde eğitim veren bir program kaydına ulaşamamıştır. Üniversitelerin yönetim birimleri ile tarafımızca yapılan görüşmelerde MDR ve TMDR alanlarında herhangi bir ileri program açıp açmayacakları, mevcut programları dâhilinde MDR ve TMDR ile ilgili herhangi bir ders okutup okutmayacakları, MDR alanında devam eden tezsiz yüksek lisans programları var ise Eylül 2020 itibarıyla herhangi bir mezun verip vermedikleri sorgulanmıştır. Buna göre sadece Erzurum Atatürk Üniversitesi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi, MDR tezsiz yüksek lisans programlarının her birinin yaklaşık 100’e yakın mezun vermiş

oldukları bilgisine ulaşılmıştır. Benzer şekilde MDR yüksek tezsiz yüksek lisans bölümlerinin 2018 ve 2019 yıllarında eğitime başladıkları sonucuna varılmıştır.

Tablo 1: Türkiye’deki Manevi Danışmanlık Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora Programları

No	Üniversite	Açılış Yılı	Bölüm	Program Adı	Mezun Sayısı	Öğrenci
1	Medeniyet Üniversitesi	2019	MDR	MDR Tezsiz Y. Lisans Pr.	Henüz vermedi	mezun
2	Sebahattin Zaim Üniversitesi	2019	MDR	MDR Tezli Y. Lisans Pr.	Henüz vermedi	mezun
3	İzmir Katip Çelebi Üniversitesi	2019	MDR	MDR Tezsiz Y. Lisans Pr.	Henüz vermedi	mezun
4	Bingöl Üniversitesi	2019	MDR	MDR Tezsiz Y. Lisans Pr.	Henüz vermedi	mezun
5	Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi	2018	Manevi Bakım ve Danışmanlık	M. Bakım Tezsiz Y.Lisans Pr.	Henüz vermedi	mezun
6	Erzurum Atatürk Üniversitesi	2016	Manevi Bakım ve Danışmanlık	M.Bakım Tezsiz Y.Lisans Pr	100’den fazla	
7	Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi	2019		M.Bakım Tezsiz Y.Lisans Pr	Henüz vermedi	mezun
8	Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi	2018	Dini Danışmanlık ve Rehberlik	M.Bakım Tezsiz Y.Lisans Pr	100’den fazla	
9	Muş Alparslan Üniversitesi	2018	Manevi Bakım ve Danışmanlık	M.Bakım Tezsiz Y.Lisans Pr	Bilinmiyor	
10	Sakarya Üniversitesi	2016	Manevi Bakım ve Danışmanlık	Tezsiz Yüksek Lisans	100’den fazla	

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü gibi Türkiye’de MDR alanında lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim verilmektedir. Yüksek lisans düzeyinde verilen eğitimlerin genellikle tezsiz eğitim olduğu ve bu alanda eğitim veren üniversitelerin son beş yıl içerisinde MDR bölümleri açtıkları ve şu ana kadar sadece Erzurum Atatürk Üniversitesinin ve Sakarya Üniversitesinin alanda yaklaşık yüz öğrenciyi mezun verdikleri görülmektedir. Tablodaki sonuçlarda görüldüğü üzere MDR alanına üniversitelerin özellikle son yıllarda bu konunun üzerine eğildikleri görülmektedir. Özellikle 2018 ve 2019 yılları arasında özel üniversitelerin MDR alanında yüksek lisans programları açılarak MDR alanına yatırım yaptıkları anlaşılmaktadır. Özel Üniversitelerin MDR alanına yatırım yapmaları bu alanda önümüzdeki yıllarda ülkemizde olumlu gelişmeler olabileceğinin işareti olarak yorumlanabilir.

1.3.Çeşitli Kültürlerde Manevi Danışmanlık

Tüm kadim kültürlerde manevi danışmanlığın bazı örnekleri ile karşılaşmak mümkündür. Eski Türk devletlerinde gençlerin bilge kişilerden tavsiye almak için bilge kişilere başvurmaları, Çin geleneğinde bilge kişilere danışmadan gençlerin evlenmemeleri, Hristiyanlık geleneğinde insanların önemli kararları almadan önce rahiplere başvurarak manevi danışmanlık talep etmeleri, manevi danışmanlık geleneğinin birçok kültürde var olduğunu göstermektedir.

1.3.1. Çin Kültüründe Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Manevi danışmanlık Çin geleneğinde 2 bin 500 yıllık bir geçmişe sahiptir. Geleneksel Çin kültüründe manevi danışmanlık, danışanın sorunlarının danışman tarafından hiç eleştirilmeden, danışanda suçluluk duygusu uyandırabilecek ifadelerden kaçınılarak, karşılıklı saygı ve dostluk ikliminde danışanı rehabilite etme sürecine dayanır. Moodley'e göre Çin geleneklerine bağlı kalınarak yapılan terapi hizmetinin yanında 20.yüzyıl başlarında Batı tarzı danışmanlık uygulamaları da Çin'de uygulanmaya başlamıştır. Dominant Avrupa ve Amerika kültürü ile yetişen Batılılar bitkisel tedavi, meditasyon, akupunktur, ayurveda gibi geleneksel Çin manevi danışmanlık yöntemlerinden istifade etmek ve Çin'de özellikle yeni nesil modern psikoterapi yöntemlerinden faydalanmak istemektedirler (Moodley, 2005: 20).

Çin terapi yöntemlerine göre zihinsel rahatsızlıkların temelinde “yin” (Kan) ve “yang” (çeşitli vücut organları) güçlerinin insan üzerindeki etkisi önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca sayıları altı olan doğal güçlerin (rüzgâr, soğuk, yaz sıcakları, nem, kuraklık ve yangın) ve yedi duygunun (neşe, kızgınlık, melankoli, anksiyete, üzüntü, korku, çirkin ve korkunç şeyler) insan zihni üzerinde önemli etkisi vardır. Tüm bu iç kaynaklı duygular kişinin sağlığını kaybetmesine neden olabileceği gibi psikolojisinin bozulmasına da neden olabilmektedir (Moodley, 2005: 100). Çinli manevi danışmanlar yukarıda sayılan bu dış ve iç faktörleri olumlu yönde kullanmayı ve etkilerini danışan yönünde kullanmayı danışana açıklamaktadırlar.

Moodley'e göre Çinlilerde tıpkı Batılılar gibi uzun süreli depresyona girdikleri zaman çözümü manevi danışmanlık sürecinde aramaktadırlar. Çinli manevi danışmanlara göre kişilerde görülen her sorunun kendine özgü bir başlama, ilerleme ve durdurulma süreci vardır. Eğer kişinin psikolojik yapısına uygun bir terapi yöntemi seçilirse hızlı bir iyileşme süreci görülebilir. Çin manevi danışmanlık yöntemlerine göre danışman, bireyde probleme karşı farkındalık, iyileşme isteği, iyileşme nedenleri gibi olumlu duygular uyandırabilirse manevi danışmanlık sürecinin başarıya ulaşma hızı daha çabuk olabilecektir (Moodley, 2005: 20-22).

Çin kültüründe manevi danışmanlığın ana görevi danışanı depresyona götüren iç ve dış süreçleri danışana tanıtmak ve bu süreçlerin verebileceği zararlara karşı önlem almaya onu sevk etmektir. Çin, 1,3 milyar insana ev sahipliği yapan dünyanın dördüncü büyük ülkesidir ve bu nedenle danışmanlık hizmetlerine olan talep çok yüksek olabilir. Çin'de psikolojik danışma mesleğine talep, modernizasyonun bir sonucu olarak ortaya çıkan duygusal ve davranışsal problemlerle artmaktadır. Ming'in belirttiğine göre Çinli düşünür Konfüçyüs insanların her zaman her istediğini yapamayacaklarını; hayatın yegâne amacının eğlence ve haz almak olmadığını belirtir. Konfüçyüs'e (DT-ÖT) göre bireyi huzura ve mutluluğa götüren yol toplumun huzur ve mutluluğundan geçer. Bir toplumun tüm fertleri öncelik olarak erdemi ve bilgeliği önemsiyorsa o toplumda bencillik söz konusu olamaz. Bencillik ve acelecilik bireylerin tedavi etmesi gereken bir hastalıktır. Bilge kişiler topluma örnek olmalı, yol göstermeli ve haksızlıklara izin vermemelidirler. İnsanın karşılaştığı tüm felaketler aslında birer iyi öğretmendir ve insan her geçen gün olgunlaşmak mecburiyetindedir (Ming 2013: 74).

Çin manevi danışmanlığının misyonu manevi sorunlar oluşmadan önce insan doğasındaki erdemli davranışları ortaya çıkartabilmek için insanları kendi fitratlarını tanımaya davet etmek ve böylece güzel duyguları ortaya çıkarmak olduğu söylenebilir. Ming'in aktardığına göre Konfüçyüs'e göre nasıl ki insanların davranışlarını etkileyen adi çıkar, korku gibi nedenler varsa bunların yanında görev diye adlandırılan ve bütün çıkar ve korku anlayışlarının üstüne çıkan daha yüksek bir ahlak yasası bulunmaktadır (Ming, 2013: 75). İnsan ruhunda insanı erdemli yaşamaya sevk edecek program hâlihazırda yüklüdür. Çin manevi danışmanlık geleneğinde danışmanın görevi insanı erdeme

götürecek duygularla insanı tanıştırmaktır. Danışanın görevi ise bu olumlu duyguları tanımak ve yaşamaktır.

Konfüçyüs'ün soyluluk yasası tıpkı dinin emrettiği gibi varlığımızın da hakiki yasalarına itaat etmemizi ister. Soyluluk yasası kısacası “onurlu bir şekilde yaşamak” demektir. Konfüçyüs: insanların “soyluluk yasasına” uyarak evlendiklerini soylu davranışlarının büyüyerek tüm insanlığı etkilediğini belirtir. Soyluluk yasası insanların dünyada sadece bir medeniyet kurmasına yardım etmekle kalmaz aynı zamanda insanlara Tanrı'yı bulma şansını verir (Ming, 2013: 77). Çin manevi danışmanlık geleneğinde ahlak yasası ve soyluluk yasası olarak isimlendirilen yasaların insanların güzel bir ahlaka ulaşabilmeleri için uymaları gereken yasalar olduğu anlaşılmakta ve bu yasaların ancak insanların onlara uyması ile işler hale gelip değer kazanabilecekleri açıklığa kavuşmaktadır. Çince “Li” genellikle tören, görgü, doğruluk ve “onur duygusu” anlamlarında kullanılmaktadır. Konfüçyüs soyluluk yasasının ne olduğunu şu şekilde açıklar: “Ancak soylu insanın ince duygularını öğrenmeyi denersek ahlak yasasını daha iyi anlayabiliriz (...) Ahlak yasasının düzeyini insan yükseltebilir fakat ahlak yasası insanın düzeyini yükseltemez!” (Ming, 2013: 75).

Çin kültüründe aile bağları önemlidir ve aile bireyleri arasında güçlü hiyerarşik ve duygusal bağlar vardır. Aile bireyleri psikolojik sorunları olan aile bireyine psikolojik destek sağlarlar. Çinliler kendi tarih ve medeniyetlerine sadık bir millet olduğu için geçmişten gelen öğretilere de sırt çevirmezler. Geçmiş ve bugünün sentezi, onların kendilerine has terapi yöntemlerinde de görülmektedir. Konfüçyüs'e göre toplumda itibar ve mevki sahibi kişiler fakirlerin sorunlarına, kayıtsız kalmamalıdır. O, zenginlerin, insanların sorunları ile ilgilenmelerinin fakirler için iyi bir tedavi metodu olabileceğini belirtir (Ming, 2013: 75). Çin manevi danışmanlığı hem geleneksel Çin dehasından hem de akupunktur ve bitkisel tedavi gibi alternatif tıptan faydalanmaktadır. Aynı zamanda da psikoloji, psikiyatri ve psikoterapi gibi modern bilimlerden de istifade etmektedir (Moodley, 2005: 101).

Higgins, Davey ve Gao'ya göre eski Çin manevi danışmanlık geleneği Visceral Tezahür Teorisine dayanmaktadır. Bu teoriye göre vücudun kendine ait beş unsuru vardır. Bunlar odun, ateş, toprak, metal ve sudur. Bu unsurların her biri duyguları etkilemektedir. İnsan vücudunun beş organının (Kalp, akciğerler, karaciğer, dalak ve böbrekler) belirlediği fiziksel ve zihinsel durumlar, vücut iklimi teorisini de desteklemektedir. Vücut iklimi teorisine göre de insan bedeni kendi iklimine sahip olmalıdır: Sıcak, soğuk, rutubet, kuruluk ve ıslaklık... Bunların hepsi zihinsel işleyişi etkilemektedir. Çin manevi danışmanlık geleneğine göre evrensel bir enerji kuvveti olan Qi'nin akması veya bloke edilmesi refah ve bolluğu getirir. Eski Çin'de bir birey zihinsel, duygusal ve davranışsal bir sorun yaşadığı zaman manevi danışmanlık yapan bilgiler, ona evrendeki pozitif enerjiyi bedenine ve ruhuna toplayabilmesi için yol gösterirlerdi. Ağır vakalarda akupunktur tedavisi ve bitkisel tedavi de kullanılırdı (Higgins, Davey, Gao, 2008: 99-109).

Çin 1,5 milyar insana ev sahipliği yapan ülkesi olarak manevi danışmanlık hizmetlerine çok fazla ihtiyaç duymaktadır. Çin'de manevi danışmanlık hizmetleri duygusal ve davranış problemlerinin modernizasyonun bir sonucu olarak artmaktadır. Toplum sosyal trendlerin, bir zamanlar Batı toplumuna özel olduğu varsaymaktaydı ancak artan boşanma oranları, işsizlik ve sosyal, manevi, psikolojik sorunlar, obezite gibi çeşitli bunalımlar artık Çinlilerin de başını ağrıtmaktadır. Bundan dolayı Çin, Batı tarzı manevi danışmanlığa ve psikoterapiye de ilgi duymaktadır. Fakat Batı tarzı manevi danışma yöntemi geleneksel yapısını korumak isteyen Çinliler için uygun bir yöntem değildir. Zira Çin kültüründe sorunlarını başkasına anlatmak zayıflık olarak kabul edilir. Bu yüzden Zang, “Bilişsel iç görü terapisi” adını verdiği yerel bir terapiyi geliştirmiştir. Bu terapiye göre kişi, sorunlarına kendisi çözüm bulmaya cesaretlendirilir (Higgins, Davey, Gao, 2008: 99-109).

1.3.2. Hint Kültüründe Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Manevi danışmanlık eski zamanlardan beri şu ya da bu biçimde Hindistan kültüründe uygulanmakta olan bir hizmettir. Hindistan'da, Vedalar Dönemi olarak isimlendirilen dönemden beri Hint bilgeleri zihinsel süreçleri anlamak ve kontrol etmekle ilgilenmişlerdir. Bu nedenle, psikolojiye ve manevi danışmanlı a önemli katkılarda bulunmayan bir Hint düşünce sistemi yoktur.

Gopalakrishan'a göre Hindistan'ın eski destanları, danışma tasvirleriyle doludur. Sık sık tekrarlanan atasözü, "Mata, Pita, Guru, Deivam!" (Anne, Baba,   retmen, Tanrı!) gençlere sadece danışmanlığın temsilcilerini değil, aynı zamanda hayatın çeşitli aşamalarında kimin danışmanlık vermesi gerektiğine dair önceliği de hatırlatmaktadır. Destanlarda en çok kabul gören danışmanlık durumu, Kurukshetra savaş alanında Krishna ve Arjuna arasındaki diyalogdur (Gopalakrishan, 2020: 13). İnsanın büyüme ve iyileşme potansiyeline odaklanma girişimlerinde **ahlak, bilgelik, akıl, acı çekme, algılama, duyumsama** ve **biliş bilinci** gibi insan davranışının birçok yönüne gereken önemi vermiş olan ilk **Budizm** anlayışı aynı zamanda bir felsefe ve etik koddur. Bhagavath Gita kavramı, stresle yüzleşmek ve **stresin üstesinden gelmek** için dâhili kişisel kaynakları pekiştirmekle ilgilidir. Bu bağlamda teolojik kavramlardan eski doğu bilgeli inden yararlanmak, stres karşısında kişinin zihnini güçlendirmek için en etkili ve pratik araçlar haline gelir (Gopalakrishan, 2020: 20).

Budizm, insanlara danışmanlık yapmanın önemini vurgular. Budist keşişlerin bir rolü de toplumu Budist manevi değerlere göre eğitmek ve yönlendirmektir. Budizm'e göre psikolojik danışmanlık ve Budist danışmanlığı bütünleştirilerek verilmektedir. Budist danışmanlığın amacı Budist toplumunda dayanışma ve bütünleşmeyi, iyileşme gücünü artırmaktır. Hint kültürünün kullandığı manevi danışmanlık yöntemlerinden biri de "Ayuverda"dır. **Ayuverda**'ya göre insan zihni, görevlerine göre **ego, irade** ve **akıldan** oluşmaktadır. Bu üçünün uyumlu ve sağlıklı görev yapması insan ruhunu yüceltir ve bireyin huzur kapısını aralamasına imkân verir. Bu üçü, doğasına zıt eylemlerde bulunmaya zorlanırsa el freni çekilmiş son model bir arabanın gazına basılması gibi insan ruhu acı çekmeye başlar ve huzursuz olur.

Gopalakrishan'a göre zihin kavramı bağlamında "Ayuverda" sözcük anlamıyla yaşam bilimi anlamına gelse de beşinci veda olarak dört kutsal kitabın yanına yerleştirilmekte ve hem bedenin hem de zihnin sağlığı için Hint kültürüne uygun manevi bir yaklaşım sunmaktadır. Sadece tedaviye değil, önleyici yönlere de vurgu yapmaktadır. **Ayurvedik ilkelere** göre zihin maddeden farklıdır ve vücudun bir parçasıdır. Zihnin nitelikleri üniter ve atomik olmasıdır. Zihin, işlevine göre **ego, irade** ve **akıl** olmak üzere ikiye ayrılır. Bu üçünün uyumlu eylemi, zihnin sağlıklı çalışmasıyla sonuçlanır. Ayuverda, aklın niteliklerinin her ayrıntısını adil bir başarıyla incelemeye çalışmaktadır. Ayuverda'daki sağlık kavramı sadece fiziksel ve zihinsel yönleri değil, aynı zamanda modern psikolojik söylemlerde eksik olan ruhsal yönleri de kapsamaktadır. Aklın ahlaki, etik ve ruhsal  lemleri danışmanlık ve terapide ihmal edilemeyecek kadar değerlidir (Gopalakrishan, 2020: 52).

Hint kültürünün manevi danışmanlık enstrümanlarından bir tanesi de yogadır. **Yoga** insanın nihai gerçekliğe ulaşabilmesi için öncelikle cahilli in ıştırabından kurtulmasını, ruhundaki yüksek manevi değerleri keşfetmesini, erdeme ulaşmasını sağlayabilmek için gerçekleştirilen önce i e dönüş sonra evrene açılış konsantrasyonudur. Gopalakrishan'a göre yoga bütünsel bir gelenektir. Amacı, kişinin kendini her düzeyde anlamasına yardımcı olmaktır. Yoga, cehaletin insan ıştırabının kaynağı olduğuna inanır. Duygusal olgunluk, nihai gerçekliğin cehaletinin üstesinden gelir ve **duygusal olgunluk** yoga ile elde edilebilir. Yoga felsefesine göre duygusal olgunluk, derece derece değişir. Yoga, uygulayıcının fizyolojisi ve psikolojisinde derin değişiklikler meydana getirir. Özellikle uygulayıcayı streten ve çatışmadan kurtarır. Yoga, duyguların daha iyi yönetilmesine yardımcı olur.

Olumlu düşünmeyi geliştirmeye ve olumsuz olanların üstesinden gelmeye yardımcı olur (Gopalakrishan, 2020: 27).

Meditasyon bilimi yaklaşık 5 bin yıl önce Hindistan'da gelişmiştir. Yoga uygulaması Hindistan'dan Güney Asya'nın diğer bölgelerine ve şimdi de dünya çapında yayılmıştır. Hint bilgeleri manevi danışmanlık konusunda tıpkı yogadan faydalandıkları gibi astrolojiden de faydalanmışlardır. Meditasyon zihni huzursuzluk, kafa karışıklığı ve uyumsuzluk durumundan bir denge ve neşe durumuna dönüşebilmek için uygulanan bir diğer manevi danışmanlık tekniğidir. Meditasyon sürecinin amacı zihni sakinlik ve neşe merkezine götürmektir. Her durumda zihnin türbülansı çeşitli arzulara dayanır. Ayrıca arzu ortaya çıktığı anda kişi hoşnutsuz olur ve kendisini tatmin kaynağından ayrı bulur (Gopalakrishan, 2020: 28).

İngiliz sömürge yönetimi Hindistan'a empoze ettiği İngiliz eğitim sistemiyle yalnızca Batı bilgisinin üstünlüğünü iddia etmekle kalmamıştır, aynı zamanda yerel bilgi sistemlerini aşağılayarak ve cesaretini kırarak kendi sistemini korumaya çalışmıştır. Hâlbuki Hindistan zengin kültürel değerler üretmiş bir ülkedir. İronik bir şekilde, Hindistan'daki çoğu psikolog ve manevi danışman bugün bile akademik alanda Batılılar tarafından üretilen ve sürdürülen Batı kökenli psikolojik bilgilerden çok az yararlanmakta ve asıl olarak kendi Hint manevi danışmanlık ve psikolojik kaynaklarını kullanmaktadır. Bu kaynaklardan bir tanesi de “Karma”dır.

Karma, biyolojik ihtiyaçların veya duygusal zevklerin karşılanması anlamına gelmektedir. **“Moksha”**, dünyevi esaretten kurtuluş veya nihai gerçeklikle birleşme anlamına gelir. Bunların arasında **“Dharma”**, yaşamın etrafında döndüğü merkezi eksen olarak kabul edilir. Biri Dharma'dan uzaklaşmaya çalışırsa bu genellikle ıstırapla sonuçlanır. Örneğin “Dharma” olmadan sadece Karma veya “Artha”nın peşine düşerse o zaman uzun vadede birey ve diğerleri için acı çekmeye neden olur. Karma yasası her olayın hem bir sebep hem de bir sonuç olduğunu ve temel felsefenin "Ekerken biçeceksin de!" olduğunu belirtir. Her eylemin bir tepkisi olduğunu ve her tepkinin sonucunun olacağını belirtir. Buna göre Hindular, akıl hastalığından mustarip olmalarının veya olumsuz bir süreç yaşamalarının geçmişteki karmaya bağlı olduğuna inanırlar. Karma yasası, farkındalık ve değişim çabalarının insanın yaşadığı bunalım dönemlerini, manevi sorunlarını olumlu yönde değiştirebileceğini ifade eder. Bu nedenle inançlar, terapötik durumlarda danışanın iyileşebilmesi ve motivasyonunu artırması için manevi danışmanlıkta kullanılabilir (Gopalakrishan, 2020: 77).

Kama manevi danışmanlık düşüncesi Hindistan'dan tüm dünyaya yayılmış bir düşünce sistemidir. Avrupa ve ABD'de bile gündelik hayatta bu ifade insanlar arasında kullanılmaktadır. Bu düşünce İslam kültüründeki "Ettiğini bulursun!" ve "Ne ekersen onu biçersin!" gibi söylemlerle benzerlik göstermesi bakımından manidardır. Karma ifadesi İngilizceye "Ne yaparsan onun karşılığı gelip seni bulur!" (What goes around it comes around) şeklinde çevrilmiştir. Hindu felsefesinde önemli bir öneme sahip olan bir diğer kavram da ruhun ölümsüz olduğu düşünülen ve tamamen kendini gerçekleştirene kadar birçok farklı doğum yapan **“reenkarnasyon”**dur. Ruh, kendini idrak edene ve yaratıcı ile birleşene kadar farklı doğumlar yapmaya devam eder. Bu aynı zamanda **“Nirvana”** olarak da adlandırılır yani ruhun nihayetinde manevi bilgiyi bulduğu ve gerçekleştirdiği, doğum ve ölüm döngülerinden kurtulduğu aşama anlamına gelir. Bu nedenle bir Hindu'nun nihai hedefi, **Dharma**'nın tanımladığı gibi davranış biçimleriyle bir hayat yaşamaktır. Böyle bir yaşam kendini gerçekleştirmede ilerler (Gopalakrishan, 2020: 78).

Tüm bu özellikleri ile Hint manevi danışmanlık yöntemleri Batılı bilim insanlarını, manevi danışmanları, psikologları, doktorları kendisine çekmeye devam etmektedir. Modern psikolojinin yöntemlerinin dışında alternatif manevi danışmanlık yöntemi arayan danışanlar Hint ekollerini araştırmaktadırlar.

1.3.3. İslam Kültüründe Manevi Danışmanlık

Peygamberler yoldan çıkmış, sapıtmış toplumları bulundukları durumdan kurtarıp doğru yola çıkarmak üzere gönderilmişlerdir. Dolayısıyla peygamberlik asıl itibariyle bir manevi danışmanlık ve rehberlik meselesidir. Tarihin belli dönemlerinde insanlık, arzularına uyarak yanlışlıklara sürüklenip de doğru yolu bulma kabiliyetini kaybedince Allah tarafından gönderilecek bir rehber ihtiyacı duymuştur. Peygamberler de insanlara rehberlik etmiş, doğru yolu göstermiş, ihtiyaç duydukları anda ve konuda onlara danışmanlık yapmışlardır. Kur'an'da son peygamberler için rehberlik görevine işaret eden **hadi** (doğru yolu gösteren), **dâi** (doğru yola davet eden), **münir** (aydınlatan), **nur** (ışık) gibi sıfatlar kullanılmıştır. Kur'an'da geçen diğer peygamberlerle ilgili kıssaların büyük çoğunluğu, onların gönderildikleri toplumda yürüttükleri rehberlik göreviyle ilgilidir (Soy, 2012: 68).

“Kim bir Müslümanın dünyevi bir sıkıntısını giderirse Allah onun kıyamet günü sıkıntılarından birini giderir. Kim dünyada zora düşmüş birinin işini kolaylaştırırsa Allah onun dünyada ve ahirette işini kolaylaştırır. Kim bir Müslümanın dünyada açığını kapatırsa Allah onun dünya ve ahirette açığını kapatır. Kul din kardeşinin yardımında olduğu müddetçe Allah da kulunun yardımındadır” (Tirmizi, No:19).

Yukarıdaki bu hadiste Müslümanlar birbirlerine destek olmaları, rehberlik etmeleri hususunda teşvik edilirken bir Müslümanın diğer Müslümana karşı dört konuda destek olması gerektiğine dikkat çekilmektedir. Bunlar; **sıkıntısını giderme, açığını kapatma, işini kolaylaştırma, sürekli yardımında olması**. Bu dört husus, insanların yardım ve desteğe ihtiyaç duydukları sorunları, dolayısıyla da dini danışma ve rehberlik hizmetinin yürütüleceği alanları belirlemektedir. Özellikle müminin sürekli din kardeşinin yardımında olması gerektiğine vurgu yapılması danışma ve rehberlik hizmetinin sürekliliğine ve yaygınlığına işaret etmektedir. İslam yardımlaşmayı güçsüzlere yardım etmeyi emreder ve güzel davranışlarda bulunanların sonsuz bir cennet ile ödüllendirileceğini müjdeleyerek insan ruhuna sonsuzluk mesajını fısıldar.

Sağlık alanında dini/manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri Hristiyanlık geleneğinde dini hizmetler arasında yer almaktadır, fakat İslam kültüründe danışmanlık faaliyetleri dini hizmetler arasında yer almamaktadır. Dolayısıyla, İslam kültüründe bu faaliyetler sadece din görevlilerine değil, aynı zamanda tüm Müslümanlara yüklenmiştir (Doğan 2017'den Akt. Ünverdi, 2018: 6). Müslümanlar hasta dostlarının ve komşularının yanlarına giderek ziyarette bulunurlar ve onlara şifa dilerler. Böylelikle Müslümanlar arasındaki sevgi ve dayanışma bağı güçlenmiş olur (Mollaoğlu 2013'ten Akt. Ünverdi, 2018: 7).

İslam, inananlara doğrularla beraber olmayı, doğruluktan ayrılmamayı, hırsızlık yapmamayı, öldürmemeyi, akrabaya, komşulara, yetimlere, öksüzlere, dullara, yolda kalmışlara, fakirlere iyilik yapmayı emreder. Hadsizliği, kötülüğü, gayri ahlaki davranışları yasaklar ve ilahi emirlere uyan müminlerin sonsuz bir huzur ve mutluluğa ulaşacağını bildirir. İyilik yapmak ve iyi hal üzere bulunmak, insan ruhuna yüksek bir huzur sağlar. Psikologlar depresyon geçiren hastalarına zor durumdaki insanlara ve evcil hayvanlara iyilik yapmalarını tavsiye etmektedirler. İyilik üzere olmak kişiyi yüksek etik değerlere ulaştırabilir.

Isgandarova'ya (2016: 15) göre İslami dini/manevi danışmanlık ve rehberliğin temel amacı bireyin **iyileşmesine yardımcı olmak, ona rehberlik etmek ve desteklemektir**. Bunların yanı sıra çeşitli psikolojik ve manevi ihtiyaçları inanç temelli bir perspektiften ele almak, bireyin kendisinin ve toplumun yararı için olumsuz davranışlarını değiştirmek, İslami değerleri yerleştirmek, bireyin yaratıcısı ile olan ilişkisini düşünmesini sağlamak İslami dini/manevi danışmanlık ve rehberlik amaçları arasında yer almaktadır (Rassool 2015'ten Akt. Ünverdi, 2018: 8). İmamlar ve diğer

Müslüman dini/manevi danışman ve rehberler, sıkıntı içerisindeki insanları **empati kurarak dinleme ve anlama** yoluyla dini/manevi danışmanlık faaliyeti sunan profesyonellerdir. Dini/manevi danışman ve rehberler, genellikle insanların kişisel gelişimlerini artırmalarını sağlayan, manevi açıdan gelişmelerini teşvik etmek için onlara bilgi veya tavsiye veren ve aynı zamanda duygusal destekte bulunan kişilerdir (Isgandarova, 2011b: 58).

