



Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) ile Destek Alan Kadınlarda Bireysel, Sosyal ve Manevi Değişim Üzerine Nitel Bir Araştırma*

SEMRA ALTUNTAŞ

semra.altuntas@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-4580-7196>

SEVDE DÜZGÜNER

Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

sevededuzguner@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-3210-6972>

Öz

Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT/*Emotional Freedom Technique*), son yıllarda psikolojik destek sağlamak amaçlı yaygınlaşmış bir uygulamadır. 1980'li yıllarda Çin tıbbından hareketle keşfedilmiş olan bu uygulama, kişinin zihin ve beden yapısını bir bütün olarak kabul etmektedir. EFT, Türkiye'de yakın dönemde uygulanmaya başlamıştır. Bu araştırma, EFT'nin insanlar üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın temel sorusu, "EFT uygulamasının kişinin bireysel, sosyal ve manevi boyutları üzerindeki etkisi nedir?" şeklindedir. Bu çalışmada 21 kadımla EFT öncesi ve sonrası mülakatlar yapılmış ve gözlemler kaydedilmiştir. Nitel veriye içerik analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, EFT ile kişilerin kendileri ve çevreleri hakkında farkındalık kazandıkları ve kendilerini Allah'a daha yakın hissettikleri bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: EFT, Duygusal Özgürleşme Tekniği, Öz-farkındalık, Din Psikolojisi, Dinî Başa Çıkma, Bütüncül Yaklaşım.

A Qualitative Research on Individual, Social and Spiritual Changes in Women Supported with Emotional Freedom Technique

Abstract

Emotional Freedom Technique (EFT) is a widespread practice aimed at providing psychological support in recent years. Being discovered in Chinese medicine in the 1980s this technique regards mind and body as a whole. EFT began to be practiced recently in Turkey. The aim of this study is to investigate the effects of EFT on people. "What are the effects of EFT practice to personal, social, and spiritual dimensions of human?" is the main research question. To answer this question, 21 women were interviewed before and after EFT. The observations were noted. Content analysis was conducted to the qualitative data.

As a result, it was found that people acquired awareness about themselves and their environment and felt closer to Allah.

Keywords: Emotional Freedom Technique, Self-awareness, the Psychology of Religion, Religious Coping, Holistic Approach.

Giriş

21. yüzyıl insanının yaşadığı karmaşa içinde kendine ve hayata dair bir takım anlamlandırma arayışları, farklı bilgi ve tekniklerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bunlardan biri olan EFT (*Emotional Freedom Technique/ Duygusal Özgürleşme Tekniği*), Çin tıp geleneğinin kavram ve ilkelerini kullanır. Buna göre insan vücudunda, bedeni yukarıdan aşağıya sarmalayan tıpkı bir elektrik ağı şeklinde olan meridyenler mevcuttur.¹ Meridyenlerin içinde adına *chi* denilen bir enerji bulunur. Bedene canlılık sağlayan yaşam enerjisi, vücuttaki bu enerji meridyenleri/kanalları sayesinde akmaktadır. Meridyenlerdeki enerji akışı normal seyrinde ilerlediğinde kişi kendini güçlü hissetmekte çevresine karşı da anlayışlı olma ve sevecen davranma gibi olumlu tutumlar sergileyebilmektedir. Enerji akışı kesintiye uğradığında ise kişide stres, korku ve panik gibi duyguların etkisiyle fiziksel bedende rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir.²

Tekniğin kaşifi Gary Craig'ın "Bütün olumsuz duyguların nedeni bedenin enerji sistemindeki bozukluğa bağlıdır"³ şeklinde ifade ettiği üzere kişisel enerji düzeyi ve dengesi oldukça önemlidir. Çünkü enerji akışında meydana gelen herhangi bir aksama veya tıkanıklık fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirir. Bu sebeple öncelikli olarak olumsuz duruma sebep olan negatif duygunun ortadan kaldırılması gerekir. Meridyenlerdeki enerji akışı dengelendiğinde duygusal yoğunluk veya olumsuz/negatif duygu da ortadan kalkar. Böylece kişi kendini iyi hissetmeye başlar.

EFT bir akupresür yöntemi olup psikolojik durumlar olan öfke, üzüntü, kaygı gibi durumların iyileştirilmesinde, bu duyguların sorumlusu olan organların meridyen geçiş noktasına bası, uyarı yapılmasını öngören yeni bir

* Bu makale, yazarlardan Semra Altuntaş'ın "EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği) Psikoterapi Tekniği İle Destek Alan Kişilerde Dini Tutum ve Davranışlar" (Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2019) isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

¹ Donna Eden ve David Feinstein, *Enerji Tıbbı*, terc. Meryem Duygun (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2014), s.17; Nick Ortner, *EFT ile Mucizevi İyileşme*, terc. Handan Haktanır (İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2014), s.28.

² Silvia Hartman, *EFT*, terc. Ekin Duru (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2016), s.21.

³ Gary Craig, *Duygusal Özgürleşme Teknikleri El Kitabı*, http://www.eftiletanis.com/EFT_Manual_Turkish_eftiletanis.com.pdf (15.07.2020), s.17.

metottur.⁴ Bu açıdan Batı'nın geleneksel psikoloji yöntemi ile Doğu'nun temel meridyen ve akupunktur noktalarının uyarılması ile enerji akışının sağlanması esas alınmıştır.⁵ Bedenin belli noktalarına tıklama yapılmasındaki amaç, fizik bedenle enerji bedeni arasında frekans oluşturarak olumsuz duygu durumuna sebep olan ilk olaya inmektedir. Çünkü iyileşme en temelde hastalığa sebep olan enerji seviyesindeki anormallikleri ortadan kaldırmasına dayanmaktadır.⁶

EFT, geleneksel akupunktur yönteminden farklı olarak iğne olmaksızın parmak uçları ile meridyen geçiş noktalarının uyarılması sonucu enerji akışının düzeltilmesini esas alır. Parmak uçları ile bası yapılan kişinin, kendisini rahatsız eden olay veya duruma yoğunlaştırması gerekmektedir.⁷ Bunun yanı sıra akupunktur noktalarına tıklamalar yapılırken bir yandan da telkin veya kurulum cümlesi/kelimesi sesli olarak söylenir. Yüksek sesle yapılmasındaki maksat ise sinir sisteminin büyük bir bölümünün devreye girmesini sağlamaktır. Bir EFT turunda vücutta bulunan 14 ana meridyenin geçiş noktalarına hafif vuruşlar yapılır.⁸

EFT'de tıklamalar gibi önemli olan diğer husus kurulum cümlesidir. Kurulum cümlesi, sorunun kısa bir tanımı gibidir. Bu cümle danışanın ifade ettiği kelime, cümle, deyim veya yöresel söylemden oluşabilir. Uygulama sırasında kurulum cümlesi söylenir ve EFT vuruşları yapılır.⁹ Stres tamamen ortadan kalkıp asıl sorunla ilgili çalışma yapılacağı zaman şu sıralama izlenir:¹⁰ (1) Kalp iyileştirme pozisyonu almak (2) Üç kez derin nefes alıp vermek (3) Kurulum cümlesini veya telkini yüksek sesle söylemek. Tıklama yaparken de her noktada en az bir kere derin nefes alıp vermek ve değişen duygu durumlarının izini sürmek önemlidir. Her noktada yine kurulum cümlesi veya hatırlatıcı kelime söylenir. Bundaki amaç dikkati sürekli aynı

⁴ Philip Mountrase ve Jane Mountrase, *Duygusal Özgürlük Teknikleriyle Gizli Potansiyelinize Dokunun*, terc. Fatma Can Akbaş (İstanbul: Kariyer Yayıncılık, 2001), s.33; Craig, *Duygusal Özgürleşme Teknikleri*, s.18.

⁵ Nilhan Sezgin, "Tek Oturumda Uygulanan Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT)'nin Yaratılan Stres Durumu Üzerindeki Etkileri," *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 53:1 (2013), s.332.

⁶ Richard Gerber, *Vibrational Medicine* (Rochester: Bear & Co, 2001), s.428.

⁷ Bkz. Craig, *Duygusal Özgürleşme Teknikleri*; Gülcan Arpacıoğlu, *EFT Duygusal Özgürleşme Teknikleri* (İstanbul, 2005), s.13; İnci Erkin, *EFT Eğitimi El Kitabı* (İstanbul, 2007); Dawson Church, "Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions," *Psychology* 4:8 (2013), ss.645-654.

⁸ Craig, *Duygusal Özgürleşme Teknikleri*, s.25; Hartman, *EFT*, s.24; Ortner, *EFT ile Mucizevi İyileşme*, s.56; Mountrase ve Mountrase, *Duygusal Özgürlük Teknikleriyle Gizli Potansiyelinize Dokunun*, s.70.

⁹ Hartman, *EFT*, s.27; Mountrase ve Mountrase, *Duygusal Özgürlük Teknikleriyle Gizli Potansiyelinize Dokunun*, s.68.

¹⁰ Hartman, *EFT*, s.25.

konuda toplayabilmektir. Çünkü dikkat çok kolay bir şekilde dağılabilir. EFT çalışmalarında ise odaklanmak esastır.¹¹

EFT yeni sayılabilecek bir teknik olup dünya genelinde kullanımı giderek artmaktadır. Bu teknik, farklı psikoloji yaklaşımlarıyla ortak noktalar barındırmaktadır. Örneğin logoterapide esas olan, kişinin yakın kaybı gibi mecbur kaldığı durumlarda acıyla başa çıkabilmesidir. İnsan, hayatının anlamını kavramak için elbette acı bir durum yaşamak zorunda değildir, fakat acı bir durumu yaşarken buna bir anlam yükleyebilir.¹² Benzer şekilde EFT sırasında kişinin yaşadığı acı ile olaylara imgesel anlam yüklemesi sağlanabilmektedir. Bu şekilde kişinin olaylara karşı davranış ve tutumu değiştirilebilir.¹³ EFT uygulamasında olumsuz duygu ortadan kalkıp pozitif duygu dönüşümü sağlanırken kişiye şu soru sorulur: “Sence tüm bu yaşadıklarının anlamı ne?” Bu soru ile kişi, yaşadığı olumsuz durumun hayatına yeni bir bakış açısı kazandırdığını görebilmektedir.¹⁴

Transpersonel psikoloji, insan aşkınlığını, bütünlüğünü ve dönüşümünü ele almaktadır. Farklı bilinç durumlarına işaret eden transpersonel psikoloji, insanların çeşitli şartlanmaların tuzağına düştüğünü ve bunlardan kurtulmanın mümkün olduğunu savunur. Transpersonel psikolojinin amacı, zihni bu şartlanmalardan kurtarmaktır.¹⁵ Benzer şekilde EFT’de de insanın kendini aşan yönüne dikkat çekilir. Duygu farkındalığı ile düşünce ve davranış değişimi amaçlanır. Bu süreçte kişi, olaylara farklı açılarından bakmayı öğrendiği için kişisel bir dönüşüm de yaşamaktadır. Hem EFT hem de transpersonel psikolojide çeşitli düşünce kalıplarının değiştirilmesi esastır. EFT uygulanan kişilerde, çalışılan konu ile ilgili tüm olumsuz duygular ortadan kalktığında kişi bu sorunu hiç yaşamamış gibi hissedebilir. Buna *apex* (doruk) etkisi denir. Bu etki oluştuğunda duygu değiştiği için düşünce de değişir.¹⁶

Pozitif psikoloji, “insanı ne mutsuz eder” sorusundan ziyade “insan ne ile mutlu olur” sorusu üzerinde durmaktadır.¹⁷ Pozitif psikolojideki akış teorisine göre kişinin mutluluğu, zihnini dağıtıcı işlerle ilgilenmesinde değil,

¹¹ Arpacıoğlu, *EFT Duygusal Özgürleşme Teknikleri*, s.16.

¹² Bkz. Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, terc. Selçuk Budak (İstanbul: Öteki, 2007), s.120.

¹³ Ortner, *EFT ile Mucizevi İyileşme*, s.81.

¹⁴ Ortner, *EFT ile Mucizevi İyileşme*, s.39; Mountrose ve Mountrose, *Duygusal Özgürlük Teknikleriyle Gizli Potansiyelinize Dokunun*, s.23.

¹⁵ Roger Walsh ve Frances Vaughan, “Kişi Nedir?,” Roger Walsh ve Frances Vaughan (ed.), *Ego Ötesi*, terc. Halil Ekşi (İstanbul: İnsan, 2001) içinde, s.67.

¹⁶ Ortner, *EFT ile Mucizevi İyileşme*, s.81; Arpacıoğlu, *EFT Duygusal Özgürleşme Teknikleri*, s.23.

¹⁷ Alex P. Linley ve S. Joseph, “Positive Psychological Approaches to Therapy,” *Counselling and Psychotherapy Research* 5:1 (2005), ss.5-6.

odaklanarak bir şey yapmasında gizlidir. Akışa tabi olmak bilince bir düzen getirir. Kişi bu şekilde zihinsel ve bedensel enerjisini etkin bir şekilde kullanmaya başlar. Bu teoriye göre gerçek mutluluk kişinin bedeninin ve zihninin, zor ve değerli bir şeyi başarırken hissettiği zorlanmada gizlidir.¹⁸ Akış teorisi mutluluğun kişinin yaşadığı olaylardan ziyade bunu nasıl yorumladığına bağlıdır. Diğer taraftan pozitif psikolojide sorunların çözümünde bireyin iyi özellikleri ön plana çıkarılarak sorunla başa çıkmada başarılı olduğu taraflar desteklenir. Hatta bu durum yani yaşanan sıkıntı çoğu zaman insanın yeteneklerinin farkına varmasını ve mutlu olmasını sağlar.¹⁹ EFT uygulaması da kişisel mutluluğu ve bununla birlikte toplumsal iyi oluş halini esas alır. Uygulama esnasında olumsuz duygularla ilgili kişinin iyi olduğu bir alana odaklanması sağlanır.

EFT, değinilen psikoloji yaklaşımlarıyla ortak noktalar paylaşan görece yeni bir tekniktir. Diğer taraftan EFT, akupunktur ile aynı arka plana sahiptir yani kadim Çin tıbbına dayanmaktadır. Bilindiği üzere akupunktur yöntemi de günümüzde yaygınlık kazanmaktadır. Dolayısıyla akupunturun tıp bilimindeki yeri neresi ise EFT'nin psikoloji bilimindeki yeri de orası olmalıdır. Bilimsel olarak henüz EFT için etkin ve kabul görmüş bir psikoterapi yöntemidir denmese de etkilerinin incelendiği bir psikolojik destek yöntemidir denebilir. EFT'nin kökeni çok eski yıllara dayanmasına rağmen teknik olarak dünyanın farklı yerlerinde uygulanması yeni olduğu için EFT'nin bilim ve psikoloji dünyasındaki yeri yapılan araştırmalara göre zaman içerisinde ortaya çıkacaktır.

