

MANEVİ DANIŞMANLIKTA BİR DEĞER-TERAPİ ÇALIŞMASI: İSKOÇYA ÖRNEĞİ*

Mustafa KOÇ**

Öz

Bu araştırmanın temel amacı; İslâmî danışmanlık temelinde kurgulanan manevi danışmanlık uygulamasının diasporik yaşam süren göçmenler üzerindeki terapötik etki düzeylerini belirleyerek, onların yaşadıkları ülkedeki psiko-sosyal uyumlarına terapötik katkısını incelemektir. Araştırmada, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmanın denekleri, rastsal örnekleme yöntemiyle belirlenen İskoçya'nın başkenti Edinburgh'ta yaşayan Müslüman-Türk azınlık gruptur (n=6). Klinik psikolojideki standart ölçme araçları kullanılarak nicel veri analizi yapılan çalışmada, her bir danışan için toplamda 14 seansta 6 farklı terapötik yaklaşım uygulanarak 7 psikometrik ölçüm yapılmıştır. Araştırma deseninde pastoral psikoterapiler kapsamında yer verilen "değer eksenli-tema odaklı terapi seansları" gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bu pastoral psikoterapi sürecinde, değer eksenli-tema odaklı terapi seanslarını yapılandırmak amacıyla 12. ve 13. seans olarak gerçekleştirilen oturumlardan elde edilen veriler toplanmıştır. İslâmî değerleri merkeze alan bu pastoral psikoterapi uygulaması, toplamda 2 seans olarak yapılandırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, pastoral psikoterapilerden değer eksenli-tema odaklı terapilerin danışanların kendini gerçekleştirme ve yaşamı sürdürme nedenleri düzeylerini yükseltirken; kaygı, depresyon,

* Geliş Tarihi / Received Date : 27.03.2018

Kabul Tarihi / Accepted Date : 26.06.2018

Bu makale, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi tarafından, 19-21 Mayıs 2017 tarihleri arasında Bursa'da düzenlenen Din, Değerler ve Sağlık Sempozyumu'nda, aynı başlıkla "sözel bildiri" olarak sunulmuş olup araştırmacının "*Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği*" (2016) isimli çalışması esas alınarak hazırlanmıştır.

** Doç. Dr.; Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı Öğretim Üyesi & Manevi-Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü, mustafakoc@balikesir.edu.tr.
ORCID ID: orcid.org/0000-0003-1299-7963

psikiyatrik semptom, umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerini ise düşürdüğü saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Manevi danışmanlık, Değerler, Değer-terapi, Müslüman-Türk azınlık grubu

A STUDY OF VALUE-THERAPY IN THE SPIRITUAL COUNSELLING: SAMPLE OF SCOTLAND

Abstract

The main purpose of this research is to determine the level of therapeutic effects of the spiritual counselling practice based on Islamic counselling on the immigrants who live diasporic lives, and to examine its therapeutic contribution to the psycho-social adaptation in the country they live in. An experimental design based on pre-test, post-test, and follow-up measurements is used in the study. The subjects of the survey, determined by random sampling, are the Muslim-Turkish minority group (n = 6) living in Edinburgh, the capital of Scotland. In the study that quantitative data analysis is conducted by using standard measurement tools in clinical psychology, 7 psychometric measurements have been carried out for each client by using 6 different therapeutic approaches a total of 14 sessions. "Value-therapy sessions" have been carried out in the context of pastoral psychotherapies in the research design. Thus, in this pastoral psychotherapy process, data obtained from 12 and 13th sessions are collected in order to construct value-therapy sessions. The pastoral psychotherapy application based on Islamic values is structured 2 sessions in total. As a result of the research, it has been shown that value-therapies from the pastoral psychotherapies increased the levels of self-actualization and reasons for living while they decreased the levels of anxiety, depression, psychiatric symptoms, hopelessness, and loneliness.

Keywords: Spiritual counselling, Values, Value-therapy, Turkish-Muslim minority group

Giriş

Batı Avrupa ülkelerine 1960'lı yılların başından itibaren çalışma amacıyla giden Türkiyeli göçmenlerin, Avrupa'da yarım yüzyıllık bir tarihsel geçmişleri vardır. Bugün 3 milyonu Almanya'da olmak üzere Avrupa'da toplamda 5 milyonu aşan sayıda 'Türkiyeli göçmen' yaşamaktadır. Bu sayı, 6-6,5 milyon

olarak verilen bütün dünyadaki Türkiye kökenlilerin % 80'den fazlasının Avrupa'da yaşadığını da göstermektedir. Türkiye kökenlilerin Avrupa'daki varlığı dikkate alındığında artık 'misafir' hatta 'göçmen' olduklarını söylemek oldukça zordur. Zaman içinde sosyo-ekonomik ve siyasi statülerinde de önemli değişiklikler olan Avrupa'daki Türkiyeli göçmenlerin % 90'a yakını 11 yılı aşkın bir süredir, % 57'si ise 21 yılı aşkın süredir Avrupa'da yaşamaktadır. Türkiye kökenlilerin % 30'undan fazlası ise Avrupa ülkelerinde doğmuştur. 5 milyon ile Avrupa Birliği (AB) üyesi 10 ülkenin nüfusundan fazla bir sayıya karşılık gelen 'Avrupalı Türkler'in yarısından fazlasının artık AB vatandaşı olduğu da bilinmektedir.¹

Bireylerin yaşamında isteyerek veya zorunlu olarak bir başka ülkeye yerleşmek ve yeni bir kültüre uyum sağlamak, onların başta öznel iyi oluş düzeyleri olmak üzere ruh sağlıklarının tüm boyutlarını olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir yaşam olayıdır. Yaşamdaki pek çok geçiş sürecinde olduğu gibi bireylerin deneyimledikleri dış-göç süreçleri de –ev sahibi-yeni kültürle etkileşim içinde olma, geleneklerini sürdürme veya sahip oldukları bazı dinsel ve etnik değerlerinden ödün verme, ev sahibi kültürün dilini öğrenme ve yeni sosyal ağlar oluşturma gibi pek çok zorluğu ve aynı zamanda gelişim fırsatlarını da beraberinde getirmektedir.²

Diasporik yaşamda kültür, göçmen bireyin kimliğinin şekillenmesinde önemli bir unsurdur. Kültürel dinamikler, ergenlik dönemindeki göçmenlerde duygusal ve davranışsal problemlerin ortaya çıkmasında kayda değer bir rol oynayabilir. Bireyler bir ülkeden diğerine göç ettikleri zaman, kültürel ve etnik kimliklerinin yeni deneyimlerden etkilenmesi kaçınılmaz bir gerçeklik olarak ortaya çıkmaktadır. Göçmenler ve mültecileri de kapsayacak biçimde tüm etnik azınlıklar, içinde buldukları diasporik yaşam sürecinde baskın kültüre, kendi azınlık kültürlerine veya her ikisine de ağırlık verebilirler. Konuyla ilgili oluşturulan bilimsel literatüre bakıldığında, kültürel uyumu da kapsayacak biçimde 'asimilasyon, dönüşüm, çok kültürlü ve kaynaşma modelleri' gibi pek

¹ Erdoğan, M. M., "Avrupa'da Türkiye Kökenli Göçmenler ve 'Euro-Turks-Barometre' Araştırmaları," *Göç Araştırmaları Dergisi*, 2015, cilt 1, sayı 1, s. 110-115.

² J. W. Berry, "Immigration, acculturation and adaptation," *Applied Psychology: An International Review*, 1997, cilt 46, sayı 1, s. 5-68'den akt. S. Koydemir - A. Schütz, "Almanya'daki Türk göçmenlerde yaşam doyumu: Kültürel kimlik ve benlik kurgularının rolü," *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2014, cilt 5, sayı 42, s. 209.

çok terim kültürlerarası süreçte göçmenlerin psiko-sosyal etkileşimlerini tanımlamak için kullanılmıştır.³

Psikolojik olarak göç, temelde zorunlu ve sancılı bir yeniden sosyalleşme sürecini içerir. Diasporik yaşam süren göçmeni, yabancı grup, dil, kültür ve değerlerle karşı karşıya bırakır. Kimi zaman ırkçılığa ve sosyal dışlanmayla karşılaşan göçmen bireyler, ister istemez öz kültürlerinin hızlı değişimiyle birlikte çocuklarının başka kültürlere dönük yetiştiğini görebilirler. Bu olgulara alışan göçmenler olduğu gibi yaşanan bu şoklardan büyük acı duyanlar da bulunmaktadır. Durum, aile içi çatışmaya, dolayısıyla yetişkin ve genç göçmenlerde davranış veya ruh sağlığı bozukluklarına neden olabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, göçmen nüfusun neredeyse yarısının, hayatları boyunca, en az bir ruhsal rahatsızlık geçirdiğini ortaya koymuştur. Türkiye'de yapılan epidemiyolojik çalışmalarda ise bu yaygınlık % 17-20 dolaylarındadır. Bu koşullarda, Türk göçmenlerinin ruh sağlığı kurumlarına yönlendirilmeleri, sık sık karşılaştıkları sosyal hizmet uzmanları, aile hekimleri, okul psikologları, öğretmenler, vs. aracılığı ile olmaktadır. Bu meslek gruplarının Türklerin sosyo-kültürel sorunları konusunda bilgilendirilme gereksinimini acil bir biçimde ortaya çıkartmaktadır. Aynı zamanda, Avrupalı sosyal hizmet görevlisi veya öğretmen, göçmenlerin sosyal uyumu konusunda son derece müdahaleci bir tavır takınabilmektedir. Bu durum, az ya da çok kültürüne bağlı Türk göçmen grubunda yer yer psikolojik direnmelere neden olmaktadır.⁴

Kültürel uyum, baskın olmayan grup üyelerinin baskın kültürel normlara sosyo-kültürel anlamda uyum ve edinim olarak tanımlanmıştır. Kültürlenme stresi, kültürlenme sürecine eşlik edebilen psikolojik, somatik ve sosyal zorluklardır. Kültürel uyum stresinin, göçmenin yeni kültürü kazanım sürecinde temel bir psikolojik güç olduğu öne sürülmüştür. Bunun yanı sıra kültürel, dinsel ve ahlaki değerler ile ruh sağlığı problemlerinin çözümü arasında pozitif bir ilişki

³ V. Gül - S. Kolb, "Almanya'da Yaşayan Genç Türk Hastalarda Kültürel Uyum, İki Kültürlülük ve Psikiyatrik Bozukluklar," *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2009, cilt 20, sayı 2, s. 139; W. R. Floyd, "Critical history of the acculturation psychology of assimilation, separation, integration and marginalization," *Review of General Psychology*, 2003, pp. 7; M. A. Mann, "The formation and development of individual and ethnic identity: Insights from psychiatry and psychoanalytic theory," *American Journal of Psychoanalysis*, 2006, cilt 66, sayı 3.

⁴ A. Manço, "Belçika'da Türklerin 40 Yılı (1960-2000) Sorunlar, Gelişmeler, Değişmeler," *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2000, cilt 1, sayı 1, s. 128-130.

olduğu da bildirilmiştir. Bazı etnik toplumlarda, dinsel ve ahlaki içerikli kültürel değerleri daha fazla koruma düşük özsaygı, yüksek durumluluk ve süreklilik anksiyetesi ve depresyon ile ilişkilendirilirken; dil ve etnik kimliğin ruh sağlığı üzerinde asgari bir etkisi olduğu görülmüştür.⁵ Bu bağlamda dinin ruh sağlığı açısından en önemli katkısı, ortaya koyduğu değerler ve dünya hayatına ilişkin olarak getirdiği açıklamalar aracılığıyla göçmen bireyin yaşamına kazandırdığı anlamdır. Aynı zamanda kişiler arası ilişkileri sağlıklı bir biçimde düzenleyerek, tarihle ve ötekilerle olan bağı aydınlatan dinsel değerler, göçmen bireyin kaybetmiş olduğu gerçek kimliğine yeniden kavuşmasına yardımcı olabilir.

Öte yandan diasporik yaşam süren bireyin temel ihtiyaçları yanında ruhsal ve manevi ihtiyaçları da vardır. Bunlar arasında inanma, bağlanma, sadakat, dayanma, güvenme, korunma, dürüstlük, iyilik, doğruluk, adalete sahip olma vb. ihtiyaçları görmemek mümkün değildir. Bu ruhsal yönelimler göçmen bireyi, bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate ulaştırır. Maneviyat ise göçmen bireyin benlik duygusunu geliştirdiği gibi değer sistemini oluşturarak onun gelişim kapasitesini, büyüme ve yaratıcılık potansiyelini güçlendirir. Göçmen bireylerin benimseyip geliştirdikleri dinsel değer ve normların, kişilik özellikleri ve ruh sağlıkları üzerinde olumlu terapötik etkisinden de söz etmek mümkündür.⁶ Bu bağlamda göçmenlerin psikolojik rehabilitasyonunda kullanılacak terapötik müdahaleler oldukça önem taşımaktadır. Bu süreçte göçmen danışanın semptomlarının doğası, güçlü yanları, kişiliği, göçmenlik yaşantıları, aile dinamikleri, sahip olduğu dinsel ve kültürel değerleri ile sosyal destek ortamları göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla kullanılan yaklaşıma bakılmaksızın 'psikolojik güvenlik, dinsel kaynaklar, iletişim ve zaman açısından kültürel farklılıklar ve transferans/aktarım' gibi konular göçmenlerin terapi süreçlerinde göz önünde bulundurulmalıdır.⁷

Yukarıdaki teorik arka plan dikkate alınarak İslâmî bir manevi danışmanlık denemesi olan bu araştırmanın temel amacı; Edinburgh'ta yaşayan Müslüman-

⁵ Gül -Kolb, "Almanya'da Yaşayan Genç Türk Hastalarda Kültürel Uyum, İki Kültürlülük ve Psikiyatrik Bozukluklar," 20, s. 139.

⁶ Ö. Özdoğan, "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji," *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2006, cilt 47, sayı 2, s. 130-132.

