



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

Sayı: 5 • Haziran 2022 • 99-128
Issue: 5 • June 2022 • 99-128



Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Kriz Müdahale Yaklaşımları

Approaches for Crisis Intervention
in Spiritual Counseling and Care



Zeynep Karlık

Doktora Öğrencisi
Bursa Uludağ Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: zeynepsariyer@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-2940-6579
Bursa / Türkiye

M. Naci Kula

Doç. Dr.
Bursa Uludağ Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
E-posta: nkula@yahoo.com
Orcid: 0000-0003-1763-9620
Bursa / Türkiye

PhD Student
Bursa Uludağ University
Institute of Social Sciences
E-mail: zeynepsariyer@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-2940-6579
Bursa / Turkey

Associate Professor
Uludağ University
Faculty of Education
E-mail: nkula@yahoo.com
Orcid: 0000-0003-1763-9620
Bursa / Turkey

doi: 10.56432/tmdrd.1094333

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 28 Mart 2022 • 28 March 2022
Kabul Tarihi • Accepted 18 Nisan 2022 • 18 April 2022

Ö z e t

Bu makalenin amacı, krizin anlamına ve krizle mücadele yaklaşımlarına yönelik psikoloji ve manevi danışmanlık perspektifinden değerlendirmeler yapmaktır. Ayrıca manevi danışmanın alet çantasında olması gereken yöntem ve pratikler de incelenmiştir. Bu kapsamda kriz terapilerinin klinik psikoloji ve manevi danışmanlık ve rehberlik literatürü açısından incelendiği bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına kuramsal katkıda bulunmayı hedefleyen teorik bir çalışmadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlıktan farklı olarak bireyin hastalık, sakatlık, yaşlılık ya da doğal afetler nedeniyle yaşadığı krizlerle başa çıkmada, kaybedilen kontrol duygusunun yeniden kazandırılması için gerekli desteğin dini ve manevi referanslar kullanılarak gerçekleştirilmesidir. Benzer şekilde klinik psikoloji de insanın sağaltımı için çaba sarf eder. Ancak bu seküler modeller, Tanrı'dan bağımsız olarak farklı kültür ve inançtaki insanların hayatı anlamlandırmalarını aynı kabul ederek bireyi anlamaya çalışmaktadır. Psikanalitik kuram olayları nesnelere bağlarken bilişsel terapiler içe dönerek davranışların öznesini yeniden keşfetmiştir. Yaşamın ilk yıllarında önemli kişilerle geçirilen yaşantılar sonucunda gelişen bu bilişsel şemalar, stresli olaylarla karşılaşıldığında aktifleşir ve kestirme metot ve yollar sunarak tepkisini belirler. McIntosh ile din de, bir bilişsel şema olarak kabul edilmiştir. Dinin en temel şeması, her dinin ve bireyin kendine özgü Tanrı tasavvurunu tanımlayan Tanrı şemasıdır. Bu şemanın olumlu olmaması durumunda krizlerden Tanrı'yı sorumlu tutma, terk edildiğini düşünme ve Tanrı'nın ceza verici olarak algılanmasından dolayı suçluluk duygusu gibi negatif duygular tetiklenebilir. Makale boyunca manevi danışmanlıkta krize müdahale yaklaşımları, Tanrı tasavvuru şema kavramı çerçevesinde oluşturulmaya çalışılmıştır. Nitekim din psikolojisi, kriz anında dini başa çıkma yöntemlerinden Tanrısal eylem düşüncesi teorisi ve bilişsel yönelim teorisinden güç alır. Bu doğrultuda Tanrı ile birey arasındaki bağlantı noktası olan Tanrı tasavvurunun kriz yaşantılarıyla ilişkisi araştırılmıştır. Makalede son olarak; olumlu Tanrı tasavvuru şemasının bireyin yaşamsal krizleri anlamlandırmada ve krizle başa çıkmada temel unsur olduğu değerlendirilmiştir. Oluşturulmuş doğru Tanrı tasavvuru şeması ile bireyin başta krizle mücadele olmak üzere yaşamındaki pek çok olayın içinden geçebilecek kestirme bir yola sahip olduğu görülmektedir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Bilişsel şemalar
Psikolojik travma • Tanrı tasavvurları • Kriz danışmanlığı

A b s t r a c t

The aim of the article is to evaluate the meaning of crisis, and the approaches for dealing with it from the perspective of psychology and spiritual counseling. In addition, the methods and practices that should be in the spiritual counselor's toolbox were also examined. In this context, this article, which also examines crisis therapies in terms of clinical psychology and spiritual counseling and guidance literature, is a theoretical study aiming to contribute theoretically to spiritual counseling and guidance practices. Spiritual counseling and guidance, unlike psychological counseling, is the realization of the necessary support by using religious and spiritual references in order to regain the lost sense of control in coping with the crises experienced by the individual due to illness, disability, old age or natural disasters. Similarly, clinical psychology also strives for human healing. However, these secular models try to understand the individual by accepting that the meaning of life for people from different cultures and beliefs is the same regardless of God. While psychoanalytic theory connects events to objects, cognitive therapies turn inward and rediscover the subject of behavior. These schemas, which develop as a result of experiences spent with people important in the first years of life, become active when faced with stressful events and determine their reaction by offering shortcut methods and ways. With McIntosh, religion was also accepted as a cognitive schema. The most basic schema of religion is the God schema, which defines the unique God concept of each religion and individual. If this scheme is not positive, negative emotions such as blaming God for crises, feeling abandoned, and feeling guilty about God being perceived as punishing may be triggered. Throughout the article, crisis counseling practices in spiritual counseling have been tried to be formed within the framework of the concept of God image schema. As a matter of fact, the psychology of religion draws strength from the theory of divine action thought and the theory of cognitive orientation, which are religious coping methods in times of crisis. In this direction, the relationship between the image of God, which is the connection point between God and the individual, with crisis experiences has been investigated throughout the article. Finally, in the article; it has been evaluated that the right God-imagination schema is the basic element in making sense of the individual's vital crises and coping with the crisis. With the created positive God imagination scheme, it is seen that the person has a short cut to go through many events in his/her life, especially the struggle with the crisis.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Cognitive schemas
Psychological trauma • God images • Crisis counseling

Giriş

Rönesans ile Avrupa kültürünün belirleyicisi sanat, edebiyat ve müzikte kilise ve dinin etkisi azalarak hümanist eğilim artmış ve problemlere yeni bir bakış açısı geliştirilmiştir (Gökalp, 2018: 48). Bu yeni felsefenin öznenen hareket etmesiyle yalnız tarih, bilgi felsefesi ve varlık felsefelerinin değil etiğin dahi çıkış noktası insan aklından ziyade insanın arzuları olarak yeniden yapılandırılmıştır (Cevizci, 2009: 439-445). Yeni bilimin açıklama tarzı, otoritesi, metodu değişirken yeni bir insan doktrini oluşmamıştır. Dolayısıyla 18. yüzyılda insan kendi hakkında hala Sokrates döneminde olduğundan daha fazla ve farklı bir şey de bilmemektedir. Rönesans insanı, fiziksel dünyanın sınırlarını çözümlerken dünyadaki yerini hala eski sorularla çözmeye çalışmaktadır.

Heliosentrik astronomi ve mekanik fizik anlayışı, Copernicus astronomisinden Darwin'in evrim teorisine uzanarak insanı materyalizme büründürmüştür (Gökalp, 2018: 89). Bu görüşlerden psikoloji bilimi de etkilenmiş ve numen olan ruhun bilgisi imkânsız diyen Kant'ın aksine, zihinsel fonksiyonlar da bilimin konusu olmuştur (Gökalp, 2018: 93). Önce bilim ve sanat sahasında, sonra dini sahada olmak üzere geleneksel ruhla kesinkes bağlar koparılmıştır. Modern insan, dünyaya hâkim olma çabasının sonucu olarak manevî gerçekliğini bırakmış, içsel yol gizemini yitirmiş ve göklerin kapılarını kapatıp kendini dünyaya hapsedmiştir (Borella, 2017: 135). 20. yüzyıldan itibaren gerçekleşen bilimsel keşifler ve icatlar, Jung'un ego enflasyonu olarak isimlendirdiği patolojik durumun ortaya çıkmasına neden olduğu için, bireylerin algılama ve düşünme süreçleri olumsuz etkilenmiştir. Bireycilik ile birlikte ise bireyi aşan bir otorite ve beşeri aklın üzerinde bir düşünce reddedilmiştir (Guenon, 1999: 97).

Freud, karşılaşılan problemlere "Yaşama katlanabilmek için yatıştırıcılar kullanmak vazgeçilmez olur" (Freud, 2019: 30) düşüncesi ile yaklaşmaktadır. Problemler ile mücadele için ilahî olan ile irtibata geçilmesi gerektiğini söyleyen William James "dini tecrübe" kuramı ile din kavramı yerine "din duygusu"nu koymuştur. Tanrısız kalmış insan kendi eksik varoluşuyla baş başa, yapayalnız ve 'öksüz' kalarak çözümler aramıştır (Duralı, 1999: 26).

Oysaki insanın manevî gerçekliği bireysel akıldan, dünyadan hatta uzaydan daha büyüktür ve bu gerçekliği ile karşılaştığı engelleri geçmesi için insanın özündeki hakikati bulması yeterlidir. Jacques Lacan "Gerçek ya bütünlüktür ya da yok olup giden andır. Analitik deneyimde, özne için

gerçek hep bir şeye toslamaktır, örneğin analistin sessizliğine.” der (Lacan, 2014: 49). Keza krizler de kişinin manevi gerçekliğine ulaşması için karşılaştığı olaylardır. Bu doğrultuda makalede manevi danışmanlıkta kriz olarak nitelendirilen bireyin çözümleyemediği durumlara müdahale yaklaşımları teorik olarak ele alınacaktır. Bu alandaki çalışmaların azlığı nedeniyle gelecekte yapılacak çalışmalara bir basamak olması açısından faydalı olacağı umulmaktadır.

a. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

İnsanların tümü dine inansınlar ya da inanmasınlar spiritüel bir boyuta sahiptirler. Spiritüel boyut, yaşamın, sağlığın, hastalığın, acının, ağrının ve ölümün anlamının bulunmasında bireylere yardımcı olur. Genelde sağlık bilimleri ve sosyal bilimler özelde ise din psikolojisinin anahtar kavramlarından biri olma yolunda hızla ilerleyen maneviyat kavramına farklı açılardan yaklaşabilmek ve bireysel-kültürel benzerlik ve farklılıklara dikkat etmek gerekmektedir (Düzgüner, 2013: 81).