Kur'an-ı Kerim'de inananlara, hayatta her zaman karşılaşılabilecek zor durumlar, peygamberlerin de yaşadığı kıssalar ile anlatılır. Kuran kıssaları genel olarak Yaradan'ının birliği, peygamberlerin doğruluğu, sadakati, kötülerle ve cahillerle olan mücadeleler ve dünyaya adaleti hâkim kılmak üzere yapılan fedakârlıklar hakkında bilgiler ve evrensel mesajlar verir. Bu kıssalar öğretici ve eğitici. İslam'da erdemde zirveye ulaşmak için mücadele veren kişilere “sufi” veya “derviş” denir. “Sufi” sözcüğü Arapçada “saflik”, “yön bulma” veya “sıra” gibi anlamlara gelmektedir. Mutasavvıflar zahiren ve bâten saf olmaya çalışırlar. Erken dönem mutasavvıfları gayet sade ve yamalı hırkalar giymişlerdir. Sufizm'in amacı Yaradan'ı ve Yaradan'ın sonsuz kudretini aşkın olarak bulabilmek için takipçilerinin **nefs terbiyesi** ismini verdikleri kalplerini uyandırma işlemini başarmalarında kendilerine rehberlik etmektir. Zira kalp insanın merkezindedir. Üretkenlik kalpten gelir. Anlayış ve idrak kalpte gerçekleşir. İnsan genellikle sorunların çözümünde aklına güvenir hâlbuki ilahi ilhamlar kalbe gelir! (Frager, 2009: 23)

Tasavvuf mesleğini icra eden kişilere mutasavvıf veya derviş denir. Derviş, Farsçada “kapı” ve “kapı eşiği” ifadelerine yakın anlamlar ihtiva eder. Derviş, maddi ve manevi dünyaların eşiğinde olup manevi âleme tamamen kabul edilmeye gayret eden kişidir. Dervişlere aynı zamanda Arapçadan “fakir” de denir. Ruh ve kalp ruhaniyet âlemine meylederler, nefis, ma'lum kuvvetler ve hisler ise hayvaniyet âlemine meyil ederler. Eğer insan kendi tab'ına, arzusuna bırakılırsa galibiyet nefsin olur, beden ruha kalıp, kalbe galip olur. Bu şakilerin halidir (Ramazanoğlu, 1990: 37-38). İnsan, ruhu ve kalbi ile Yaradan ile iletişim kurabilir, aşkın boyutlarda yolculuk yapabilir. Ancak insan egosu fiziksel ihtiyaçlarını gidermek için mücadele eder. İnsan eğer iradesini güçlendirirse kalp ve ruh ego üzerinde hâkimiyet sağlar ve ortaya erdemlilik değerlerine önem veren insanlar çıkar.

İKİNCİ BÖLÜM

TEKNOLOJİ DESTEKLİ ÇEVİRİM İÇİ MANEVİ DANIŞMANLIK

2.1.Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Literatürü

American Psychological Association (APA) tarafından üretilen APA PsycInfo, davranış bilimleri ve psikolojik sağlık konusunda hakemli literatürden seçilmiş, güvenilir kaynaklara ait kapsamlı bir indeks ve özet bilgisi sağlamaktadır. Dünya çapında davranış bilimleri ve sosyal bilimler literatürünün disiplinler arası yönlerine odaklanan APA PsycInfo, bu alandaki araştırmacılar için en temel indeks veri tabanı olup psikoloji için hazırlanan diğer kaynaklar arasında lider konumdadır. Her gün güncellenen veri tabanı, 4 milyona yakın kaydın yanı sıra %99'u hakemli olmak üzere 2 bin 500'den fazla dergi için indeks bilgisi içerir. 50'den fazla ülkeden yayınları kapsayan APA PsycInfo, 29 farklı dilde dergiye erişim sağlamaktadır.

“İnsanın Anlam Arayışı” adlı eserinde Victor Frankl (2007), İkinci Dünya Savaşı sırasında esir kamplarında ve gaz odalarında hayatın bir anlamı olup olmadığını sorgulayarak ve bir yaşam mücadelesi vererek hayatta kalmaya çalışan insanların mücadelelerini anlatır. Ona göre hayatta bir anlam bulamayan kişiler mücadele güçlerini kaybederler. Sonuna kadar mücadele eden insanlar ise maneviyatları güçlü insanlardır. “Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling” adlı eserinde Mark McMinn (1996), geçmişten günümüze Hristiyan ruhsal danışmanlığının tarihini ve uygulama örneklerini yazmaktadır. Öte yandan Clark D. Campbell ve Mark McMinn, “Integrative Psychotherapy: Toward a Comprehensive Christian Approach” (2007) adlı eserinde manevi problemlerin çözümünde karşılaştırmalı olarak Hristiyanlık psikoterapi yöntemlerini anlatmaktadır. Dane Orlund’ın “Gently and Lowly” (1996) adlı eseri Hz. İsa’nın günahkâr insanlara karşı olan merhametli, anlayışlı, eğitici psiko-terapötik yaklaşımlarına yer vermesi açısından önemlidir. Ken Sande ise “The Peace Maker” (2004) adlı eserinde, Hz. İsa’nın çatışma ve uzlaş konularında görüşlerine yer vererek insanlar arasında anlaşmazlıkların her an ortaya çıkabileceği fakat insanın önce kendisini sonra karşısındakini anlamaya çalışarak ve çatışmalardan kaçınarak iç ve dış huzuru bulabileceğini anlatır.

Alison Cook ve Kimberly Miller’in “Boundaries for Your Soul” (2018) adlı eseri insanların **öfke, panik, üzüntü** gibi duygularını kontrol ederek karşısındaki kişiler ile daha sağlıklı bir iletişim kurabileceğini ve bu şekilde ruhu üzerinde daha olumlu bir etki bırakabileceğini, daha mutlu yaşanabileceğini anlatması bakımından önemlidir. Diğer yandan Jennie Allen’nın negatif düşünmenin zararlarını anlattığı “Get Out Your Head” (2020) adlı eserinde, pozitif düşünceyle negatif duyguların insan zihninde kaybolacağını ve ruhun özgürleştirilebileceğini vurgulamaktadır. Jenna Riemersma ve Richard Schwartz’ın “Altogether You” (2020) adlı eseri ise **evde düzenli kitap okuma** etkinlikleri düzenleyerek ve olumlu örnekler sergileyerek manevi değerlerin, çocuklara ve gençlere miras bırakılabileceğini anlatması bakımından dikkat çekicidir. Robert Frager’ın “Manevi Rehberlik” adlı eseri, tüm hak dinlerde ve kültürlerde var olan manevi rehberliğin kodlarını açıklamaya çalışan bir eser olarak dikkat çekmektedir.

Çevrim içi manevi danışmanlık konusunda ülkemizde yayımlanan ilk eser, Şevki Işıklı ve Salim Ercan’ın “Dijital Çağın Ruhsal Danışmanları: Çevrim içi Manevi Danışmanlık Uygulamaları” (2020) isimli eserleridir. Akademi dünyasında, Işıklı ve Ercan dışında çevrim içi manevi danışmanlık konusunda çalışma yapan araştırmacı yok denecek kadar azdır. Bu araştırmada, çevrim içi manevi

danışmanlık alanında faaliyet gösteren yerli ve yabancı platformlar incelenmiş ve çevrim içi manevi danışmalığın ülkemizde uygulanabilir olup olmadığı tartışılmış ve bu sistem yüz yüze manevi danışmanlığa alternatif olarak önerilmiştir. Ayrıca eserde Türkiye’deki manevi danışmanlık alanına dair bilgiler de yer almaktadır.

Turgay Şirin, “Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli” adlı eserinde kendilerine manevi danışmanlık hizmeti verilen deney grubu ile manevi danışmanlık hizmeti verilmeyen kontrol grubu arasındaki başarı farkını incelemiştir. Mustafa Koç ise doktora araştırmasına dayanan kitabı “Manevi Danışmanlık” ile Türkiye’de yeni bir alan olan pastoral danışmanlık çalışmalarında İskoçya Müslüman-Türk Diasporası örneği üzerinden maneviyata duyarlı bir terapinin ipuçlarını sunmaktadır. Diğer yandan, Ali Ayten’in editörlüğünü yaptığı “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik” adlı eser ise manevi danışmanlığın geçmişinden başlayarak günümüze kadar olan uygulamalara değinmektedir. Türkiye’de üniversitelerde yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmalarının da manevi danışmanlık literatürüne katkıları olumlu olarak değerlendirilmektedir (Işıklı, Ercan, 2020). Konuyla ilgili gerçekleştirilen bazı güncel tez çalışmaları ise şunlardır:

Kevser Çağlan, “Psikolojik Hastalıkların Yanlış Yorumlanması ve İnanç Eksikliği Olarak Damgalanması Sürecinde Manevi Destek İhtiyacı” (2019) konusunda Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda, yüksek lisans çalışmasını gerçekleştirmiştir. Psikolojik hastalığı nedeniyle destek alan dindar bireylerin, psikolojik destek almaya yönelik tutumlarını ne derece yordadıklarını incelemek, hastalıkları ile dinî inanç ve ibadetleri arasında nasıl bir etkileşim olduğunu belirlemek, sosyal damgalanma ve içselleştirilmiş damgalanma düzeylerini tespit etmek amaçlanmıştır. Ayrıca psikolojik destek alma sürecinde damgalanma yaşayan bireylerin karşılaştıkları problemlere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetinin nasıl uygulanacağına dair açıklama ve önerilerde bulunulmuştur. Tez sonucunda elde edilen bulgular şöyle özetlenmiştir: Psikolojik hastalıkların kişinin sosyal çevresi tarafından inanç eksikliği olarak damgalanmasının hastalarda içsel damgalanmaya sebep olduğu, kişilerin hastalık sürecinde tıbbi tedavi almalarının yanında dinî uygulamalarında hastalıkların doğru şekilde algılanması ve çözümlenmesinde hem hastalar hem de hasta yakınları için manevi desteğe ihtiyaç olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, MDR uygulamalarına ve MDR uzmanlarına yönelik görüş ve öneriler sunulmuştur.

Mehmet Yıldırım, “İhsan Modeli ile Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Psikolojik Rahatsızlıklar Üzerindeki İyileştirici Etkisi Üzerine Deneysel Bir Çalışma” (2019) ile deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, Şirin (2013) tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş manevi danışmanlık modeli olan “İHSAN” modelinin psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin, bu rahatsızlıklarının giderilmesinde etkili olup olmadığının sınanması amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda İHSAN modeli ile manevi danışmanlık uygulamalarının **depresyon**, **anksiyete** ve **panik atak** problemi yaşayan 5 deneğin depresyon ve kaygı düzeyleri ile panik atak nöbetlerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiş ve genel olarak psikoterapi oturumlarından elde edilen pozitif değişimlerin korunduğu belirlenmiştir.

Hişyar Dilan, “Manevi Danışmanlık ve Varoluşçu Psikoterapi” (2019) başlıklı yüksek lisans tezinde, manevi danışmanlık ile varoluşçu psikoterapinin orta noktalarını incelemiştir. Öte yandan, Aysun Özkan “Türkiye’de Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık: Bir Karma Yöntem Araştırması” adlı doktora çalışmasında, ülkemizde sağlık hizmetlerinde manevi danışmanlık uygulamalarına yönelik bakış açısını manevi destek uygulaması şeklinde ve süreç ekseninde değerlendirmiş; manevi danışmanlık uygulamalarına duyulan ihtiyaç konusunda önemli tespitlerde bulunmuştur.

Rukiye Sarı, “Hastane Hizmetleri Kapsamında Kadın Doğum Bölümünde Manevi Danışmanlık” (2019) adlı yüksek lisans tezinde, kadın doğum bölümlerinde hastanın fiziksel bakımına

yönelik olarak sürdürülen yaklaşım yerine, hastayı fiziksel, ruhsal ve kültürel bir bütün olarak ele alan disiplinler arası bir yaklaşımı incelemiştir. Çalışmaya göre, kadın doğum ünitelerinde doğum anı, doğum öncesi ve sonrasında yaşanan bazı sorunlar kadınların manevi desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Bu durumda hastaların yanında olmak onların bu süreci sıkıntısız bir şekilde geçirmelerine katkıda bulunmak önemlidir. Araştırmada manevi danışmanlık hizmetlerine hangi durumlarda başvurulabileceğine ve bu uygulamaların nasıl bir geri dönüş sağladıkları üzerinde durulmuştur.

Fatma Zehra Şimşek, "Manevi Danışmanlık İlkeleri Bağlamında Mevlana ve Yunus Emre Düşüncesinin Değerlendirilmesi" (2019) adlı yüksek lisans tezinde, ülkemizde gelişen bir alan olan manevi danışmanlık hizmetleri konusunda kültürümüzden örnekler bularak alanda yapılabilecek uygulamalara dikkat çekmiştir. Bu çerçevede Mevlâna ve Yunus Emre gibi evrensel söylemleri ve hümanist yaklaşımlarıyla bilinen kişiliklerin eserlerindeki görüşler esas alınarak yapılabilecek uygulamalar değerlendirilmiştir.

Halime Hilal Taşkın, "Lise Öğrencilerindeki Akademik Başarı ve Sınav Kaygısı ile Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Arasındaki İlişki" (2019) konulu yüksek lisans tezi ile manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin öğrencilerin sınav kaygısını azalttığını, akademik başarılarında ise artışa neden olduğunu ortaya koymuştur. Beren Karci Aksan ise "Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık" (2019) konulu yüksek lisans tezi ile Ankara'da hizmet veren bir kamu hastanesinde görev yapan hemşirelerin manevi danışmanlık hakkındaki düşüncelerini belirlemeyi amaç edinmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların hastanelerde manevi bakım ve manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel olarak olumlu baktıkları belirlenmiştir. Hastane çalışanlarının inanç, cinsiyet, eğitim durumu ve manevi bakım ile ilgili daha önce bilimsel yayın okuma durumu manevi danışmanlığa bakışlarına etki etmezken, çalışanlarının yaş, meslekte çalışma süresi, daha önce manevi bakım ile ilgili bilgi sahibi olma durumunun manevi danışmanlığa bakışlarına olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gülsevrim Yılmaz, "Fransa'da Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları" (2019) başlıklı yüksek lisans çalışmasıyla Fransız manevi danışmanlığının tarihi, sistemi, organizasyonu ve güncel durumundan haberdar olmak, diğer yandan Fransa'da yaşayan Müslümanların bu konuda neler yaptıklarını öğrenmek ve bu doğrultuda karşılaştıkları sorunlara önerilebilecek çözümlere zemin hazırlamaya çalışmıştır. Ulaştığı sonuca göre Fransa'da her bir manevi danışmanlık alanı için (ordu, cezaevi, hastane) farklı öncelikler, uygulamalar, yasalar ve düzenlemeler söz konusudur. Bununla birlikte Fransız kurumlarında henüz 21. yüzyılın başından beri resmi olarak hizmet veren Müslüman manevi danışmanlar, mesleğe ve çalışma ortamlarına uyum sağlamayı başarmalarının yanı sıra ayrımcılığa uğrama, mobbing, Müslüman manevi danışman eksikliği, kanuni boşluklar ve Katoliklerin baskılarına maruz kalma gibi çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Zeynep İncir, "Manevi Naratif Terapi ve Anlam Arayışı" (2019) konulu tez çalışmasıyla insanı algılama ve iyileştirme konusunda yetersiz kalan geleneksel terapilere eleştiriler getirir. Naratif Terapi, danışanların anlam bulmalarına, manevi değerlerin anlamını hissetmelerine yardımcı olması bakımından manevi danışmanlık açısından önemlidir.

Havva Şenbaş, "Psiko-Sosyo-Teolojik Yaklaşımlar Çerçevesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Teorik Temelleri Ve Pratik Yansımaları" (2019) konulu yüksek lisans teziyle Batı akademik dünyasında manevi danışmanlık ve rehberlik disiplininin teorik ve pratik konuları açısından yapılan tartışmaları ve konunun ülkemizdeki konumunu incelemiştir.

Hülya Memiş "Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin, Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi" (2019) konulu yüksek lisans tez çalışmasında ergenlerle yapılan "Grupla

Manevi Danışmanlık (İHSAN Modeli)" çalışmasının ergenlerin, ergenlik dönemi problemleriyle başa çıkma olumlu etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, ergenlik döneminde bulunan öğrencilere uygulanan manevi danışmanlık uygulamalarının, ergenlerin sorunlarla baş etme puanlarının yükselmesini sağladığını belirtmiştir.

Hatice Kılınçer, "Tıp, Psikoloji ve İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Türkiye'deki MDR Uygulamalarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma" (2019) konulu teziyle, araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun maneviyat ve MDR sözcüklerini din ile ilişkili olarak tanımladıklarını, MDR konusundaki bilgilerinin yetersiz olduğunu, okudukları bölümün özelliklerinin MDR'yi algılama biçimlerini şekillendirdiğini belirtmiştir.

Fatıma Zeynep Belen, "Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması" (2014) adlı çalışmada, manevi danışmanlık hizmetlerinde bibliyoterapi tekniğinin nasıl uygulanabileceğini ortaya koymaya çalışmıştır. Bibliyoterapinin manevi danışmanlıkta uygulanmasına yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun Allah tasavvuru ve dinî başa çıkma düzeyi kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Manevi danışmanlık alanında yapılan bu çalışmaların önemli ve işlevsel oldukları görülmektedir. Fakat bu çalışmalarda teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık konusundan söz edilmemektedir. Hâlbuki çevrim içi manevi danışmanlık alanı çevrim içi terapilerle danışmanlara ve danışanlara önemli kolaylıklar ve avantajlar sağlayabilmektedir. Tezimizde çevrim içi manevi danışmanlığın işlevsel ve önemli bir hizmet olduğu açıklığa kavuşturulmaktadır.

2.2.Teknoloji Destekli Çevrim İçi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi

Çevrim içi manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, ekonomik, coğrafi ve sosyal koşulları elvermediği için yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmeti almaya elverişli olmayan insanların evlerinden veya ofislerinden, istedikleri zaman diliminde çevrim içi olarak psikolojik ve manevi destek almalarına imkân veren bir hizmettir.

İnternet üzerinden anlık mesajlaşma yoluyla çevrim içi psikolojik danışma yardımı veren ilk örneklerden biri "Metanoia" adlı web sitesidir (Alleman, 2002). Martha Ainsworth 1990 yılında, işi gereği yaptığı seyahatler nedeniyle yüz yüze yardım alamadığından, internette terapist aramaya başlamış, aradığı yardımı bulamayınca kar amacı gütmeyen ve çevrim içi psikolojik yardım hizmeti sağlayan web sitesini kurmuştur. Bu site halen bireylere çevrim içi psikolojik yardım vermeye devam etmektedir. Rasyonel Psikoloji'nin 24 Ağustos 2020 tarihli haberine göre internetin giderek yaygınlaşması ile danışma merkezlerine ait web sitelerinin yanı sıra üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri de çevrim içi psikolojik danışma hizmeti vermeye başlamıştır.

1996 yılında ABD'de 12 web sitesinden çevrim içi terapi uygulaması yapılırken bu sayı 2001 yılında 250'ye ulaşmıştır. Bu sitelerde aktif çalışan psikolog sayısı ise 400'leri bulmuştur. Çevrim içi psikolojik danışma hizmetlerinin çoğaldığının bir göstergesi de internet arama motorlarında yapılan popüler arama sorgulamalarıdır. Bu anlamda Google arama motorunun 2020 yılındaki arama verilerine bakıldığında dünya genelinde "online therapy" anahtar kelimesi ile ortalama aylık 165.000 arama yapılmaktadır (Rasyonel psikoloji, 2020).

Psikolojik ve manevi sorunlarla sarılmış insanları bu sorunlardan kurtulması ve daha tatminkâr bir yaşam sürmeleri için gerekli olan manevi tedavi giderleri, lüks harcama kategorisinde değerlendirilmektedir. Şehirlerde yoğun yaşam temposuna ayak uydurmaya çalışan içsel tatmin ve benlik bütünlüğü arayışında ihtiyaç duyduğu psikolojik ve manevi desteğe sahip olamamaktadır. Bu tür durumlarda ucuz, erişilebilir ve kişiye özel çevrim içi manevi yardım ön plana çıkmaktadır (Işıklı, Ercan, 2020: 44)

Afrikalılar gibi kazanıp Avrupalılar gibi harcamak isteyen insanların içlerine düştükleri ikilem her geçen gün daha büyük manevi boşluklara neden olmaktadır. Hayal ettiği hayata ulaşamadığını düşünen bazı insanlar çevrim içi platformlara başvurmakta ve hayalinde var olmak istediği vasıfları sanki gerçemiş gibi çevrim içi platformlarda yansıtmaktadırlar. Çevrim içi platformları manipüle etmeden kullananlar ise dünyanın istediği noktasından bir yabancı ile aradaki mesafeye rağmen çevrim içi terapi alma şansına sahiptir (Işıklı, Ercan, 2020: 44). İnternet teknolojilerinde ve dijital alanlarda meydana gelen değişimler birçok alanda insanlara büyük kolaylıklar sağladığı gibi çevrim içi manevi danışmanlık alanında da danışanlara diledikleri zaman çevrim içi danışmanlık almaları konusunda kolaylık sağlamaktadır.

McLuhan değişen ve gelişen elektronik teknolojilerinin dünyayı küresel bir köy haline getireceğini ileri sürmüştür. Bu durumda herhangi bir insan dünyanın neresinde olursa olsun istediği kişiyle istediği vakit kolayca iletişim kurabilecektir. Bu teorinin ortaya atıldığı yıllarda henüz internet diye bir kavram hayatımızda yoktu, geleceğinden söz bile edilmiyordu (Işıklı, Ercan, 2020: 44).

Mevcut imkânlarıyla ulaşmak istediği hayat arasında kapanması güç farklılıklar olan insanların kendilerini değersiz hissetmeleri muhtemeldir. Her geçen gün bireyselleşen insanlar etik değerlerden daha fazla uzaklaşabilmekte böylece Kaliforniya Sendromu ismi ile bilinen bir tür depresyona doğru sürüklenebilmektedirler. Kaliforniya Sendromu 1800'lü yıllarda Kaliforniya, altın madenlerinin bulunmasıyla cazibe merkezi haline gelir. Eğlence ve tüketim merkezi haline gelen eyaletin nüfusu hızla artar. Sanayileşmenin de gelişimi ile birlikte bilişim teknolojisi üreten şirketler yatırımlarını Kaliforniya üzerinde yoğunlaştırırlar ve bunun sonucunda "silikon vadisi" fikri ortaya çıkar. Ekonomik yükseliş ile bireysellik ön plana çıkarak fiziksel mesafeleri ortadan kalkar ve hedonist bir yaşam tarzına odaklanan insanlar giderek yalnızlaşarak hızla bir şekilde depresyona yatkın hale gelirler. Bir hayat tarzı olarak tanımlanan Kaliforniya Sendromu'nun öne çıkan özelliklerini üç maddede özetlemek gerekirse, zevke düşkünlük, bencillik ve mutsuzluktur (Molloy vd. 1991: 396-399).

Depresyon problemi ile uzun zamandır yüzleşen insanlık 2019 yılının son çeyreğinde de pandemi ile yüzleşmek zorunda kalınca çevrim içi manevi danışmanlığın önemi bir kez daha anlaşılmıştır. 2019 yılı sonlarında Çin'in Wuhan kentinde görülen COVID-19 virüsü dünyada olduğu gibi ülkemizde de kendisini hissettirerek 2020 Haziran ayı sonlarına gelindiğinde dünya genelinde milyonlarca kişinin enfekte olmasına sebep olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bu virüsün neden olduğu küresel salgını pandemi olarak ilan etmiştir.

Türkiye'de MEB, pandemi süresince yüz yüze eğitim yerine kitle iletişim araçları üzerinden uzaktan eğitim verileceğini belirtmiştir. MEB, sınavların bakanlığın eğitim portalı EBA üzerinden çevrim içi olarak yapılacağını kamuoyuna duyurmuştur. Pandemi süreci kitle iletişim araçlarının ve çevrim içi eğitimin önemini ortaya koyması bakımından dikkat çekicidir. Işıklı'ya göre çevrim içi manevi danışmanlık, yüz yüze danışmanlık kadar etkilidir. Pandeminin neden olduğu karantina uygulamasının insanlar üzerinde ağır depresyona neden olduğunu belirtmiştir. Yıkımın manevi boyutu çok yüksektir. Kimlerin virüsten psikolojik ve ruhsal açıdan ne oranda etkilendiğine dair istatistikler henüz bilinmemektedir. "Salgın sadece yaşlılarda değil, birçok yaştan insanda ağır depresyon, derin kaygı bozukluklarına ve travmalara yol açmıştır. Bunun giderilmesi için teknoloji destekli çevrim içi psikolojik ve manevi destek girişimi başlatılmalıdır" (Işıklı, 2020: 1-8).

Işıklı ve Ercan'a göre hastayla yüz yüze danışmanlık uygulamasının hayata geçirebilmek kriz anlarında zor olabilir. Üstelik pandemi nedeniyle işe yaramayabilir. Psikolojik ve manevi rahatsızlıklar krizle birlikte bitmiş değildir, aksine giderek artmaktadır. Bu durum, çevrim içi manevi danışmanlık

için tarihi bir fırsattır. İnsanlar internet ve mobil teknolojilerini daha etkin kullanarak diledikleri bir manevi danışmana rahatça ulaşabilirler. Bu sebepten dolayı çevrim içi manevi danışmanların, halk sağlığı uzmanlarının ve psikologların, harekete geçmelerinin tam zamanıdır (Işıklı, Ercan, 2020: 1-8). Teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri pandemi sürecinde olduğu gibi yüz yüze görüşmenin mümkün olmadığı durumlarda alternatif terapi alma imkânı sunması bakımından önemli bir danışmanlık hizmetidir.

Çevrim içi danışmanlar, danışanlarını telefonla, WhatsApp, Skype, Google, Meet, Zoom gibi uygulamalar aracılığı ile arayarak terapi çalışmalarını gerçekleştirebilirler. Terapistler, sesli ve görüntülü dosya paylaşımıyla ve internetten uygun içeriğe ulaşmalarını sağlayarak insanları psikolojik olarak rahatlatırlar. Psikologlar, insanların psikolojik sorunlarla başa çıkma becerilerini artırabilirler. Danışanlarına çevrim içi ortamlardan nasıl yararlanacakları konusunda rehberlik yapabilirler. Danışanlarının, doğrudan ilgili içerikleri kullanmalarına bizzat aracılık edebilirler. Psikolojik yardım tekniklerinin danışanlara öğretilmesi önemlidir. Ayrıca manevi danışmanların krizin ruhsal yıkımdan etkilenen insanlara, yönelik olarak yalnız olmadıklarını ve asla yalnızlığa terk edilmediklerini hissettirmeleri için çalışmaları gerekmekte ve şimdiden en kötü senaryolara karşı hazır olmaları gerekmektedir (Işıklı, Ercan, 2020: 1-8).

Çevrim içi manevi danışmanlık, yüz yüze danışmanlık kadar etkilidir ve uygulamada dünyada çeşitli örnekleri vardır. Son 10 yılda sektörde birçok platform oluşturulmuştur. Örneğin, dünyanın dört bir yanında 4 binden fazla çevrim içi danışman istihdam eden BetterHelp bu sadece uygulamalardan birisidir ve Türkiye’de de hizmet vermektedir. BetterHelp uygulamasında uzman seçerken yaş, cinsiyet, özel uzmanlık alanı, bütçe, zaman hatta ırk ve din tercihi imkânları bile danışanlara sunulmaktadır. Yüz yüze danışmanlıkta ise böyle bir özgürlük yok denecek kadar azdır. BetterHelp, terapist gibi çevrim içi platformlar yardımıyla evde yalnız yaşamak zorunda kalan 65 yaş üstü bireyler, yaşlı çiftler periyodik bakıma muhtaç olanlar, çocukları ve torunları olmayanlar, akrabalarıyla bağları bir şekilde kopmuş olan insanlar çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri sayesinde hayata tutunabilirler.

Yaşlılar telefon ve bilgisayar gibi iletişim araçlarını kullanma becerileri bakımından toplumda en düşük gruptadır. Gençler kadar ekranlarda vakit geçirme imkânları ise sınırlıdır. Yaşlılar **ölüm korkusu, yalnızlık, işe yaramazlık ve değersizlik duygularını** gençlerden daha yoğun hissetmektedirler. Şimdi buna bir de pandemi ve toplumsal dışlanmanın yol açtığı psikolojik çöküntüler eklenmiştir (Işıklı, Ercan, 2020: 18). Yaşlıların hayatta daha çok manevi danışmanlığa, gençlerin ilgisine, ziyaret edilmeye ihtiyaçları vardır. Hayatta yalnız kalmış yaşlıların içlerine düşmüş oldukları yalnızlık duygusundan kurtulmaları için çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri iyi bir alternatif olabilir. Yaşlıların mücadele ettikleri hastalıkların bir kısmı zaten strese bağlıdır. COVID-19 ise her yaşta insanda ve özellikle de yaşlılarda ölüme neden olmaktadır. Bu durum yaşlıları sosyal izolasyona maruz bırakmaktadır. Yaşlılar yakınlarından, toplumdan ve devletten sosyal ve psikolojik destek beklemektedirler. “Yaşlılar hem ölüm çemberinin içine hem de toplumun dışına sürülmektedirler. Yaşlıların psikolojik durumları gittikçe kötüye gidebilir ve bundan dolayı çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinde ilk yardım edilecekler listesine yaşlıların edilmesi gerekmektedir” (Işıklı, Ercan, 2020: 1-8).

Çevrim içi manevi danışmanlar, zorluklar ile mücadele edebilmeleri için danışanlara psikolojik yardım tekniklerini öğretebilirler. Ayrıca danışanlarını doğru nefes alma tekniklerini öğrenmeye, egzersiz yapmaya teşvik edebilirler. Kitap tavsiye ederek okuma terapileri organize edebilir, eski bir dostu aramayı özendirirler. Evcil hayvan bakmayı ya da bitki yetiştirmeyi, çevrim içi logo terapi almayı teşvik edebilirler. Danışanlara en zor durumlarda güçlü kalabilme becerilerini öğretebilirler. Eğer danışanlar dua ettiği zaman kendilerini iyi hissettiriyorsa o zaman danışanlara dua etmeleri

tavsiye edilebilir. Kaderi ve zor yaşam koşullarını, yaşamın bir parçası olarak kabullenmenin insanı daha güçlü yapabileceği danışanlara belirtilmelidir (Tarhan, 2017).

Tüm bu gerçekler kendimizi daha iyi tanımak ve gerekli durumlarda yardım alabilmek için manevi danışmanlığa ihtiyacımız olduğunu göstermektedir. Egzersiz, kitap okumak, kendimizle baş başa kalmak, kendimizi ve aile fertlerimizi tanımak bazen en iyi terapi olabilir. Her krizi kişisel gelişim için bir fırsata çevirmek her zorlukta bir kolaylık ve çıkış yolu aramak, çevrim içi manevi danışmanlığın danışanlara kazandırabileceği faydalı faaliyetler arasında gösterilebilir.

Çevrim içi manevi danışmanlık şirketleri hizmetlerini teknolojik tekil ve nesnelerin interneti gibi yeni nesil değişimler ile geliştirebilirler ise çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri çok daha geniş kitlelerin rahatlıkla ulaşılacağı bir noktaya ulaşabilir. Yapay zekâ biyokimyasal mekanizmaların iyi anlaşılabilmesi şartıyla insan duygularını, arzularını, tercihlerini anlayabilmekte ve düşünceleri tahmin edebilmektedir. Sinirbilim ve davranışsal ekonomi alanlarındaki araştırmalar, insanların iletişim sistemine erişim sağlanmasına ve özellikle de tercih yapabilmelerine imkân tanımıştır. Hangi gün hangi yemeklerin yenebileceğinden, hafta sonları nerede vakit geçirilebileceğine kadar tüm insani isteklerin beyindeki milyarlarca nöronla bağlantılı olduğu ortaya çıkarılmıştır (Harari, 2018: 45).

Teknolojik gelişmeler arttıkça TMDR alanındaki olumlu gelişmelerin ortaya çıkması muhtemeldir. Örneğin akıllı telefonlara indirilebilecek bir uygulama ile danışanın çok üzgün olduğu anlarda danışanın en sık görüştüğü ve sevdiği bir yakını otomatik olarak aranabilir ve bu şekilde danışan rehabilite edilebilir. Trafik kazalarının birçoğu sürücülerin birbirlerinin niyetlerini bilmemelerinden kaynaklanmaktadır. Eğer sürücülerin otonom arabalarla birbirleriyle ani olarak haberleşme şansları olsaydı birçok kaza önlenebilirdi. Zira otonom araçların yazılımları sık sık yenilendiği için kaza riskleri düşüktür. Tıpkı otonom araçlarda denendiği gibi insan psikolojisinin derinlikleri konusunda hazırlanabilecek algoritmalar insanlara daha iyi hizmet verebilecek teknoloji destekli manevi danışmanlık hizmetlerini kolaylaştırabilir. Canel'e (2019) göre ODTÜ tarafından geliştirilen yapay zekâ programı insanların düşük ve ruhsal ruh halini algılamaya ve bu düşük ve yüksek ruh haline göre müzik parçası önermeye programlanmaktadır.

