

Dinî Boyutun Psikolojik Danışma Sürecine Etkisi: Üniversite Öğrencileri İle Yapılmış Deneysel Bir Çalışma

The Effect of the Religious Dimension on the Counseling Process:
An Experimental Study with University Students

Muhammet Cevat ACAR

Dr. Öğr. Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Dr. Lecturer, Mardin Artuklu University, Faculty of Letters,

Department of Psychology, Mardin/Turkey, mcacar@artuklu.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-4222-3101

Faruk KARACA

Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,
Din Psikolojisi Anabilim Dalı

Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan University, Faculty of Theology,
Department of Psychology of Religion, Rize/Turkey, faruk.karaca@erdogan.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-3325-2154

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 22 Nisan / April 2019

Kabul Tarihi / Date Accepted: 9 Ekim / October 2019

Yayın Tarihi / Date Published: 31 Aralık / December 2019

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık / December

DOI: 10.29288/ilted.556705

Atıf / Citation: Acar, Muhammet Cevat - Karaca, Faruk. "Dinî Boyutun Psikolojik Danışma Sürecine Etkisi: Üniversite Öğrencileri İle Yapılmış Deneysel Bir Çalışma / The Effect of the Religious Dimension on the Counseling Process: An Experimental Study with University Students". *ilted: ilabiyat tetkikleri dergisi / journal of ilabiyat researches* 52 (Aralık / December 2019/2): 195-216. doi: 10.29288/ilted.556705

İntihal: Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

web: <http://dergipark.gov.tr/ilted> | <mailto:ilabiyatdergi@atauni.edu.tr>

Copyright © Published by Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi /

Ataturk University, Faculty of Theology, Erzurum, 25240 Turkey.

Bütün hakları saklıdır. / All right reserved.



Öz*

Bu çalışma, dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma sürecinin üniversite öğrencilerinin psikopatolojik düzeylerini gidermede etkili olup olmadığının sınanması amacıyla yapılmıştır. Araştırma, Mardin Artuklu Üniversitesine bağlı farklı birimlerde lisans düzeyinde öğrenim gören on beş öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerden yedisine bireysel psikolojik danışma; sekizine ise dinî boyutun dâhil edildiği bireysel psikolojik danışma uygulanmıştır. Deneklerin seçilmesinde ve uygulamanın etkililiğini ölçmede Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. KSE, psikolojik danışma müdahalesinden önce, müdahale süreci bittikten hemen sonra ve son test uygulandıktan 6 ay sonra danışanlara uygulanmıştır. Psikolojik danışma müdahalesinin danışanların psikopatolojik düzeyleri üzerindeki etkisini test etmek amacıyla toplanan veriler, SPSS 21.0 paket programı kullanılarak çözümlenmiş ve Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda dinî boyutun dahil edildiği bireysel psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikopatoloji düzeylerini düşürmede kalıcı bir etkiye sahip olduğu ve somatizasyon, obsesif- kompulsif düşünceler, depresyon ve anksiyete alt boyutları ile genel psikopatoloji düzeyini düşürmede bireysel psikolojik danışmadan daha etkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Din Psikolojisi, Psikoloji, Psikolojik Danışma, Manevî Danışmanlık, Üniversite Öğrencileri.*

Abstract

This study was conducted to test whether the psychological counseling process, including the religious dimension, is effective in eliminating the psychopathological levels of university students. The research was conducted with fifteen students studying at undergraduate level at different departments of Mardin Artuklu University. Seven of these students were applied individual psychological counseling; and eight individuals were applied psychological counseling including religious dimension. Brief Symptom Inventory (BSI) was used to select subjects and to measure the effectiveness of the application. The BSI was administered to counselors immediately before the psychological counseling intervention, immediately after the intervention period was over, and 6 months after the last test was administered. The data collected to test the psychological counseling intervention on the psychopathological levels of the clients were analyzed using the SPSS 21.0 package program and the Mann-Whitney U and Wilcoxon Marked Ranks tests were used. As a result of the research, it was determined that the individual psychological counseling application which included the religious dimension had a permanent effect on the decrease of the psychopathology levels of the university students, and that it was more effective than the individual psychological counseling without lowering the general psychopathology level with somatization, obsessive-compulsive thoughts, depression and anxiety sub-dimensions.

Keywords: *Department of Psychology, Psychology, Psychological Counseling, Pastoral Counseling, University Students.*

Extended Summary

The emergence and the first periods of the science of psychology coincide with a period in which the behavioral paradigm prevails. For this reason, researchers who work on psychology in the early stages argued that the characteristics of the individual other than observable behaviors are outside the field of science and, of course, psychology. This perspective was also reflected in the psychological assistance process and the spiritual life and religious resources of the individual in the fields of psychi-

* Bu çalışma, Prof. Dr. Faruk KARACA danışmanlığında Dr. Muhammet Cevat ACAR tarafından hazırlanan ve 'Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Dinî Boyut: Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Bir Araştırma' ismiyle 2018 yılında kabul edilmiş olan doktora tezinden üretilmiştir. This article has extracted from my doctorate dissertation entitled 'The Religious Dimension In The Process Of Individual Psychological Counseling: A Study Carried Out With University Students' under supervision of Prof. Dr. Faruk KARACA in Atatürk University, Erzurum/Turkey, 2018.

atry, psychology and psychological counseling were ignored. The wave of change, which began with the understanding that the diversity of individuals with different religious and spiritual cultures and beliefs is an issue to be considered in studies on psychology, has now reached to integrate religious and spiritual approaches into the main psychology movements. However, independent religious and spiritual therapy approaches are also being developed. Nowadays, in the field of psychology, religion and spirituality have been included in both academic studies and as a result, studies and case examples have started to increase in number to which religion and spiritual issues in the psychological aid process are attached. The sample of this research, which includes the inclusion of religious dimension in the individual psychological counseling process, consists of university students. For young people university life; offers a wealth of minds to act more independently, to explore and develop their latent powers and potentials, to acquire qualifications to have a profession and to prepare for the next developmental period. Factors such as the fact that universities are mostly located in urban centers and there are many universities in big cities make it possible for the youth to pass their university years efficiently. Today, practitioners who offer psychological help are not keen on involving their clients' religious lives in the counseling process. It is not a coincidence that the counselee's religious life is so offended in the counseling process that requires the knowledge of all dimensions of the individual's life and be included in the psychological counseling process. Psychology, which claims to be a positive science, has adopted a materialist stance for science. As a spirit science, it has ignored the spiritual aspect of man, and although it has positive developments, it still maintains this attitude. When it is evaluated in terms of Turkey, it is possible to see this point of view both in academic studies and in the curricula of educational institutions in this field. Understanding the world of the client is an important stage to help him/her. Therefore, knowing the importance of religion in the world of the client and incorporating it into the consultation process if it is a big part is one of the main tasks of the psychological counselor. One of the aims of this study is to explain the concepts of including the religious dimension in the process of psychological assistance and the techniques used in this process. Considering the principle that the service is provided according to the need, psychological services should be arranged according to the universal, cultural, ontological and current needs of people. In this arrangement, it is unthinkable that individuals' religious beliefs and practices are not taken into account. In the psychology of religion literature; there is quite empirical works related to religious life, religiousness and mental health. However, there are almost no studies that use the basic data of psychology of mental health together with mental health practices. One of the aims of this study is to show that it is possible to use the data provided by the psychology of religion. In other words, it is aimed to use the data of this area, which does not come to the agenda to help individuals who have problems related to mental health, to eliminate psychopathology. Religious life is a phenomenon that surrounds human life. In this context, the mental problems of the individual are also in the interest of religion. However, the purpose of this study is not to provide a personal benefit to the individual, but rather to reveal whether this process will be more effective by including the individual's religious experience and resources in the counseling process. In fact, the basic perspective of the psychology of religion is in this direction. The aim of this study is to test the effectiveness of the individual psychological counseling practice in which the religious dimension is included. For this purpose, control and experimental group formed by university students were studied. The Brief Symptom Inventory was used to determine the effectiveness of the psychological counseling practice in the selection of clients and the inclusion of religious dimension. The data were analyzed using SPSS and Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Rank Tests were used in the analysis. Based on the quantitative findings obtained from this research carried out with an experimental pattern, it was concluded that the psychological counseling process in which the religious dimension was included had a positive effect on the mental state of the clients and this effect was permanent. Other results achieved in this study are: A) Psychological counseling practice involving religious dimensions; somatization, obsessive-compulsive thoughts, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility, phobic anxiety, paranoid thoughts and psychotism levels of the clients in the experimental group

were effective in reducing their general psychopathology. This effect is permanent for all dimensions. B) Individual psychological counseling practice; it is effective in decreasing the hostility levels of the clients in the control group. Depression, anxiety, paranoid thought levels and general psychopathology have a lasting effect. C) Individual counseling practice involving religious dimension; somatization, obsessive-compulsive, depression, anxiety and general psychopathology levels of university students are more effective than individual psychological counseling.