Maneviyat kavramı net ve herkes tarafından kabul edilen bir anlama sahip değildir. İlk dönemde din ile aynı anlamı ifade eden maneviyat özellikle son yıllarda geleneksel dinden uzaklaşmanın sonucu olarak dinin karşısında alternatif bir tanım olarak yerini almıştır (Niekerk, 2018: 10). Maneviyatı dinden ayrı bir anlam olarak değerlendiren psikologlar anlam arama, kendini keşfetme ve kendini aşma olarak tanımlamıştır. Maneviyat kelimesinin içinde barındırdığı anlam çeşitliliğine ek olarak disiplinler tarafından farklı tanımlama ve uygulama da bir anlam belirsizliğine yol açmaktadır (Ayten, 2018: 21-24). Emmons maneviyatın yorumunu “dinî maneviyat, doğal maneviyat ve insanî maneviyat” olarak değerlendirirken, maneviyatı; kendiliğinden ve sonsuz olana aidiyetle ilgili evrensel bir duygu olarak tanımlamıştır (Emmons, 2006: 64). Bu makale boyunca manevi danışmanlığın kavramsal kapsamı açısından maneviyat kavramıyla ifade edilmek istenen de sadece dini olan değil evrensel olandır. Bu şekilde kapsamı, dindar olmayı ve hatta dini reddedeni de içine alabilecek şekilde geniş tutulmuştur (Uğurlu, 2017).

Maneviyatı dini ve din dışı olmak üzere ikiye ayıran Cicirelli’ye göre:

(i)-*Dinî maneviyat*: Tanrı’nın varlığına olan inanç, Tanrı’yla ahiretin muhtemel olduğuna dair inanç, Tanrı’yla ilişki kurma yolu olarak duanın gücüne olan inanç olmak üzere dindarlığın üç temel gereği vardır. Dinlerin diğer boyutları ve uygulamaları bu üç temel inanca göre arka planda kalmaktadır. Bu bağlamda maneviyat, en güçlü, en bilgili ve en şefkatli Tanrı’ya bağlanma anlamına gelmektedir. Dolayısıyla dini maneviyat,

doğüstü bir Tanrı'ya ve onunla yaşayacağı sonsuz bir hayata bağlandığında kişinin deneyimlediği olağan duygusal tecrübenin ötesine uzanan doruk bir tecrübedir. Sonuç olarak da dini maneviyat tecrübeleri, iman (inanç) kriterine dayanır (Cicirelli, 2011: 127).

(ii)-*Dinî olmayan maneviyat*: Bu tür maneviyat ise kişinin, kendinden daha güçlü gördüğü herhangi bir kişi ya da şeyle, kendisinin ürettiği herhangi bir nesneden daha güzel bir nesneyle, kendinin ileri sürdüğü herhangi bir fikirden daha aydınlatıcı bir fikirle karşılaştığında ortaya çıkan ve olağan tecrübenin ötesine uzanan doruk deneyimdir. Dinî olmayan maneviyat, bilimsel inanca dayanır (Cicirelli, 2011: 129).

Din ve maneviyatın insanın duygu, düşünce ve davranışları ile ilişkisi Amerikan Psikoloji Derneği tarafından resmi olarak 1976'da kabul edilmiş ve din psikolojisi bölümü kurularak; manevi danışmanlık ve rehberliğin temelleri atılmıştır (Park & Paloutzian, 2013a: 54). Din psikolojisi alanındaki analitik çalışmaların terapötik etkilerinin fark edilmesi manevi danışmanlık uygulamalarının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Şirin, 2013: 42). Batı'daki manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, Hristiyan geleneğinde Hz. İsa'nın hastalar ile ilgilenme misyonu ile görevlendirilmiş olduğunu düşünen kilise tarafından geliştirilmiştir (Köylü & Altaş, 2018: 54). Hastanede başlayıp gittikçe alanı genişleyen manevi danışmanlık daha etkili hale gelebilmek için pozitif bilimin metot ve tekniklerine yönelmiştir (Şirin, 2018: 52). Ancak ruhsal sorunların çözümü için kullanılan tekniklerin dindarların gereksinimlerini karşılamaması (Genia, 1999: 78-83) ve modern insanın karşılaştığı olaylarda dinin cevabını merak etmesi (Yancey & Nirven, 2008: 64) psikolojik danışmanlığın mevcut sürecinden farklı çözümler sunan bir alanı ortaya çıkarmıştır. Manevi danışma ve rehberlik, akademik anlamda ilk kez Nurullah Altaş ve Üzeyir Ok tarafından Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde Mualla Selçuk danışmanlığında 1997 yılında çalışılmıştır. "Hastanelerde Din ve Moral Hizmetleri" Altaş'ın hazırladığı yüksek lisans tezinin konusu iken Üzeyir Ok'a ait olan diğer çalışma ise "Dinsel Danışmanlığın Teorik Çatısı" adıyla literatüre girmiştir.

Manevi danışmanlık "birey veya gruplara bireysel inanç yolculukları ve kritik geçiş dönemlerinde sınırlı süreli çatışma ve kriz durumlarına odaklı olarak eşlik edilmesi" (Şahin, 2017: 25) şeklinde tanımlanırken, literatürde bu kavram ile ilgili olarak Lartey'in "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 çıkma yöntemlerini sağlamaya yönelik tüm yardım etme aktivitelerini kapsayan özel

bir danışmanlık türü” tanımı dikkat çekmektedir (Lartey, 1993: 54). 25 Ekim 2019 tarihinde Resmî Gazete’de yayımlanan yönetmelikte manevi danışmanlık, danışanların inanç dünyalarının hayatlarına olan etkilerini bilmelerine yardımcı olma sürecini; danışanların din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkmalarında bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleri ile dinî ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla yapılan danışmanlık hizmeti olarak tanımlanmaktadır (bkz. Resmi Gazete, 2019).

Batıda manevi danışmanlık geniş bir alanda uygulanmaktadır. Bunlar; çaresiz bir hastalığa yakalanmış hasta ve yakınlarına, intihara eğilimli danışanlara, aile içi şiddete maruz kalmış bireylere, modern hayat ile örf ve gelenekler arasında kalarak manevi boşlukta olanlara, hapis-hanedeki mahkûmlara ve dinî konularda uçlarda olan bireylere yönelik iyileştirme çalışmalarıdır (Koç, 2012: 209-212). Ülkemizde ise yas danışmanlığında, sağlık alanında, bağımlılık ile mücadele merkezlerinde, yetiştirme yurtlarında, cezaevlerinde ve medya okur-yazarlığı alanında yaygınlaşmıştır (Ayten, 2018: 54).

Dinamik ve içsel yönü olan manevi boyut ile insan hayatın anlamını, dünyaya geliş amacını ve aşkınlığı arar. Özellikle kişinin yaşadığı zorluklar ruhsal çatışmaya sebebiyet verebilir. Bu olay için “Neden ben?” sorusunu sorarak isyan eder ve bazen de yaşadığı acıyı anlamlandıramaz. Öfke duygusunu Tanrı’ya ya da doğa yasalarına yansıtabilir. Umudu biten bireyler, evladını kaybeden ebeveynler yeryüzündeki kötülüğü anlamlandıramayabilir ve “Tanrı nerede?” diyerek O’ndan vazgeçebilir. Bu vazgeçiş hem kendisiyle hem başkalarıyla hem de Tanrı’yla olan ilişkilerine zarar verebilir (Ayten, 2018: 51-52).

Birey bu gibi durumlarda düştüğü varoluşsal çıkmaz, kaygı ve duyduğu sıkıntı, kaçınılmaz olan ölüm ve hayatın anlamı gibi derin mevzulara cevap ararken öte yandan kendi olma, kendini bulma serüveninde de manevi bir rehber ihtiyacı duyabilir. Dinî inanç olumsuz olaylara karşı anlam kazandırırken, kaybedilenlere veya hastalıklara karşı olumlu bir destek vermektedir (Pargament, 1997: 54 ; Pargament & Mahoney, 2002). Bu nedenle psikoterapi din ve maneviyatı araştırmalarına dâhil etmiştir (Aten & Worthington, 2009; Bienenfeld & Yager, 2007; Bonelli & Koenig, 2013; Shafranske, 2009). APA, danışmanlık sürecinde danışanlara kendi dinlerine yönelmelerini önermiştir. Yapılan araştırmalar danışanların dinî manevi değerlerinin danışmanlığa dahil edilmesi ile depresyon ve anksiyetenin azalmasında, travma sonrası stres bozukluklarında, şizofreni, travma ve kanser gibi sorunlarla mücadelede seküler

terapilerden daha etkili sonuçlar alındığını göstermiştir (Anderson vd., 2015; Hook vd., 2010; Wade vd., 2007; Worthington Jr. & Sandage, 2001).

Türkiye’de manevi danışmanlık hizmetleri ve manevi danışmanlar hakkında yeterince bilinirliğin sağlanamaması, haklarının belirsizliği ve hukuki alt yapının yetersizliğine personelin eksikliği de eklenince bu alanda yapılacak akademik ve yapısal çalışmaların artması beklenmektedir. Zira bu alanda gerek ülkemizde gerekse yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalar bireyler üzerindeki olumlu etkilerini ispatlamıştır. Engellilere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri (Kula, 2020), madde bağımlısı bireylerin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi (amatem örneği), (Ceylan, 2019), huzurevi yaşlılarının manevi gereksinimlerinin belirlenmesi (Dağcı, 2020), kanser hastalarında manevi danışmanlık uygulamalarının kaygı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Kurt, 2021) ve olağanüstü durumlarda manevi danışmanlık ve rehberlik (Gürsu & Söylev & Demirtaş 2021) kriz danışmanlığı alanında yapılan manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarına örnek verilebilir.

b. Krize Müdahale Yaklaşımları

b.a. Kriz Nedir?

Kriz etimolojik olarak “dönüm noktası/karar verme” anlamına gelmektedir. Günümüzde ise kriz kelimesiyle günlük dilde hem durumlar/olaylar kastedilmekte hem de bireylerin bu durumlara verdikleri psikolojik (bazen de travmatik) tepkiler nitelendirilmektedir. “Krizler insan yaşamında unutulmaz izler bırakan, geri dönülmez değişimler yaratan yaşam olaylarıdır. Krizler eğer iyi yönetilmezse afete dönüşebilir.” (Baker & Doğan, 2016: 3).