2.3.Çevrim İçi Terapiye Acil İhtiyaç Duyan Danışanlar

Her toplumda risk grubunda olan dezavantajlı bireyler mevcuttur. Bu dezavantajlı bireylerin hayatlarını sağlıklı ve huzurlu bir şekilde sürdürebilmeleri için psikolojik veya manevi desteğe ihtiyaçları olduğu aşîkârdır. Çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri ile dezavantajlı bireyler desteklenerek topluma kazandırılabilir.

Yanık'ın (2020) aktardığına göre ABD'de covid 19'a yakalanmış ve hastalığı atlatmış 63000 hasta üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada araştırmaya katılan 63000 kişinin yüzde 5,8'inde anksiyetik bozukluk ve bukran tespit edilmiştir. Bu oran normalin iki katıdır. Pandemi ile birlikte **yüksek kaygı** yaşayan insanların çevrim içi manevi danışmanlığa olan ihtiyaçları gittikçe artmaktadır. Diğer yandan çevrim içi psikoterapi ve danışmanlıktaki danışan talebine bağlı olarak meydana gelen artışın Covid-19 pandemisi döneminde önlem olarak uygulanan sosyal ve fiziksel mesafe kuralları nedeni ile yüz yüze terapinin uygulanmasındaki güçlük nedeni ile meydana geldiği düşünülmektedir (Tuzgöl, 2020: 73).

Çevrim içi manevi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık, fiziksel ya da ruhsal hastalıklar yaşayanlar, evde bir başkasına bakım vermek zorunda olanlar ya da ekonomik nedenlerle evden dışarı çıkamayanlar; yüz yüze psikolojik yardım alabileceği kurum ve kuruluşlardan uzak yerlerde yaşayanlar; sık sık seyahate çıkmak zorunda olanlar; kendilerini yüz yüze iletişimde rahat ifade

edemeyenler; ruh sağlığı merkezlerine gittiklerinde etiketlenmekten endiŖe yaŖayan danıŖanlar gibi eŖitli gruplar için oldukça avantajlı bir yardım biçimidir.

evrim içi manevi danıŖmanlık ve psikolojik danıŖmanlık, zaman ve mekân konusunda uzmanlara ve danıŖanlara eŖitli avantajlar sağlamaktadır. Akıllı telefonlar ve tablet bilgisayarlar ile kiŖiler farklı mekânlarda çevrim içi manevi danıŖmanlık veya psikolojik danıŖmanlık yardımı alabilirler. Böylece bazen kilometreleri bulan yolları aŖmak zorunda kalmazlar, trafik ve otopark sorunu yaŖamazlar. Terapistler, ofis, sekreter, personel, otopark gibi masraflar ödemek zorunda kalmazlar.

2.3.evrim içi Terapinin nc Yapay Zekâ Uygulamaları

Terapi alanında ilk yapay zekâ uygulaması olarak ta kabul edilen **Eliza** isimli yapay zeka robotu 1964'te Joseph Weizenbaum tarafından tasarlanmıŖtır. Eliza'nın en önemli özelliklerinden bir tanesi de insanlarla iletiŖime geçebilen ilk **chatbox** olmasıdır. Eliza'nın bir diğer özelliği ise birey merkezli terapi yapabilmesiydi. Eliza evrim içi manevi danıŖmanlık alanının geliŖmesinin ilk baŖlangı noktalarından birisinde yer alması açısından önemli bir kilometre taŖıdır. 1997 yılında IBM tarafından geliŖtirilen **Deep Blue** isimli yapay zekâ uygulamasının Dünya Ŗampiyonu satranç Rus Garry Kasparov'u mağlup etmiŖ olması insanların dikkatini yapay zekâ uygulamalarının üzerine ekmiŖ ve bu gibi önemli geliŖmeler teknoloji destekli çevrim içi manevi danıŖmanlık uygulamalarının da geliŖmesine katkı sađlamıŖtır.

1998 yılında ise insan duygularını anlayıp cevap verebilen, duygusal anlamda ilk zeki robot olarak kabul edilen **Kismet** geliŖtirilmiŖtir. Kismet, Massachusetts Teknoloji Enstitüsünün (MIT) Yapay Akıl retim Merkezi'nde Cynthia Breazel adlı araŖtırmacı tarafından geliŖtirilmiŖtir. AraŖtırmacılar bu robota Türkçe bir isim olan Kismet ismini vermiŖlerdir. Kismet belirli verilere tepki gösterebilecek bir donanıma sahiptir. Kismet bir kafadan oluŖmakta ve kızgınlık, sevinç, üzüntü, merak gibi tepkiler verebilmektedir. Bebekler model alınarak dizayn edilen Kismet, mutluluk, üzüntü, ilgi, sürpriz, yorgunluk gibi 10 farklı durumu, gözlerini, kaŖlarını, ağzını ve kulaklarını oynatarak sergileyebilmektedir. Robotun tepkilerine baŖka bir örnek de, bir oyuncak gösterildiğinde ilgi duyması, oyuncak hızla sağa ve sola sallandığında ise korkmasıdır. 2011'de IBM tarafından geliŖtirilen **Watson** isimli robot "Kim milyoner olmak ister?" yarıŖmasında bir milyon dolarlık büyük dl kazanarak tarihe gemiŖtir. 2017'de Hong Kong'ta geliŖtirilen **Robot Sophia**, BirleŖmiŖ Milletler'de tanıtılmıŖ hatta Suui Arabistan tarafından vatandaşlık verilen ilk yapay zekâ robotu olmuŖtur (Breazeal, Velasquez 1998'ten Akt. Canel vd. 2020: 165).

Yapay zeka uygulamalarındaki baŖarılar, terapi yapabilecek danıŖman robotların da geliŖtirilebileceđinin kanıtı olması bakımından önemli bir gösterge olmuŖtur. Stanford Üniversitesi Psikoloji Bölümü ğretim üyelerinden klinik Psikolog Alison Darcy tarafından geliŖtirilmiŖ olan Woebot Facebook, Messenger üzerinden ulaŖılabilen, BiliŖsel DavranıŖ Terapi kullanan bir yapay zeka **chatbot**udur. İnsanlarla yazıŖarak iletiŖim kurabilmektedir. Klinik Psikolog Alison Darcy, **Woebot** ile yapmıŖ olduğu alıŖmalarda oldukça tatmin edici sonuçlara ulaŖmıŖtır. Depresyon ve kayđı sorunu olan 70 ğrenci ile yaptığı alıŖmada grubu ikiye ayırmıŖ ve birinci grup iki hafta süreyle Woebot'la alıŖmıŖ. Kontrol grubunu oluŖturan diğer grup öğrenciler ise, sorunları ile ilgili okumalar yapmıŖlardır. Sonuçta Woebot, depresif belirtileri azaltma konusunda tatmin edici baŖarı elde etmiŖtir. Woebot, biliŖsel davranıŖ terapi çerçevesinde insanların rasyonel dŖncelerini tespit ederek gerekli cevapları üretebildiği için 24 saat hizmet verebilmektedir (Zeren, Canel, 2020: 167-168).

DanıŖanların ihtiyaçlarına göre farklı özelliklere sahip yapay zekâ uygulamaları ile donatılan robotlar farklı teknoloji firmaları tarafından geliŖtirilmekte ve dünya kamuoyuna farklı etkinlikler ile tanıtılmaktadır. Bu konuda özellikle Uzakdoğulu, Avrupalı ve ABD'li yüksek teknoloji Ŗirketleri

büyük rekabet içerisindeyler. Farklı şirketler tarafından üretilen robotların her biri farklı özellikleri ile dikkatleri üzerine çekmektedirler. Bazı robotlar yapacakları işe uygun yapay zekâ uygulaması ile çocuk kreşlerinde görev alırken bazı robotlar da huzurevlerinde görev alabilmektedir. Çin’de üretilen bazı polis robotlar çoktandır cadde ve sokaklarda görev yapmaya başlamışlardır. Çalışmamızda bizi en çok ilgilendiren robotlar ise insana odaklı çalışabilen, terapi yapma kapasitesi olan robotlardır. Bu tarz robotlardan bir tanesi olan SimSensei farklı özellikleri ile dikkat çekmektedir. **SimSensei**, görsel bir insan sağlık destekleyicisidir. İnsanların vücut aktivitelerine, göz hareketlerine, ses tonlarına dayalı olarak ruhsal durumlarını kestirebilmekte ve psikolojik tepkilerine uygun sorular üretebilmektedir. Kendi beden dilini de söylediklerine uygun inandırıcı jest ve mimiklerle kullanabilmektedir. Sorulan soruları cevaplarırken karşısındaki kişinin beden diline göre cevaplar verebilmekte ve kişinin daha fazla açılabilmesini sağlayabilecek sorular sorabilmektedir. SimSensei gereksiz soru sormamakta ve 65 yüz ifadesini okuyup değerlendirebilmektedir. Güven uyandırabilmesi için hafif bir gülümseme ile tasarlanmıştır (Zeren, Canel, 2020: 167-168).

2.4.Dünya Geneline Çevrim İçi Danışmanlık Hizmeti Veren Web Uygulamaları

Çevrim içi terapi hizmeti veren platformlar etik kodlar bağlamında oluşturdukları listelere göre, pek çok özellik açısından bazı uzmanlarca incelemiş ve bu konuda bazı standartlar oluşturulmak istenmiştir. Heinlen ve arkadaşları inceledikleri kırk dokuz web sitesinde hizmet veren ruh sağlığı uzmanların, ruh sağlığı ile ilgili eğitimlerinin bulunmadığı, alanda çalışanları genellikle İlahiyat, Hukuk, Mimarlık gibi alanlarda doktora sahibi oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca web sitelerinin %64’ünde terapistlerin biyografilerinin bulunmadığı; yalnızca %22’sinde bilgilendirme formu bulunduğu, %57’sinde danışanın kendini açma konusundaki gizliliğine hassasiyet gösterildiği; %40’ında acil durumlarla ilgili yönlendirme bilgilerine ve hassasiyetine sahip olduğu anlaşılmıştır (Zeren, Bulut, 2018: 68). Verilen bilgiler alandaki standartların ve yasal denetimlerin ABD’de bile henüz istenilen seviyeye ulaşmadığını göstermektedir. Alanda yapılabilecek bazı yenilikler ve değişikliklerle çevrim içi manevi danışmanlık alanının önünün daha çok açılacağı anlaşılmaktadır.

Shaw ve arkadaşları ise inceledikleri 88 web sitesinden çoğunun bir kuruluşa bağlı olmadığı, psikolojik danışmanların yaklaşık %30’unun yüksek lisans ve doktora derecesine sahip oldukları; sitelerin %62’sinde psikolojik danışmanların biyografisi, adres ve telefon bilgilerinin bulunduğu; %61’inde Bilgilendirme formu kullanıldığı, %27’sinde şifreli yazılım kullanımı ile gizliliğin korunduğu bulgularına ulaşmışlardır (Zeren, Bulut, 2018: 68).

İnternet üzerinden anlık mesajlaşma yoluyla çevrim içi psikolojik danışma yardımı veren ilk örneklerden biri **Metanoia** adlı web sitesidir (Alleman, 2002). Martha Ainsworth 1990 yılında, işi gereği yaptığı seyahatler nedeniyle yüz yüze terapi hizmeti almayı başaramayınca kar amacı gütmeyen çevrim içi psikolojik yardım hizmeti veren web sitesini “(<http://www.metanoia.org>)” kurmayı başarmıştır. Site halen bireylere çevrim içi psikolojik yardım vermeye devam etmektedir. İnternet’in giderek yaygınlaşması ile danışma merkezlerine ait web sitelerinin yanı sıra üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri de çevrim içi psikolojik danışma hizmeti vermeye başlamıştır. Swinburne Üniversitesi bünyesinde 2008 yılında açılan ve Sağlık Bakanlığı tarafından desteklenen Ulusal E-Terapi Merkezi, Sydney Üniversitesi Danışma Merkezi, Washington Üniversitesi’nde acil durumlar için kurulmuş kriz kliniği, Syracuse Üniversitesi’nin 24 saat hizmet veren kriz hattı, Macquarie Üniversitesi’nin telefon üzerinden yaptığı kaygı ve depresyon tedavi programı örnek oluşturabilecek merkezlerdir. Türkiye’de ise çevrim içi psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren ilk üniversite Mersin Üniversitesi olmuştur ve bunu Yıldız Teknik Üniversitesi izlemiştir.

2.5.Çevrim içi Psikolojik Danışmanın Etkililiği

Çevrim içi terapi uygulamaları hızla popülerlik kazanmaktadır. Michael Phelps gibi ünlü sporcular bile e-terapi uygulamalarından memnun kaldıklarını belirterek e-terapi platformlarına kefil olmaktadır.

Çevrim içi psikolojik danışma yoluyla bireylere etkili biçimde yardım verilip verilemeyeceği çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmaların bir kısmında yüz yüze ve çevrim içi psikolojik danışma bu açıdan karşılaştırılmıştır. Örneğin McKenna (1998) bu amaçla yürüttüğü araştırmasının sonucunda, empati, destek ve kendini açmaya hazır oluş gibi öğelerin yüz yüze yapılan psikolojik danışmalara benzer olarak, çevrim içi ortamda da oluşabileceğini bulmuştur. Cui, Liu, Lei ve Tan (2010) da çevrim içi grubun kendini açma; yüz yüze grubun da memnuniyet ve samimiyet oranının daha yüksek seviyede olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırmanın bulgularına göre iki grup arasında empati, koşulsuz kabul, derin ilişki kurabilme ve kendini açma seviyelerinde anlamlı bir fark yoktur. Ayrıca Barak, Hen, Boniel-Nissim ve Shapira (2008) ise çevrim içi psikolojik danışmayla ilgili yaptıkları Meta-analizi çalışmasında, çeşitli sorunları olan 9764 danışanı ele almış, çevrim içi psikolojik danışmanın yüz yüze psikolojik danışma kadar etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Zeren, Bulut, 2018: 66).

2.6.Dünyada Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık Hizmeti Veren Uygulamalardan Bazıları

İnsan hayatı birbirinden çok farklı sayısız olayları bizzat yaşayarak, tecrübe ederek gerekli dersleri bireysel olarak çıkartabilecek kadar uzun değildir. İnsan, bilgisinin, tecrübesinin, uzmanlığının olmadığı durumlarda konu ile ilgili uzmanlığı bulunan profesyonellere başvurmalıdır. Manevi sorunlar yaşayan kişilerin de alanında uzman bir terapistle başvurmasından daha doğal bir seçenek yoktur. Işıklı ve Ercan'a göre manevi danışmanlık pastoral danışmanlıktan farklıdır, spiritüel psikolojik danışmanlık, kişinin ruhuna odaklanır ve ruhsal olarak çapraz yollarda bulunabilecek ya da ruhsal armağanlar veya iç görüler keşfetmek isteyenlere yardım etmek için kullanılır (Işıklı, Ercan, 2020: 74).

Çevrim içi manevi danışmanlığın geleneksel olarak yüz yüze gerçekleştirilen manevi danışmanlığa göre rekabetçi bir imkân tanıdığı söylenebilir. Örneğin danışana, manevi danışmandan istediği vakitte manevi danışmanlık hizmeti alabilme imkânı tanınması, fiyat rekabeti sağlanması, daha ekonomik olması, istenildiği takdirde danışmanı değiştirme imkânı sağlanması, duvarsız e-terapi imkânı sağlanması TMDR'nin avantajları arasındadır.

Danışan, manevi danışmanla doğrudan elektronik posta ve kısa mesajla iletişim kurulabilir, telefon ya da video görüşmesi için kişiye uygun randevu alınabilir. Günün veya gecenin herhangi bir saatinde danışan, duygu ve düşüncelerini danışmanla paylaşabilir. Danışanın ihtiyaç duyduğu tek şey, bilişim okuryazarlığı ve teknolojik donanımdır. Herhangi bir yerden internet bağlantılı bir telefon veya bilgisayarla, ihtiyaç duyduğu anda, mahremiyet ve veri gizliliği korunan bir siber ortamda danışma sürecine başlayabilir. Çevrim içi terapinin avantajlarının tümü çevrim içi manevi danışmanlık için geçerlidir (Işıklı, Ercan, 2020: 74).

18 Kasım 2020 tarihinde yine Google arama motorunda çevrim içi terapi, çevrim içi danışmanlık ve çevrim içi psikoterapi anahtar kelimeleri ile yeniden arama yapıldığında bu kez çevrim içi terapi için, “983.000.000”, çevrim içi danışmanlık anahtar kelimesi için “899.000.000” ve çevrim içi psikoterapi için ise 737.000 sonuç bulunmuştur. Google'da İngilizce olarak çevrim içi

spiritual/pastoral/religious counseling sözcükleri arandığı takdirde 10 başlıktan 7 tanesi çevrim içi manevi terapi, çevrim içi, manevi danışmanlık rehberlik hizmeti vermektedir.

2.6.1. Doctor on Demand Uygulaması

Doctor on Demand (İsteğe Bağlı Doktor) uygulama, doktorlar, terapistler ve hastalar arasında bire bir görüntülü sohbetler tasarlayan bir portaldır ve zihin sağlığı alanında uzmandır. Danışan, uygulama üzerindeki linke tıklayarak ve uygulamayı tablet veya akıllı telefonuna indirerek kullanmaya başlayabilir. Danışana, isteğe bağlı doktor uygulamasında doktora düzeyinde eğitim almış uzmanlarla terapi alma imkânı sağlanır. Danışan bilgilerini girip kaydolduktan sonra seçtiği terapist ile terapiye başlayabilir. İsteğe bağlı doktor uygulamasında çeşitli terapistler seçilebilir. Uygulamada farklı fiyat seçenekleri sunulmaktadır. Örneğin, herhangi bir çevrim içi terapistten, terapi almanın maliyeti 25 dakika için 79 dolar veya 50 dakika için 119 dolar iken bir psikiyatrist ile çevrim içi görüşmenin ücreti 45 dakikalık ilk ziyaret için 229 dolar ve 15 dakikalık takip için 99 dolardır. *Doctor on Demand* uygulaması ABD'de çeşitli sağlık sigortası türlerini kabul ettiği için sigortalılar için fiyatlar daha düşük olabilmektedir. Bu uygulama, ABD'de HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act) sağlık sektöründeki bilgi güvenliği standartlarını belirlemek ve sağlık hizmetlerinde güvenli bir bilgi ortamı oluşturmak amacıyla 21 Ağustos 1996 tarihinde hayata geçirilen yasaya dayanmaktadır.

Doctor on Demand uygulamasında görev alan terapistlerin ve psikiyatristlerin hepsi alanlarında doktora sahibidirlir. Terapi sonrasında danışmanları ile değerlendirme toplantıları ve hizmet içi eğitimler gerçekleştirerek kendilerini düzenli olarak geliştirmektedirler. Eyalet ve federal yasalar çerçevesince tabi bulundukları mesleki ve etik kurallara bağlı kalma zorunlulukları vardır.

Bu uygulamada terapistler ile 25 dakika ila 50 dakika arası görüşme yapılır. 60 dolar ila 179 dolar arasındaki ücreti terapi süresine göre değişebilmektedir. Danışanlara istediği dilde tercümanlar vasıtasıyla hizmet verilebilir. Apple ve Android cihazlarda “Fire Fox”, “Google” arama motorları bulunması çevrim içi terapi sürecini gerçekleştirmek için yeterlidir. Ayrıca Wi-Fi bağlantısı görüşme kalitesinin yüksekliği açısından önemlidir ancak olmazsa olmaz şart da değildir. Eğer telefon hattı 4G veya 5G ise de çevrim içi terapi gerçekleştirilebilir. Danışman video görüntülü konuşmak isterse kimliğini doğrulamak zorundadır. 18 yaş altı çocuklar yanında bir aile büyüğü veya refakatçisi ile terapi hizmetlerinden faydalanabilir.

İsteğe Bağlı Doktor uygulaması ABD, Kaliforniya merkezli uluslararası hizmet veren bir şirkettir. **Anksiyete, depresyon, arkadaşlık ilişkileri, travma, bir sevilenin kaybı, panik atak, kronik depresyon, bayılma** konularında danışanlarına hizmet vermektedir. Ne yazık ki *Doctor on Demand* uygulamasının web sayfası ve alanla ilgili çalışmalar yapmış web sayfaları incelendiği zaman verilen hizmetlerden şimdiye kadar kaç kişinin yaralandığı, kaç tane terapistin uygulamada görev aldığı ve bugüne kadar verdikleri hizmetlerle ilgili olarak herhangi bir bilgiye ulaşılamamıştır. Ancak İsteğe Bağlı Doktor uygulaması, ilgili olarak bazı danışanların geri bildirimlerine yer vermiştir. Bu geri bildirimlerde danışanlar danışma seanslarına geç kaldıkları zaman yeterli danışman olmadığı için seansın iptal edilmesinden duydukları rahatsızlıklarını ifade etmişlerdir.

2.6.2. Virtual Therapy Connect Uygulaması

Virtual Therapy Connect (Sanal Terapi Bağlantı) platformu, danışanların Zihin sağlığını desteklemek üzere kurulmuş bir platformdur. Uygulamanın web sitesi incelendiği zaman ana sayfanın sol üst tarafında “*Virtual Therapy Connect uygulaması ile zihin bakımınızı her yerde yaptırabilirsiniz*” spot cümlesi yer almaktadır. Web sayfasının tam ortasında “*Zihin sağlığınızı koruma hizmetlerine her yerden ulaşmanız mümkündür*” mottosu görünmektedir. Sağ tarafta ise mobil telefon ekranında bir

terapistin resmi eşliğinde “*Basit, güvenli çevrim içi terapi*” mottosu yer almaktadır. Altta doğru “*Herhangi bir yerde, herkes için terapi*” mottosu yer almaktadır. Daha alt tarafta telefonu ile çevrim içi terapi alan bir danışan fotoğrafı eşliğinde “*Ne istiyorsunuz?*” sorusu ile danışanların ilgisi çekilmeye ve danışanlar uygulamanın sol alt köşesinde yer alan terapist bul butonunu tıklamaya teşvik edilmektedir. Uygulamanın en alt ortasında ise “*Terapistlerimizi tanıyın!*” şeklinde bir yönlendirme yazısı dikkati çekmektedir. Buraya tıklayarak uygulamada görev alan terapistlerin profilleri, uzmanlık alanları, memnuniyet yüzdeleri görülebilmektedir. Ayrıca uygulamanın en alt son tarafında “*Sorularınızı sorun cevaplayalım!*” diye bir bölüm gelmektedir. Bu kısımda uygulama ile ilgili merak edilen sorular sorulabilmektedir. Bu kısım ise çevrim içi terapi etkili midir? Sorusu ile başlamakta ve “*Evet! Çevrim içi terapi, bir terapist ile yüz yüze terapi yapmak kadar etkili olabilir?*” yazmaktadır. Daha sonra çevrim içi terapinin yüz yüze gerçekleştirilen terapiler kadar etkili olduğu belirtilmektedir. Yüz yüze gerçekleştirilen terapiler kadar sanal ortamda gerçekleştirilen terapilerden de aynı olumlu sonuçlar alınabileceği de ifade edilmektedir.

Uygulama, Face Time veya Skype kullanarak video görüntülü olarak arkadaşlarla konuşulduğunda danışanların gerçek hayatta arkadaşları ile görüşmüş kadar haz aldığı fikrinden hareket ederek danışan ile terapisti video konferans yöntemi ile çevrim içi terapi sürecinde karşı karşıya getirir. Danışanın terapist ile gerçekleştirdiği terapi sürecinde aralarında kurulan profesyonel bağlantı gerçekten etkili terapinin arkasındaki itici güç olarak görülmektedir. Bu kısımda bazı sorular yer almaktadır ve isteyen danışanın bu soruların cevabını öğrenmek için soruların üzerine tıklaması ve böylece cevapları görmesi sağlanır. “*Sanal terapinin maliyeti nedir?*” sorusu tıkladığında şu açıklama ekranı gelmektedir. Bunun maliyeti nedir? *Virtual Therapy Connect* müşteri hesabı oluşturmak ücretsizdir. Sanal bir tedavi seansının gerçek maliyeti belirlenirken ise her terapist kendi tarifesini oluşturduğu ve kendi oranlarını belirlediği için fiyat hizmet sağlayıcıya göre değişecektir. Terapist dizininde terapistlerin profilleri görüntüleyerek hizmet veren terapistler için kabul edilen oranları ve sigortaları görüntülemek mümkündür. Aranılan bilgiler, bağlantı kurmak istenilen bir terapistin profilinde yer almıyorsa, terapist ile seansı planlamadan önce ücretinin ve sigorta şirketi var ise poliçesinin kabul edilmesini istemek için özel bir mesaj gönderilmesi yeterli olmaktadır. Danışanlar eğer terapistlerin belirtmiş ettikleri niteliklerinin doğruluklarını araştırmak isterse web sayfasında belirtilen soruyu tıkladıklarında aşağıdaki açıklama ekranı açılmaktadır.

“Evet, rehberimize katıldıklarında tüm terapistler üzerinde lisans doğrulamaları ve geçmiş kontrolleri gerçekleştirmek için üçüncü taraf ISO Sertifikalı, NAPBS Onaylı ve Müşteri Hizmetleri ödüllü bir arka plan tarama şirketi olan Info Cubic ile ortaklık yapıyoruz. Sonuç olarak, tüm *Virtual Therapy Connect* uygulayıcılarının yasal, yüksek nitelikli ve size yardımcı olmaya hazır olduğundan emin olabilirsiniz!” Novotney Amy (2017, Şubat), *A growing wave of online therapy*, <https://www.apa.org/monitor/>.

“*Bir terapisti nasıl seçerim?*” Bu soru tıkladığında aşağıdaki açıklama ekrana gelmektedir:

“Başarılı terapinin anahtarı, danışan ile terapist arasındaki ilişkide yatmaktadır. Bu tüm terapötik çalışmaların temelidir ve güçlü ve sağlam olması gerekir. Birkaç sağlayıcıya ulaşmak ve karar vermeden önce onlarla sanal olarak görüşmek akıllıca olacaktır. Çoğu sağlayıcı, ihtiyaçlarınıza uygun olup olmadıklarını belirlemek için birlikte çalışmadan önce konuşmaya isteklidir, bundan yararlanın! Terapistinize güvenebilmelisiniz ve bu ilk görüşme sırasında nasıl hissettiğinize dikkat etmeniz önemlidir. Seçtiğiniz terapistin özel endişelerinizi tedavi etmede uzmanlığa sahip olduğundan emin olmak da önemlidir. Bu nedenle uzmanlıklarıyla ilgili sorular sormaktan çekinmeyin! Bir terapist seçerken sigorta kapsamı veya müsait saatleri gibi

pratik endişeler olabilir bunun için.” Novotney Amy (2017, Şubat), A growing wave of online therapy, <https://www.apa.org/monitor/>

Bir terapist ile birlikte çalışmanın mümkün olup olmadığını hızlı bir şekilde belirleyebilmek için danışanın beklentilerini bir kağıda yazması ve terapistler ile iletişim kurduğunda bu beklentileri ifade ederek müşterek hedeflerde anlaşılması tavsiye edilmektedir. Uygulama, çevrim içi bir terapist seçmek ile yüz yüze görüşülebilecek terapist seçmek arasında bariz bir fark olmadığını belirtilerek danışanları kendilerini rahat hissettirebilecek teknoloji destekli çevrim içi terapi almaya teşvik etmektedir.

Uygulama çevrim içi terapi için hangi ekipmana ihtiyacınız var sorusunu sorarak yerleşik veya harici bir kamera ve mikrofon ile Windows, Mac, Android veya İOS çalıştıran bir cihaza ek olarak iyi bir ses deneyimi için kulaklık önermektedir. Uygulama “*Oturumlar özel ve güvenli mi?*” sorusuna “Evet” cevabını vermektedir. *Virtual Therapy Connect*, tamamen bilgi güvenliği göz önünde bulundurularak sıfırdan inşa edilen *VTConnect* tele-sağlık platformu tarafından desteklenmektedir. VTConnect tele-sağlık platformu, oturumlar sırasında **verilerin ve iletişimin gizliliğini sağlamak** için güvenliği sağlayan uçtan uca şifreli iletişim için kullanılan bir sistemdir. Güvenli veri depolamak danışanların terapi sırasında verdiği bilgilerin güvenliğini sağlamak için kullanılmaktadır. Uygulama tarafından gerçekleştirilen düzenli izleme ve denetimler, platformunun HIPAA Güvenlik Standartlarını karşılamaya devam etmesini sağlamak için son derece önemlidir. Uygulama danışanlara bir **güvenlik kodu** vermektedir. Bu kod ile ilk ay ücretsiz hizmet alınabileceği belirtilmektedir. Uygulamadan nasıl faydalanılabileceği de web sayfasında tek tek açıklanmaktadır.

Yeni bir müşteri uygulamayı kullanmaya başlarken dört adımda müşterilerin sisteme nasıl kaydolabilecekleri ve sistemi nasıl kullanabilecekleri belirtilmektedir:

1. Adım: Yetkili kurumlar tarafından onaylı terapist bulabilmek için uygulamanın rehberinde bulunan terapistlerin isimlerini kontrol etmeleri istenir. Terapi almak istenilen terapistlerin özelliklerinin ve uzmanlık alanlarını filtre uygulayarak bulunabileceği belirtilmektedir.

2. Adım: Danışanların ihtiyaçlarına en uygun terapisti belirlemek için üzerinde daha fazla yazan oku tuşlamaları istenir.

3. Adım: Danışanların diledikleri bir terapistle sorunlarını sorabilecekleri ve ilk konsültasyonu talep etmek için randevu almaları gerektiği belirtilmektedir. Terapi seansı randevusu için *Mesaj Gönder* butonuna tıklanması ve oturum açmak için *VTConnect* kimlik bilgilerinin kullanılması veya ücretsiz hesap oluşturmak için bugün *Kaydol* tuşuna basılması istenmektedir. Danışmanlar sisteme giriş yaptıktan sonra güvenli bir şekilde terapistleri ile mesajlaşabilirler.

4. Adım: Terapist, e-posta veya kısa mesaj yoluyla danışanla bağlantı kurarak danışanı görüntülü terapiye davet edecekleri zaman danışana bir bağlantı linki gönderir. Danışan bu bağlantıyı tıklayarak açabilir ve açılacak sayfaya kimlik bilgilerini girerek oturumu başlatır ve görüntülü olarak terapisti ile görüşmeye başlayabilir.

Ayrıca uygulamayı kullanmak isteyenler terapi süresine bağlı olarak en düşük 55 dolar ile en yüksek 200 dolar arasında seans başı ücret öderler. Eğer yıllık ödeme yapılırsa o zaman yüzde 17 toplam indirim yapılmaktadır. Platform “*VTConnect Enterprise Telehealth*” ismi verilen uygulaması ile müşterilerine güvenli danışmanlık seansı sağlamaktadır. Platform isteğe bağlı şifreli mesajlaşma hizmeti de sunmaktadır. Dileyen uzmanlar uzmanlık alanları ile ilgili olarak platformun eğitim kanalına yayınlanmak üzere makale gönderebilirler. Makalesi yayınlanacak uzmanlar ayrıca platformun üçüncü taraf doğrulama şirketi “InfoCubic’e bir defaya mahsus olmak üzere 30 dolar ödeme yaparlar. Eğer müşteriler verilen hizmetten memnun kalmazlar ise ücreti geri talep edebilirler.