EFT hamile, yaşlı, çocuk gibi farklı yaş ve gruptan herkese uygulanabilmektedir. EFT uygulaması yapılmış 51 çalışmadan 18'i tesadüfi (randomize) kontrollü çalışılmış ve klinik ölçümlerle olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca duygusal dışa vurum reaksiyonlarının oldukça düşük olduğu bulgulanmıştır.²⁰ Çocuklarda sınav kaygısı, korku, yatak ıslatma, kabuslar, uyku düzensizliği, stres, okul sorunları, öğrenme güçlüğü ve benlik saygısı ile ilgili sorunlarda EFT uygulanabilmektedir.²¹

¹⁸ Mihalyi Csikzentmihalyi, *Mutluluk Bilimi Akış*, terc. Barış Satılmış (İstanbul: Buzdağı, 2017), s.20.

¹⁹ Csikzentmihalyi, *Mutluluk Bilimi Akış*, s.72.

²⁰ David Feinstein, "Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy," *Review of General Psychology* 16 (2012), ss.364-380.

²¹ Patrice Rancour, "The Emotional Freedom Technique: Finally, a Unifying Theory for the Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True?," *Journal of Holistic Nursing* 35:4 (2016), ss.382-388.

Erişkinlerde psikolojik sorunlarda tedavi amaçlı yapılmış EFT uygulama çalışmaları oldukça çeşitlidir. Anksiyete,²² test anksiyetesi,²³ bağımlılık,²⁴ travma sonrası stres bozukluğu (PTSD),²⁵ disleksi,²⁶ akademik performans,²⁷ kilo kaybı ve aşırma,²⁸ depresyon,²⁹ korkular,³⁰ kalabalığın önünde konuşma korkusu,³¹ sedef hastalığı,³² nöbet bozuklukları,³³ fibromiyalji,³⁴ baş ağrısı,³⁵ spor performansı geliştirme³⁶ ve kronik hastalık semptomları³⁷ gibi konularda EFT uygulamaları mevcuttur. Günümüzde gebelikte de EFT'den yararlanılmaktadır. Özellikle gebelik ve doğuma dair korkuları aşmak için EFT uygulaması yapılmaktadır. Örneğin bir çalışmada EFT ile gebelerin doğumu, düşünceleri ve duyguları mümkün olduğunca bastırmadan rahatça yaşayabildikleri ve EFT'nin gebelik döneminde hissedilen stres ve gerginliğin azaltılmasında da etkili olduğu saptanmıştır.³⁸

²² Graham Temple ve Phil Mollon, "Reducing Anxiety in Dental Patients Using Emotional Freedom Techniques (EFT): A Pilot Study," *Energy Psychol Theory Res Treat* 3:2 (2011), ss.53-56; Amy H. Gaesser ve Orv C. Karan, "A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety: A Pilot Study," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 23:2 (2017), ss.102-108.

²³ Sachin Jain ve April Rubino, "The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT) for Optimal Test Performance: A Randomized Controlled Trial," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 4:2 (2012), ss.13-24.

²⁴ Dawson Church ve Audrey J. Brooks, "CAM And Energy Psychology Techniques Remediate PTSD Symptoms in Veterans and Spouses," *Explore: The Journal of Science and Healing* 10:1 (2014), ss.24-33.

²⁵ Thanos Karatzias, Kevin Power, Keith Brown, Theresa McGoldrick, Millia Begum, Jenny Young ve S. Adams, "A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques," *Journal of Nervous and Mental Disease* 199:6 (2011), ss.372-378; Ying Zhang, Bin Feng, Jian-ping Xie, Fang-zhong. Xu ve JiongXie Chen, "Clinical Study on Treatment of the Earthquake-Caused Post-Traumatic Stress Disorder by Cognitive Behavior Therapy and Acupoint Stimulation," *Journal of Traditional Chinese Medicine* 31:1 (2011), ss.60-63; Phyllis Stein ve Audrey Brooks, "Efficacy of EFT Provided by Coaches vs. Licenses Therapists in Veterans with PTSD," *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment* 3:1 (2011), ss.11-18; Dawson Church ve David Feinstein, "The Psychobiology and Clinical Principles of Energy Psychology Treatments For PTSD: A Review," T. Van Leeuwen ve M. Brouwer (ed.), *Psychology of Trauma* (NY: Nova, 2012) içinde, ss.211-224; Jean-Michel Gurrel, Claudie Caufour, Julie Palmer-Hoffman ve Dawson Church, "Post-Earthquake Rehabilitation of Clinical PTSD in Haitian Seminarians," *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment* 4:2 (2012), ss.33-40; Dawson Church, O. Pina, C. Reategui ve A. Brooks, "Single Session Reduction of The Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents After EFT: A Randomized Controlled Pilot Study," *Traumatology* 18:3 (2012), ss.73-79; Dawson Church, Crystal Hawk, Audrey Brooks, Olli M. Toukolehto, Ingrid Dinter ve Phyllis K. Stein, "Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Randomized Controlled Trial," *Journal of Nervous and Mental Disease* 201:2 (2013), ss.153-160; Elizabeth H. Boath, Anthony Stewart ve C. Rolling, "The Impact of EFT and Matrix Reprinting on the Civilian Survivors of War in Bosnia: A Pilot Study," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.64-72; James Lake, "A Review of Select CAM Modalities for the Prevention and Treatment of PTSD," *Psychiatric Times* 31:7 (2014), ss.29-30; Terri Sheldon, "Psychological Intervention Including Emotional Freedom Techniques for an Adult with Motor Vehicle Accident Related Posttraumatic Stress Disorder: A Case Study," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.40-63.

- ²⁶ Fiona McCallion, "Emotional Freedom Techniques for Dyslexia: A Case Study," *Energy Psychology Journal* 4:2 (2012), ss.29-30.
- ²⁷ Elizabeth Boath, Anthony Stewart ve Angela Carryer, *A Narrative Systematic Review of the Effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT)* (Stafford: Staffordshire University, 2012), ss.64-72.
- ²⁸ Dawson Church ve Audrey J. Brooks, "Application of Emotional Freedom Techniques," *Integrative Medicine* 9:4 (2010), ss.47-48; Peta Stapleton, Terri Sheldon, Brett Porter ve Jennifer Whitty, "A Randomized Clinical Trial of a Meridian-Based Intervention for Food Cravings with Six Month Follow-Up," *Behavior Change* 28:1 (2010), ss.1-16; Peta Stapleton, Terri Sheldon ve Brett Porter, "Clinical Benefits of Emotional Freedom Techniques on Food Cravings at 12-Months Follow-Up: A Randomized Controlled Trial," *Energy Psychology Journal* 4:1 (2012), ss.13-24.
- ²⁹ Dawson Church, Midanelle De Asis ve Audrey J. Brooks, "Brief Group Intervention Using EFT (Emotional Freedom Techniques) for Depression in College Students: A Randomized Controlled Trial," *Depression Research and Treatment* (2012), ss.1-7; Peta Stapleton, Dawson Church, Terri Sheldon, Brett Porter ve Cassandra Carlopio, "Depression Symptoms Improve after Successful Weight Loss With Emotional Freedom Techniques," *ISRN Psychiatry* 2013:1 (2013), ss.1-7; Peta Stapleton, Sharon Devine, Hannah Chatwin, Brett Porter ve Terri Sheldon, "A Feasibility Study: Emotional Freedom Techniques For Depression in Australian Adults," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.19-33; H. Chatwin, P. Stapleton, B. Porter, S. Devine ve T. Sheldon, "The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Freedom Techniques in Reducing Depression and Anxiety Among Adults: A Pilot Study," *Integrative Medicine* 15:2 (2016), ss.27-34.
- ³⁰ Wendy L. Waite ve Mark D. Holder, "Assessment of the Emotional Freedom Technique," *Sci Rev Ment Health Pract* 2:1 (2003), ss.1-10; Harvey A. Baker ve Linda Siegel, "Emotional Freedom Techniques (EFT) Reduces Intense Fears: A Partial Replication and Extension of Wells et al. (2003)," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 2:2 (2010), ss.15-32; Graham Temple ve Phil Mollon, "Reducing Anxiety in Dental Patients Using Emotional Freedom Techniques (EFT): A Pilot Study," *Energy Psychol Theory Res Treat* 3:2 (2011), ss.53-56.
- ³¹ Beverly Schoninger ve Jhon Hartung, "Changes on Selfreport Measures of Public Speaking Anxiety Following Treatment With Thought Field Therapy," *Energy Psychology: Theory, Practice, Research* 2:1 (2010), ss.13-26; John Fitch, Laura Schmuldt ve Karen L. Rudick, "Reducing State Communication Anxiety For Public Speakers. An Energy Psychology Pilot Study," *Journal of Creativity in Mental Health* 6:3 (2011), ss.178-192; Sharon Jones, Jennifer Thornton ve Henry Andrews, "Efficacy in Reducing Public Speaking Anxiety: A Randomized Controlled Trial," *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment* 3:1 (2011), ss.33-42.
- ³² Patricia Hodge, "A Pilot Study of The Effects of Emotional Freedom Techniques in Psoriasis," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 3:2 (2011), ss.13-24.
- ³³ Paul Swingle, "Emotional Freedom Techniques (EFT) as an Effective Adjunctive Treatment in the Neurotherapeutic Treatment of Seizure Disorders," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 2:1 (2010), ss.29-38.
- ³⁴ Gunilla Brattberg, "Self-Administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals with Fibromyalgia: A Randomized Trial," *Integrative Medicine* 7:4 (2008), ss.30-35.
- ³⁵ Anastasia M. Bougea, Nick Spandideas, Evangelos C. Alexopoulos, Thomas Thomaidis, George P. Chrousos ve Christina Darviri, "Effect of The Emotional Freedom Technique on Perceived Stress, Quality of Life, and Cortisol Salivary Levels in Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial," *Explore* 9:2 (2013), ss.91-99.
- ³⁶ Dawson Church, "The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial," *Open Sports Sciences Journal* 2 (2009), ss.17-22; Dawson Church ve Darlene Downs, "Sports Confidence and Critical Incident Intensity After a Brief Application of Emotional Freedom Techniques: A Pilot Study," *Sport Journal* 15:1 (2012), ss.1-3; T. Llewellyn-Edwards ve Mary Llewellyn-Edwards, "The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Soccer Performance," *Fidelity: Journal for the National Council of Psychotherapy* 47 (2012), ss.14-19; Mike Rotheram, Ian Maynard, Owen Thomas, Mark J. Bawden ve L. Francis, "Preliminary Evidence For The Treatment of Type I "Yips": The Efficacy of The Emotional Freedom Techniques," *Sport Psychologist* 26:4 (2012), ss.551-560.

EFT hakkında Türkiye’de de araştırmalar yapılmıştır. Ayşe Ersun’un “EFT’nin Dismenoredeki Etkisinin İncelenmesi” şeklinde fiziksel ağrılara dair yapmış olduğu lisans tezi,³⁹ Zeynep Esmez’in “Duygusal Özgürleşme Tekniğini (Emotional Freedom Tecnique-EFT) Öğrenen Kişilerin Tekniği Algılayışları” yüksek lisans tezi⁴⁰ mevcuttur. Bunun yanı sıra Pınar Vural’ın “Doğum Korkusunu Azaltmada iki Farklı Teknik: Duygusal Özgürleşme ve Nefes Farkındalığı”⁴¹ isimli doktora tezi burada zikredilmelidir.

Görüldüğü üzere literatürde EFT ile fiziksel ve psikolojik iyilik halini geliştirme üzerine çalışmalar yapılmıştır. EFT uygulamasını din psikolojisi açısından ele alan çalışmalar ise oldukça azdır. Literatür incelememiz neticesinde bu konuda Türkiye’de sadece Evren Hoşrik’in “Çocuk Evlerindeki Ergenlerde Gevşeme Tekniği ve EFT’nin Tanrı İmgesi, Affetme Eğilimi, Öfke ve Kaygı Kontrolü Üzerindeki Rolü”⁴² doktora tezine ulaşılmıştır. Diğer ülkelerde yapılan çalışmalarda ise EFT uygulamasının geliştirilen yeni bir versiyonu öne çıkmaktadır. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) olarak isimlendirilen bu uygulama, “manevi duygusal özgürleşme tekniği” olarak Türkçeye çevrilebilir.

SEFT, EFT tekniğine çeşitli manevi uygulamaların eklenerek geliştirilmiş halidir. SEFT tekniğinde meridyen noktalarına vuruşlar yapıp diğer psikolojik destek cümleleri söylenirken dua, ihlas ve teslimiyete dair ifadelere de yer verilir.⁴³ SEFT tekniğinin, HIV ve AIDS hastalarının

³⁷ Mahima Kalla, Margeret Simmons, Anske Robinson ve Peta Stapleton, “Emotional Freedom Techniques (EFT) as a Practice for Supporting Chronic Disease Healthcare: A Practitioners’ Perspective,” *Disability and Rehabilitation* 40:14 (2017), ss.1-9.

³⁸ Maryam S. Ghamsari ve Masoud G. Lavasani, “Effectiveness of Emotion Freedom Technique on Pregnant Women’s Perceived Stress and Resilience,” *Journal of Education and Sociology* 6:2 (2015), ss.118-122.

³⁹ Ayşe Ersun, “Duygusal Özgürlük Teknikleri’nin Dismenore Üzerine Etkisinin İncelenmesi” (lisans bitirme tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008).

⁴⁰ Zeynep Esmez, “Duygusal Özgürleşme Tekniğini (Emotional Freedom Tecnique-EFT) Öğrenen Kişilerin Tekniği Algılayışları” (yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009), s.80.

⁴¹ Pınar Vural, “Doğum Korkusunu Azaltmada iki Farklı Teknik: Duygusal Özgürleşme ve Nefes Farkındalığı” (doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017).

⁴² Evren Hoşrik, “Çocuk Evlerindeki Ergenlerde Gevşeme Tekniği ve EFT’nin Tanrı İmgesi, Affetme Eğilimi, Öfke ve Kaygı Kontrolü Üzerindeki Rolü” (doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2017).

⁴³ A. F. Zainuddin, *SEFT For Healing + Succes + Happiness + Greatness* (Jakarta: Afzan Publishing, 2009), ss.241-246.

depresyon seviyelerini azaltma,⁴⁴ kanser hastalarının ağrılarını dindirme,⁴⁵ bağımlıların kaygılarını azaltma,⁴⁶ iş tükenmişliğini azaltma,⁴⁷ kronik böbrek yetmezliği hastalarının depresyonunu azaltma⁴⁸, kanser hastalarının stresini azaltma⁴⁹ ve yüksek tansiyon hastası hamilelerde tansiyonu düşürme⁵⁰ gibi konular üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Ayrıca SEFT uygulamasını sufi yaklaşım ile birleştiren bir araştırmada bağımlılara SEFT tekniğinin yanı sıra sufi terapi ismi verilen denge, bütünlük ve birlik vurgusu yapan teknik uygulanmıştır.⁵¹ Dahası bir başka araştırmada SEFT tekniğine namaz kılma, dua etme ve Kur'an okuma gibi uygulamalar da eklenerek SQEFT isimli bir diğer teknik de geliştirilerek şizofren hastaları üzerindeki etkisi incelenmiştir.⁵² SQEFT (*Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique*) tekniği, "Kur'an'a dayalı manevi duygusal özgürleşme tekniği" şeklinde çevrilebilir.