Kriz kavramı durumun/deneyimin kendisini değil insanlar tarafından tehdit olarak algılanan öznel tepkiyi ifade eder. Yaşanan deprem, sel vb. afet olabileceği gibi, yaşam dönemlerindeki gelişimsel krizler de (gebelik, emeklilik, iş değiştirme vb.) olabilir. Krizler, bireyin baş etme becerilerinin yetersiz kalması sonucunda yaşadığı olumsuz duygularla ortaya konan tepkilerdir. Stres tepkilerinden farkı belli bir başlangıcının olmasıdır (Baker & Doğan, 2016: 4).

b.b. Krize Müdahale

Kriz ve travma ile baş etmede içsel müdahale, dışsal müdahale veya her ikisi birlikte ele alınır. Kişilerin travmatik olayı kabul ederek değerlendirme yapması, baş etme becerisi geliştirmesi için ön şarttır. Kişinin baş etme becerilerinin sağlanması, kendini olduğu gibi kabul etmesi

ile başlayıp, sosyal destek, terapötik yardım ve çevresel faktörlerin düzenlenmesi ile devam eder. Çünkü kriz ya da felaket durumuyla bireyin normal başa çıkma kapasitesi ile durum üstesinden gelmesi beklenmez. Diğer taraftan kendileri hakkındaki (ben güvendeyim; kendimi güvende tutabilirim), diğerleri hakkındaki (insanlar genellikle iyidir) ve dünya hakkındaki (genellikle güvenli bir yerdir) temel inançları yıkıldığı için duygu, davranış, algı ve beden düzeyindeki destekler öncelikli olmalı ve çevresel destek ile bireyin kendini ifade etmesi sağlanmalıdır (Baker & Doğan, 2016: 37).

Günümüzde mutluluğun olması gereken bir durum olarak düşünülmesi bireylerin kendilerini depresif hissetmesine neden olabilmektedir. Bu hal ile bir uzmana gittiğinde ise DSM-V'in (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) tanı ölçeklendirmesine göre (American Psychiatric Association, 1994) şiddetine bakıldıktan sonra bireysel ya da grup terapilerinden rehberliğe, gerek duyulduğunda sakinleştiricilerden yardım alarak ve bazen de elektro şok gibi tıbbî yöntemleri psikolojik yöntem ve tekniklere ekleyerek yaşama bağlamaya çalışılır. Bu şekilde değişim, gelişim ve dönüşümün (kendi elinde olduğunu, istenirse ancak olabileceğini söylemeyi ihmal etmeden) kişinin yeniden bireyselleşmesi ve toplumsallaşması sağlanılmaktadır. Bu seküler modellerle Tanrı'yı bu işe karıştırmadan Budist bir Tayvanlı ile Katolik bir Alman'ın Müslüman bir Türk ile hayatı anlamlandırması, değer yargıları, beklentisi, isteği, korkusu aynıymış gibi bir sağaltım yapılmaya çalışılmaktadır (Özen, 2010: 41-57). Bazen sadece hayatı ve Tanrı'yı anlamlandırmadaki yetersizlik nedeniyle gerçekleşen bu kriz olaylarına uyumsuzluğa, psiko-farmakolojinin araçları ile müdahale edilmeye çalışılır.

Yas hali sadece ölümden sonra verdiğimiz bir tepki değildir. Krizden sonra gösterilen tüm tepkiler yas olarak ifade edilmektedir. Bizim için anlamlı olan herhangi bir statünün kaybı da buna sebep olabilir. Örneğin bir evlilik hayatı, iş kaybı, emeklilik vb. haller de yas tutmaya neden olabilir. Bununla birlikte kayıp ne olursa olsun verdiğimiz tepki kültürlere göre farklı biçim ve kavramlarla isimlendirilmiştir. "Örneğin İngilizce'de 'breavement' (kadere ve üzüntüye yol açan her türden kayıp), 'grief' (akrabası olmasa da bir yakınının ardından yaşanan yas süreci) ve 'mourning' (akrabalarını kaybeden bireylerin kaybın ardından yaşadıkları ve toplumsal ritüelleri olan matem ve taziye) sözleri yas ile ilgili benzer ama farklı bazı olguları ifade etmektedir" (Göka, 2010: 149). Duygular ve ifadeleri kültürden kültüre hatta kişiden kişiye değiştiğinden müdahale türleri de farklılık arz etmektedir.

b.c. Kriz Anındaki Yanlış Düşünceler

Travmanın ardından bireylerin dünyanın iyi ve güvenli bir yer olduğuna, bireyin değerli olduğuna, insanların güvenilir ve dünyanın anlamlı bir yer olduğuna dair inançları zedelenmektedir (Tel, 2017: 4). Yalom, krize götüren sebeplerin bireyde uyanma deneyimi sağladığını, başlangıçta bir bunalıtı oluştursa da neticede bireyin hayatını zenginleştirici bir potansiyele sahip olduğunu söyler (Yalom, 2008: 63). Bahadır ise, kriz sebeplerinin kişinin hayata olumlu-olumsuz bakış açısına göre ya telafi ve savunma yetisini güçlendireceğini ya da benlik saygısını yitirme, yabancılaşma gibi negatif sonuçları getirebileceğini bildirmektedir (Bahadır, 2002: 63). Örneğin Tanrı'yı sorumlu tutma, ümitsizliğe kapılarak terk edildiği hissine kapılma gibi (Pargament, 2005). 'Her şeye gücü yeten Tanrı inancı' bireyde pasif bir durum ortaya çıkarabilir ve bireye grup bağlılığının sürdürülmesi adına 'sosyal baskı' hissettirebilir (Apaydın, 2010: 72; Yapıcı, 2007: 284-285).

c. Kriz Anında Kullanılan Terapötik Yaklaşımlar

Psikanalitik kuram krize müdahalede, Freud'un ileri sürdüğü sonlu ve sınırlı bir psişik enerji varsaymaktadır. Bu varsayım, kişisel baş etme mekanizmalarının yetersiz kaldığı durumlarda oluşan dengesizlik (*disequilibrium*) halini ve kişinin psikolojik enerjisinin tükenmesini açıklamaktadır (James & Gilliland, 2012). Kişilik bozukluğu ve diğer psikolojik bozukluklarla boğuşan bireylerin kriz durumlarında neden yeterli tepki veremediğini de psişik enerjinin eksikliği ile açıklamaktadır. Bu kişilerin hâlihazırdaki psişik enerjileri, kayıplar, travmalar ve stresle başa çıkmak için kullanıldığından kriz durumlarıyla mücadele edecek güçleri kalmamaktadır (Kanel, 2015: 252-265).

Denge yoksunluğunun anlaşılabilmesi için kişinin bilinçdışı düşüncelerine ve geçmiş duygusal deneyimlerine ulaşmak gerekmektedir. Erken çocukluk dönemlerindeki saplanmalar, psikanalitik yaklaşımın neden bir olayın krize dönüştüğünü açıklamadaki birincil kaynağıdır. Psikanalitik kuram temelli krize müdahalede psikolojik danışman, danışanın ego gücüne odaklanmalıdır (James & Gilliland, 2012: 27).

Krize müdahalede kullanılan yaklaşımlardan bir diğeri de varoluşçu kuramın sunduğu anlam kavramıdır. Varoluşçu yaklaşımın kaygıyı, varoluşun normal bir parçası olarak görmesi ve kişisel gelişime yardımcı olabileceğini ileri sürmesi krize müdahalede yararlı olan önemli bir düşüncedir. Krize müdahalede işlevsel olarak kullanılacak diğer varoluşçu kavram kişisel sorumluluk ve bu sorumluluktan kaynaklanan seçimlerdir (Kanel, 2015: 55). Yalom'a göre en büyük kriz ölüm korkusudur ve kişi doğrudan güneşe bakmadığı gibi bunu da her an düşünmeye tahammül edemez. Bu durumu çözümlmek için çocuk sahibi olarak

kendini geleceğe taşıyabilir veya varlıklı ya da ünlü olarak hayatta her zamankinden daha fazla yer kaplamaya çalışabilir. Nihâî kurtarıcıya sığınabilir yahut da sevdikleriyle bir dava, bir cemaat veya ilahî varlıkla birleşme yolu ile ölümün insana verdiği acıyı aşmaya çalışabilir” (Yalom, 2008: 12-13).

Carl Rogers’ın insancıl ve birey merkezli yaklaşımında krize müdaledede kişinin kendi potansiyelini fark edeceğine inanıldığı için danışana güvenmek önemlidir (Rogers, 1961: 63). Krize müdahale eden psikolojik danışman, danışanın kriz engelini aşarak büyüme ve gelişmeye devam edeceğine inanır. Koşulsuz kabul ve saydamlık barındıran bir ilişki olan empati ki bu terapötik ilişkidir, danışanın krizi atlatmasına destek olur (Kanel, 2015: 59). Bu kurama göre bireyler eğer kendilerine ve diğerlerine inanarak kendilerini gerçekleştirebileceklerine ve krizi atlatabileceklerine güvenirlerse, krizi aşabileceklerdir. İnsancıl yaklaşımla yapılan krize müdahalenin amacı, kontrol odağını dıştan içe kaydırmaktır. Bu şekilde danışan kendi kaderini şekillendirebilir ve krizin üstesinden gelmek için gerekenleri yapmaya hazır olur (James & Gilliland, 2012: 69). Ancak kriz durumlarına ilk müdahalede, danışanın birey merkezli yaklaşımın sağladığından daha fazla yönlendirme ve desteğe ihtiyacı olabileceği de unutulmamalıdır (Erdur Baker & Doğan, 2016: 33).

Albert Ellis’in oluşturduğu Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Beck’in kuramını temellendirdiği Bilişsel Terapi, krize müdahalede kullanılan başlıca bilişsel kuramlardır (Beck, 2010). Bireyin krizi tetikleyen olaya ilişkin bilişleri, yüklediği anlam ve bakış açısı krize müdahalede anahtar konulardır (Kanel, 2015: 63). Bu kuramların temel amacı, danışanın işlevsel olmayan bilişlerini keşfedip yeniden yapılandırmak olup kriz odaklı bilişsel terapinin beş aşaması bulunmaktadır: (1) terapötik işbirliğini sağlamak, (2) krizin ciddiyetini değerlendirmek, (3) danışanın güçlü yönlerini ve kaynaklarını gözden geçirmesine yardımcı olmak, (4) danışanla birlikte olumlu bir problem çözümü ve eylem planı geliştirmek ve (5) yeni baş etme becerilerini değerlendirmek (Beck, 2010: 5-6).