2.6.3. Teen Counseling

Teen Counseling (Genç Danışma) isimli web uygulaması giriş sayfasında profesyonel danışmanlıkla “Çocuğunuzun gelişmesine yardımcı olun!” mottosuyla danışanlarını karşılamaktadır. Danışanlar “Bir danışmana danışın” yönlendirmesine tıkladığı zaman “Sizi doğru danışman ile tanıştırmamıza yardımcı olun!” ve bu anketi doldurarak sizi tanımamıza yardımcı olun, yönlendirmesi ekranda görülmektedir.

Ekranın sol altında “Çocuğunuzu davet ister misiniz?” şeklinde bir soru sorulmakta ve **a) Evet b) Hayır c) Henüz emin değilim** seçeneklerinden bir tanesinin tıklanması beklenmektedir. Ekranın sağ tarafında ise uygulamada görev yapan terapistlerin fotoğrafları ve haklarındaki bilgilendirme notunun altında danışanların terapistleri hakkındaki olumlu değerlendirmeleri sırayla görülerek kaybolmakta ve bir sonraki terapistte sıra gelmektedir. Bu tanıtımın altında “Nasıl çalışır?” isimli bir açıklama butonuna tıklanarak uygulamanın nasıl çalıştığı hakkında bilgi sahibi olunabilir. Bu açıklamanın sol tarafında danışanlardan doldurmaları istenen anket yer alır ve doldurmak için tıklayın yazısı gözükmektedir. Ortada ise lisanslı bir danışanımızla eşleşin açıklaması bulunur. Sağ tarafta ise “Çocuğunuzu katılmaya ikna edin” açıklaması yer almaktadır. Danışanlardan diledikleri seçeneği tıklaması beklenmektedir.

Eğer danışanlar uygulamanın sunduğu seçeneklerde “evet” seçeneğini tıklarsa akabinde “Çocuğunuzun cinsiyeti nedir?” sorusu ile karşılaşmaktadır. Seçenek olarak ise **a) Erkek b) Kız c) Cinsiyetsiz** seçenekleri ile karşılaşmaktadır. Çocuğun cinsiyeti tıklandıktan sonra “Çocuğunuz ile akrabalık dereceniz nedir?” sorusu ekrana gelmektedir. Seçenek için ise **a) Ben Anneyim b) Ben babayım c) Ben yasal koruyucuyum d) Diğer** seçenekleri sunulmaktadır. İlgili seçenek işaretlendikten sonra “Çocuğunuz kaç yaşında” sorusu ekrana gelmektedir. Çocuğun yaşı sisteme girildikten sonra “Çocuğunuz nerede yaşıyor?” sorusu sorulmaktadır. Seçenek olarak ise **a) Ebeveyni ile birlikte b) Benimle yaşıyor fakat eşimden ayrı yaşadığım için eşim başka bir yerde yaşıyor c) Diğer ebeveyni ile d) Diğer** ekranda görülmektedir. İlgili seçenek işaretlendikten sonra “Çocuğunuz düzenli olarak okula gidiyor mu? Sorusu sorulmakta, seçenek olarak ise **a) Düzenli olarak b) Evet ama bazen okula gitmiyor c) Hayır**, seçenekleri verilmektedir. Daha sonra “Çocuğunuz daha önce hiç terapi aldı mı?” sorusu sorulmakta cevap olarak ise **a) Hayır b) Evet** seçenekleri verilmektedir. Seçeneklerden birisi işaretlendikten sonra “Çocuğunuzun fiziksel sağlığını nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu ekrana gelmektedir. Seçenek olarak ise **a) İyi b) Orta derece c) Kötü** seçenekleri verilmektedir. Bu soruda da uygun seçenek işaretlendikten sonra “Çocuklarınızın mevcut uyku durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu sorulmaktadır. Seçeneklerde ise **a) İyi b) Normal c) Kötü** seçenekleri verilmektedir. Bu soruda da uygun seçenek işaretlendikten sonra “Çocuğunuzun beslenme alışkanlıklarını nasıl değerlendiriyorsunuz” sorusuna sıra gelmektedir. Seçenek olarak ise yine **a) İyi b) Normal c) Kötü** seçenekleri verilmektedir. Uygun seçenek işaretlendikten sonra “Çocuğunuz şu anda kaygı, panik atak, yaşıyor mu veya herhangi bir fobisi var mı? sorusu sorulmaktadır. Seçenek olarak ise **a) Hayır b) Evet** seçenekleri verilmektedir. Uygun sık işaretlendikten sonra “Çocuğunuz şu anda ezici bir üzücü keder veya depresyon mu yaşıyor?” Sorusu ekrana gelmektedir. Seçenek olarak ise **a) Hayır b) Evet** seçenekleri verilmektedir. İlgili seçenek işaretlendikten sonra “Çocuğunuz şu an ezici bir üzüntü, keder ve depresyon mu yaşıyor?” diye bir soru gelmektedir. Bu soruya da **a) Hayır b) Evet** seçeneklerinden danışanın durumu işaretlendikten sonra “Son iki hafta içerisinde, çocuğunuz aşağıdaki sorunlardan herhangi birinden rahatsız olduğunu ne sıklıkta gözlemlediniz, Bir şeyler yapmaya ilgisi veya zevki çok az.” Sorusunu yönelttikten sonra şu seçenekleri vermektedir. **a) Bir şey değil b) Birkaç gün c) Günlerin yarısından fazlası d) Neredeyse her gün** seçeneklerden en uygun seçenek işaretlendikten sonra sırada ki soru ekrana gelmektedir. Bu soruda da “Son iki hafta içerisinde, çocuğunuz aşağıdaki sorunlardan

herhangi birinden rahatsız olduğunu ne sıklıkta gözlemlediniz? Öfke patlamaları yaşama, bağırma ve çılgılık atma veya başkalarına şiddet uygulama?” Bu soruda da yine **a) Hiç gözlemlemedim b) Birkaç gün c) Günlerin yarısından fazlası d) Neredeyse her gün**, seçeneklerden istenilen şık işaretlendikten sonra sıra “Son iki hafta içerisinde, çocuğunuz aşağıdaki sorunlardan herhangi birinden rahatsız olduğunu ne sıklıkta gözlemlediniz? Sohbet etmek veya televizyon izlemek gibi şeylere konsantre olmakta güçlük çeker mi?” sorusu yöneltilmektedir. Bu soru için de **a) Sorun yaşamıyor b) haftada birkaç gün sorun yaşıyor c) Günlerin yarısından fazlasında sorun yaşıyor d) Neredeyse her gün** seçenekleri verilmektedir. İlgili şık işaretlendikten sonra “Son iki hafta içerisinde, çocuğunuz aşağıdaki sorunlardan herhangi birinden rahatsız olduğunu ne sıklıkta gözlemlediniz? Aşagılık, depresif veya umutsuz hisseder mi?” Bu soruda da seçenek olarak yine **a) Sorun yaşamıyor b) haftada birkaç gün sorun yaşıyor c) Günlerin yarısından fazlasında sorun yaşıyor d) Neredeyse her gün**, seçenekleri verilmektedir. İlgili şık işaretlendikten sonra “Çocuğunuzun intihara meyilli olduğu konusunda endişeleriniz mi var?” sorusu yöneltilmektedir. Cevap şıklarında ise **a) Hayır b) Evet** seçeneklerinden doğru olan şık işaretlendikten sonra ekrana “Çocuğunuzun aşağıdaki şıklardan hangisi ile ilgili bir sorunu var?” sorusu gelmektedir. Şıklarda ise **a) Aile ilişkileri b) Akran ilişkileri c) Yaşam değişiklikleri ile mücadele d) ADHD/ADD e) Okul zorlukları f) suçlu davranışı g) Madde bağımlılığı h) Cinsellikle ilgili sorunlar** seçenekleri verilmektedir. İlgili seçenek işaretlendikten sonra ekrana “Çocuğunuz ile ilişkinizi nasıl değerlendirmektesiniz” sorusu gelmektedir. Şıklarda ise **a) İyi b) Orta düzeyde c) Kötü** seçenekleri verilmektedir. Arzu edilen cevap verildikten sonra ekrana “Mevcut mali durumunuzu nasıl değerlendirmektesiniz?” sorusu gelmektedir.” Bu soru için ise **a) Zengin b)Orta c) Fakir** seçeneklerinden durumu yansıtan seçenek işaretlendikten sonra ekrana “Hangi ülkedensiniz?” sorusu gelmektedir. Bu soru yanıtlandıktan sonra “Gençlik danışmanlığı platformumuza size kim yönlendirdi?” sorusu ekrana gelmektedir. Şıklarda ise **a) poster veya ilan panosu b) Sosyal medya gönderisi c) Sizinle ilgili bir hikaye dinledim d) Tv. Reklamı e) Dijital ses dosyası f) Radyo g) Dergi veya gazete h) Snap Chat k) Arkadaş veya aile üyesi, tavsiyesi l) Youtube m) Diğer** şıkları verilmektedir. Kişinin durumuna uygun olan seçenek işaretlendikten sonra “Post cast seçin” yönlendirmesi ve sonucunda anketi tamamladınız uyarısı ekranda görülmektedir. Daha sonra “Çocuğunuz için uzmanımızla görüşmeye başlayabilirsiniz!” bilgilendirme notu ekrana gelmekte ve kullanıcı adı veya takma adı, e-mail adresi ve parola sorulmaktadır. Bu bilgilerde girildikten sonra e-mail adresine üç rakamlı bir doğrulama kodu gelmektedir. Bu doğrulama kodu uygulamaya girildikten sonra “Nasıl bir terapist istiyorsunuz?” sorusu ekrana gelmektedir seçenek olarak ise **a) Erkek terapist b) Kadın terapist c) Hristiyan temelli danışmanlık sağlayan bir terapist d) 45 yaş ve üstü tecrübeli bir danışman e) Herhangi bir dine mensup olmayan bir danışman f) İspanyolca konuşan bir danışman h) Renk danışmanı** şeklinde seçeneklerden uygun olan tercih edilir. Daha sonra ekrana aşağıdaki tablodaki anket gelir. Kişiden belirtilen sorunlardan hangisi kendisinde mevcut ise önem derelerine göre cevaplaması istenir.

Tablo 2: Teen Counseling Terapi Anketi

Uzmanlık	Az önemli	Önemli	Çok Önemli
Depresyon			
Stres ve kaygı			
Bağımlılıklarla başa çıkma			
LGBT ile ilgili sorunlar			
Aile çatışmaları			
Travma ve istismar			
Keder ve Kayıpla başa çıkmak			
Samimiyetle ilgili sorunlar			

Yeme bozuklukları			
Uyku bozuklukları			
Motivasyon, benlik saygısı ve güven			
Öfke kontrolü			
Bipolar bozukluk			
Yaşam değişiklikleri ile başa çıkma			
Konsantrasyon, hafıza ve odaklanma kaybı			

Kaynak: <https://www.teencounseling.com>

Kişi bu tabloda istediği seçeneği, yaşamış olduğu duygu yoğunluğunun derecesine ve şiddetine göre doldurarak danışmana kendisi hakkında gönüllü olarak ipuçları verir danışmada bu bilgiler ışığı altında terapi sürecinde hangi hususlara ne derecede önem vereceğini planlar. Bu verilen cevaplar danışana danışman hakkında veri sağladığı için danışmanı terapi sürecinde daha güçlü ve otorite sahibi kılar. Daha sonra “*Lütfen bize biraz daha kendinden bahset*” şeklinde bir bölüm ekrana gelir ve kişinin kendisi hakkında gönüllü bilgi vermesi istenir. Bu işlemlerde bittikten sonra arzu edilen bir terapist seçilir ve terapi süreci başlar. Terapi süreci ortalama 30 dakika ile 60 dakika arası sürer. Danışman, gerekli gördüğü takdirde danışanı haftada en az üç kez danışma sürecine davet eder. Düzenli yapılan terapilerle danışanın özellikle kendi sorunlarının farkında olmasına katkı sağlandığı kadar çözüm yollarının varlığından da haberdar olmasına önem verilir. Ebeveyninde desteği ile danışanın sorunları ile mücadele edip çözüm yolları geliştirebilmesi için arzu ettiği enerji ve maneviyatın zaten kendi içinde var olduğu danışana hissettirilir. Negatif duygulardan arınmasına yardımcı olunur. Danışanın savunma mekanizması ve manevi kaynaklara ulaşma imkânları telkin ile teşvik edilir. Danışmanın bu olumlu ve anlayışlı yaklaşımı ile danışan sorunlarını çözebileceğine dair pozitif bir bakış açısı geliştirmeye yönlendirilir.

2.6.4. Daha İyi Yardım- BetterHelp Uygulaması

BetterHelp (Daha İyi Yardım) uygulama, danışanları ve terapistleri, terapi sürecinde çevrim içi olarak buluşturmaktadır. Evlilik terapisi, aile terapisi, klinik psikoloji, sosyal hizmet alanlarında uzmanlaşmış alanında doktora yapmış lisanslı uzmanları vasıtasıyla danışanlarına çevrim içi olarak hizmet verir. Danışanlar ve terapistler uygulamadaki bir sanal "odada" yazışarak görüşebilecekleri gibi görüntülü olarak da görüşebilirler. Eğer danışan eşleştiği terapistten memnun değilse başka bir terapist seçebilir. Bu uygulama herhangi bir sigorta kabul etmemektedir. Terapi maliyeti haftada 40 ila 70 dolar arasında değişmekte ve aylık olarak faturalandırılmaktadır.

"*Mutlu olmayı hak ediyorsunuz!*" sloganıyla açılan BetterHelp platformu, siber evrendeki birçok hizmeti, reel evrendeki hizmetlerden ayıran özelliğiyle kullanıcıyı karşılamaktadır. ABD'nin Kaliforniya eyaletinde hizmet veren Los Alamitos sağlık şirketinin, klinik psikoloğu Nina Barlevy, ilk kez Facebook üzerinden çevrim içi tedavi web sitesi *BetterHelp*'in reklamını yaparak Facebook kullanıcılarından *BetterHelp* uygulamasını ziyaret ederek incelemelerini rica etmiştir. Los Alamitos sağlık şirketi bu reklam ile çevrim içi danışmanlığı teşvik ederek geniş kitleler tarafından tanınmasını sağlamayı amaçlamıştır. Uygulama sayesinde terapistler mesailerinden geriye kalan zamanlarında hem ek gelir sağlama imkânı hem de bu yeni uygulamanın terapistleri olmuşlardır (Novotney, 2017).

Bu uygulama, ABD'de eyalet valiliğinin ve merkezi idarenin sıkı takip sistemi sayesinde sıkı bir denetleme sürecinden geçtikten sonra çalışma izni alabilmiştir. Terapistlerinin lisansları, sertifikaları, yasal çalışma izinleri tek tek denetlendikten sonra söz konusu şirketin faaliyetlerine izin verilmiştir.

Tüm denetlemeler ve yasal süreçler bittikten sonra uygulamanın güvenli mesajlaşma platformu aracılığıyla kullanıcılarla iletişim kurmaya başlanmıştır. *BetterHelp* kullanıcılarına, terapistlerle canlı video görüşmeleri ve telefon görüşmeleri ile terapi yapma imkânı tanımaktadır. *BetterHelp* uygulaması müşterileri genellikle stres, kaygı ve aile içi sorunlar gibi konuları konuşmak istemişlerdir. Görüşmeler bittikten sonra müşterilerden memnuniyet anketine cevap vermeleri istenerek sistemin daha iyi yapılması sağlanmıştır. Uygulama sayesinde danışanlar diledikleri terapistle daha kolay erişebilme ve istediği zaman uygulamadan çıkma hakkına sahiptirler. *BetterHelp* uygulaması özellikle kırsal bölgelerde yaşayan kişiler için istediği zaman istediği psikoloğa ulaşabilme imkânından dolayı büyük bir fırsattır (Novotney, 2017).

Işıklı ve Ercan'a (2020: 71) göre çevrim içi terapi platformunun sunduğu özel uzmanlık alanları ile yüz yüze terapinin sunduğu uzmanlık alanları birbirine çok yakındır. Depresyon, stres, kaygı, bağımlılık odaklı sorunlar, ölüm ve kayıp acısı, kişisel odaklı ilişkiler, ailevi meseleler, travma, istismar, iş ve yönetim koçluğu, şefkat yorgunluğu, odaklanma, bellek ve hafıza konular uygulamanın ilgi alanlarıdır. Bu uygulamamda başvuru esnasında doldurulması gereken bir test verilir. Danışanın karşısına uzmanların çalışma alanları ve öz geçmişlerini içeren bir web sayfası çıkar. Danışan görüşmek istediği içerik ile ilgili olarak "benimle çalış" yazısını tıklayarak o alanda çalışan bir uzman seçerek randevusunu oluşturur. Ayrıca danışan sisteme adını, soyadını, cinsiyetini, dindar olup olmadığını, ilişki durumunu daha önce terapi alıp almadığını, fiziksel durumunu, uyku durumunu, daha önce terapi alıp almadığını, yeme alışkanlıklarını, ekonomik durumunu, panik atak, anksiyete, fobisi olup olmadığını, aşırı üzüntü ve depresyon yaşayıp yaşamadığını işaretler (Işıklı, Ercan, 2020: 68-69). Görüldüğü üzere "daha iyi yardım" platformu öncelikle danışan hakkında bilgi sahibi olmakta ve bu bilgiler ışığında danışana özel danışmanlık stratejisi belirlenmektedir.

Tablo 3: Daha İyi Yardım (Better Help) Platformunun Analizi

Konu ve işlemler	Türkçesi
Platformun adı	Daha İyi Yardım (Better Help)
Erişim linki	www.betterhelp.com
Özel Çalışma Alanı	Bireysel, ergen ve genç, çift ve aile terapisi
Mottosu	Mutlu olmayı hak ediyorsun!
Misyonu	Profesyonel danışmayı erişilebilir, karşılanabilir kolay hale getirmek; yaşam mücadelesi veren herkese her yerde, her zaman yardım etmek
Danışmanları	Diplomalı, eğitilmiş, deneyimli ve akredite edilmiş danışmanlar, evlilik, çift ve aile terapistleri, klinik ve sosyal çalışanlar, profesyonel kurul üyeleri Danışmanların profesyonel cv'leri ve uzmanlık alanları web sitesinde yer almaktadır.
Danışman Sayısı	3.900'den fazladır.

Kaynak: Işıklı, Ercan, 2020: 73

Sorular da son iki haftada yapmaktan zevk almadığınız ya da daha az zevk aldığınız ya da hiç zevk almadığınız şeyler var mı? şeklinde iken şıklar ise hiç yok, birkaç gün oldu, bir iki gün, neredeyse her gün şeklinde verilmektedir. Duygu bozukluğu, depresyon veya ümitsizlik, uyku sorunu, meditasyon, intihar teşebbüsü, alkol bağımlılığı, kronik panik gibi sorularla dijital anket devam eder. Bunlardan bazıları, Daha İyi Yardım'ı kim size tavsiye etti? Şu an hangi ülkedesiniz? Dil tercihiniz nedir? Dil tercihinde ise 12 dil seçeneği bulunmaktadır. Bu diller İngilizce, Endonezce, Bulgarca,

İspanyolca, Kanton dili, İbranice, İzlandaca, Japonca, Mandarin ve Tagalog gibi dillerdir. Yukarıdaki bilgileri sisteme girdikten sonra danışana, danışma sürecinin nasıl işleyeceği, danışmanı ile nasıl konuşacağı, eğer danışmandan hoşlanmazsa ne yapacağı, danışmanlık hizmetinin ne kadar süreceği ve ücretin ne kadar olacağını açıklayan bir sayfa açılır. Bu şekilde danışan, danışma sürecinin ilerleyişi hakkında ön bilgi sahibi olmuş olur. Bu uygulamada aylık 260 ABD dolarını kredi kartından tahsil ettikten sonra danışma süreci başlamaktadır. Aşağıdaki karşılaştırma tablosu çevrim içi danışmanlığın niçin tercih edilmesi gerektiğine kullanıcıyı ikna etmeye yöneliktir (Işıklı, Ercan, 2020: 73).

Tablo 4: Daha İyi Yardım (Better Help) Uygulamasının Geleneksel Danışmanlığa Karşı Avantajları

Hizmet Kategorileri	Daha iyi Doktor	Geleneksel Danışmanlık
Diplomalı terapist hizmeti	Var	Var
Ofiste ziyaret	Yok	Var
Herhangi bir zamanda mesaj gönderme	Var	Yok
Görüntülü canlı sohbet	Var	Yok
Telefon seansı	Var	Yok
Video seansı	Var	Şu an yok
Kolay planlama	Var	Yok
Dijital çalışma kâğıtları	Var	Yok
Grup seansları	Var	Yok
Akıllı eşleştirme	Var	Yok
Kolay danışman değişikliği	Var	Yok
Herhangi bir yerden yardım alma	Var	Yok
Maliyet-ücret	Haftalık 65 dolar	Seans başı ortalama 150 dolar

Kaynak: Işıklı, Ercan, 2020: 73.

2.6.5. Talkspace Platformu

Talkspace uygulaması danışanları profesyonellerle buluşturan bir platformdur. *Talkspace* uzmanları alanlarında yüksek lisans veya doktora sahibidirler. Konuşma alanı platformu danışanlar ile terapistleri çevrim içi olarak buluşturmaktadır.

Talkspace uygulamasında danışanlar diledikleri zaman, diledikleri terapistle sesli ve görüntülü mesajlaşma yoluyla tedavi sürecini gerçekleştirebilirler. Danışanlar *Talkspace* uygulamasına haftada 49 dolar danışmanlık ücreti öderler. Bu ücret karşılığında müşteriler terapistler ile sınırsız mesajlaşma hakkına da sahip olurlar. İsteyen danışanlar dilerlerse danışmanlarıyla ayda bir kez canlı video oturumu gerçekleştirebilirler. İstenilen bir terapistle canlı görüntülü sohbet gerçekleştirme ve sınırsız mesajlaşma imkânı sağlayan ve haftada sadece 79 dolar talep eden *LiveTalk* canlı konuşma planı da vardır. Aynı servis çift terapisi almak isteyenler için haftada 79 dolar ücret ödemek şartıyla çift terapisi imkânı da sunmaktadır.

Talkspace platformu danışmanları lisanslı profesyonel danışmanlardır. Psikoloji, klinik psikoloji, klinik danışmanlık ve eğitim psikolojisi alanlarında yüksek lisans dereceleri vardır. *Talkspace* uygulaması HIPAA uyumludur. Talk Space platformu telefondan, tabletlerden veya bilgisayarlardan

lisanslı bir terapist ile terapi hizmeti verdiğini web sayfasında belirtmektedir. Uygulamanın web sayfasında Talkspace'in avantajları ve dezavantajları şu şekilde sıralanmaktadır: Talkspace uygulamasının avantajları:

- Basit kayıt işlemi
- Yapay zeka tarafından değil gerçek bir kişi tarafından danışanlar uygun terapistlerle eşleştirilir.
- Dileyenler istedikleri danışmanlarla canlı görüşme ve terapi gerçekleştirebilir.
- Yazılı metin, sesli veya görüntülü mesajlaşma yoluyla terapistlerle iletişim kurulabilir.
- Müşteri hizmetleri, danışanlara hızlı yanıt vermekte ve hızlı çözümler üretmektedir.
- Danışanlar, Talkspace ile ilgili deneyimleri hakkında geri bildirim sunmak için düzenli fırsatlar elde ederler.
- Terapistler, danışanların taleplerine ve sorularına belirli bir sürede yanıt vermek zorundadırlar. Örneğin terapistler kendilerine gönderilene-mailleri belirli bir sürede cevaplamak zorundadırlar.
- Uygulamaya ulaşmak ve psikolojik yardım almak çok kolaydır.
- Uygulamanın telefonlara kurulumu kolaydır.
- Bir haftalık ücretsiz deneme süresi vardır.

TalkSpace uygulamasının dezavantajları:

- Bazı terapistler, danışanların sorularına danışanın beklediği gibi uzun bir açıklama ile değil sadece kısa bir açıklama ile cevaplar verebilmektedirler.
- Bazı terapistler önceki seanslarda neler konuşulduğunu unutmakta ve hatırlamakta zorluk çekebilmektedir.
- Terapistler her zaman canlı randevu teklif etmezler. Bazen mesajla görüşmek isterler.
- Farklı Saat dilimi farklılıkları ABD dışında yaşayan kişiler için sorun olabilmektedir.
- Bazen danışanlara uygun bir terapistle eşleşmek birkaç gün sürebilmektedir.
- Danışanların uygulamaya kaydolduklarında ve bir terapist ile görüşmek istediklerinde her seferinde bir ay boyunca Talkspace'se kaydolması gerekmektedir.
- Erken üyelik erken iptal edilirse danışanlar tüm ayın faturasını hizmet almamış olsa dahi ödemek zorundadır.

Öte yandan *Very Well Mind* isimli bir haber kanalı terapi ve zihinsel sağlık gibi konular kişisel konular olduğu için beş farklı kullanıcıya *Talkspace* uygulamasını bir hafta boyunca test ettirmiştir. Amaç, terapistlerin ne kadar etkili olduğundan, sunulan genel hizmetlerin, kullanılan teknolojinin ne kadar kolay kullanılabilmesine ve daha fazlasına kadar her şeyi değerlendirmektir. Bu uygulama sıklıkla duyulmuş ve bunun iyi yönde etkileri olduğu söylenmiştir.

TalkSpace uygulamasına kayıt olabilmek için işlemine başlandığında web sitesi üzerinden kaydolmak veya uygulamayı indirerek, takma isim ile danışanlardan şifre oluşturmaları ve geçerli bir e-posta adresi edinmeleri istenir. Sonra lisanslı bir ruh sağlığı uzmanı ile konsültasyon terapisti süreci için danışan çevrim içi sohbet odasına alınır. Terapist, demografik bilgileri öğrenebilmek için “*Danışan isim? Yaş? Meslek?*” gibi sorular sorar fakat danışan bu sorulara dilerse hepsine cevap vermeyip sadece adını söyleyebilir. Terapistler *Talkspace*'in nasıl çalıştığını açıkladıktan sonra terapide ele alınmak istenen depresyon, arkadaşlık sorunları, stres gibi konularda danışanın terapiye

ihtiyacı olup olmadığını anlamaya çalışırlar. Danışman, danışanın ihtiyaçlarını karşılamaya en uygun terapistle danışanı eşleştirmek için yeterli bilgiye sahip olmak için danışana bazı sorular sorabilir. Ayrıca, *"Daha önce bir terapistle çalıştınız mı?"*, *"Bu durum sizin için ne kadar süredir sorun olmaktadır?"* ve *"Özellikle bu sorunu tetikleyen herhangi bir neden var mı?"* gibi sorular sorulabilir. Terapist, danışana ayrıca canlı video seanslarıyla ilgilenip ilgilenmediğini sorarak bu konuda seçenek oluşturmaya çalışabilir. Çünkü danışanlar terapi süreci için seçenekleri bilmeyebilirler. Daha önce çevrim içi terapi platformları hakkında bilgisi olmayan danışanların terapiye başlamadan terapi kurallarını ve seçeneklerini öğrenmesi için terapistin danışana seçeneklerini seans başlamadan önce söylemesi gerekmektedir. Danışan, terapiye başladıktan sonra görüntülü mesaj eklemeye karar verirse bu konuda kendisine soru sorma ve seçme hakkı verilir. Danışanın terapi planını kendisinin dilemesi halinde daha sonraki bir tarihte değiştirebileceği de hatırlatılır. Danışanın istemesi halinde canlı servis vererek gerçek bir terapist yerine yapay zeka uygulaması ile terapi süreci gerçekleştirmesi seçeneğinde kendisine alternatif bir hizmet olarak sunulabilir. Terapi sürecine başlamadan önce *Talkspace*'in acil durum iletişim bilgilerini istediğini unutmamak önemlidir. Danışanlardan acil bir durumda ulaşılacak yakınlarından veya dostlarından birinin adını ve telefon numarasını yazması istenir. *Talkspace*'i test eden beş kişinin bir terapistle eşleştirilmesi en kısa 30 dakika en uzun ise iki gün sürmektedir (şirket genellikle yaklaşık bir gün sürdüğünü söylemektedir). Bir terapistle eşleştirildikten sonra (ABD ikamet ediliyorsa bu durum eyalette ruhsatlandırılacaktır), bazen ilk yanıt almak için 24 saat daha geçmesi gerekebilmektedir. Hizmetle ilgili herhangi bir değişiklik yapıp yapamayacakları sorulduğunda, görevlilerin hepsi de öncelikle kendilerinin danışanlar için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarını söylemelerine rağmen bu konuda daha iyi hizmet içi eğitim almaları ve danışanların ihtiyaçlarını daha iyi analiz etmeleri gerektiği düşünülmektedir. Uygulamayı test eden ekipteki danışanlardan bir kişi yararlı bir özelliğin uygulamaya değer olabileceğini düşündüğünü şu cümlelerle ifade etmiştir: *"Keşke kayıt sırasında aynı anda üçten fazla terapist ile görüşülebilseydi böylece hepsini karşılaştırabilir ve en iyisini seçerdim"*.

Talkspace uygulamasının kullanımı oldukça kolaydır. Danışanlar, uygulamayı açtıktan sonra terapistle mesaj göndererek terapist ile görüşebilecekleri "gizli bir konuşma alanına" yönlendirilmektedirler. Terapi odaları sosyal medyada olduğu gibi bir sohbet ekranına benzerlik gösterir. Yazılı bir mesaj yazmaya başlamak için boş bir alan mevcuttur. Danışanlar bir ses kaydı göndermeyi tercih edecekleri zaman mikrofon düğmesine basarak ses kayıtlarını terapistlerine ulaştırabilirler. Özel görüşmelerde gizlilik konusunda endişeleri olan danışanlar istedikleri zaman oturumu kapatabilirler. Çünkü danışanlar uygulamaya her girişlerinde kullanıcı adı ve şifre sorulacağı için bir başkasının danışanların hesabına sızması mümkün değildir. *Talkspace*, şu sorunlar için terapi hizmeti vermektedir: **kaygı, bağımlılık, depresyon, yeme bozuklukları, TSSB (Travma sonrası stres bozukluğu), ilişki sorunları**.