GİRİŞ

Psikoloji biliminin doğuşu ve ilk dönemleri işlevselci ve davranışçı paradigmanın hâkim olduğu bir döneme denk gelmektedir. Bu yüzden, psikanalitik paradigmanın hâkim olduğu ilk yıllardan sonraki dönemlerde psikoloji ile ilgili çalışma yapan araştırmacılar, bireyin gözlenebilen davranışları dışındaki özelliklerinin bir bilimin ve doğal olarak psikolojinin çalışma alanının dışında olduğunu savunmuşlardır. Bu bakış açısı psikolojik yardım sürecine de yansımış ve psikiyatri, psikoloji ve psikolojik danışma alanlarında bireyin ruhsal yaşantısı ve dinî kaynakları görmezden gelinmiştir. Ancak; dinî yaşantının, insanın tüm hayatını kuşatan bir fenomen olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireyin ruhsal sorunlarının dinlerin de ilgi alanına girdiği görülmektedir.

Bireysel psikolojik danışma sürecine dinî boyutu dâhil etmenin konu edinildiği bu araştırmanın örneklemini, üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite yaşamı gençlere; daha bağımsız hareket etme, gizil güçlerini ve potansiyellerini keşfedip geliştirme, bir mesleğe sahip olacak yeterlilikler kazanma ve bir sonraki gelişim dönemine hazırlanma hususunda zengin olanaklar sunmaktadır (Türküm, 2007, 202). Ülkemizde üniversitelerin daha çok kent merkezlerinde olması ve büyük şehirlerde çok sayıda üniversite bulunması gibi faktörler gençlerin üniversite yıllarının yeni deneyimlere açık bir şekilde geçmesini olanaklı kılmaktadır. Ancak üniversite hayatının gençlere sağladığı olanaklar, beraberinde bazı güçlükleri de getirmektedir. Öğrenimin devam ettiği süre içinde barınma, akademik başarı, karşı cinsle ilişkiler, uyum sorunları, aileden uzak kalmanın getirdiği duygusal sıkıntılar, kariyere hazırlık, kimlik bulma, zaman yönetimi, vb. sorunlar üniversite gençliğinin en sık karşılaştığı sorunların başında gelmektedir (Kemertaş, 2004, 169; Tan - Baloğlu, 2011; Türküm, 2007, 204). Bu durum, üniversite öğrencilerinin psikolojik destek almaya ihtiyacı olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın amacı, bir ruh sağlığı hizmeti olarak psikolojik danışma sürecinin, bireyin dinî kaynaklarından beslenmesi halinde daha etkili olup olmayacağı incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda; (a) psikolojik danışma sürecinin tüm aşamalarında ve gerektiği durumlarda dinî ve manevi teknikler ve müdahaleler kullanmanın, (b) danışanın dinî inancıyla uyumlu bir terapötik dil kullanmanın ve (c) bireyin dinî hayatını psikolojik yardım sürecine dâhil etmek gibi müdahalelerin danışma sürecini daha verimli kılacağı düşünülmektedir.

Günümüzde psikolojik yardım sunan uygulamacılar, danışanlarının dinî hayatlarını yardım sürecine dâhil etme konusunda pek istekli değildirler ve bu durum ülkemiz açısından daha belirgindir. Bireyin hayatının tüm boyutlarının bilinmesini ve psikolojik danışma sürecine dâhil edilmesini gerektiren psikolojik danışma sürecinde, danışanın dinî hayatının deyim yerindeyse ıskalanması bir tesadüf olarak açıklanamaz. Pozitif bir bilim olma iddiasında olan psikoloji, bilim olma uğruna materyalist bir tavır takınmıştır. Bir ruh bilim olarak, insanın ruhsal yönünü göz ardı etmiştir ve olumlu gelişmeler olmakla birlikte bu tutumunu büyük oranda günümüzde de sürdürmektedir. Ülkemiz açısından değerlendirildiğinde bu bakış açısını hem yapılan akademik çalışmalarda hem de bu alanda eğitim veren kurumların müfredatlarında görmek mümkündür. Ülkemizde psikoloji alanında çalışan akademisyen ve uygulamacılar, dine ve dinî boyutun olduğu yardım mesleklerine şüpheci ve kötümser bir bakış açısıyla yaklaşmaktadırlar. Buna binaen bu çalışmanın amaçlarından biri de dinî boyutu olan psikolojik danışma uygulamasının bireysel psikolojik danışmanlık hizmetleri ile aynı; bazen daha etkili sonuçlar verdiğini ortaya koyabilmektir.

Din psikolojisi literatüründe; dinî hayat, dindarlık ve ruh sağlığı ile ilgili çokça ampirik çalışma mevcuttur. Ancak ruh sağlığı uygulamaları ile din psikolojisinin temel verilerinin beraber kullanıldığı çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın amaçlarından biri de psikolojik yardım uygulamalarında din psikolojisinin sağladığı verilerin kullanılmasının mümkün olduğunu ortaya koymaktır. Bir başka ifadeyle ruh sağlığı ile ilgili sorun yaşayan bireylere doğrudan yardım etmenin pek gündeme gelmediği bu alanın verilerinin, psikopatolojinin giderilmesi yönünde kullanılması amaçlanmaktadır.

Dindarlık ile ruh sağlığı arasında olumlu ve pozitif bir ilişki olduğu birçok araştırmayla ortaya konmuştur (Yapıcı, 2013, 311). Olumlu dinî başa çıkmanın da ruh sağlığını destekleyici ve ruhsal problemleri önleyici rolü çok sayıda araştırma bulgusu ile ortaya konmuştur (Hebert v.dğr., 2009, 539). Bu konularla ilgili hem dünya genelinde hem de ülkemizde yapılmış olan çok sayıda ampirik ve meta-analitik araştırma bulunmaktadır (Baynal, 2015, 206; Kartopu, 2013, 626; Koenig - Larson, 2001, 67; Yapıcı - Kayıklık, 2005, 177; Yapıcı - Koçak, 2017, 93). Ancak dinin ruh sağlığını destekleyici ve iyileştirici fonksiyonunun nasıl işlediğini gösteren deneysel çalışmalar ve vaka çalışmaları oldukça sınırlıdır. Bu araştırmanın önemi, oldukça sınırlı sayıdaki vaka çalışmalarının bir örneğini oluşturmasından kaynaklanmaktadır. Bu araştırmayı önemli kılan faktörlerden biri de alanda yapılan deneysel çalışmaların azlığıdır. Özellikle ülkemizde psikolojik danışma süreciyle ilgili bile deneysel çalışmaların azlığı göz önünde bulundurulduğunda dinî boyutun dâhil edildiği uygulamalı çalışmaların sınırlılığı ortaya çıkmaktadır.

Ülkemizde yaşayan insanların büyük çoğunluğu az veya çok dindardır (Diyaret İşleri Başkanlığı, 2014). Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar aynı durumun gençler

için de geçerli olduğunu ve gençlerin kurumsal dinle ilişkilerini sürdürdükleri göstermektedir (Yapıcı, 2012, 1). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik yardım sürecine dini dâhil etmeyi amaçlayan bu çalışmanın önemi daha anlaşılır hâle gelmektedir. Birçok danışan kendilerini anlayamayacakları ve/veya yardım edemeyecekleri endişesi ile psikolojik yardım alma konusunda gönülsüz davranmaktadır. Bu çalışmaya benzer araştırmaların artmasıyla, dindar bireylerin psikolojik yardım alma konusunda daha istekli ve gönüllü olacakları düşünülmektedir.