Sistemsel yaklaşım, yalnızca bireyin dünyasında neler olup bittiğine odaklanan geleneksel yaklaşımlar yerine bireyi içinde bulunduğu bağlamda ele almayı önemser. Kişinin yaşadığı çevreye ve bu çevre içerisinde sahip olduğu dinamik etkileşimlere odaklanmak önemlidir, çünkü kriz anında müdahale edilecek birim birey değil sistemin kendisidir (Gladding, 2014: 401-407).

Ekosistem Kuramı Bronfenbrenner’in bireyi içinde bulunduğu çevre ve etkileşimleri dâhilinde ele almayı ön gören yaklaşımından yola çıkarak krizi anlamlandırmayı ve müdahaleyi gerektirir (Bronfenbrenner,

1976: 3). Bronfenbrenner bireyi, iç içe geçmiş, her biri ayrı bir sistemi temsil eden eş merkezli çemberlerin merkezine koyar. Bu çemberler içten dışa doğru Mikro-sistem, Meso-sistem, Ekso-sistem, Makro-sistem ve Krono-sistem adını alır ve bireyin anneye etkileşiminden başlayıp kültüre ve zamana doğru genişler. Birey ve sistem ile sistemlerin kendi aralarındaki etkileşimleri çift yönlüdür. Örneğin birey, sistemde meydana gelen olaylardan etkilenemediği gibi, davranışlarıyla sistemi de etkileyebilmektedir. Sistemin bir yerinde meydana gelen değişiklik bütün sistemi etkiler.

Diğer bir örnekte ekonomik kriz nedeniyle babası işten çıkarılan bir çocuk, taşınma nedeniyle okul değiştirmek zorunda kalabilir. Makro-sistemde gerçekleşen bir olay, çocuğun mikro-sistemini etkileyebilir. İş yerinde aynı birimde çalışan iki kişiden birinin çocuğunun çok ciddi bir hastalığı olduğu için izin aldığı günler arttıkça, çalışma arkadaşının iş yükü daha çok artmaktadır.

Eko-sistem kuramını temel alan Bağlamsal Kriz Kuramı (*Crisis in Context Theory*) krizin birey ve sistemler tarafından kademeli bir şekilde krize yakınlık ve yüklenen anlamlara bağlı olarak deneyimlendiğini öne sürer. Sistem ve birey arasındaki etkileşimin karşılıklı oluşu, yani sistemlerin bireyi etkilediği gibi bireyin de sistemleri etkilediği vurgulanır ve etkileşimin birincil ya da ikincil oluşu, yani direkt veya dolaylı oluşu dikkate alınır. Son olarak da olayın üzerinden ne kadar geçtiği yani zaman faktörü vurgulanır. Örneğin; geniş aile çevresinde daha önce hiç boşanma gerçekleşmemiş bir kadının eşinden ayrılması ile kendi anne ve babası boşanmış bir kadının eşinden ayrılması, bireyler için farklı deneyimlerdir. Ekolojik yaklaşım; sadece bireyi mercek altına alıp çevresinden soyutlamak ve hazır bir reçeteyi ona sunmaya çalışmak yerine, bireyi çevreleyen tüm koşulları dikkate almayı, olayın nasıl anlamlandırıldığını araştırmayı ve gerekli hallerde sisteme ve bireye müdahaleyi gerekli gören bir yaklaşımdır. Farklı kültüre ait danışanlar için çevresi içinde birey anlayışını güden bu kurama göre uygun bir müdahale yöntemi tercih edilebilir.

Din psikolojisinde de bireylerin karşılaştığı olaylara karşı dinsel deneyimlerini açıklamaya çalışan bütüncül bakış açıları yani kuramlar bulunmaktadır. İnsanların tabiatı ve kendilerinde gözlemledikleri olayların nedenlerini açıklama biçimleriyle ilgili yüklem kuramı (Spilka & Hood & Gorsuch, 1985: 1-20), özellikle zor zamanlarda bireylerin kendilerini yakın buldukları bağlanma ortamlarını ve nesnelere açıklayan bağlanma kuramı (Kirkpatrick, 2005: 89), çocukluk döneminde yaşanan, özellikle ebeveynle olan ilişkinin, dinsel düşünceye olan etkisini ele alan

nesne ilişkileri kuramı (Klein, 1975) bunlardan birkaçıdır.

Yaşamın belirsizlikleri, çaresizlikleri, insanın sonluluğu, anne-baba-çocuk ilişkileri, varoluşsal kaygı ve korkular, bağlanma arzusu, dayanışma arayışı, kimlik oluşturma eğilimleri gibi faktörler, bu kuramlara göre insanların dindar olmalarına önemli ölçüde etkide bulunur (Ok, 2007: 37). Özel anlamda kriz anlarında, genel anlamda ise hayatla dinsel başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasına dair kuramsal çerçeve şu şekildedir:

c.a. Davranış Düzenleme Teorisi

Dinler namaz, oruç, hac, dua, vaftiz, günah çıkarma gibi davranışları gerekli kılarak ya da kişileri alkol-madde kullanmak, kumar oynamak gibi davranışlardan kaçındırarak kişinin karşılaşması muhtemel krizleri azaltmayı hedeflemekte ve karşılaştığı durumlarda da bir yön göstermektedir (Apaydın, 2010: 67).

c.b. Olumlu Duygular Teorisi

Schowalter ve Murken'in Bowlby 'ın bağlanma teorisini desteklediği teorilerine göre; inanç kişiye Yaratıcıya duyduğu güven ve sevgiyi hissettirir. Her zaman Yaratıcı tarafından izlendiği ve korunduğu gibi olumlu duygulara sahip olan birey olaylarla başa çıkar (Apaydın, 2010: 67).

c.c. Tanrısal Eylem Düşüncesi Teorisi

Yetkin ve her şeye gücü yeten Tanrı'ya inançtaki imanla kişi kaderini yönlendirebilir. Ayrıca duayla da insan, kaderini ve dünya olaylarını etkileme gücünü kendinde hissetmektedir. Tanrı'nın her şeye gücünün yetmesi ve insanın kaderinde birincil söz sahibi olmasına inanç, hastalıkla başa çıkmada veya diğer güncel sorunlarda yardımcı olabilmektedir (Apaydın, 2010: 67).

c.d. Bilişsel Yönelim Teorisi

Tutarlılık teorisine göre kontrol edilemez deneyimlerin yaşandığı bir durumda birey psikolojik sağlığını korumak için olaylar ve hayatın anlamı hakkında tutarlı yanıtlar arar. Dinde bulunan temel değerler güvenlik ve açıklama oluşturarak bilişsel yapılandırmayı sağlayıp tutarlı yanıtlar sunar. Acı deneyimler ve kriz yaşantılarında inançların oluşturduğu bilişsel düşünceler ruh sağlığına katkıda bulunur (Apaydın, 2010: 67).

c.e. Alternatif Değerler Teorisi

Yaşanan toplumda oluşturulan başarı, güç gibi sunî değerler kişiye gereksiz bir yüklemeye yaparak onu bunalıma sürükleyebilir. Kişiye ruhsal

çöküntü yaşatacak bu algı ve değerlere karşı din alternatif değerler oluşturarak insanı ruhsal rahatsızlıklardan koruyabilir. Örneğin, başarısızlığı tatmış olan bir birey “Tanrı böyle istedi, bunun için bana sabretmek düşer. Bu benim imtihanım.” diye düşünerek olumlu bir transfer yapar ve ruh sağlığını korur. Genel olarak bütün inanç sistemlerinde insanın kendisinden yukarıda olanı değil aşağıda olanı görmesi istenir. Bu da kişinin başarısızlık ve eksiklik duygusunu ortadan kaldırır ve ruh sağlığını korur (Apaydın, 2010: 568).

c.f. Sosyal Destek Teorisi

İnsanlar dinde sosyal destek ve sıkı güven ilişkileri yaşarlar, bununla birlikte sosyal bir gruba ait olduklarını hissederler. Bu bakımdan din, kriz yaşantılarında ruh ve beden sağlığı başta olmak üzere iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Apaydın, 2010: 68).

d. Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Krize Müdahale Yaklaşımları

Psikolojik danışmanlıkta çok sık tercih edilen bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı ile bütünleştirilmiş manevi danışmanlık uygulamaları, bireyin krizle mücadelesinde olumlu etki göstermektedir. Yurt dışında yapılan araştırmalarda bilişsel terapinin İslam inanç esaslarıyla uygulandığı çalışmalar mevcuttur (Al-Husseini & Mirghafoorian & Razian, 2020; Bentley & Fenny & Dolezal, 2021; Cottam, 2011; Hamdan, 2007; Hodge & Nadir, 2008; Mahnaz, 2015; Priester, 2008). Ülkemizde de bu alanda yapılan çalışmalarda artış görülmektedir (Kaya, 2017: 31-53; Şirin, 2018: 54; Kara, 2019: 159-180; Karlık, 2021: 16-20). Bu çalışmada manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına katkıda bulunmak için krizler ile mücadelede bilişsel davranışçı terapi temelli bir yaklaşım önerilmektedir.

d.a. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Psikanalitik kuram olayları nesnelere bağlarken bilişsel terapiler içe dönerek davranışların öznesini yeniden keşfetmiştir. Bilişsel yaklaşım kuramına Aaron T. Beck başta olmak üzere, Albert Ellis’in Akılcı Duygusal Terapisi, Donald Meichenbaum’un Bilişsel-Davranışsal Değişme Terapisi ile Arnold Lazarus’un Çok Boyutlu Terapisi katkıda bulunmuştur (Beck, 2001: 25). Bu yaklaşımlar ile danışanın problemi davranışsal, duygusal, bilişsel ve sosyal açıdan tabiatı anlaşılabilir şekilde çözüme kavuşturulur (Capuzzi & Gross, 1999: 79).