Talkspace, yetişkinlere hizmet verdiği gibi **gençlere** de terapi hizmeti vermektedir. 13-17 yaş arası gençler **siber zorbalık, sigara kullanımına bağlı problemler, gelecekle ilgili kaygılar** ve gençlerin görüşmek istediği tüm problem ve zorluklar hakkında terapi hizmeti almaya teşvik edilirler. Danışman bir gencin sağlığının tehlikede olduğunu düşünmediği sürece, terapide görüşülen konuları gizli tutar. Hiçbir resmi makama konu ile ilgili bilgi vermez sadece danışanın hayatının tehlikede olduğunu düşünüyorsa o zaman resmi makamlara danışanın hayatını korumak için bilgi verir. *Talkspace* ayrıca çift terapisi sunar. Çiftler özel bir odayı bir terapistle paylaşır. Her ortak terapistle herhangi bir zamanda mesaj gönderebilir ve her iki partner de terapistin ve partnerinin mesajlarına erişebilir. Çiftlerin ise terapilerde sıklıkla görüştükleri konular şunlardır: Finansal problemler, ebeveynli, sadakatsizlik, cinsel terapi, kayıvalıde çatışmaları, sağlık sorunlarıdır. *Talkspace* platformunun, 5.000'den fazla terapisti vardır. İşe başlamak isteyen her terapistin öncelikle geçmiş kontrol edilir ve çevrim içi terapi konusunda terapistlere özel eğitim verilerek *Talkspace*

uygulanmasının tüm özellikleri ve *Talkspace* terapistlerinin uyması gereken kurallar konusunda işe alınan tüm terapistler eğitimden geçirilir. Çoğu çevrim içi terapi sitesinin aksine, henüz tam lisansı olmayan stajyerler ve terapistlere uygulamada görev verilmez. Platformda görev alan terapistlerin tümü 3 bin saatin üzerinde klinik deneyime sahiptir ayrıca terapiye özel yaklaşımlar konusunda da özel eğitimleri vardır. Danışanların çoğu platformdan aldığı hizmetten memnun kaldıklarını belirtmiştir. Danışanlardan bir tanesi terapistimi beğendim çünkü bana sağlam tavsiyeler verdi derken bir diğeri terapistim benimle her şeyden önce bir insan olarak ilgiliydi. Genel olarak iyi iletişim becerilerine sahipti. Benimle kendi hayatı hakkında bilgi paylaştı, bu da onun sadece bir robot değil, gerçek bir insan olduğunu netleştirmeye yardımcı oldu, demiştir.

TalkSpace uygulamasını kullanan danışanlar, ezici şekilde platformda görev alan terapistlerin kendilerine karşı pozitif davrandıklarını belirtmişlerdir. Fakat sayıları az da olsa bazı terapistlerin danışanların isimlerini, nereden geldiklerini, yaşlarını not almalarına rağmen bu bilgileri sık sık unuttuklarını ve bu sebepten dolayı kendilerinden sürekli özür dilediklerini belirtmişlerdir. Bu durumun danışanlarda, danışmanlarına karşı güvensizlik hissi uyandırdığı belirtilmiştir. Bir başka danışan ise yorumlar kısmında platformu şu cümlelerle eleştirmiştir:

"5. Güne kadar seanslarımızda aynı anda birçok konuya dalıyorduk ve böylece asıl anlatmak istediğim daha büyük konulara odaklanma şansını yitiriyorduk. Bunun yerine, terapist daha büyük resmi ele almaya yardımcı olmalıydı. Terapist asıl sorunuma odaklanmak yerine adeta yüzme bilmeyen bir yüzücünün denize girip yüzmeye başlaması yerine sahilde güneşlenmeyi tercih etmesi gibi sadece bazı konularda konuşmayı tercih ediyordu. Terapist sanki anksiyete ve depresyonu günlük bir zorluk gibi görüyordu. Anksiyete ve depresyonu danışanın tüm hayatı boyunca oluşmuş önemli bir sorun gibi görmüyordu". Morin, Amy (2020, Temmuz) *Talkspace* review, <https://www.verywellmind.com/talkspace-review>

Terapist bazen bunun gibi durumlarda danışanı anlayamamaktadır. Bazı danışanlar ise danışmanın danışma tekniklerini kullanmak yerine günlük dilde konuştuğunu sadece kendisini destekleyici cümleler kurduğunu bu durumun hoş olduğunu fakat bilimsel yöntemlerden uzaklaşılması gerektiğini ifade etmiştir. Terapistin kendisini ve sorununu yeterince anlayamadığını düşünen danışanda terapistle karşı güvensizlik oluşması kaçınılmazdır. *Talkspace* platformu bu gibi durumlarda danışana, danışmanını değiştirme şansı vermektedir. Fakat danışmanların yeni danışmanı ile terapide iyi bir uyum yakalamaları her zaman mümkün olmayabilmektedir. Bu sebepten her defasında danışmanlar anlaşılabildikleri danışmanları iler terapi yapmayı tercih etmektedirler.

Talkspace uygulaması, danışanların yaptıkları yorumlardan anlaşıldığı üzere zamanlama konusunda oldukça başarılıdır. Danışanlara söz verdiği gibi terapi sürelerini kısaltmamakta veya uzatmamaktadır. Mesajla terapi hizmeti almak isteyen danışanlara ise gecikme olmadan cevaplar verilmektedir. Sadece bir danışan süre ile ilgili bir şikayette bulunmuş ve kendisine gelen yazılı mesajın gecikmeli geldiğini iddia etmiştir. Bu durum incelendiği zaman bu kişinin ABD dışından platforma üye olduğu ve aradaki saat dilimi farkından dolayı bu durumun gerçekleştiği anlaşılmıştır.

Talkspace, danışmanların ve danışanların kendi aralarındaki görüşmelerin transkriptlerini incelemekte ve sonraki terapiler için danışanların en çok konuşmak istediği sorunları belirlemekte ve konuda terapistlerine hizmet içi eğitim vermektedir. Ayrıca yapay zeka uygulamaları da kullanarak danışana "Endişelenmeyin! Sohbet kesinlikle şifreleme ile korunmaktadır; konuşulanlar aramızda bir sır olarak kalacak. *Talkspace*'den asla ayrılmayın! Her zaman yanınızdayız!" gibi danışanı ve terapi sürecini **destekleyici, danışana cesaret** verici mesajlarla danışanlarda güven duygusunu artırmaya çalışmaktadır.

Birçok kullanıcı uygulamada aynı anda gerçek terapistle görüşen kişinin aynı zamanda **yapay zekâ tarafından da izlendiğini ve değerlendirildiğini** ilk seanslarda anlamamaktadır. Sonraki seanslarda ise bu durumun farkına varan danışmanlar uygulamanın bu denetim ve değerlendirme kısmından da memnun olduklarını ifade etmektedirler. *Talkspace* uzmanları birçok farklı terapi yöntemi kullanabilmektedir. *Talkspace* platformu, terapistlerinin genellikle **varoluşçu-insancıl, diyalektik davranış terapisi, bilişsel davranışçı terapi, psiko-dinamik terapi, farkındalık** terapisi yöntemler konusunda farklı tedavi yaklaşımları göstermekte ve bu konularda terapistlerini eğitmektedir.

Talkspace web sitesi **gizlilik politikaları** hakkında kapsamlı bilgiler sunar. Platformun mottolarından bir tanesi de “*Bilgileriniz güvende!*” mottosudur. Nihayetinde kendileri ile paylaşılan kişisel bilgileri güvenli bir şekilde saklamaya çalıştıklarını ancak yine de herhangi bir istenmeyen **hackleme** durumunda bu bilgilerin çalınması durumunda herhangi bir sorumluluk kabul etmediklerini açıkça belirtmektedir.

Talkspace uygulaması kullanıcı adı, e-posta adresi, doğum tarihi ve cinsiyeti gibi bilgileri danışmanlarından yazmalarını ister. E-posta adreslerini, e-postalara cevap vermek için kullanılır e-posta adreslerini üçüncü kişilerle paylaşmaz. Bu konuda veri güvenliğine önem verir. Dileyen danışmanlar, terapistleriyle gerçek isimleri yerine takma isimleri ile temas kurabilirler. *Talkspace*, acil bir durum veya akıl sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir krizi önleyebilmek için danışanların kritik öneme sahip bilgilerini akıllı zekâ uygulamaları vasıtasıyla saklar ve yeri geldiğinde danışanın lehine kullanır. *Talkspace* platformu danışanların sigorta bilgilerini, kredi kart bilgilerini, terapiye uygun olup olmadığını belirleyen demografik bilgilerini yine akıllı zekâ uygulamaları aracılığıyla saklar ve her defasında danışana bu bilgileri sormaz. Bu kişisel bilgiler terapist ile bile paylaşılmaz. Uygulamaya girerken bazı güvenlik kodları kullanılır ve bu kodlar uygulamayı kapatmadan önce kapatılır. Danışanlar dilerse yüz tanıma sistemini kullanarak da uygulamayı kullanabilirler.

Talkspace, gençler için haftada 65 dolara çevrim içi terapi sunar. Çift terapisi ise haftada 99 dolardan başlamaktadır. Sözleşme yoktur ve danışanlar ne zaman isterlerse o zaman üyeliklerini iptal ettirebilirler. Danışanların uygulamada görmüş oldukları en büyük dezavantaj ise sisteme üye olan bir kişinin uygulamadan memnun kalmasa bile sistemden çıkmak istediğinde bir aylık ücreti ödemek zorunda olmasıdır. Uygulamadaki en heyecan veren durum ise dileyenlerin mesajlaşma ile dileyenlerin ise canlı terapi ile terapi sürecine devam edebilmesidir. Canlı terapi almak istemeyen danışanlar ekstra canlı terapi ücreti ödemek zorunda değillerdir. Morin, Amy (2020, Temmuz) *Talkspace* review, <https://www.verywellmind.com/talkspace-review>.

Tüm sohbet verileri *Talkspace* tarafından şifrelenmiştir, ancak hesapların kolayca kapatabilir olmasına rağmen, sohbet diyalogları sistemden silinemez. Yasalar terapistlerin bu bilgileri belirli bir süre kayıta tutmalarını zorunlu kılmaktadır. Fiyatı ABD’de yaşayanlar için uygundur ancak bir aylık taahhüt vermek gerekmektedir. *Talkspace* üç farklı terapi plan sunmaktadır.

- i) *Sınırsız Mesajlaşma Terapisi Plus*: Sınırsız mesajlaşma için haftalık 65 ABD doları (metin yoluyla mesaj gönderebilir veya görüntülü ve sesli mesajlar gönderebilirsiniz).
- ii) *Sınırsız Mesajlaşma Terapisi Premium*: Sınırsız mesajlaşma için haftalık 79 ABD doları (metin yoluyla mesaj gönderebilir veya görüntülü ve sesli mesajlar gönderebilirsiniz) artı ayda bir canlı 30 dakikalık seans.
- iii) *LiveTalk Therapy Unlimited*: Sınırsız mesajlaşma ve ayda dört canlı oturum için haftalık 99 \$.

2.6.6. Larkr Platformu

Larkr, iOS uyumlu bir tedavi uygulamasıdır. Bire bir tedavi hizmetini, derin düşünme gibi kendi kendine yardım tekniğiyle birleştirerek uygulayan bir uygulamadır. Danışanlar iyi geliştirilmiş bir algoritma tarafından bir uzman ile eşleştirilirler. Eğer danışan terapistini beğenmez ise terapistini değiştirme imkânına da sahiptir. Oturumlar görüntülü sohbet yoluyla gerçekleştirilir. Maliyeti ise 50 dakikalık oturum başına 85 dolardır.

2.6.7. 7 Cup Tea Uygulaması

7 Cup Tea (7 Bardak Çay) uygulaması danışanları, alanında uzman lisanslı terapistler ile çevrim içi tedavi ortamında bir araya getirir. *7 Cup Tea* uygulaması bünyesinde lisanslı 180 psikolog, tecrübeli klinik sosyal hizmet uzmanları ve lisanslı klinik profesyonel danışmanlar bulunmaktadır. Uzmanlar kendi uzmanlık alanında danışanlara çevrim içi danışmanlık hizmeti verirler. Eğer bir danışan *7 Cup Tea* uygulamasından faydalanmak istiyorsa bunun için 150 dolar ödeyerek terapistle mesajlaşma hakkı edinmiş olur. Danışanlar konuşmak veya fikir sormak istedikleri konularda ilgili şirketinin web sayfasından veya uygulama üzerinden diyalog başlatabilirler. *7 Cup Tea* uygulaması lisanslı sağıltımcı özelliğiyle HIPAA yazılımı ile uyumludur.

2.6.8. eTherapyPro Platformu

eTherapyPro uygulaması, terapisti ile yazışarak görüşmek isteyen danışanlar için doğru bir adrestir. Danışanlar, uygulamayı indirerek üye olduktan sonra, diledikleri bir terapistiyle eşleşerek uygulama aracılığıyla terapi hizmeti alabilmektedirler. Danışanlar diledikleri zaman terapistlerine mesaj yazarak sorunları hakkında görüşebilirler. *eTherapyPro* uygulaması danışanlarına haftalık ortalama 50 ABD doları faturalandırma yapmaktadır. İsteyen müşteriler kredi kartı aracılığı ile de ödeme yapabilir. *eTherapyPro* uygulaması danışanlarına her hafta faturalarını göndererek haftalık ödeme yapmalarını talep eder.

2.6.9. Çevrim İçi Manevi danışmanlık Veren Diğer Uygulamalar

Analiz edilen aşağıdaki üç platformun da depresyon, üzüntü gibi bazı sorunları hizmetleri arasına aldıkları görülürken her birinin de kendi uzmanlık alanları olduğu Tablo 5'te görülmektedir. Işıklı ve Ercan'a göre platformların mottolarında maneviyat, sevgi, ruhsal dinginlik öne çıkarılmaktadır. BetterHelp'ten farklı olarak manevi danışmanlık uzmanı olan kişilerin kendi özel siteleri olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum çevrim içi manevi danışmanlığın küresel bir ağ oluşturma konusunda henüz psikolojik terapi kadar örgütlenemediğini göstermektedir. Manevi danışmanların çevrim içine taşınma ve hizmetlerini uzaktan verme konusunda daha büyük adımlar atmaları gerekmektedir (Işıklı, Ercan, 2020: 76)

Tablo 5: Çevrim içi Manevi Danışmanlık Hizmeti Veren Diğer Platformlar

Sıra	Site Adı	Özel Çalışma Alanı	Mottosu
1	Spiritual Counseling Online, spiritualcounselingonline.org	Korkular, endişe ve kaygılar, stres bozuklukları, kutsal metinlerin anlaşılması, dini tecrübe ve rüyaların yorumlanması	İçsel sorulara cevap bulun!
2	Carlascounseling www.counselingcarlaa.com	Stres yönetimi, Depresyon ve Hamilelik, Anksiyete, Evlilik öncesi ve Evlilik danışmanlığı, Kayıp ve Keder danışmanlığı,	Maneviyat üzerine odaklanmış bir danışmanlığa veya maneviyatınızla ilgili

		Genelleştirilmiş Depresyon, PTSD/Travma Danışmanlığı, Ruh Sağlığı Uzmanları için İş Koçluğu, Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Sosyal Fobi	rehberliğe ihtiyacınız varsa Carla Danışmanlık sizin için doğru yerdir. Yardım için bugün ulaşın!
3	Jesse Brune-Horan www.lessebruno.com	Yanlış inançlar, ilham verici düşünceler, aktif, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşme; derin ilişki terapisi; bağışlanma, üzüntü ve acı terapisi; olumsuz inanç ve düşünceler, değersizlik duygusu; korku, utanma, suçluluk duygusu; başarıyı engelleyen gizli inançlar	İçsel sorularına cevap bulun!

Kaynak: Işıklı, Ercan, 2020: 75)

Spiritual Counseling Online platformunda (Bkz. Tablo 6) danışanlarına hizmet veren Dr.Barret Patson 40 yılını tüm dinlerin kutsal metinleri üzerine çalışarak geçiren bir uzmandır. Pat'a (2019) göre manevi danışmanlık, tinsel konularda danışanına rehberlik etmekle ilgilidir. Danışmanın görevi, farklı inançların altında yatan birliği anlamak, güçlü iç barış ve dengeye yol açabilecek bir yolculuğa zemin hazırlamak ya da bu yolculukta ortaya çıkan pürüzlerin giderilmesinde danışana yol göstermektir. Bir kriz zamanı yolunuzu bulmak için hayatınızın en iyi zamanı olabilir. Kutsal metinlerdeki hakikatler, kişisel manevi yolculukta danışana iç görüş kazandırabilir; huzuru ve korkudan özgürleşmeyi mümkün kılabilir.

Tablo 6: Spiritual Counseling Online Platformunun Analizi

Platformun Adı	Spiritual Counseling Online
Erişim Linki	https://spiritualcounselingonline.org
Özel Çalışma Alanı	Depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, ilişkiler.
Mottosu	Ruhsal ihtiyaçlarınızı keşfetmek için Dr. Pat ile kaliteli zaman geçirin.
Misyonu	Kişilerin maneviyat yolculuğuna rehberlik etmek
Danışmanları	Kendisi
Danışman Sayısı	–
Danışan Sayısı	–
Danışmanlık Yöntem ve Tekniği	Bir saatlik seansınız sohbet, e-posta, telefon veya Skype video aracılığıyla olabilir, hangi yöntem sizin için uygunsa.
Uzmanlık Alanları	Depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, ilişkiler.
Başarı Durumu	Eski danışlardan üç tanesinin görüşü sitede yer almaktadır.
Başvuru Süreci	Elektronik posta hesabı girilerek bir kullanıcı hesabı açılmaktadır.
Ücretlendirme	30 dakikalık görüşmeler. Haftalık 75, aylık 295 dolar, sınırsız sözleşme ve yükümlülük yok.
Sınırlılıkları	Sunulan manevi danışmanlık, düzenli klinik uygulamasının dışındadır ve yerel sağlık servisi sağlayıcınız tarafından sağlanan tıbbi ve psikolojik bakımınızın yerine geçmez.
Nerede Faaliyete Başladığı	ABD

Kaynak: Işıklı, Ercan, 2020: 78)

Carla Counseling, web sayfasında "haydi bir dilekte bulunalım ve dileğinizi gerçeğe dönüştürelim" mottosunu kullanmaktadır ve web sayfasının ziyaretçilerine şu soruları sorarak

dikkatleri toplamaya çalışmaktadır. Günlük etkinlikleriniz nelerdir? İlham verici bir yerde mi çalışıyorsunuz? Heyecanla mı uyanırsınız? Hayatınızda nasıl farkındalıklar ve pozitif alışkanlıklar oluşturabileceğinizi biliyor musunuz? Sağlığınız nasıl? Yemek yeme alışkanlıklarınız nasıl? Nasıl beslenmeniz gerektiğini biliyor musunuz? Hayatınızda eksik olan nedir? Birleştirici programımız dengeli, birleştirici, amaca yönelik, farkındalık geliştirebileceğiniz bir hayat yaşamınıza yardımcı olur. Carla Counseling platformunda manevi danışmanlık hizmeti veren Dr. Carla McCray, aile ve evlilik terapisi, çift terapisi, ilişki danışmanlığı, stres yönetimi, travma sonrası stres bozukluğu, odaklanma sorunları, kariyer danışmanlığı, üzüntü ve acı terapisi, boşanma, alkol, sigara, uyuşturucu gibi sorunlar konusunda danışmanlık vermektedir. McCray, kişiyi bütünsel bir bakış açısından ele almaktadır. Bu, kişinin aklını, maneviyatını, bedenini ve deneyimlerini/geçmişlerini birlikte ele almak anlamına gelmektedir (Işıklı, Ercan, 2020: 77).

Diğer bir uygulama olan Jesse Brune-Horan (Bkz. Tablo 7) danışmanlık seanslarının temelini oluşturan 2 felsefi yapı taşı olduğunu söyler: "Tüm şifa zihin düzeyinde yapılır. Aşk tek şifacıdır." (Brune-Horan, 2019 Akt. Işıklı, Ercan, 2020: 78). Brune-Horan'a göre kalıcı dönüşümü deneyimlemek için yaşamla ilgili fikirlerimizi değiştirmeye istekli olmak gerekir. Bir manevi danışma oturumunda, kendinizi özgür, huzurlu hissetmenizi engelleyen ve yaşamınız için tuttuğunuz temel değerlerle uyum içinde olmanızı engelleyen ve yaşamınız için tuttuğunuz temel değerlerle uyum içinde olmanızı engelleri belirlemek ve temizlemek için manevi ilkeler ve uygulamalar kullanılmalıdır.

Tablo 7: Jesse Brune-Horan Çevrim içi Platformunun Analizi

Konu ve İşlemler	Açıklama ve Yönergeler
Platformun Adı	JesseBruno_Horan:Spiritual Counseling,Spiritual Coaching
Erişim Linki	http://www.jessebruno.com
Özel Çalışma Alanı	Manevi danışmanlık ve manevi koçluk
Mottosu	Tüm iyileşme zihinsel düzeyde gerçekleşir.
Misyonu	–
Danışmanları	Var
Danışman Sayısı	1
Danışan Sayısı	–
Danışmanlık Yöntem ve Tekniği	Video konferans ve telefonla danışmanlık
Uzmanlık Alanları	Yanlış inançlar, ilham verici düşünceler, aktif fiiksel,zihinsel ve duygusal iyileşme, derin ilişki terapisi, bağışlama, üzüntü ve acı terapisi,olumsuz inanç ve düşünceler, değersizlik duygusu, korku, utanma, suçluluk duygusu, başarıyı engelleyen gizli inançlar
Başarı Durumu	–
Başvuru Süreci	Elektronik posta adresi ile kayıt yapılır.Kişiyi özel kullanıcı adı ve şifresiyle kayıt yapılır.
Ücretlendirme	Danışmanlık süreci başlamadan önce görüşme yapılır. Üç aylık terapi tavsiye edilir. Saatlik terapi süreci 80 ABD dolarıdır.
Sınırlılıkları	...

Kaynak: Işıklı, Ercan, 2020: 80)

Son olarak çevrim içi danışmanlık ve çevrim içi manevi danışmanlık platformlarının çalıştığı konuların birbirlerine yakın konular oldukları görülmektedir. Çevrim içi manevi terapi danışmanlık hizmeti verilen durumlarla söz konusu uygulamalardaki konular karşılaştırıldığında bu sonuca ulaşmak mümkündür.

Tablo 8: Çevrim içi Manevi Terapi Danışmanlık Hizmeti Verilen Durumlar

Bilgi, Beceri ve Tutum Alanları ve sırası	Başarıyı engelleyen gizli inançlar
1.Öfke, keder, korku gibi yaşam zorlukları	Dini tecrübe ve rüyaların yorumu
2. Kutsal metinlerin anlaşılması	Yanlış inançlar ve değersizlik duygusu
3. Depresyon	Depresyon ve anksiyete
4.Stres, acı, kayıp, hayal kırıklığı, üzüntü terapisi	Depresyon ve anksiyete
5.Yeni bakış açıları kazanma	Korku, utanma, suçluluk duygusu
6. Bağımlılık, alkol, sigara	Aile, evlilik, çift, ilişki, boşanma terapisi
7. Kariyer danışmanlığı ve iş koçluğu	Travma sonrası stres bozukluğu
8. Odaklanma sorunları	Derin ilişki terapisi
9. Bağışlanma, üzüntü ve acı terapisi	Olumsuz inanç ve düşünceler

Kaynak: Işıklı, Ercan, 2020: 75)

Yukarıdaki tablolardan anlaşılacağı üzere zaman tüm platformların depresyon, anksiyete, korku, endişe, kaygı konularını programlarına aldıkları görülmektedir **Jesse Brune-Horan platformu ise manevi danışmanlık alanında hizmet vermekte ve zihinsel iyileşmenin tüm sorunların çözümünü içinde sakladığını ifade etmektedir. Zaten motto olarakta “Tüm iyileşme zihinsel düzeyde gerçekleşir”.mottosunu kullanarak çalışma alai hakkında ipucu vermektedir.** Spiritual counseling platformunda web sayfasında “ruhsal gücünüzü keşfedin” mottosunu kullanarak danışanlarının dikkatini ruha çevirmelerini istemekte ve ruhta meydana gelecek olumlu gelişmelerin danışanların bedenlerinde de olumlu gelişmelere yol açacağını belirtmektedir. Carla counseling ise depresyon, stres yönetimi, evlilik danışmanlığına ek olarak keder danışmanlığı da yapmaktadır.

Shaw ve arkadaşları ise inceledikleri 88 web sitesinden çoğunun bir kuruluşa bağlı olmadığı, psikolojik danışmanların yaklaşık %30’unun yüksek lisans ve doktora derecesine sahip oldukları; sitelerin %62’sinde psikolojik danışmanların biyografisi, adres ve telefon bilgilerinin bulunduğu; %61’inde Bilgilendirme formu kullanıldığı, %27’sinde şifreli yazılım kullanımı ile gizliliğin korunduğu bulgularına ulaşmışlardır(Zeren, Bulut, 2018: 68)

Spiritual counseling platformu depresyon, stres bozuklukları, kaygı gibi problemlere karşı danışanlara terapi desteği sağlamaktadır. Uygulamanın web sayfasında daha önce uygulamadan terapi almış üç ayrı danışanında uygulama hakkında görüş ve değerlendirmelerini görmek mümkündür. Danışanların ruhsal yönlerini güçlendirerek sorunlarla mücadele yeteneğini artırmayı hedeflemektedir.

Carla Counseling platformu özellikle stres yönetimi, hamilelik, evlilik öncesi, evlilik danışmanlığı, kayıp ve keder danışmanlığı konularında uzmanlaşmış terapistlerle çalışmaktadır. Çözüm odaklanan danışanların daha çabuk iyileşme sürecine gireceğini belirterek danışanlarındaki hazır oluş halini yükseltmeyi hedeflemektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÇEVİRİM İÇİ TERAPİNİN ÇALIŞMA ŞEKLİ

Çevrim içi danışmanlık hizmetlerinden faydalanmak isteyen kişi ilk olarak **kişilik türünü** ve **tercih ettiği iletişim yöntemini** seçmektedir. Ayrıca terapist ile **video konferans** yoluyla mı yoksa **telefon** vasıtasıyla mı görüşeceğine karar vermektedir. Eğer müşteri dilerse **kısa mesaj** ve **anlık mesaj** tercihlerinden de faydalanabilir. Tercih edildiği takdirde müşterilerin çevrim içi mesaj panosuna düzenli olarak uygulama tarafından mesajlar gönderilebilir. Çevrim içi danışmanlık şirketlerinin çoğu hizmetleri müşterilerine talep edildiği takdirde sunabilir ancak müşterilerin hangi seçeneklerin kendi durumu için daha uygun olduğuna önceden karar vermesi gerekmektedir. Çevrim içi terapiler birçok insan için çok farklı bir deneyim ve **üst düzey bir iletişim** anlamına gelir.

ABD’de Çevrim içi manevi danışmanlık uygulamaları sağlayan şirketler müşterine esnek çevrim içi terapi paketleri sağlamaktadır. Çevrim içi manevi danışmanlık şirketleri psikologlarının, terapistlerinin ve diğer profesyonel çalışanların şirkette çalışabilmeleri için gerekli lisanslara sahip olmaları gerekmektedir.

3.1.TMDR’de Hukuki Alt Yapı Sorunu

Çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri teknolojik gelişmelere, yasal ve hukuki düzenlemelere ve danışan taleplerine göre iyileştirilebilir. Örneğin, ABD’de çevrim içi manevi danışmanlık uygulamaları zarar vermeme taahhüdünde bulunamamaktadır. Kişisel verilerin güvenliği kanun ile sağlanmalıdır. Çevrim içi platformların data bankaları yüksek korunurluk duvarları ile güçlendirilmelidir. Hackerların platformların veri setlerine ulaşmasına ve kişisel veri mahremiyetine zarar vermesini engelleyebilecek yüksek güvenlikli sistemleri geliştirilerek data setlerinin her zaman gizli kalması sağlanmalıdır. Danışanların kişisel verilerini saklayan bilgisayarlar izinsiz sızma ve erişim risklerine karşı güvenlik duvarı ve ağ geçidi koruma sistemi ile koruma altına alınmalıdır. Şirketlerin üçüncü taraf şirketler ile yapmış oldukları bir sözleşme var ise bu sözleşmenin müşterileri ile paylaşılması gereklidir. Bu şirketlerde çalışmak için sözleşme yapan diğer hizmet sağlayıcıları için danışanın gizliliği ile ilgili olarak, yargı içi uygulama konuları da dâhil olmak üzere yasal ve etik konularla ilgili endişeler tamamen giderilmiş değildir. APA Uygulama Direktörlüğü’nde yasal ve düzenleyici politika direktörü olarak çalışan Deborah Baker, çevrim içi tedavi şirketlerinin çoğunun psikologlar tarafından yönetilmediklerini ve bu sebepten dolayı da **sektöre gölge düşürdüğünü** belirtmektedir. Çevrim içi danışmanlık şirketlerinin ileri yıllarda müşterilerinin gizli bilgilerini Facebook’un yaptığı gibi diğer kurum ve kuruluşlara ticari şirketlere satmaması için gerekli yasal düzenlemelerin çok daha sıkı yapılması gerekmektedir (Novotney, 2017).

Tabi ki risk grubundaki bazı kriminal danışanlar ile yüz yüze görüşmektense çevrim içi görüşmek daha güvenli olabilecektir. Bazı danışanların IP adresini başkasının kötü amaçla kullanıldığı düşünülüyorsa bu konuda polise bilgi verilmesi sağlıklı olacaktır. Bazı ağır ve saplantı vakalarında ise danışan ile yüz yüze görüşmek daha faydalı olabilmektedir (Novotney, 2017). Herhangi bir çevrim içi uygulamanın sağlayıcıları, insanların ilgisini hızlı bir şekilde çekmenin zor olduğunun farkındadırlar. Bundan dolayı kullanıcılara ilgili danışmanlık şirketini daha yakından tanıtmak faydalı olacağını düşünmektedirler. Danışanlar ilgili uygulamanın yüzde yüz güvenilir olduğundan emin oldukları zaman söz konusu uygulamaya güvenerek üye olabilirler. Eğer danışmanlık şirketleri de internetten

müşterilerinin şirketleri hakkındaki yorumlara ulaşmalarına izin verirlse bu onay şirketlerin halk nezdindeki güvenilirliğinin artmasına sebep olacaktır. İlgili şirketlerin bu konuda gerekli önlemler almaları kanun ve yönetmenliklerce de sağlanabilir. Bunun daha da ötesinde, profesyonel derneklere, yanlış uygulamaları denetleme ve raporlama görevi verilebilir.

3.2.Çevrim içi MDR'nin Hastalar ve Terapistler İçin Faydaları

Çevrim içi MDR hizmetleri yüz yüze danışmanlık hizmetlerine ulaşmakta zorluk çeken danışanların ev rahatlığı içerisinde dilediği manevi danışmandan teknolojinin de yardımıyla çevrim içi manevi danışmanlık hizmetini daha ekonomik ir şekilde almasına imkan sağlaması açısından önemli bir hizmettir. Ayrıca manevi danışmanlara resmi olarak çalışmadıkları akşam saatlerinde ve hafta sonlarında ek gelir sağlama imkanı verdiği için manevi danışanlar içinde ek gelir avantajı oluşturmaktadır.

3.3.ABD'de Teknoloji Destekli Manevi Danışmanlık Uygulamaları

Telepsikoloji, telefon, web kamerası, e-posta veya kısa mesaj yoluyla, 20 yıldan fazla bir süredir hizmet vermektedir. Uygulamaları en çok ordu üyeleri tarafından kullanılmaktadır. Zira askerler sık sık tatbikatlara katıldıkları için ciddi psikolojik problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Askerlerin her daim komutanlarından izin alıp şehre bir terapist bulmaya gitmeleri kolay olmamaktadır. Ancak akıllı telefon kullanımının artması, uygulama tabanlı şirketlerin daha erişilebilir ve uygun fiyata tedavi fırsatı sunmaları her kesimden danışanlar için büyük bir fırsat olarak görülmüştür. ABD'de 2012 yılından sonra güvenli ve hesaplı terapi seçenekleri sunarak faaliyetlerini artırmaya başlayan teknoloji destekli çevrim içi terapi uygulamaları 2020 yılında zirveye doğru ilerlemektedir. Teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık uygulamaları danışanlar tarafından **keder, yas, hayal kırıklığı, ayrılık, kariyer ve aile sorunlarına** çözüm bulmak ve ruh sağlıklarını korumak amacıyla her geçen gün artarak kullanılmaktadır. Son yıllarda çevrim içi danışmanlık şirketlerindeki hızlı büyüme son birkaç yılda neredeyse bir düzine şirketin daha bu sektöre iştahla bakması sonucunu doğurmuştur. Video konferans yoluyla tedavi hizmeti sunan Boston merkezli *Telehealth* şirketi *American Well*'in psikolojik hizmetler müdür yardımcısı Lindsay Henderson, sektörde meydana gelen hızlı gelişmelere hiç şaşırtmadığını ifade etmektedir.