SEFT üzerine yapılan yukarıda bahsi geçen araştırmalar başta olmak üzere din/maneviyat ile psikolojik sağlık üzerine yapılan araştırmalar büyük ölçüde dinî tutumların sağlık üzerindeki etkisini ele almaktadır. Bu literatür; fiziksel, psikolojik veya sosyal açılardan problem yaşayan kişilerin manevi açıdan desteklenmesinin iyi oluş düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, dindar bireylerin sorunlarla başa çıkmada daha başarılı oldukları ve manevi olarak destek sağlanan kişilerin hastalık/bozukluk

⁴⁴ M. Ardan, Andi Zulkifli ve Nurhaedar Jafar, "The Combination Between Spiritual Therapy and Emotional Freedom Technique to Control the Depression Level in People with HIV and Aids at Samarinda City," *European Journal of Research in Medical Sciences* 7:1 (2019), ss.28-35.

⁴⁵ Mulia Hakam, Krisna Yetti ve Rr. Tutik Sri Hariyati, "Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker," *Makara Journal of Health Research* 13:2 (2009), ss.91-95.

⁴⁶ Alifah Asmawati, Marthiah Ikhlasiya ve Santhana Letchmi Panduragan, "The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on the Anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) Residents," *Enfermeria Clinica* 30 (2020), ss.206-208.

⁴⁷ Suharni A. Fachrin, A. Rizki Amelia ve Kurniati Farinah, "The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy against the Reduction of Work Fatigue in PT WIKA Beton Makassar," *International Journal of Science and Healthcare Research* 5:3 (2020), ss.338-344.

⁴⁸ Rias Pratiwi Safitri ve Ria Safaria Sadif, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis," *International Journal of Social Science and Humanity* 3:3 (2013), ss.300-303.

⁴⁹ Z. Desmanianti, Nani Avianti. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks," *Jurnal Ners* 9:1 (2014), ss.91-96.

⁵⁰ Anggita Septyani Permatasari, Rr. Sri Endang Pujiastuti ve Donny Kristatnto Mulyantoro, "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension," *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 3:3 (2020), ss.402-410.

⁵¹ Cintami Farmawati, "Sufistic Therapy With Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Method For Healing The Behavior Of Drugs Addict," *Jurnal Theologia* 30:1 (2019), ss.107-126.

⁵² Lilin Rosyanti ve diğerleri, "The Effectiveness of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) Intervence Against the Change of Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS) on Patient with Schizophrenia," *Health Notions* 2:8 (2018), ss.895-900.

belirtilerinin azaldığı ve sağlıklarına daha çabuk kavuştuğuna işaret eden geniş bir literatür bulunmaktadır. Ancak bizim çalışmamız, yaşanan fiziksel veya psikolojik bir soruna ilişkin sadece psikolojik destek alan kişilerin yaşadıkları sürecin manevi boyutlarına etkisini ele alması açısından bu çalışmalardan ayrılmaktadır.

Araştırmanın Problemi

Bu çalışmada, EFT uygulamasının insanın bireysel, sosyal ve manevi boyutlarına etkisi incelenmiştir. Nitekim insana bütüncül yaklaşımın önem kazandığı günümüzde sağlık tanımı yeniden ele alınmıştır. Eskiden “insanın fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan iyi olması halidir” şeklinde ifade edilen sağlık tanımı, “insanın fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi açıdan iyi olması halidir” şeklinde düzenlenmiştir. Son yıllarda yapılan pek çok araştırma, insanın bir de manevi boyutunun olduğunu ortaya koymuş, bütüncül bir sağlıktan bahsedebilmek için fiziksel ve psikolojik iyilik halinin yanı sıra manevi iyilik halinin sağlanması gerektiği kabul görmüştür. İnsanın manevi boyutu, onun çok değer verdiği ve hayatına anlam yüklediği alanların yanı sıra dinî inanç ve uygulamalarını kapsamaktadır. İslam dininin hayatın her anını kuşatan yapısı gereği Türkiye’de insanların manevi dünyalarında Allah ile kurdukları ilişki büyük bir önem taşımaktadır.⁵³ Bu çalışmada, insanın bireysel, sosyal ve manevi boyutu üzerine nitel bir araştırma yapılmıştır. Bireysel boyut kişinin kendisiyle, sosyal boyut kişinin çevresiyle, manevi boyut ise kişinin Allah ile kurduğu iletişim açısından incelenmiş, aralarındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılmıştır.

Çalışma, EFT uygulayıcısı olan araştırmacının gözlemlerine dayanılarak geliştirilmiştir. Uygulayıcı, belli bir kişisel problem nedeniyle EFT uygulamasına başvuranların, uygulama sırasında ve sonrasında sadece bireysel ve sosyal değil aynı zamanda manevi konulara da atıflar yaparak kendilerini ifade ettiklerini gözlemlemiştir. Örneğin aile ilişkilerinde sorunlar yaşayan bir bireyin bu sorunla yüzleşmesi onun özgüven kazanmasına ve Allah’a şükretmesine de yol açmıştır. Diğer bir ifade ile sosyal boyuttaki bir sorunun ortadan kaldırılmasının, bireysel ve manevi boyuttaki iyilik halini de artırdığı gözlenmiştir.

EFT uygulamaları sırasında bireysel, sosyal ve manevi boyutun birbiri ile etkileşim halinde olmasının şöyle bir arka planının olabileceği düşünülmüştür. Kişinin var olan huzuru korunması veya yeniden

⁵³ Sevde Düzgüner ve Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu* (Ankara: DİB, 2020), s.24.

yapılandırması, yaşadığı anın ve yaşadığı duygunun farkında olmasından geçer. Bu farkındalık kişinin iç dünyası ile dış dünyasının bir olmasından geçer. Bu birliktelik, içte hissedilen duygu ve düşüncelerin sağlıklı bir şekilde akıtılıp dışa derin bir kabulün yansıması ile olur. Böylece kişide duygu, düşünce, kişilik, tutum ve davranış olarak insanın varlığını kuşatacak şekilde içsel bir arınma gerçekleşir. Bu içsel bütünlüğün sağlanması aynı zamanda kişinin kötü huy ve düşüncelerinden kurtulmasına da yardımcı olur. Böylelikle kişi erdem sahibi olur. Bireysel ve sosyal açıdan iyilik halini yakalayan bireyin manevi boyutu da bundan etkilenir. Çünkü bireysel, sosyal ve manevi boyut karşılıklı etkileşim halindedir. Diğer bir ifade ile kişinin sağlıklı benlik algısı kazanması, olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesi ve Allah ile kurduğu iletişim birbirini etkileyen süreçlerdir.⁵⁴

Değinen süreç içerisinde şekillenen araştırmanın temel sorusu, “EFT uygulamasının kişinin bireysel, sosyal ve manevi boyutları üzerindeki etkisi nedir?” şeklindedir. Bu soruya cevap bulmak amacıyla katılımcılara EFT uygulaması öncesi ve sonrasında benlik algıları, problemin nedenine ilişkin görüşleri, problemle başa çıkmak için başvurdukları yöntemler, çevreleriyle kurdukları ilişkiler, dindarlık ve maneviyat algıları, problemin manevi dünyalarına etkisi ve problemle başa çıkmada inançlarının etkisine ilişkin sorular yöneltilmiştir. Literatürdeki diğer çalışmalardan farklı olarak bu araştırma, kişinin Allah ile kurduğu iletişimin yaşadığı diğer problemlerden etkilenmesini inceleyen özgün bir çalışmadır. Diğer bir ifade ile kişinin manevi dünyasında yaşanan değişimler, bağımsız değil bağımlı değişken konumundadır. Kişinin bireysel veya sosyal bir problemi yaşaması da bu sorunla yüzleşip onu aşması da onun manevi dünyasını etkilemektedir.

Yöntem

Araştırma verilerinin toplanmasında gözlem ve mülakat teknikleri kullanılmıştır. Derinlemesine mülakat, katılımcıların neyi, neden ve nasıl düşündüklerini, araştırılan konu ile ilgili olarak duygu, tutum, istek ve deneyimlerinin, anlamlandırmalarının, tanımlamalarının neler olduğunu ortaya çıkarmayı sağlayan bir metottur.⁵⁵ Araştırmacı yarı yapılandırılmış görüşme formu sorularını içeren görüşme protokolünü önceden hazırlamıştır. Mülakat formunda üç bölüm yer almaktadır. İlk bölümde sosyo-demografik özelliklere yer verilerek katılımcıların yaş, meslek, eğitim düzeyi ve ekonomik durumlarına ilişkin bilgiler elde edilmiştir. İkinci

⁵⁴ Ali Ayten ve Sevede Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Sufi Kitap, 2017), s.110.

⁵⁵ Ali Yıldırım ve Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayınları, 2011), s.119.

bölümde katılımcıların yakın ilişkide olduğu aile ve arkadaş çevresi ile olan iletişimini değerlendirmesi istenmiştir. Üçüncü bölümde ise katılımcıların özellikle benlik algısı, sosyal ilişkileri, iletişim becerileri, problemle başa çıkma şekli, kişisel Allah tasavvuru hakkında sorular yer almıştır. EFT uzmanı olan araştırmacı, katılımcılara yönelik EFT seanslarını bizzat uygulamıştır. EFT uygulaması sonrası gerçekleştirilen ikinci mülakatta katılımcıların yakınlarıyla olan iletişimi tekrardan değerlendirmeleri istenmiş, birinci mülakat formundaki benzer soruların yanı sıra EFT'nin katılımcıların duygu dünyaları, sosyal yaşantıları, manevi dünyaları ve dinî uygulamalarında oluşturduğu etkilerle ilgi sorular yöneltilmiştir. Her iki forma dair bilgiler sesli olarak kaydedilmiştir. Araştırma iki farklı doktorun muayenehanesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma için mülakat, gerek psikolojik rahatlama için EFT desteğine başvuranlar ve gerekse her iki doktorun EFT desteğini tavsiye ettiği kişilerle yapılmıştır. Araştırma, mülakatlarda verilen cevapların tekrar etmeye başlayıp veri doygunluğuna ulaşılması ile sona ermiştir.⁵⁶ Araştırma için 21 kadınla mülakat yapılmıştır. Katılımcıların kadın olmasının sebebi, birlikte çalışılan doktorların kadın doğum uzmanı olup katılımcıların, büyük ölçüde onların tavsiyesi üzerine gelen kişilerden oluşmasıdır.

Çalışmaya dahil olan katılımcıların yaşlarının en küçüğü 15, en büyüğü 52 ve yaş ortalamaları ise 31'dir. Çeşitli meslek dallarından katılımcılar EFT'ye başvurmuştur. Katılımcıların çoğunluğunu %33'lük (n=7) oran ile ev hanımları oluşturmaktadır. Öğretmen %14 (n=3), öğrenci %14 (n=3), pedagog, diyetisyen, çalışma ekonomisi, Kur'an kursu hocası, muhasebeci, sosyolog/aile danışmanı, eğitim koordinatörü ve terzi meslek gruplarından birer kişi araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında, %9'u (n=2) ilkokul, %14'ü (n=3) ortaokul, %26'sı (n=6) lise, %9'u (n=2) yüksek okul, %33'ü (n=7) üniversite ve %4'ü (n=1) ise yüksek lisans mezunudur. Katılımcılar medeni durum açısından değerlendirildiğinde, araştırmamıza katılan kişilerin %71'i (n=15) evli olup %19'u (n=4) bekar, %4'ü (n=1) boşanmış ve yine %4'ünün (n=1) ise eşi vefat etmiştir. Katılımcıların ekonomik düzeyi, aylık gelir durumlarına göre ele alınmıştır. Buna göre katılımcıların aylık gelirleri %4 (n=1) 0-1000 TL, %33 (n=7) 1001-3000 TL, %38 (n=8) 3001-5000TL, %9 (n=2) 5001-10.000 TL ve %14 (n=3) 10.001 TL ve üzeridir. Görüldüğü üzere çalışmaya değişik yaş,

⁵⁶ Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, s.115.

eğitim, meslek ve ekonomik düzeyden kişiler katılmıştır. Böylece veri çeşitliliği sağlanmıştır.

Araştırma için alınan ses kayıtları Word belgesi formatında yazıya geçirilmiştir. Böylece veriler analize hazır hale getirilmiştir. Elde edilen verilere içerik analizi uygulanmıştır. İçerik analizinde toplanan veriler düzenli hale getirilerek anlamlı kavram ve ilişkiler kurulmuştur.⁵⁷ Bu amaçla mülakat metinlerindeki tüm cümleler incelenerek kodlanmıştır. Bir uzman tarafından da kodlanan metinler, araştırmacının kodları ile karşılaştırılarak %90 üzerinde eşleştiği görülmüştür. Kodlar, uzman görüşüne göre yeniden düzenlenmiş ve kodlama anahtarına son şekli verilmiştir. EFT öncesi ve EFT sonrası yapılan her iki mülakat için ayrı kodlama anahtarları da bu şekilde hazırlanmıştır. Ardından öne çıkan temalar belirlenerek analize dair ilk çerçeve oluşturulmuştur. Çeşitleme sağlamak için not tutma şeklinde kaydedilen gözlem verileri ile mülakat verileri birleştirilmiş ve bu veriler ışığında aşağıdaki sistematik sunuma ulaşılmıştır. Katılımcıların ifadelerinin alıntılı olduğu bölümlerde yaş ve eğitim durumu bilgisi parantez içinde verilmiştir. Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği için çeşitleme ve uzman incelemesine başvurulmuş, araştırma bulguları kısmında da doğrudan alıntılar yapılmıştır.

Bulgu ve Yorumlar

1. EFT Öncesine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

1.1. Katılımcıların Probleme Yüklediği Sebebe İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Katılımcılara “Sizce bu problemin arkasında ne var? Neden bu sorunla karşılaştığınızı düşünüyorsunuz?” sorusu sorulduğunda bir kişi bu soruyu “Bilmiyorum” (15, Ortaokul) şeklinde cevaplandırmıştır. Diğer katılımcıların bu soru ile ilgili verdikleri cevapların analizi sonucunda iki ana başlık ortaya çıkmıştır. Bunlar, bireysel problemler ve sosyal problemlerdir.

Tablo 1: Katılımcıların Probleme Yüklediği Sebebe Göre Dağılımı

		N	%
Bireysel Problemler	Fiziksel	2	10
	Psikolojik	6	30
Sosyal Problemler	Sevdiğinden Ayrılmak (Yakın Ölümü)	3	15
	Sevdiği ile Kurduğu İletişim	9	45

⁵⁷ Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, s.39.

Görüşülen bireylerden elde edilen bulgular sonucunda, bireysel problemler başlığı altında fiziksel ve psikolojik sebepler şeklinde iki tema belirginleşmiştir. Katılımcıların %10'u (n=2) problem teşkil eden şeyin fiziksel sebepler olduğunu, %30'u (n=6) ise psikolojik sebepler olduğunu belirtmiştir. Yaşadığı problemin sebebini sosyal problemler olarak belirten katılımcıların cevaplarının analizinde, sevdiğinden ayrılmak (yakın ölümü) ve sevdiği ile kurduğu iletişim şekli olmak üzere iki tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların %15'i (n=3) yaşadığı problemi sevdiğinden ayrılmanın neticesi olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %45'i (n=9) ise yaşadığı problemin sebebini sevdiği ile yaşadığı iletişim sorununa dayandırmaktadır. Görüldüğü üzere katılımcılar, büyük ölçüde bireysel ve sosyal problemler yaşadıkları için EFT'ye başvurduklarını ifade etmiştir.