⁷ S. Ahmed - F. Aboul-Fotouh, "Mülteciler (içinde)", çev. V. Yorgun, *Müslümanlar için psikolojik danışma: Kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri / Counselling muslims: Handbook of the mental health issues and interventions*, ed. S. Ahmed - M. M. Amer, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015, s. 296.

Türk çalışma grubu üzerinden karma bir desen ile kurgulanan manevi danışmanlık uygulamasının göçmenler üzerindeki terapötik etki düzeylerini belirleyerek, onların içinde yaşadıkları ikinci vatanlarına psiko-sosyal uyumlarında geliştirilecek ruhsal süreçlere katkıda bulunmaktır. Bazı yardımcı psikoterapilerin de araştırma deseninde yer aldığı bu çalışmada, manevi danışman tarafından bireysel danışmanlık yaklaşımıyla Edinburgh'ta yaşayan 6 göçmen danışanla uzun süreli yüz yüze görüşme seansları gerçekleştirilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki temel hipotez test edilmiştir:

▪ Ampirik uygulamanın başında ve sonunda danışanlara yapılan ön-test ve son-test analizlerine göre; bireysel görüşmeler için tasarlanan pastoral psikoterapiler (logoterapi + dinsel başa çıkma odaklı terapi + değer eksenli-tema odaklı terapi) ve yardımcı psikoterapiler (müzikoterapi + sinematerapi + bibliyoterapi) dikkate alınarak hazırlanan manevi danışmanlık uygulamaları, yurtdışında yaşayan Müslüman-Türk diasporasının psiko-sosyal uyum süreçlerini etkileyerek,

(a) kendini gerçekleştirme düzeylerinin yükselmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır;

(b) kaygı düzeylerinin düşmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır;

(c) depresyon düzeylerinin düşmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır;

(d) somatizasyon vd. gibi çeşitli semptom düzeylerinin düşmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır;

(e) umutsuzluk düzeylerinin düşmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır;

(f) yaşamı sürdürme nedenleri düzeylerinin yükselmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır;

(g) yalnızlık düzeylerinin düşmesine pozitif yönde bir katkı sağlamaktadır.

a. Yöntem

a.a. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada, gerek genel psikoloji ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik metodolojisi, gerekse din psikolojisi özel alan metodolojisi kapsamında ortak işlevselliğe sahip psikolojik içerikli çok-boyutlu karmaşık konuları derinlemesine

analiz edebilmek için güncelliğini her geçen gün arttıran metodolojik yaklaşımlar tercih edilmiştir. Bu kapsamda öncelikle temel dikotomik bir ayırım bağlamında;

(a)-Niteliksel açıdan 'nitel+nicel=karma' şeklinde formüle edilebilecek olan '(a) nitel araştırmaya yardımcı olan nicel araştırma; (b) nicel araştırmaya yardımcı olan nitel araştırma' yönelimli bir metodolojik paradigmaya sahip "karma desen" kullanılmıştır.⁸ [Karma desen = nitel / qualitative + nicel / quantitative].

(b)-Niceliksel açıdan ise 'küçük grup-katılımcı temeline dayanan çalışmalar /small-n studies' sınıflandırmasında değerlendirilen "vaka çalışması=(çoklu-[kişi] vaka çalışması" deseni kullanılmıştır.⁹ [Küçük grup-katılımcı desen = vaka çalışması → (çoklu-[kişi] vaka çalışması].

Karma desenle yapılan bu çalışmanın ampirik uygulama bölümünde kullanılan nitel yöntem ve metotların yanı sıra nicel yaklaşım bağlamında, danışanların manevi danışmanlık hizmeti almaları öncesindeki psikolojik durumları ile aldıktan sonraki psikolojik durumlarını bilimsel olarak betimleyebilmek amacıyla 'ön test - son test / pretest - posttest yöntemi' de kullanılmıştır. Zira psikolojik içerikli çalışmalarda kullanılan ön test – son test metodu, üzerinde çalışılan konuda deneklere konuyla ilgili aynı ölçeklerin çalışmaya başlamadan önce ve çalışma bittikten sonra uygulanarak, aradaki pozitif, negatif ve/veya nötr olan değişimi saptayabilmek amacıyla kullanılan bir araştırma desenidir.¹⁰ Ayrıca kronolojik olarak çalışma takvimi boyunca -sadece bu çalışmaya özgü biçimde tasarlanan- her bir uygulama aşamasındaki gelişmeyi görebilmek amacıyla izleme ölçümlü 'ara test uygulamaları' da yapılmıştır. Dolayısıyla uygulamanın başından itibaren toplamda ikişer seanslık her bir terapötik uygulama sonrasında belirlenen ölçme araçları, deneklere uygulanmıştır.

a.b. Çalışma Grubu

Metodolojik olarak evrenle ilgili genelleme yapılma olanağı olmayan küçük sayılı katılımcıların yer aldığı araştırmalarda/small-n studies, 'örneklem' kavramı

⁸ A. Bryman, *Social research methods*, Oxford: Oxford University Press, 2. Baskı, 2004, s. 451-465; I. Parker, *Qualitative research (içinde) /Qualitative methods in psychology: A research guide*, ed., P. Banister vd., Buckingham & Philadelphia: Open University Press, 1998, s. 1-16; S. Bulduk, *Deneyisel araştırma yöntemleri*, İstanbul: Çantay Kitabevi, 2008, s. 75-128.

⁹ A. L. George ve A. Bennett, *Case studies and theory development in the social sciences*, Cambridge & London: Mit Press, 2005, s. 14-26; R. E. Stake, *Multiple case study analysis*, New York: Guilford Press, 2013; R. K. Yin, *Case study research: Design and methods*, Sage Publications, 2014.

¹⁰ A. S. Reber, *The penguin dictionary of psychology*, London & New York: Penguin Books, 1985, s. 561, 571.

yerine semantik olarak küçük sayıdaki her bir katılımcıyı ön plana çıkararak “çalışma grubu” kavramı kullanılabilir. ¹¹

Araştırmanın evrenini, Birleşik Krallık/United Kingdom sınırları içerisindeki İskoçya’da yaşayan Müslüman-Türk Diasporası oluşturmaktadır. Ampirik uygulamada kullanılan çalışma grubu ise İskoçya’nın başkenti Edinburgh’ta yaşayan Müslüman-Türk azınlık grubu olarak tanımlanmış ve belirlenmiş deneklerden (n=6) oluşmaktadır.

Çalışma grubuna, ‘berber, pizzacı-kebabçı, marangoz ve fırıncı’ olmak üzere temelde 4 ayrı meslek grubundan diasporik yaşam süren danışan katılmıştır. Her alan incelemesi gibi bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan deneklerin de elbette ki çeşitli demografik özellikleri söz konusudur. Bu bağlamda araştırmanın ampirik uygulamasına katılan deneklerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin nicel ve nitel veriler şu şekildedir:

Aşağıdaki Tablo-1’de görüldüğü gibi çalışma grubunda yer alan deneklerin sosyo-demografik özelliklerine sırasıyla bakıldığında;

[a] cinsiyet özellikleri olarak 6 danışanın da erkek olduğu (% 100), buna göre hiç kadın danışan olmadığı;

[b] eğitim düzeyi özellikleri olarak 4 danışanın ortaöğretim (% 67), 2 danışanın ise yükseköğretim (% 33) düzeyinde bir eğitime sahip olduğu;

[c] yaş özellikleri olarak ise 3 danışanın 30-35 yaş aralığında (% 50), 2 danışanın 36-40 yaş aralığında (% 33) ve 1 danışanın da 41-45 yaş aralığında (% 17) olduğu;

[d] sosyo-ekonomik özellikleri olarak 3 danışanın alt (% 50), 2 danışanın orta (% 33) ve 1 danışanın ise ortanın üstü (% 17) düzeyinde bir gelir grubuna sahip olduğu;

[e] medenî durum özellikleri olarak danışanların tamamının başarısız bir evlilik deneyimi sonucunda boşanmış (% 100) olduğu;

[f] İskoçya’ya göçten önceki Türkiye’de yaşanan yerleşim/yaşam yeri özelliği olarak 5 danışanın hayatlarının büyük bir kısmını Türkiye’deki büyükşehirlerde (% 83), 1 danışanın ise ilçede (% 17) yaşayarak geçirdiği;

¹¹ bkz. S. Ada ve ark., “Tez yazma kılavuzu,” İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, s. 11, <http://ebe.marmara.edu.tr/en/mevzuat/tez-yazim-kilavuzu> .

[g] meslek özellikleri olarak 1 danışanın berber (% 25), aralarında 1 fırıncının da bulunduğu 4 danışanın gıda sektöründe pizzacı ve kebabçı (% 50), kalan 1 danışanın ise marangoz (% 25) olduğu;

[h] İskoçya'daki yaşam süresi olarak 2 danışanın 1-5 yıl aralığında (% 33), 3 danışanın 6-20 yıl aralığında (% 50) ve diğer 1 danışanın ise 21-30 yıl aralığında (% 17) İskoçya'da yaşam sürdüğü;

[i] evlenilen eşin uyruğu açısından da 1 danışanın Türk bir bayanla evlilik yaptığı (% 17), kalan 5 danışanın ise İskoç bir bayanla evlenip (% 83) boşandığı;

[j] sözü edilen bu evliliklerden 3 danışanın hiç çocuğunun olmadığı (% 50) ve diğer 3 danışanın ise birer çocuklarının (% 50) olduğu saptanmıştır (ayrıca bkz. Tablo-1).

Tablo-1:

Deneklerin sosyo-demografik özellikleri

Özellikler				Özellikler			
	n	%		n	%		
Meslek	Erkek	6	100	İskoçya'd	O.öğretim	4	67
	Berber	1	25		01-05 yıl	2	33
	Kebabçı	4	50		arası	3	50
Yaş				06-20 yıl			
	30-35 yaş	3	50	Sos-Ek. Düzey	Alt	3	50
	36-40 yaş	2	33		Orta	2	33
	41-45 yaş	1	17		Orta-üstü	1	17
Toplam	6	100	Toplam		6	100	
Medeni	Bekâr	0	00	Yaşam	Büyükşehir	5	83
	Evli	0	00		İlçe	1	17
	Boşanmış	6	100		Köy	0	00
	Toplam	6	100		Toplam	6	100

	Marangoz	1	25		arası		
	Toplam	6	100		21-30 yıl arası	1	17
Eşin	Türk	1	17	Çocuk	Çocuksuz	3	50
	İskoç	5	83		1 çocuk var	3	50
	Diğer	0	00		2 çocuk var	0	00
	Toplam	6	100		Toplam	6	100

a.c. Veri Toplama Araçları

Bu ampirik araştırmada kullanılan nicel verileri elde etmek için din psikolojisi ve klinik psikolojide kullanımı yaygın olan “(i)-Dinî Başa Çıkma Tarzları Ölçeği-(DBTÖ) / Religious Coping Scale-(RCOPE); (ii)-Kişisel Yönelim Envanteri-(KYE) / Personal Orientation Inventory-(POI); (iii)-Beck Anksiyete Envanteri-(BAE) / Beck Anxiety Inventory-(BAI); (iv)-Beck Depresyon Envanteri-(BDE) / Beck Depression Inventory-(BDI); (v)-Kısa Semptom Envanteri-(KSE) / Brief Symptom Inventory-(BSI); (vi)-Beck Umutsuzluk Ölçeği-(BUÖ) / Beck Hopelessness Scale-(BHS); (vii)-Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri-(YSNE) / Reasons for Living Inventory-(RFL); (viii)-UCLA Yalnızlık Ölçeği-(UCLA-YÖ) / UCLA Loneliness Scale-(UCLA-LS)” isimli ölçme araçları tespit edilerek uygulanmıştır.¹²

Bunun dışında, çalışmanın terapi sürecine ilişkin olarak süreci sağlıklı yönetebilmek ve raporlayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen bazı formlar kullanılarak nitel ve nicel veriler toplanmıştır (bkz. Tablo-2).

Tablo-2:

Manevi danışmanlık protokolünde kullanılan formlar

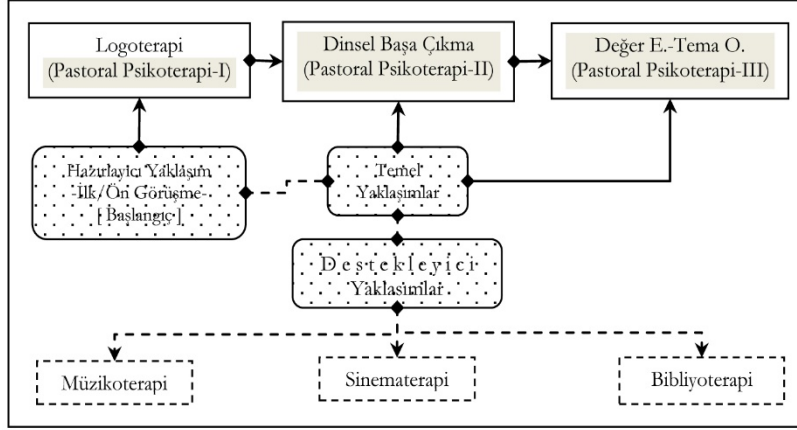
¹² N. Öner, *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı-I*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2. Baskı, 2006; N. Öner, *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı-II*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2. Baskı, 2006.

Seans No	Ampirik Uygulamada Kullanılan Formlar
1. Seans [Tanışma] -Giriş- (1 Seans)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sosyo-Demografik Bilgi Formu ▪ Anket Formu ▪ Danışan Duygu-Durum Formu [(a) – İlk Seans] ▪ Gözlem Kayıt Formu ▪ Danışma Özet Formu ▪ Terapinin Şematik Yapılandırılması Formu
12.-13. Seans [Değer-Terapi] -Pastoral Psikoterapi-III- (2 Seans)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danışan Duygu-Durum Formu [Tema Odaklı Seanslar] ▪ Gözlem Kayıt Formu ▪ Danışma Özet Formu ▪ Terapinin Şematik Yapılandırılması Formu ▪ Anket Formu
14. Seans [Değerlendirme] (1 Seans)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danışan Duygu-Durum Formu [(b) – Son Seans] ▪ Gözlem Kayıt Formu ▪ Danışma Özet Formu ▪ Terapinin Şematik Yapılandırılması Formu ▪ Kişisel Bilgilerin Paylaşılmasının Kabulü Anlaşması ▪ Başarı Belgesi

Manevi danışmanlığın uygulama sürecinde sırasıyla –özel gündem oturumları dışında- toplamda 8 aşamalı olarak 14 seansta 6 farklı terapötik yaklaşımın 7 kez psikometrik test ölçümü yapılarak uygulandığı protokoller ve kullanılan psikoterapi yaklaşımları sırasıyla ardışık bir biçimde betimlenmiştir (bkz. Şekil-1).