Maneviyat ve psikolojik danışmanın beraber ele alındığı çalışmalar son yüzyılda hızlı bir artış göstermiştir (Powers, 2005, 218). Bu artış, danışanların psikolojik danışma uygulamasında dinî temelli müdahalelerin kullanılması konusundaki istekleri (Stanley v.dğr., 2011, 338) ile ilişkilidir. Ancak psikolojik yardım sürecine dinî boyutu dâhil etme ile ilgili yapılan çalışmalar nispeten daha az olup büyük bir çoğunluğu Hıristiyan dünyasıyla sınırlıdır. Müslümanlarla ilgili yapılan uygulamalı çalışma sayısı ise oldukça azdır. Bu çalışmanın, Müslümanlar ile yapılan az sayıdaki deneysel çalışmalara bir katkı olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1. YÖNTEM

Dinî boyutu olan psikolojik danışma sürecinin etkililiğinin test edilebilmesi için tam (gerçek) deneysel desenlerden biri olan 'ön test-son test kontrol gruplu araştırma deseni' kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan, ön test, işlem, son test ve izleme şeklinde tasarlanan desen şu şekildedir.

Tablo 1 *Araştırmanın Deneysel Deseni*

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Kontrol Grubu (7 Danışan)	KSE	Bireysel Psikolojik Danışmanlık	KSE	KSE
Deney Grubu (8 Danışan)	KSE	Dinî Boyutun Dâhil Edildiği Psikolojik Danışmanlık	KSE	KSE

Kısa Semptom Envanteri (KSE), 1992 yılında Derogatis tarafından Brief Symptom Inventory (BSI) adıyla geliştirilmiştir. Bu ölçme aracı, Symptom Check List (SCL-90) isimli, daha uzun bir envanterin kısaltılarak 53 maddeyle sınırlandırılmış halidir. KSE, Hisli Şahin ve Durak (1994) tarafından üniversite öğrencileri için kullanılmak üzere Türkçe'ye uyarlanmıştır ve aynı formun ergenler için kullanımını da uygundur (Hisli Şahin v.dğr., 2002, 134). KSE'nin Türkçe formu, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçebilmektedir. Bu ölçme aracı, hastalıkların psikolojik sağlığa etkileri, stresin psikolojik etkileri ve halk sağlığı çalışmalarında kullanılmaktadır. Ancak; ölçeğin ana amacı ve aynı zamanda geliştirilme amacı, terapi etkililiğinin ölçülmesidir.

Hem ölçeğin kendisi hem de alt boyutları, psikolojik danışma sürecinin etkisini yakalayabilecek duyarlılıktadır.

KSE'deki maddeler, 'hiç' ve 'çok fazla' şeklinde 0-4 değerleri arasında sıralanmıştır. Tamamı olumsuz ifadeler içeren maddelere verilen yanıtların skorunun yüksek olması, ruh sağlığının olumsuz olduğunu göstermektedir. Her alt ölçeğin puanı, o ölçeğe ait maddelere verilen toplam puanın madde sayısına bölünmesiyle hesaplanır. KSE, toplam 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm olarak isimlendirilmişlerdir. Bu alt boyutlardan her biri, yapılan çok sayıda çalışma ile test edilmiş ve her birinin iç tutarlılığına sahip olduğu ispatlanmıştır (Hisli Şahin - Durak, 1994, 54). Nitekim ülkemizde yapılan birçok araştırmada (Düzgün, 2003; Ünsal Barlas v.dğr., 2010) KSE'nin kullanılması ve yapılan çalışmalardaki geçerlilik ve güvenilirlik puanları, bu ölçme aracının özellikle üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu doğrulamaktadır. Soru sayısının az olması, kısa sürede uygulanabiliyor olması ve birçok boyutu beraber ölçüyor olması bu ölçeğin kullanım alanını yaygınlaştırmıştır.

Danışanlar, Kısa Semptom Envanterinden (KSE) 4 veya daha fazla boyutta yüksek ve/veya çok yüksek düzeyde psikopatoloji gösteren öğrenciler arasından seçilmiştir. KSE'den alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 212'dir. Öngörüşme sırasında öğrencilere bu çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Danışma Sözleşmesindeki şartları kabul eden danışanlar ile onların ve psikolojik danışmanın uygun olduğu gün ve saat belirlenerek psikolojik danışma oturumlarına başlanmıştır. Çalışma kapsamında psikolojik danışmanlık hizmeti almayı kabul eden 15 öğrenciden 7'sine (4 kadın, 3 erkek) bireysel psikolojik danışma, 8'ine (5 kadın, 3 erkek) ise dinî boyutun dâhil edildiği bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmiştir. Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının hangi öğrenciler ile yapılacağına, ilk oturumun (psikolojik değerlendirme) sonunda, Psikolojik Değerlendirme Forumu'ndaki bilgiler dikkate alınarak karar verilmiştir. Kontrol ve deney gruplarına seçilen danışanların uygulama öncesindeki KSE puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Witney U testi uygulanmış ve iki grubun ön test puanlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı ($z: -1,853$; $p: ,064$) belirlenmiştir.

Psikolojik danışma süreci, eklektik bir yaklaşım benimsenerek sürdürülmüştür. Bu çalışmada yaklaşım, tek başına bir kuram olmaktan çok danışanın getirdiği soruna bağlı olarak diğer psikolojik danışma kuramlarından yararlanarak danışanın sorununu çözmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım bir anlamda psikolojik danışmanın kendine özgü olarak geliştirdiği psikolojik danışma stilidir (Karaköse - Karaköse, 2016, 176). İlk dönem psikologlarından Jung (2013, 131), eklektik bakış açısını şu cümlelerle ifade etmektedir: 'Bana çoğu zaman psikoterapik ya da analitik

yöntemimin ne olduğu sorulur. Bu soruya tek bir yanıt veremem. Tedavi her vaka-
da farklıdır. Bir doktor bana şu ya da bu yöneme sadık kaldığını söylerse tedavisi-
nin etkili olacağından kuşku duyarım'. Jung'un da ifade ettiği gibi aslında ne kadar
insan varsa o kadar psikolojik yardım yaklaşımı vardır. Her sorun özel olduğu için
her danışana özel olarak yaklaşılmalıdır.

Hiçbir kuram tek başına bütün psikolojik sorunları açıklama gücüne sahip de-
ğildir. Bu yüzden, uygulayıcıların danışanı, tek bir kuramın boyutlarına, kavramla-
rına ve ilkelerine indirgemek yerine, kuramlarını ve uygulamalarını danışanlarının
gereksinimlerine uydurmaları daha doğru görünmektedir. Bazı kuramcılar eklek-
tizmi sadece teknik boyutla sınırlandırırken; bazıları ise kavramsal ve kuramsal bü-
tünleştirmeye de gitmektedirler (Corey, 2005, 502). Çok Yönlü Terapiyi
(Multimodal) geliştiren Lazarus, bu yaklaşımın en çok tanınan savunucusudur.
Lazarus (1997), hem kişilik kuramını hem de terapi tekniklerini bütünleştirerek
kullanmıştır. Lazarus, 1987 yılından beri psikanalitik, davranışçı, bilişsel vb. yakla-
şımları beraber kullanarak hem kişilik hem de danışmanlık alanında bu yaklaşımları
beraber kullanmaktadır.

Bu araştırma kapsamında 15 danışan ile 124 oturum gerçekleştirilmiştir. İzleme
oturumları bu sayıya dâhil olmayıp sadece bir öğrenci ile şehir dışında olduğu için
uzaktan görüşme yapıp izleme testi doldurtulmuş; diğer tüm danışanlar ile izleme
oturumu yüz yüze yapılmıştır. İzleme testinin uygulandığı izleme görüşmesi, son
testin uygulandığı son oturumdan 6 ay sonra yapılmıştır.