1.2. Katılımcıların EFT Öncesi Aldığı Desteğe Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcıların EFT öncesinde karşılaştığı problemle ilgili olarak kimlerden destek aldığına dair verdikleri cevaplar analiz edildiğinde %13'ünün (n=4) psikolog, %37'sinin (n=11) aile, %13'ünün (n=4) arkadaş, yine %13'ünün (n=4) hoca olarak kabul edilen kişilerden destek aldığı, buna karşılık %20'sinin (n=6) ise herhangi bir destek almadığı belirlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların EFT Öncesi Destek Aldığı Kişilere Göre Dağılımı

	N	%
Psikolog/Doktor	4	13
Aile	11	37
Arkadaş	4	13
Hoca Olarak Kabul Edilen Kişiler	4	13
Herhangi Bir Destek Almayanlar	6	20

Bireysel ve sosyal problemlerle karşılaşan katılımcıların aile, arkadaş ve hoca olarak kabul edilen kişilere başvurmaları, bireysel ve sosyal problemlerle başa çıkarken hem uzman desteği hem sosyal destek hem de manevi destek arayışına girdikleri belirlenmiştir. Ailenin güçlü bir destek unsuru olduğu görülmektedir. Arkadaş çevresi ve sağlık uzmanlarının yanı sıra hoca olarak kabul edilen kişilere başvurulması, onların da destek alınabilecek kişiler olarak görülmesi açısından önem taşımaktadır.

1.3. Katılımcıların EFT Öncesi Yaptığı Uygulamalara Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcıların EFT öncesi yaptıkları uygulamaların neler olduğu ile ilgili vermiş olduğu cevaplar incelendiğinde %48'nin (n=13) dua etme, %33'ünün

(n=9) doktor/psikiyatru gitme, %11'inin (n=3) türbe ziyaretinde bulunma ve %7'sinin (n=2) ise alternatif uygulamalarda bulunduđu tespit edilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların EFT Öncesi Yaptığı Uygulamalara Göre Dağılımı

	N	%
Dua	13	48
Doktor/Psikiyatr	9	33
Türbe Ziyareti	3	11
Alternatif Uygulamalar	2	7

Katılımcıların büyük bir kısmı duygusal rahatlama için duaya (%48) başvurduklarını ifade etmişlerdir. Alternatif uygulamalar, günümüzde "alternatif tıp" olarak nitelendirilen hacamat ve bitkisel kürlerden oluşan uygulamaları kapsamaktadır. Görüldüğü üzere katılımcılar, bireysel ve sosyal problemlerine her türlü uygulamayı yerine getirerek çözüm arayışına girmiştir. Bu noktada dua öne çıkmaktadır. Dua insanın sıkıntılı zamanlarda rahatlamak için başvurduğu olumlu dinî başa çıkma unsurlarından biridir. Dua aynı zamanda benlik bilincinin oluşmasına, insanın eksikliklerinin ve sınırlarının farkına varmasına yardımcı olarak insanın var olan sıkıntı, kaygı, öfke gibi durumlarını azaltıp psikolojik olarak rahatlamasını ve çevreye uyumunu kolaylaştırmaktadır.⁵⁸

1.4. Katılımcıların Problemlerle Başa Çıkmasında İnançın Etkisi

Katılımcılara yöneltilen "Problemlerle başa çıkmada inancınız etkili oldu mu?" şeklindeki soruya, katılımcıların %90'ı (n=19) evet etkili oldu, %4'ü (n=1) hayır etkili olmadı ve %4'ü bazen şeklinde cevap vermişlerdir.

Tablo 4: Katılımcıların Problemlerle Başa Çıkma İnançın Etkisine Göre Dağılımı

	N	%
Evet	19	90
Hayır	1	4
Bazen	1	4

Katılımcıların vermiş olduğu cevaplara dayanarak inancın problemlerle başa çıkmada büyük oranda etkili olduğu görülmektedir. Genellikle yaşanan problemler, sıkıntılı durumlar katılımcılar tarafından imtihan ve Allah'ın takdiri şeklinde ifade edilmiştir. Din insanın karşılaştığı problemlerle başa çıkmada oldukça güçlü bir yapıya sahiptir. Literatürde

⁵⁸ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), s.42; Akif Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı," Hayati Hökelekli (ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Eğitimi* (İstanbul: Dem Yayınları, 2006), ss.172-174.

yapılan araştırmalarda bu görüşü destekleyen çalışmalar mevcuttur.⁵⁹ Araştırmamızda da olumsuz durumlar yaşayan katılımcılar EFT öncesi problemle başa çıkmasında inancın etkili olduğunu belirtmiştir.

1.5. Katılımcıların Yaşadıklarının Allah ile Olan İlişkilerine Etkisi

Katılımcılara yaşadıklarının Allah ile olan ilişkilerini, dinî duygu ve düşüncelerini ne yönde etkilediğine dair yöneltilen bu sorunun analizinde üç etki boyutu bulgulanmıştır: olumlu etki, olumsuz etki ve etki yok şeklinde.

Tablo 5: Katılımcıların Yaşadıklarının Allah ile Olan İlişkilerine Etkisine Göre Dağılımı

	N	%
Olumlu Etki	12	57
Olumsuz Etki	4	19
Etki Yok	5	23

Katılımcıların %57'si (n=12) yaşadıkları durumun Allah ile ilişkisini olumlu yönde etkilediğini dinî duygu ve düşüncede olumlu yönde değişim olduğunu ifade etmişlerdir. Bu başlık altında topladığımız katılımcılar genellikle sıkıntılarla Allah'a yaklaştıklarını, dua, tevekkül ve ibadetlerini arttırdıklarını dile getirmişlerdir. Katılımcıların %19'u (n=4) yaşadıkları durumun Allah ile ilişkisini olumsuz yönde etkilediğini dile getirmişlerdir. Burada katılımcılar yaşanan sıkıntıların dinî duygu ve düşüncede olumsuz etki oluşturduğunu ve bu durumun dinî uygulamalara da yansıdığını belirtmişlerdir. Kişiler burada yaşanan sıkıntıya bağlı olarak dualarına cevap verilmediğini düşünmeye ve ibadetlerini aksatmaya başladıklarını dile getirmişlerdir. Katılımcıların %23'ü (n=5) yaşadıklarının Allah ile olan ilişkilerini etkilemediğini, dinî duygu ve düşüncede herhangi bir değişim olmadığını dile getirmişlerdir. Örnek cümleler şu şekildedir:

Dinî olarak şöyle etkisi oldu, daha çok dua etmeye, tevekkül etmeye sevketti bu durum beni. Kendimi tenkit ediyorum, uyarıyorum, kendime çeki düzen verip bir an olsun gaflete düşmemek için (31, Yüksek okul).

Etkilediğini düşünüyorum hani küsmek değil de bazen uzaklaştığım, maneviyatımın zayıfladığı oluyor. Bunu ben kendimde hissediyorum (37, İlkokul).

Katılımcıların genel olarak olumlu veya olumsuz dinî başa çıkmaya başvurduğu görülmüştür. "Dinî başa çıkma, kişinin herhangi bir zorluk

⁵⁹ James W. Jones, "Religion, Health and the Psychology of Religion: How the Research on Religion and Health Helps Us Understand Religion," *Journal of Religion and Health* 43 (2004), ss.317-328; Ayten, *Psikoloji ve Din*, s.42.

yaşadığı, anlam ve kontrol duygusunu kaybettiği durumlarda, bu yaşadıklarını kutsal bir alanla ilişkilendirme, sabretme, tevekkül etme, hayra ya da şerre yorma, imtihan edildiğini düşünme, cezalandırıldığı fikrine kapılma, ibadet etme, Allah'ın kudretine ve merhametine sığınma, Yüce Kudret'e öfkelenerek O'nun varlığı ve gücünü sorgulama, ümitsizliğe kapılma gibi olumlu ya da olumsuz yönden dinî ve manevî içerikli tutum ve davranışlar içerisinde bulunmasıdır.⁶⁰ Burada katılımcıların salt olumluya ya da olumsuzla başvurmadığı -farklı konularda, farklı karmaşık durumlarda- her ikisine de başvurdukları gözlemlenmiştir.

2. EFT Öncesi ve Sonrasını Karşılaştırmaya İlişkin Bulgu ve Yorumlar

2.1. Katılımcıların Benlik Algılarına Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcıların benlik algısına yönelik olarak EFT uygulaması öncesi ve sonrasında "Kendinizi nasıl tanımlarsınız?" şeklinde bir soru sorulmuş ve bu soruya ilişkin beş cümle kurmaları istenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda yapılan analiz sonucu verilen cevaplar kendilik algısı ve sosyal yönü olarak iki başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklardan her biri ise kendi içinde olumlu olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

Tablo 6: Katılımcıların Benlik Algısına Göre Dağılımı

	EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
		N	%	N	%
Kendilik Algısı	Olumlu	35	36	41	45
	Olumsuz	29	29	21	23
Sosyal Yönü	Olumlu	20	20	25	27
	Olumsuz	13	13	4	4

Tabloda görüldüğü üzere EFT öncesinde katılımcıların %36'sı (n=35) kendilik algısını olumlu ifade ederken %29'u (n=29) olumsuz ifade etmiştir. Benlik algısı ile ilgili katılımcıların sosyal yönüne baktığımızda ise %20'si (n=20) olumlu, %13'ü (n=13) de olumsuz tanımlamalar yapmıştır. EFT sonrasında ise kendilik algısı bakımından katılımcıların %45'i (n=41) kendisini olumlu tanımlarken %23'ü (n=21) olumsuz tanımlamıştır. Sosyal yönü bakımından da katılımcıların %27'si (n=25) kendini olumlu, %4'ü ise olumsuz tanımlamıştır.

EFT öncesinde katılımcıların olumlu kendilik algılarına dair örnekler şu şekildedir: "Soğukkanlı birisiyim" (17, Lise), "Saygılı birisiyim" (15, Ortaokul), "Mutlu birisiyim" (35, Üniversite), "Hırsları olmayan birisiyim"

⁶⁰ Ayten, *Psikoloji ve Din*, ss.30-33.

(26, Yüksek Lisans), “Neşeli birisiyim” (37, İlkokul). Katılımcıların kendilik algısında olumsuz olanlardan birkaç örnek ise şöyledir: “Sinirli birisiyim” (38, Üniversite), “Yaşam enerjisi olmayan birisiyim” (28, Yüksek okul), “Takıntılı birisiyim” (29, Lise), “Sabırsız birisiyim” (35, İlkokul), “Duygusal birisiyim” (38, Ortaokul).

EFT öncesinde katılımcıların sosyal yönüne yönelik olumlu olanlarına şu cümleler örnek olarak gösterilebilir: “İyi niyetli birisiyim” (38, Ortaokul), “Diğergamlı birisiyim” (52, Üniversite), “İnsanlarla iletişimi kolay birisiyim” (37, İlkokul), “Dinlemeyi seven birisiyim” (30, Lise), “Cana yakın birisiyim” (29, üniversite). Sosyal yönüne yönelik olumsuz olanlarına örnek cümleler ise şöyledir: “Hayır diyemeyen birisiyim” (24, Üniversite), “Kindar birisiyim” (38, Ortaokul), “Önyargılı birisiyim” (29, Lise), “İnsanları kırmamaya çalışan birisiyim” (15, Ortaokul), “Kıskanç birisiyim” (24, Lise).

EFT sonrası katılımcıların kendilik algısında olumlu cümle örnekleri şöyledir: (Bir önceki görüşmeye nazaran daha kendinden emin bir ses tonu ile) “Sakin, ne istediğini bilen birisiyim” (17, Lise), “Pozitif ve kaygılı ruh halimi yönetebilen birisiyim” (29, Lise), “Hayatın tüm zorluklarına rağmen güçlü durmaya çalışan birisiyim” (28, Yüksek okul), “Geçmişle yüzleşmekte cesur, şimdikiyi yaşamakta daha özgür birisiyim” (25, Ortaokul), “Karar verdiğimde hızlıca uygulamaya koyan birisiyim” (30, Üniversite). Kendilik algısında olumsuz cümle örnekleri şu şekildedir: “Duygularını bastıran ve bu yüzden kızdığına olumsuz değişim yaşayan birisiyim” (29, Üniversite), “Çabuk sinirlenen ve hırslı birisiyim” (35, İlkokul), “Sabırsız ve çabuk öfkelenen birisiyim” (29, Üniversite), “Tezcanlı ve hep diken üstünde oturan birisiyim” (42, Lise), “Sabırsız ve karamsar birisiyim” (37, İlkokul).

EFT sonrasında katılımcıların sosyal yönüne ilişkin olumlu cümle örnekleri şu şekildedir: “Söylediklerinde dikkatli, samimi birisiyim” (15, Ortaokul), “Anaç birisiyim” (35, Üniversite), “Cana yakın, karşı tarafla ilgilenmeyi, muhabbeti seven birisiyim” (24, Üniversite), “İnce düşünen fedakar birisiyim” (30, Lise), “İnsanları seven, hayatındaki her şeyi önemseyen birisiyim” (31, Yüksekokul). Katılımcıların sosyal yönüne ilişkin olumsuz cümlelerine örnekler ise şu şekildedir: “Çabuk güvenen birisiyim” (42, Lise), “Başkalarını önemseyen, negatif yönü ağır basan birisiyim” (52, Üniversite), “Tahammülsüz ve olaylar karşısında sessiz kalan birisiyim” (46, Lise).

Bireyin farkında olup algıladığı tarafı olarak nitelendirilen benlik, kişinin bilinçli olarak kendi varoluşu şeklinde tanımladıklarının toplamıdır. Kişinin

“ben”, “benim” ve “kendim” olarak ifade ettiği şeylerdir. Benlik kişinin kendisi ile ilgili farkındalığından hareketle nasıl bir varlık olduğu hakkında fikir sahibi olmasıdır.⁶¹ EFT öncesinde katılımcıların benlik algıları ile ilgili görüşmeler esnasında kendileri hakkında cümle kurmakta zorlandıkları ve bir müddet düşünüp sonrasında cevap verdikleri gözlemlenmiştir. Katılımcılar genellikle kendileri ile ilgili ilk defa düşündüklerini dile getirmişlerdir. Sosyal yöne ilişkin tanımlamalarda da benlik algısına benzer bir değişiklik söz konusu olmuştur. Olumlu tanımlamalar artarken olumsuz tanımlamalar da azalmıştır. Görüldüğü üzere katılımcıların benlik algısında EFT sonrasında EFT öncesine göre olumlu değişiklikler yaşanmıştır. Benlik algısı ile ilgili olumlu tanımlamalar bir önceki görüşmeye göre artmış, olumsuz tanımlamaları ise azalmıştır. Bu değişiklik, katılımcıların artık algılarını kendilerine yönelmeleri sebebiyle, ilişki problemlerinin sadece dışardan kaynaklanmadığını anladıkları ve yaşanan iletişim problemlerinde payına düşen sorumluluğu almaya başladıkları şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların kendilerini daha kolay tanımladıkları gözlenmiş, daha uzun ve açıklayıcı cümleler kurdukları da bulgulanmıştır. Örneğin EFT öncesi cevaplar, “Saygılı birisiyim” (15, Ortaokul), “Takıntılı birisiyim” (29, Lise) gibi kısa iken sonrasında “Geçmişle yüzleşmekte cesur, şimdiyi yaşamakta daha özgür birisiyim” (25, Ortaokul), “Duygularını bastıran ve bu yüzden kızdığına olumsuz değişim yaşayan birisiyim” (29, Üniversite) gibi uzun açıklamalar şeklinde olmuştur. Dolayısıyla EFT’nin katılımcıların öz-eleştiri, öz değer ve öz benlik duygularının geliştirdiği, kişinin kendine dair farkındalığını artırdığı söylenebilir.