Şekil-1:

Uygulamada kullanılan psikoterapi türleri



Şekil-1’de görüldüğü gibi hazırlayıcı yaklaşım olarak aynı zamanda pastoral içeriğe de sahip olan logoterapi kullanılmıştır. Öte yandan temel yaklaşım olarak dinsel başa çıkma ile değer eksenli-tema odaklı pastoral psikoterapiler uygulanmıştır. Bunun yanı sıra yukarıda sözü edilen pastoral psikoterapileri destekleyici yaklaşımlar olarak da müzikoterapi ve sinematerapi ile bibliyoterapi kullanılmıştır.¹³ Bu makalede ise sözü edilen bu çalışmanın ‘değer-terapi’ içerikli bölümüne yer verilmiştir.

a.d. Deneysel İşlem

Araştırmanın ampirik uygulama sürecinde, araştırmacı tarafından diasporik yaşam süren Müslüman-Türk göçmenler için geliştirilen manevi danışmanlık programı takip edilmiştir. Söz konusu uygulamanın bu aşamasını, çalışmanın temel yaklaşımı olan dinsel başa çıkma odaklı terapi uygulamasının - bir anlamda devamı olarak değerlendirilebilecek- ana akım pastoral bir psikoterapi uygulaması oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu pastoral psikoterapi sürecinde, değer eksenli-tema odaklı terapi seanslarını yapılandırmak amacıyla 12. ve 13. seans olarak gerçekleştirilen oturumlardan elde edilen veriler toplanmıştır. Manevi danışmanlık sürecine İslâmî bir yaklaşım bağlamında İslâmî değerleri merkeze alan bu pastoral psikoterapi uygulaması toplamda 2 (iki) seans olarak yapılandırılmıştır. Zira araştırmada gerek ölçme araçlarının

¹³ Bu ampirik çalışmanın tümü için bkz. M. Koç, *Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman Türk diasporası örneği*, Bursa: Emin Yayınları, 2. Baskı, 2016.

bulduğu anket formları, gerekse belirli bir program ve plan kapsamında yapılan eğitsel ve terapötik amaç taşıyan yüz yüze görüşmeler, danışanların her biriyle ayrı ayrı zaman dilimlerinde 3 (üç) yıllık bir sürece yayılarak her bir danışan ile toplamda 14 seanslık bir görüşme şeklinde gerçekleştirilmiştir. Danışanın özel isteği üzerine ihtiyaç duyulması durumunda bazı danışanlarla ek oturumlar da yapılmıştır.

Öte yandan çalışmanın bu aşamasında yer alan değer eksenli-tema odaklı terapi seanslarının içeriğine bakıldığında ise ele alınan olguların; [a] tema olarak = '(i) acıları anlamlandırabilmek + (ii) kazanımların farkına varabilmek + (iii) duyguları pozitif yansıtabilmek + (iv) esnek olabilmek + (v) empatik olabilmek + (vi) vicdanın sesini duyabilmek'; [b] değer olarak = '(i) sabretmek + (ii) şükretmek + (iii) sevgi göstermek + (iv) hoşgörülü olmak + (v) özverili olmak + (vi) doğru olmak', şeklindeki -manevi güçlendirme yapmak amacıyla- dinsel değer ve temalardan oluştuğu görülmektedir.¹⁴

Sözü edilen bu oturumların birinci seansında, danışanlara, psiko-sosyal açıdan özellikle manevi içerikli ve teolojik referanslı "(a) sabretmek ve (b) şükretmek ile (c) sevgi göstermek" konulu değerlerin sözel sunumları yapılmıştır. İkinci seansa ise, yine aynı perspektiften bu kez de "(d) hoşgörülü olmak ve (e) özverili olmak ile (f) doğru olmak" konulu dinsel değerlerin sunumları yapılmıştır (bkz. Tablo-3).

Tablo-3:

Değer-terapi seanslarının materyal listesi

Değer Eksenli-Tema Odaklı Terapi 1. Seans	
[Toplam süre: 60 dakika]	
[a] Tema	[b] Değer
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acıları anlamlandırabilmek ▪ Kazanımların farkına varabilmek 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabretmek ▪ Şükretmek

¹⁴ Kuramsal arka plan için bkz. H. Hökeleki, *Psikoloji, din ve eğitim yönüyle insanî değerler*, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2013; Ö. Özdoğan, *İsimsiz hayatlar: Manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*, Ankara: Lotus Yayınevi, 2005, s. 103-248.

▪ Duyguları pozitif yansıtabilmek	▪ Sevgi göstermek
Değer Eksenli-Tema Odaklı Terapi 2. Seans [Toplam süre: 60 dakika]	
[a] Tema	[b] Değer
▪ Esnek olabilmek ▪ Empatik olabilmek ▪ Vicdanın sesini duyabilmek	▪ Hoşgörülü olmak ▪ Özverili olmak ▪ Doğru olmak

Ampirik uygulamanın bu aşamasında, yukarıda adı geçen İslâmî değerlerin psiko-sosyo-antropo-teolojik açılardan sunumları yapılırken, ilgili danışanın kişisel problemleri ve bu problemlerin çözümüne sağlayacağı katkılarla da ilişkilendirilerek daha çok psikolojik iyi olma ve kendini gerçekleştirme düzeylerini yükseltme amaçlanmıştır.

Ampirik uygulamanın genel çerçevesi bağlamında dinsel başa çıkma odaklı terapi yaklaşımının devamı olan bu pastoral psikoterapi uygulaması sürecinde, çalışmanın protokol uygulamaları açısından öncelikle en son yapılan seanstan bu yana her bir danışandaki ruhsal tablonun betimlenebilmesi amacıyla danışanın 'Danışan Duygu-Durum Formu [Tema Odaklı Seanslar]'nu doldurması istenmiştir. Daha sonra ise manevi danışman tarafından 'Terapinin Şematik Yapılandırılması Formu' kullanılarak, her bir danışanın öyküsünden hareketle değer eksenli-tema odaklı terapi süreci şematize edilmiş ve söz konusu bu şema üzerinde her bir danışanla birlikte ayrı ayrı çalışılmıştır.

Ayrıca yine çalışmanın daha önceki ampirik aşamalarında olduğu gibi – seansın bitiminde ise- her bir danışanla ilgili (a) 'Gözlem Kayıt Formu' ile 'Danışma Özet Formu' doldurulmuştur; (b) yine bu pastoral terapi aşamasının ikinci seansının sonunda, ruhsal durumlarındaki olası değişimleri psikometrik açıdan ölçek amacıyla danışanlara uygulanan anket formundan elde edilen puanlar hesaplanmıştır. Ayrıca burada sözü edilen ve daha önceki aşamada da uygulanan terapi protokollerine ek olarak her bir seansın sonunda, danışanlara seanslarda işlenen dinsel değerlerle ilgili pratik uygulamaları amaçlayan çeşitli ev ödevleri de verilmiştir. Bunun yanı sıra, değer eksenli-tema odaklı terapi seanslarında, yukarıda adı geçen dinsel içerikli değerlere ve temalara ilişkin bibliyoterapik etki yapması amacıyla bazı teolojik referanslar da kullanılmıştır.

a.e. Verilerin Analizi

Metodolojik olarak karma desen kullanılması sebebiyle bu çalışmadan elde edilen verilerin çözümlenmesinde ve yorumlanmasında (a) nitel ve (b) nicel olmak üzere iki tip veri analiz yaklaşımı uygulanmıştır.

[a] Nitel Verilerin Çözümü ve Yorumlanması:

(i)-Bu ampirik araştırmada kullanılmak üzere nitel verileri toplamak için temel olarak “(a)-görüşme, (b) gözlem ve (c)-doküman incelemesi” tekniği kullanılmıştır.¹⁵ Dolayısıyla sözü edilen bu tekniklerle elde edilen nitel verilerin betimsel içerik analizleri yapılmaya çalışılmıştır. Metodolojik olarak betimsel içerik analizinde, elde edilen nitel veriler önceden belirlenen genel ve alt temalara göre sınıflandırılmakta ve yorumlanmaktadır.¹⁶

(ii)-Manevi danışmanlık kapsamında konuya ilişkin ele alınan psiko-sosyo-teolojik olgular bağlamında, söz konusu süreçte uygulanan ölçümlerin ve seansların yanı sıra araştırmaya katılan danışanların yaşantılarının dinamiklerini tüm canlılık, çeşitlilik ve derinliği içerisinde daha iyi kavrayabilmek amacıyla danışmanlık uygulaması öncesinde, uygulama sürecinde ve sonrasında –çalışma rapor edilinceye kadar- eş zamanlı olarak diaspora yaşamının psiko-sosyo-antropolojik örüntülerini daha iyi kavrayabilmek için bu çalışmaya katılmayan diğer Türk(iyeli) göçmenlerle çeşitli düzeylerde ve içeriklerde mülâkatlar da yapılmıştır. Yapılan bu mülâkatlarla, bir bakıma danışmanlık uygulaması sonucunda elde edilen nicel veriler, dış gözlem yoluyla da kontrol edilmeye çalışılarak ulaşılan nicel sonuçlara nitel katkılar yapılması hedeflenmiştir.

(iii)-Betimsel içerik analizi, çeşitli veri toplama teknikleriyle elde edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Bu analiz türünün temel amacı, elde edilmiş olan bulguların özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde

¹⁵ İ. A. Arık, *Psikolojide bilimsel yöntem*, İstanbul: Çantay Kitabevi, 2. Baskı, 1998, s. 271-278; S. Cesur, *Niteliksel yöntemler / Qualitative methods (içinde): Psikolojide deneysel araştırma yöntemleri*, ed., S. Bulduk, İstanbul: Çantay Kitabevi, 2008. s. 199; N. Karasar, *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Yayınları, 7. Baskı, 1995, s. 156-197; Z. Arslantürk, *Sosyal bilimciler için araştırma metot ve teknikleri*, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2. Baskı, 1995, s. 64- 109.

¹⁶ H. Akdağ, “İlköğretim 6. ve 7. sınıf sosyal bilgiler öğretim programının öğrenci görüşlerine göre değerlendirilmesi-(Konya ili örneği),” *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009, s.6; G. Dağlı ve ark. “Üniversite yöneticilerinin bilgi yönetimi araçlarını kullanma yeterlilikleri ile ilgili nitel bir çalışma: KKTC örneği,” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2009, cilt 9, sayı 3.

sunulmasıdır.¹⁷ Araştırmadan elde edilen verilerin betimsel içerik analizi yöntemiyle yorumlamaları aşağıdaki şu tema ve alt temalar esas alınarak yapılmıştır:

(a)-Tema: Genel yaşam alanları [nitel] ve ruh sağlığı profili [nicel+nitel].

(ba)-Alt temalar-i: Dinsel hayat; sosyal hayat; iş hayatı; özel hayat; cinsel hayat.

(bb)-Alt temalar-ii: Sosyo-demografik özellikler ve yaşam öyküleri; tanıma ve terapi seanslarını yapılandırma; psikoterapi seanslarını değerlendirme; ruh sağlığı.

(iv)-Araştırmadan elde edilen verilerin betimsel içerik analiz ve yorumları aşağıdaki aşamalardan geçilerek yapılmıştır:

(a)-İlk aşamada, manevi danışman ve danışanlar tarafından doldurularak manevi danışmanlık uygulamasından elde edilen tüm formlar kronolojik olarak tarih sıralamasına göre düzenlenmiştir. Elde edilen bu nitel veriler, araştırmacı ve Birleşik Krallık'ta diasporik yaşama ilişkin psikiyatri alan deneyimi bulunan bir psikiyatr tarafından ön incelemeden geçirilmiştir. Dolayısıyla nitel veri seti oluşturulduktan sonra verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması aşamasına geçilmiştir.

(b)-İkinci aşamada ise çözümlenme ve yorumlama öncesinde manevi danışmanlık uygulamasında kullanılan yaklaşımlar ve seans içerikleri dikkate alınarak veri analizi için bir çerçeve oluşturulmuştur. Ortaya çıkan bu betimsel tablo kapsamında, yukarıda yer verilen tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Daha sonra ise ortaya çıkan bu temalara göre tanımlanan nitel veriler, araştırmacının görüş ve yorumu da katılarak betimlenmeye çalışılmıştır.

(c)-Son aşamada da, uygulamada kullanılan terapötik yaklaşımlar dikkate alınarak tanımlanan bulgular, neden-sonuç çerçevesinde ilişkilendirilerek yorumlanmıştır. Fenomenolojik yaklaşımın da kullanıldığı nitel veri yorumlarında, daha nitelikli bir tablo ortaya koyabilmek için farklı olgular arasında zaman zaman karşılaştırma ve neden-sonuç ilişkileri üzerinde de durulmuştur. Zira nitel veri analizi konusunda en sık karşılaşılan analiz türlerinden biri de fenomenolojik analizdir. Ağırlıklı olarak varoluşçu psikoloji içerisinde gelişme gösteren bir yaklaşım olan fenomenolojik yaklaşım, bireylerin

¹⁷ A. Yıldırım ve H. Şimşek, *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayınları, 2005; M. Özdemir, "Nitел veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma," *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010, cilt 11, sayı 1, s. 336.