Bu araştırmada, sosyal bilimlerde az denekli çalışmalarda grup içi ve gruplar
arası karşılaştırma yapmakta kullanılan Mann-Witney U Testi ile Wilcoxon İşaret
Sıralaması Testi kullanılmıştır. Bireysel psikolojik danışmanlık için seçilen danışan-
lar ile, dinî boyutun dâhil edildiği danışma uygulamasına katılacak olan danışanla-
rın ön test, son test ve izleme puanlarının anlamlı derecede farklı olup olmadığı be-
lirlemek için Mann-Witney U Testi kullanılmıştır. Her iki grubun kendi içindeki
ön test-son test, ön test-izleme ve son test-izleme puanlarının anlamlı derecede de-
ğişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için ise Wilcoxon İşaret Sıralaması Testi
kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının bireysel psikolo-
jik danışma uygulamasından daha etkili olduğunu göstermek amacıyla hem toplam
puan için hem de KSE'nin her alt boyutu için şu işlem yolu izlenmiştir: i- Bireysel
psikolojik danışmaya katılan danışanların ön test-son test ve ön test- izleme ve pu-
anlarının karşılaştırılması (Wilcoxon İşaret Sıralaması Testi), ii- Dinî boyutun dâhil
edildiği danışmaya katılan danışanların ön test- son test ve ön test- izleme ve puan-
larının karşılaştırılması (Wilcoxon İşaret Sıralaması Testi), iii- İki grubun son test
puanlarının karşılaştırılması (Mann - Witney U Testi).

İzlenen işlem yoluyla, iki gruba uygulanan psikolojik danışma müdahalesinin etkili olup olmadığı ve dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının daha etkili olup olmadığı, alt boyutlarla birlikte ortaya konmaya çalışılmıştır.

2. İLGİLİ LİTERATÜR

Dinî temelli müdahalelerin dâhil edildiği psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarının bireylerin somatizasyon düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Karaca ve Acar (2016, 164) tarafından sunulan bir vaka raporunda bayan bir danışan ile çalışıldığı ve Kısa Semptom Envanterinden ön test uygulamasında 0,9 puan alan danışanın son test ve izleme testlerinde 0,2 puan aldığı raporlanmıştır.

Dinî boyutun kullanıldığı psikolojik yardım sürecinin bireylerin OKB düzeylerine olan etkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. OKB'nin dindarlık ve dinî bağlılık ile ilişkili olduğu yönündeki genel kanı dinî boyutun OKB tedavisine dâhil edilmesini zorlaştırmaktadır. Freud'un (1907, 117) dinî uygulamaları, obsesif davranışlara benzetmesi ile başlayan bu yaklaşım, günümüzde de devam etmektedir. Himle v.dğr. (2011, 256), 20 farklı çalışmayı inceleyerek yaptıkları araştırmada din, dindarlık ve dini bağlılık ile OKB arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtmektedirler. Ancak Al-Solaim ve LoeWenthal'in (2011, 180) de belirttiği gibi bu sorunun ortaya çıkmasında din etkili olmamakta olup bu sorun kendini dinî içerikli semptomlarda gösterebilmektedir. OKB tanısına sahip 15 bayan ile nitel görüşmeler yapan araştırmacılar, dinin yardım arama sürecini kolaylaştırıcı ve hızlandırıcı bir işlev gördüğünü aktarmaktadır. Araştırmacılar, görüştikleri kişilerin dini bağlılıklarının, onların OKB ile mücadele etmelerini kolaylaştırıcı bir işlevi olduğunu aktarmaktadırlar. Katılımcılardan biri semptomlar ortaya çıktığında Kur'an dinlediğini ve bu şekilde rahatladığını ifade ederken bir diğeri ise 'Müslüman bilir ki şifa Allah'tandır' diyerek bu sorunla baş etmeye çalıştığını ifade ettiğini raporlamaktadır.

OKB'nin dinî uygulamalarda ortaya çıktığı vakalarda, dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışmaya daha çok ihtiyaç duyulabilmektedir. Temizlik obsesyonlarının bir kısmı abdest ve gusül almada kendini gösterebilmektedir. Psikolojik danışmanın, dinî konularda yeteri kadar bilgiye sahip olmasının gerekliliğinin açık bir şekilde görüldüğü bu vakalar, danışanın semptomlarının azalmasında dinî boyutu dâhil etmek için uygundur. Çimen v.dğr.'nin (2016, 18) aktardığı bir vakada, 15 yaşında, erkek ve dindar bir gencin, sahip olduğu temizlik (el yıkama, abdest, gusül, sıkça elbise değiştirme vb.) komplüsyonlarından bahsedilmektedir. Danışanın ayrıca diğer insanları cehennemde yanarken hayal etmek, onlara baktığı zaman günah işlediğini düşünmek gibi direkt dinî komplüsyonları da bulunmaktadır. Araştırmacılar bu vakada herhangi dinî bir müdahale kullanmadıkları gibi danışan için dinî bir otoriteye başvurmamışlar veya danışanı refere etmemişlerdir. Farklı ilaçların

farklı dozlarını defalarca deneyen ancak buna rağmen semptomlarında artış gözlenen danışan, yatılı olarak tedaviye alınmış ve ilaç dozları arttırılarak semptomları azaltılmaya çalışılmıştır. Bu vakada görüldüğü gibi, danışmanların yeteri düzeyde dinî bilgi sahibi olmaları, dinî temelli müdahaleleri kullanmaları ve gerektiğinde dinî bir otoriteyle konsültasyon yapmaları danışanların iyileşme sürecine olumlu katkı sunabilmektedir.

Hupperp v.dğr. (2007, 938), Ultra Ortodoks Yahudiler ile yapılan ve dinî temelli müdahalelerin kullanıldığı vakaları incelemişler (12 danışandan 9'u kendini Ultra Ortodoks Yahudi olarak nitelemiştir) ve dinî içeriğin bulunduğu vakaların bazı durumlarda avantaj sağlayabileceği sonucuna varmışlardır. Bazı dinî ritüeller, danışanların komplüsyonları ile çelişebilmekte ve bu durum dindar bireylerin komplüsyonlardan vazgeçmeleri ile sonuçlanabilmektedir. Bu aşamada önemli olan danışanın dinî ve kültürel arka planının iyi bilinmesi ve ona uygun müdahalelerin kullanılmasıdır. Sperry (2010, 152), manevî ve psikolojik dönüşümün beraber yaşanabileceğini belirterek aktardığı bir vakada, danışma sürecinin amaçlarından birinin danışanın obsesif-kompulsif belirtilerle beraber görülen mükemmeliyetçi tutumunun azalması olduğunu belirtmektedir. Dua ve uygun bir dinî topluluğa katılma müdahalelerinin etkin olarak kullanıldığı süreçte danışanın OKB belirtileri belirgin düzeyde düşüş göstermiştir.

Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik yardımın depresyon üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, son yirmi yılda artış göstermektedir. Hawkins v.dğr. (1999, 314), deneysel bir araştırma yaparak Hıristiyan dinî temelli psikolojik danışma ile seküler psikolojik danışmanın bireylerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 18 kişiye dinî temelli müdahaleler uygulanmıştır. 11 danışana ise seküler psikolojik danışmanlık uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre dinî temelli müdahalenin yapıldığı bireylerin depresyon düzeylerindeki düşüş, seküler psikolojik danışma uygulanan bireylerin depresyon düzeylerindeki düşüşten anlamlı derecede daha yüksektir. Bu durum, dinî değerlerin psikolojik danışma müdahalesine entegre edilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Hodge ve Bonifas (2010, 199), dinî boyutun dâhil edildiği bilişsel davranışçı yaklaşımın danışanların semptomlarının giderilmesinde daha etkili olabileceğini iddia etmektedirler. Buna göre danışanların hayat öykülerinden elde edilen bilgiler ışığında, danışanların sahip oldukları inançların ve değerlerin danışma sürecine dâhil edilmesi, psikolojik danışma sürecinin etkililiğini arttıracaktır. Dinî boyutu psikolojik danışma sürecine dâhil etmek, danışanların daha hızlı iyileşmelerini ve danışma sürecinin çıktılarının kalıcı olmasını sağlamaktadır. Hurst v.dğr. (2008, 388), inanç temelli psikolojik danışmanın etkilerini ölçmek için 32 danışan ile çalışmışlardır. Uygulamalarına Özgürlük İçin Atılan Adımlar (Steps for Freedom) adını veren araştırmacılar, katılımcılara 11 aşamadan oluşan ve inanç temelli olarak kur-

gülenen psikolojik yardım sunmuşlardır. Uygulama öncesi ve sonrasında uygulanan değişik ölçeklerin analizine göre katılımcıların depresyon düzeyleri anlamlı derecede düşüş göstermiştir. Azhar ve Varma (1995, 234), 15 kişinin deney, 15 kişinin de kontrol grubu olarak belirlendiği bir çalışmada, yakınıni kaybeden ve depresyon yaşayan bireylerle çalışmışlardır. Deney grubundaki kişilere dinî uygulamaların kullanıldığı psikolojik yardım hizmeti verilirken; kontrol grubuna ise seküler psikolojik danışmanlık hizmeti verilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre deney grubunda depresyon belirtileri daha hızlı bir şekilde ortadan kalkmış ve deney grubundaki iyileşme 6 aylık izleme sürecinde de devam etmiştir.

Al-Thani ve Moore (2012, 199), dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının Müslüman bireylerdeki etkilerini araştırmışlardır. Katar'daki bir psikolojik destek merkezinden hizmet alan dokuz vakayı incelemişler ve tüm vakalarda hem son test hem de izleme testlerinde anlamlı derecede düşüş olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, İslami bir çerçevede sunulan psikolojik destek hizmetlerinin Müslümanların ruhsal durumlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedirler. 14 oturum süren bir vakayı ayrıntılı olarak aktaran araştırmacılar, danışma sürecinde dinî boyutun dâhil edildiği diyaloglardan örnekler sunmuşlardır. Razali v.dğr. (1998, 870), depresyon tanısına sahip 100 kişi ile yaptıkları çalışmada danışanların tamamına standart danışmanlık uygulamışlardır. 52 danışana ise standart uygulamanın yanında dinî ve kültürel boyutu olan psikoterapi uygulanmıştır. Bu uygulama, düzenli olarak dua etmek, Kur'an okumak ve Allah'a daha yakın olmak gibi müdahaleleri içermektedir. Araştırmanın sonucuna göre dinî ve kültürel danışma uygulamasına katılan danışanların depresyon düzeyleri diğer gruba oranla anlamlı düzeyde daha hızlı bir şekilde düşüş göstermiştir. Ancak altı aylık izleme uygulamasında kontrol grubundaki danışanlar ile deney grubundaki danışanların depresyon düzeyleri arasındaki farklılık ortadan kalkmıştır.

Kaygı bozukluğuna ilişkin semptomların azaltılmasında dinî temelli müdahaleler de kullanılmaktadır. Yaşlı bir popülasyon ile çalışan Stanley v.dğr. (2011, 335), kaygı bozukluğu yaşayan danışanların, danışmanlık sürecinde dinî boyutun dâhil edilmesini istediklerini belirtmektedirler. Hıristiyan bir grupla çalışan Hurst v.dğr. (2008, 389), dinî temelli müdahalelerin anksiyete semptomlarının azaltılması ve giderilmesinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Rungreangkulkij ve Wongtakee (2008, 131), 21 kişiyle Budizm temelli bireysel psikolojik danışma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, Budist doktrine dayalı bireysel psikolojik danışma, danışanların anksiyete semptomlarını gidermede etkili olmuştur. Bir ay sonra yapılan izleme görüşmesinde de bu etkinin devam ettiği görülmüştür.

Razali v.dğr. (2002, 133), 165 kişi ile yaptıkları bir çalışmada danışanların bir kısmına anksiyete bozukluğunun giderilmesi için uygulanan standart prosedürü uygulamış (kontrol grubu), diğer bir kısmına ise bu prosedürün yanı sıra dinî ve kültürel psikoterapi (Religious-Cultural Psychotherapy) uygulamışlardır (deney

grubu). Bu uygulamanın odak noktasını danışanların Allah'a daha yakın olmaya çalışmaları ve danışanların hayatlarını İslam Peygamberinin hayatına uygun olacak şekilde yeniden düzenlemeleri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre deney grubundaki danışanların anksiyete puanlarındaki düşüş kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ancak altı ay sonra yapılan izleme çalışmasında bu farklılık ortadan kalkmıştır. Montgomery (2013, 37), Malezya'da hizmet veren 177 psikolojik danışman ile görüşerek onların anksiyete tedavisinde kültürel ve dinî içeriğin kullanılmasına ilişkin görüşlerini almıştır. Araştırmanın sonucuna göre danışmanlar, dinî boyutun anksiyetenin tedavisinde etkili olduğunu ve kültürel boyut dikkate alınarak yapılan uygulamaların daha etkili olacağını vurgulamışlardır. Farklı dinî gelenekler içerisinde yapılan çalışmalar, dine ve kültüre duyarlı psikolojik danışmanlık hizmetlerinin bireysel psikolojik danışmadan daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Cole (2005, 223), dinî odaklı psikolojik danışmanın etkililiğini test etmek amacıyla 9 danışanla dinî odaklı psikolojik danışma gerçekleştirmiştir. 7 kişi ise kontrol grubu olarak belirlemiştir. Yapılan uygulamanın temel ögesini 'olayların Tanrı'nın kontrolü altında olması' oluşturmaktadır. Yapılan analizlerin sonucuna göre deney grubundaki danışanların depresyon ve anksiyete başta olmak üzere psikolojik belirtileri kontrol grubundaki bireylere göre anlamlı derecede düşüş göstermiştir. İki ay sonra yapılan izleme çalışmasında da bu etki devam etmektedir. Şirin (2014, 312), bilişsel davranışçı terapi ile bütünleştirilmiş dinî danışmanlık modelini grupla psikolojik danışma sürecinde uyguladığı 14 kişiye ait verilere dayanarak, geliştirdiği modelin danışanların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini, otomatik düşüncelerin görülme sıklığını ve danışanların KSE'den aldıkları toplam puanı azaltmada etkili olduğunu belirtmektedir. Bu süreçte en çok kullandığı tekniklerin tövbe, nefis muhasebesi, tefekkür ve dua olduğunu da belirtmektedir.

3. BULGULAR, TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmaya katılan danışanların kısa semptom envanterinden aldıkları ön test, son test ve izleme puanlarının analiz edildiği bu bölümde, dinî boyutun dahil edildiği psikolojik danışma uygulamasının etkililiğinin test edilmesi amacıyla deney grubundaki danışanların ön test-son test ve ön test-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Aynı analizler kontrol grubu için de yapılmıştır. Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının bireysel psikolojik danışma uygulamasından daha etkili olup olmadığı ve bu etkinin kalıcı olup olmadığının sınanması amacı ile deney ve kontrol gruplarının son test puanları karşılaştırılmış ve ardından bu bulguların yorum ve tartışması yapılmıştır.

