

Felsefi Danışmanlıkta Temel Kavramlar

Key Concepts of Philosophical Counseling

MUSTAFA ÇEVİK 

Social Sciences University of Ankara

Received: 10.11.2025 | Accepted: 29.12.2025

Abstract: This article aims to provide a systematic overview of the key concepts that form the theoretical foundation of philosophical counseling, clarifying both its practical and conceptual dimensions. Unlike psychotherapy, philosophical counseling does not rely on clinical diagnosis; instead, it seeks to understand individuals through their values, worldviews, modes of reasoning, and existential concerns. Within this framework, the article examines central concepts such as autonomy, worldview, philosophical health, practical philosophy, self-awareness, critical thinking, value clarification, emotional reasoning, meaning and purpose in life, perspective shifting, guiding virtues, the Socratic method, existential awareness, and personal responsibility. Each concept is grounded in the works of major thinkers including Aristotle, Epictetus, Kant, Dewey, Jung, Heidegger, Frankl, Yalom, Hadot, Paul & Elder, and Marinoff, demonstrating how these ideas translate into concrete counseling practices. The analysis emphasizes the role of philosophical counseling in fostering clarity of thought, strengthening personal coherence, deepening meaning-making processes, and cultivating an ethically oriented life practice. Ultimately, this study offers a comprehensive conceptual framework for the emerging field of philosophical counseling in Turkey and serves as a methodological reference for practitioners and researchers.

Keywords: Philosophical counseling, philosophical practice, Socratic method, practical philosophy, meaning in life, philosophical health.



Giriş

Felsefi danışmanlık, günümüz Türkiye'sinde giderek artan bir ilgiyle karşılanmakla birlikte, hem kuramsal hem de uygulama düzeyinde hâlen yeni ve gelişmekte olan bir danışmanlık alanıdır. Bu yaklaşım, geleneksel psikoterapi ve psikiyatrik müdahalelerden ayrılarak, bireylerin kendi yaşantılarını anlamlandırmalarını, düşünce ve inanç yapılarını sorgulamalarını ve yaşamlarına yön veren değerleri yeniden değerlendirmelerini amaçlayan felsefi araçlar sunar. Felsefenin düşünsel derinliğini gündelik yaşam sorunlarıyla ilişkilendiren felsefi danışmanlık, bireylerin karşılaştıkları varoluşsal, etik ve anlam temelli sorunlara akılcı ve eleştirel bir bakış geliştirmelerine yardımcı olmayı hedefler.

Felsefi danışmanlık, teşhis ve tedavi odaklı bir yaklaşım benimsemez; bunun yerine bireyin kendini tanımasına, dünya görüşünü fark etmesine ve yaşamına dair sorumluluk üstlenmesine odaklanır. Psikoloji ve psikoterapiyle bazı noktalarda kesişmekle birlikte, felsefi danışmanlık temelde felsefenin kavramsal, sorgulayıcı ve eleştirel düşünme geleneklerinden beslenir. Bu yönüyle bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırmalarına, düşünce kalıplarını gözden geçirmelerine ve daha tutarlı bir yaşam perspektifi geliştirmelerine katkı sağlar.

Türkiye'de felsefi danışmanlık alanının görece yeni olması, alanda kullanılan kavramların yeterince tanınmaması ve zaman zaman farklı disiplinlerdeki benzer kavramlarla karıştırılması sonucunu doğurmaktadır. Özerklik, dünya görüşü, öz-farkındalık, eleştirel düşünme, değer açıklaması, pratik felsefe ve varoluşsal farkındalık gibi kavramlar, felsefi danışmanlık literatüründe sıklıkla kullanılmasına rağmen, bu kavramların hangi düşünsel geleneklere dayandığı ve danışmanlık sürecinde nasıl işlev gördüğü her zaman açık değildir.

Bu makalenin amacı, felsefi danışmanlıkta sıkça başvuru alan temel kavramları tanıtmak, bu kavramların anlamlarını ve kuramsal kökenlerini ortaya koymak ve okuyucular için kavramsal bir rehber sunmaktır. Böylece çalışma, Türkiye'de felsefi danışmanlık alanının daha sağlıklı anlaşılmasına ve alandaki akademik tartışmalara katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Özerklik Kavramı

Özerklik, bireyin dışsal etkilere bağımsız olarak kendi kararlarını alabilme ve kendi değerleri doğrultusunda özgürce eyleyebilme yetisini



ifade eder. Felsefi danışmanlık bağlamında özerklik, danışanın kendi yaşamı üzerinde sorumluluk ve denetim sahibi olmasını teşvik eden temel kavramlardan biridir. Bu yaklaşım, bireyin olanaklarını tanımaya, inanç ve değerlerini keşfetmesine ve yaşamına ilişkin seçimlerini bilinçli ve bağımsız bir biçimde yapabilmesine olanak tanır.

Özerklik kavramı, özgürlük literatüründe bireysel özgürlükler, toplumsal sorumluluklar ve kişisel gelişimle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Immanuel Kant, özerkliği ahlaki eylemin temeli olarak görür ve bireyin kendi aklından türettiği ilkeler doğrultusunda hareket eden otonom bir varlık olması gerektiğini savunur. Kant'a göre özerklik, bireyin kendisini bir "amaç" olarak konumlandırmasını ve özgür, aynı zamanda sorumluluk sahibi bir özne olarak var olmasını mümkün kılar (Kant, 1785, s. 43).

Felsefi danışmanlıkta özerklik, bireyin dışsal baskılardan, toplumsal beklentilerden ve sorgulanmamış önyargılardan bağımsız olarak kendi değerleri doğrultusunda hareket edebilme kapasitesini geliştirmeye yönelik bir süreç olarak ele alınır. Bu süreçte danışan, kendi inanç ve değerlerini eleştirel biçimde sorgulama ve bilinçli tercihler yapma becerisi kazanır. Thomas E. Hill Jr., özerkliği yalnızca dış baskılardan özgürlük olarak değil, bireyin kendi içsel değerleriyle uyumlu seçimler yapabilme yetisi olarak tanımlar. Hill'e göre bireyin özerkliğini sürdürebilmesi, kendi değerlerine eleştirel bir gözle yaklaşmasını ve onları sürekli olarak gözden geçirmesini gerektirir (Hill, 1991, s. 92).

Martha Nussbaum ise özerkliği, bireyin "yaşamsal yetileri" yaklaşımı çerçevesinde değerlendirir ve kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için özerkliğin temel bir koşul olduğunu savunur. Nussbaum'a göre bireylerin potansiyellerini ortaya koyabilmeleri ve yaşamlarına ilişkin anlamlı kararlar verebilmeleri, özerklik kapasitesinin geliştirilmesine bağlıdır (Nussbaum, 2011, s. 33).

Felsefi danışmanlık, bu özerklik anlayışı doğrultusunda bireylerin içsel özgürlüklerini güçlendirmelerine ve yaşamlarına bilinçli biçimde yön vermelerine destek olur. Özerklik düzeyi geliştikçe danışanlar, yaşamlarını daha tutarlı bir biçimde yapılandırabilmekte ve karşılaştıkları sorunlarla daha etkin şekilde başa çıkabilmektedir. Kendi değerleri ve inançlarıyla uyumlu bir yaşam sürdüren özerk birey, daha dengeli, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam yolculuğu izleyebilmektedir.



Dünya Görüşü

Dünya görüşü, bireyin yaşamını anlamlandırma biçimi olarak tanımlanabilir ve kişinin tüm inançlarını, değerlerini, ahlaki yargılarını, umutlarını ve korkularını kapsayan kapsamlı bir düşünce çerçevesi oluşturur. Felsefi danışmanlık bağlamında, danışanın dünya görüşünü anlamak, onun temel değerlerini, yaşamına ilişkin genel bakış açısını ve anlam arayışını değerlendirmek açısından kritik öneme sahiptir. Lou Marinoff, felsefi danışmanlık çalışmalarında dünya görüşünü, bireylerin karşılaştıkları sorunları çözümleme sürecinde belirleyici bir unsur olarak ele alır; ona göre bir danışanın kendini anlama ve değişim süreçlerinde dünya görüşü merkezi bir rol üstlenir ve yalnızca varoluşsal anlam arayışını değil, aynı zamanda içsel çatışmalarını ve dış dünya ile kurduğu ilişkileri de şekillendirir (Marinoff, 1999, s. 56).