çevrelerinde olup biten olayları nasıl değerlendirdiklerini anlamaya çalışan nitel bir analiz türüdür. Özellikle sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve din psikolojisi araştırmaları için oldukça uygun bir analiz tekniği olan bu yaklaşım, araştırmacı ile katılımcılar arasında dinamik bir etkileşim sürecinin yaşandığı bir analiz türü olarak da dikkati çekmektedir. Dolayısıyla bu analizi uygulayan araştırmacı, uygulamadaki katılımcıların anlatılarına dayalı olarak onların duygu ve düşüncelerini anlamaya ve yorumlamaya çalışmaktadır.¹⁸

(v)-Deneklerden elde edilen bilgilerde, -özel hayatın gizliliğini korumak amacıyla- yer alan özel isimler ile yer/mekân isimlerinin sadece baş harfleri (örneğin: İ... & L... gibi) kodlanarak verilmiştir.

[b] Nicel Verilerin Çözümü ve Yorumlanması:

(i)-Danışanların ruh sağlığı parametrelerini tespit etmek amacıyla kullanılan ölçekler, biçim olarak anket formatına uygun bir şekilde dönüştürülmüştür.

(ii)-İskoçya'nın başkenti Edinburgh kent sınırları içerisinde yaşayan 6 kişilik Türk göçmen çalışma grubu üzerinde uygulama yapılmıştır. Danışmanlık uygulamasının başından sonuna kadar çalışmanın bilimsel kalitesini artırmak amacıyla çalışma, manevi danışman tarafından kontrol altında tutulmuştur. Anket uygulamasına katılan deneklerin anket formlarını, ortalama 1 saatte doldurdukları gözlenmiştir.

(iii)-Manevi danışmanlık uygulamasına katılan toplamda 6 danışana nicel yaklaşım olarak ön test-son test uygulamasının yanı sıra ikişer seans biçiminde düzenlenen her bir tür psikoterapi uygulaması sonunda da yine aynı anket formu kullanılarak psikometrik ara ölçümler yapılmıştır. Bu çalışmada sözü edilen ön test-son test uygulamasına ek olarak izleme ölçümlü ara test ölçümü yapılma sebebi ise program kapsamında kullanılan pastoral psikoterapiler ile yardımcı psikoterapilerin danışanlar üzerinde toplam psikoterapik etkisinin yanı sıra ayrı ayrı her bir terapi yaklaşımının etkilerini de psikometrik olarak görebilmektir.

(iv)-İstatistiksel olarak ampirik çalışmalarda örneklem ve/veya çalışma grubu büyüklüğü, verilerin istatistiksel analizine de doğrudan etki eden bir fak-

¹⁸ C. Wade ve C. Tavris, *Psychology*, London: Harper & Row Publishing, 2. Baskı, 1990; J. A. Smith ve V. Eatough, *Interpretative phenomenological analysis (içinde): Analysing qualitative data in psychology*, ed., E. Lyons ve A. Coyle, Los Angeles: Sage Publications, 2007; M. Özdemir, "Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma," *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010, cilt 11, sayı 1, s. 334.

tördür. Eğer parametrik analizler yapılacaksa, örneklem sayısı alt sınır olarak en az minimum 30 olmalıdır. Yani bir diğer ifadeyle, parametrik istatistiksel analiz yapılacak örneklem sayısı burada yer verilen bu sayıdan fazla olmalıdır.¹⁹ Yukarıda sözü edilen bu psikometrik arka plan dikkate alınarak çalışma grubu büyüklüğünün (n=6) istatistiksel olarak parametrik veya non-parametrik analiz yöntemlerinin uygulanmasına olanak vermemesi ve her bir danışan için ayrı ayrı elde edilen nicel sonuçların korelasyonel ve farklılık temelinde değil de betimsel amaçlı kullanılacak olması sebebiyle uygulanan her bir ölçme aracından danışanların aldıkları skorlar, toplam puanlar (Σ) üzerinden istatistiksel işleme alınmıştır.²⁰

b. Bulgular

Bu çalışma, araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanan ve 01 Mayıs 2010 – 01 Mayıs 2013 tarihleri arasında toplamda 3 yıl süreyle uygulanan “Müslüman-Türk Diasporasına Yönelik Manevi Danışmanlık” içerikli rehabilitasyon uygulamasını kapsamaktadır. Bu uygulamanın amacı, manevi danışmanlık yaklaşımından hareketle danışanların diasporik yaşamda karşı karşıya kaldıkları psiko-sosyal içerikli problemlerinin çözümüne ve dolayısıyla psiko-sosyal uyum düzeylerinin yükseltilmesine yardımcı olmaktır.

Yukarıda açıklanan amacı gerçekleştirmek için yapılan çalışmayla ilgili makalenin bu bölümünde ise manevi danışmanlık uygulamasının 12. ve 13. seanslarında danışanlarla yapılan görüşme kayıtları yer almaktadır. Makalenin hacim problemi sebebiyle danışanların kişisel yaşam öykülerine yer verilememiştir.²¹

1. Birinci Danışan : [R.K.]–

Değer Eksenli-Tema Odaklı Terapi Seansları–

¹⁹ Sheldon M. Ross, *Introduction to probability and statistics for engineers and scientists*, San Diego: Elsevier Academic Press, 2004, s. 212.

²⁰ A. Delice, “Nicel araştırmalarda örneklem sorunu,” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2010, cilt 10, sayı 4, s. 1986-1987.

²¹ Konuyla ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. M. Koç, *Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği*, Bursa: Emin Yayınları, 2. Baskı, 2016.

(Pastoral Psikoterapi-III)

1. Birinci Terapi Seansı

❖ Danışanın

- Adı – Soyadı : [R.K.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 01.04.2011; 01.00 – 02.00 pm
- Dan. Türü : Yönlendirme & Geliştirme
- Geliş Şekli : Kendi isteği
- Seans Sayısı : 12. (Onikinci) – [1. Seans]

❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (yazınız)

“Son zamanlarda kendi kendime nefis muhasebesi yapıyorum. Yani kendi kendime, geçmişte yaptığım hataları ve kalp kırmalarımı, günahlarım ve sevaplarımla ilgili bir değerlendirme yaptım danışmanlık çalışmasına başladıktan bu yana ve öğrendiklerimi de dikkate alarak. Galiba kendime çeki düzen verme zamanımın geldiğini düşünüyorum. Çünkü bu güne kadar kendimi kandırarak çok fazla vakit kaybetmişim.”

❖ Görüşme Özeti:

Öncelikle danışan R.K.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak seansı başlatan manevi danışman, kendisinden danışan formunu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık bu değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının içeriğine ilişkin kısaca bilgi verilerek başlatılan seansta, değer eksenli-tema odaklı terapinin içeriği ile hedef ve amaçları konusunda danışan bilgilendirilmiştir.

Bu girişin arkasından –çalışmanın ilk aşamalarında tespiti yapılan- genel yaşam alanlarına ilişkin problemler hatırlatılarak sözel olarak danışanla paylaşılmıştır. Terapinin devamında ise yazı tahtasına çizilen şematik gösterimle danışanı şu an için hâlâ daha rahatsız etmeye devam eden temel yaşamsal problemler –danışanın yardımıyla- eklenerek kendini gerçekleştirme eksenli başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin aktivasyonu üzerinde çalışılmıştır. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında, dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] sabretmek, [b] şükretmek ve [c] sevgi göstermek' gibi manevi içerikli değerler

kapsamında '[a] acıları anlamlandırabilmek, [b] kazanımların farkına varabilmek ve [c] duyguları pozitif yansıtabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın, kendini gerçekleştirme düzeyini geliştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'sabretmek, şükretmek ve sevgi göstermek' üzerinden danışan R.K.'nin, - kendi ifadesinden hareketle- öne çıkan problemlerinden sırasıyla "(a) boşanmanın ortaya çıkardığı suçluluk duygusu; (b) kimlik problemi (c) dinsel pratik eksiklikleri" üzerinde durulmuş, sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreç analiz edilmiştir.

Bu bağlamda R.K.'nin boşandığı eşine geri dönmesi durumunda, Hıristiyan bir kültürde yetişen ancak şu an itibariyle kendini müslüman olarak tanımlayan boşandığı eşine 'rol model' olma durumu ile şu anda kendisinin dinsel pratikler konusunda eksik olması arasındaki zıtlık üzerinde durulmuştur. Ayrıca eşine dönme veya dönmeme seçeneklerinin yanı sıra üçüncü bir yol olarak boşanmış 'eski eş' statüsüyle birlikte insani ilişkilere devam etme şeklinde bir alternatifi de -eğer isterse- değerlendirebileceği önerisi de danışana yapılmıştır.

Bunlara ek olarak, özellikle 'şükretmek' değeri eksenli yapılan "kazanımların farkına varabilmek" temalı yaklaşımda, kendini gerçekleştirme sürecine yapacağı katkıları; "sayısal formülü: $1 > 0$; sözel formülü = hiçbir şey yapmamaktansa, bir şey yapmak iyidir" yaklaşımı çerçevesinde değerlendirmesinin benlik değerini güçlendireceği vurgulanmıştır. Bu kapsamda, tam anlamıyla yerine getiremeye de namaz, oruç, dua vs. gibi dinsel pratiklerini imkân ölçüsünde yapmasının yaratıcısına karşı şükürünü ifade etme noktasında uygun birer davranış olacağının altı çizilmiştir.

❖ Görüşme Sonucu:

Öte yandan bibliyoterapilerin sonlandırıldığı bir önceki seansta, R.K.'ye evinde doldurulması için verilen anket formu, istatistiksel olarak değerlendirilip elde edilen sonuçların kayda geçirilmesi amacıyla geri teslim alınmıştır. Ayrıca, bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapılıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında, danışanın ev ödevlerini yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra genel yaşam alanlarıyla ilgili karşı karşıya kaldığı ve şu an için hâlâ kendisini psikolojik olarak rahatsız eden problemlerinin çözümüne yönelik olarak dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin

aktivasyonu, kendini gerçekleştirme odaklı şematize edilerek birlikte tartışılmıştır.

Ayrıca bu seans sonunda, danışanın bir sonraki terapi seansına kadar (a) sabretmek ve şükretmek ile ilgili olarak kendi geçmiş yaşantısında, hatırlayabildiği –bu iki olguya örnek oluşturacak- birer hatırasını yazması, (b) hem sözel hem de beden dilini kullanarak günlük yaşamı içerisinde Edinburgh'taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya sevgi gösterisinde bulunması ve bu tutum ve davranışlarının sonuçlarını yazmasının istenmesi gibi ele alınan dinsel değerler bağlamında bazı ödevler verilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti, aynı zamanda bibliyoterapi etkisi oluşturmak amacıyla danışan R.K.'ye okuyup üzerinde düşünmesi için yine ev ödevi olarak verilmiştir. Daha sonra ise danışanla ortak alınan karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla bir sonraki terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

2. İkinci Terapi Seansı

❖ Danışanın

- Adı – Soyadı : [R.K.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 03.05.2011; 04.00 – 05.00 pm
- Dan. Türü : Yönlendirme & Geliştirme
- Geliş Şekli : Kendi isteği
- Seans Sayısı : 13. (Onüçüncü) – [2. Seans]

❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (y a z ı n ı z)

“Sanırım, kendimde daha önceden var olan gel-gitlerimi durgunlaştırmaya başladım. Tam olarak karar mekanizmamı hazırlama konusunda ciddi atılımlar yapma arifesindeyim. Bu anlamda öncelikle hayat felsefemi oluşturmada etkili olan yan etkenleri düzene sokmaya başladım diyebilirim. Son olarak da, şunu söyleyebilirim ki: bu danışmanlık çalışmasına başladığım zamandan önceki durumuma göre şu anda kendimi çok çok iyi hissediyorum.”

❖ Görüşme Özeti:

Danışman, öncelikle danışan R.K.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak başlattığı bu seansın başında, kendisinden 'Danışan

Duygu-Durum Formu [Tema Odaklı Seanslar]'nu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının bu son seansına geçilmiştir.

Sözü edilen terapi yaklaşımının bu son seansında da genel yaşam alanlarına ilişkin problemler hatırlatılarak danışanla paylaşılmıştır. Terapinin devamında ise yazı tahtasına çizilen şematik gösterimle danışanı şu an için hâlâ daha rahatsız etmeye devam eden temel problemler üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında, dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] hoşgörülü olmak, [b] özverili olmak ve [c] doğru olmak' gibi manevi içerikli değerler kapsamında '[a] esnek olabilmek, [b] empatik olabilmek ve [c] vicdanın sesini duyabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın kendini gerçekleştirme düzeyini geliştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'hoşgörülü olmak, özverili olmak ve doğru olmak' üzerinden danışan R.K.'nin öne çıkan problemlerinden sırasıyla "(a) boşanmanın ortaya çıkardığı suçluluk duygusu; (b) kimlik problemi; (c) dinsel pratik eksiklikleri" üzerinde durulmuş, sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreç analiz edilmiştir.

Bu bağlamda danışana; (a) "doğru olmak" değeri kapsamında, gündelik problemlerle başa çıkma bağlamında karşılaştığı problemlere göre doğruyu belirlemek yerine; daha önceden kişilik ve karakterinde dinsel merkezli oluşturduğu doğruları üzerinden karşılaştığı problemleri analiz etmeye çalışmasının vicdani gelişimi açısından da doğru bir yaklaşım olacağı; (b) 'prensipten sahibi olmayı' da, "doğru olmak" değerinin kapsamı içinde değerlendirmesinin daha uygun olacağı; (c) ancak prensip sahibi olmakla katı bir tutum geliştirmenin aynı şey olmadığı; yani hem prensip sahibi hem de esnek ve hoşgörülü olunabileceği; hayatından örnekler verilip hadisler üzerinde değerlendirmeler yapılarak bu konuda İslâm peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v.)'in "rol model" alınmasına ilişkin farkındalık çalışmaları yapılmıştır.

❖ Görüşme Sonucu:

Bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında, danışanın verilen ev ödevlerini yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra, verilen ev ödevleri kapsamında öncelikle, sabretmek ve şükretmek olgularına ilişkin yazmış olduğu hatırat üzerinde karşılıklı değerlendirmeler yapılmıştır. Sonrasında ise hâlâ kendisini psikolojik olarak

rahatsız eden problemlerin çözümüne yönelik olarak dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin aktivasyonu, kendini gerçekleştirme odaklı şematize edilerek birlikte tartışılmıştır.