Tablo 2 *Tablo Kontrol ve Deney gruplarının KSE'nin Tüm alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Anlamlılık Durumu¹*

Boyutlar	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puan Karşılaştırması
	Ön test-Son test	Ön test-İzleme	Ön test-Son test	Ön test-İzleme	
Somatizasyon	x	x			x
Obsesif- Kompulsif	x	x		x	x
Kişilerarası Duyarlılık	x	x			
Depresyon	x	x	x	x	x
Anksiyete	x	x	x	x	x
Hostilite	x	x	x		
Fobik Anksiyete	x	x			
Paranoid Düşünceler	x	x	x	x	
Psikotizm	x	x		x	
Toplam	x	x	x	x	x

Deneysel yöntem ile yürütülen bu araştırmada, öncelikle deney ve kontrol grubunun ön test puanları Mann Witney U testi ile karşılaştırılmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir (z: -1,853; p: ,064). Deney grubunun ön test-son test ve ön test-izleme puanlarının karşılaştırılmasında için ise Wilcoxon İşaretli sıralar testi kullanılmıştır. Aynı analiz kontrol grubu için de yapılmıştır. İki grubun son test puanlarını karşılaştırmak için Mann Witney U testi kullanılmış ve bu işlem yolu KSE'nin tüm alt boyutları için uygulanmıştır. Tablo- 2'de yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiştir. Analiz sonucunda .05 anlamlılık düzeyindeki farklılaşmalar (x) işareti ile gösterilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere, dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulaması, danışanların KSE'nin tüm boyutlarından ve toplamda aldıkları puanları anlamlı derecede düşürmüştür. Bu etki izleme uygulamasında da devam etmiştir. Bu durum, dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının danışanlarını psikopatolojik düzeylerini düşürmede kalıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Danışanların son test uygulamasından aldıkları puanlara bakıldığında,

¹ x ile işaretli alanlar, ilgili değerlerde ,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir.

somatizasyon, obsesif-kompulsif, depresyon, anksiyete boyutları ile KSE'den alınan toplam puanda deney grubundaki danışanların anlamlı derecede düşük puan aldıkları görülmektedir. Buna göre bu boyutlarda ve toplam puanda dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının bireysel psikolojik danışma uygulamasından daha etkili olduğu söylenebilir.

Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamalarının bireylerin semptomlarının azalmasında etkili olduğunu gösteren araştırmalar son yıllarda artış göstermektedir. Ancak yapılan çalışmaların büyük bir kısmı grupla psikolojik danışma uygulamalarına ilişkindir. Dinî boyutun dâhil edildiği bireysel psikolojik danışma uygulamasında danışanların psikopatolojileri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar daha sınırlıdır. Psikolojik sorunlar ile dinî başa çıkma ilişkisini inceleyen Murat ve Kızılgeçit (2017, 133), psikiyatrik tanıya sahip 150 kişiden elde ettikleri verilere göre bireylerin olumlu dinî başa çıkma stratejilerini kullanmaları ile psikopatolojik düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak olumsuz dinî başa çıkma, psikopatolojinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bireylerin olumsuz dinî başa çıkma stratejilerini kullanmaları onların ruhsal sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamasının amaçlarından birinin de danışanların olumsuz dinî başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerini azaltmak olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmadan elde edilen bulguların, Murat ve Kızılgeçit'in (2017, 138) elde ettiği sonuçları desteklediği söylenebilir.

Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışmanlık uygulamalarının etkililiğini 31 farklı çalışmayı inceleyerek ortaya koymaya çalışan Smith v.dğr. (2007, 643), çalışmalardaki toplamda 1845 danışana ait danışmanlık çıktılarını incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışmanlık uygulamaları, bireylerin psikolojik problemlerinin giderilmesinde faydalı ve etkilidir. Worthington v.dğr. (1996, 470-474), 1986- 1995 yılları arasında yapılmış olan 148 ampirik çalışmayı incelemişlerdir. Bu çalışmaları danışanlar, danışmanlar ve kullanılan teknikler açısından sınıflandırarak inceleyen araştırmacılar, dinî boyutun dâhil edildiği bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının özellikle dinî bağlılığı yüksek olan danışanlar için belirgin şekilde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Richards ve Bergin (2010, 306), farklı dinlere mensup bireylerle gerçekleştirilen ve dinî boyutun danışma sürecine farklı düzeylerde dâhil edildiği 15 vaka sunumunu özetlemişler ve sonuç olarak dinî boyutun dâhil edildiği uygulamaların en az seküler psikolojik danışma uygulamaları kadar etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç, bizim araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Koç (2016), 6 kişiyle yürüttüğü çalışmada, bu kişilerle 5 ila 16 seans arasında değişen sıklıkta manevî-psikolojik danışma uygulaması yapmıştır. Bu uygulamada, logoterapi, müzikoterapi, sinematerapi, bibliyoterapi ve dinî boyutu içeren pastoral psikoterapi tekniklerini kullanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bu uygulamayı

alan danışanların olumsuz dinî başa çıkma, kaygı, depresyon, umutsuzluk ve yalnızlık düzeyleri düşmüş; olumlu dinî başa çıkma, kendini gerçekleştirme ve yaşamı sürdürme nedenleri düzeyleri yükselmiştir.

Dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamalarının sadece hafif düzeydeki psikolojik sorunlarda değil ciddi psikolojik rahatsızlıklarda da etkili olduğunu belirten de Manami v.dğr. (2010, 355), özellikle psikotik belirtilerin görülmediği sorunlarda bu etkinin daha belirgin olduğunu iddia etmektedirler. Aktardıkları üç vaka üzerinden yaptıkları analiz sonuçlarına göre, dinî boyutun psikolojik danışma sürecine dâhil edilmesi, psikolojik danışmanlık sürecinin kazanımlarını arttırmaktadır. Barrera v.dğr. (2012, 355), bilişsel davranışçı yaklaşıma entegre edilmiş dinî bir danışmanlık modeli geliştirmişlerdir. 12 hafta süren bu programın etkililiğini 3 vaka üzerinden inceleyen araştırmacılar, geliştirilen bu programın danışanların psikopatolojilerini gidermede etkili olduğunu ve bu etkinin 6 haftalık izleme sürecinde de devam ettiğini belirtmektedirler. Bizim çalışmamızda da benzer bir şekilde izleme sürecinde etkinin devam ettiği görülmektedir.

Hamdan (2007, 99), 26 yaşındaki Müslüman bir kız danışan ile gerçekleştirdiği dinî temelli psikolojik danışmanlık sürecini aktardığı çalışmasında danışanın depresyon başta olmak üzere birçok boyutta yüksek düzeyde psikopatolojiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Kendini dindar bir Müslüman olarak tanımlayan danışan, son dönemlerde 5 vakit namazını sıkça geciktirdiğini hatta bazı vakitleri kaçırdığını dile getirmiştir. Bu durum, Allah ile buluşmaya layık olmadığı yönündeki inancından kaynaklanmaktadır. Psikolojik danışman, suçluluk duygularının ön planda olduğunu görmüş ve bu durumun giderilmesi için tövbe sürecini kullanmıştır. Danışman, insanın başına gelen olumsuzlukların Allah tarafından gönderilen birer sınav olabileceğini ve bunun amacının kulun Allah'a yakınlaşması olduğunu vurgulayarak, danışanın olumsuz duygularını azaltmayı amaçlamıştır. Danışma sürecinin ilerleyen aşamalarında danışan, 5 vakit namazını düzenli olarak kılmaya başlamış ve daha çok dua edip daha çok Kur'an okuyarak Allah'a iyileşmesi için niyazda bulunmuştur. Bu vakada da görüldüğü gibi, özellikle dindar bireyler ile yapılan psikolojik danışma uygulamasına dinî boyutun dâhil edilmesi, psikolojik danışma sürecinin etkililiğini arttırmaktadır. Utz (2015, 29), dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamalarında yer alan danışanların, seküler psikolojik danışma alan danışanlara göre tedaviye anlamlı derecede daha hızlı cevap verdiği çalışmaları özetledikten sonra bunun nedenini dinî boyutun dâhil edildiğini psikolojik danışma uygulamalarının danışanların dinsel ve kültürel inanç sistemleriyle uyuyuyor olmasına bağlamıştır.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma sürecinin etkililiğini araştırmaktır. Deneysel bir desene yürütülen bu çalışmada elde edilen

nicel bulgulara dayanarak, dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma sürecinin danışanların ruhsal durumlarını olumlu yönde etkilediği ve bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada ulaşılan diğer sonuçlar şunlardır:

1- Dinî boyutun dahil edildiği psikolojik danışma uygulaması; deney grubundaki danışanların somatizasyon, obsesif-kompulsif düşünceler, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm düzeyleri ile genel psikopatolojilerini düşürmede etkili olmuştur. Bu etki, tüm boyutlar için kalıcıdır.