2.2. Katılımcıların Probleme Yaklaşımına Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcılara EFT öncesi ve sonrasında “Hayatta bir problemle karşılaştığınızda ilk tepkiniz ne olur?” soru sorulmuş ve bu soruya verdikleri cevaplar analiz edildiğinde üç tepki şekli ortaya çıkmıştır. Katılımcıların problemle karşılaştıklarında vermiş olduğu tepkiler, pasif tepki veya tepkisizlik, anında aktif tepki, bastırıp sonrasında tepki şeklindedir.

⁶¹ Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001), s.113.

Tablo 7: Katılımcıların Probleme Yaklaşımına Göre Dağılımı

EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
	N	%	N	%
Pasif Tepki veya Tepkisizlik	3	14	1	4
Anında Aktif Tepki	12	57	18	85
Bastırıp Sonrasında Tepki	6	28	2	9

Katılımcıların %14'ü (n=3) hayatta bir problemle karşılaştıklarında herhangi bir tepki veremediklerini dile getirmişlerdir. Hayatta bir problemle karşılaştıklarında fiziksel reaksiyon gösterenler ve çözüm yolu arayanlar anında aktif tepki başlığı altında toplanmıştır. Buna göre katılımcıların %57'si (n=12) problem anında aktif tepki göstermektedir. Katılımcıların %28'i (n=6) hayatta bir problemle karşılaştıklarında tepki vermeyip duygularını bastırmaktadırlar. Bu kişiler genelde problem anında sessiz kalıp olumlu durum sergilese de bir zaman sonra öfke patlaması yaşamaktadırlar.

Bastırıp sonrasında tepki veren kişilerin, olay anında herhangi bir tepki vermedikleri için bu tutumlarını olumlu olarak tanımladıkları görülmüştür. Çünkü bu durum kişi tarafından sabır olarak tanımlanmaktadır. Olay anında olumlu tavır sergileyen bu kişilerin daha sonra farklı bir durumu yaşarken ilk yaşadıkları olayı da hatırlayıp daha çok tepki verdikleri görülmüştür. Dolayısıyla sabır olarak tanımladıkları durumun, aslında duygu biriktirip öfke patlamaları yaşadıkları anlaşılmıştır. Olay anında herhangi bir tepki vermeyen veya erteleyen kişilerin duygu durum farkındalığının düşük olduğu da gözlemlenmiştir. Görüldüğü üzere EFT sonrası katılımcıların yaşadıkları probleme verdikleri tepkilerde değişim yaşanmıştır. EFT öncesi katılımcılar duygularını saklama veya öteleme yoluna giderken EFT sonrasında duygularının farkına varıp bunları dile getirme yoluna gitmişlerdir. Bu durum katılımcıların yaşadıkları olaylara doğal bir şekilde tepki verebilmeyi öğrendiklerini göstermiştir. Bundan hareketle EFT'nin katılımcılara, probleme yaklaşım şeklinde duygu farkındalığı ve tepki verebilme özgürlüğü kazandırdığı söylenebilir.

2.3. Katılımcıların Allah Hakkındaki Tasavvurlarına Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcıların Allah hakkındaki tasavvurlarına vermiş olduğu cevaplar analiz edildiğinde üç tema ortaya çıkmıştır: Hayır ve şerrin Allah'tan geldiği

düşüncesi/teslimiyet, güçlü/muktedir ve iletişimde olma hissi/bağ/merhamet.

Tablo 8: Katılımcıların Allah Hakkındaki Tasavvuruna Göre Dağılımı

EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
	N	%	N	%
Güçlü/Muktedir	11	42	9	30
Bağ/Merhamet	6	23	9	30
Teslimiyet/Hayır ve Şer Allah'tan	9	34	12	40

Görüşülen bireylerden elde edilen bilgiler sonucunda Allah hakkındaki tasavvurları ile ilgili %34'ü (n=9) hayır ve şerrin O'ndan geldiği düşüncesi ve teslimiyet duygusunun var olduğunu dile getirmişlerdir. Allah hakkındaki tasavvurları bu yönde olan katılımcılar yaşadıkları olumsuz durumların Allah'ın iradesinde olduğunu belirterek takdir edilene teslimiyet eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %42'si (n=11) Allah hakkındaki tasavvurları ile ilgili Allah'ı güçlü, her şeye muktedir, çaresiz kalınan durumlarda yardımcı ve tek başvurulacak merci olarak tanımlamışlardır. Allah'ı güçlü olarak tanımlayan katılımcıların, görüşmeler sırasında aynı zamanda kendi hayatlarında da güç ve güç unsurlarına önem verdikleri gözlemlenmiştir. Aynı soruyu katılımcıların %23'ü (n=6) O'nunla iletişimde olma hali olarak cevaplamışlardır. Bu iletişimde olma hali katılımcılar tarafından, dua etme, rahatlama ve canlılık hissi olarak tanımlanmıştır.

Katılımcıların Allah hakkındaki tasavvurları çoğunlukla yaşadıkları olaylar ve kişisel tecrübelerinden hareketle oluşturdukları olumlu düşüncelerdir. İnsanoğlu kendinden daha büyük bir güç ile karşı karşıya kaldığında genelde bu güce teslim olma ve onaylama eğilimindedir.⁶² Buradan hareketle katılımcıların her durumda Yaratıcısı ile ilişki halinde kalma eğiliminde olduğu görülmüştür. Yaratıcı ile ilişki halinde kalma kendisini, bazen teslimiyet, bazen dua, bazen de her an kendisini O'nunla birlikte hissetme şeklinde göstermiştir. Görüldüğü üzere EFT sonrası Allah hakkındaki tasavvurlar, EFT öncesi tasavvurlara benzemekle beraber birtakım nüanslar barındırmaktadır. Şöyle ki; EFT öncesi Allah tasavvurunda güç unsuru daha çok yaşanan kişisel zorluklar sebebiyle bir otoriteyi kabul şeklinde iken, EFT sonrası Allah tasavvurunda güç unsurunun Allah'ın esması olarak ifade edildiği gözlemlenmiştir. EFT sonrası katılımcıların bir kul olarak Allah karşısında daha aktif olduğu, yaşadığı durumları anlamlandırmaya çalıştığı tespit edilmiştir. EFT sonrası katılımcıların

⁶² Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2001), s.108.

amacının yani yaşadığı durumun Allah katında ve kulluk seyrinde bir anlamı olduğu anlayışı öne çıkmıştır. Katılımcıların Allah tasavvuru alan-veren ilişkisinden kabul ve rıza şekline dönüşmüştür. EFT öncesi dua, sıkıntıların giderilmesi için başvurulan bir olgu iken EFT sonrası yaşamın ve kulluğun doğal bir seyri haline geldiği gözlenmiştir. Dua her ne kadar çaresizlik ve türevlerinde başvurulan bilinçdışı bir tepki olarak gözükse de aslında duada kişinin kendisi ile ilgili bir kabullenme vardır ve bu kabullenme bir bilinç durumunun göstergesidir. Kendisinden daha güçlü bir varlığa yönelme, yüksek bir iradeye başvurma kişinin kendi faniliğini fark ettiğinin de bir göstergesidir. Hayatın bir anlamı olduğuna inanarak Allah'ın iyiliksever ve güvenilir bir yaratıcı olduğu hissiyle kişiler duaya başvurmaktadır. Dua kişinin Allah'la kurduğu köklü ve güvenilir bağın bir göstergesidir.⁶³ EFT ile kişilerin güven kaynağı olan Allah'ın varlığına minnet hissinde artış olmuştur. Nitekim Allah tasavvurunda güç-kudret gibi bilişsel ifadeler yerini teslimiyet ve bağ gibi duygusal ifadelerle bırakmıştır.

2.4. Katılımcıların Dindarlık Tanımı

Katılımcılara EFT öncesi ve sonrasında yöneltilen “Sizce dindarlık nedir?” sorusuna vermiş oldukları cevaplar analiz edildiğinde üç tema ortaya çıkmıştır: Allah'ın emir ve yasaklarına uymak/kulluk görevleri, iyi insan olmak/ahlak ve Allah'la kurulan bağ.

Tablo 9: Katılımcıların Dindarlık Tanımına Göre Dağılımı

EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
	N	%	N	%
Allah'ın Emir ve Yasaklarına Uymak/Kulluk Görevleri	14	46	10	34
İyi İnsan Olmak/Ahlak	10	33	11	37
Allah'la Kurulan Bağ	6	20	4	13
Allah'tan Gelene Rıza/Teslimiyet	-	-	4	13

Katılımcıların %46'sı (n=14) dindarlığı Allah'ın emir ve yasaklarına uymak, kulluk görevlerini yerine getirmek şeklinde tanımlamışlardır. Katılımcıların çoğunluğu dindarlığın özellikle ibadetleri düzgün bir şekilde yerine getirmek, haram ve helale riayet etmek olduğunu ve bunun da kulluk görevlerini yerine getirmek şeklinde olabileceğini dile getirmişlerdir. Bu tanımın daha çok dindarlığın ibadet boyutunu içerdiği söylenebilir. Dindarlık tanımını katılımcıların %33'ü (n=10) iyi insan olmak, ahlaklı olmak şeklinde belirtmiştir. Ayrıca dindarlığın sadece ibadetlerden ibaret olmadığı, ibadete gösterilen özenin insanla, hayvanla ve doğayla ilişkiye de

⁶³ Hökeleki, *Din Psikolojisi*, s.213.

yansımaları gerektiği dile getirilmiştir. Hatta katılımcılar, davranışa aksetmeyen dindarlık algısına eleştiride bulunmuştur. Bu tanımlama dindarlığın etki boyutuyla örtüştüğü söylenebilir. Katılımcıların %20'si (n=6) dindarlığı Allah'la kurulan bağ olarak tanımlamıştır. Katılımcılara göre Allah'la kurulan bağ, O'na dua etmek, her an O'nunla olduğu hissi ile hareket etmek ve O'na sadakatle bağlı olmaktır ki bu unsurlar, dindarlığın tecrübe boyutuyla ilişkilendirilebilir. Katılımcıların %13'ü (n=4) dindarlığı Allah'tan gelene rıza ve teslimiyet şeklinde tanımlamışlardır.

Görüldüğü üzere dindarlığın tanımlanmasında farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bu durumun katılımcıların, yetiştikleri çevre, kültür ve geçmiş yaşantıları dolayısıyla dindarlığın farklı boyutlarıyla yaşanmasında etkili olduğu söylenebilir. Dindarlık tanımları, EFT öncesi ile sonrası birbirine benzemekle birlikte, EFT sonrası tanımlarda EFT öncesinde olmayan Allah'tan gelene rıza ve teslimiyet teması da bulunmaktadır. Bu durum katılımcıların yaşadıkları probleme verdiği anlamda bir değişim olduğu şeklinde yorumlanabilir.

2.5. Katılımcıların Dindarlık Algısına Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcıların EFT öncesinde kendilerine vermiş oldukları dindarlık puanları şu şekildedir: %4'ü (n=1) 1 puan, %14'ü (n=3) 2 puan, %61'i (n=13) 3 puan, %9'u (n=2) 4 puan ve yine %9'u (n=2) 5 puan. Katılımcıların EFT sonrasında kendilerine vermiş oldukları dindarlık puanları şu şekildedir: %52'si (n=11) 3 puan, %33'ü (n=7) 4 puan ve %14'ü (n=3) 5 puan.

Tablo 10: Katılımcıların Dindarlık Algısına Göre Dağılımı

EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
	N	%	N	%
1	1	4	-	-
2	3	14	-	-
3	13	61	11	52
4	2	9	7	33
5	2	9	3	14

Katılımcılardan elde edilen bilgilere göre çoğunluğun öznel dindarlık algısı orta seviyededir. Bununla birlikte özellikle Kur'an kursu geçmişi olan kişilerin kendilerini dindarlık açısından eksik ve az olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu, dini önemli gören kişilerde stresin daha fazla olduğunu ve bu durumun kişisel dindarlık algısını olumsuz yönde

etkilediğini ileri süren araştırmalarla örtüşmektedir.⁶⁴ Görüşmeler sırasında katılımcılardan hayatını dinî öğelere göre yaşayan kişiler, suçluluk duygularının ağır basması sebebiyle kendilerini dindarlık bağlamında daha düşük görürken, hayatında dinî öğelerden ziyade ahlaki öğelere önem verenlerin dindarlık puanlamasında kendilerine daha çok puan verdikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra dini, ibadet ve ahlakın bütünü olarak gören katılımcıların da kendilerine yüksek puan verdikleri görülmüştür. Dolayısıyla farklı dindarlık algıları söz konusudur. Katılımcılardan birinin vermiş olduğu cevap bunu çok güzel örneklemektedir:

Çok iyi değil eksiklerim var ama iyi bir şekilde dindar olduğuma inanıyorum. Dindarlığın görüntüde olmadığını düşünürüm. İnsanın yaşantısında her halinde bunu hissetmesi, yaşaması gerektiğine inanırım. Şimdiki Müslüman kesim ise böyle değil. Bir kesim sadece kılık kıyafetle bu işin olduğunu düşünüyor; bir kesim ise kalbim temiz diyor. Ama ben insanın her halinde Müslüman olması gerektiğine inanıyorum: Komşuluk ilişkisinde, anne-baba evlat ilişkisin ve karı-koca ilişkisinde bunun bir bütün olduğuna inanıyorum. Bu anlamda kendimi çok iyi görürüm yani 5 (42, Lise).

EFT sonrası katılımcıların dindarlık algısının EFT öncesine nazaran orta dereceden iyi dereceye doğru arttığı görülmektedir. Bu anlamda öznel dindarlık algısının değişiminde EFT'nin etkili olduğu söylenebilir. Bu bulgu, insanların EFT ile sosyal ilişkilerinde düzelmeye sağlanmış, bu düzelmeye beraberinde Allah ile ilişkilerinin iyileşmesini de getirmiştir, şeklinde yorumlanabilir. Nitekim literatürde dindarlık ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye dair pek çok araştırma vardır.⁶⁵ Duygu odaklı çalışma yapılan EFT ile kişiler problemleri ile ilgili çözüm odaklı ve duygularını anlamaya çalışan bir yol izlemektedirler. Duygusal problemlerini çözen kişilerin dine yöneliminin artması neticesinde literatürde bahsedilen kazanımlara sahip olup hem zihinsel hem de inançsal boyutta kendini iyi hissetme olgusu gerçekleşmiştir.