Bilişsel terapi, düşüncenin gücü ile ruhsal patolojilere dair psiko-

lojiye yeni bir bakış kazandırmıştır. 1960'lı yıllarda psikanalize karşı tepkilerin artması ve ardından 1980'li yıllarda davranışçı terapistlerin bilişsel terapiyi benimsemeleriyle birlikte Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) adını verdikleri kavram altında toplanmışlardır. Bilişsel ve davranışçı yaklaşımın temel ilkelerinin bütünleşmesiyle ortaya çıkan BDT, ruhsal hastalıkların kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde odak noktası olarak düşünceyi kullanmıştır (Türkçapar, 2018: 82). BDT yönelimli kuram ve uygulamalara göre bireyler gerçekten uzaklaştıkça problemleri davranışlar ve olumsuz duygular meydana gelebilir, bunun nedeni ise duygu düşünce ve davranış etkileşimidir.

Bu kuramın yaklaşımı ile bireylerin olaylara bakış açısı değerlendirilerek gerçeğe daha yakın, olumlu bilişler (düşünceler) dolayısıyla duygulara ulaşılması için çalışılır (Türkçapar, 2018: 94). Albert Ellis duyguların düşünceler ile arasında neden-sonuç ilişkisi olduğunu ve birbirlerine eşlik ettiğini Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) kuramında ileri sürmüştür. ADDT düşüncelerin değişmesi duyguların değişmesini sağlayacağı için bireyi rahatsız eden sağlıksız ve akıl dışı düşüncelerin akılcı olanlarla değiştirilmesi durumunda bireyi rahatlatabileceğini savunmaktadır (Ellis, 1958: 35-49).

d.b. Zihinsel Şemalar

Beck'in bilişsel yaklaşım kuramı şema kavramına (*Cognitive Schema*) dayanır. Beck'e göre depresif olmaya eğilimli bireyler, kendileri ve dünyaları ile ilgili olumsuz tutumlardan oluşan bilişsel yapıya sahiplerdir. Beck, sonraki araştırmalarda şema olarak adlandırdığı bu yapıların yaşamın ilk yıllarında önemli kişilerle geçirilen yaşantılar ve öğrenme sonucunda geliştiğini öne sürmüştür (Beck, 2010: 39). Bu yapılar, bireyler yaşamlarında ne zaman stresli bir olay ile karşılaşılırsa o zaman aktifleşirler, aksi halde aktif değildirler. Belirli bir stres içeren durumla harekete geçtikleri zaman da doğrudan kişinin nasıl tepki vereceğini belirlemektedir.

Son yıllarda bilişsel psikoloji kavramları dinî tecrübeyi açıklarken kullanılmaktadır. Bu ekolün en önemli kuramlarından biri Daniel N. McIntosh'un "Bilişsel Bir Şema Olarak Din" teorisidir. McIntosh (1995) dini bilişsel bir şema olarak kabul ederek inançların bireyin dünyasında nasıl organize olduğunun ve işlevselleştiğinin anlaşılabilirliğini belirtir. Dinler de zaten doğru olarak kabul edilen bir dizi örtülü ve açık önermeler içerdiği için aslında bilişsel yapılar olarak kabul edilebilir. Din psikolojisi dine bilişsel açıdan yaklaştığı zaman yeni bakış açılarıyla daha önce konuşulmayan konuları gündeme taşıyabilir.

Piaget'e göre şema, "algı, düşünce ve/veya fiillerin bir araya gelmekle oluşturduğu zihinsel temsiller"dir. McIntosh şemayı tanımlarken belirli bir alanla ilgili olan ve bu alanın nitelikleri arasındaki ilişkilerin özelleştirilmesini de içeren, zihinsel temsiller (*mental representations*) veya bilişsel yapılar (*cognitive structures*) ifadelerine yer vermektedir. Ona göre çevre ile etkileşim neticesinde şemalar oluşur ve bu şemalar tecrübeler yoluyla şekillendirilir. Şemaların hafızada saklandığı ve gerçek dünyadaki olayların, nesnelere ve ilişkilerin soyut temsilleri olan bilişsel yapılar olduğu bu tanımların ortak vurgusudur (McIntosh, 1995: 1-16).

Şemaların en geniş kullanım alanı mevcut bilgileri düzenlemek ve yeni karşılaştığı olayları anlamaya yardımcı olacak bir bakış kazandırmaktır (Suzuki, 1987). Mevcut şemalar yeni tecrübelerin özümsemesini sağlayabilirken bazen de doğru şekilde kavramamızı engelleyebilir. Kişi problemle karşılaştığında, şemalar kestirme metot ve yollar sunar. Başına bir musibet gelen kimse dünyanın imtihan olduğu, bir gün son bulup davranışlarının hesabını vereceği inancına sahipse bu durumda bu şema devreye girecek ve aynı duruma maruz kalmış bir kimseye göre daha az psikolojik tahribatla durumun üstesinden gelebilecektir. Her dinin kendine özgü şeması olabildiği gibi kişilerin de kendine özel dinî bilişsel şemaları olabilir. Meselâ Tanrı şeması, her dinin kendine özgü bildirdiği Tanrı hakkındaki bilgilerden, sıfatlardan ve fiillerden oluşurken dinin inananları da inandıkları dinin kendilerine sundukları doğrultuda kendine ait Tanrı şemalarını oluştururlar (Paloutzian, 1996: 190).

Goffman 'çerçeveler' düşüncesini ortaya atarak, dini yaymaya çalışan kişilerin (*Proselytizers*) ya da din değiştiren kişilerin dinî çerçeveleri kullandıklarını göstermeye çalışmıştır. Sonuç olarak hem din dışı çevre tarafından takdim edilebilen hem de birey tarafından elde edilen dinî şemalar, olaylarla ilgili algı ve davranışları değiştirme gücüne sahiptir. McIntosh da travmaya sebep olan olayın dini nasıl etkilediğini araştırmak için bilişsel şema olarak dinî düşünmenin dinî başa çıkma süreci ve sonucu için etkili bir yöntem olduğunu kaydetmiştir. Şemaların bilişsel işlemi hızlandırmak ve diğer şemalarla bütünleşerek anlamlandırmayı (*assimilation*) kolaylaştırmak gibi iki fonksiyonu vardır (McIntosh, 1995: 1-16).

McIntosh teorisine örnek olarak gösterdiği, arkadaşları ile birlikte gerçekleştirdiği ve ani bebek ölümü belirtisiyle çocuklarını kaybeden anne-babaların yaşadıkları stresle başa çıkmada dinin rolünü araştırdıkları bir diğer çalışmasında (McIntosh & Silver & Wortman, 1993: 812-21) bu olayın, hipotezlerini test etmek için uygun bir örnek olduğunu

belirtmiştir. Bunun nedeninin ise insanın aniden çocuğunu kaybetmesinin bilişsel bir hazırlanma için yeterli zaman aralığının olmadığı en yıkıcı olaylardan birisi olmasıdır.

Böyle zor zamanlarda bireyler yaşadıkları olayla ilgili anlam arayışına girer ve din hayatın anlamına dair bakış açısıyla katkıda bulunur (Pargament, 1997: 54; Pargament & Olsen & Reily, 1992: 504-513). Şu hâlde bireyin olayları değerlendirme sürecinde mevcut din şemasının belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bunun zıddı olarak ise her yıkıcı olayda olmamakla birlikte düşünmeden kabul edip sorgulanmayan inançların travmatik olaylar ile yeniden süzgeçten geçirildiği görülmektedir. Yine ilk oluşan şemanın sonraki travmatik yaşantılarda yol gösterdiği bilinmektedir.

Manevi danışmanlık, bu gibi durumlara Tanrı şeması, kader şeması vb. kavramları yeniden oluşturmak suretiyle katkıda bulunur. Kader, aşkın bir gücün her bireye özel tasarladığı yaşam senaryosudur ve insan düşüncesi ile tam olarak kavranılamaz. Eğer kader algısı doğru şekilde anlamlandırılmışsa kişilere yol gösterici zihinsel şemalar sağlayabilmektedir. Dolayısıyla birey bu olayı daha sağduyulu ve iyimser karşılayabilmekte ve etkileşimde olduğu diğer olayları görebilmektedir (Aytan, 2018: 51-52).

Stresli süreçleri yönetmek için bilişsel şemalara ek olarak dinî musiki, ilahiler, topluca yapılan ibadetler, üzüntüyü paylaşma ve yardımlaşma gibi destekleyici sosyal faktörler ve duygusal desteklerin de kullanılabilirliği unutulmamalıdır. Öyle ki şema oluşturma ve devam ettirme kabiliyeti olmayan, mental yetersizliği olan bireylerin ve birtakım becerilerini yitirmiş ihtiyar kimselerin ilahilere iştirak etme, toplu dualara katılma ve basit ritüelleri tekrarlama gibi aktivitelerinin duygusal stres düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir (Koenig, 1995).

d.c. Dini Başa Çıkma

Başta çıkmayı “kişinin kendi ve çevresinin arasında sıkıştırılmış bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir süreç” olarak tanımlayan Lazarus ve Folkman (Lazarus & Folkman, 1984: 27) bu konuda ilk çalışmaları yapmışlardır. Bu süreç kişinin o anki hâli, çevresi ve yaşadığı durum (tehdit, kayıp veya fayda) arasındaki ilişkiyi bulmasına yardımcı olur. Ayrıca travmatik hayat olayları ile karşılaşıldığında dinsel başa çıkmanın sağlığı olumlu etkilediği her geçen gün sayısı artan çalışmalarda görülmektedir (Koenig & Cohen & Blazer, 1992; Oxman & Freeman & Manheimer, 1995; Pargament & Perez & Koenig, 1998; Park & Cohen, 1993; Thompson & Vardaman, 1997).

Genellikle dini başa çıkma, bunalım içindeyken ruhsal bağlılık ile anlam bulmak, kontrol, huzur ve yakınlık hissine tutunmak ve bunu sürdürmek için koruyucu bir güç olarak ön plana çıkmaktadır. Ancak bu sürdürülemediğinde yani başa çıkmanın koruma ve kontrol işlevi yerine getirilemediğinde, dinin başa çıkma sürecindeki dönüştürme rolü ortaya çıkmaktadır. Bu dönüştürme ile bireyin kayıplarını kabullenmesi, eski amaç ve değerlerini bırakması ve yeni amaç ve anlamlara yönelmesi söz konusudur. Zaten yaşamdaki zor zamanlar, bazen dini gelişim ve dönüşüm için bir fırsat olabilmektedir (Park & Paloutzian, 2013b: 377-408).