2- Bireysel psikolojik danışmanlık uygulaması; kontrol grubundaki danışanların hostilite düzeylerini düşürmede etkilidir. Depresyon, anksiyete, paranoid düşünce düzeyleri ile genel psikopatolojilerini düşürmede kalıcı bir etkiye sahiptir.

3- Dinî boyutun dahil edildiği bireysel psikolojik danışma uygulaması; üniversite öğrencilerinin somatizasyon, obsesif-kompulsif, depresyon, anksiyete ve genel psikopatoloji düzeyleri üzerinde bireysel psikolojik danışma uygulamasından daha etkilidir.

Modern dünyadaki zorlu yaşantılar, insanların ruhsal dengelerinin bozulmasına sebep olmaktadır. Psikolojik yardım süreci, bu aşamada modern insanın başvurduğu çözüm yollarından biridir. Ancak ülkemizde psikolojik yardım sunan profesyonellerin dünya görüşleri ile hizmet ettikleri halkın önemli bir kısmının dünya görüşü uyuşmamaktadır. Psikoloji alanında çalışan profesyonellerin, dinî ve kültürel konulara daha duyarlı olmaları, kendilerine başvuran kişilere daha etkili hizmet sunabilmelerini sağlayacaktır.

Batı temelli psikolojik danışma yaklaşımlarının evrensel olamayacağı ve Müslüman toplumlarda, hiçbir değişiklik yapılmadan kullanılmalarının doğru olmadığı birçok araştırmacı tarafından dile getirilmektedir. Bu yüzden kültüre duyarlı psikolojik danışma yaklaşımlarının desteklenmesi ve Müslümanlar için uygun psikolojik danışma yaklaşımlarının geliştirilmesi bir zaruret olarak karşımızda durmaktadır. Akıl ve ruh sağlığını, Allah'ın bir emaneti olarak değerlendiren İslam dininin, psikolojik yardım konusunda zengin bir alt yapıya sahip olduğu aşikârdır. Psikolojik yardım alanında eğitim gören uzmanlar, danışanların beden, zihin, duygu ve davranışları ile ilgili eğitildikleri gibi onların manevi ve dinî boyutları ile ilgili de eğitilmelidirler. Bu süreç bir an önce ve hızlıca olmalıdır. Çünkü dinî boyut danışanların gelişmelerinde ve iyileşmelerinde diğer boyutların sahip olmadığı bir potansiyele sahiptir.

Bu çalışma dinî boyutun, psikolojik danışma sürecinin çıktılarına (outcome) etkisine (septomların ortadan kalkmasına) odaklanmıştır. Ancak dinî boyutun dâhil edildiği psikolojik danışma uygulamalarında sürecin (process) nasıl değiştiğini daha detaylı bir şekilde betimleyen ve hangi tür danışanlarda hangi müdahalelerin

daha etkili olduğunu gösteren uygulamalara ve vaka çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Din psikoloğunun temel görevinin bireyi inancıyla birlikte değerlendirerek bu kişinin inancının hayatının diğer yönlerini nasıl etkilediğini araştırmak olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik yardım sürecine dinî boyutun dâhil edilmesi ile ilgili çalışmaların ilk muhatabının din psikologları olduğu görülmektedir. Ülkemizde, psikoloji alanında çalışan akademisyen ve uygulayıcıların, dini, psikolojik yardım sürecine dâhil etme konusunda hazırlıklı ve istekli olmamaları, bu entegrasyonun din psikologlarının öncülüğünde gerçekleştirilebileceğini ima etmektedir.

Müslüman ve Türk popülasyon için özel olarak oluşturulmuş psikolojik testlerin geliştirilmesinin, sunulan psikolojik yardımın daha isabetli ve etkili olmasını sağlayacağı muhakkaktır. Nitekim mevcut ölçeklerin büyük çoğunlukta Hıristiyanlar için oluşturulup Müslüman popülasyona uyarlandığı için Müslüman danışanların psikolojik durumunu duyarlı bir şekilde ölçebilecekleri konusunda tereddütler vardır. Benzer bir durum psikolojik danışma merkezlerinde kullanılan bilgi formları için de geçerlidir. Bu formlarda, danışanların demografik bilgilerinin yanı sıra dinî ve mezhep gibi bilgilerinin de alınması önerilebilir. Ülkemiz için bu durum gizlilik açısından bir sıkıntı gibi görünse de başvuran bireylere bu bilgilerin gizliliği hakkında yeterince bilgi ve güvence verilmesi durumunda bu sıkıntının aşılabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlar, danışanlarının dinî görüşleri hakkında az çok bilgi sahibi olsa da dinî temelli müdahale ve teknikler kullanmak, danışanın getirdiği sorun bağlamında değerlendirilerek başvurulacak bir yoldur. Değerlendirme sürecine dinî boyutun dâhil edilmesi ise, müdahale aşamasında dinî temelli tekniklerin ne derece kullanılacağına belirleyici olmaktadır. Bu durum dinî temelli müdahaleleri kullanabilmek için psikolojik danışmanın bu konuda yetkin olmasını gerektirmektedir.

KAYNAKÇA

- Al-Solaim, Lamis - Loewenthal, Kate M. "Religion and Obsessive-compulsive Disorder (OCD) among Young Muslim Women in Saudi Arabia". *Mental Health, Religion & Culture* 14/2 (2011): 169-182. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.544868>.
- Al-Thani, Asha - Moore, J. "Nondirective Counseling in Islamic Culture in the Middle East Explored through the Work of one Muslim Person-centered Counselor in the State of Qatar". *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 11/3 (2012): 190-204. <https://doi.org/10.1080/14779757.2012.686888>.
- Azhar, Md Zain - Varma, Shashjit L. "Religious Psychotherapy as Management of Bereavement". *Acta Psychiatrica Scandinavica* 91 (1995): 233-235. <https://doi.org/10.1111/j.16000447.1995.tb09774.x>.

- Barrera, Terii L. - Zeno, Darrell - Bush, Amber L. - Barber, Catherine R. - Stanley, Melinda A. "Integrating Religion and Spirituality into Treatment for Late-life Anxiety: Three Case Studies". *Cognitive and Behavioral Practice* 19/2 (2012): 346-358. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.05.007>.
- Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkinin Çeşitli Değişkenlere göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015): 206-231. <http://dx.doi.org/10.15869/itobiad.96269>.
- Cole, Brenda S. "Spiritually-focused Psychotherapy for People Diagnosed with Cancer: A pilot Outcome Study". *Mental Health, Religion & Culture* 8/3 (2005): 217-226. <https://doi.org/10.1080/13694670500138916>.
- Corey, Gerald. *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık, 2005.
- Çimen, İrem D. - Çakın Memik, Nursu - Yıldız Gündoğdu, Özlem. "İç Görüsü Kötü Obesesif Kompulsif Bozukluk: Bir Olgu Sunumu". *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 17/3 (2016): 17-19.
- de Mamani, Amy G. W. - Tuchman, Naomi - Duarte, Eugenio A. "Incorporating Religion/ Spirituality into Treatment for Serious Mental Illness". *Cognitive and Behavioral Practice* 17/4 (2010): 348-357. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.05.003>.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. "Türkiye'de Dinî Hayat Araştırması". DİB, 2014. <https://serdargunes.files.wordpress.com/2013/08/tc3bcrkiye-de-dini-hayat-aras-tirmasi-2014.pdf>.
- Düzgün, Şükrü. "Öğrencilerin Psikolojik Belirtileri ile Ana-baba Tutumları Arasındaki İlişkiler". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2/1-2 (2003): 149-162.
- Freud, Sigmund. (1907). "Obsessive Actions and Religious Practices". *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume IX (1906-1908): Jensen's 'Gradiva' and Other Works* (1907): 115-128.
- Hamdan, Aisha. "A Case Study of a Muslim Client: Incorporating Religious Beliefs and Practices". *Journal of Multicultural Counseling and Development* 35/2 (2007): 92-100. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2007.tb00052.x>.
- Hawkins, Rebecca S. - Tan, Siang-Yang - Turk, Anne A. "Secular Versus Christian Inpatient Cognitive- behavioral Therapy Programs: Impact on Depression and Spiritual Well-being". *Journal of Psychology and Theology* 27/4 (1999): 309-318. <https://doi.org/10.1177%2F009164719902700403>.
- Hebert, Randy - Zdaniuk, Bozena - Schulz, Richard - Scheier, Micheal. "Positive and Negative Religious Coping and Well-being in Women with Breast Cancer".