Marinoff'un *Plato Not Prozac!* adlı eserinde dünya görüşü, danışanın karşılaştığı sorunları anlamlandırma sürecinde bir felsefi araç olarak kullanılır. Felsefi danışmanlıkta, danışanın dünya görüşünü analiz etmek, onun sorunlarının temel nedenlerini ortaya koymak için bir yol sunar ve bu sayede danışan sorunlara farklı açılardan yaklaşılabilecek imkânı kazanır. Marinoff, danışanın dünya görüşünü dikkate alarak farklı felsefi yaklaşımlardan yararlanır ve bu yöntemle danışanın kendi düşünce ve değerlerini sorgulayıp geliştirmesine katkıda bulunur (Marinoff, 1999, s. 72).

Dünya görüşü aynı zamanda bireyin kendini anlama sürecini destekleyen bir çerçeve olarak felsefi danışmanlıkta ele alınır. Danışanların dünyaya ve kendilerine dair düşüncelerini, duygularını ve değerlerini anlamak ve bu çerçevede uygun felsefi yönlendirmeler sunmak, danışmanların temel sorumluluklarındandır. Böylece danışanın mevcut düşünce yapısı ve değerlerinin farkına varması sağlanarak, bireysel gelişim ve içsel uyum desteklenir; dünya görüşü, danışanın yaşamına dair daha bilinçli ve tutarlı kararlar alabilmesini mümkün kılar.

Felsefi Sağlık

Felsefi sağlık, bireylerin yaşamlarındaki duygusal ve zihinsel dengesini, felsefi bir anlayışla sürdürme kapasitesi olarak kavramsallaştırılır. Bu kavram, yalnızca psikolojik direnç ya da rahatsızlık yokluğu olarak değil, bireyin kendi değerleri, inançları ve yaşam anlayışı ile uyumlu, anlamlı ve sürdürülebilir bir yaşam sürdürme kapasitesinin bir bileşeni olarak



değerlendirilir. Pierre Hadot'nun antik felsefe üzerine yaptığı çalışmalar, felsefenin klasik dönemden beri yalnızca teorik bir etkinlik olmadığını; aynı zamanda bireyin ruhsal dengesini korumaya ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmasına yardımcı olan bir “yaşam sanatı” olduğunu göstermektedir. Hadot'a göre felsefi sağlık, bireyin yaşamla başa çıkma yeteneğini artıran pratik bir uğraş olarak kavramsallaştırılır ve bu yönüyle hem zihinsel hem de duygusal dengede belirleyici bir rol oynar (Hadot, 2006, s. 45).

Felsefi danışmanlık bağlamında felsefi sağlık, danışanın kendi içsel çatışmalarını çözmesine, yaşamının anlamına ilişkin bilinçli farkındalık geliştirmesine ve değerleri doğrultusunda tutarlı ve sorumlu tercihler yapabilmesine odaklanır. Bu süreç yalnızca bireyin duygusal durumunu ele almakla kalmaz, aynı zamanda yaşamına anlam ve yön duygusu kazandıracak zihinsel bütünlüğün kurulmasına katkı sağlar. “The Impacts of Philosophical Counseling on Psychological Resilience: An Evaluation of the Philosophical Health Model” adlı çalışmada felsefi sağlık modeli, danışanın psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkileri bağlamında değerlendirilmektedir. Çalışmada yapılan analize göre felsefi sağlık bileşenleri —özellikle bireyin değerlerle uyumlu yaşama kapasitesi, aidiyet hissi, varoluşsal farkındalık ve felsefi düşünme becerisi— bireylerin stres, kaygı ve belirsizlik gibi durumlarla başa çıkma mekanizmalarını güçlendirmektedir (Çevik, 2025).

Felsefi danışmanlık ve felsefi sağlık temaları üzerine yapılan akademik çalışmalar, bu kavramın psikolojik direnç ve iyilik hâli ile ilişkisini tartışmaktadır. Özellikle psikoloji, eğitim bilimleri ve felsefe disiplinlerinin kesişiminde yer alan kitap, tez ve makalelerde, felsefi danışmanlığın bireysel farkındalık, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu gibi psikolojik çıktılarla ilişkisi incelenmektedir. Bu çalışmalar, felsefi sağlık modelinin bireyin kendi değerlerini bilinçli biçimde sorgulaması ve bu değerler doğrultusunda eyleme geçmesi sürecini daha belirgin kılmaktadır.

Felsefi danışmanlar, danışanın felsefi sağlığını güçlendirmek amacıyla uygun felsefi yaklaşımlar ve yöntemler sunar; bu süreçte birey, kendi yaşamındaki değerlerle uyumlu hareket etmeyi öğrenir ve böylece yaşamını daha bilinçli, tutarlı ve anlamlı bir biçimde sürdürme kapasitesine erişir. Felsefi sağlık, bireyin günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmesine, içsel huzur geliştirmesine ve yaşamını felsefi değerlerle bütünleştirmesine imkân



sağlayarak hem bireysel iyilik hâlini hem de psikolojik dayanıklılığı güçlendiren kapsamlı bir zihinsel model sunar.

Pratik Felsefe

Pratik felsefe, düşüncenin doğrudan eyleme dönüştüğü ve felsefi bilgelik ile bireylerin gündelik yaşamına rehberlik eden bir yaklaşım olarak tanımlanır. Felsefi danışmanlık bağlamında pratik felsefe, danışanın karşılaştığı günlük sorunlara anlamlı ve uygulanabilir çözümler geliştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, özellikle John Dewey ve Aristoteles'in felsefi düşünceleriyle şekillenmiş olup, bireyin düşünsel süreçlerini eyleme dönüştürme kapasitesini ön plana çıkarır. Dewey, *How We Think* adlı eserinde felsefenin bireylerin düşünme süreçlerini geliştirmede oynadığı rolü vurgular ve bu süreçlerin pratik bir değer taşıdığını savunur (Dewey, 1910, s. 23). Felsefi danışmanlıkta bu perspektif, bireyin düşünsel farkındalığını artırarak günlük yaşantısında bilinçli ve sağlıklı kararlar alabilmesini mümkün kılar.

Pratik felsefe, danışanın yaşamındaki çeşitli sorunları felsefi bir bakış açısıyla ele almasını sağlayarak, bireyin hem kendine hem de çevresine yönelik daha derin ve anlamlı bir anlayış geliştirmesine katkı sağlar. Felsefi danışmanlar, danışanın yaşamına ilişkin sorularını felsefi bir çerçevede analiz ederek, onun düşüncelerini sorgulamasına ve derinleştirmesine rehberlik eder. Bu süreçte, danışanın içsel çatışmaları ve değer çatışmaları pratik felsefe aracılığıyla ele alınır; böylece birey kendi kararlarını ve eylemlerini daha bilinçli bir biçimde yönlendirme fırsatı bulur.

Aristoteles'in etik anlayışında da görüldüğü üzere, erdem ve etik değerler pratik felsefenin merkezinde yer alır ve bireylerin daha erdemli bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Felsefi danışmanlar, danışanlarına bu bağlamda rehberlik ederek, onların yaşamlarındaki etik değerlerin farkına varmalarını ve erdemlerini güçlendirmelerini destekler. Sonuç olarak, pratik felsefe, bireylerin kendi değerleri doğrultusunda bilinçli, anlamlı ve uyumlu bir yaşam sürmelerini sağlama açısından felsefi danışmanlıkta merkezi bir rol oynar.