⁶⁴ Harold Koenig ve David B. Larson, "Religion and Mental Health: Evidence for An Association," *International Review of Psychiatry* 13:2 (2001), s.70.

⁶⁵ Erkan Kavas, "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi," *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 37 (2013), ss.143-168; Abdulvahid İmamoğlu ve Saliha Feriçadoğlu, "Psikolojik Açıdan Ergenlerde Dini Tutum ve Davranışların Tahlihi," *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2013), ss.19-40; Talip Küçükcan ve Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din* (İstanbul: İSAM, 2000); Hayati Hökelekli (ed.) *Ölüm, Ölüm Ötesi Düşüncesi ve Din* (İstanbul: DEM, 2008); Asude Arıcı, "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua," Hayati Hökelekli (ed.), *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006) içinde, ss.529-557; Tiliouine Habib, Robert Cummins ve Melanie Davern, "Islamic Religiosity, Subjective Well-being, and Health," *Mental Health, Religion & Culture* 12:1 (2009), ss.55-74.

2.6. Katılımcıların Maneviyat Tanımı

Araştırmada katılımcılara “Sizce maneviyat nedir?” diye de bir soru yöneltilmiştir. Cevaplar, Allah’la kurulan bağ ve içsel yaşantı/vicdan olmak üzere iki temada toplanmıştır.

Tablo 11: Katılımcıların Maneviyat Tanımına Göre Dağılımı

EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
	N	%	N	%
Allah’a Olan İnanç ve Onunla Kurulan Bağ	13	48	8	36
İçsel Yaşantı/Vicdan	14	51	14	63

Katılımcıların EFT öncesinde %48’i (n=13), EFT sonrasında %36’sı (n=8) maneviyatı “Allah’a olan inanç ve Onunla kurulan bağ” şeklinde tanımlamıştır. Allah’la kurulan bağda duygusal etki ön planda olup inanç esaslarının pratiğe dökülmesi ve Yaradan’la iletişim halinde olmak önceliklidir. Allah’a olan inanç ile katılımcılar inanç esaslarından ziyade samimi kulluk ve Allah ile ilişki halinde olmayı kastetmişlerdir. Takdire teslimiyet ve yaşadığı zorluklara/duruma rıza gösterme de bu başlık altında toplanmıştır.

Katılımcıların EFT öncesinde %51’i (n=14), EFT sonrasında %63’ü (n=14) maneviyatı içsel yaşantı ve vicdandır şeklinde tanımlamıştır. Bu maneviyat tanımlamasında katılımcılar, iyilik, iyi insan olmak ve huzurdan bahsetmişlerdir. İyi insan olmak, içe dönmek, duygularını fark etmek ve vicdanlı olmak bu tanımlamada öne çıkan ifadelerdir.

Görüldüğü üzere maneviyatı ruhla ilgili, ruhsal rahatlama şeklinde tanımlayanlar çoğunluktadır. Maneviyat tanımlarında duygu ve içsel yaşantının ön planda olduğu bulgulanmıştır. Allah’a karşı hissedilen inançta da yine duygu ön plandadır.

2.7. Katılımcıların Maneviyat Algısı ve Tanımlamasına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Katılımcılar EFT öncesinde maneviyat seviyelerini değerlendirirken kendilerine şu puanları vermişlerdir: %4’ü (n=1) 2 puan, %68’i (n=15) 3 puan ve %23’ü (n=5) 4 puan. Katılımcıların EFT sonrasında kendilerine vermiş oldukları maneviyat puanları şu şekildedir: %4’ü (n=1) 2 puan, %33’ü (n=7) 3 puan, %47’si (n=10) 4 puan ve %14’ü (n=3) 5 puan.

Tablo 12: Katılımcıların Maneviyat Algılarına Göre Dağılımı

EFT	ÖNCESİ		SONRASI	
	N	%	N	%
1	-	-	-	-
2	1	4	1	4
3	15	68	7	33
4	5	23	10	47
5	-	-	3	14

Katılımcıların öznel maneviyat algılarına ilişkin örnek cümleler şu şekildedir: “İnancım kuvvetli elhamdülillah fakat zayıf düştüğümü hissediyorum o yüzden 3” (37, İlkokul), “Bilgi eksikliğim çok var o anlamda çok güçlü değilim 3 diyebilirim” (42, Lise).

Görüldüğü üzere katılımcılar dindarlık ile maneviyatı büyük ölçüde farklı ama ilişkili olarak algılamıştır. Maneviyat söz konusu olduğunda daha çok “güçlü veya zayıf hissetme” gibi ifadelerle yer vermişlerdir. EFT sonrası katılımcıların öznel maneviyat algılarında artış olduğu bulgulanmıştır. Diğer bir ifade ile katılımcılar manevi yönden kendilerini daha güçlü hissetmeye başladıklarını ifade etmiştir. Bunda maneviyat algılarında duyguların önemli olması ve EFT’nin duygulara ilişkin farkındalık kazandırması etkili olabilir.

Yapılan araştırmada EFT öncesinde katılımcıların maneviyatı tanımlamada zorlandıkları ve daha önce bunu hiç düşünmedikleri, kendi ifadelerinden hareketle gözlemlenmiştir. Bununla birlikte bir kısmının maneviyatı daha çok dinde derinleşmek, erdemli bir hayat sürmek şeklinde tanımladıkları belirlenmiştir. Maneviyatı açıklamada güçlük yaşasalar da manevi yönden ne kadar güçlü hissedip hissetmediklerini kolaylıkla ifade ettikleri de gözlenmiştir. Maneviyatın vicdan sahibi ve huzurlu olmak gibi iyi duygularla ilişkili şeklinde algılandığı bir noktada katılımcıların öznel maneviyat algılarının yükselmesi de doğal bir sonuçtur. Maneviyat tanımlarında değişiklik de bu nedenle olmamıştır. Dindarlık tanımlarında ise bilişsel olandan duygusal olana doğru bir değişim yaşanması da bu bulgular ile örtüşmektedir.

3. EFT Sonrasına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.1. Katılımcıların Hayat Farkındalığına Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde “EFT sonrası sizce hayatınızda neler değişti?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılardan bir kişi hayatında herhangi bir değişiklik hissetmediğini belirtmiştir. Diğer katılımcıların bu soruya vermiş olduğu

cevaplar analiz edildiğinde üç tema ortaya çıkmıştır: Kendini kabul, bakış açısında değişim/dönüşüm, sosyal ilişkilerde olumlu dönüşüm.

Tablo 13: Katılımcıların Hayat Farkındalığına Göre Dağılımı

	N	%
Kendini Kabul	10	29
Bakış Açısında Dönüşüm/Değişim	17	50
Sosyal İlişkilerde Olumlu Dönüşüm	7	20

Katılımcıların %29'u (n=10) EFT'nin en büyük etkisinin kendini kabul etmeye yardımcı olduğunu dile getirmişlerdir. EFT sonrası katılımcıların kendini sevmeye ve olumlu-olumsuz duygularını kabullenmeye etkili olduğunu tespit edilmiştir. Katılımcıların %50'si (n=17) EFT sonrası bakış açısında değişim ve dönüşüm yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Fiziksel rahatsızlıklarda hissedilen iyileşme de bu başlık altında toplanmıştır. Katılımcıların %20'si (n=7) EFT sonrası sosyal ilişkilerinde olumlu dönüşüm yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Görüldüğü üzere EFT sonrası katılımcılar, bireysel ve sosyal yaşantılarında, bakış açılarında gözle görülür olumlu etkiler yaşamıştır. EFT öncesi iletişim problemi yaşayan, birtakım korkuları olan kişilerin EFT sonrası bu durumlarla yüzleşip kabullenme yoluna gittikleri bulgulanmıştır. Yine katılımcıların kendini kabullenme ve dahi sevmeye EFT'nin etkili olduğu bulgular arasındadır. Sosyal ilişkileri ile ilgili ifadelerinde ise iletişim rahatlığı ve kendini rahat ifade etmeye dair cümleler daha çok yer almıştır. Bu da değişimin bireyden başlayıp topluma aksettiği gerçeğinin bir göstergesidir. Bu bulgu, literatürdeki Özcan⁶⁶ ve Church'ün⁶⁷ araştırması ile de uyumludur. Buna göre EFT ile kişilerin, korku ve kaygıları ile yüzleşip geçmişi ve bugünü kabullenme de artık daha rahat olduğu söylenebilir.

3.2. Katılımcıların EFT Sonrası Kendiyle Kurduğu İlişkiye Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Katılımcılara bu bölümde sorulan "EFT uygulaması kendinizle kurduğunuz ilişkiyi etkiledi mi?" sorusuna verdikleri cevaplar analiz edildiğinde üç tema ortaya çıkmıştır: Kendini olduğu gibi kabul etme/kişisel

⁶⁶ Bahar Özcan, "Aşamalı Kas Gevşetme (Progressive Muscular Relaxation) ve Duygusal Özgürleşme (Emotional Freedom Technique-EFT) Tekniklerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkinliklerinin Araştırılması" (yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa, 2004), s.75.

⁶⁷ Dawson Church, "Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions," s.650.

farkındalık, kendine yönelik olumlu atıflarda artış ve kendine yönelik olumsuz atıflarda azalış.

Tablo 14: Katılımcıların EFT Sonrası Kendiyle Kurduğu İlişkiye Göre Dağılımı

	N	%
Kendini Olduğu Gibi Kabul Etme/Kişisel Farkındalık	13	38
Kendine Yönelik Olumlu Atıflarda Artış	13	38
Kendine Yönelik Olumsuz Atıflarda Azalış	8	23

Katılımcıların %38'i (n=13) EFT sonrası kendini olduğu gibi kabul etme ve kişisel farkındalık tecrübesini yaşadıklarını dile getirmişlerdir. EFT sonrası katılımcıların %38'i (n=13) kendine yönelik olumlu atıflarda bulduklarını dile getirmişlerdir. Katılımcıların %23'ü (n=8) EFT sonrası kendilerine yönelik olumsuz atıflarda azalma yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Görüldüğü üzere EFT sonrası katılımcıların kendileri ile olan ilişkilerinde olumlu yönde artış olmuştur. EFT, katılımcıların kendilerini kabullenme ve duygularını fark etmeye yardımcı olup olumlu yönlerine odaklanıp olumsuz yanlarında azalma sağlamıştır. Katılımcıların olumsuz özellikleri ile ilgili olumlu özelliklerine odaklanmaları farkındalığı pozitif psikolojinin kişilere psikolojik iyi oluş hali ile ilgili ileri sürdüğü fikirle de uyumludur.⁶⁸ Bu anlamda katılımcıların dikkatlerini artık başkalarından kendilerine doğru çektikleri gözlenmiştir. Katılımcıların bilinç farkındalığı, Esmez'in çalışmasıyla⁶⁹ da uyumludur. Buna göre EFT'nin kişilerin kendileri ile ilgili, bilinç düzeyinde yükselme ve kişisel farkındalık yaşadıkları tespit edilmiştir.

3.3. Katılımcıların EFT Sonrası Çevresiyle Kurduğu İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

"EFT uygulaması çevrenizle kurduğunuz ilişkiyi etkiledi mi?" sorusuna katılımcılar evet, hayır ve kısmen şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların %2'si (n=1) EFT'nin çevre ile kurduğu ilişkiyi kısmen etkilediğini söylerken yine %2'si (n=1) hayır etkilemedi demiştir. Evet diyen katılımcıların cevapları analiz edildiğinde 4 tema ortaya çıkmıştır: toplum içinde kendini

⁶⁸ Christopher Peterson, Nansok Par ve Martin Seligman, "Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life," *Journal of Happiness Studies* 6 (2005), ss.25-41.

⁶⁹ Esmez, *Duyusal Özgürleşme Tekniğini (Emotional Freedom Technique-EFT) Öğrenen Kişilerin Tekniği Algılayışları*, ss.88-91.

iyi ifade, olumsuz etkiye karşı kendini koruma, başarılı iletişim, kendine odaklanma ve kişisel farkındalık.

Tablo 15: Katılımcıların EFT Sonrası Çevresiyle Kurduğu İlişkiye Göre Dağılımı

		N	%
Evet	Toplum İçinde Kendini İyi İfade	7	19
	Olumsuz Etkiye Karşı Kendi Koruma	11	30
	Başarılı İletişim	7	19
	Kendine Odaklanma ve Kişisel Farkındalık	9	25
Kısmen		1	2
Hayır		1	2

Katılımcıların %19'u (n=7) EFT sonrası çevre ile kurdukları ilişkide kendini iyi ve rahat ifade ettiklerini dile getirmişlerdir. EFT'nin çevre ile ilgili ilişkide, katılımcıların %30'u (n=11) olumsuz etkiye karşı kendini koruma şeklinde etki oluşturduğunu belirtmişlerdir. Burada katılımcılar artık hayır demeyi öğrendiklerini ve insanları olduğu gibi kabul ettiklerini dile getirmişlerdir. Katılımcıların %19'u (n=7) EFT sonrası insanlarla başarılı iletişim kurduklarını dile getirmişlerdir. Daha önce iletişimde zorlanıp EFT sonrasında rahat, olgun ve özgüvenli iletişim kuranlar bu başlık altında toplanmıştır. EFT sonrası katılımcıların %25'i (n=9) çevre ile ilgili iletişimde kendilerine odaklanıp kendilerinde farkındalık oluştuğunu dile getirmişlerdir.

Görüldüğü üzere EFT sonrası katılımcıların çevre ile kurdukları iletişimde çeşitli şekillerde değişim olmuştur. Bu değişimler olumlu yönde olup bireyin ilişkide daha aktif rol almasını sağlamıştır. EFT'ye genelde sosyal ilişki problemi sebebiyle başvuran katılımcılarda iletişim problem olmaktan çıkmıştır. Katılımcılar artık aile içi iletişimde kolaylık yaşamaktadır. Kendilerini arkadaş ve akrabaya karşı rahat ifade edebilmektedir. Bunun yanı sıra EFT sosyal ilişki problemi yaşamayan kişilerde ise, kendine yönelme/odaklanma, daha önce bilmediği yanlarının ortaya çıkması şeklinde kişisel farkındalık ve tecrübesi yaşamasını sağlamış görünmektedir.

3.4. Katılımcıların EFT Sonrası Allah ile Olan İlişisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde katılımcılara yöneltilen "EFT uygulaması Allah ile olan ilişkinizi etkiledi mi? Dinî duygu ve düşüncenizde değişim oldu mu?" sorusuna evet ve hayır şeklinde cevap verilmiştir. Katılımcıların %23'ü (n=5)

hayır, dinî duygu ve düşüncede herhangi bir değişiklik yaşanmadığı şeklinde cevap vermişlerdir. “Hayır” diyenlerin, halihazırda dinî yaşayış bakımından kendilerini iyi durumda gördükleri tespit edilmiştir. “Evet” diyen katılımcıların cevapları analiz edildiğinde iki tema öne çıkmıştır: Allah’la bağ kurma tecrübesi ve Allah’la ilişkisinde farkındalık/dönüşüm.