Öte yandan değer eksenli-tema odaklı terapilerin bu son seansında, danışanın, 'Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme' isimli gelecek son genel değerlendirme seansına kadar; (a) hoşgörülü olmak ile ilgili olarak farkındalık durumunu dikkate alarak gündelik yaşam içerisinde gördüğü veya yaşadığı bir olumsuz olay karşısında daha önceden verdiği olumsuz tepkilerin aksine konuya olumlu tarafından esnek bir biçimde bakarak hoşgörüsüyle yaklaşma denemesi yapması; yani süreç yönetimi alıştırmaları yapması; (b) özverili olmak ile ilgili olarak da yine aynı şekilde, gündelik yaşam içerisinde Edinburgh'taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya yardım davranışında bulunması; (c) doğru olmak ile ilgili olarak ise vicdanının sesini dinleyerek kendi geçmiş yaşantısında yanlış yaptığını düşündüğü hatırlayabildiği –bir örnek olayı- yazarak bu yanlışların nedenleri ile doğru tutum ve davranışının ne olması gerektiği konusunda bir kompozisyon yazması şeklinde bazı ödevler verilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti de, aynı zamanda bibliyoterapik etki oluşturmak amacıyla danışan R.K.'ye okuyup üzerinde düşünmesi için ev ödevi olarak verilmiştir.

Daha sonra ise değer eksenli-tema odaklı terapi sürecinin son seansı olması sebebiyle rutin olarak danışanın içinde bulunduğu son psikolojik tablonun psikometrik açıdan daha güvenilir biçimde fotoğrafını çekebilmek amacıyla bazı testleri içeren –daha önce altı kez uygulanmış olan- anket formu danışana verilerek, yukarıda söz konusu edilen ev ödevlerini yaptıktan sonra bu danışmanlık uygulamasının son seansı olan Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme oturumuna gelmeden bu formu doldurması ve bu son seansa geldiğinde de manevi danışmanına vermesi istenmiştir. Son olarak ise danışanla ortak alınan karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla ampirik uygulamanın son terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

Tablo-4:

Danışan R.K.'nin ön-test ve son-test puanları

(R.K.) = Tanışma-(İlk Seans) [Birinci Ölçüm] – (0 ay)	
{Ön-test / Ö-T1}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1]	Kısa Semptom Envanteri [5]

+ Σ = 10 ; - Σ = 27	Σ = 82
Kişisel Yönelim Envanteri [2]	Beck Umutsuzluk Ölçeği [6]
Σ = 57	Σ = 13
Beck Anksiyete Envanteri [3]	Y. Sürdürme N. Envanteri [7]
Σ = 55	Σ = 110
Beck Depresyon Envanteri [4]	U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8]
Σ = 31	Σ = 57
(R.K.) = Değer E.-Tema O. [Yedinci Ölçüm] – (12 ay sonra) {Son-test / S-T7}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1]	Kısa Semptom Envanteri [5]
+ Σ = 26 ; - Σ = 09	Σ = 71
Kişisel Yönelim Envanteri [2]	Beck Umutsuzluk Ölçeği [6]
Σ = 97	Σ = 07
Beck Anksiyete Envanteri [3]	Y. Sürdürme N. Envanteri [7]
Σ = 37	Σ = 119
Beck Depresyon Envanteri [4]	U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8]
Σ = 21	Σ = 45

2. İkinci Danışan : [A.G.]–

1. Birinci Terapi Seansı

❖ Danışanın

- Adı – Soyadı : [A.G.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 14.11.2011; 03.00 – 04.00 pm

▪ Dan. Türü : İyileştirme & Yönlendirme & Geliştirme

▪ Geliş Şekli : Kendi isteği

▪ Seans Sayısı : 12. (On ikinci) – [1. Seans]

❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (yazınız)

“Elhamdulillah, kendimi şu son bir aydır, uzun süreden beri hiç iyi olmadığım kadar çok iyi hissediyorum. Hayatla daha bir barışığım. Dahası, kendimle barışığım. Her şeyi olduğu gibi kabul edip kanaat getirmeye gayret gösteriyorum. Eğer, psikolojik olarak böyle güzel gidersem hayatımın tüm alanlarında başarılı olacağıma inanıyorum.”

❖ Görüşme Özeti:

Öncelikle danışan A.G.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak seansı açan manevi danışman, oturumun başında kendisinden danışan formunu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık bu değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının içeriğine ilişkin bilgi verilerek başlatılan seansta bu terapinin hedef ve amaçları konusunda danışan bilgilendirilmiştir.

Bu girişin arkasından –çalışmanın ilk aşamalarında tespiti yapılan- genel yaşam alanlarına ilişkin problemler sözel olarak danışanla tekrar edilmiştir. Terapinin devamında ise yazı tahtasına çizilen şemaya danışanı şu anda hâlâ rahatsız etmeye devam eden temel yaşamsal problemler –danışanın yardımıyla- eklenerek kendini gerçekleştirme eksenli dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin aktivasyonu üzerinde çalışılmıştır. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında, dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] sabretmek, [b] şükretmek ve [c] sevgi göstermek' gibi manevi içerikli değerler kapsamında '[a] acıları anlamlandırabilmek, [b] kazanımların farkına varabilmek ve [c] duyguları pozitif yansıtabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın kendini gerçekleştirme düzeyini geliştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Manevi danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'sabretmek, şükretmek ve sevgi göstermek' üzerinden danışan A.G.'nin -ifadesinden hareketle- öne çıkan problemlerinden sırasıyla [a] özel hayatıyla ilgili olarak; “sıcak yuva özlemi; kimlik problemi; [b] iş hayatıyla ilgili olarak ise; “işini severek yapmama ve düzensiz iş ortamı” üzerinde

durulmuş, sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreçler analiz edilmeye çalışılmıştır.

Bu bağlamda A.G.'nin kendisini –şiddet derecesi düşük de olsa- hâlâ daha rahatsız eden dinsel açıdan meşru olmayan cinsel ilişkilerin ortaya çıkardığı suçluluk ve günahkarlık duygularından kurtaracak kesin teolojik formülün uygun eş adayını bulup evlenmesi olduğu üzerinde durulmuştur. Ayrıca, danışanın iş hayatıyla ilgili problemlerine ilişkin olarak ise kendisinin paralı askerlik yapmak için para biriktirmek durumunda kalması sebebiyle son aylarda fazla çalıştığı; bu ve benzeri işle ilgili yorgunluk durumlarının askerlik sonrası yurtdışı sayfasını kapatarak Türkiye’de yeni bir iş kurma projelerine hazırlıkla başa çıkabileceği önerisi de yapılmıştır. Bunlara ek olarak, özellikle ‘şükretmek’ değeri eksenli yapılan “kazanımların farkına varabilmek” temalı yaklaşımda, kendini gerçekleştirme sürecine yapacağı katkıları; “sayısal formülü: $1 > 0$; sözel formülü = hiçbir şey yapmamaktansa bir şey yapmak iyidir” yaklaşımı çerçevesinde değerlendirmesinin benlik değeri ve benlik saygısını güçlendireceği vurgulanmıştır. Bu kapsamda, tam anlamıyla yerine getiremese de namaz, oruç, dua vs. gibi dinsel pratiklerini imkân ölçüsünde yapmasının yaratıcısına karşı şükürünü ifade etmesi noktasında çok önemli olduğunun altı çizilmiştir.

❖ Görüşme Sonucu:

Öte yandan bibliyoterapilerin sonlandırıldığı bir önceki seansta, A.G.’ye evinde doldurulması için verilen anket formu, istatistiksel olarak değerlendirmek üzere geri teslim alınmıştır. Ayrıca, bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapılıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında danışanın ev ödevlerini yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra şu an için hâlâ kendisini psikolojik olarak rahatsız eden problemlerin çözümüne yönelik belirlenen dinsel değerler ve bu değerlere ilişkin oluşturulan temaların dinsel başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerine ve sürecine yaptığı katkılar kendini gerçekleştirme odaklı tartışılmıştır.

Ayrıca bu seans sonunda, danışanın bir sonraki terapi seansına kadar (a) sabretmek ve şükretmek ile ilgili kendi geçmiş yaşantısında hatırlayabildiği bir hatırasını yazması, (b) hem sözel hem de beden dilini kullanarak günlük yaşamı içerisinde Edinburgh’taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya sevgi gösterisinde bulunduktan sonra duygu ve düşüncelerini yazması istenmesi gibi bazı ödevler verilmiştir. Buna ek olarak konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti, aynı zamanda bibliyoterapi etkisi oluşturmak amacıyla danışan

A.G.'ye okuyup üzerinde düşünmesi için ev ödevi olarak verilmiştir. Daha sonra ise danışanla ortak alınan karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla bir sonraki terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

2. İkinci Terapi Seansı

❖ Danışanın

- Adı – Soyadı : [A.G.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 14.12.2011; 05.15 – 06.15 pm
- Dan. Türü : İyileştirme & Yönlendirme & Geliştirme
- Geliş Şekli : Kendi isteği
- Seans Sayısı : 13. (Onüçüncü) – [2. Seans]

❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (y a z ı n ı z)

“Elhamdülillah, çok şükür kendimi yenilenmiş, tuttuğumu koparacak ve başaracak, yılmadan hedefe gidecek şekilde iyi hissediyorum. Dolayısıyla iç âlemimde yaşadığım tüm bu güzelliklerin, inanç çizgimi eski yerine, belki de daha güzel noktalara çektiğini düşünüyorum. Daha da yukarılara çekecek inşallah. Danışman hocamla seanslarım bitse de, kişisel görüşmelerimi mutlaka devam ettirmeyi planlıyorum. Ufukta, Türkiye'ye kesin dönüş görünüyor artık hayırlısıyla. Türkiye'ye kesin dönüş yaptıktan sonra da oradaki iş veya özel hayatımla ilgili tüm gelecek planlarımı yine danışmanımla zaman zaman yapmayı düşünüyorum.”

❖ Görüşme Özeti:

İlk olarak danışan A.G.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak seansı başlatan manevi danışman, seansın başında kendisinden ‘Danışan Duygu-Durum Formu [Tema Odaklı Seanslar]’nu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının bu son seansına geçilmiştir.

Sözü edilen terapi yaklaşımının bu son seansında, bir önceki seansta da üzerinde durulan problemler hatırlatılarak çizilen şemada, kendini gerçekleştirme eksenli başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin aktivasyonu üzerinde çalışılmıştır. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında, başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak

kullanılan '[a] hoşgörülü olmak, [b] özverili olmak ve [c] doğru olmak' gibi manevi içerikli değerler kapsamında, bunlara paralel olarak '[a] esnek olabilmek, [b] empatik olabilmek ve [c] vicdanın sesini duyabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın kendini gerçekleştirme düzeyine katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Manevi danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'hoşgörülü olmak, özverili olmak ve doğru olmak' üzerinden danışan A.G.'nin ifadesinden hareketle öne çıkan problemlerinden sırasıyla "(a) sıcak yuva özlemi; (b) kimlik problemi; (c) işini severek yapmama ve düzensiz iş ortamı" üzerinde durulmuş, sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreçler analiz edilmeye çalışılmıştır.

Bu bağlamda danışanın (a) "özverili olmak" değeri kapsamında, gündelik hayatında problem üretecek düzeyde özverili olmayıp bazen egoist olması gerektiği kanaatine vardığını belirtmesi üzerine, özverili olmanın kendi bireysel sınırları koruyamamakla aynı şey olmadığı; dolayısıyla danışanın hem kendi kişisel sınırlarını korurken hem de özverili olabileceği; (b) "hoşgörülü olmak" değeri bağlamında ise danışanın esnek olamadığını; özellikle iş hayatında daha önceki dönemlerinde sık sık öfke patlamaları yaşadığını söylemesi üzerine İslâm peygamberi Hz. Muhammed (sav)'in hayatından kesitler ve hadisler eşliğinde sosyal hayatın sözü edilen bu değere daha çok ihtiyacı olduğu; (c) "doğru olmak" değeriyle ilgili de, vicdanın sesini dinleme noktasında, o anki psikolojik durumunun oldukça etkili olduğunu, dolayısıyla bazen psikolojik durumunun iyi olmadığı zamanlarda bir bahane/yalan bularak zaman zaman vicdani rahatsızlıklar yaşadığını belirtmesi üzerine ise danışanın kaliteli ve dürüst bir hayat yaşayabilmesi için inandığı dinin etik ilkelerinden ilham alarak kendine özgü bazı kişisel kurallarının olması gerektiği; bu konuda, hayatından örnekler verilip hadisleri üzerinde değerlendirmeler yapılan İslâm peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v.)'in "rol model" olarak alınması gerektiği vurgulanmıştır.

❖ Görüşme Sonucu:

Bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapılıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında danışanın –yaşlıya sevgi gösterisinde bulunması dışında- bir önceki seansta verilen ev ödevlerini yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra verilen ev ödevleri kapsamında öncelikle sabretmek ve şükretmek olgularına ilişkin yazmış olduğu hatırat üzerinde karşılıklı değerlendirmeler yapılmıştır. Danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra şu an için hâlâ kendisini psikolojik olarak rahatsız eden

problemlerin çözümüne yönelik belirlenen dinsel değerler ve temaların başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerine ve süreçlerine yaptığı katkılar, kendini gerçekleştirme odaklı şematize edilerek birlikte tartışılmıştır.