Öz-Farkındalık

Öz-farkındalık, bireyin kendisine ilişkin bilgi, inanç, değer ve tutumlarının bilincinde olması; kendi düşünce ve duygusal süreçlerini tanıyabilmesi anlamına gelir. Bu kavram, bireyin kendisiyle derin bir içsel diyalog kurarak kendi varlığını, yönelimlerini ve yaşamına yön veren temel



kabulleri daha açık biçimde kavramasını sağlayan bir süreçtir. Felsefi danışmanlık bağlamında öz-farkındalık, danışanın yaşamına ilişkin yönelimlerini fark edebilmesi ve bu yönelimleri bilinçli biçimde değerlendirebilmesi açısından temel bir araç olarak ele alınır. Öz-farkındalık sayesinde birey, kendi temel inançlarını ve değerlerini sorgulama, bu değerlerin yaşamındaki etkilerini değerlendirme ve gerekirse yeniden yapılandırma olanağı bulur. Bu süreç, bireyin kişisel gelişimini desteklerken aynı zamanda içsel bütünlüğünü güçlendirir.

Öz-farkındalık kavramı, felsefi ve psikolojik literatürde farklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır. Antik felsefede Sokrates'in "kendini bil" (*gnōthi seauton*) çağrısı, insanın kendi doğasını, sınırlarını ve özgürlük alanlarını tanımasının önemine işaret eder. Sokrates'e göre kendini tanıma, bireyin yaşamında bilgiye dayalı bir rehber işlevi görür ve kişinin doğru bir yaşam sürdürmesinin önkoşuludur. Bu anlayış, felsefi danışmanlıkta öz-farkındalığın bireyin yaşamını bilinçli biçimde kurmasına imkân tanıyan temel bir yeti olarak ele alınmasına zemin hazırlar.

Psikolojik perspektiften bakıldığında Carl Gustav Jung, öz-farkındalığı bireyin kendisiyle yüzleşme ve bilinçdışı içerikleri fark ederek daha bütüncül bir kimlik geliştirme süreci olarak değerlendirir. Jung'a göre bireyin "gölge" olarak adlandırılan bastırılmış yönlerini tanıması, içsel çatışmalarını anlaması ve bu yönleri bilinçli kişilik yapısına entegre etmesi, psikolojik bütünlüğün sağlanması açısından belirleyicidir. Bu süreç, bireyin kendisiyle daha uyumlu bir ilişki geliştirmesine ve daha dengeli bir benlik algısına ulaşmasına katkı sunar (Jung, 1954, s. 66).

Daniel Goleman ise öz-farkındalığı duygusal zekânın temel bileşenlerinden biri olarak ele alır ve bireyin kendi duygularını tanımasının, bu duyguların nedenlerini anlamasının ve onları sağlıklı biçimde yönetebilmesinin önemini vurgular. Goleman'a göre, duygularının farkında olan birey, hem kendisiyle hem de çevresiyle daha dengeli ve etkili ilişkiler kurabilir; bu durum, karar alma süreçlerinde de daha tutarlı ve bilinçli tercihler yapılmasını mümkün kılar (Goleman, 1995, s. 43).

Felsefi danışmanlıkta öz-farkındalık, danışanın kendisiyle derinlikli bir sorgulama süreci yürütmesine zemin hazırlar. Danışan, kendi inançlarını, düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini analiz ederek yaşamına daha anlamlı ve tutarlı bir yön vermeyi hedefler. Bu süreçte birey, kendisine



dışarıdan bakabilme becerisi geliştirir ve bir anlamda kendi yaşamının “gözlemcisi” konumuna geçer. Öz-farkındalığın gelişmesi, bireyin yaşamındaki zorluklarla daha sağlıklı biçimde başa çıkmasını, deneyimlerinden öğrenmesini ve içsel kaynaklarını daha etkin kullanmasını sağlar.

Öz-farkındalık, felsefi danışmanlıkta danışanın hem düşünsel hem de duygusal boyutlarda kendini keşfetmesine olanak tanıyan kapsamlı bir kavramdır. Bu süreç, bireyin kendi varlığını daha derinlemesine kavramasına, değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesine ve yaşamına bilinçli bir yön kazandırmasına önemli ölçüde katkı sunar.

Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme, bireyin bilgi, inanç ve yargılarını bağımsız, tarafsız ve gerekçelendirilmiş bir biçimde analiz edebilme yeteneğini ifade eder. Bu düşünme biçimi, bireyin gündelik yaşamında karşılaştığı sorunları tanımlama, bu sorunları sorgulama ve olası çözüm yollarını değerlendirme sürecinde merkezi bir rol oynar. Felsefi danışmanlık bağlamında eleştirel düşünme, danışanın kendi inançlarını, varsayımlarını ve eylemlerini sorgulamasına, düşünsel ayrımlar yapmasına ve daha tutarlı değerlendirmeler geliştirmesine olanak tanır. Bu süreçte danışan, hazır ve sorgulanmamış kabulleri benimsemek yerine, kendi düşünce sistemini geliştirme ve yanlış anlamalardan kaçınma becerisi kazanır.

Eleştirel düşünme, felsefe ve eğitim literatüründe farklı yaklaşımlar ve modeller çerçevesinde ele alınmıştır. John Dewey, eleştirel düşünmeyi “yansıtıcı düşünme” kavramı üzerinden tanımlamış ve bu düşünme biçimini bireyin deneyimlerini analiz etmesi, onları yeniden gözden geçirmesi ve sorgulaması süreci olarak değerlendirmiştir. Dewey’e göre eleştirel düşünme, bireyin düşünmeye yönelik etkin bir merak ve sürekli bir sorgulama tutumu geliştirmesini gerektirir; bu yaklaşım, bireyin kendi yaşamı ve inançları üzerine bilinçli bir farkındalık geliştirmesine imkân tanır (Dewey, 1910, s. 10).

Richard Paul ve Linda Elder tarafından geliştirilen modelde ise eleştirel düşünme, kapsamlı analiz yapabilme, doğru ve anlamlı sorular sorma, düşünceleri sistematik biçimde düzenleme ve gerekçelendirme gibi temel becerilerden oluşur. Paul ve Elder’a göre eleştirel düşünme, yalnızca mevcut bilgilerin değerlendirilmesini değil, aynı zamanda bireyin kendi düşünme sürecini dönüştürmesini de içerir. Bu bağlamda eleştirel



düşünebilen bireyler, karşılaştıkları bilgileri sorgulayarak doğruluk ve yeterliliklerini test eder, kararlarını daha tutarlı ve bütünlüklü bir biçimde oluştururlar (Paul ve Elder, 2006, s. 45).

Matthew Lipman ise eleştirel düşünmeyi bireylerde geliştirilmesi gereken bir “entelektüel disiplin” olarak tanımlar ve özellikle genç bireylerin düşünsel gelişiminin ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgular. Lipman’a göre eleştirel düşünme, bireyin kendini tanımasını, bilgiyi sorgulamasını ve toplumsal yaşam içinde bilinçli, sorumluluk sahibi bir özne olarak var olmasını mümkün kılar (Lipman, 2003, s. 19).

Felsefi danışmanlıkta eleştirel düşünme, danışanın kendi düşünce süreçlerini, eylemlerini ve yaşam pratiklerini değerlendirmesine olanak tanıyan temel bir araç olarak işlev görür. Bu süreçte danışan, analiz etme, sonuçları gözden geçirme ve olası düşünme hatalarını fark etme becerisi geliştirir; böylece sorunlara daha geniş bir perspektiften yaklaşarak alternatif çözüm yolları üretebilir. Eleştirel düşünme, danışana yaşamına daha bilinçli bir gözle bakabilme, daha esnek değerlendirmeler yapabilme ve kendine özgü bir düşünsel donanım geliştirme kapasitesi kazandırır.