Journal of Palliative Medicine 12/6 (2009): 537-545. <https://doi.org/10.1089/jpm.2008.0250>.

Himle, Joseph A. - Chatters, Linda M. - Taylor, Robert J. - Nguyen, Ann. "The Relationship Between Obsessive-compulsive Disorder and Religious Faith: Clinical Characteristics and Implications of Treatment". *Psychology of Religion and Spirituality* 3/4 (2011): 241-258.

Hisli Şahin, Nesrin - Durak, Ayşegül. "Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI): Türk Gençleri için Uyarlanması". *Türk Psikoloji Dergisi* 9/31 (1994): 44-56.

Hisli Şahin, Nesrin - Durak Batıgün, Ayşegül - Uğurtaş, Sinem. "Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı". *Türk Psikiyatri Dergisi* 13/2 (2002): 125-135.

Hodge, David R. - Bonifas, Robin P. "Using Spiritually Modified Cognitive Behavioral Therapy to Help Clients Wrestling with Depression: A Promising Intervention for some Older Adults". *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought* 29/3 (2010): 185-206. <https://doi.org/10.1080/15426432.2010.495598>.

Huppert, Jonathan D. - Siev, Jedidiah - Kushner, Elyssa S. "When Religion and Obsessive-compulsive Disorder Collide: Treating Scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews". *Journal of Clinical Psychology* 63/10 (2007): 925-941. <https://doi.org/10.1002/jclp.20404>.

Hurst, George A. - Williams, Marion G. - King, Judith E. - Viken, Richard. "Faith-based Intervention in Depression, Anxiety, and other Mental Disturbances". *Southern Medical Journal* 101/4 (2008): 388-392. <https://doi.org/10.1097/SMJ.0b013e318167a97a>.

Jung, Carl Gustav. *Anılar, Düşler, Düşünceler: Otobiyografi*. Trc. İris Kantemir. İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2013.

Karaca, Faruk - Acar, Muhammet Cevat. "Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Danışanın Dini Kaynaklarının Kullanılması Üzerine Bir Vaka Örneği". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt-1*. Ed. Ali Ayten - Mustafa Koç - Nuri Tınaz. 157-167. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 2016.

Karaköse, Rukiye - Karaköse, Şaban. *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2016

Kartopu, Saffet. "Narsızmin Dindarlık Eğilimleri ile İlişkisi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği". *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/6 (2013): 625-649.

- Kemertaş, İsmet. “Yükseköğretimde Rehberlik”. *Eğitimde Üçüncü Boyut: Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ed. Cengiz Karagözoğlu - İsmet Kemertaş. 167-174. İstanbul: Birsen Yayınevi, 2004.
- Koç, Mustafa. *Manevî- [Psikolojik] Danışmanlık: Müslüman- Türk Diasporası Örneği*. Bursa: Emin Yayınları, 2016.
- Koenig, Harold G. - Larson, David B. “Religion and Mental Health: Evidence for an Association”. *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001): 67-78. <https://doi.org/10.1080/09540260124661>.
- Lazarus, Arnold A. *Brief but Comprehensive Therapy: A Multimodal Way*. New York: Springer, 1997.
- Montgomery, Michael R. “Well-being and Anxiety– Counselling and Psychotherapy: An Exploration in the Malaysian Context”. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy* 4/1 (2013): 31-43. <https://doi.org/10.1080/21507686.2013.767848>.
- Murat, Ayşe - Kızılgöçit, Muhammed. “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (2017): 111-151.
- Powers, Robin. “Counseling and Spirituality: A Historical Review”. *Counseling and Values* 49/3 (2005): 217-225. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2005.tb01024.x>.
- Razali, Salleh M. - Aminah, Kassim - Khan, Umeed A. “Religious–cultural Psychotherapy in the Management of Anxiety Patients”. *Transcultural Psychiatry* 39/1 (2002): 130-136. <https://doi.org/10.1177%2F136346150203900106>.
- Razali, S. M., Hasanah, C. I., Aminah, K., & Subramaniam, M. (1998). “Religious-sociocultural psychotherapy in patients with anxiety and depression”. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 32: 867-872. <https://doi.org/10.1177%2F136346150203900106>.
- Richards, P. Scott - Bergin, Allen E. “Theistic Perspectives in Psychotherapy: Conclusions and Recommendations”. *Casebook for a Spiritual Strategy in Counseling and Psychotherapy*. Ed. P. Scott Richards and Allen E. Bergin. 287-308. Washington, DC: American Psychological Association, 2010.
- Rungreangkulkij, Somporn - Wongtakee, Wiwat. “The Psychological Impact of Buddhist Counseling for Patients Suffering from Symptoms of Anxiety”. *Archives of Psychiatric Nursing* 22/3 (2008): 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2007.07.004>.

- Smith, Timothy B. - Bartz, Jeremy - Richards, P. Scott. "Outcomes of Religious and Spiritual Adaptations to Psychotherapy: A Meta-analytic Review". *Psychotherapy Research* 17/6 (2007): 643-655. <https://doi.org/10.1080/10503300701250347>.
- Sperry, Len. "Integrative Spiritually Oriented Psychotherapy: A Case Study of Spiritual and Psychological Transformation". *Casebook for a Spiritual Strategy in Counseling and Psychotherapy*. Ed. P. Scott Richards and Allen E. Bergin. 141-152. Washington, DC: American Psychological Association, 2010.
- Stanley, Melinda A. - Bush, Amber L. - Camp, Mary E. - Jameson, John P. - Phillips, Laura L., Barber, Catherine R. - Zeno, Darrell - Lomax, James W. - Cully, Jeffrey A. "Older Adults' Preferences for Religion/Spirituality in Treatment for Anxiety and Depression". *Aging and Mental Health* 15/3 (2011): 334-343. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.519326>.
- Şirin, Turgay. *Dinî Danışma ve Rehberlik. İhsan Modeli Manevi Danışmanlık*. İstanbul: Mim Akademi Yayınları, 2014.
- Tan, Hasan - Baloğlu, Mustafa. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Teori ve Uygulama*. Ankara: Nobel Akademi Yayınları, 2011.
- Türküm, Ayşe Sibel. "Üniversite Gençliğine Yönelik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri". *Gelişen Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Meslekleşme Sürecindeki İlerlemeler Cilt 1*. Ed. Ragıp Özyürek - Fidan Korkut-Owen - Dean W. Owen. 201-218. Ankara: Nobel Yayınları, 2007.
- Utz, Aisha. "Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması". *Müslümanlar için Psikolojik Danışma: Kültüre ve Dine Duyarlı Ruh Sağlığı Müdahaleleri*. Ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer. Trc. Vahap Yorgun. 15-31. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık, 2015.
- Ünsal Barlas, Gül - Karaca, Semra - Onan, Nevin - Işıl, Özlem. "Üniversite Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Kendilik Algıları ve Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişki". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 1/ 1 (2010): 18-24.
- Worthington Jr, Everett L. - Kuruşu, Taro A. - McCollough, Micheal E. - Sandage, Steven J. "Empirical Research on Religion and Psychotherapeutic Processes and Outcomes: A 10-year Review and Research Prospectus". *Psychological Bulletin* 119/3 (1996): 448-487.
- Yapıcı, Asım. "Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinde Dinî Hayat: Meta-Analitik Bir Değerlendirme". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (2012): 1-40.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-sosyal Uyum ve Dindarlık*. 2. Baskı. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.

Yapıcı, Asım - Kayıklık, Hasan. “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005): 177-206.

Yapıcı, Asım – Koçak, Ali. “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme”. *Din, Değerler ve Sağlık*. Ed. Hayati Hökekleli. 65-115. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2017.