Öte yandan değer eksenli-tema odaklı terapilerin bu son seansında danışanın 'Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme' isimli gelecek olan son genel değerlendirme seansına kadar (a) hoşgörülü olmak ile ilgili farkındalık durumunu akılda tutarak gündelik yaşam içerisinde gördüğü veya yaşadığı bir olumsuz olay karşısında daha önceden verdiği olumsuz tepkilerin aksine konuya olumlu tarafından esnek bir biçimde bakarak hoşgörüyle yaklaşma denemeleri yapması; (b) özverili olmak ile ilgili olarak da yine aynı şekilde farkındalık durumunu akılda tutarak gündelik yaşam içerisinde Edinburgh'taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya karşılıksız yardım davranışında bulunması; (c) doğru olmak ile ilgili olarak da, vicdanının sesini dinleyerek kendi geçmiş yaşantısında yanlış yaptığını düşündüğü bir örnek olay üzerinden bu yanlışların nedenleri ile doğru tutum ve davranışının ne olması gerektiği konusunda bir kompozisyon yazması istenmesi gibi bazı ödevler verilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti, aynı zamanda bibliyoterapik etki oluşturmak amacıyla danışan A.G.'ye, okuyup üzerinde düşünmesi için ev ödevi olarak verilmiştir.

Daha sonra ise değer eksenli-tema odaklı terapi sürecinin son seansı olması sebebiyle rutin olarak danışanın içinde bulunduğu son psikolojik tablonun psikometrik açıdan daha güvenilir biçimde fotoğrafını çekebilmek amacıyla bazı testleri içeren –daha önce altı kez uygulanmış olan- anket formu danışana verilerek ev ödevlerini yaptıktan sonra bu danışmanlık uygulamasının son seansı olan Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme oturumuna gelmeden önce bu formu doldurarak son seansa geldiğinde danışmana vermesi istenmiştir. Son olarak ise danışanla alınan ortak karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla ampirik uygulamanın son terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

Tablo-5:

Danışan A.G.'nin ön-test ve son-test puanları

(A.G.) = Tanışma-(İlk Seans) [Birinci Ölçüm] – (0 ay) {Ön-test / Ö-T1}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1]	Kısa Semptom Envanteri [5]

$+Σ = 15 ; -Σ = 20$ Kişisel Yönelim Envanteri [2] $Σ = 43$ Beck Anksiyete Envanteri [3] $Σ = 47$ Beck Depresyon Envanteri [4] $Σ = 28$	$Σ = 68$ Beck Umutsuzluk Ölçeği [6] $Σ = 10$ Y. Sürdürme N. Envanteri [7] $Σ = 115$ U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8] $Σ = 49$
(A.G.) = Değer E.-Tema O. [Yedinci Ölçüm] – (12 ay sonra) {Son-test / S-T7}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1] $+Σ = 28 ; -Σ = 07$ Kişisel Yönelim Envanteri [2] $Σ = 86$ Beck Anksiyete Envanteri [3] $Σ = 27$ Beck Depresyon Envanteri [4] $Σ = 18$	Kısa Semptom Envanteri [5] $Σ = 57$ Beck Umutsuzluk Ölçeği [6] $Σ = 04$ Y. Sürdürme N. Envanteri [7] $Σ = 127$ U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8] $Σ = 37$

3. Üçüncü Danışan : [K.Ç.]–

1. Birinci Terapi Seansı

❖ Danışanın

▪ Adı – Soyadı : [K.Ç.]

- Cinsiyeti : Erkek
 - Tarih : 08.01.2013; 03.15 – 04.15 pm
 - Dan. Türü : İyileştirme & Yönlendirme & Geliştirme
 - Geliş Şekli : Kendi isteği
 - Seans Sayısı : 12. (Onikinci) – [1. Seans]
- ❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (yazınız)

“Danışmanım ile yaptığımız en son seanstan bu yana Edinburgh Royal Victoria Hospital’den verilen psikiyatri servisindeki randevuma gittim. Edinburgh belediyesindeki benimle ilgilenen sosyal hizmet uzmanı bayan benim için tekrardan psikiyatri servisinde randevu almış. Bende bunun üzerine geçen hafta içinde hastaneye giderek psikiyatristim J... ile görüştim. Daha önceden kullanmış olduğum ilaçlardan D... isimli ilacın bana ağır geldiğini ve bu sebeple de ilacı bıraktığımı söyledim. Bunun üzerine ilaçlarımı değiştirdi. Şu anda ilaçları almak istemesem de mecbur olarak kullanıyorum. Fakat kendimi çok kötü hissetmeye başladım yine. Doktorum, bulantı, kusma ve halsizlik gibi durumların normal olduğunu, ilaçların etkisini tam olarak düzenli kullanmam durumunda 2 ay sonra göstermeye başlayacağını söyledi. Sonuç olarak, şu an kullandığım psikiyatrik ilaçların yan etkilerini yaşıyorum. Uzun saatler uyuyamıyorum. Doktorun söylediğine göre, önce anti-depresan ilaçları kullanıp uyku düzenimi yeniden kurmam gerekiyormuş. Bu arada psikiyatristim, bol bol yürüyüş yapıp aynı zamanda spor/egzersiz yapmamı istedi ne alakası varsa. Psikolojik olarak his dünyama gelince, ilaçların etkisi ile hiçbir şey hissedemiyorum. Özellikle de bu ilaçlara tekrar başlayalı beri sanki yarı uykulu haldeyim. Günlük hayata konsantre olmakta zorlanıyorum.”

❖ Görüşme Özeti:

Manevi danışman, öncelikle danışan K.Ç.’ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak başlattığı bu seansın başında, kendisinden danışan formunu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık bu değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının içeriğine ilişkin bilgi verilerek başlatılan seansta, değer eksenli-tema odaklı terapinin hedef ve amaçları konusunda danışan bilgilendirilmiştir.

Bu girişin arkasından –çalışmanın ilk aşamalarında tespiti yapılan- genel yaşam alanlarına ilişkin problemler hatırlatılarak sözel olarak danışanla

paylaşmıştır. Terapinin devamında ise yazı tahtasına çizilen şemaya temel yaşamsal problemler eklenerek kendini gerçekleştirme eksenli başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin aktivasyonu üzerinde çalışılmıştır. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında, başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] sabretmek, [b] şükretmek ve [c] sevgi göstermek' gibi manevi içerikli değerler kapsamında bunlara paralel olarak '[a] acıları anlamlandırabilmek, [b] kazanımların farkına varabilmek ve [c] duyguları pozitif yansıtabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın kendini gerçekleştirme potansiyellerini geliştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Manevi danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'sabretmek, şükretmek ve sevgi göstermek' üzerinden danışan K.Ç.'nin, -ifadesinden hareketle- öne çıkan problemlerinden sırasıyla "[a] kendine yabancılaşma, [b] özgüven ve benlik saygısı düşüklüğü, [c] yaşam doyum düzeyi düşüklüğü, [d] konsantrasyon ve motivasyon düşüklüğü, [e] ümitsizlik, [f] panik atak rahatsızlığı, [g] dinsel bilgi ve pratik eksiklikleri" üzerinde durulmuştur. Daha sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreçler analiz edilmiştir.

Bu bağlamda K.Ç.'nin -yukarıda sıralanan problemlerine ilişkin olarak- logoterapik değerlendirmeler bağlamında mutlaka hayatının anlam arayışı sürecinde manevi konular ile ilgilenmesi gerektiği; buna paralel olarak mutlaka psikiyatristi ile bağlantısını kesmemesi gerektiği; verilen ilaçları düzenli bir biçimde alması gerektiği önerisi de danışana bir kez daha yapılmıştır. Bunlara ek olarak, özellikle 'şükretmek' değeri eksenli yapılan "kazanımların farkına varabilmek" temalı yaklaşımda, kendini gerçekleştirme potansiyellerine yapacağı katkıları; "sayısal formülü: $1 > 0$; sözel formülü = hiçbir şey yapmamaktansa bir şey yapmak iyidir" yaklaşımı çerçevesinde değerlendirmesinin benlik değerini güçlendireceği vurgulanmıştır. Bu kapsamda, tam anlamıyla yerine getiremese de namaz, oruç, dua vs. gibi dinsel pratiklerini imkân ölçüsünde yapmasının yaratıcısına karşı şükürünü ifade etme noktasında çok önemli olduğunun altı bir kez daha çizilmiştir. Tüm bunların sonucunda danışanın 'ümitvar olması' gerektiği vurgulanmıştır.

❖ Görüşme Sonucu:

Öte yandan bibliyoterapilerin sonlandırıldığı bir önceki seansta, K.Ç.'ye seans dışı doldurulması için verilen anket formu, istatistiksel olarak

değerlendirilip elde edilen sonuçların çalışmanın ilgili bölümünde kayda geçirilmesi amacıyla geri teslim alınmıştır. Ayrıca, bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapılıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında, danışanın verilen ev ödevleri bağlamında okunması istenen kitapları okumaya başladığı kaydedilmiştir. Danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra şu an için hâlâ kendisini psikolojik olarak rahatsız eden problemlerin çözümüne yönelik belirlenen dinsel değerler ve temaların başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejileri ve sürecindeki aktivasyonu, kendini gerçekleştirme odaklı şematize edilerek birlikte tartışılmıştır.

Ayrıca bu seans sonunda, danışan K.Ç.'nin, bir sonraki terapi seansına kadar (a) sabretmek ve şükretmek ile ilgili olarak hatırlayabildiği –bu iki olguya örnek oluşturacak- birer hatırasını yazması; (b) hem sözel hem de beden dilini kullanarak günlük yaşamı içerisinde Edinburgh'taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya sevgi gösterisinde bulunması ve konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini yazması; (c) bu terapide ele alınan dinsel değerler bağlamında özellikle şükretme üzerine (günlük zikir uygulaması olarak 101 kez 'estağfirullah' + 101 kez 'lailaheillah' + 101 kez 'subhanallahi ve bihamdihi subhanallahilazim' + 101 kez 'allahümme salli ala muhammedin ve ala ali muhammed' şeklinde) tesbih çekimi gibi bazı ödevler verilmiştir. Ayrıca aynı zamanda bibliyoterapi etkisi oluşturmak amacıyla (a) 'Bu da Geçer' isimli sûfi hikâyesi ile (b) konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti, danışan K.Ç.'ye okuyup üzerinde düşünmesi için ev ödevi olarak verilmiştir. Daha sonra ise danışanla ortak alınan karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla bir sonraki terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

2. İkinci Terapi Seansı

❖ D a n ı Ő a n ı n

- Adı – Soyadı : [K.Ç.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 09.02.2013; 01.00 – 02.00 pm
- Dan. Türü : İyileştirme & Yönlendirme & Geliştirme
- Geliş Şekli : Kendi isteği
- Seans Sayısı : 13. (Onüçüncü) – [2. Seans]

- ❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (y a z ı n ı z)

“Bundan yirmi gün önce aşırı derecede stres ve depresyona girdim tekrardan. O günlerde kendimi çok kötü hissettim. Royal Edinburgh Hospital’ın ‘evde bakım servisi’ni arayarak görevli bir hemşireyle konuştum. Bana nefes alıştırmayı yapmamı söyledi. Ardından bir doktor ve hemşire hemen evime geldiler. Bana öncelikle D... isimli bir psikiyatrik ilaç verdiler. Beni ambulansla alıp Royal Edinburgh Hospital’a götürdüler. Bu hastanenin psikiyatri bölümünde 10 gün yattım. Bu süreçte ilaçlarımı aldım. Psikiyatristimden din adamı istedim. Hemen bana chaplaincy servisinden bir bayan rahip geldi. Aramızda konuştuk. Bana ihtiyaçlarımı sordu. Sorunlarımdan söz etmemi istedi. Tanrı’nın bizimle olduğunu, yaşadığımız tüm acıları gördüğünü ve inancımızdan asla vazgeçmemizi öğütledi. Yani bana resmen gelen kadın vaaz etti diyebilirim. Daha sonra hastanede kaldığım süre içerisinde belirli aralıklarda ziyaretime geldi. Benimle sohbet etti. Hastaneden ayrılacağım gün tekrar geldi ve bana bir kart verdi. Çok bunaldığımda ve sıkıldığımda, kendimi yalnız hissettiğimde konuşacak ve dertleşecek birisini aradığımda kendisini telefonla çekinmeden arayıp görüşebileceğimizi söyledi ve gitti.

Edinburgh’taki bu hastanede şunu gördüm ki, bu ülkenin ulusal sağlık sistemi olan NHS içerisinde hastanın istemesi durumunda hastaya hemen acil olarak hastanenin chaplaincy servisinden bir görevli papaz geliyor veya hangi dine inanıyorsan o dinin görevlisini bulup getiriyorlar.

Bu arada hastanede yaşadığım benim açımdan önemli bir anımı da burada paylaşmak istiyorum. Psikiyatri servisinde kalırken M... isimde Polonyalı bir şizofren hastayla tanıştım. Oda arkadaşımdaydı. Servisin TV odasında elimde taşıdığım tesbihin ne olduğunu sordu. Ben de açıklama yaptım. Biz Müslümanlar zor günlerimizde bununla Allah’ımızı zikir ederiz dedim. Bunun üzerine tesbihimi bende zikir etmek istiyorum diyerek kendisine vermemi istedi. Ben de veremeyeceğimi söyledim. Fakat çok ısrarı üzerine tesbihimi ikiye bölerek ona verdim. O da buna çok sevindi ve benim yaptığım gibi tesbih çekmeye başladı. Yorulduğu zaman koluna bileklik olarak takmıştı. Ertesi gün bana eşinin kendisine getirdiği sakızı ikiye bölerek yarısını bana verdi ve ‘sen enteresan bir adamsın, cebinde paran olmadığı halde son sigaranı benimle paylaştın, kimse benimle konuşmadığı halde sen benimle konuştun, ben senin yerine olsam bunu yapmazdım. Ben de seninle bu sakızımı paylaşmak istiyorum’ dedi ve yarısını bana verdi. Geçmiş yıllarda Almanya’da yaşadığını, orada da en samimi arkadaşının Müslüman bir Türk olduğunu ve adının da A... olduğunu ve hâlâ onunla görüştüğünü aktardı. Müslümanlardaki yardımlaşma duygularının kendisini çok etkilediğini ve söz konusu bu durumu, uzun zamandır da

düşündüğünü söyledi. Müslüman olduğumu öğrenince benden İslâm konusunda bilgi almak istedi. Kendisi Katolik olmasına rağmen benden Kur'an-ı Kerim'in Polonyaca tercümesi var mı diye sordu.