Değer Açıklaması (Netleştirme)

Değer açıklaması, bireyin yaşamında önemli olan temel değerlerin belirlenmesi, bu değerlere yönelik farkındalığın artırılması ve söz konusu değerlerin açık, tutarlı ve bilinçli bir biçimde ifade edilmesi sürecini ifade eder. Felsefi danışmanlık bağlamında değer açıklaması, danışanın yaşamına yön veren temel değerlerin tanınması ve bu değerler doğrultusunda yaşamın yeniden yapılandırılması süreci olarak ele alınır. Bu kavram, bireyin karar alma süreçlerinde, hedef belirlemede ve yaşamına anlam kazandırma çabalarında rehberlik edici bir işlev üstlenir; aynı zamanda danışanın kendi içsel yönelimlerini, inançlarını ve motivasyonlarını daha iyi tanımasına katkıda bulunur.

Felsefi danışmanlıkta değer açıklaması, bireyin yaşamında hangi değerlere öncelik verdiğinin ve bu değerlerin kendi içsel bütünlüğü ile yaşam hedefleriyle ne ölçüde uyumlu olduğunun sorgulanmasını içerir. Bu süreçte danışan, benimsediği değerlerin gerçekten kendisine ait olup olmadığını, toplumsal beklentilerden mi yoksa bilinçli tercihlerden mi kaynaklandığını eleştirel biçimde değerlendirme imkânı bulur. Carl Rogers, bireyin kendi değerlerini tanımasının ve bu değerlerle tutarlı bir yaşam sürmesinin



psikolojik bütünlük ve yaşam doyumu açısından belirleyici olduğunu savunur; Rogers'a göre bireyin öznel deneyimlerine dayalı değer farkındalığı, kişisel gelişim sürecinin temel bileşenlerinden biridir (Rogers, 1961, s. 123).

Lou Marinoff da felsefi danışmanlık literatüründe değer açıklamasını, bireyin yaşamına ve seçimlerine yönelik anlam arayışının merkezi bir unsur olarak ele alır. Marinoff'a göre bireyler, yaşamlarında sıklıkla değer çatışmalarıyla karşı karşıya kalmakta ve bu çatışmalar, felsefi danışmanlık sürecinde değerlerin açık biçimde ortaya konması yoluyla daha sağlıklı bir şekilde ele alınabilmektedir. Değer açıklaması, bireyin yaşamına yön veren anlam ilişkilerini görünür kılarak, danışanın daha tutarlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine katkı sağlar (Marinoff, 1999, s. 82).

Benzer biçimde Sokrates'in diyalog yöntemi, değer açıklaması sürecinde tarihsel ve kuramsal açıdan önemli bir yere sahiptir. Sokratik diyalog, bireyin sahip olduğu inançları ve değerleri sorgulamasını, bu değerlerin dayandığı varsayımları açığa çıkarmasını ve yaşam kararlarını daha bilinçli biçimde temellendirmesini amaçlar. Thomas Nagel gibi çağdaş filozoflar da etik sorunlar ve yaşam tercihleri bağlamında bireyin kendi değerlerini açık ve tutarlı biçimde ifade edebilmesinin önemine dikkat çekerek, değer açıklamasının hem ahlaki muhakeme hem de kişisel sorumluluk açısından merkezi bir işlev gördüğünü vurgular (Nagel, 1979, s. 95).

Bu bağlamda değer açıklaması, felsefi danışmanlık sürecinde bireyin anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için rehberlik eden temel bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Birey, yaşamına yön veren değerleri bilinçli biçimde açıklığa kavuşturduğunda, yalnızca kişisel tatmin düzeyini artırmakla kalmaz; aynı zamanda daha tutarlı, sorumlu ve anlamlı bir yaşam sürme kapasitesine de sahip olur.

Duygusal Akıl Yürütme

Duygusal akıl yürütme, bireyin yaşadığı duygusal tepkileri yalnızca öznel yaşantılar olarak ele almak yerine, bu tepkilerin dayandığı düşünsel öncülleri, değer yargılarını ve akıl yürütme biçimlerini sistematik biçimde değerlendirmesi sürecini ifade eder. Bu yaklaşım, duyguları bastırmayı ya da doğrudan değiştirmeyi hedeflemez; aksine, duyguların hangi inançlar ve çıkarımlar sonucunda ortaya çıktığını açığa çıkarmayı amaçlar. Bu yönüyle duygusal akıl yürütme, özellikle yoğun ve işlevsiz olumsuz duygularla başa



çıkma sürecinde bireyin daha dengeli ve sürdürülebilir bir duygusal yaşam geliştirmesine katkı sağlar (Cohen, 2016).

Felsefi danışmanlık bağlamında duygusal akıl yürütme, danışanın duygusal deneyimlerini anlamlandırmasında temel araçlardan biri olarak kullanılmaktadır. Bu süreçte danışan, yaşadığı duyguların hangi düşünsel kabulere dayandığını sorgulamakta, bu kabullerin mantıksal tutarlılığını ve felsefi savunulabilirliğini incelemektedir. Bu yaklaşımın tarihsel temelleri Stoacı felsefede açıkça görülmektedir. Stoacılara göre bireyi rahatsız eden şey olayların kendisi değil, olaylara atfedilen anlamlardır; dolayısıyla duygusal sıkıntıların önemli bir bölümü hatalı yargılardan ve aşırı genellemelerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle Stoacı düşüncede, düşüncelerin eleştirel akıl yoluyla gözden geçirilmesi, duygusal sarsıntıların giderilmesinde merkezi bir rol oynar (Epiktetos, *Enchiridion*).

Bu felsefi çizgi, Elliot D. Cohen tarafından geliştirilen Mantık Temelli Terapi (Logic-Based Therapy, LBT) yaklaşımında çağdaş ve sistematik bir yöntem hâline getirilmiştir. Cohen, bireylerin yoğun duygusal sıkıntılarının çoğu zaman örtük mantık hatalarına ve savunulamaz değer yargılarına dayandığını ileri sürer. LBT, danışanın duygusal tepkilerine yol açan akıl yürütme zincirini ortaya koymayı, bu zincirdeki mantıksal yanlışları analiz etmeyi ve bunların yerine erdem temelli, rasyonel çıkarımlar geliştirmeyi amaçlar. Bu çerçevede duygusal akıl yürütme, yalnızca bilişsel bir düzeltme değil, aynı zamanda etik ve felsefi bir yeniden yapılandırma süreci olarak ele alınır (Cohen, 2016).

Türkiye’de bu yaklaşımı sistematik biçimde ele alan çalışmalardan biri Mustafa Çevik’in *Mantık Temelli Terapiye Giriş* (2024) adlı eseridir. Çevik, duygusal akıl yürütmeyi, bireyin kendi duygularını belirleyen düşünsel yapılarla yüzleşmesini sağlayan temel bir felsefi danışmanlık becerisi olarak tanımlar. Ona göre bu süreç, danışanın duygularını pasif biçimde yaşayan bir özne olmaktan çıkarak, duygularını üreten akıl yürütme biçimlerinin aktif bir eleştirmeni hâline gelmesini mümkün kılar. Bu yönüyle duygusal akıl yürütme, bireyin hem bilişsel hem de varoluşsal sorumluluk üstlenmesini destekleyen bütüncül bir yöntemdir (Çevik, 2024).

Duygusal akıl yürütme yaklaşımı, modern psikoterapi kuramlarıyla da önemli paralellikler taşır. Albert Ellis’in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (REBT), duygusal rahatsızlıkların olaylardan değil, bireyin



olaylara ilişkin irrasyonel inançlarından kaynaklandığını savunur. Ellis'e göre bu irrasyonel düşünce kalıpları dönüştürüldüğünde, duygusal tepkiler de daha işlevsel hâle gelir. Bu bağlamda REBT, duygusal akıl yürütmenin psikoterapötik alandaki güçlü örneklerinden biri olarak değerlendirilebilir (Ellis, 2004).