Travmatik deneyimler depresyon, anksiyete, şizofreni gibi zihinsel rahatsızlıklara yol açabileceği gibi bireyin dönüşüm gerçekleştirerek uyum sağlamasına veya özümsemesine de katkıda bulunabilir. Uyum, travmanın sonucu olarak inançların değişimi olarak tanımlanırken özümseme ise travmayı yorumlama ve inançları yeniden anlama olarak ifade edilebilir. Calhoun ve Tedeschi (2006) travma sonrası dini inançları kontrol ettiklerinde, travma sonrası inançların esneyerek daha kuvvetli bir inanca ulaşıldığı ve özümseme meydana geldiğini kaydetmiştir. Daha sonraki yıllarda ise Calhoun ve Tedeschi hem uyum hem de özümseme olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Yani travmanın bir gelişim, değişim ve güçlenme aracı olduğu söylenebilir. Bu gelişme süreci, Fowler (1981: 89), James ve Samuels (1999) tarafından yaşam olaylarında yüksek stres ve manevi gelişim arasındaki olumlu ilişki ve inancın yeni evrelerine geçme için bulunmaz bir fırsat olarak tanımlanmaktadır. Ancak her ne kadar travmalar birçok bireyin yaşam felsefesinin gelişmesine imkân sağlasa da büyük kayıplar ve anlamlandırılmayan olaylar inançta geçici zayıflamaya ya da daha az dindarlarda inancın yitirilmesine ve varoluşsal umutsuzluk duygusuna sebep olabilir. Bireyin travma sonrası duygusal olarak rahatlayabilmesi ve geçersiz varsayımlarını değiştirerek yeni bir yaşam felsefesini oluşturabilmesi anlamın fark edilmesiyle gerçekleşmektedir (Doğan, 2020: 78).

Gall ve arkadaşları (2005) yaşam olaylarındaki yüksek stresin bireyde “uyanma çağrısı” olarak nitelendirilebilecek bir tecrübe olduğunu belirtmektedir. Tabii burada dikkatten kaçmaması gereken unsur ise dini başa çıkmanın nasıl, ne kadar, hangi amaçla (anlam bulma, kontrol sağlama vb.), kimin vasıtasıyla (din adamı, cemaat üyeleri vb.) hangi yolla (dua, ibadet, kutsal metin okuma vb.) ve nerede (cemaat içerisinde veya özel olarak) yapılacağı meselesidir (Pargament, 2005).

Etkili bir dinî başa çıkma süreci bireye yaşama umudu ile dengeli bir bütünlük kazandırır (Carpenter, 1992, 41; Pargament, 1997; Parga-

ment & Olsen & Reily, 1992). Pargament, Koenig ve Perez'in belirledikleri dinî başa çıkma etkinliklerinin beş temel hedefi ise şu şekildedir (Pargament ve ark. 1998: 710-724):

1. Acı veren yaşam problemleri ile karşılaşıldığında anlam bulma:

Yaşamda tesadüfi ya da trajik görünen olaylara Kutsalın iradesi ile farklı bir pencereden bakılır. Örneğin anne baba için en büyük acı olan evlat kaybı, şehitlik kavramı ile yeni bir anlama kavuşur (Doğan, 2020: 123-127). Dinin açıklamaları, yaşamımızda kaçınılmaz olan travmatik olaylara anlam vermede yardımcı olur.

2. Kontrol kazanmak için bir çıkar yol sunma:

Tanrı'nın iradesine inanarak kişi zorlukları yeniden değerlendirir ve daha az stres hisseder. Yapılan çalışmalar kader inancının insanlara destek sağladığını ortaya koymuştur (Abraído-Lanza, 2004: 91-102; Nakonz & Shik, 2009: 25-38).

3. Kaygıyı azaltma ve teselli sunma:

Zorlukların karşılığının olduğu ve bu hedefe ulaşmak için sabretmek gerektiği inancı, kaygılı kimseye bir teselli sunar. Örneğin, cennete gitmek, daha iyi bir insan olmak vb.

4. Sosyal dayanışma ve kimliği destekleme:

Aşkın güce duyulan bağlılık ile bireyin ondan yardım görmesi olan manevi desteğin yanında, sosyal destek ve topluma hizmet gibi kanallardan yardım edilebilir. Birey hem kendisini besleyerek hem de topluma katkı sağlayarak stresin azalmasına yardımcı olur (Pargament & Maton, 2000: 495-522).

5. İnsanların eski değerlerden vazgeçerek yeni anlam kaynakları bulmasını desteklemek:

Dinî başa çıkma evrensel özelliklere sahip olmasının yanında dinsel, yerel ve kültürel farklılıklara sahiptir. Bu nedenle farklı tipte dinî başa çıkma davranışlarından söz etmek mümkün olmaktadır. Bir anlamda inanç ve kültür, dinî başa çıkmanın karakteristiğini, tarzını ve yöntemlerini değiştirebilir ve dönüştürebilir özelliktedir (Ayten, 2015: 57; Khan & Watson & Chen, 201: 1049-1062). Dolayısıyla mevcut değerlerin yerine alternatif değerler bulunarak dinî başa çıkma sağlanabilmektedir.

Dinî başa çıkma, anlamın korunmasını ya da dönüştürülmesini sağladığı gibi kaybedilen kontrolün kazanılmasında da etkili olabilmektedir. Dinî başa çıkmanın duyguların düzenlenmesi ve denetiminin sağlanması için üç çeşit kontrolü vardır (Hood & Hill & Spilka, 2009: 463-

464):

Bunlardan ilki yorumlayıcı/kıyaslamacı (*interpretive*) kontroldür. İnsanlar bazen güçlük çektikleri olay karşısında çıkış yolu olmadığını düşünebilirler. Bir olayı anlamaya ve umutsuz görünen şeyleri kontrol altına almaya çalışırken insanlar olup biteni yeniden yorumlama yoluna gidebilmektedirler. Olumsuzlukları pozitif ve daha az kaygı ifade eden terimlerle anlamaya veya yorumlamaya çalışmaktadırlar. Örneğin, insan “Daha kötüsü olabilirdi.” veya “Diğer insanlardan daha iyi durumdayım.” diyebilir. Din bu tür kıyaslamaları desteklemektedir.

İkinci kontrol mekanizması tahminsel (*predictive*) kontroldür. Buna göre kişi olup bitenin iyi sonuçlanacağına dair bir kestirimde bulunmaktadır. Kişi her şeyin önünde sonunda düzeleceğine dair bir inanca sahiptir. Böylece kişi kendisini güvence altında hissetmektedir, çünkü onun geleceğe dair olumsal ve motive edici bir öngörüsü vardır. Örneğin, “Derdini veren dermanını da verir.”, “Allah’tan ümit kesilmez.” ifadeleri hem kutsala olan inancı ve güveni hem de gelecekle ilgili umut ve olumlu tahminleri yansıtmaktadır.

Üçüncü kontrol yöntemi ise vekâleten (*vicarious*) kontroldür. İnsanlar karşılaştıkları güçlüklerle baş edemediklerinde sıklıkla Tanrı’ya yönelerek sorunun çözümünde ondan yardım isterler, onu vekil tayin ederler. İnsanlar sorunlarla yüzleşmek için böyle bir inanç ile güç bulurlar ve durumun kontrol altında olduğunu hissederler. Savaşta yaralanan ve acı çeken birinin yakınlarını “Üzülme Allah vekildir” sözleri ile teselli etmesi buna örnek teşkil etmektedir (Ayten, 2015: 61-63).

Bunların yanı sıra bireyler Tanrı’ya yaklaşmak, huzur bulmak, başkaları ile yakınlaşmak ve dini bir dönüşüm için vesile kılmak adına da dini başa çıkmaya müracaat etmektedirler. Bireyler bu süreçte, stres verici olayı hayra ya da şerre yorabilir, manevi destek arayışına girebilir, dine ve dini topluluğa yönelebilir, hayatına yeni bir yön vermek ya da radikal bir biçimde hayatını değiştirmek için yine dine başvurabilirler (Park & Paloutzian, 2013b: 384-385).

d.d. Tanrı İmgeleri

Psikoloji alanındaki çalışmalar, Tanrı imgelerini benimsedikleri paradigma doğrultusunda tanımlamaktadır. Tanrı imgeleri için Tanrı tasavvuru, Tanrı algısı, Tanrı imajı kavramları kullanılmaktadır (Davis & Moriarty & Mauch, 2013: 51-60; Schaap-Jonker & Eurelings & Zock, 2008: 501-515; Tung & Ruffing & Paine, 2018: 95-113). Psikanalitik düşünceye göre Tanrı imajı ile bireyin Tanrı’yı duygusal olarak tecrübe etmesi ifade edilirken, Tanrı kavramı ile bilişsel ya da teolojik bir aşkın

varlığa gönderimde bulunulur (Davis & Miarity & Mauch, 2013: 51-60; Mehmedoğlu, 2011: 54). Bu ayrıma ilk Rizzuto dikkat çekerek, Tanrı imajı kavramı üzerinde çalışmıştır (Rizzuto, 1979: 180).

Her din kendine özgü Tanrı hakkındaki bilgilerden, sıfatlardan ve fiillerden oluşan şemalar sunarken inananlarının da kendine ait Tanrı imgeleri vardır (Paloutzian, 1996: 190). Bu imgeler bilincin eşliğinde geleceğin Tanrı inancı ve imajı için temel oluştururken aynı zamanda bireyler arası ilişkilerde, sevgi ilişkilerinde, hastalık ve stresle başa çıkmada ya da günlük sorumluluklarda bireyi yönlendirmektedir (Ulanov, 1971: 24).

Düşünce fiilinin nesnesi Tanrı olduğunda durum diğer düşüncelerden farklılık göstermektedir. Tanrı'yı somutlaştırmamak ancak gücü ve diğer özelliklerini soyutlaştırarak varoluşsal boyuta taşımak gerekir. Bu yönüyle Tanrı hakkındaki düşünceleri ifade etmek için kullanılan kavramlardan “tasavvur” kavramı birinci boyuta daha uygun düşerken, “tahayyül” kavramı ise ikinci boyutla daha çok bağdaşmaktadır. Tanrı'nın somut bir varlık olmaması ve müşahede edilememesi nedeniyle her ilahî dinde ortak tasavvurların bulunmasına karşın tahayyül olarak öznel unsurlar görülmektedir (Karaca & Hacıkeleşoğlu, 2020: 121-122).