Bir olay daha yaşadım hastanedeyken. Bir psikiyatri hemşiresine âşık olacaktım az daha. Çok güzel bir kız vardı hastanede. Ona kur yaptım ve hemşire kız da buna karşılık verdi. Bana özel telefon numaralarını verdi ve sonunda da bunları aslında yapmam yanlıştı. Ben bir sağlık profesyoneliyim, hastalarla duygusal bir ilişkiye girmemem gerekir, yapmamam gerekir falan, dedi. Fakat o da benden hoşlanmıştı, bunu hissettim...

Şu an itibariyle de, psikiyatristimin yenilemiş olduğu anti-depresan haplarımı kullanıyorum. Bu sebeple de kendimi biraz farklı ve uyuşmuş hissetmekle beraber içimde bir ümit ışığının hâlâ daha yandığını söyleyebilirim. Ne zaman olacak bilmiyorum ama bir gün mutlaka hayatımda her şey eskisi gibi olacak."

❖ Görüşme Özeti:

İlk olarak danışan K.Ç.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak seansı açan manevi danışman, bu seansın başında kendisinden 'Danışan Duygu-Durum Formu [Tema Odaklı Seanslar]'nu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının bu son seansına geçilmiştir.

Sözü edilen terapi yaklaşımının bu son seansında, –bir önceki seansta da üzerinde durulan- problemler hatırlatılarak sözel olarak danışanla paylaşılmıştır. Terapinin devamında ise yazı tahtasına çizilen şematik gösterimde, kendini gerçekleştirme eksenli başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin temel problemler üzerindeki aktivasyonu çalışılmıştır. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] hoşgörülü olmak, [b] özverili olmak ve [c] doğru olmak' gibi manevi içerikli değerler kapsamında '[a] esnek olabilmek, [b] empatik olabilmek ve [c] vicdanın sesini duyabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın kendini gerçekleştirme potansiyellerinin geliştirilmesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Manevi danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'hoşgörülü olmak, özverili olmak ve doğru olmak' üzerinden danışan K.Ç.'nin öne çıkan problemlerinden sırasıyla "[a] kendine

yabancılaşma, [b] özgüven ve benlik saygısı düşüklüğü, [c] yaşam doyumu düşüklüğü, [d] konsantrasyon ve motivasyon eksikliği, [e] ümitsizlik, [f] panik atak rahatsızlığı, [g] dinsel bilgi ve pratik eksiklikleri” üzerinde durulmuştur. Sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreçler analiz edilmiştir.

Bu bağlamda danışana; (a) “özverili olma”nın benliğin narsistik/bencil yanının törpülenmesi anlamına geldiği; dolayısıyla hastanede Polonyalı arkadaşıyla kurdukları arkadaşlık ilişkilerinde kendisinin son kalan sigarasının yarısını arkadaşıyla paylaşmasının bu bağlamda ele alınması gerektiği, karşılıksız olarak ötekinin ihtiyacını karşılamanın kendinde bilinçdışı bir mutluluk hissi meydana getirdiğinin bilinmesi gerektiği; (b) “doğru olmak” değeri kapsamında, temelde bireyin doğru olmasının kendi benlik saygısını yükselten bir değer olduğu; aslında doğru olmanın göçmenin kendisine verdiği psikolojik değeri ve saygıyı ifade ettiği; dolayısıyla dinsel inançlarından beslenen doğruluk değeri üzerinden karşılaştığı problemleri analiz etmeye çalışmasının kişilik ve benlik gelişimi için de doğru bir yaklaşım olacağı; (c) “hoşgörülü olmak” değerinin temelinde de insani ilişkilere pozitif anlamda bir bakış açısının baskın olduğu; dolayısıyla bardağa ancak dolu tarafından bakılabilirse hoşgörülü olunabileceğinin unutulmaması gerektiği; bu bağlamda prensip sahibi olmak ile katı tutumlu olmanın aynı şey olmadığı; yani insanın hem prensip sahibi olup hem de esnek ve hoşgörülü olabileceğinin altı çizilmiştir. Bu konuda, hayatından örnekler verilip hadisler üzerinde değerlendirmeler yapılarak her konuda olduğu gibi bu konuda da İslâm peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v.)’in “rol model” olarak alınması gerektiği önemle vurgulanmıştır.

❖ Görüşme Sonucu:

Bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapılıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında, danışanın ev ödevlerinin büyük çoğunluğunu yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra verilen ev ödevleri kapsamında öncelikle sabretmek ve şükretmek olgularına ilişkin yazmış olduğu hatırat üzerinde karşılıklı değerlendirmeler yapılmıştır. Danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra kendisini psikolojik olarak rahatsız eden problemlerin çözümüne yönelik olarak belirlenen dinsel değerler ve bu değerlere ilişkin oluşturulan temaların başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejileri ve süreçlerindeki aktivasyonu şematize edilerek tartışılmıştır.

Öte yandan değer eksenli-tema odaklı terapilerin bu son seansında danışanın, ‘Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme’ isimli gelecek son genel

değerlendirme seansına kadar (a) hoşgörülü olmak ile ilgili olarak farkındalık durumunu akılda tutarak gündelik yaşam içerisinde gördüğü veya yaşadığı bir olumsuz olay karşısında daha önceden verdiği olumsuz tepkilerin aksine konuya olumlu tarafından esnek bir biçimde bakarak hoşgörüyle yaklaşma denemesi yapması; (b) özverili olmak ile ilgili olarak yine aynı şekilde farkındalık durumunu akılda tutarak gündelik yaşam içerisinde Edinburgh'taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya yardım davranışında bulunması, (c) doğru olmak ile ilgili olarak vicdanının sesini dinleyip kendi geçmiş yaşantısında yanlış yaptığını düşündüğü bir örnek olayı yazarak bu yanlışların nedenleri ile doğru tutum ve davranışının ne olması gerektiği konusunda bir kompozisyon yazması gibi bazı ödevler verilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti, aynı zamanda bibliyoterapi etkisi oluşturmak amacıyla danışan K.Ç.'ye okuyup üzerinde düşünmesi için ev ödevi olarak verilmiştir.

Daha sonra ise değer eksenli-tema odaklı terapi sürecinin son seansı olması sebebiyle rutin olarak danışanın içinde bulunduğu son psikolojik tablonun psikometrik açıdan daha güvenilir biçimde fotoğrafını çekebilmek amacıyla bazı testleri içeren –daha önce altı kez uygulanmış olan- anket formu danışana verilerek yukarıda söz konusu edilen ev ödevlerini yaptıktan sonra bu danışmanlık uygulamasının son seansı olan Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme oturumuna gelmeden önce bu formu doldurması ve bu son seansa geldiğinde de manevi danışmana vermesi istenmiştir. Son olarak ise danışanla ortak alınan karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla ampirik uygulamanın son terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

Tablo-6:

Danışan K.Ç.'nin ön-test ve son-test puanları

(K.Ç.) = Tanışma-(İlk Seans) [Birinci Ölçüm] – (0 ay) {Ön-test / Ö-T1}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1] + Σ = 7 ; - Σ = 28	Kısa Semptom Envanteri [5] Σ = 94
Kişisel Yönelim Envanteri [2] Σ = 35	Beck Umutsuzluk Ölçeği [6] Σ = 17

Beck Anksiyete Envanteri [3] $\Sigma = 61$	Y. Sürdürme N. Envanteri [7] $\Sigma = 103$
Beck Depresyon Envanteri [4] $\Sigma = 55$	U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8] $\Sigma = 64$
(K.Ç.) = Değer E.-Tema O. [Yedinci Ölçüm] – (12 ay sonra) {Son-test / S-T7}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1] $+\Sigma = 27 ; -\Sigma = 07$	Kısa Semptom Envanteri [5] $\Sigma = 85$
Kişisel Yönelim Envanteri [2] $\Sigma = 78$	Beck Umutsuzluk Ölçeği [6] $\Sigma = 09$
Beck Anksiyete Envanteri [3] $\Sigma = 43$	Y. Sürdürme N. Envanteri [7] $\Sigma = 121$
Beck Depresyon Envanteri [4] $\Sigma = 37$	U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8] $\Sigma = 47$

4. Dördüncü Danışan : [C.K.]–

Manevi danışmanlık seanslarına düzenli katılmaması sebebiyle danışan C.K. ile görüşülerek çalışmalara devam edip etmeyeceği sorulmuştur. Edinburgh'ta işveren olan danışanın ise çok istemesine rağmen işlerinin yoğunluğu sebebiyle 5. seanstan sonra uygulamalara devam edemeyeceğini bildirdiği kaydedilmiştir.

5. Beşinci Danışan : [İ.O.]–

Manevi danışmanlık seanslarına düzenli katılmaması sebebiyle danışan İ.O. ile görüşülerek çalışmalara devam edip etmeyeceği sorulmuştur. Edinburgh'ta işveren olan danışanın ise çok istemesine rağmen işlerinin

yoğunluğu sebebiyle 7. seanstan sonra uygulamalara devam edemeyeceğini bildirdiği kaydedilmiştir.

6. Altıncı Danışan : [M.K.]–

1. Birinci Terapi Seansı

❖ D a n ı Ő a n ı n

- Adı – Soyadı : [M.K.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 03.03.2013; 05.15 – 06.15 pm
- Dan. Türü : Yönlendirme & Geliştirme
- Geliş Şekli : Kendi isteği
- Seans Sayısı : 12. (Onikinci) – [1. Seans]

- ❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (y a z ı n ı z)

“Danışman hocamla son yaptığımız terapiden sonra kendimi daha mutlu ve huzurlu buluyorum. Bu gurbet ellerde başıma gelen güncel olaylardan aldığım dersler ile terapide yaptığımız sohbetleri birleştiriyorum kafamda. Sonuçta sosyal hayattaki zorluklarla daha iyi baş edebiliyorum. Çevremdeki bedava hayat yaşayan insanlara baktıkça, aslında onlara acıyorum ve onları anlamakta zorluk çekiyorum. Fakat fazla düşünüp kendi huzurumu bozmamaya da gayret gösteriyorum. Moralimi yüksek tutmaya çalışıyorum ve kendimce bunu da başarabiliyorum çoğu zaman diyeyim. Bu da bana huzur ve mutluluk veriyor. Selamün aleyküm.”

❖ Görüşme Özeti:

Manevi danışman, öncelikle danışan M.K.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak başlattığı bu seansın başında, kendisinden danışan formunu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık bu değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının içeriğine ilişkin bilgi verilerek başlatılan seansta, değer eksenli-tema odaklı terapinin hedef ve amaçları konusunda danışan bilgilendirilmiştir.

Bu girişin arkasından –çalışmanın ilk aşamalarında tespiti yapılan- genel yaşam alanlarına ilişkin problemler hatırlatılarak danışanla paylaşılmıştır. Terapinin devamında ise yazı tahtasına çizilen şemaya, danışanın yardımıyla

temel yaşamsal problemleri eklenerek kendini gerçekleştirme eksenli başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinin ve sürecinin aktivasyonu üzerinde çalışılmıştır. Dolayısıyla uygulamanın bu aşamasında, başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] sabretmek, [b] şükretmek ve [c] sevgi göstermek' gibi manevi içerikli değerler kapsamındaki '[a] acıları anlamlandırabilmek, [b] kazanımların farkına varabilmek ve [c] duyguları pozitif yansıtabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın kendini gerçekleştirme potansiyellerini geliştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Manevi danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'sabretmek, şükretmek ve sevgi göstermek' üzerinden danışan M.K.'nin -ifadesinden hareketle- öne çıkan problemlerinden sırasıyla "(a) yalnızlık, (b) iletişim bozukluğu, (c) kimlik problemi, (d) dinsel pratik eksiklikleri, (e) suçluluk ve günahkarlık duyguları" üzerinde durulmuştur. Sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreç analiz edilmiştir.

Bu bağlamda şu anki yeni kız arkadaşıyla başlatmış olduğu ciddi ilişkiyi evlilik ile sonuçlandırabilirse, söz konusu bu evliliğin danışan M.K. için hem yalnızlığını gidereceği, hem de dinsel açıdan ibadetlerini yerine getirmede düzenlilik sağlayabileceği; tüm bu kazanımların yanı sıra teolojik olarak haram olan 'zina' yapmaktan da alıkoymasının mümkün olacağı düşüncesi danışanla paylaşılmıştır.

Bunlara ek olarak, 'sabretmek' değeri "acıları anlamlandırabilmek" temalı yaklaşımla ilgili yapılan psikolojik analizlerde, danışan M.K. ile Bakara suresinin 153. ayeti paylaşılmış ve bu bağlamda 'sabır+namazın psikolojisi' analiz edilmiştir. Ardından Saffat suresinin 102. ayetiyle ilgili olarak da Hz. İsmail'in kendisinin kurban edilmesine karşı gösterdiği sabır örneği ile Nisa suresi 163., Sad suresi 41 ve 44.; Enbiya suresi 83 ve 84. ayetleri ile ilgili olarak Hz. Eyyüb'ün hastalığına karşı göstermiş olduğu sabır üzerinde durulmuştur. Bu kapsamda söz konusu bu değer danışan M.K.'ye 'imtihandan geçme bilinci/farkındalığı, psikolojik olgunlaşma ve psikolojik direnci artırma' gibi kazanımlar sağlayacağı vurgulanmıştır.

Özellikle 'şükretmek' değeri "kazanımların farkına varabilmek" temalı yaklaşımda ise İbrahim suresi 34. ve Nahl suresi 18. ayetleriyle ilgili olarak Allah'ın insanoğluna sayısız nimet verdiğini ve insanoğlunun aslında verilen bu nimetleri saymaya kalksa bunu yapamayacağı temaları işlenmiştir. İslâm dinindeki ibadet sisteminin ise bu bağlamda verilen nimetlere şükretme olarak

anlaşılması gerektiğinin altı çizilmiştir. Göçmen bireyin şu anda içinde bulunduğu kendi yaşamsal gerçekliğini, sürekli kendinden üst pozisyondaki durumlara kıyasla değil aynı zamanda kendinden daha düşük pozisyonlarla da kıyaslayarak psikolojik iyi olma durumuyla ilgili bir farkındalık oluşturabileceği üzerinde durulmuştur.