Spinoza'nın duygu kuramı da duygusal akıl yürütmenin felsefi temelini derinleştiren önemli bir referans noktasıdır. Spinoza'ya göre birey, tutkularının nedenlerini kavradıkça bu tutkular üzerindeki edilgenliğini azaltır ve daha etkin bir varoluş düzeyine ulaşır. Duyguların nedenlerini akıl yoluyla kavramak, bireyin duygusal yaşamını yeniden düzenlemesini mümkün kılar. Bu anlamda duygusal akıl yürütme, Spinozacı anlamda bireyin özgürleşme sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilebilir (*Ethica*).

Sonuç olarak felsefi danışmanlıkta duygusal akıl yürütme, bireyin duygusal yaşamını yalnızca düzenlemeyi değil, onu temellendirmeyi ve dönüştürmeyi amaçlayan bütüncül bir süreçtir. Mantık Temelli Terapi çerçevesinde ele alındığında bu süreç, danışanın irrasyonel yargılarını fark etmesini, bu yargıları eleştirel biçimde sorgulamasını ve daha dengeli, erdem odaklı bir yaşam tutumu geliştirmesini mümkün kılar. Böylece birey, duygusal tepkilerini dönüştürerek daha bilinçli, tutarlı ve anlamlı bir yaşam pratiği inşa edebilir.

Yaşamın Anlamı ve Amacı

Yaşamın anlamı ve amacı, bireyin kendi varoluşuna ilişkin temel sorular sorması, yaşama yön verecek değerleri belirlemesi ve bu değerler doğrultusunda hayatını anlamlı kılacak bir yönelim geliştirmesi sürecini ifade eder. Bu kavram, bireyin yaşamdan beklentilerini, hedeflerini ve varoluşsal duruşunu şekillendiren merkezi bir boyut olarak ele alınır. Felsefi danışmanlık bağlamında yaşamın anlamı ve amacı, bireyin kendi yaşamına anlam katan unsurları keşfetmesine ve yaşamını bu doğrultuda bilinçli biçimde yapılandırmasına rehberlik eden temel temalardan biridir. Bu süreçte danışmanlık, bireyin öz-anlayışını, inanç sistemlerini ve yaşam amaçlarını derinlemesine incelemesine imkân tanır.

Felsefi danışmanlık literatüründe yaşamın anlamı ve amacı tartışmalarında Viktor Frankl'ın varoluşçu psikoterapi içinde geliştirdiği logoterapi yaklaşımı önemli bir yere sahiptir. Frankl'a göre insanın en temel güdülerinden biri anlam arayışıdır ve bireyler yaşamlarında anlam ve amaç



bulamadıklarında varoluşsal boşluk ve anlamsızlık duygusuyla karşı karşıya kalırlar. Logoterapi yaklaşımında anlam arayışı, bireyin ruhsal sağlığının temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilir (Frankl, 1984, s. 121). Frankl, bireyin yaşamına anlam katacak bir amaç geliştirmesi durumunda varoluşsal kaygı, acı ve sınır deneyimleriyle daha sağlıklı biçimde başa çıkabileceğini savunur.

Irvin D. Yalom da varoluşsal psikoterapi yaklaşımında yaşamın anlamı ve amacı meselesine merkezi bir önem atfeder. Yalom'a göre bireyler, hazır ve verilmiş bir anlamı bulmak yerine kendi yaşam anlamlarını yaratma sorumluluğunu üstlenmelidir. Bu süreç, bireyin ölümlülük, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal gerçeklerle yüzleşmesini gerektirir. Yalom'un yaklaşımında anlam ve amaç arayışı, bireyin kendisini ve dünyadaki yerini daha iyi kavramasına katkı sağlar ve bu sayede varoluşsal korkularla başa çıkma kapasitesini güçlendirir (Yalom, 1980, s. 98). Albert Camus ise yaşamın anlamı problemine farklı bir perspektiften yaklaşır. Camus'nün *Sisyfos Söyleni* adlı eserinde, yaşamın özünde nesnel bir anlam taşımadığı ve insanın bu anlamsızlıkla yüzleşmek zorunda olduğu vurgulanır. Ancak Camus, bu anlamsızlık karşısında bireyin edilgen bir kabulleniş içinde kalması gerektiğini savunmaz; aksine, bireyin yaşamın anlamsızlığını kabul ederek kendi değerleri doğrultusunda anlam yaratma sorumluluğunu üstlenebileceğini ileri sürer (Camus, 2018, s. 28). Bu bağlamda Camus'nün yaklaşımı, yaşamın anlamsızlığına rağmen bilinçli bir başkaldırı ve anlam yaratma çabasını etik bir duruş olarak konumlandırır.

Felsefi danışmanlıkta yaşamın anlamı ve amacının ele alınması, danışanların kendi yaşamlarına eleştirel bir mesafeden bakmalarını, varoluşsal sorularını açıkça dile getirmelerini ve yaşamlarına anlam katan değerleri keşfetmelerini teşvik eder. Bu süreçte danışanlar yalnızca anlam arayışında pasif bir konumda bulunmaz; aynı zamanda kendi yaşamlarına ilişkin özgün, tutarlı ve sorumluluk içeren bir perspektif geliştirirler. Böylece felsefi danışmanlık, bireyin yaşamını anlam, amaç ve değerler doğrultusunda yeniden yapılandırmasına katkı sağlayan düşünsel bir rehberlik işlevi üstlenir.

Perspektif Değiştirme

Bakış açısı değişimi, bireyin yaşadığı olaylara, durumlara veya kendisine ilişkin algılarını yeniden çerçeveleme sürecini ifade eder. Bu kavram, bir düşüncüyü, durumu ya da yaşantıyı farklı açılardan değerlendirmeyi



mümkün kılarak, bireyin mevcut yorumlarını gözden geçirmesine ve yeniden anlamlandırmasına olanak tanır. Felsefi değerlendirme bağlamında perspektif değişimi, danışanın yaşantılarına daha geniş ve kapsayıcı bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlar; bu sayede birey, sıkışıp kaldığı düşünce kalıplarından uzaklaşarak alternatif anlamlandırma biçimleri geliştirebilir. Bu süreç, bireyin yaşadığı deneyimleri daha çoğulcu ve görece daha nesnel biçimde değerlendirmesine katkı sunar ve karşılaşılan sorunların yeni bakış açılarıyla ele alınmasını mümkün kılar.

Perspektif değişimi, özellikle Stoacı düşüncede merkezi bir konuma sahiptir. Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi Stoacı filozoflar, bireyin yaşadığı olayların değil, bu olaylara yüklediği anlamların ve yargıların ruh hâlini belirlediğini savunur. Stoacı yaklaşıma göre dışsal olaylar bireyin denetimi dışında gerçekleşir; ancak bu olaylara verilen tepkiler ve onlara ilişkin değerlendirmeler bireyin içsel tutumunu şekillendirir. Epiktetos'un sıkça aktarılan ifadesinde vurguladığı üzere, insanları rahatsız eden şey olayların kendisi değil, olaylar hakkındaki yargılarıdır. Bu anlayış, bireyin içsel huzurunu koruyabilmesi için yaşantılarına ilişkin algısını fark etmesini ve gerektiğinde yeniden yapılandırmasını önerir.

Perspektif değişimi, modern psikoterapi yaklaşımlarında da önemli bir yer tutar. Aaron T. Beck'in bilişsel terapi kuramında, bakış açısının yeniden yapılandırılması temel tekniklerden biri olarak ele alınır. Beck, bireyin olumsuz otomatik düşünce kalıplarının duygusal sorunların sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynadığını belirtir ve bu düşünce kalıplarının yeniden çerçevelenmesiyle bireyin duygusal sıkıntılarından kurtulabileceğini savunur. Bilişsel terapi sürecinde birey, çarpıtılmış ve tek yönlü düşüncelerini daha gerçekçi, dengeli ve kapsamlı perspektiflerle değiştirmeyi öğrenir (Beck, 2011, s. 92). Bu da bireyin daha nesnel bir bakış açısı geliştirmesine katkı sağlar.