Kavram olarak “Tanrı imgesi” basit ve anlık algı olmayıp bireyin Tanrı ile ilgili istikrar kazanmış ve kökleşmiş algılarının toplamını ifade ederken, “Tanrı imajı” zamana bağımlı bir anlam ima eder. Örnek olarak olumlu bir Tanrı tahayyülüne sahip birisi günah işlediği bir durumda Tanrı'yı bir ceza figürü olarak algılasa da olumlu Tanrı tahayyülünün yani Tanrı'nın merhamet sıfatının etkisiyle tövbeye yönelerek anlık olarak gelişen olumsuz Tanrı imajını değiştirebilir (Davis & Miarity & Mauch, 2013: 51-60).

Konuya İslam doktrini açısından bakılırsa tahayyül kavramının daha uygun olduğu görülmektedir. Keza tahayyüde emin olunamayacak bir zan ifade edilmektedir. Onun Tanrı ile ilgili bilişsel ve duygusal kurgularının tamamını ifade eden söz konusu “zan”, bireyin Allah ile ilişkisini belirleyen temel parametredir. Hadis-i kudsîde “Ben kulumun hakkındaki ‘zannı’ üzereyim. O, beni andıkça ben onunla beraberim...” (Buharî, “Tevhid”, 15, 35; Müslim, “Zikr”, 2, 26-75) buyrulmakta ve hadisin başka bir rivayetinde ise “Durum budur, artık kulum hakkımda nasıl isterse öyle zanda bulunsun...” ifadeleriyle aslında bireyin Allah tahayyülünün kendi kapasitesiyle sınırlı ve bireysel dindarlığı belirleyen temel faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Bu nedenle bireylerin Kutsal ile karşılaşmalarında sevildiğini ve

değerli olduğunu hissedebildiği gibi korku, yetersizlik, utanç ve değersizliğin de ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Dayringer & Oler, 2005: 55). Sevgi dolu ve herşeye gücü yeten (*omnipotence*) bir Tanrı'ya inanç kişinin kendisini savunmasız hissettiği kriz zamanlarında korku ve ihtiyaç duygusunu ilahî aşkın bir duygu ile değiştirir (Dayringer & Oler, 2005: 90). Bu aşkın duygu ile zorlu, cezalandırıcı veya ödüllendirici Tanrı imajından uzak, bireyin manevi gelişimini ve krizler ile daha iyi mücadele etmesini sağlayacak bir yol açılır (Dayringer & Oler, 2005: 20).

Türkiye'de Ekşi ve arkadaşlarının (2016) koordine ettiği bir dizi çalışmada maneviyat ve din çerçevesinde psikoterapi yaklaşımları kuramdan uygulamaya yeniden değerlendirilmiştir. Bu çalışmalarda maneviyat içeren psikoterapilerin mümkün olduğu ve danışanın maneviyat, din, Tanrı imajı ve Tanrı ilişkilerini danışmanlık sürecine dâhil ederek terapötik etki sağlamanın önemi belirtilmiştir (Kasapoğlu, 2017: 277; Özgen, 2017: 31; Yusupu, 2017: 317).

S o n u ç

Yaşamsal krizlerde bireyin yaşanan olayın içinden geçebilmesi için mevcut şemalarının yetersiz olduğu görülmektedir. Bireylerin travmanın ardından dünyanın iyi ve güvenli bir yer olduğuna, bireyin değerli olduğuna, insanların güvenilir ve dünyanın anlamlı bir yer olduğuna dair inançları zedelenmektedir ve bireyler yaşamın yeniden inşası için sığınacak bir liman aramaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşım kriz ile mücadelede daha başarılı olmanın yollarından biri olarak bireyin Tanrı imajına ve Tanrı ile ilişkilerine dair şemalarının yeniden oluşturulmasını ileri sürmektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalar Tanrı imajı ve Tanrı ile ilişkilerinin danışmanlık sürecine dâhil edilmesiyle bireylerin hastalık, ölüm, maddi kayıplar vb. pek çok konu ile daha iyi başa çıkabildiklerini göstermektedir (Kasapoğlu, 2017: 277; Özgen, 2017: 31; Yusupu, 2017: 317).

Bir “uyanma çağrısı” olarak nitelendirilen (Gall ve ark, 2005: 88-104) krizler bireyin gelişim, değişim ve güçlenmesi için bir fırsattır. Bu süreçte zirveye çıkan maneviyat algısı ile birey inancın yeni evrelerine ilerlemektedir (Park & Paloutzian, 2013b: 377-408). Bu süreçte kemikleşen Tanrı imajı yerini daha üst düşünce ile oluşturulmuş Tanrı imajına bırakarak manevi gelişim sağlar. Gelişen inanç düşüncesinde birey yaşamda kriz olarak görünen olaylara aşkın güçten aldığı destekle farklı bir pencereden baktığında onlarla daha iyi mücadele edebilir (Pargament & Maton, 2000: 495-522).

Kriz danışmanlığı psikoloji ile manevi danışmanlık ve rehberlik

alanında teorik ve pratik birikim noktasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Günümüzde ortaya çıkan düşünce akımlarıyla bireylerin Tanrı imajına dair soruları her geçen gün artmaktadır. Bu noktada bireyin maneviyatla ilgili sorunları bağlamında modern yöntem ve tekniklerle manevi yöntemleri bütünleştiren manevi danışmanlara görev düşmektedir. Manevi danışmanlar açısından Tanrı imajının ve Tanrı ile ilişkilerin hangi inanç esaslarına göre düzenleneceği meselesi önem arz etmektedir.

Kaynaklar

Abraído-Lanza, A. F., Vásquez, E., & Echeverría, S. E. (2004). En las manos de dios [in God's hands]: Religious and other forms of coping among latinos with arthritis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (1), 91-102.

Al-Husseini, K. A. & Mirghafoorian, F. & Razian, S. (2020). Strategies for dealing with problems from the perspective of Islam. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7 (10), 130-137.

Anderson, N.& Heywood-Everett, S.& Siddiqi, N., Wright, J.& Meredith, J. & McMillan, D. (2015). Faith-adapted psychological therapies for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 176, 183-196.

Apaydın, H. (2010). Ruh sağlığı-din ilişkisi araştırmalarına bir bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2), 59-77.

Aten, J. D. & Worthington, E. L. (2009). Next steps for clinicians in religious and spiritual therapy: An endpiece. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (2), 224-229.

Atkinson, R. & Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye giriş*. (çev. M. Atakay & K. Atakay). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Ayten, A. (2015). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2018). *Manevi danışmanlık ve rehberlik Cilt: 1*. İstanbul: Dem Yayınları.

Bahadır, A. (2002). *İnsanın anlam arayışı ve din: Logoterapik bir araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology* (ss. xix, 317). Cambridge: Cambridge University Press.

Beck, A. T. (2010). *Cognitive-behavioral strategies in crisis intervention*. ed. F. M. Dattilio & A. Freeman. New York: The Guilford Press.

Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Bell, M.D. & Carl, C. (1994) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bentley, J. A. & Fenny, N. C. & Dolezal, M. L. & Klein, A. & Marks, L. H. & Graham, B. & Zoellner, L. A. (2021). Islamic trauma healing: Integrating faith and empirically supported principles in a community-based program. *Cognitive and Behavioral Practice*, 28 (2), 167.

Bienenfeld, D. & Yager, J. (2007). Issues of spirituality and religion in psychotherapy supervision. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 44 (3), 178-186.

Bonelli, R. M. & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A Systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health*, 52 (2), 657-673.

Brewer, W. F. (2000). Bartlett's concept of the schema and its impact on theories of knowledge representation in contemporary cognitive psychology. [içinde] *Bartlett, culture and cognition* (ss. 69-89). London: Psychology Press.

Bronfenbrenner, U. (1976). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2006). *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Routledge.

Capuzzi, D. & Gross, D. (1999). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. New Jersey: Prentice-Hall.

Carpenter, B. N. (1992). *Personal coping: Theory, research, and application* (ss. viii, 268). Westport: Greenwood Publishing Group.

Cevizci, A. (2009). *Felsefe tarihi: Thales'ten Baudrillard'a*. İstanbul: Say Yayınları.

Ceylan, İ. (2019). *Madde bağımlı bireylerin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi (amatem örneği)* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cicirelli, V. G. (2011). Religious and nonreligious spirituality in relation to death acceptance or rejection. *Death Studies*, 35 (2), 124-146.

Conyne, R. K. & Cook, E. P. (2004). *Ecological counseling: An innovative approach to conceptualizing person-environment interaction*. Virginia: American Counseling Assn.

Cottam, S. (2011). Self-control failure in catholicism, Islam, and cognitive psychology. *Zygon*, 46 (2), 491-499.

Dağcı, A. (2020). *Huzurevi yaşlılarının manevi gereksinimlerinin belirlenmesi ve değer odaklı manevi bakım programının umut, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeyleri üzerindeki etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davis, E. B. & Moriarty, G. L. & Mauch, J. C. (2013). God images and god concepts: Definitions, development, and dynamics. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5 (1), 51-60.

Dayringer, R. & Oler, D. (2005). *The image of God and the Psychology of Religion*. London: Routhledge.

Dilek Tel, F. (2017). *T travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Doğan, M. (2020). *Acıdan erdeme Yolculuk*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Duralı, Ş. T. (1999). *Çağdaş küresel medeniyet*. İstanbul: Dergâh Yayınları.

Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve değerâmlıkla ilişkisi: Kan bağızı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekşi, H.& Takmaz, Z. & Kardaş, S. (2016). Psikoterapi sürecinde maneviyat: Türk sağlık çalışanlarının deneyimleri üzerine fenomenolojik bir araştırma. *Piritual Psychology and Counselling*, 1 (1), 89-108.

Emmons, R. A. (2006). Spirituality. ed. M. Csikszentmihalyi, M., & IS Csikszentmihalyi. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 62-81.

Erden, S. & Eminoglu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko- eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (22), 555-582.

Erdur Baker, Ö. & Doğan, T. (2016). Kriz danışmanlığı: Müdahaleler ve beceriler. [çinde] *Kriz danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Eryücel, S. (2013). *Yaşam olayları ve dini başa çıkma*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. New York: HarperRow.

Freud, S. (2019). *Uyarlığın huzursuzluğu*. (çev. H. Barışcan). İstanbul: Metis Yayınları.

Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46 (2), 88-104.