Çevrim içi manevi danışmanlığın olumlu yönlerinden birisi de danışanların hangi terapist ile terapi yapmak isterlerse onunla terapi yapabilmeleridir. Zira danışanların arzu ettiği bir terapistle kendi ev ortamlarında güven içinde terapi gerçekleştirmesi, danışanlar açısından rahatlık verici hoş bir duygudur. Hayatında ilk kez bir terapist ile çevrim içi de olsa terapi alan danışanların heyecanlı oldukları bilinmektedir. Yeni nesil gençler yeni nesil dijital teknolojilere yabancı olmadıkları için çevrim içi terapi seçeneğine daha sıcak bakmaktadır. Çevrim içi terapi alan danışanlar aldıkları terapi hizmetinden memnun kaldıklarını çevrelerine olumlu duygularla aktardıkları için batılı ülkelerde çevrim içi manevi danışmanlığa karşı olan talep artmaktadır. Birçok terapist çevrim içi terapi seçeneğine daha sıcak bakmaktadır (Bkz. Tablo 9). Bununla birlikte iş yerlerinden bir an önce ayrılıp evlerine giderek ev ortamına girip çevrim içi çalışmayı tercih etmektedirler. Çevrim içi danışmanlık şirketlerinin tedavi, rehabilitasyon kadar eğitim, bilgilendirme ve bilinçlendirme sorumlulukları da olduğu aşıkardır.

Tablo 9: Çevrim içi Danışmanlık Şirketleri Hizmet ve Memnuniyet Karşılaştırması

Site Adı	Ücretsiz	Ücret	Terapist Değiştirme	Memnuniyet	Terapist Sayısı
BetterHelp	Evet	65\$/haf	Evet	9.8	4000
Talkspace	Hayır	79\$/haf	Evet	8.3	2000
Breakthrough	Evet	49\$/haf	Evet	7.8	Belirtilmemiş
Online-Ter.com	Evet	40\$/haf	Evet	8.7	2000
Health sapians	Evet	30\$/haf	Evet	7.6	75
Atılım	Hayır	6\$/seans	Evet	7.7	Belirtilmemiş
7 Cups	Hayır	150\$/ay	Evet	7.9	300
Presto Experts	Evet	3\$/dak	Evet	8.1	1538
ReGain	Evet	65\$/haf	Evet	9.5	1500
My Therapist	Evet	80\$/haf	Evet	7,8	1752
HealthSapiens	Hayır	50\$/haf	Hayır	7,5	75

ABD’de faaliyet gösteren çevrim içi terapi uygulamaları belli dönemlerde danışanlara yönelik kampanyalar düzenleyerek aylık ücretini peşin ödeyen danışanlardan ilk terapi seansı için ücretlendirme yapmadıkları görülmektedir. Manevi sorunların gittikçe arttığı bir dünyada manevi danışmanlık uygulamalarının dünyanın birçok yerinde faaliyetlerini artıracığı söylenebilir.

Tablo 10: ABD’de faaliyet gösteren çevrim içi terapi şirketlerinden birkaçı

Platform Adı	Uzmanlık alanları	İletişim yolları	Avantajlar	Memnuniyet oranları (1-5)	Terapist sayısı
Regain	İlişki danışmanlığında uzmanlaşmıştır.	Video, Sohbet, Ses, Mesaj imkanı	Fiyat avantajının yanısıra çoklu iletişim seçenekleri ve esnek oturum planlaması.	4,5	5000
I am well	Danışmanın doktora varsa danışan daha yüksek ücret ödemektedir.	Video görüşmesi ile terapi imkanı sağlar.	Rakiplerinden daha fazla terapisti vardır. Danışanlar dilerlerse yüzlerini gizleyerek terapist ile görüşebilirler.	4.1	240
Talk Space	Depresyon, anksiyete, beslenme, arkadaşlık sorunları vb.	Video, Sohbet, Ses, Mesaj imkanı	Mesaj, telefon ve video görüşmeleri ile iletişim sağlanır. Özel psikiyatrist ve lisanslı uzman nezaretinde ilaç desteği de sağlar.	4.7	3000
Better Help	Depresyon, anksiyete, beslenme, arkadaşlık sorunları, dini konular vb.	Çevrim içi terapi yazışma, video görüşmesi	Çevrim içi terapide daha başarılıdır.	4,3	12000
Online-	Depresyon, anksiyete,	Çevrim içi	Çevrim içi terapi	3,7	200

Therapy	alkol ve uyuşturucu problemleri, beslenme sorunları, fobiler vb.	terapi, yazışma, video görüşmesi			üzeri
Am well	Doktor ve terapist desteği sağlar. anksiyete, depresyon, çift terapisi vb.	Video ve telefon ile terapide	Hızlı danışma	3.9	350 üzeri
7 Cups	Bağımlılık, anksiyete, bipolar bozukluklar, bağımlılık, istismar, depresyon, aile sorunları, travma vb.	mesajlaşma	Akran desteği	3,9	119
Regain	Çift terapisi alanında en profesyonel uygulamadır.	Çevrim içi terapi, yazışma, video görüşmesi	Çift terapisi	4.1	1500
Teen Counseling	13 ile 19 yaş arası gençlere hizmet verir. Anksiyete, stres, depresyon, akran zorbalığı, yeme içme bozuklukları vb.	Çevrim içi terapi imkanı	Ergenler	4,1	1250
Doctor on Demand	Depresyon, bipolar bozukluklar, travma, depresyon, öfke kontrolü vb.	Çevrim içi terapi, video, sohbet sesli mesaj	Ücretsiz anket ve değerlendirme	3,3	3000

Tablo 10’da gösterildiği üzere en çok terapistle sahip uygulamalar sıralamasında “Regain”, “Doctor on demand”, “Talkspace”, “Better help”, “Teen counseling” 1000’den fazla terapistleri ile üst sıralamalarda yer almaktadırlar. Uygulamaların ortak çalışma konuları bulunduğu halde “Regain” platformu ise çift terapisi alanında uzmanlaşmıştır. “Teen counseling” ise sadece ergenlere yönelik olarak anksiyete, stres, depresyon ve akran zorbalığı alanlarında terapi hizmetleri vermektedir. “7 cups” platformu ise ergen danışanlarına özel akran desteği vermektedir. “Am well” platformu ise danışanlarına hem terapist hem de doktor desteği vermektedir. “Am well” platformu aynı zamanda hızlı akran danışma imkanı sağlamaktadır. Talk space platformuna danışanlar 2020, Aralık itibarıyla 5 üzerinden 4.7 memnuniyet ortalamasında zirvede tutunacağı puanı vererek uygulamadan duydukları memnuniyeti belirtmişlerdir. “Talk space” platformunu 4.5 memnuniyet puanı ortalaması ile “Regain” platformu onu da 4.3 memnuniyet puan ortalaması ile “Better help” platformu takip etmektedir. İlgili platformların önemli bir ihtiyaca cevap verdiği her gün web sitelerinde ilan ettikleri hizmet verdikleri danışan sayılarının sayılarının yüksekliğinden anlaşılmaktadır.

3.4.Türkiye’de Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Terapi Uygulamaları

Türkiye’de bazı özel şirketler çevrim içi danışmanlık konusunda özellikle ABD’de faaliyet gösteren benzer kuruluşları inceleyerek Türkiye’ye özgü bir model oluşturmaya gayret etmektedirler. Danışanların çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinden faydalanabilmesi için teknolojiyi kullanıcı

düzeyinde de olsa bilmeleri, akıllı bir telefona *Skype*, *Tango*, *Hangout* gibi programları indirmeleri gerekmektedir.

11 yıl önce kurduğu “çevrim içiterapist.com” sitesi üzerinden danışmanlık veren psikolog Dr. Meltem Kavcar Sırmalı ayda yaklaşık 50 çevrim içi seans gerçekleştirdiklerini ifade etmektedir. Sırmalı, yurtdışına giden danışanlarının kendi dillerinde terapi ihtiyacına karşılık vermek için web sitesini kurduğunu ifade etmiştir. Uygulama, sağlık sebebi ile yaşadıkları mekanın dışına çıkamayanlar için çevrim içi terapi imkanı sağlamıştır. Yaşadıkları yerde bir terapistle ulaşma imkânı olmayanlar, çevresel şartlar nedeniyle anonim kalmak isteyenler, taciz, tecavüz gibi büyük travmalar yaşamış ve destek almakta zorlanan danışanlar uygulamadan yararlanmaktadırlar.

3.4.1. Enatherapia

Enatherapia çevrim içi terapi sitesi internet sayfasında, “*Bu hayatta kimlerin elinizden tutmasına izin verirsiniz?*” sloganı ile müşterilerinin dikkatlerini çekmeye çalışmaktadır. Bu sloganın hemen altında “*Yaratıcılık bir Tanrı sanatıdır*” spot cümlesi ile tekrar dikkat çekmeye çalışmaktadır. Daha sonra ilk sayfa yazısı altında bir defter sayfası gözükmekte ve bu defter sayfasının altında şöyle yazmaktadır:

“Gittikçe artan insan sayısı ile birlikte farklı kişiliklere sahip insanlar da artmaktadır. İçinde yetiştiğimiz aile, çocukluk dönemi, çevresel etkenler ve tecrübeler, kişiliğimizi etkileyen çok önemli faktörlerdir. Bu nedenle de bireye uygulanacak terapi tarzı, kişinin karakterine ve ihtiyacına göre değişkenlik göstermektedir. Kişi, bazen konuşmak istemez ve 'Beni konuşturmadan anla lütfen' der. Bazen de ne konuşacağını bilmez, bazen toparlayamaz. Burada önemli olan, bireyin değişebilecek aktarım, iletişim ve boşalma ihtiyacını bazen sanatsal, bazen klinik bilinçaltı çalışmaları ve bazen de oyun terapisiyle keyifli bir şekilde çözebilmek adına fırsat vermektir. Bazı insanlar yaşı, medeni durumu ve medeni durumunun yarattığı etkilerden dolayı psikoterapi desteği almak ister. Bazı insanlar da sadece belirli bir problem başlığıyla psikoterapi merkezlerinin kapısını çalar. Çoğu insan, yaşadığı problemle ilgili olarak kendini belirli bir kategorinin içine koyarak terapi desteği almak istediğini belirtir. Bu durum bazen çocuk, yetişkin, aile, çift, ilişki ve boşanma terapisi başlığı altında olabilir. Bazen de bağımlılık, öfke kontrolsüzlüğü, onkoloji, panik atak, regresyon, bilinçaltı çalışmaları gibi, bireysel ihtiyaçla şekillenecek konu başlıklarıyla başvurumaktadırlar. Öncelikle önemli olan, sizin yaşadığınız problemle ilgili olarak yetkin ve doğru olduğunu hissettiğiniz psikologlarla çalışmaya başlamanızdır. Çünkü işini, insana ve mesleğine duyduğu sorumluluk, beceri ve alt yapıyla yapan psikologlar, sizi zaten doğru kulvarda, doğru şekilde, tekrarlanmayacak şekilde tedavi edilmenizi sağlarlar.” (Enatherapia, 2020)

Sayfanın devamında danışanlardan gelen sorulara cevaplar şeklinde bir bölüm gelmektedir. Bu bölümde de bireysel terapinin ve psikoterapinin ne anlama geldiği ve içerikleri anlatılmaktadır. Daha sonra platformun hizmet alanları verilmektedir. Bu alanlar:

- 1- İlişki ve çift terapisi
- 2- Evlilik öncesi terapi
- 3- Evlilik terapisi
- 4- Evlilik terapisi
- 5- Cinsellik terapisi
- 6- Hamilelik terapisi
- 7- Kadınların özel durumlarına yönelik terapiler
- 8- Erkeklerin özel durumlarına yönelik terapiler
- 9- Çocuk terapisi
- 10- Boşanma terapisi
- 11- Kaygı bozukluğu tedavisi ve terapisi

12- Panik atak terapisi 13- Korku terapisi 14- Bağımlılık terapisi 15- Uyku bozukluğu terapisi 16- Yemem bozukluğu terapisi 17- Öfke kontrolü terapisi 18- Onkoloji kanser terapisi 19- Bilinçaltı terapi 20- Regresyon terapidir.

İngilizce olarak da terapi yapılabildiği web sitesinde ayrıyeten belirtilmektedir. Uygulamadan randevu alınmak istendiğinde randevu al butonu hemen ortada gözükmemektedir. Randevu al butonunun üzerinde ise *“Tartışmak, düşüncelerimizi paylaşmak için bir tık uzağınızdayız!”* spot cümlesi dikkat çekmektedir. Bu cümlemin altında ise *“Merhaba!”* sözcüğü ile kullanıcılar sitede karşılanmaktadır. Bu bölüm tıklandığı zaman karşımıza kişisel bilgilerimizi sorgulayan bir danışma formu çıkmaktadır. Bu formda *“Danışanın ismi? Soyadı? Mesleği? Yaşı? E-posta adresi? Telefon numarası? Psikoterapi seçimi? Mesajı?”* sorulduktan sonra *“Mesajı gönderiniz!”* butonu yer almaktadır. Bu bölümü müşteri gibi doldurduktan sonra yüksek lisans tezi için bazı sorular sorulmak istendiği bu soruları cevaplayıp cevaplamalarının mümkün olup olmadığı kendilerine iletilmiştir.

Platformun web sitesinde uygulama ile ilgili fazla bir bilgiye yer verilmediği gözlenmiştir. Sadece kısa bir blog uygulamaları göze çarpmaktadır ve burada ilişkilerin nasıl başlaması ve devam ettirilmesi gerektiği ile ilgili bazı terapistler tarafından sunulan kısa videolar dikkat çekmektedir.

3.4.2. Canlı Terapist

Canlı Terapist uygulaması ise uzman psikolog Selen Can tarafından kurulmuştur. Yeni bir site olan terapist uygulaması ruhsal sıkıntılara karşı alınması gereken önlemler konusunda bilgi vermekte ve ruhsal sıkıntıların yönetilebileceğini bundan dolayı danışanların yanlış çabalar içerisinde kaybolmaması gerektiği terapist uygulamasının her zaman danışanların hizmetinde olduğunu belirtmektedir. Uygulama web sayfasında bunalım esnasında sosyal destek almanın önemi vurgulanarak bu esnada uzman desteği almanın şart olduğu belirtilmektedir. Ayrıca danışma hizmeti almak için yeterli imkân olmayan danışanların çaresizlik hissi yaşayabileceği ve bunun sonucunda da Okb tanısı yani takıntı rahatsızlığı görülebileceği belirtilerek özellikle bu durumdaki danışanlara çevrim içi terapi hizmeti verildiği belirtilmektedir. Kuruntulardan kurtulabilmek kaygıları aşabilmek için *Canlı Terapi* platformunun her zaman danışanların hizmetinde olduğu ifade edilmektedir. Uzmanlık alanı takıntın ve kuruntuyla mücadeledir. Uygulamanın sol alt tarafında telefon simgesi konularak en alt kısımda olan iletişim formunun doldurulması halinde uzmanın kendileri ile en kısa zamanda temasa geçeceği belirtilmektedir. Web sayfasının gelişim aşamasında olduğu ve sektördeki büyümeye göre kendisini yenileyeceği de aşikârdır.

Tablo 11. Türkiye’de faaliyet gösteren bazı çevrim içi terapi uygulamalarının hizmet karşılaştırmaları

Terapi Uygulamasının İsmi	Uzmanlık Alanı	Lisans Aldığı Kurumlar	Çevrim içi Terapist sayısı	Memnun kalan danışan sayısı	Memnuniyet Puanı	Fiyatı
Armut	Tüm alanlarda	Belirtilmemiştir	1350	2819	4.9	80 tl ile 200 tl arasında
Dilgem	Konuşma ve dil terapisi, Almanın Prolong firması ile işbirliği	Amerikan Psikoloji ve Danışmanlar Derneği	15	Belirtilmemiştir	3.7	100 Lira ile 200 lira arası

	içindedir.					
Psikologofisi.com	Tüm terapi alanları	Belirtilmemiş	20	Belirtilmemiş	3,1	69 lira ile 89 lira arası
Turkceterapi.com	Tüm terapi alanları	Belirtilmemiş	24	Belirtilmemiş	3.2	50 lira ile 150 lira arası
Evimdekipsikolog.com	Tüm terapi alanları	Belirtilmemiş	20	Belirtilmemiş	3,4	80 lira ile 200 lira arası

Işıklı ve Ercan'a (2020: 83) göre Türkiye'de çevrim içi terapi çeşitli şekillerde yapılmakta ve görece alt yapısı ve işleyiş mekanizmasının kuruluş aşaması önemli ölçüde oturmuş durumdadır. Kullanıcılar dijital platformlardan hizmet alabilmek için bir akıllı telefona ve Skype mobil uygulamasını kullanma becerisine sahip olmak zorundadırlar. Google, "çevrim içi terapi" Türkçe aramaya 180 bin sayfa önermektedir. Aşağıda bu arama sonuçlarının ilk sayfasındaki kişisel olmayan ilk üç platformun analizi yer almaktadır (Bkz. Tablo 11).

Tablo 12. Türkiye’de Çevrim İçi Manevi Terapi Uygulamalarından Bazıları

Platform ve Slogan	Uzman Sayısı	Randevu Sistemi	Danışmanlık Kategorisi	İletişim Seçenekleri	Ücret
Psikologofisi.com Çevrim içi psikolog, Çevrim içi terapi	20	Çevrim içi	Neredeyse tüm danışmanlık alanları	Skype Sesli Mesaj	69-89lira (30-45Dk)
Evimdekipsikolog.com Değiştirmek istediğin ne varsa ilk adım için harekete geç!	20	Telefon	Neredeyse tüm danışmanlık alanları	Skype Sesli Mesaj	99-119lira (45dk)
Turkceterapi.com Hemen Çevrim içi Psikolog	24	Çevrim içi	Neredeyse tüm danışmanlık alanları	Sesli Görüntülü	50-15lira (30-60Dk)

Kaynak: Işıklı ve Ercan, 2020: 83

Psikologofisi.com platformu ise web sayfasını ziyaret edenlere canlı destek hattı ile canlı destek sağlamaktadır. Yazılı, sözlü ve canlı olarak danışanlarına terapi desteği verebilmektedir. Terapiye başlama şartı olarak öncelikle üye olunması sonrasında kredi kartı bilgilerinin sisteme girilmesi istenmektedir. İlgili platform ağır psikiyatrik vakaların atak dönemlerinde ve disosiyatif bozukluk durumlarındaki danışanların platform üzerinden terapi talebinde bulunmasının uygun olmadığı belirtilmektedir.

Psikologofisi.com’dan 7/24 hizmet almak için web sitesi üzerinden ilk önce, ücretleri farklı olan görüntülü/sesli seçenekleri sunulmaktadır. Ardından sırasıyla psikolog seçimi, telefon numarası girilerek hesap açma, ücret ödeme, görüşmeye başlama gibi etapları bulunmaktadır. Her bir uzman, psikoloji veya PDR mezunu ve hepsi de alanla ilgili yüksek lisans derecelerine sahiptirler. Anında

hizmet ve randevu ile hizmet alınabilecek uzmanlar burada da listelenmektedir ve ödemeler kredi kartıyla yapılmaktadır (Işıklı, Ercan, 2020: 84).

Psikologofisi.com platformu terapistlerinin resimli öz geçmişlerini ve uzmanlık alanlarını yayınlayarak, danışanların görüşmek istedikleri problemlerine göre terapist seçmesine yardımcı olunmaya çalışılmaktadır. Telefonla gerçekleştirilecek 30 dakikalık terapi için 69 lira ücretlendirme yapılırken; görüntülü gerçekleştirilecek 30 dakikalık terapi için ise 89 lira ücret talep edilmektedir. Web sitesinde toplumda sık görülen psikolojik rahatsızlıklar tek tek açıklanarak kullanıcılar psikolojik rahatsızlıklar konusunda bilgilendirilmeye çalışılmaktadır. *Evimdekipsikolog.com*, *Betterhelp.com*'a benzer bir alt yapıyla terapi seçenekleri sunmaktadır. Platformda çoğu özel üniversitelerden mezun genç psikologlar ve psikolojik danışmanlar istihdam edilmektedir. Bu genç uzmanların her birinin çok geniş bir psikoterapi yelpazesinde hizmet verebildiği görülmektedir. Platformda anında hizmet alınabilecek danışmanlar “ÇEVİRİMİÇİ” belirteciyle en üstte listelenmektedir. Randevu alınabilecek diğer danışmanlar ise “MEŞGUL” belirteciyle danışmanlar listesinin altında sıralanmaktadır. Ödemeler kredi kartıyla yapılmaktadır.

Işıklı ve Ercan'a göre *Türkçeterapi.com*, Türkiye'deki ilk çevrim içi terapi platformudur. Ayrıca kayıttan ödeme ve danışmanlığa kadar bütün süreç çevrim içinde gerçekleşmektedir. Platformun web sitesinde hemen çevrim içi terapi butonu yer almakta, üyelikten sonra isim/rumuz, e-mail ve şifreyle giriş yapılmakta, o anda çevrim içi olan durumunuza uygun bir danışman seçimi yapılarak danışmaya anında başlanılabilmektedir. Diğerlerinden farklı olarak uzmanlara dair derecelendirme, seans, hasta sayılarına dair istatistikler görülebilmektedir. Bir diğer farklılık ise her uzmanın her bir konuda hem seans süresi hem de ücretlendirmede farklı planlama yapmasına izin verilmiş olmasıdır. Örneğin bir uzman aile-çift terapisi için 45 dakikalık 200 liralık ücretlendirme yapabilirken travma terapisi için 60 dakikalık-250 liralık planlama yapabilmektedir. Tümüyle kişiye özel bir çevrim içi terapi imkânı sunmaktadır (Işıklı, Ercan 2020: 84). Bu uygulamada web sayfasında ev rahatlığında, dilediğiniz uzmandan randevunuzu kaçırma korkusu olmadan hızlı ve güvenilir bir şekilde çevrim içi terapi alabileceği belirtilmektedir. *Türkçeterapi.com* uygulaması web sitesinde animasyonlar yayınlayarak uygulamadan nasıl yararlanılabileceğini görsel ve işitsel olarak da açıklamaktadır.

Türkçeterapi.com platformu diğerlerinden farklı olarak uzmanlara dair derecelendirme, seans, hasta sayılarına dair istatistikler görülebilmektedir. Bir diğer farklılık ise her uzmanın her bir konuda hem seans süresi hem de ücretlendirmede farklı planlama yapmasına izin verilmiş olmasıdır. Örneğin bir uzman aile-çift terapisi için 45 dakikalık-200 liralık ücretlendirme yapabilirken travma terapisi için 60 dakikalık, 250 liralık planlama yapabilmektedir. Tümüyle kişiye özel bir çevrim içi terapi imkânı sunmaktadır (Işıklı, Ercan, 2020: 84).

Psikovital uygulaması da çevrim içi psikoterapi ve hipnoterapi işlemleri gerçekleştirmektedir. Günümüz teknolojisi her alanda olduğu gibi artık psikoloji alanında da birçok engeli kaldırarak danışanlara büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Çevrim içi terapi (çevrim içi psikoterapi veya hipnoterapi) de bu imkanlardan biri olarak terapist ve hasta arasındaki mesafeyi kısaltarak psikoterapi sürecini çok daha ulaşılabilir ve kolay hale getirmektedir. Psikovital platformu da terapistleri ve danışanları çevrim içi olarak eşleştirmektedir

Uygulamaya göre çevrim içi terapiye başvurabilen gruplar şu şekildedir: Ülke dışında olan, dil bariyeri sebebiyle o ülkede değil kendi ülkesinde terapi almak isteyen fakat fiziksel koşullar sebebiyle bunu yapamayan bireyler, şehir dışında yaşayan, lojistik problemi olan bireyler, fizyolojik sebeplerden (engelli olmak, yatan hasta olmak gibi) dolayı lojistik problemi yaşayan bireyler, psiko-sosyal sebeplerden çıkmak istememek, terapi sürecinin gizli kalmasını istemek, varsa bebeğini yalnız bırakamamak) dolayı lojistik problemi yaşayan bireyler, zamansızlıktan dolayı (uzun çalışma saatleri,

yoğun tempo gibi) terapiye vakit ayıramayan bireyler Çevrim içi Terapi (Çevrim içi Psikoterapi) sürecini rahatlıkla tercih edebilir.

3.3. Türkiye’de Çevrim İçi Manevi Danışma ve Psikolojik Danışma Standartları İçin Öneriler

Yıldız Teknik Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen bir alan taraması çalışmasında, çevrim içi psikolojik danışma konusunda uzman 5 akademisyen ve çevrim içi psikolojik danışma hizmeti veren, deneyimli altı psikolojik danışmanın görüş ve önerileri alınmıştır. Aşağıda yer alan Şekil 1’de çevrim içi psikolojik danışma hizmetleri için önerilen standartlar bir şema ile verilmiştir. Şemada görüldüğü gibi standartlar dört temel öge bağlamında ele alınabilir. Bunlar; **teknolojik altyapı, psikolojik danışmanın sahip olması gereken yeterlilikler, danışanın çevrim içi psikolojik danışmaya uygunluğu** ve **etik ilkeler**dir. Ayrıca bu dört ögeyi destekleyebilecek iki etken daha yer almaktadır; bunlardan ilki terapistlerin çevrim içi psikolojik danışma konusunda eğitim almaları, ikincisi de denetleyici kuruluşların çalışmalarıdır.



Şekil 1’de yer alan her öge, çevrim içi psikolojik danışmanın etkili ve etik ilkelere uygun biçimde yürütülmesinde rol almaktadır. Bunlar bağlamında oluşturulan öneriler, aşağıda daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır (Zeren ve Bulut, 2018: 70-71). Psikolojik danışmanlık eğitimi almış, gerekli etik değerlere hassasiyet göstermeye ant içmiş psikolojik danışmanlar teknolojik alt yapıdan istifade ederek danışmanlık seanslarında danışanlarına terapi hizmeti verirler. Bu hizmeti veren psikolojik danışmanlar ve icra ettikleri terapi süreçleri Denetleyici Kuruluşlar tarafından denetlenmelidir. Yüz yüze terapiye göre daha hızlı ve kolay erişilebilen çevrim içi terapinin tercih edilmesinde, makul fiyatlar da etkili olmaktadır. İnternet üzerinden küçük bir araştırmayla, ortalama yüz yüze seans ücretinin en az üçte birine denk gelecek bir ödemeyle çevrim içi terapi hizmeti almak mümkün görünmektedir. Zaman tasarrufu söz konusudur. Fakat çevrim içi terapinin yüz yüze terapi standartlarını karşıladığını gösterir mi? Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şube Başkanı Klinik Psikolog Dr. Serap Altekin, fiziksel engel ya da mobil yaşantı durumlarında psikolojik desteğe erişimi kolaylaştırırsa da kritik anlarda krize müdahale imkanı tanımaması nedeniyle çevrim içi terapinin riskli yanlarına şu cümlesi ile dikkat çekmektedir. “Eğer psikoterapi çevrim içi uygulanacaksa; danışana mutlaka süreç, hizmetlerin yararları ve olası riskleri ile olası önlemler hakkında detaylı bir bilgilendirme yapılmalıdır.” Ulukaya, C. (2018, Aralık), “Online Terapinin İki Yüzü” <https://www.milliyet.com.tr/> adresinden alındı. Türkiye Psikiyatri Derneği Telepsikiyatri Çalışma Birimi üyesi Uzm. Dr. Taner Yılmaz da çevrim içi terapinin yüz yüze görüşmenin mümkün olmadığı durumları desteklemek için planlanmasının daha sağlıklı kabul edildiğini söylüyor:

“Yüz yüze görüşme şansı varsa tercih mutlaka bu yönde kullanılmalıdır. Mümkünse ilk görüşmenin yüz yüze yapılması, sorun ve tedavi hedefi belirlendikten sonra çevrim içi görüşmelere geçilmesi de düşünülebilir. Çevrim içi görüşmelerin teknolojinin katkılarıyla daha önce ulaşılamayan alanlara ve kişilere hitap etmek için ek bir yöntem olarak kabul edilmesinin daha sağlıklı olacağı kanaatinde olduğunu ifade etmektedir.. Fakat kapsamlı ve iyi planlanmış bir ruh sağlığı yasasının hâlâ bulunmaması da bu alandaki boşluğun planlanmasını da güçleştirmektedir. Ulukaya, C. (2018, Aralık), “Online Terapinin İki Yüzü” <https://www.milliyet.com.tr/> adresinden alındı.

Çevrim içi terapi davranışçı yaklaşıma daha uygun görünmektedir. Tedavi sürecinde etkili olduğu kabul edilen “terapistle etkileşim” faktörü de uzaktan iletişimle tartışmalı hale gelen noktalardan birisidir.. Bünyesinde dokuz psikolog barındıran “psikologofisi.com” platformu üzerinden hizmet veren psikolog Musa İbrahim Övgün de çevrim içi ortamdaki temel zorluğu, “danışan ile danışmanın birlikte inşa etmesi gereken güven ortamının daha yavaş oluşması” olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, her terapi yaklaşımının farklı yetersizlikleri olduğuna değinmektedir. Bu durumda iki nokta önem taşımaktadır. Birincisi danışan ve danışanın talebidir. Örneğin danışan, psikanalistik bir çözümleme arıyorsa ve terapi bir divanda ilerleyecekse, şüphesiz ki çevrim içi ortam buna hiç uygun değildir. Buna karşın basit bir sorununa basit bir çözüm arıyorsa, pekala çevrim içi ortam buna oldukça uygun olabilir. İkincisi ise uzmanın kullandığı tekniklerdir. Duygu odaklı yöntemleri kullanan ya da dinamik yaklaşımı benimsemiş bir uzman için çevrim içi danışmanlık uygun olmayabilir. Bilişsel yönelimde temel amaç düşünceyi dönüştürerek duygu ve davranış dönüşümünü sağlamaktır. Bu tekniklerin çevrim içi ortamda da kolaylıkla uygulanabildiği görülmektedir.

Çevrim içi terapinin yaygınlık kazanması sonucu, “**10 dakikası 40 lira!**” gibi etik açıdan tartışmalı uygulamalar barındıran siteler de ortaya çıkmıştır. Dr. Taner Yılmaz’a göre, ruh sağlığı yasası eksikliği nedeniyle hizmet sunumundaki standartların belirlenemeyişi bu tür uygulamalara da zemin hazırlamaktadır: Ruh sağlığı alanı, gerekli eğitim ve yeterliliğin kesinlikle aranması gereken bir alandır. Çevrim içi terapiye ihtiyaç duyuluyorsa terapi hizmeti veren kişilerin eğitim ve diplomaları mutlaka sorulmalıdır. Dr. Serap Altekin de Türkiye’de 50 yılı aşkın zamandır talep edilen, psikologların hangi hizmetleri verebileceği ve bu hizmetlerin nasıl denetleneceğini tanımlayacak *Bağımsız Psikolog Meslek Yasası*’na tam da bu yüzden acilen ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Terapilerde mahremiyet korunmalıdır. Çevrim içi terapi, görüşmelerin internet ortamında görüşme yoluyla yapılması nedeniyle kişisel verilerin güvenliğini de tartışmaya açmaktadır. Dr. Taner Yılmaz, görüşmelerde mahremiyetin her iki taraf adına korunması için alınabilecek önlemleri şöyle sıralamaktadır:

“Görüşmelerin ortak bilgisayar, tablet ya da akıllı telefonlardan yapılmaması; görüşmenin kaydedilmemesi, eğer izne tabi olarak kaydedilecekse bulut teknolojileri gibi üçüncü alanlar yerine kişisel bilgisayarda saklanması, virüslere karşı koruyucu yazılımlarla önlem alınması gibi teknik detaylar mevcuttur” (Yılmaz, Taner, Aralık, 2020) <https://www.tavsiyeediyorum.com/> sitesinden alındı.