Felsefi danışmanlık literatüründe de perspektif değişimi, danışanın yaşadığı deneyimleri daha geniş bir anlam çerçevesi içinde değerlendirebilmesine imkân tanıyan temel yöntemlerden biri olarak ele alınır. Elliot D. Cohen, perspektif genişletmeyi, bireyin mantıksız ve işlevsiz düşünce kalıplarını dönüştürmeye yönelik bir yöntem olarak kullanır. Cohen'e göre perspektifin genişlemesi, bireyin kendisine ve çevresine ilişkin algısını geliştirerek yaşamda karşılaşılan başarısızlıkların aşılmasına ve daha sağlıklı bir



gelişim sürecinin desteklenmesine katkı sağlar (Cohen, 2019, s. 110). Bu yaklaşım, bireyin yaşadığı olayları farklı açılardan değerlendirerek daha çözüm odaklı ve yapıcı bir zihinsel yapı geliştirmesine yardımcı olur.

Felsefi danışmanlıkta perspektif değişimi, bireyin kendisine dışarıdan bakabilmesini, kendi düşünce ve tepkilerini eleştirel biçimde değerlendirmesini ve yaşadığı olayları daha geniş, hatta evrensel bir bağlam içinde konumlandırmasını sağlar. Bu süreçte danışan, geçmiş yargılarını ve alışılmış tepkilerini sorgulayarak yeni düşünme biçimleri geliştirir; böylece yaşamındaki sorunları daha anlamlı, yönetilebilir ve dönüştürülebilir hâle getirebilir.

Rehber Erdemler

Rehber erdemler, bireyin yaşam pratiklerinde ve etik gelişiminde yol gösterici işlev gören temel nitelikler olarak tanımlanabilir. Bu erdemler, bireyin hem kendisini hem de başkalarını daha iyi anlamasına, yaşamda karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına ve daha dengeli, tutarlı ve sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlayan değerler bütünüdür. Felsefi danışmanlık bağlamında rehber erdemler, bireyin yaşam bilgisini etik ilkelerle bütünleştirmesine, zorlayıcı durumlarda daha isabetli kararlar alabilmesine ve yaşamını daha düzenli bir biçimde yapılandırabilmesine destek olur.

Rehber erdemler anlayışı, kökenini Aristoteles'in erdem etiğinde bulur. Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik* adlı eserinde erdemleri, bireyin iyi bir yaşam sürmesine rehberlik eden karakter özellikleri olarak tanımlar. Ona göre cesaret, adalet, bilgelik ve ölçülülük gibi temel erdemler, bireyin karakterini şekillendirir ve "iyi yaşam"ın mümkün hâle gelmesini sağlar. Aristoteles, bu erdemlerin alışkanlık yoluyla geliştirilmesi sayesinde bireyin hem ahlaki olgunluğa erişebileceğini hem de yaşamını sürdürülebilir bir iyilik hâli içinde devam ettirebileceğini savunur (Aristoteles, 2004, s. 110).

Felsefi danışmanlıkta rehber erdemler, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı ahlaki, varoluşsal ve pratik zorluklarla başa çıkmasında yol gösterici bir işlev üstlenir. Özellikle Stoacı düşünce geleneğinde erdemler, bireyin ruhsal ve zihinsel bütünlüğünü koruyabilmesi için vazgeçilmez ilkeler olarak değerlendirilir. Stoacılar, bilgelik, adalet, cesaret ve ölçülülük gibi erdemleri, bireyin denetimi dışında gelişen olayları kabullenmesini ve bu durumlar karşısında tutarlı bir tutum geliştirmesini sağlayan temel dayanaklar olarak ele alır. Bu bağlamda bilgelik, bireyin olayları doğru biçimde



değerlendirmesine ve rasyonel bir bakış açısı geliştirmesine katkı sağlarken; ölçülülük erdemi, aşırı tepkilerden kaçınmayı ve dengeli bir yaşam sürdürmeyi mümkün kılar (Hadot, 2006, s. 42).

Felsefi danışmanlık literatüründe Elliot D. Cohen, rehber erdemlerin danışanların zihinsel ve duygusal gelişiminde nasıl işlevsel hâle getirilebileceğini ele alır. Cohen'in Mantık Temelli Terapi yaklaşımında erdemler, danışanın kendi düşünce, değerlendirme ve eylemlerini temel değerler çerçevesinde gözden geçirmesine yardımcı olan rehber ilkeler olarak kullanılır. Örneğin cesaret erdemi, danışanın zorlayıcı durumlarla yüzleşme ve kendine güven geliştirme kapasitesini artırırken; bilgelik erdemi, olayları daha geniş ve tutarlı bir perspektiften değerlendirmesine katkıda bulunur. Bu erdemler aracılığıyla birey, yaşamına dair daha derin bir kavrayış geliştirir ve karşılaştığı güçlüklerle daha etkin biçimde başa çıkabilir (Cohen, 2003, s. 72).

Rehber erdemlerin felsefi danışmanlık sürecindeki varlığı, danışanın kendi değerlerini keşfetmesine, bu değerler doğrultusunda bilinçli tercihler yapmasına ve kişisel gelişimini sürdürülebilir biçimde ilerletmesine olanak tanır. Bu erdemler, danışanın zihinsel ve duygusal sağlığını destekleyerek, daha anlamlı, tutarlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine önemli katkılar sunar.

Sokratik Yöntem

Sokratik yöntem, Sokrates'in araştırma ve sorgulama pratiğine dayanan, karşılıklı soru-cevap yoluyla bireyin kendi inançlarını, varsayımlarını ve değerlerini eleştirel biçimde incelemesini amaçlayan bir düşünme yöntemidir. Bu yöntem, bireyi yüzeysel ve sorgulanmamış kanaatlerden uzaklaştırarak, daha derinlikli bir kavrayışa ve temellendirilmiş bilgiye ulaşmasını hedefler. Felsefi danışmanlık bağlamında Sokratik yöntem, danışanın kendi düşünme süreçlerini fark etmesine, öğrenmesini keşfetmesine ve kendini sürekli olarak geliştirmesine olanak tanıyan temel araçlardan biri olarak kullanılır. Bu süreçte danışan, sahip olduğu inançlar arasındaki tutarsızlıkları ve çelişkileri fark ederek, daha sağlam ve gerekçelendirilmiş bir inanç sistemine yönelme imkânı bulur.

Sokratik yöntem, felsefe tarihinde özellikle Platon'un diyalogları aracılığıyla ayrıntılı biçimde betimlenmiştir. Platon'un eserlerinde Sokrates, bilgiyi doğrudan aktaran bir öğretmen figürü olarak değil; karşısındakine



yönelttiği sorular aracılığıyla onun kendi bilgisini açığa çıkarmasını sağlayan bir rehber olarak konumlanır. Bu yöntemin temel amacı, bireyin “bildiğini sandığı” ancak yeterince temellendirilmemiş kanaatlerden arınmasını sağlamak ve onu hakikate ulaşma sürecinde düşünsel olarak yönlendirmektir. Platon’a göre Sokratik sorgulama, bireyin kendini tanımasına katkıda bulunur ve bu öz-bilgi, daha erdemli ve bilinçli bir yaşamın ön koşulunu oluşturur (Platon, 2013, s. 50).

Felsefi danışmanlık literatüründe Elliot D. Cohen ve Timothy A. Ssemore gibi düşünürler, Sokratik yöntemin çağdaş danışmanlık yaklaşımlarında nasıl işlevsel hâle getirilebileceğini ele almışlardır. Cohen, “Mantık Temelli Terapi” yaklaşımında Sokratik yöntemin, danışanların irrasyonel inançlarını fark etmeleri ve bu inançları eleştirel biçimde sorgulamaları açısından etkili bir araç olduğunu savunur. Bu yaklaşımda danışman, yönlendirici değil, sorgulamayı teşvik eden sorular aracılığıyla danışanın düşünce yapısındaki tutarsızlıkları görünür kılar; böylece danışan, kendi düşünce süreçlerini inceleyerek daha tutarlı ve rasyonel kararlar alma becerisi geliştirir (Cohen, 2003, s. 84).