Tablo 16: EFT’nin Allah ile Olan İlişisini Etkilemesine Göre Dağılım

		N	%
Evet	Allah’la Bağ Kurma Tecrübesi	5	23
	Allah’la İlişkisinde Farkındalık/Dönüşüm	11	52
Hayır		5	23

Katılımcıların %23’ü (n=5) Allah’la bağ kurma tecrübesi yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Allah’la kurulan bağda katılımcının o an yaşadığı tecrübe esas alınmıştır. Katılımcıların teslim oldum, kendimi O’nun karşısında daha iyi hissettim, rahatladım ve duaya yöneldim şeklindeki ifadeleri bu başlık altında toplanmıştır. Katılımcıların %52’si (n=11) Allah’la ilişkisinde farkındalık ve dönüşüm yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bu dönüşüm olumlu yönde olup kişinin duaya yönelmesine, tevekkül etmesine ve dolayısıyla kulluğunu idrak etmesine etki etmiştir.

EFT öncesinde katılımcılar yaşadıkları olumsuz olaya bağlı olarak Allah’a karşı güvende azalma hissettiklerini, bunun sonucu olarak dinî yaşantıda da olumsuz etki ortaya çıktığını dile getirmişti. Aslında bu durum bir süredir yaşadıkları psikolojik sıkıntıların bir getirisi şeklindeydi. EFT sonrasında Allah ile kurdukları iletişimin güçlendiği ifade etmişlerdir. Nitekim yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkla yüzleşip bundan rahatladıklarında hissettikleri rahatlık ve huzur Allah ile olan ilişkilerine de yansımıştır. Katılımcıların yaşamış olduğu bu duygusal ve zihinsel dönüşümün Allah’a güven, teslimiyet ve ruhsal rahatlama şeklinde dinî duygu ve düşüncede olumlu etki ortaya çıkardığı bulgulanmıştır. Görüldüğü üzere EFT sonrası katılımcıların dinî duygu ve düşüncesinde olumlu yönde değişim olmuştur. Bu değişim, yukarıda belirtildiği üzere, bir kısımda ibadetlerinde artış; diğerlerinde ise bakış açısında bir dönüşüm şeklinde olmuştur. Her halükarda Allah’la kurulan ilişkinin bir gözden geçirilmesi ve yeniden düzenlenmesi söz konusudur. Bu ilişki de güven üzerine kurulan bir özellik arz mektedir. Literatürde yer alan Hoşrik’in,⁷⁰ EFT güvenli Tanrı/Yaratıcı imgesini güçlendirir bulgusu çalışmamızla uyumludur. Katılımcılar EFT ile

⁷⁰ Hoşrik, *Çocuk Evlerindeki Ergenlerde Gevşeme Tekniği ve EFT’nin Tanrı İmgesi, Affetme Eğilimi, Öfke ve Kaygı Kontrolü Üzerindeki Rolü*, s.101.

dinî yaşantıda hangi konumda olduklarını fark edip bununla ilgili düzenleme yapma yoluna gitmişlerdir. Aslında din doğası gereği insanın zihinsel ve psikolojik sağlığını diri tutmaktadır. Nitekim literatürde bu fikri destekleyen araştırmalar mevcuttur.⁷¹

3.5. Katılımcıların EFT'den Gördüğü Etkiye Yönelik Bulgu ve Yorumlar

“EFT'nin size en büyük etkisi ne oldu?” sorusuna katılımcıların vermiş olduğu cevaplar analiz edildiğinde dört tema ortaya çıkmıştır: geçmişi kabul ve sorunu sorun olmaktan çıkarma, olumsuz duygularla baş etme, öz farkındalık ve olumlu duygular, rahatlama.

Tablo 17: Katılımcıların EFT'den Gördüğü Etkiye Göre Dağılımı

	N	%
Geçmişi Kabul ve Sorunu Sorun Olmaktan Çıkarma	9	24
Olumsuz Duygularla Baş Etme	6	16
Öz Farkındalık ve Olumlu Duygular	13	35
Rahatlama	9	24

Katılımcıların %24'ü (n=9) EFT'nin en büyük etkisinin geçmişi kabul ve sorunu sorun olmaktan çıkarma olduğunu ifade etmiştir. Burada katılımcılar geçmişi olduğu gibi kabullendiklerini, daha önceden sorun teşkil eden şeyleri artık sorun olarak görmediklerini, bunun yerine anda kalma ve akışına bırakma davranışlarının etkin olduğunu dile getirmişlerdir. EFT'nin en büyük etkisinin katılımcıların %16'sı (n=6) olumsuz duygularla baş etme olduğunu ifade etmiştir. Korku, kaygı, takıntı ve vesveselerle yüzleşip baş etmede EFT'nin etkili olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %35'i (n=13) EFT'nin öz farkındalık ve buna bağlı olarak olumlu duygular ortaya çıkardığını ifade etmiştir. EFT'nin, insanı iyi hissettiren, bilinçli aklı ile davranmasını sağlayan öz sevgi, öz saygı ve öz değer bilinç durumlarının gelişmesine yardımcı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %24'ü (n=9) EFT ile rahatlama tecrübe ettiklerini dile getirmişlerdir. Yaşanılan fiziksel ve psikolojik durumdan özgürleştiklerini böylece duygusal ve zihinsel süreci tekrardan sağlıklı yapılandırabildiklerini ifade etmişlerdir.

Görüldüğü üzere EFT ile katılımcılar geçmişi kabullenip içinde buldukları anı yaşamaya odaklanmıştır. Böylece yaşadıkları sorunları aşma yolunda ilerlemeye başlamışlardır. Bunun yanı sıra vesvese, korku ve

⁷¹ Taha A. Baasher, “Islam and Mental Health,” *Eastern Mediterranean Health Journal* 7:3 (2001), ss.372-376; Amber Haque, “Religion and Mental Health: The Case of American Muslims,” *Journal of Religion and Health* 43:1 (2004), ss.372-376.

takıntı gibi durumlarla baş edebilmeyi öğrenmiştir. Geçmişin ve kaygının etkisinden kurtuldukça da kendini fark etme, tanıma ve kendine dair olumlu duygular geliştirmeye başlamıştır. Katılımcıların EFT ile hem fizyolojik hem de psikolojik rahatlamayı tecrübe ettikleri bulgulanmıştır. Bu bulgu Esmez,⁷² Özcan,⁷³ Feinstein⁷⁴ ve Church'ün⁷⁵ çalışmalarıyla da uyumludur. EFT katılımcılarda aynı zamanda öz farkındalık ve olumlu duyguları ortaya çıkararak kişinin kendisini fark edip saygı duymasını sağlamıştır. Bu durumun kişilerin öznel dindarlık ve öznel maneviyat seviyelerinin artışına da yardımcı olduğu söylenebilir. Nitekim literatürde dindarlığın öz saygı ile olan etkileşimine baktığımızda bu konu hakkında pek çok çalışmanın yapılmış ve yapılmakta olduğunu görüyoruz. Bu çalışmaların bir kısmında, dindarlık ile öz saygı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁶ Bu durum EFT sonrası katılımcılardaki öz saygı artışı ve merhametli/yardımsever Allah tasavvurları bulgusuyla örtüşmektedir.

Sonuç ve Öneriler

EFT ile kişilerin, kendilerine dair olumlu ve olumsuz yanlarını görebilme yetisine sahip oldukları bulgulanmıştır. Katılımcılar var olan olumsuz duyguların farkına varıp bunların hayatlarında oluşturduğu etkileri görmeyi başarmıştır. EFT'nin kişilerin özeleştiri yeteneğini geliştirdiği, kişinin kendisinin değişmesi ile sosyal ilişkilerdeki problemlerin azalmaya başladığını fark ettiği bulgulanmıştır. EFT'ye başvuran kişilerin genelde sosyal ilişki ve iletişim sorunu yaşayan kişiler olduğu tespit edilmişti. EFT ile bu durumun azalmaya başladığı ve bunun yanı sıra sosyal ilişki ve iletişimde rahatlama sağladığı bulgulanmıştır. Olaylar ve yakın iletişim halinde oldukları kişiler farklı bakış açılarıyla değerlendirilmeye başlanmıştır. Kişilerin EFT sonrası olumsuz duygu veya düşünce ile geçen zamanı bir kayıp olarak değil farkındalığı sağlayan bir kazanım şeklinde değerlendirdikleri bulgulanmıştır.

Din ile duygu arasında oldukça yakın bir ilişki vardır. Yüce bir güce olan inanç, günlük varoluşsal sınavların üstesinden gelmekte etkili olmaktadır. Yapmış olduğumuz bu çalışmada din ile duygu arasında etkileşim olduğu,

⁷² Esmez, *Duygusal Özgürleşme Tekniğini (Emotional Freedom Tecniqe-EFT) Öğrenen Kişilerin Tekniği Algılayışları*, s.91.

⁷³ Özcan, *Aşamalı Kas Gevşetme (Progressive Muscular Relaxation) ve Duygusal Özgürleşme (Emotional Freedom Tecniqe-EFT) Tekniklerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkinliklerinin Araştırılması*, s.77.

⁷⁴ Feinstein, "Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy," ss.364-380.

⁷⁵ Church, "Application of Emotional Freedom Techniques," ss.47-48.

⁷⁶ Benjamin Beit-Hallahmi ve Michael Argyle, *The Psychology Of Religious Belief And Experience* (London & New York: Routledge, 1997), s.165.

duygu değıştikçe kişilerin dinî manada kendilerini daha iyi hissettikleri ve tanımladıkları bulgulanmıştır. Allah ile ilişkilerinde güven ve teslimiyet bağının arttığı bulgulanmıştır. Bu durum EFT ile kişinin Allah'a olan güven ve bağlılığının artması, kendisini daha iyi hissetmesi ve sorunla baş etmede çözüm odaklı yaklaşım sergilemeye başlaması şeklinde yorumlanabilir. Kişi kendine dair olumsuz duygulardan kurtuldukça, Allah ve din algısının olumlu yönde değıştiği sonucuna varılmıştır. EFT görüşmelerinde katılımcıların dindarlığı, din algısı veya maneviyatı ile ilgili herhangi bir uygulama elbette yapılmamıştır. Yapılan uygulamalar tamamen kişinin kendisi ve çevresi ile ilişkilerine dair farkındalık sağlanması şeklindedir. Hal böyle iken katılımcıların öznel dindarlık ve maneviyat algısında yaşanan bu değışimin, kişinin kendini tanıması ve kendiyile yüzleşmesi ile ilgili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla insanın bireysel ve sosyal boyutunda yaşadığı olumlu değışimlerin onun manevi boyutunda da ortaya çıktığı yorumu yapılabilir.

EFT ile ilgili yaptığımız bu araştırmanın literatürdeki araştırmalardan farklı bir yönü vardır. Literatürdeki araştırmalar dinî tutum ve dindarlıktan yola çıkarak kişinin kendisini yapılandırıldığını ileri sürerken, EFT ile ilgili yaptığımız bu araştırmada ise kişinin kendisini duygusal anlamda yapılandırmasının dinî tutum ve dindarlığını geliştirdiğini öne sürmektedir. Böylelikle kişiler günlük hayatın getirdiği stresle baş etmeyi başarınca duygusal olarak kendilerini iyi hissetmekte bu da kişilerin öznel dindarlık algılarını artırma, manevi yönden güçlü hissetmelerini de sağlamaktadır.

Görüldüğü üzere EFT ile kişi önce benliğinin farkına varmakta, kendini fark etmekte, sonrasında çevresi ile olan etkileşimi değışmekte bununla birlikte Allah'a karşı yaklaşım ve tutumunda da değışiklikler yaşamaktadır. Sonuç olarak denilebilir ki, EFT ile kişinin, kendisi ve çevresi ile iletişimde olumlu değışiklikler olmaktadır. Buna bağlı olarak da Allah ile kurduğu iletişim güçlenmektedir. Dolayısıyla, insanın bireysel, sosyal ve manevi boyutlarının birbirini etkileyen yapılar olduğu söylenebilir.

Bu çalışma, insanın farklı boyutlarının birbirini etkilediğine işaret eden ve bütüncül yaklaşımın önemini altını çizen çalışmalar için bir başlangıç niteliğindedir. Şüphesiz hem EFT uygulamasının etkileri hem de insanın boyutları arasındaki etkileşimin içeriğinin netleştirilmesi için ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. Çalışmamızın sonuçları doğrultusunda şu öneriler ileri sürülmektedir:

- Bu araştırma EFT etkilerine ilişkin çerçeve çizen nitel bir araştırmadır. Bu etkilerin yoğunluğu, yönü ve anlamlı olup olmadığının tespiti için nicel çalışmalar da yapılması önerilebilir.
- EFT üzerine farklı örneklem gruplarıyla araştırmalar yapılabilir.
- EFT ve bütüncül yaklaşım üzerine ölçek geliştirilebilir.
- EFT manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında destekleyici unsur olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Ardan, M., Andi Zulkifli ve Nurhaedar Jafar. "The Combination Between Spiritual Therapy and Emotional Freedom Technique to Control The Depression Level In People With HIV and Aids at Samarinda City," *European Journal of Research in Medical Sciences* 7:1 (2019), ss.28-35.
- Arıcı, Asude. "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua," Hayati Hökelekli (ed.), *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006) içinde, ss.529-557.
- Arpacıoğlu, Gülcan. *EFT Duygusal Özgürleşme Teknikleri*. İstanbul, 2005.
- Asmawati, Alifah, Marthiah Ikhlasia ve Santhana Letchmi Panduragan. "The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on the Anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) Residents," *Enfermeria Clinica* 30 (2020), ss.206-208.
- Ayten, Ali ve Sevde Düzgüner. *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Sufi Kitap, 2017.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Baasher, Taha Ahmed. "Islam and Mental Health," *Eastern Mediterranean Health Journal* 7:3 (2001), ss.372-376.
- Baker, A. Harvey ve Linda Siegel. "Emotional Freedom Techniques (EFT) Reduces Intense Fears: A Partial Replication and Extension of Wells et al. (2003)," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 2:2 (2010), ss.15-32.
- Beit-Hallahmi, Benjamin ve Michael Argyle. *The Psychology of Religious Belief And Experience*. London & New York: Routledge, 1997.
- Boath, Elizabeth Hardie, Anthony Stewart ve Angela Carryer. "A Narrative Systematic Review of the Effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT)," England: Staffordshire University, 2012.
- Boath, Elizabeth Hardie, Antony Stewart ve C. Rolling. "The Impact of EFT and Matrix Reprinting on the Civilian Survivors of War in Bosnia: A Pilot Study," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.64-72.
- Bougea, Anastasia M., Nick Spandideas, Evangelos C. Alexopoulos, Thomas Thomaidis, George P. Chrousos ve Christina Darviri. "Effect of the Emotional Freedom Technique on Perceived Stress, Quality of Life, and Cortisol Salivary Levels in Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial," *Explore* 9:2 (2013), ss.91-99.