Buna ilişkin standartlar oluşturulmalı ve ileride eklenmesi gerekenler eklenmelidir. Bunun yanı sıra görüşmenin hep aynı yerde, aynı saatte ve terapi odasında ciddiyle yapılması önemlidir.

3.4. Teknolojik Tekillik Açısından Teknoloji Destekli Çevrim İçi Danışmanlık

“Tekillik” terimini ilk kez bilimkurgu yazarı Vernor Vinge, 1980’lerde kullanmıştır. Vinge bu kelimededen, İngiliz matematikçi I. J. Goodin’in süper zeki makinelerin ortaya çıkmasıyla beliren “zekâ patlaması” kavramını betimlemek için yararlanmıştır. Bu terim aslında fizikten ödünç alınmıştır. Fizik bağlamında “tekillik” bilinen, fiziksel, yasalarının uygulan(a)madığı, noktadır” (Yıldırım, 2019). Oysaki **tekillik** terimini teknolojide kullanan ilk kişi-aynı zamanda bilgisayarın öncüsü- Jön von Neuman’dır. Neumann (1950) gittikçe artan bilgi birikimi ve teknolojinin, ırkımızı benzeri olmayan bir tekillik noktasına doğru götürdüğünü belirtmiştir. Bu noktadan sonra da insan ilişkilerinin asla eskisi gibi olmayacağını belirtmektedir. Başka bir deyişle, gelecekte yapay zekânın insan zekâsıyla birleşeceğini hatta insan zekâsını geçeceğini iddia etmektedir. Son yıllarda dünyada meydana gelen hızlı teknolojik değişimlerin çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerini de sıklıkla değiştireceği ön görülmektedir. Teknolojik değişikliklere bağlı olarak gelişen ve değişen çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin daha geniş kitlelere kolaylıkla ulaşabileceği ön görülmektedir.

Teknolojik ve bilimsel gelişme, bugünün kurum, yöntem, araç ve insanının zihinsel kapasitesiyle takip edilemeyecek bir noktaya ulaşma ihtimalinin önünü açmaktadır. Bu hipotetik durum “teknolojik tekillik” olarak adlandırılmaktadır ve tekillik ulaşmamız için atılabilecek en kritik adımlardan birisi yapay zekâ araştırmalarının başarıya ulaşmasıdır. Teknolojik tekillik kavramı, teknolojik gelişmelerin hızının bugünün kurum, yöntem, araçları ve insanının zihinsel kapasitesiyle takip edilemez, adapte olunamaz ve kontrol edilemez noktaya ulaştığı bu hipotetik durumu tarif etmek için kullanılmaktadır (Vinge 2017’den Akt. Çağatay 2019: 232).

İnsan zihni ve psikolojisi üzerinde olumlu etkisi olabilecek olan tüm değişimler ve teknolojik ilerlemeler çevrim içi manevi danışmanlığın daha fazla kişiye ulaşmasına ve danışan davranışlarının sağlıklı bir çerçeve içerisinde yönlendirilmesine sebep olacaktır. Dijital veya elektronik cihazları bir amaç için kullanılmaya başladığında bireyler birer kullanıcıya dönüşürler. Çevrim içi manevi danışmanlık kullanıcıları, sanal âlem ile gerçek âlem arasında bilgi, deneyim ve rehberlik transferi yaparlar. Sanallık gerçeklik ile fiziksel gerçeklik arasındaki uçurum, bazı kullanıcılar için psikolojik bir bariyer gibi ortada dursa da artırılmış gerçeklik ve simülasyon uygulamaları aradaki farkı gittikçe kapatmaktadır (Işık, Ercan, 2020).

Teknolojik tekillik alanında gerçekleşmesi muhtemel yeniliklerden sonra insan beynine, yapay zekâ yardımıyla bilişsel destek verilebilir. Örneğin genetik mühendisliğinin katkılarıyla beyin implantı yapılabilir. Teknolojik tekillik alanında meydana gelebilecek bu gelişmelere paralel olarak eğer insanın ruh halini okuyabilen ve ona göre insana psikolojik destek veren mekanizmalar insan beynine monte edilebilirse ruh uyumu çok daha yüksek ve daha zeki bir insanlıkla karşılaşılabiliriz. Zira insanlar günlerinin çoğunu dijital araçlar vasıtasıyla iletişim kurmakla geçirmektedirler. Arabalarda otomatik fren sistemleri ve uçaklarda otomatik pilot vasıtasıyla hayatımızı zaten her gün yapay zekâyâ emanet etmiş haldeyiz. ABD’de bilgisayar ve internet sayesinde gerçekleşen üç evlilikten birisinde, çiftler, dijital algoritmalar sayesinde bir araya gelmektedirler (Yıldırım, 2019).

İnternet teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler bugün bile hayat tarzımızda köklü değişikliklere yol açmaktadır. Bu alanlarda meydana gelebilecek yeni gelişmeler teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık” uygulamalarında çok daha büyük kolaylıklara neden olabilecektir. Örneğin Google şu an Boston’daki laboratuvarlarında ışınlama teknolojileri geliştirmeye çalışmaktadır. Bu çalışmada amaç insan hücrelerini atom altı parçacıklara dönüştürerek başlangıç hedefi olarak Boston’dan New York’a ışınlamaktır. Eğer hücre ışınlanması gerçekleşirse insanların ışınlanmasına da başlanabileceği Google kurucusu Sergey Brin tarafından Charlie Roze’un programında Bloomberg TV ekranlarında dünya kamuoyu ile paylaşılmıştır. Eğer ışınlanma mümkün

olursa danışanlar istedikleri zaman istedikleri danışanın bulunduğu yere de ışınlanma imkânına sahip olabilirler. Böylece dilerlerse de yüz yüze terapi gerçekleştirebilirler.

Teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık çalışmalarında da yapay zekâdan yararlanılabilir. Apple saatleri insanların kaç merdiven çıktığını, günlük kaç adım attığını, kalp atış sayılarını bilmektedir. Bu saatlere insanların mutsuz ve umutsuz olduğu zamanları algılayabilecekleri programların yüklenebilmesi hiç de uzak bir ihtimal değildir. Böyle bir durumda *Applewatch* otomatik olarak teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık programını aktif hale getirebilir veya ilgili uygulama kendi kendine aktif hale gelip kişiye psikolojik destek verebilir. Microsoft'un kurucusu Bill Gates ve Tesla'nın kurucusu Elon Musk yaptıkları açıklamalarla Davos toplantılarında dikkatleri üzerlerine çekmişlerdir. Her iki dahi de "süper insan" modelini oluşturmaya yakın olduklarını belirterek artık yapay zekâ uygulamalarının insana monte edilmeye başlanacağını belirtmişlerdir. Yüksek dijitalleşme ve yeni teknolojik entegrasyonlarda her gün biraz daha çitayı yükselterek inşa edilen toplum 5.0 hatta teknolojik tekillik toplumuna dair öngörüler hem ütöpik hayalleri hem de distopik korkuları beslemektedir. Fakat sanal ortamda nelerin mümkün olduğuna dair henüz sonlu bir liste yoktur. Her şey mümkün görünmekte ve potansiyelleri ve fiili uygulamaları herkes tarafından tam olarak keşfedilmiş gözükmemektedir. İnsanlar yeni bir evren icat etmekte ve mucitleri bile bu evrenin potansiyelini keşfetmeyi tamamlayamamış durumdadırlar. Yapay zekâ uygulamaları ile güçlendirilebilecek çevrim içi manevi danışmanlık çalışmaları danışanların sorunlarına hızlı ve en az hata ile cevap verilmesine imkân sağlayabilecektir.

3.5. Akıllı Aygıtlar Üzerinden Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık

Türkiye'de faaliyet gösteren Terapist isimli bir uygulama toplamda on binden fazla indirilerek kullanıcılar tarafından en azından bir kez incelenmiştir. Terapist uygulamasının 4 binden fazla aktif veya pasif üyesi bulunmaktadır. Danışan dilerse uygulamayı yükleyerek sisteme üye olabilir, istediği zaman da çevrim içi terapistlere mesaj atarak bu uygulama vasıtası ile çevrim içi olarak terapi hizmeti alabilir ve ödemeler kredi kartı ile yapılır. Her bir seans, 2020 yılı için ortalama 300 lira civarında olmaktadır. Ayrıca blog uygulaması da mevcuttur. Blog uygulamasında dileyenler psikoloji ve terapi konularında güncel makaleler takip edebilirler. Terapist uygulamasını *AppleStore* ve *Google Play Store* üzerinden indirerek üye olabilirler.

Terapist uygulaması web sitesinde aşağıdaki konularda danışanlarına yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Depresyon, mutsuzluk, ilişki problemleri, boşanma, aldatma, aldatılma, evlilik, nişanlılık sorunları, okul problemleri, iş stresi, uyku, yeme bozuklukları, endişe, karamsarlık, takıntılı düşünceler, isteksizlik, öfke kontrol bozukluğu, fobiler, dikkat eksikliği, unutkanlık, kendinizin veya bir yakınınızın ameliyat öncesi ve sonrası süreçlerinde yaşanan sıkıntılar, anlaşılama, arkadaş kavgaları, anlaşmazlıklar, ev, şehir, ülke değişikliğine bağlı uyum sorunları, iş değişikliği, kararsızlık, ölüm ve yas süreçleri, hamilelik depresyonu, sınav stresi, umutsuz, imkansız aşklar, yalnızlık, yaşlılık sorunları, kanserle mücadele etmek, kaygı bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal fobi, özgül fobiler, hastalık hastalığı, yeme bozuklukları (anoreksiya nervroza, bulimia nervroza), beden algı bozukluğu, obezite konularında terapiler yapmaktadır.

Terapist uygulaması internet reklamlarında hedef kitlesine şu soruları sorarak kullanıcı sayısını artırmaya çalışmaktadır: Konuşmaya mı ihtiyacınız var? Kendinizi mi keşfetmek istiyorsunuz? Ailevi sorunlarınız mı var? Öte yandan terapist uygulamasını kullanmak isteyen danışanlar sisteme üye olurken kimlik bilgilerini vermek zorunda değillerdir. İsterlerse bir rumuz veya takma isim kullanabilirler. Dileyen danışanlar herhangi bir sorun e-posta adresinden ya da mobil uygulamalarından Terapist uygulamasının müşteri hizmetlerine ulaşabilirler.

Bu uygulama “Terapistiniz, her zaman ve her yerde emrinizde!” spot cümlesini kullanmaktadır. Uygulamayı ilk kez kullananlar web sayfasını takip ederek ilgili şemalardan uygulamanın pratik kullanma şeklini anlayabilir. Söz konusu sayfada, terapistin nasıl çalıştığı, ödeme yapıldıktan sonra başla butonu aktif edilerek terapist ile görüşmeye başlanacağı, her bir seansın 30 dakika süreceği, kalan sürenin ekranın sağ üst kısmında görülebileceği bildirilmektedir. Terapist uygulaması, akla gelebilecek soruları web sitesi üzerinden cevaplandırmaktadır. 6 Eylül 2020 tarihi itibarıyla toplamda 10227 kez kullanıcılar tarafından indirilmiş, 1646 terapi gerçekleştirmiştir ve 3223 üyesi bulunmaktadır.

3.6. Nesnelerin İnterneti ve Artırılmış Gerçeklik Üzerinden Teknoloji Destekli Çevrim İçi Manevi Danışmanlık

Nesnelerin interneti kavramı (Internet of Things) kavramı tarihteki ilk uygulaması, 1991 yılında Cambridge Üniversiteli bir grup akademisyen tarafından kahve makinesinin görüntülerinin, kameralı bir sistem sayesinde internet üzerinden paylaşılmasından sonra günümüze kadar geliştirilerek gelmiştir. 2020 yılı sonuna kadar yaklaşık 26 ile 50 milyar arası ürünün bir şekilde internete bağlanacağı tahmin edilmektedir. Nesnelerin, sistemi algıladığı, haberleştiği, verileri kayıt edebildiği, hedef adrese yönlendirebildiği gibi yetenekleri sayesinde birbiriyle iletişim kurabiliyor olması, aslında uzun bir süredir zaten yaşantımızın içinde Nesnelerin İnternetinin günümüzdeki en yaygın uygulama alanlarından birisi de belediye durakları, metro istasyonları yan, yen, adıyla **akıllı duraklar**dır. Özellikle toplu taşıma araçlarını sık kullananlar kişiler için otobüsün veya metronun hangi durakta olduğunu veya bulunduğumuz durağa ne zaman ulaşacağını görmek mümkün olmaktadır.

IoT cihazları, yani akıllı cihazlar çok fazla miktarda veri kaydedilebilmektedir ve bu verileri işleyip kategorize edip depolayabilmekte, ilgili kurumlarla paylaşabilmekte, raporlayabilmekte ve gerektiğinde kamuoyuna sunabilmektedir. Bu tür bilgi işlem süreçlerinin büyük çoğunluğu, gelişen teknolojide özellikle kablosuz ağlar veya kablosuz sensor ağları yardımı ile gerçekleştirebilmektedir. Akıllı uygulamalar aracılığı ile terapötik süreçlerin de aynı şekilde değerlendirilmesi, raporlanması ve danışanın menfaati için danışma sürecinin yönlendirilip danışma sürecinin daha sağlıklı ve başarılı bir şekilde sürdürülebilmesi mümkün olabilir.

Nesnelerin interneti sayesinde haberleşen cihazlar, normal işlevlerini, el ile bir müdahale olmadan da yerine getirebilirler. IOT teknolojisi bugün akıllı evlerde olduğu gibi kent yönetimine kadar birçok alandaki fiziksel olayların (enerji şebekeleri, hasta takip sistemleri, geri dönüşüm süreçleri, taşımacılık, akıllı binalar, alışveriş vb.) bir kontrol sistemi içerisinde, takip edilerek analizlerinin yapılabilmesini ve tek bir tuşla yönetebilmeyi sağlar. Günün birinde, buzdolabınızın size neyin eksik olduğunu söylediğini ve almayı unuttuğunuzda ise size kızdığını düşünebiliyor musunuz? Yapılan yatırımlar ve gelişen teknoloji, yakın gelecekte tüm cihazların WiFi ve Bluetooth ile birbirlerine bağlanacağını göstermektedir.

Günümüzde kablosuz duyarga ağları sağlıktan inşaat sektörüne, kimyadan çevre izlemeye, savaş bölgelerinin kontrol altına alınmasından, otomasyondan akıllı evleri uzaktan kontrol etmeye kadar geniş bir alanda istifade edilmektedir. İnternete bağlı cihazların birbirleri ile senkronize olarak bir amaca yönelik olarak haberleşerek çalışmalarına "Nesnelerin İnterneti" adı verilmektedir. Hayatımızın önemli bir parçası olacağı düşünülen bu teknoloji akıllı şehirler, akıllı şebekeler ve akıllı toplum (smart community) kavramlarıyla karşımıza çıkmaktadır.

Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (ITU) tarafından yapılan tanımıyla Nesnelerin İnterneti, herhangi bir zamanda herhangi bir yerde her nesnenin birbirine bağlanabileceği bir teknolojidir. Var olan tanımlardan yola çıkılarak “Nesnelerin İnterneti”, tüm nesnelerin çeşitli haberleşme protokolleri

ve algılama yöntemleri aracılığıyla tanımlanarak birbirleri ile iletişime geçebileceği, internet ortamına çıkabilecekleri akıllı ağlardan oluşan bir teknoloji olarak tanımlanabilir.

Cisco tarafından yapılan bir araştırmaya göre “Nesnelerin İnterneti” kapsamında İnternete bağlanacak cihazların sayısının 2020 yılında 50 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. “Nesnelerin İnterneti” ağlarındaki cihazların İnternete dâhil olması ile birlikte bu cihazların İnternetin maruz kaldığı güvenlik sorunları ile başa çıkması gerekecektir. Nesnelerin İnterneti ağlarındaki cihazların kısıtlı bant genişliği, hafıza ve hesaplama yeteneğine sahip olmaları, onları bu tür tehditlere karşı daha savunmasız bırakmaktadır. Bundan dolayı, bu cihazların geleneksel güvenlik tekniklerini kullanarak İnternetin ortaya koyduğu güvenlik sorunlarıyla başa çıkmaları mümkün görülmemektedir. Yapılan çalışmalarda kablosuz duyurga ağ mimarisini oluşturan fiziksel, veri bağı, ağ, iletim ve uygulama katmanlarının farklı özellikteki saldırılara karşı savunmasız olduğu görülmektedir (Görmüş vd. 2018: 1259).

Danışan ve danışmanın akıllı tabletleri ve akıllı telefonları arasında kurulabilecek bir sistem, uygulama veya algoritma ile danışman, danışanın manevi durumunu günlük olarak izleyebilir ve gerektiği durumlarda müdahalede bulunabilir. Danışan ile seans gerçekleştirebilir. İçinde bulunduğumuz dijitalleşme çağında 4. Sanayi Devriminin (Sanayi 4.0) meydana gelmesini sağlayan en önemli konseptlerden birisi “Nesnelerin İnterneti”dir. Günümüzde birçok büyük teknoloji ve üretim firması, Nesnelerin İnterneti ile büyük projeler ortaya çıkarmaktadır. Akıllı fabrikalardan ve akıllı şehirlerden, kendini süren arabalara kadar birçok çağ açan örnekleri vardır.

Nesnelerin interneti ve Hologram teknolojileri alanındaki gelişmelerin TMDR hizmetlerini de etkileyeceği muhtemeldir. Zira Hologram teknolojisi kullanılarak danışman ve danışan sanki karşı karşıya terapi yapıyormuş gibi birbirleri ile görüşebilirler. Danışman, artırılmış gerçeklik yardımıyla danışanın mimiklerine ve jestlerine bakarak terapi sürecini başarılı bir şekilde yönlendirebilir. Microsoft, İletişim Direktörü Greg Sullivan Microsoft'un çalışmalarıyla Hologram alanını iki katına çıkararak büyük değişiklik gerçekleştirdiklerini fakat en önemli değişimin etkileşim modeli konusunda olduğunu bu durumu içgüdüsel etkileşim olarak isimlendirdiklerini dile getirmektedir. Zira kullanıcıların Hologramı görerek, dokunabildiğini ve etkileşime girebildiğini böylece 3 boyutlu dijital nesnelerle gerçekleştirilen iletişim sonucunda yepyeni sürükleyici bir teknoloji ortaya çıktığını belirtmektedir (Pelit, 2019). TMDR hizmetlerinin yürütülmesinde terapi sürecine özel geliştirilebilecek Hololens2 gibi artırılmış gerçeklik sunan bir gözlük kullanılabilir. Böylece terapinin gerçekliği artırılarak danışmada daha büyük bir memnuniyet ve tatmin hissi uyandırılabilir.

“Amerika’da satışa çıkarılan Hololens2 ismi verilen bir gözlük, el ve gözlerin hareketlerini kontrol eden sensorlar sayesinde kullanıcıların üç boyutlu hologramları hem gerçek hem de yükseltilmiş gerçeklik ortamlarında kullanmalarını sağlamaktadır. Hololens özellikle tıp dünyası için büyük önem taşımaktadır. *Hololens2* kullanıcıların 3 boyutlu hologram teknolojisiyle birçok sektörde daha önce yapılması çok zor veya pahalı olacak projeleri üretmesine de yardımcı olabilmektedir” (Pelit, 2019).

Artırılmış ve sanal gerçeklik alanının ortasında fakat adından pek söz edilmeyen yeni bir konsept daha vardır. O da **karma gerçeklik** olarak isimlendirilmektedir. Karma gerçeklik, sanal ve artırılmış gerçeklik gibi fiziksel gerçeklikle etkileşime geçilmeyi ifade etmektedir. Böylece sanal ortamı, kullanıcının doğal alanına taşıyarak gerçek gibi görünmesini sağlamakta ve bu iki ortamla etkileşimi mümkün kılmaktadır. Video konferans programlarında sadece bir ekrana bakmak ve uzun bir süre konsantre olmak bazı kişiler için zor olabilir. Hologram teknolojileri kullanılarak yapılacak görüşmelerde ise kişi görüştüğü uzman ile sanki aynı odadaymış gibi kendisini hissedebilmektedir (Pelit, 2019).

Asker, polis, madenci, gemici, pilot, hostes gibi görevi gereği evinde olamayan ve ani gelişen bir felaket veya travma durumunda manevi destek almak isteyen riskli meslek grupları için hologram teknolojisi ile güçlendirilecek TMDR hizmetleri etkili, hızlı ve ekonomik çözümler üretebilir. Hagel'e göre nesnelerin interneti (IoT), operasyonel maliyet kazancının ötesinde bir iş değeri sunma potansiyeline sahiptir. İnternet ekosisteminde faaliyet gösteren sağlayıcılar, farklı verileri gerçek zamanlı ve ileriki bir zaman için toplayıp analiz etme yoluyla iş yerinde dönüşüm yaratabilecek çarpıcı internet çözümleri sunma konusunda keşfedilmemiş bir potansiyele sahiptir. Bu gelişmeler, büyük düşünenler ve vizyon sahibi olanlar için şirket içi ve şirketler arasında sürekli değer ve dönüşüm potansiyeli yaratmak için fırsatlar sunacaktır. İngiliz Deloitte şirketi tarafından hazırlanan bir rapor, kurumlara ve “Nesnelerin İnterneti” sağlayıcılarına bağlantılı cihazların iş dünyasındaki değerini ortaya çıkarmak için stratejiler sunmaktadır. Bu rapor ile nesnelerin interneti çözümleri sayesinde kurumların sadece birikim elde etme ve risk yönetimi konusunda değil gelir artışı ve yenilik sağlama açısından da temel iş değerlerini nasıl iyileştirebilecekleri açıklanmıştır (Hagel, 2014, 3-4).

Nesnelerin internetinden çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri için de yararlanmak mümkündür. Nasıl ki nesnelerin internetinden, üretimden satışa, lojistikten pazarlamaya kadar birçok alanda istifade edilebiliyorsa çevrim içi manevi danışmanlık alanında da danışmandan terapi öncesi bazı çevrim içi testleri doldurması istenilerek geliştirilecek bazı algoritmalar yardımıyla danışanın problemleri hakkında ön araştırmalar yapılabilir ve terapi öncesi danışman, danışanı hakkında yeterli bilgiye sahip olabilir. Konuya ve danışanın içinde bulunduğu ruh haline hâkim bir danışman daha etkili bir çevrim içi manevi danışmanlık hizmeti icra edebilir.

Akıllı telefonlardan akıllı fabrikalara kadar gelişen günümüz teknolojisi ve akıllı telefona ve çeşitli makinelere bağlı cihazlar her geçen gün daha önemli hale gelmektedir. Bazı uzmanlar daha fazla verinin insanlardan çok makineler tarafından üretilebileceğini ön görmektedirler. Yakın zamanda yapılan bir ankette, şirket yöneticilerinin yaklaşık yüzde 75'i şirketlerinin, nesnelerin interneti konusunu araştırdığını veya benimsediğini belirtmişlerdir. Yöneticiler nesnelerin internetini ana sistemlerine entegre ederek rekabetçi yapılarını güçlendirmek, iş için gerekli ham maddelere daha kolay ulaşmak, dünya pazarlarına daha kolay açılmak, her yıl düzenli büyümek istemektedirler. Gartner, yakın gelecekte dünya genelinde yaklaşık 26 milyar cihaz nesnelerin internetinden faydalanacağını öngörmektedir (Mine, Yılmaz, 2017). 2020 yılı sonuna kadar 1,9 trilyon dolarlık küresel ekonomik katma değer oluşturulması beklenmektedir. Nesnelerin interneti şu an için resim paylaşmak, fikir paylaşmak, video yüklemek, kitle kaynaklı varlıklar ve fonlar oluşturma ve dolaşımdaki verilere dayalı kriterler oluşturmada kullanılmaktadır (Hagel, 2014: 3-6). Mine ve Yılmaz'a (2017: 74) göre nesnelerin interneti teknolojisiyle donatılan cihazların yaygınlaşıp ev ve iş yerlerinde yerlerini almasıyla birlikte, eğer yeterli önlemler alınmazsa, son yıllarda sayısı oldukça artan siber saldırıların artacağı düşünülmektedir.

Nesnelerin interneti sadece bir teknoloji girişimi değil aynı zamanda ticari bir gelişim fikridir. Nesnelerin internetinin ne kadar önemli bir konu olduğunu kavrayan şirketler ticari fırsatları hesaplayarak bu konuya yatırım yapmaktadırlar. Nesnelerin interneti konusu sadece dâhili bir operasyonel girişim konusu olarak değil aynı zamanda geleceğe yatırım yapma olarak görülmelidir. Teknolojik gelişmelere göremeyen ve dönüşemeyen şirketler gelecekte varlıklarını sürdürmekte zorlanacaklardır. İş hedefleri, müşteri istekleri, beklentileri ve şikâyetleri birbirleri ile nesnelerin interneti aracılığı ile uyumlu hale getirilirse işte o zaman nesnelerin interneti konusunda gerekli yatırımları yapan şirketler hedeflerine daha rahat ulaşabileceklerdir.

Nesnelerin internetinden akıllı evlerden akıllı şehirlere, bahçe düzenlemesinden festivallere, yüz yüze eğitimden uzaktan eğitime, Ameliyatlardan tüm hastane işlemlerine kadar her alanda faydalanmak mümkündür. Bazı özel bankalar müşterilerinin gerçekleştirdiği her işlemten sonra

müşterilerine nesnelerin interneti vasıtasıyla veya algoritma ile memnuniyet anketi göndermekte ve anlık olarak gelecek stratejilerine yönelik olarak veri toplamaktadır. Savaşlarda bile dikkate alınmayan tek bir mesajın koskoca savaşı kaybettirdiği düşünülürse ticari savaşlarda da dikkate alınmayan veya hak ettiği değer verilmeyen nesnelerin interneti gibi önemli konuların birçok ticari kurum ve kuruluşun gelecek yüzyılda piyasadan silinmesine neden olacağını söylemek çokta kötümser bir yaklaşım olmayacaktır.

Bununla birlikte, nesnelerin interneti TMDR hizmetlerinde kullanılabilir. Nesnelerin interneti uygulaması ile danışanlar seyahat ederken, dinlenirken tek bir komutla manevi danışmanı ile iletişime geçebilirler, böylece sorunlarını büyümeden çözebilirler. İstedikleri zaman manevi danışmanlarından manevi destek alabilirler. Akıllı cihazlara, telefonlara indirilebilecek gelişmiş uygulamalar geliştirilecek TMDR alanında hizmet almak daha da kolaylaştırılabilir. Danışanın gün içinde sosyal alanlara yakınlığı, trafikte kaç saat yoğun strese maruz kaldığı, mobbinge maruz kalıp kalmadığı, kalp atışlarının ritmik uyumu, sivil toplum kuruluşları nezdinde gönüllü çalışmalar yapıp yapmadığı manevi danışmanına nesnelerin interneti yoluyla anlık olarak aktarılabilir. Sonuç olarak manevi danışman tarafından her bir danışana özel manevi danışma süreci planlanabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünyada çevrim içi terapi hizmeti veren platformlara çok büyük talep olduğu açıktır. Dünya çapında hizmet veren Better help, Doctor on demand, Regain gibi Platformların web sayfaları incelendiği zaman müşteri sayılarını her gün katlanarak artışı anlaşılmaktadır. Tüketim toplumu olmanın doğal bir sonucu olarak tüketime odaklanan insanlık ruhunu ihmal etmenin büyük bedelini ödemektedir. Tam da bu noktada çevrim içi danışmanlık hizmetleri muhtelif sorunlar yaşayan danışanlara uzmanlık alanlarına göre bazen farklı bazen de benzer konularda hizmet vermektedirler. İlgili Platformlardan hizmet alan danışanların memnuniyet ortalamalarının ve puanlarının ortalamasının çok üzerinde olduğu online uygulamaların web sayfalarında istatistiksel olarak verilmektedir. ABD ve Avrupa ülkelerinde çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri kurumsallaşmıştır. APA tarafından bu platformların verdikleri hizmet tanınmakta ve onaylanmaktadır. Ülkemizde de manevi danışmanlık alanında çalışacak uzmanların yeterliliklerini belirleyip lisans verebilecek ve bu uzmanları denetleyebilecek gerekirse yaptırım uygulayabilecek üst denetim mekanizmalarına ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada da vurgulandığı gibi manevi danışmanlık hizmeti üzerine hizmet veren uygulamaların bir çok yönden avantajları bulunmaktadır. Çevrim içi manevi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık, fiziksel ya da ruhsal hastalıklar yaşayanlar, evde bir başkasına bakım vermek zorunda olanlar ya da ekonomik nedenlerle evden dışarı çıkamayanlar; yüz yüze psikolojik yardım alabileceği kurum ve kuruluşlardan uzak yerlerde yaşayanlar; sık sık seyahate çıkmak zorunda olanlar; kendilerini yüz yüze iletişimde rahat ifade edemeyenler; ruh sağlığı merkezlerine gittiklerinde etiketlenmekten endişe yaşayan danışanlar gibi çeşitli gruplar için oldukça avantajlı bir yardım biçimidir.

Çevrim içi manevi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık, zaman ve mekân konusunda uzmanlara ve danışanlara çeşitli avantajlar sağlamaktadır. Akıllı telefonlar ve tablet bilgisayarlar ile kişiler farklı mekanlarda çevrim içi manevi danışmanlık veya psikolojik danışmanlık yardımı alabilirler. Böylece bazen kilometreleri bulan yolları aşmak zorunda kalmazlar, trafik ve otopark sorunu yaşamazlar. Terapistler, ofis, sekreter, personel, otopark gibi masraflar ödemek zorunda kalmazlar. Diğer avantajları şu şekilde sıralanabilir:

- Basit kayıt işlemi sağlamaktadır.
- Yapay zekâ tarafından değil gerçek bir kişi tarafından danışanlara uygun terapistlerle eşleştirilir.
- Dileyenler istedikleri danışmanlarla canlı görüşme ve terapi gerçekleştirebilir.
- Yazılı metin, sesli veya görüntülü mesajlaşma yoluyla terapistlerle iletişim kurulabilir.
- Müşteri hizmetleri, danışanlara hızlı yanıt vermekte ve hızlı çözümler üretmektedir.
- Danışanlar, deneyimleri hakkında geri bildirim sunmak için düzenli fırsatlar elde ederler.
- Terapistler, danışanların taleplerine ve sorularına belirli bir sürede yanıt vermek zorundadırlar. Örneğin terapistler kendilerine gönderilene-mailleri belirli bir sürede cevaplamak zorundadırlar.
- Platformlara ulaşmak ve psikolojik ve manevi yardım almak çok kolaydır.