Sokratik yöntem, Peter Raabe gibi felsefi danışmanlar tarafından da danışanların duygusal ve varoluşsal sorunlarını ele alma sürecinde kullanılmaktadır. Raabe, danışanların yaşamlarına ve değerlerine ilişkin meseleleri sorgulama yoluyla analiz etmelerine rehberlik ederken, Sokratik yöntemin dönüştürücü potansiyelinden yararlanır. Bu yöntem sayesinde danışan, kendi yaşamına ve değerlerine dair daha derin bir farkındalık geliştirir; bu da yaşadığı zorluklara daha sağlıklı ve bütüncül bir perspektiften yaklaşabilmesini mümkün kılar (Raabe, 2001, s. 123).

Felsefi danışmanlıkta Sokratik yöntem, danışanın düşünce sistemine içgörü kazanmasına, kendine karşı daha dürüst bir tutum geliştirmesine ve karşılaştığı sorunları daha kapsamlı bir biçimde ele almasına yardımcı olur. Bu yöntem, bireyin hem kendisine hem de dünyaya dair anlayışını derinleştirerek, yaşamını daha bilinçli, tutarlı ve anlamlı bir çerçevede sürdürmesine katkı sağlar.

Varoluşsal Farkındalık

Varoluşsal sorun, bireyin yaşamının anlamı, ölümün kaçınılmazlığı, özgürlüğün beraberinde getirdiği sorumluluklar ve bakım ile ilişki kurma biçimleri üzerine yönelttiği temel sorgulamalardan doğan, evrensel nitelikte



fakat bireysel deneyimlerle şekillenen bir kaygı durumunu ifade eder. Bu bağlamda varoluşsal sorun, insanın kendisini ve yaşamını anlamlandırma çabasının merkezinde yer alır ve bireyi kişiliğinin temelini oluşturan varoluşsal sorularla yüzleşmeye zorlar. Felsefi danışmanlıkta varoluşsal sorun, danışanın kendi varoluşunu bilinçli biçimde sürdürmesine ve yaşamını bu farkındalık doğrultusunda daha anlamlı bir şekilde yönlendirmesine olanak tanıyan temel bir çerçeve olarak ele alınır.

Varoluşsal düşüncenin felsefi temelleri Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger ve Viktor Frankl gibi varoluşçu filozofların çalışmalarına dayanmaktadır. Martin Heidegger'e göre insan, "ölüme-doğru-varlık" olarak var olur; bu nedenle bireyin yaşamın geçiciliği konusunda bilinç kazanması, ona yaşamını anlamlandırma gerekliliğini dayatır. Heidegger, ölüm olgusunun farkındalığının, bireyi kendi varoluşunun sorumluluğunu üstlenmeye yönelttiğini ve bu sürecin kaçınılmaz olarak varoluşsal bir kaygı durumu yarattığını savunur (Heidegger, 2008, s. 232). Bu kaygı, bir yandan bireyin kendi varoluşunu sürdürme çabasıyla, diğer yandan bu çabanın beraberinde getirdiği sorumluluklarla yüzleşmesini ifade eder.

Viktor Frankl ise yaşamın varoluşsal anlam sorunlarını, bireyin yaşamına anlam verememesi durumunda ortaya çıkan "varoluşsal boşluk" kavramı çerçevesinde ele alır. Frankl'a göre insanlar anlam arayışında başarısız olduklarında, depresyon, amaçsızlık ve umutsuzluk gibi ruhsal durumlarla karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle varoluşsal sorunlar, bireyin yaşamına yön veren değerleri ve amaçları keşfetmesiyle doğrudan ilişkilidir. Felsefi danışmanlıkta bu yaklaşım, danışanın yaşamına anlam kazandıracak değerleri ve yönelimleri keşfetmesi için yol gösterici bir işlev görür.

Çağdaş varoluşçu psikoterapi yaklaşımlarında da benzer bir vurgu görülmektedir. Irvin D. Yalom, bireylerin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde çoğu zaman varoluşsal belirsizliklerin bulunduğunu ileri sürer. Yalom'a göre ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi varoluşsal temalar, danışanların derin kaygı ve korkularını anlamada merkezi bir rol oynar. Bu bağlamda varoluşsal yaklaşımlar, bireyin yaşamında anlam yaratabilmesi için cesaretlendirici bir çerçeve sunar ve bireyin yaşamına yeni bir perspektiften bakabilmesine olanak tanır (Yalom, 1980, s. 87).

Felsefi danışmanlıkta varoluşsal sorun, danışanın ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal temaları sorgulaması yoluyla ele



alınır. Bu süreç, bireyin yaşamını yeniden değerlendirmesine ve kendi değerleri doğrultusunda otantik bir yaşam sürmesine rehberlik eder. Bu açıdan varoluşsal sorgulama, bireyin kendine özgü biçimde gelişmesine, yaşamını daha anlamlı hâle getirmesine ve karşılaştığı zorluklarla başa çıkma gücünü artırmasına önemli ölçüde katkı sağlar.

Kendilik Sorumluluğu

Kendilik sorumluluğu, bireyin kendi eylemlerinin, kararlarının ve yaşamını sürdürme biçiminin sorumluluğunu bilinçli bir şekilde üstlenmesini ifade eder. Bu kavram, bireyin hem kendisine hem de içinde bulunduğu dünyaya karşı sorumluluğunun farkında olmasını, yaşamını dışsal belirleyicilere indirgemek yerine kendi tercihleri doğrultusunda yönlendirmesini teşvik eder. Felsefi danışmanlık bağlamında kendilik sorumluluğu, bireyin kendi gelişimini üstlenmesini, yaşamı üzerindeki denetimi ele almasını ve daha otantik bir varoluş biçimi geliştirmesini mümkün kılan temel bir ilkedir.

Felsefe tarihinde kendilik sorumluluğu kavramı, özellikle Jean-Paul Sartre ve Friedrich Nietzsche gibi varoluşçu düşünürlerin eserlerinde merkezi bir konuma sahiptir. Sartre, insanın özgürlüğünü, kendi varoluşunu yaratma sorumluluğu ile birlikte ele alır; ona göre birey, yaptığı seçimler aracılığıyla kendini sürekli olarak inşa eder ve bu seçimler, onun kimliğini belirleyen temel unsurlardır. Sartre'ın "İnsan özgür olmaya mahkûmdur" ifadesi, bireyin dünyaya atılmış olmasının, aynı zamanda tüm eylemlerinden ve sonuçlarından sorumlu olmayı da beraberinde getirdiğini vurgular (Sartre, 2007, s. 29). Bu anlayış, felsefi danışmanlıkta danışanların yaşamlarındaki sorunları yalnızca dışsal koşullara atfetmek yerine, kendi paylarını ve sorumluluklarını fark ederek çözüm arayışına yönelmelerine rehberlik eder.

Nietzsche'de kendilik sorumluluğu, bireyin kendini aşma süreci bağlamında ele alınır ve "üstinsan" kavramı etrafında düşünülür. Nietzsche'ye göre birey, hazır ve dayatılmış değerleri sorgulamadan kabul etmek yerine, kendi değerlerini yaratmalı ve yaşamını kendi iradesi doğrultusunda inşa etmelidir. Bu süreç, bireyin güçlenmesini ve özgün bir varoluş geliştirmesini mümkün kılar; kendilik sorumluluğu, bu anlamda bireyin kendi yaşamının yazarı olmasını ifade eder (Nietzsche, 2003, s. 152). Felsefi danışmanlıkta bu perspektif, danışanların toplumsal beklentiler ya da yabancılaşmış



değerler yerine, kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam kurmalarına yardımcı olur.