Genia, V. (1999). Seküler psikoterapistler ve dindar danışanlar: Mesleki mülâhazalar ve öneriler. (çev. Ü. Ok). *İslami Araştırmalar Dergisi*, 12 (1), 78-83.

Gladding, S. T. (2014). *Family therapy: history, theory and practice*. Boston: Pearson.

Goodman, L. E. (1975). *Essays on islamic philosophy: Essays on literature and literary criticism*. ed. G. Hourani. Albany: Suny Press.

Gorsuch, R. L. (1986). *Bar: A Possible non-reductionistic model for the psychology of religion*. The 94th Annual Convention of The American Psychological Association, Washington, D.C.

Göka, E. (2010). *Ölme; ölümün ve geride kalanların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Gökalp, N. (2018). *İnsan felsefesi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Gürsu, O. & Söylev, Ö. F. & Demirtaş, B. (ed.). (2021). *Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Disiplinlerarası Araştırmalar*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Groome, D. & Dewart, H. (1999). *An introduction to cognitive psychology: Processes and disorders*. London: Psychology Press.

Guenon, R. (1999). *Modern dünyanın bunalımı*. (çev. M. Kanık). Bursa: Verka Yayınları.

Hamdan, Aisha (2007). A case study of a Muslim client: Incorporating religious beliefs and practices. *The Journal of Multicultural Counseling And Development*, 35 (2), 92-100.

Hodge, D. R., & Nadir, A. (2008). Moving toward culturally competent practice with Muslims: Modifying cognitive therapy with Islamic tenets. *Social Work*, 53 (1), 31.

Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion, fourth edition: An empirical approach*. New York: The Guilford Press.

Hook, J. N. & Worthington, E. L. & Davis, D. E. & Jennings, D. J. & Gartner, A. L. & Hook, J. P. (2010). Empirically supported religious and spiritual therapies. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (1), 46-72.

James, B. J. & Samuels, C. A. (1999). High stress life events and spiritual development. *Journal of Psychology and Theology*, 27 (3), 250-260.

James, R. K. & Gilliland, B. E. (2012). *Crisis Intervention Strategies*. Belmont, CA: Brooks Cole.

Kara, E. (2019). Dini inancın bilişsel davranışçı terapiye entegrasyonu. *Dini Araştırmalar*. 22 (55), 159-180.

Karaca, F. & Hacıketoğlu, H. (2020). Allah tahayyülleri ölçeği. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 54 (2), 67-83.

Karlık, Z. (2021). *Manevi danışmanlık ve rehberlikte kriz terapisi üzerine düşünceler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kanel, K. (2015). *A Guide to crisis intervention*. Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Kasapoğlu, F. (2017). Terapötik süreçte maneviyatın değerlendirilmesi. [içinde] *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat: Kuramlar ve uygulamalar*. ed. H. Ekşi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Khan, Z. H. & Watson, P. J. & Chen, Z. (2011). Differentiating religious coping from islamic identification in patient and non-patient Pakistani Muslims. *Mental Health, Religion & Culture*, 14 (10), 1049-1062.

Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: Guilford Press.

Klein, M. (1975). *Envy and Gratitude and Other Works, 1946-1963*. Washington: The Free Press.

Koç, M. (2012). Manevî-[Psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma-II. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 239-276.

Koenig, H. G. (1995). Religion as cognitive schema. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 5 (1), 31-37.

Koenig, H. G. & Cohen, H. J. & Blazer, D. G. & Pieper, C. & Meador, K. G. & Shelp, F. & Goli, V. & DiPasquale, B. (1992). Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men. *The American Journal of Psychiatry*, 149 (12), 1693-1700.

Köylü, M. & Altaş, N. (2018). *Dini danışmanlık ve din hizmetleri*. İstanbul: Dem Yayınları.

Krejci, M. J. (1998). Gender comparison of God schemas: A Multi-dimensional scaling analysis. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 8 (1), 57-66.

Kula, M. N. (2020). *Engellilere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Kurt, E. (2021). *Kanser hastalarında manevi danışmanlık uygulamalarının kaygı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lacan, J. (2014). *Baba'nın adları*. (çev. M. Erşen). İstanbul: Monokl Yayınları.

Lartey, E. Y. (1993). African perspectives on pastoral theology: A contribution to the quest for more encompassing models of pastoral care. *Contact*, 112 (1), 3-11.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Mahnaz, A. (2015). The effects of teaching contrastive skills of Islam and cognitive-behavioral for coping on anxiety. *Management Science Letters*, 5 (8), 743-748.

McIntosh, D. N. (1995). Religion-as-schema, with implications for the relation between religion and coping. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 5 (1), 1-16.

McIntosh, D. N. & Silver, R. C. & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (4), 812-821.

Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrıyı tasavvur etmek*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Nakonz, J. & Shik, A. W. Y. (2009). And all your problems are gone: Religious coping strategies among Philippine migrant workers in Hong Kong. *Mental Health, Religion & Culture*, 12 (1), 25-38.

Niekerk, B. (2018). Religion and spirituality: What are the fundamental differences? *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 74 (3), 1-11.

Ok, Ü. (2007). *İnanç psikolojisi*. Ankara: Birleşik Dağıtım Kitabevi.

Otto, R. (2014). *Kutsal'a dair*. (çev. S. Ghaffari). İstanbul: Altıkırkbeş Yayın.

Oxman, T. E. & Freeman, D. H. & Manheimer, E. D. (1995). Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in the elderly. *Psychosomatic Medicine*, 57 (1), 5-15.

Özen, Y. (2010). Tanrı sen ve ben- pastoral psikoloji ve danışmanlığın gerekliliği üzerine. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2), 41-57.

Özgen, G. (2017). Tanrı algısı ve psikodinamik terapide kullanılması. [içinde] *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat: Kuramlar ve uygulamalar*. ed. H. Ekşi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Paloutzian, R. F. (1996). *Imitation to the psychology of religion*. Boston: Allyn & Bacon Inc.

Pargament, K. (2005). Acı ve tatlı: Dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme. (çev. A. U. Mehmetoğlu). *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (1).

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.

Pargament, K. I. & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. [içinde] *Handbook of positive psychology* (ss. 646-659). New York: Oxford University Press.

Pargament, K. I. & Olsen, H. & Reilly, B. & Falgout, K. & Ensing, D. S. & Van Haitsma, K. (1992). God help me: II. The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31 (4), 504-513.

Pargament, K. I. & Smith, B. W. & Koenig, H. G. & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (4), 710-724.

Pargament, K. & Maton, I. (2000). Religion in American life: A community psychology perspective. [içinde] *Handbook of Community Psychology*. ed. J. Rappaport & E. Seidman. New York: Springer US.

Park, C. L. & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (6), 561-577.

Park, C. L. & Paloutzian, R. F. (2013a). *Din ve maneviyat psikolojisi temel yaklaşımlar ve ilgi alanları*. (çev. A. Ayten & İ. Çapcıoğlu). Phoenix Yayınevi.

Park, C. L. & Paloutzian, R. F. (2013b). *Din ve maneviyat psikolojisi yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları*. (çev. İ. Çapcıoğlu). Ankara: Phoenix Yayınevi.

Priester, Paul E. (2008). Mental health counseling in the Islamic Republic of Iran: A marriage of religion, science and practice. *Counseling & Values*, 52 (3), 253-264.

Resmî Gazete. (2019). *Ulusal Meslek Standartlarına Dair Tebliğ*. 25 Ekim 2019 Cuma. Sayı: 30929 (Mükerrer).

Rizzuto, A. M. (1979). *The birth of the living god. A psychoanalytic study* Chicago: University of Chicago Press.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Schaap-Jonker, H. & Eurelings-Bontekoe, E. & Zock, H. & Jonker, E. (2008). Development and validation of the Dutch questionnaire God image: Effects of mental health and religious culture. *Mental Health, Religion & Culture*, 11, 501-515.

Schumacher, E. F. (2018). *Aklı karışıklar için kılavuz*. (çev. M. Özel). İstanbul: Küre Yayınları.

Shafranske, E. P. (2009). Spiritually oriented psychodynamic psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (2), 147-157.

Söylev, Ö. F. (2017). Dini danışma ve rehberliğin temel kavramları ve tarihi arka planı üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21 (1), 255-296.

Spilka, B. & Shaver, P. & Kirkpatrick, L. (1985). A General attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24 (1), 1-20.

Summermatter, A. & Kaya, Ç. (2017). Manevi yönelimli bilişsel davranışçı terapiye genel bir bakış. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2 (1), 31-53.

Suzuki, K. (1987). *Schema theory: A Basis for domain information design*. A symposium conducted at the annual meeting of the Association for educational communications and technology, USA.

Şahin-Ağlıkaya, Z. (2017). *Manevi bakım ve danışmanlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.

Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şirin, T. (2018). *Manevi danışmanlıkta ibsan modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Thompson, M. P. & Vardaman, P. J. (1997). The role of religion in coping with the loss of a family member to homicide. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36 (1), 44-51.

Tung, E. S. & Ruffing, E. G. & Paine, D. R. & Jankowski, P. J. & Sandage, S. J. (2018). Attachment to God as mediator of the relationship between God Representations and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20 (2), 95-113.

Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Uğurlu, H. S. (2017). Dinî danışmanlık eğitimi: Amerika örneği. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (5), 2522-2545.

Ulanov, A. B. (1971). *The Feminine in Jungian Psychology and in Christian Theology*. (1 edition). Evanston: Northwestern University Press.

Wade, N. G. & Worthington Jr. & E. L. & Vogel, D. L. (2007). Effectiveness of religiously tailored interventions in Christian therapy. *Psychotherapy Research*, 17 (1), 91-105.

Worthington Jr. & E. L. & Sandage, S. J. (2001). Religion and spirituality. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38 (4), 473-478.

Yalom, I. D. (2008). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek*. (çev. Z. İyidoğan Babayigit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yancey, P. & Nirven, N. (2008). *Acı çekilirken Tanrı nerede?: Güç zamanların üstesinden gelmek için teselli eden, şifa veren bir rehber*. İstanbul: Haberci Basın Yayın.

Yapıcı, A. (2007). *Rub sağlığı ve din: Psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana: Karahan Kitapevi.

Yusupu, R. (2017). Yaşlılık sorunlarıyla baş etmede maneviyat ve manevi danışmanlık. [içinde] *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları*. ed. H. Ekşi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlikte kriz terapisi üzerine düşünceler* (2021) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.