- Platformları akıllı telefonlara ve tabletlere indirmek kolaydır
- Bazı platformların ücretsiz deneme süresi vardır.

Bunun yanında çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin bazı açılardan dezavantajlı olduğu durumlara da rastlamak mümkündür. Bunlar şu şekilde verilebilir:

- Bazı terapistler, danışanların sorularına danışanın beklediği gibi uzun bir açıklama ile değil sadece kısa bir açıklama ile verebilmektedir.
- Bazı terapistler önceki seanslarda neler konuşulduğunu unutmakta ve hatırlamakta zorluk çekebilmektedir.
- Terapistler her zaman canlı randevu teklif etmezler. Bazen mesajla görüşmek isterler.
- Farklı Saat dilimi farklılıkları hizmet verilen ülke dışında yaşayan kişiler için sorun olabilmektedir.
- Bazen danışanlara uygun bir terapistle eşleşmek birkaç gün sürebilmektedir.
- Danışanların uygulamaya kaydolduklarında ve bir terapist ile görüşmek istediklerinde istedikleri platformdan yardım alabilmeleri için ilgili platforma kaydolmaları ve ödeme yapmaları gerekmektedir.
- Bazı platformlar erken üyelikler erken iptal edilse bile danışanlardan tüm ayın faturasını hizmet alınmamış olsa dahi tahsil etmektedirler. Bu durum danışanlarda güvensizliğe neden olabilmektedir.

Tüm bu veriler ışığında dünya genelinde çevrim içi danışmanlık hizmeti veren web uygulamalarının değerlendirilmesi konusuna gelindiğinde bu uygulamaların dijitalleşmiş toplumsal hayatın önemli parçalarından biri olmaya başladıkları görülmektedir. Çevrim içi terapi hizmeti veren platformlar etik kodlar bağlamında oluşturdukları listelere göre, pek çok özellik açısından bazı uzmanlarca incelemiş ve bu konuda bazı standartlar oluşturulmak istenmiştir.

Heinlen ve arkadaşları inceledikleri kırk dokuz web sitesinde hizmet veren ruh sağlığı uzmanların, ruh sağlığı ile ilgili eğitimlerinin bulunmadığı, alanda çalışanları genellikle ilahiyat, hukuk, mimarlık gibi alanlarda doktora sahibi oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca web sitelerinin %64'ünde terapistlerin biyografilerinin bulunmadığı; yalnızca %22'sinde bilgilendirme formu bulunduğu, %57'sinde danışanın kendini açma konusundaki gizliliğine hassasiyet gösterildiği; %40'ında acil durumlarla ilgili yönlendirme bilgilerine ve hassasiyetine sahip olduğu anlaşılmıştır. (Zeren, Bulut, 2018: 68).

Yukarıda verilen bilgiler alandaki standartların ve yasal denetimlerin ABD'de bile henüz istenilen seviyeye ulaşmadığını göstermektedir. Alanda yapılabilecek bazı yenilikler ve değişikliklerle çevrim içi manevi danışmanlık alanının önünün daha çok açılacağı da anlaşılmaktadır.

Özellikle Devlet Üniversitelerinin konuya ilgi gösterip TMDR ile ilgili lisans ve yüksek lisans programları açmaları mümkün olursa bu alanda yetişecek donanımlı, lisanslı uzmanlar sektördeki yetişmiş uzman ihtiyacını karşılayabilecektir. STK'ların konuya ilgi göstermesi, Sağlık Bakanlığı, ve YÖK'ün psikoloji, psikiyatri, PDR gibi dernekler ile işbirliği içerisinde yapıcı bir şekilde hizmet içi eğitim ve denetleme kısmında aktif olarak rol alması sağlanabilirse alanda yetişmiş uzmanların lisanslandırılması ve de denetlenmesi gerçekleştirilmiş olur. Çevrim içi platformların yine kendi içinde denetimcilerinin olması ve terapistlerinin danışmanları ile yazışmalarını, diyaloglarını takip ederek hatalı yaklaşımları düzeltmeleri de sektöre büyük güven kazandırabilir.

Çevrim içi manevi danışmanlık bazı yenilikler getirirken bazı zorlukları da barındırmaktadır. Sistemli bir bakış açısı çevrim içi manevi danışmanlığın prensiplerini ve bu prensiplerin oluşum süreçlerini etkileyen olguları açığa çıkarılabilir. Hipotezimiz, TMDR hizmetlerinin yüz yüze yapılan danışmanlık hizmeti kadar etkili olduğu ve danışanlara istedikleri vakitte, istedikleri yerde çevrim içi danışman ile terapi yapma şansı sağladığı için de hipotezimizin isabetli bir hipotez olduğu varsayımına dayanmaktadır. TMDR çalışmalarının hızlanması, topluma doğru tanıtılması, alanda çalışan uzmanlarla ortak platform oluşturulması, mevcut terapilerin elektronik ortamda çevrim içi olarak gerçekleştirilmesi bu alandaki olumlu ilerlemeleri hızlandıracaktır. TMDR hizmetlerine özellikle sokağa maske takarak bile korkuyla çıkılan bu süreçte toplumun ihtiyacı olduğu açıktır.

TMDR hizmetleri bazı uygulama avantajlarına hem de özgün sanal imkânlarla sahiptir. Hipotezi de çok sayıda veri tarafından doğrulanmıştır. Buna göre terapi ve manevi danışmanlık hizmetleri, belirli bir teknolojik donanım ve alt yapıya bağlı ve bilişim okuryazarlığına bağlı olarak çevrim içinden alınan bir hizmet haline gelmiştir. Kısacası tüm diğer hizmetler gibi psikoterapi ve manevi danışmanlık da çevrim içine aktarılabilir. Manevi danışmanlık ister yüz yüze ister ara yüzle isterse çevrim içi olarak gerçekleştirilsin, aynı amaca hizmet eder yani kişinin ruhsal dinginliğe ulaşmasına (Işıklı, Ercan, 2020: 88). TMDR hizmetleri çevrim içi manevi danışmanlık serüveninde henüz genç bir alandır. Yaklaşık 200 yıldır yapılmakta olan yüz yüze psikoterapiye göre yeni bir alandır. TMDR alanındaki yapılacak hukuksal düzenlemeler ve geliştirilecek algoritmalar ve etkili tanıtım bu alanın önümüzdeki yıllarda daha çok insan tarafından istifade edilmesine sebep olacaktır. Çevrim içi terapi ve danışmanlık hizmetleri kıyaslanamaz biçimde ucuzdur, erişimi ve uygulaması kolaydır. Bu avantajları yüzünden yakın gelecekte daha fazla danışmanın ve danışanın daha fazla danışmanın ve danışanın çevrim içinden destek vermesini ve almasını beklemek makul bir öneri olacaktır.

Bilimsel araştırma disiplini ve psikolojik rehberlik pratiği olarak Türkiye'deki uygulamaları henüz başlangıç düzeyindedir. Türk entelektüelleri ve doktorları manevi danışmanlıkla, özellikle de halk ile birlikte çevrim içi manevi danışmanlıkla karşılaşma sıklığı çok düşük olsa da dijitalleşme ve internet kültürünün egemenlik sahasını genişletmesine paralel olarak her geçen gün artmaktadır. Yazılan kitaplar, yayınlanan makaleler ve sempozyumlar, manevi danışmanlık ve rehberliğin tanıtım ve etkisini artırmasında başlıca roller oynamaktadır. Bu tez çalışmasının sonucuna göre ülkemizde teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyulduğu ve talep olduğu açıktır. Terapist isimli web sitesi incelendiği zaman alınan istatistikler de e-terapiye gittikçe artan bir teveccüh olduğunu göstermektedir.

Bilişim devriminin yaşanmakta olduğu dünyamızda, bilişim teolojilerinin desteği ile manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin fonksiyonunu ve faaliyet alanlarını artırması kolay olabilecektir. Teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin dünyanın birçok ülkesinde kendisine çalışma alanı bulacağı öngörülmektedir. Yukarıda verilen örnekte de görüldüğü üzere insanlık, kapsamı ve karmaşıklığı bakımından daha öncekilerle karşılaştırılamayacak ölçüde bir teknolojik devrimin başlangıcındadır. Teknoloji dünyasındaki yenilikler çok hızlı ve kapsamlı şekilde birbiri ardına gelmektedir. İşte tüm bu teknolojik imkânlardan TMDR uygulamalarında yararlanabiliriz.

Teknoloji Destekli Çevrim içi Manevi Danışmanlık alanından ülkemizin ve diğer ülkelerin faydalanabilmesi bazı önerilerde bulunmak bu alanın gelişimi için yararlı görülmektedir. Bu nedenle alanla ilgili olarak az sayıda yazılmış eser ve kaynak olduğu için gerekli bilgiye ulaşmak zor

olmaktadır. Alanda yetişmiş insan gücü özellikle ülkemizde fazla olmadığı için bilgi sahibi uzmanlar bulmak zor olmaktadır. Bu konuda daha önce yazılmış tez olmadığı için örnek alınacak bir çalışma bulmak zor olmaktadır. Alan yazında bu konunun araştırılması ve üzerinde gerekli sempozyum veya kongrelerin düzenlenmesi gerekmektedir.

İnsanlar fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki tür beceriye sahipler. Geçmişte makineler çoğunlukla doğrudan fiziksel beceriler alanında insanlarla yarışmışlardır. İnsanlar, makinelere karşı zihinsel üstünlüklerini korumuşlardır. Tarım ve sanayide elle yürütülen işler otomasyona geçince işleyişi sağlamak için yeni çalışma alanları ortaya çıkarmıştır. Bu durum öğrenme, analiz etme, iletişim kurma ve duygularını anlama gibi birtakım zihinsel becerilerin önemini ortaya çıkarmıştır. Yapay zekâ, insan duygularını anlayabilecek bir seviyeye gelmektedir. Fiziksel ve zihinsel alanın dışında insanlar avantajı ellerinde tutmaya devam edebileceği üçüncü bir faaliyet alanının henüz farkında değildirler. Teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık hizmetleri bu noktada da insanlara yardımcı olabilir.

Algoritmalar insanların ruh durumuna göre insanlara terapist görüşmeleri ve terapist isimleri önerebilirler. TED konuşmaları seçebilirler. Zira algoritmalar bilim kurgu filmlerde kahramanlara danışmanlık yapmakta ve yardımcı olmaktadır. Gerçek hayatta da algoritmaların ve yapay zekâ manevi danışmanlık alanında daha etkin bir şekilde geliştirilebilir. TMDR alanında çalışan platformlar oluşturularak ortak bir çatı altında dernekleşerek Türkiye Sağlık Bakanlığı, Türk Psikoloji Derneği, Türk Psikolojik Danışmanlık Derneği, Türk Terapi Derneği ve benzer STK'lar ile birlikte ortak bir atölye çalışması düzenleyebilirler. Alanda çalışacak TMDR uzmanlarının niteliklerini, alınması gereken sertifika programlarının içeriğini belirleyebilirler. Bu konuda ABD ve Avrupa'daki yetkili kuruluşlar ile işbirliği yapmak verimli sonuçlar ortaya koyabilecektir. Alanda çalışacak uzmanlara için haftalık ve aylık süpervizyon imkânları oluşturulabilir. Avrupa ve ABD'de alanla ilgili eğitim veren üniversiteler, enstitüler ve şirketlerle protokoller yapılarak tecrübe ve bilgi kazanımı için öğrenci gönderilmesi sağlanabilir.

2020 yılından başlayarak tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi aynı yılın mart ayında Türkiye'ye de ulaşmıştır. Pandemi ile birlikte okullar başta olmak üzere birçok kamu ve özel kurum hizmetlerine ara vermek zorunda kalmıştır. Başta MEB olmak üzere birçok kurum "uzaktan eğitim" ismi de verilen çevrim içi hizmet vermeye başlamıştır. Okulların çevrim içi eğitime geçmesi ile sağlık sistemi yöneticileri de medya yoluyla halkı uyarak, zorunlu olmadıkça hastaneleri meşgul etmemelerini istemişlerdir. Yaşanan bu süreç teknoloji destekli çevrim içi manevi danışmanlık hizmetlerinin daha geniş kitlelere ulaştırılmasının önemini de göstermiştir. Bunun için toplumsal değerlere uyumlu programlar geliştirilmelidir. Akıllı cihazlara özel uygulamalar geliştirilmelidir. Teknik eksiklikler tamamlanmalıdır.

TMDR hizmetlerinin birçok ülkede teknik ve hukuki açmazları bulunmaktadır. Çevrim içi manevi danışmanlık henüz "Düzenli Psikoterapi" gibi görülmemektedir. Bunun anlaşılabilir ve düzenlenebilir gerekçeleri analiz edilmelidir. Biyolojik ve psikolojik hastalıklarla mücadele çok yönlüdür; sertifikasyon ve hukuki boyutlar içerir. Ne yazık ki, TMDR bazı durumlarda alternatif tıp gibi görüldüğü için sağlık sigortası kapsamına alınmamaktadır. TMDR hizmetlerinin ülkemizde yaygınlaşabilmesi için halkın temel düzeyde bilişim okuryazarı olmaları beklenmektedir. Z kuşağının yaşı ilerledikçe psikoterapi veya manevi danışmanlığa ihtiyaç duyduklarında yüz yüze terapi yerine çevrim içi terapiyi veya çevrim içi manevi danışmanlığı tercih etmeleri muhtemeldir (Işıklı, Ercan, 2020: 82).

Türk Psikologlar Derneği, Psikolojik Danışmanlar Derneğinin genel olarak manevi danışmanlığa karşı mesafeli durduğu görülmektedir. Fakat manevi danışmanlık Amerikan APA kuruluşu tarafından ABD'de tanınmaktadır. Mesleki sınırları ve ilkeleri belirlenmiştir. Şu an bu

konuda Ülkemizde gerekli yasal düzenlemelerin, mesleki sınırların, alanda çalışacak uzmanların gerekli uzmanlık kriterlerinin belirlenmesi gerekmektedir. Akıllı cihazlara ve ev bilgisayarlarına uyumlu kültürümüze özel uygulamalar geliştirilmeli ve insanlar TMDR konusunda bilinçlendirilmelidir. Bu konuda kitle iletişim araçlarından ve sosyal medyadan yararlanılabilir. Şu an için TMDR hizmetleri ülkemizde yeterince tanınmamaktadır.

TMDR ücretleri ile yüz yüze gerçekleştirilen terapi ücretleri karşılaştırıldığı zaman TMDR ücretlerinin daha ekonomik olduğu görülmektedir. Şu an için toplum, TMDR konusunda yeterli bilgiye sahip görülmemektedir. Bu konuda gerekli iyileştirmelerin yapılabilmesi için Türk Psikoloji, Türk Psikolojik Danışmanlık ve Türk Terapi Derneklerinin TMDR konusundaki ön yargılarını değiştirmeleri, konu hakkında yasal düzenlemelerin yapılması, konferans, seminer, TV programları, okullar ve sosyal medya yoluyla halkın bilinçlendirmesi önem arz etmektedir.

Çevrim içi danışmanlık sitelerinin analizinin yapıldığı bu çalışma, günümüz toplumunun teknolojik dönüşümüne dair önemli bir konuyu ele almıştır. Dijital çağ olarak da tanımlanabilecek 21. Yüzyılın toplumsal kurumlarında görülen değişim manevi rehberlik ve dayanışma hizmetlerinde de fark edilmektedir. Bu çalışmada uygulanan yöntemlerin çevrim içi manevi danışmanlık konusunda literatüre katkı sağlaması ve araştırmacılara yeni bakış açıları kazandırması öngörülmektedir. Araştırmaya gelecekte katkı sunmak isteyen akademisyenlerin Facebook, Apple, Google, TÜBİTAK, üniversiteler gibi kuruluşlarla görüşerek TMDR alanında geliştirilen veya geliştirilebilecek yapay zekâ uygulamaları konusunda veri toplamaları ve anket ve görüşme gibi farklı yöntemleri kullanmaları önerilebilir. Bu şekilde söz konusu alanın eksik ve dezavantajlı yönleri fark edilerek TMDR'nin gelişimine katkıda bulunulabilir.

KAYNAKÇA

- Ağılkaya Şahin, Z. (2017). *Manevi bakım ve danışmanlık, almanya örneği*. İstanbul: Marmara Akademi.
- Alleman, J. R. (2002). "Online counseling: The internet and mental health treatment". *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(2), 199–209. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.39.2.199>
- Allen, J. (2020). *Get out your head*. Nebraska: WaterBrook
- Altıntaş, M. E. (2018) "Hastanelerde gerçekleştirilen manevî danışmanlık ve rehberlik hizmetleri üzerine nitel bir araştırma (Kayseri Örneği)". *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 221-256.
- Ayten, A. (2017). *Manevi danışmanlık ve rehberlik*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Baygeldi, M. R. (2018). *Türkiye’de modern sorunlara dinî bir çözüm olarak manevi danışmanlık uygulaması*. Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı. Ankara: SETA
- Belen, F. Z. (2014). "Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniği ve uygulanması", Yüksek lisans tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Boy, D. (2008). *Advanced pastoral counseling ministry*. Louisiana, USA: Team Impact Christian University.
- Campbell, C. D., McMinn, M. (2007). *Integrative psychotherapy: Toward a comprehensive Christian approach*. Oregon: IVP Academic.
- Canel, A. N. (2019 12-13 Ekim). "Kısa süreli çözüm odaklı terapi eğitimi". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*. <http://www.turkpdristanbul.com/kisa-sureli-cozum-odakli-terapi-egitimi-12-13-ekim-2019/> adresinden alınmıştır.
- Cook, A., Miller, K. (2018). *Boundaries for your soul*. California: Nelson Books.
- Çağatay, H. (2019). "Yapay zeka ve tekillik: Teknolojik tekillik bize ne kadar yakın ve neden önemli?" *Meta Zihin, Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi*, 1-4.
- Çağlan, K. (2019). "Psikolojik hastalıkların yanlış yorumlanması ve inanç eksikliği olarak damgalanması sürecinde manevi destek ihtiyacı", Yüksek lisans tezi, İstanbul, İstanbul Üniversitesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı.
- Demirtaş, B. (2020, 1 Temmuz). "Diyanet İşleri Başkanlığı’nın manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri". *Diyanet Haber*: <https://www.diyanehaber.com.tr/aylik-dergi/diyanet-isleri-baskanliginin-manevi-danismanlik-ve-rehberlik-h3819.html> adresinden alınmıştır.
- Dilan, H. (2019). "Manevi danışmanlık ve varoluşçu psikoterapi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, M. (2017). "Hastane örneği üzerinden manevî danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21(2):1267-1304 DOI: 10.18505/cuid.347681
- Ekşi, H., Kaya, Ç. (2016). *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Fragar, R. (2009). *Manevi rehberlik ve ben ötesi psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Frankl, V. E. (2017). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okyanus.
- Fuller, T. E. (1983). *Surviving Schizophrenia*. Newyork: Harper Collins.
- Gopalakrishnan, K. (2020). *Evolution of counselling in india with reference to cultural, ethical and spiritual aspects*. New Delhi, India: Unkown.
- Görmüş, S., Aydın, H., Ulutaş, G.(2018). Nesnelerin interneti teknolojisi için güvenlik: Var olan mekanizmalar, protokoller ve yaşanan zorlukların araştırılması. *Gazi Üniversitesi, Mimarlık ve Mühendislik Fakülte Dergisi*, 33/4, 1247- 1272 Erişim adresi ve tarihi: <http://web.a.ebscohost.com> (26.11.2020).
- Günday, R. (2016). “Zola’nın Gerçek ve Güntekin’in Yeşil Gece adlı romanlarında dinin çıkarlara alet edilmesi”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35-50.
- Hagel, J. (2014). *The internet of things ecosystem*. London,UK: Deloitte.
- Harari, Y. N. (2018). *21. yüzyıl için 21 ders*. İstanbul: Kollektif Kitap.
- Hergünsen, S. (2018, Aralık). *Üç büyük dinde pastoral bakımın önemi, danışmanlık ve pastoral çalışma*. Erişim adresi: <https://www.sophosakademi.org/archives/5225> (16.12.2020)
- Higgins, L.T., Davey, G., Gao, X. (2008). “Counselling in China: Past, present and future”. *Psychology and Developing Societies*, 20/1: 99-100. Doi: doi:10.1177/097133360702000105
- Isgandarova, N. (2014). “The evolution of Islamic spiritual care and counseling in Ontario in the context of the college of registered psychotherapists and registered mental health therapists of Ontario”. *Journal of Psychology & Psychotherapy* , 4 (3), 1.
- Işıklı, Ş. (2020, 03 29). “Korona virüs salgınından etkilenen kişilere uzaktan çevrim içi psikolojik ve manevi destek girişi”. Anadolu Ajansı: <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/kovid-19-surecinde-uzaktan-manevi-destek-girisimi-onerisi/1783709> adresinden alınmıştır.
- Işıklı, Ş. ve Ercan, S. (2020). *Dijital çağın ruhsal danışmanları: Çevrim içi terapi ve manevi danışmanlık uygulamaları*. istanbul: İskenderiye Kitap.
- İncir, Z. (2019). “Manevi naratif terapi ve anlam arayışı”, Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Kanger, F. (2015). “Manevi rehberlikte proaktif bir yaklaşım olarak Hz. Muhammed’in (sav) Örnekliliği”. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, (6-7), 79-103.
- Karci Aksan, B. (2019). “Sağlık hizmetlerinde manevi danışmanlık: Ankara ilinde bulunan bir kamu hastanesi örneği”, Yüksek Lisans tezi, Kahramanmaraş, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı
- Kesgin, B., Erdem M. (2018). “Türkiye’de manevi danışmanlık hizmetlerinin kurumsallaşması”. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(16):1-1 DOI: 10.29029/busbed.426280
- Kılınçer, H. (2019). “Tıp, psikoloji ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin Türkiye’deki MDR uygulamalarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma”, Yüksek lisans tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Kırca, C. (2020). “Kur’anda ruh sağlığı”. *Diyanet* , 1-7.
- King, A.R., Terrance, C. (2008). “Best friendship qualities and mental health symptomatology among young adults”. *J Adult Dev.*15, 25–34 <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9031-6>

- Koç, M. (2012). “Manevi-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı’da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma I-II”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 201-237.
- Koç, M. (2017). “Diyanet İşleri Başkanlığı'nın hastanelerdeki manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri”. *Diyanet İlmi Dergi* , 3.
- Köse, A. (2006). *21. yüzyılda dinin geleceği kutsalın dönüşü*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kral, M. J. (2003). *Unikkaartuit: Meanings of well-being, sadness, suicide, and change in two inuit communities*. Ottawa: Health Canada.
- Kütük, H. (2020). *Spiritual psychology and counseling*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Magazi, W. (2017). “Pastoral counseling: Towards a diagnostic and interpretational approach in africa”. *North West University*, 658.
- Mark McMinn, M. (1996). *Psychology, theology, and spirituality in Christian counseling*. Illinois: Collins Co.
- Memiş, H. (2018). “Manevi danışmanlık uygulamalarının ergenlerin ergenlik sorunlarıyla başa çıkma düzeylerine etkisi”, Yüksek lisans tezi, İstanbul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- Meriç, C. (1993). *Bu ülke*. İstanbul: İletişim.
- Mine, Z., Yılmaz, E. N. (2017). “Nesnelerin interneti, risk temelli yaklaşım”. Ankara: *Denetim Dergisi*. 19. 73-88
- Ming, K. H. (2013). *Çin Halkı'nın zihniyeti*. Ankara: Doğu Batı.
- Molloy, D. W., Clarnette, R. M., Braun, E., Eisemann, M. R., Sneiderman, B. (1991). “Decision making in the incompetent elderly: The daughter from california syndrom” . *Journal of the American Geriatrics Society* , 396-399.
- Moodley, R. (2005). *Integrating traditional healing practices into counseling and psychotherapy*. California, USA: Sage Publication.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, and spirituality*. New York: Springer Science & Business Media.
- Novotney, A. (2017). “A growing wave of çevrim içi therapy”. *Monitor on Psychology* , 48 (2), 48.
- Ortlund, D. (1996). *Gently and lowly*. Illinois: CrossWay
- Övgü, P. (2016, 9 Ağustos). “yalnızlıktan ağlayan yaşlı çiftte polis makarna yaptı”. BBC, <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-37021898> adresinden alınmıştır.
- Özbay, E. (2019). *Türkmenistan tarihinde eğitim, bilim, din*. İstanbul: Hiperyayın.
- Özdemir, C. (2013). “Çobanlık ve çoban gözüyle arazi”. *Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 443.
- Özdoğan, Ö. (2006). “İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji”. *AÜİFD*, 2, 127-141.
- Öztürk, O. (2018). “Hastanelerde manevi danışmanlık ve yasal dayanakları”. *Toplum ve Hekim*, 114, 115.

- Pawlby, S., Hay, D. F., Sharp, D., Waters, C. S., O'Keane, V. (2009). "Antenatal depression predicts depression in adolescent offspring: Prospective longitudinal community-based study". *Journal of Affective Disorders* , 236-243.
- Pelit, A. (2019, 30 Aralık). "Hologram teknolojisi hayatımıza giriyor". Amerika'nın Sesi. www.amerikaninsesi.com. Adresinden alındı.
- Puchalski, C. M. (2001). "The role of spirituality in health care". *Baylor University Medical Center Proceedings*. 14: 352-357.
- Ramazanoğlu, M. S. (1990). *Hazreti Yusuf Aleyhiselam*. İstanbul: Erkam.
- Riemersma, J., Schwartz R. (2020). *Alltogether you: Experiencing personal and spiritual transformation with Internal Family Systems therapy*. U.S.A.: Pivotal Press
- Sande K. (2004). *The peace maker*. Michigan: Baker Books
- Sarı, R. (2019). "Hastane hizmetleri kapsamında kadın doğum bölümünde manevi danışmanlık (Konya Dr. Ali Kemal Belviranlı kadın doğum ve çocuk hastanesi örneği)". Yüksek lisans tezi, Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Sayar, K. (2006). *Ruh hali*. İstanbul: Timaş yayınları.
- Simpson, C. (2018). *Forbidden bookshelf presents christopher simpson: The splendid blond beast, blowback, and science of coercion*. (M. C. Miller Ed.) New York: Open Road Media.
- Soy, M. (2012). *Dini danışma ve rehberlik*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Söylev, Ö. F. (2015). "Psikolojik yardım hizmetleri bağlamında Türkiye'de dini danışma ve rehberlik". *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 287-308.
- Şenbaş, H. (2019). "Psiko-sosyo-teolojik yaklaşımlar çerçevesinde manevi danışmanlık ve rehberliğin teorik temelleri ve pratik yansımaları", Yüksek lisans tezi, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Şimşek, F. Z. (2019). "Manevi danışmanlık ilkeleri bağlamında mevlana ve yunus emre düşüncesinin değerlendirilmesi", Yüksek lisans tezi, Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Şirin, T. (2014). *Manevi danışmanlık, dini danışma ve rehberlik, ihsan modeli*. İstanbul: Mim.
- Tarhan, N. (2017, 22 Eylül). "Din, müslüman ve ruh sağlığı". <https://www.nevzattarhan.com/> adresinden alınmıştır.
- Taşkın, H. H. (2019). "Lise öğrencilerindeki akademik başarı ve sınav kaygısı ile manevi danışmanlık ve rehberlik ilişkisi", Yüksek lisans tezi, Uşak, Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
- Thorne, B. (2003). *Carl Rogers*. India: SAGE Publications.
- Topuz, İ. (2014). *Din görevlilerinin manevi danışmanlık yeterlilikleri*. Isparta: Manas
- Tuzgöl K. (2020) "Online psikoterapi ve danışmanlıkta etik". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*. 3 (6) , 67-86 Erişim Adresi ve tarihi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/55067/758963>
- Ungar, M. (2013). "Resilience, trauma, context, and culture". *Trauma, Violence, & Abuse* , 255-266.
- Ünverdi, A. A. (2018). *İlahiyat Yazıları*. Gaziantep: İksad Yayınları.

- Wenz, G. (2013). “Wenn Seelsorge gelingt - Reflexionen zu den Ausbildungskursen islamischer Krankenhausseelsorge in Landau-Mannheim”, in: Bülent Ucar (Hg.) *Islamische Seelsorge zwischen Herkunft und Zukunft, Reihe für Osnabrücker Islamstudien*, Band 12, Frankfurt am Main 2013, S. 151-162.
- Winally. (2020, Şubat) turkiyede-antidepresan-kullanimi-artisi/<https://www.winally.com/2020/02/turkiyede-antidepresan-kullanimi-artisi>
- Yanık, M. (2020) *Salgın Psikolojisi Semineri*. İstanbul: Yetev Akademi
- Yenen, İ. (2017). “Türkiye’de Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Literatürü Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma”. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 46: 157 – 219. <https://doi.org/10.21054/deuifd.404785>
- Yıldırım, M. (2019, Şubat 16). “Teknolojik tekillik nedir?” Bilimkurgu Kulübü: <https://www.bilimkurgukulubu.com/genel/bilim-teknoloji/teknolojik-tekillik-nedir/> adresinden alınmıştır.
- Yılmaz, G. (2019). “Fransa’da manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları”, Yüksek lisans tezi, Bursa, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı
- Zeren, Ş., Bulut, E. (2018). “Çevrim içi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (49) , 63-80. Erişim adresi ve tarihi: <https://dergipark.org.tr/pub/tpdrd/issue/40627/487343> (26. 11.2020)
- Zeren, Ş. (ed.), Gonca, C., Azize, N. vd. (2020) *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrim içi psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi

İnternet Kaynakları ve Siteler

- Kur’an-ı Kerim. Zariyat Suresi, Kasas Suresi, Secde Suresi, <https://kuran.diyanet.gov.tr/> sitesinden alınmıştır.
- World Health Organization. Mental and Behavioural Disorders Team. (1999). *Figures and facts about suicide*. Geneva: World Health Organization.
- <https://islamansiklopedisi.org.tr/ahmed-b-hanbel>
- <http://www.metanoia.org>
- <https://www.cnnturk.com/saglik/turkiyede-antidepresan-kullanimi-artti> (28.03.2017)
- <https://rasyonelpsikoloji.com/dunyada-çevrim içi-terapi/>
- <https://www.doctorondemand.com/>
- <https://www.betterhelp.com/>
- <https://www.talkspace.com/>
- <https://larkr.com/>
- <https://www.7cups.com/>
- <https://etherapypro.com/>
- <https://carlascounseling.com/>

<https://healthsapiens.com/>
<https://www.mytherapist.com/>
<https://www.regain.com>
<https://www.mdlive.com/counseling>
<https://www.psikologofisi.com/>
<https://www.evimdekipsikolog.com/>
<https://www.turkceterapi.com/>
<https://psikovital.com/>
<https://terapistapp.com/>
<http://www.swinburne.edu.au/stuserv/counselling/SOC.html>
http://sydney.edu.au/current_students/counselling/
<https://shs.wustl.edu/MentalHealth/Pages/default.aspx>
http://counselingcenter.syr.edu/crisis-help/crisis_index.html
<http://www.mq.edu.au/about/campus-services-and-facilities/hospital-and-clinics/centre-for-emotional-health-clinic/programs-for-children-and-teenagers>
http://www2.mersin.edu.tr/meui/psikolojik-danisma-ve-rehberlik-birimi/cevrim_ici-psikolojik-danisma
<http://http://www.psikolojikdanisma.yildiz.edu.tr/>
https://www.healthline.com/health/our-top-10-online-therapy-picks#cevrim_ici-therapy-benefits
<https://www.verywellmind.com/best-online-therapy-4691206>
<https://www.e-counseling.com/online-therapy>