Çağdaş felsefi danışmanlık ve terapi yaklaşımlarında da kendilik sorumluluğu önemli bir yer tutar. Albert Ellis ve Elliot D. Cohen gibi düşünürler, danışanın içsel denetim odağını güçlendirmeyi ve yaşadığı psikolojik süreçlerde kendi düşünce ve davranışlarının rolünü fark etmesini amaçlar. Özellikle Cohen'in geliştirdiği Mantık Temelli Terapi (Logic-Based Therapy) modelinde, bireylerin işlevsiz düşünme kalıplarını tanımları, güçsüzlük duygularını sorgulamaları ve kendi sorumluluklarını üstlenmeleri teşvik edilir. Bu yaklaşım, bireyin düşünme biçimini değiştirme gücünün kendi elinde olduğunu fark etmesine katkı sağlar (Cohen, 2003, s. 94).

Felsefi danışmanlıkta kendilik sorumluluğu, bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlar karşısında pasif bir konumda kalmak yerine, çözüm sürecinde aktif bir rol üstlenmesi anlamına gelir. Danışman, danışanın yaşadığı sorunları anlamasına yardımcı olurken, aynı zamanda onun kendi tercihleri doğrultusunda çözüm üretme kapasitesini geliştirmesine rehberlik eder. Bu süreç, bireyin kendine duyduğu güveni artırır ve kendi çözümlerini üretebilme deneyimi sayesinde daha tatmin edici, tutarlı ve anlamlı bir yaşam sürmesine katkı sağlar.

Sonuç

Bu çalışma, felsefi danışmanlık alanında sıklıkla kullanılan temel kavramları sistematik ve bütünlüklü bir çerçevede ele alarak, hem kuramsal hem de uygulamaya dönük bir kavramsal rehber sunmayı amaçlamıştır. Türkiye'de felsefi danışmanlığın görece yeni bir alan olması, kavramların farklı disiplinlerdeki benzer kullanımlarla karıştırılmasına ve uygulamada kavramsal belirsizliklerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda makale, özerklik, dünya görüşü, felsefi sağlık, kendilik sorumluluğu, öz-farkındalık, perspektif değişimi ve rehber erdemler gibi kavramların felsefi kökenlerini ortaya koyarak, bu kavramların danışmanlık sürecindeki işlevlerini açıklığa kavuşturmayı hedeflemiştir.

Çalışmada ele alınan kavramlar, felsefi danışmanlığın yalnızca teorik bir etkinlik olmadığını; aksine bireyin yaşamını anlamlandırmasına, düşünsel tutarlılığını güçlendirmesine ve etik bir yaşam pratiği geliştirmesine doğrudan katkı sağlayan pratik bir disiplin olduğunu göstermektedir. Özellikle kendilik sorumluluğu ve özerklik kavramları, danışanın pasif bir alıcı



değil, kendi yaşamının etkin öznesi olarak konumlanmasını mümkün kılar-ken; dünya görüşü ve perspektif değişimi, bireyin yaşadığı sorunları daha geniş bir anlam çerçevesi içinde değerlendirebilmesine olanak tanımaktadır. Felsefi sağlık ve rehber erdemler ise danışmanlık sürecinin yalnızca sorun çözmeye değil, aynı zamanda sürdürülebilir bir iyi oluş ve yaşam bilgeliliği geliştirmeye yönelik olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak bu makale, Türkiye’de gelişmekte olan felsefi danışmanlık literatürüne kavramsal netlik kazandırmayı ve alandaki akademik tartışmalara sağlam bir zemin sunmayı amaçlamaktadır. Ele alınan kavramların tutarlı biçimde anlaşılması ve uygulanması, hem akademik çalışmalarda ortak bir dil oluşturulmasına hem de felsefi danışmanlık uygulamalarının etik ve metodolojik açıdan güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Aristotle. (2004). *Nicomachean Ethics*. (Trans. S. Babür). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. (Trans. A. Türkcan). Litera Yayıncılık.
- Camus, A. (2018). *The Myth of Sisyphus*. (Trans. V. Günyol). Can Yayınları.
- Cohen, E. D. (2003). *New Rational Therapy: Thinking Your Way to Serenity, Success, and Profound Happiness*. Rowman & Littlefield.
- Cohen, E. D. (2016). *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions*. Lexington Books.
- Çevik, M. (2024). *Mantık Temelli Terapiye Giriş*. MC Kitap.
- Çevik, M. (2025). Felsefi Danışmanlığın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri: Felsefi Sağlık Modeli Üzerine Bir Değerlendirme. *Beytulhikme: An International Journal of Philosophy*, 15(1), 203-220.
- Dewey, J. (1910). *How We Think*. D. C. Heath & Co. Publishers.
- Ellis, A. (2004). *Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me – It Can Work for You*. Prometheus Books.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.



- Hadot, P. (2006). *What Is Ancient Philosophy?* (Trans. M. Chase). Harvard University Press.
- Heidegger, M. (2008). *Being and Time*. (Trans. J. Macquarrie and E. Robinson). Harper Perennial Modern Classics.
- Hill, T. E. Jr. (1991). *Autonomy and Self-Respect*. Cambridge University Press.
- Jung, C. G. (1954). *The Practice of Psychotherapy: Essays on the Psychology of the Transference and Other Subjects*. Princeton University Press.
- Kant, I. (1997). *Groundwork of the Metaphysics of Morals*. Cambridge University Press.
- Lipman, M. (2003). *Thinking in Education*. Cambridge University Press.
- Marinoff, L. (1999). *Plato, Not Prozac!: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems*. Harper Collins.
- Nagel, T. (1979). *Mortal Questions*. Cambridge University Press.
- Nietzsche, F. (2003). *Thus Spoke Zarathustra*. (Trans. R. J. Hollingdale). Penguin Classics.
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Harvard University Press.
- Paul, R. & Elder, L. (2006). *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*. Pearson.
- Platon (2013). Sokrates'in Savunması. (Çev. A. Erhat). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Raabe, P. (2001). *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Praeger.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sartre, J.-P. (2007). *Existentialism is a Humanism*. Yale University Press.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

Öz: Bu makale, felsefi danışmanlığın kuramsal temelini oluşturan kavramları sistematik biçimde ele alarak disiplinin hem teorik hem de pratik boyutlarını açıklamayı amaçlamaktadır. Felsefi danışmanlık, psikoterapiden farklı olarak bireyleri klinik tanılar üzerinden değil, onların değerleri, dünya görüşleri, düşünme biçimleri ve varoluşsal arayışları üzerinden anlamaya yönelir. Bu çerçevede makale; özerklik, dünya görüşü, felsefi sağlık, pratik felsefe, öz-farkındalık, eleştirel



düşünme, değer açıklaması, duygusal akıl yürütme, yaşamın anlamı ve amacı, perspektif değiştirme, rehber erdemler, Sokratik yöntem, varoluşsal farkındalık ve bireysel sorumluluk gibi temel kavramları ayrıntılı biçimde incelemektedir. Her kavram, Aristoteles, Epiktetus, Kant, Dewey, Jung, Heidegger, Frankl, Yalom, Hadot, Paul & Elder ve Marinoff gibi filozof ve düşünürlerin görüşleriyle temellendirilmiş olup, bu kavramların danışman-danışan ilişkisine nasıl uygulandığı somut biçimde açıklanmaktadır. Makalede ayrıca, felsefi danışmanlığın bireyin düşünsel netliğini artırma, yaşamını anlamlandırma, içsel bütünlüğünü güçlendirme ve etik bir yaşam pratiği geliştirme üzerindeki etkisine vurgu yapılmaktadır. Sonuç olarak bu çalışma, Türkiye’de gelişmekte olan felsefi danışmanlık alanına kapsamlı bir kavramsal çerçeve sunmakta ve uygulayıcılar ile araştırmacılar için metodolojik bir referans oluşturmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Felsefi danışmanlık, felsefi pratik, Sokratik yöntem, pratik felsefe, yaşamın anlamı, felsefi sağlık.