- Brattberg, Gunilla. "Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals with Fibromyalgia: A Randomized Trial," *Integrative Medicine* 7:4 (2008), ss.30-35.
- Chatwin, H., Peta Stapleton, Brett Porter, S. Devine ve Terri Sheldon. "The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Freedom Techniques in Reducing Depression and Anxiety Among Adults: A Pilot Study," *Integrative Medicine* 15:2 (2016), ss.27-34.
- Church Dawson, O. Pina, C. Reategui ve A. Brooks. "Single Session Reduction of The Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents After EFT: A Randomized Controlled Pilot Study," *Traumatology* 18:3 (2012), ss.73-79.
- Church, Dawson ve Audrey J. Brooks. "Application of Emotional Freedom Techniques," *Integrative Medicine* 9:4 (2010), ss.47-48.
- Church, Dawson ve Audrey J. Brooks. "CAM and Energy Psychology Techniques Remediate PTSD Symptoms in Veterans and Spouses," *Explore: The Journal of Science and Healing* 10:1 (2014), ss.24-33.
- Church, Dawson ve David Feinstein. "The Psychobiology and Clinical Principles of Energy Psychology Treatments for PTSD: A Review," Van Leeuwen ve M. Brouwer (ed.) *Psychology of Trauma* (Hauppauge: Nova, 2012) içinde, ss.211-224.
- Church, Dawson ve Darlene Downs. "Sports Confidence and Critical Incident Intensity after a Brief Application Of Emotional Freedom Techniques: A Pilot Study," *Sport Journal* 15:1 (2012), ss.1-3.
- Church, Dawson, Midanelle De Asis ve Audrey J. Brooks. "Brief Group Intervention Using EFT (Emotional Freedom Techniques) For Depression in College Students: A Randomized Controlled Trial," *Depression Research and Treatment* (2012), ss.1-7.
- Church, Dawson, Crystal Hawk, Audrey J. Brooks, Olli M. Toukolehto, Ingrid Dinter, Phyllis K. Stein. "Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Randomized Controlled Trial," *Journal of Nervous and Mental Disease* 201:2 (2013), ss.153-160.
- Church, Dawson. "Clinical EFT as an Evidence-Based Practice for the Treatment of Psychological and Physiological Conditions," *Psychology* 4:8 (2013), ss.645-654.
- Church, Dawson. "The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial," *Open Sports Sciences Journal* 2 (2009), ss.17-22.
- Connolly, Suzanne M. ve Caroline E. Sakai. "Brief Trauma Symptom Intervention with Rwandan Genocide Survivors Using Thought Field Therapy," *International Journal of Emergency Mental Health* 13:3 (2012), ss.161-172.
- Craig, Gary. *Duygusal Özgürleşme Teknikleri El Kitabı*, http://www.eftiletanis.com/EFT_Manual_Turkish_eftiletanis.com.pdf (15.07.2020).

- Csikzentmihalyi, Mihalyi. *Mutluluk Bilimi Akış*. Terc. Barış Satılmış, İstanbul: Buzdağı, 2017.
- Desmaniarti, Z. ve Nani Avianti. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks," *Jurnal Ners* 9:1 (2014), ss.91-96.
- Dunnewold, Ann L. "Thought Field Therapy Efficacy Following Large Scale Traumatic Events," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.34-39.
- Düzgüner, Sevede ve Ali Ayten. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*. Ankara: DİB, 2020.
- Eden, Donna ve David Feinstein. *Enerji Tıbbı*. Terc. Meryem Duygun, İstanbul: Butik Yayıncılık, 2014.
- Erkin, İnci. *EFT Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: 2007.
- Ersun, Ayşe. "Duygusal Özgürlük Teknikleri'nin Dismenore Üzerine Etkisinin İncelenmesi." Lisans Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008.
- Esmez, Zeynep. "Duygusal Özgürleşme Tekniğini (Emotional Freedom Tecnique-EFT) Öğrenen Kişilerin Tekniği Algılayışları." Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2009.
- Fachrin, Suharni, A. Amelia, A. Rizki ve Farinah Kurniati. "The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy against the Reduction of Work Fatigue in PT WIKA Beton Makassar," *International Journal of Science and Healthcare Research* 5:3 (2020), ss.338-344.
- Farmawati, Cintami. "Sufistic Therapy With Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Method For Healing The Behavior Of Drugs Addict," *Jurnal Theologia* 30:1 (2019), ss.107-126.
- Feinstein, David. "Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy," *Review of General Psychology* 16:4 (2012), ss.364-380.
- Fitch, John, Laura Schmuldt, Karen L. Rudick. "Reducing State Communication Anxiety For Public Speakers: An Energy Psychology Pilot Study," *Journal of Creativity in Mental Health* 6:3 (2011), ss.178-192.
- Frankl, Victor. *İnsanın Anlam Arayışı*. Terc. Selçuk Budak, İstanbul: Öteki, 2007.
- Gaesser, Amy H. ve Orv C. Karan. "A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique And Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety: A Pilot Study," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 23:2 (2017), ss.102-108.
- Gerber, Richard. *Vibrational Medicine*. Rochester: Bear & Co, 2001.
- Ghamsari, Maryam Sarvandi ve Masoud Gholamali Lavasani. "Effectiveness of Emotion Freedom Technique on Pregnant Women's Perceived Stress And Resilience," *Journal of Education and Sociology* 6:2 (2015), ss.118-122.
- Gurret, Jean-Michel, Claudie Caufour, Julie Palmer-Hoffman ve Dawson Church. "Post-Earthquake Rehabilitation of Clinical PTSD in Haitian Seminarians," *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment* 4:2 (2012), ss.33-40.

- Hakam, Mulia, Krisna Yetti ve Rr. Tutik Sri Hariyati. "Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker," *Makara Journal of Health Research* 13:2 (2009), ss.91-95.
- Haque, Amber. "Religion and Mental Health: The Case of American Muslims," *Journal of Religion and Health* 43:1 (2004), ss.45-58.
- Hartman, Silvia. *EFT*. Terc. Ekin Duru, İstanbul: Pegasus Yayınları, 2016.
- Hartung, John ve Phyllis K. Stein. "Telephone Delivery of EFT (Emotional Freedom Techniques) Remediates PTSD Symptoms in Veterans," *Energy Psychology Journal* 4:1 (2012), ss.33-40.
- Hayta, Akif. *İbadetler ve Ruh Sağlığı*. İstanbul: Dem Yayınları, 2006.
- Hodge, Patricia. "A Pilot Study of the Effects of Emotional Freedom Techniques in Psoriasis," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 3:2 (2011), ss.13-24.
- Hoşrik, Evren. "Çocuk Evlerindeki Ergenlerde Gevşeme Tekniği ve EFT'nin Tanrı İmgesi, Affetme Eğilimi, Öfke ve Kaygı Kontrolü Üzerindeki Rolü." Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2017.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 2001.
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Düşüncesi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2008.
- İmamoğlu, Abdulvahid ve Saliha Ferşadoğlu. "Psikolojik Açıdan Ergenlerde Dini Tutum ve Davranışların Tahlili," *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2013), ss.19-40.
- Jain, Sachin ve April Rubino. "The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT) for Optimal Test Performance: A Randomized Controlled Trial," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 4:2 (2012), ss.13-24.
- Jones, J. Sharon, Jennifer Thornton ve Henry B. Andrews. "Efficacy in Reducing Public Speaking Anxiety: A Randomized Controlled Trial," *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment* 3:1 (2011), ss.33-42.
- Jones, James W. "Religion, Health and the Psychology of Religion: How the Research on Religion and Health Helps Us Understand Religion," *Journal of Religion and Health* 43 (2004), ss.317-328.
- Kağıtçibaşı, Çiğdem. *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi, 2004.
- Kalla, Mahima, Margaret Simmons, Anske Robinson ve Peta Stapleton. "Emotional Freedom Techniques (EFT) as a Practice for Supporting Chronic Disease Healthcare: A Practitioners' Perspective," *Disability and Rehabilitation* 40:14 (2017), ss.1-9.
- Karatzias, Thanos, Kevin Power, Keith Brown, Theresa McGoldrick, Millia Begum, Jenny Young ve S. Adams. "A Controlled Comparison of The Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder: Eye Movement Desensitization And Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques," *Journal of Nervous and Mental Disease* 199:6 (2011), ss.372-378.

- Kavas, Erkan. "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi," *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 37 (2013), ss.143-168.
- Koenig, Harold G. ve David B. Larson. "Religion and Mental Health: Evidence for An Association," *International Review of Psychiatry* 13:2 (2001), ss.67-78.
- Kulaksızoğlu, Adnan. *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001.
- Küçükcan, Talip ve Ali Köse. *Doğal Afetler ve Din*. İstanbul: İSAM Yayınları, 2000.
- Lake, James. "A Review of Select CAM Modalities for the Prevention and Treatment of PTSD," *Psychiatric Times* 31:7 (2014), ss.29-30.
- Linley, P. Alex ve S. Joseph. "Positive Psychological Approaches to Therapy," *Counselling and Psychotherapy Research* 5:1 (2005), ss.5-10.
- Llewellyn-Edwards, T. ve Mary Llewellyn-Edwards. "The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Soccer Performance," *Fidelity: Journal for the National Council of Psychotherapy* 47 (2012), ss.14-19.
- McCallion, Fiona. "Emotional Freedom Techniques for Dyslexia: A Case Study," *Energy Psychology Journal* 4:2 (2012), ss.29-30.
- Mountrase, Phillip ve Jane Mountrase. *Duygusal Özgürlük Teknikleriyle Gizli Potansiyelinize Dokunun*. Terc. Fatma Can Akbaş, İstanbul: Kariyer Yayıncılık, 2001.
- Ortner, Nick. *EFT ile Mucizevi İyileşme*. Terc. Handan Ünlü Haktanır, İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2014.
- Özcan, Bahar. "Aşamalı Kas Gevşetme (Progressive Muscular Relaxation) ve Duygusal Özgürleşme (Emotional Freedom Tecnique-EFT) Tekniklerinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkinliklerinin Araştırılması." Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2004.
- Patrice, Rancour, "The Emotional Freedom Technique Finally, a Unifying Theory for the Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True?," *Journal of Holistic Nursing* 35:4 (2016), ss.382-388.
- Permatasari, Anggita Septyani, Rr. Sri Endang Pujiastuti ve Donny Kristatnto Mulyantoro. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension," *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 3:3 (2020), ss.402-410.
- Peterson, Christopher, Nansok. Park ve Martin E.P. Seligman. "Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life," *Journal of Happiness Studies* 6 (2005), ss.25-41.
- Robson, P., ve H. Robson. "The Challenges and Opportunities of Introducing Thought Field Therapy (TFT) Following The Haiti Earthquake," *Energy Psychology Journal* 4:1 (2012), ss.41-50.
- Rosyanti, Lilin, Indriono Hadi, Jayalangkara Tantra, Asadul Islam, Mochammad Hatta, Veny Hadju, Faizal Idrus ve Kusman Ibrahim. "The Effectiveness of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) Intervence Against the Change of Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS) on Patient with Schizophrenia," *Health Notions* 2:8 (2018), ss.895-900.

- Rotheram, Mike, Ian Maynard, Owen Thomas, Mark Bawden, ve L. Francis. "Preliminary Evidence for the Treatment Of Type I "Yips": The Efficacy of The Emotional Freedom Techniques," *Sport Psychologist* 26:4 (2012), ss.551-570.
- Safitri, Rias Pratiwi ve Ria Safaria Sadif. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis," *International Journal of Social Science and Humanity* 3:3 (2013), ss.300-303.
- Schoninger, Beverly ve Jhon Hartung. "Changes on Selfreport Measures of Public Speaking Anxiety Following Treatment With Thought Field Therapy," *Energy Psychology: Theory, Practice, Research* 2:1 (2010), ss.13-26.
- Sezgin, Nilhan. "Tek Oturumda Uygulanan Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT)'nin Yaratılan Stres Durumu Üzerindeki Etkileri," *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 53:1 (2013), ss.329-348.
- Sheldon, Terri. "Psychological Intervention Including Emotional Freedom Techniques For An Adult with Motor Vehicle Accident Related Posttraumatic Stress Disorder: A Case Study," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.40-63.
- Stapleton, Peta, Dawson Church, Terri Sheldon, Brett Porter ve Cassandra Carlopio. "Depression Symptoms Improve after Successful Weight Loss with Emotional Freedom Techniques," *International Scholarly Research Notices Psychiatry* 2013:1 (2013), ss.1-7.
- Stapleton, Peta, Sharon Devine, Hannah Chatwin, Brett Porter ve Terri Sheldon. "A Feasibility Study: Emotional Freedom Techniques For Depression in Australian Adults," *Current Research in Psychology* 5:1 (2014), ss.19-33.
- Stapleton, Peta, Terri Sheldon ve Brett Porter. "Clinical Benefits of Emotional Freedom Techniques on Food Cravings at 12-Months Follow-Up: A Randomized Controlled Trial," *Energy Psychology Journal* 4:1 (2012), ss.13-24.
- Stapleton, Peta, Terri Sheldon, Brett Porter ve Jennifer Whitty. "A Randomized Clinical Trial of a Meridian-Based Intervention For Food Cravings with Six Month Follow-Up," *Behavior Change* 28:1 (2010), ss.1-16.
- Stein, Phyllis ve Audrey Brooks. "Efficacy of EFT Provided by Coaches vs Licenses Therapists in veterans with PTSD," *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment* 3:1 (2011), ss.11-18.
- Swingle, Paul. "Emotional Freedom Techniques (EFT) As An Effective Adjunctive Treatment in The Neurotherapeutic Treatment of Seizure Disorders," *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment* 2:1 (2010), ss.29-38.
- Temple, Graham ve Phil Mollon. "Reducing Anxiety in Dental Patients Using Emotional Freedom Techniques (EFT): A Pilot Study," *Energy Psychol Theory Res Treat* 3:2 (2011), ss.53-56.

- Tiliouine, Habib, Robert Cummins ve Melanie Davern. "Islamic Religiosity, Subjective Well-being, and Health," *Mental Health, Religion & Culture* 12:1 (2009), ss.55-74.
- Vural, Pınar Irmak. "Doğum Korkusunu Azaltmada İki Farklı Teknik: Duygusal Özgürleşme ve Nefes Farkındalığı." Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2017.
- Waite, Wendy L. ve Mark D. Holder. "Assessment of the Emotional Freedom Technique," *Sci Rev Ment Health Pract* 2:1 (2003), ss.1-10.
- Walsh, Roger ve Frances Vaughan. "Kişi Nedir?," Terc. Halil Ekşi, Roger Walsh ve Frances Vaughan (ed.), *Ego Ötesi* (İstanbul: İnsan, 2001) içinde, ss.67-77.
- Yıldırım, Ali ve Hasan Şimşek. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları, 2011.
- Zainuddin, A. F. *SEFT For Healing + Succes + Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing, 2009.
- Zhang, Ying, Bin Feng, Jian-ping Xie, Fang-zhong Xu, JiongXie Chen. "Clinical Study on Treatment of The Earthquake-Caused Post-Traumatic Stress Disorder By Cognitive Behavior Therapy and Acupoint Stimulation," *Journal of Traditional Chinese Medicine* 31:1 (2011), ss.60-63.