Öte yandan 'şükretmek' değerinin kendini gerçekleştirme sürecine yapacağı katkıları; "sayısal formülü: $1 > 0$; sözel formülü = hiçbir şey yapmamaktansa bir şey yapmak iyidir" yaklaşımı çerçevesinde değerlendirmesinin benlik değerini güçlendireceği vurgulanmıştır. Bu kapsamda, tam anlamıyla yerine getiremese de namaz, oruç, dua vs. gibi dinsel pratiklerini imkân ölçüsünde yapmasının yaratıcısına karşı şükürünü ifade etme noktasında oldukça önemli olduğunun altı çizilmiştir.

Son olarak, 'sevgi göstermek' değeri "duyguları pozitif yansıtılabilmek" temalı yaklaşımla ilgili yapılan psikolojik analizlerde de, danışan M.K. ile Mumtahine suresinin 7. ayeti paylaşılmış ve bu bağlamda bu değer insan kişiliği için anlamı ve önemi üzerinde durulmuştur.

❖ Görüşme Sonucu:

Öte yandan bibliyoterapilerin sonlandırıldığı bir önceki seansta, M.K.'ye seans dışı doldurulması için verilen anket formu, istatistiksel olarak değerlendirilip elde edilen sonuçların kayda geçirilmesi amacıyla geri teslim alınmıştır. Ayrıca, bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında, danışanın verilen ev ödevlerinin bir kısmını yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra şu an için hâlâ kendisini psikolojik olarak rahatsız eden problemlerin çözümüne yönelik belirlenen dinsel değerler ve temaların başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejileri ve süreçlerindeki rolleri, kendini gerçekleştirme odaklı şematize edilerek birlikte tartışılmıştır.

Ayrıca bu seans sonunda, danışanın bir sonraki terapi seansına kadar (a) sabretmek ve şükretmekle ilgili birer hatırasını yazması, (b) hem sözel hem de beden dilini kullanarak günlük yaşamı içerisinde Edinburgh'taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya sevgi gösterisinde bulunması ve bu tutum ve davranışlarının sonuçlarını yazmasının istenmesi gibi bazı ödevler verilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili ayetlerden oluşan teolojik referanslar seti, aynı zamanda

bibliyoterapi etkisi oluşturmak amacıyla danışan M.K.'ye okuyup üzerinde düşünmesi için ev ödevi olarak verilmiştir. Daha sonra ise danışanla ortak alınan karar sonucunda, uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla bir sonraki terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

2. İkinci Terapi Seansı

❖ D a n ı Ő a n ı n

- Adı – Soyadı : [M.K.]
- Cinsiyeti : Erkek
- Tarih : 02.04.2013; 05.15 – 06.15 pm
- Dan. Türü : Yönlendirme & Geliştirme
- Geliş Şekli : Kendi isteği
- Seans Sayısı : 13. (Onüçüncü) – [2. Seans]

❖ Danışmanınızla en son yaptığınız oturumdan bu yana kendinizi psikolojik açıdan nasıl hissediyorsunuz? (y a z ı n ı z)

“Heyecan dolu günler yaşıyorum. Tekrar macera dolu Amerika’ya gidiyorum önümüzdeki haftalarda. Hem tatil hem ufak bir çalışma işi diyebiliriz. Tatil, kız arkadaşımı ziyaret ve iş için olmasına rağmen çok heyecanlıyım. Bakalım, sözde bu sefer ki Amerika ziyaretimin sonunda ciddi ilişki düşündüğüm kız arkadaşımı Edinburgh’a getirmeyi planlıyorum. İnşallah bunu başarabilirim. Çünkü yalnızlıktan çok bunaldım gerçekten. Sıkıntı yaşamama rağmen iş ve maddi konularda daha sonraki hayatım için iyi olacağını düşünüyorum. Bu gurbet ellerde gemi yüzdürmek zor zanaat olmuş. Bunların anası da babası da para olmuş. Bizim Türk arkadaşlar da bunlara benzemişler. Bilmiyorum belki ben de benzedim bunlara. Kısaca, namaz ve dua gibi ibadetlerimle Allah’ıma yakınlaşmaya çalışıyorum ve daha huzurlu, enerji dolu oluyorum. Fakat bazen suçluluk ve günahkarlık duygusuna kapılmıyor değilim. Bilmiyorum bunu önceki seanslar için de yazdım mı? Ama yine de söyleme ihtiyacı hissediyorum. Kendime kızıyorum. Kendi kendime ‘oğlum M... hem Allah’a yakınlaşmaya çalışıyorsun hem de zina yapıyorsun’ diyorum. Gerçek de böyle çünkü. Gerek şu anki ciddi düşündüğüm kız arkadaşımınla gerekse günlük yaşadığım ilişkilerde nikâhsız cinsel ilişki yapıyorum. Çünkü evli değilim. Bakalım, umarım bu ciddi ilişkiyi evliliğe çevirebilirim ve şu haram işinden de kurtulurum, diye umuyorum yani. Hadi Allah’a emanet olunuz...”

❖ Görüşme Özeti:

İlk olarak danışan M.K.'ye bir önceki seanstan bu yana kendisini nasıl hissettiğini sorarak seansı açan manevi danışman, seansın başında kendisinden 'Danışan Duygu-Durum Formu [Tema Odaklı Seanslar]'nu doldurmasını istemiştir. Daha sonra toplamda iki seanslık değer eksenli-tema odaklı terapi oturumlarının bu son seansına geçilmiştir.

Sözü edilen terapi yaklaşımının bu son seansında, yazı tahtasına çizilen sematik gösterimde, danışanı şu an için hâlâ rahatsız etmeye devam eden temel problemler üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla ampirik uygulamanın bu aşamasında, başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejilerinde aktif olarak kullanılan '[a] hoşgörülü olmak, [b] özverili olmak ve [c] doğru olmak' gibi manevi içerikli değerler kapsamındaki '[a] esnek olabilmek, [b] empatik olabilmek ve [c] vicdanın sesini duyabilmek' gibi temalar üzerinde durularak danışanın, kendini gerçekleştirme potansiyellerini geliştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Danışmanlık uygulamasının bu seansında, dinsel değerler bağlamında ele alınan 'hoşgörülü olmak, özverili olmak ve doğru olmak' üzerinden danışan M.K.'nin -ifadesinden hareketle- öne çıkan problemlerinden sırasıyla "(a) yalnızlık, (b) iletişim bozukluğu, (c) kimlik problemi, (d) dinsel pratik eksiklikleri, (e) suçluluk ve günahkarlık duyguları" üzerinde durulmuştur. Sonra da bu seansta ele alınan değer ve temalar kapsamında yaşanan psikolojik süreçler analiz edilmiştir.

Bu bağlamda danışan M.K.'ye; (a) 'özverili olmak' konusunda yurtdışında bir göçmen olarak yaşamının getirdiği zorluklar sonucunda insanların birbirleriyle kurdukları ikili ilişkilerde daha çok narsistik temele dayanan ekonomik çıkar ilişkilerinin rol oynadığı; (b) bu sebeple sosyal ilişkilerde farkındalık düzeyi yüksek empatik temelli iletişim kurabilmenin ancak ilişkileri kalıcı kılabilceği; (c) 'hoşgörülü olmak' konusunda, danışanın kendi ifadesinden hareketle fazla esnek olamadığı, bu sebeple esnek olabilmenin kalıcı sosyal ilişkilerde dinamik bir erdem olduğu; (d) 'doğru olmak' değeri kapsamında, gündelik problemlerle başa çıkma bağlamında "doğru" olanı sosyal bağlama göre değil de, dinsel merkezli oluşan vicdan kriterine göre analiz etmeye çalışmasının vicdani gelişim için de doğru bir yöntem olacağı; (e) "Eğer sizi üzenlere hâlâ selam veriyorsanız, bu sizin vicdanınızın sadakasıdır." [Mevlâna] sözünün içerdiği örtük mesajın, sosyal benlik gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu; (f) özellikle modern dünyadaki ilişkileri doğru analiz edebilmek için

sosyal benlik değeri ile yakından ilişkili olan ‘kendini ayarlama/self-monitoring’ kavramının içeriğinin iyi analiz edilmesi gerektiği; (g) bu bağlamda her zaman doğru olmanın pratikte işe yaramaz gibi görüldüğü ortamlarda, sosyal bağlama göre kendini ayarlama düzeyleri yüksek olanların sosyal çevrelerinin geniş fakat derin olmadığı ve bu türden bireylerin fazla sosyal maske kullandıklarının bilinmesi gerektiği; (h) yukarıdaki konularda örnekler verilip hadisler üzerinde değerlendirmeler yapılan İslâm peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v.)’in “rol model” olarak alınması gerektiği vurgulanmıştır.

❖ Görüşme Sonucu:

Bir önceki seansta verilen ev ödevlerinin yapıp yapılmadığının kontrol edilmesiyle başlanan bu terapi seansında, danışanın ev ödevlerinin bir kısmını yaptığı kaydedilmiştir. Daha sonra verilen ev ödevleri kapsamında öncelikle sabretmek ve şükretmek olgularına ilişkin yazmış olduğu hatırat üzerinde karşılıklı değerlendirmeler yapılmıştır. Danışan, manevi danışman tarafından dinlendikten sonra kendisini psikolojik olarak rahatsız eden problemlerinin çözümüne yönelik belirlenen dinsel değerler ve temaların başa çıkma, bağlanma ve yükleme stratejileri ve süreçlerindeki rolleri, kendini gerçekleştirme odaklı şematize edilerek birlikte tartışılmıştır.

Öte yandan değer eksenli-tema odaklı terapilerin bu son seansında, danışanın ‘Psikoterapi Seanslarını Değerlendirme’ isimli gelecek son genel değerlendirme seansına kadar (a) hoşgörülü olmakla ilgili farkındalık durumunu akılda tutarak, gündelik yaşam içerisinde gördüğü veya yaşadığı bir olumsuz olay karşısında daha önceden verdiği olumsuz tepkilerin aksine konuya olumlu tarafından esnek bir biçimde bakarak hoşgörüyle yaklaşma denemesi yapması ve (b) özverili olmakla ilgili de, yine aynı şekilde farkındalık durumunu akılda tutarak, gündelik yaşam içerisinde Edinburgh’taki hiç tanımadığı bir bebek ile bir yaşlıya yardım davranışında bulunması, (c) doğru olmakla ilgili ise vicdanının sesini dinleyerek kendi geçmiş yaşantısında, yanlış yaptığını düşündüğü bir olayı yazarak bu yanlışların nedenleri ile doğru tutum ve davranışının ne olması gerektiği konusunda bir kompozisyon yazmasının istenmesi gibi bazı ödevler verilmiştir.

Daha sonra ise değer eksenli-tema odaklı terapi sürecinin son seansı olması sebebiyle rutin olarak danışanın içinde bulunduğu son psikolojik tablonun psikometrik açıdan tespiti için –daha önce altı kez uygulanmış olan- anket formu danışana verilerek yukarıda söz konusu edilen ev ödevlerini yaptıktan sonra bu formu doldurması ve bu son seansa geldiğinde de danışmana vermesi

istenmiştir. Son olarak ise, danışanla ortak alınan karar sonucunda uygun olan bir tarihte buluşabilmek amacıyla ampirik uygulamanın son terapi seansı için randevu fişi verilmiştir.

Tablo-7:

Danışan M.K.'nin ön-test ve son-test puanları

(M.K.) = Tanışma-(İlk Seans) [Birinci Ölçüm] – (0 ay) {Ön-test / Ö-T1}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1] + Σ = 13 ; - Σ = 25	Kısa Semptom Envanteri [5] Σ = 44
Kişisel Yönelim Envanteri [2] Σ = 53	Beck Umutsuzluk Ölçeği [6] Σ = 09
Beck Anksiyete Envanteri [3] Σ = 48	Y. Sürdürme N. Envanteri [7] Σ = 124
Beck Depresyon Envanteri [4] Σ = 21	U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği [8] Σ = 61
(M.K.) = Değer E.-Tema O. [Yedinci Ölçüm] – (12 ay sonra) {Son-test / S-T7}	
D. Başa Çıkma T. Ölçeği [1] + Σ = 27 ; - Σ = 09	Kısa Semptom Envanteri [5] Σ = 37
Kişisel Yönelim Envanteri [2] Σ = 84	Beck Umutsuzluk Ölçeği [6] Σ = 05
Beck Anksiyete Envanteri [3]	Y. Sürdürme N. Envanteri [7]

$\Sigma = 31$	$\Sigma = 139$
Beck Depresyon Envanteri	U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği
[4]	[8]
$\Sigma = 11$	$\Sigma = 51$

Yorum ve Tartışma

Ruh hastalıkları ve kültür bağlamında sosyal ve kültürel etkenlerin depresyonun oluş nedenleri yanında, belirti örüntüsünün ve çare arama davranışlarının biçimlenmesinde rol oynadığı kabul edilmektedir. Depresyonda kültürler arasında gözlenen en önemli farklılığın, rahatsızlığın dışavurumu ve dile getirilmesinde olduğu bildirilmektedir. Kültürlerarası depresyon araştırmaları, sıklıkla depresyon fenomenolojisine yönelmekle birlikte sosyal ve kültürel etmenlerin etiyojideki rolünü araştıran çalışmaların nadir olduğu belirtilmektedir. Depresyonun belirti örüntüsünde batı ile batılı olmayan toplumlar arasında belirgin farklılıklar olduğu söylenmektedir. Batılı olmayan toplumlarda depresyon daha çok bedensel yakınmalarla kendini ifade ederken, batılı toplumlarda suçluluk duygusunun daha sık yaşandığı vurgulanmaktadır. Bulguların, etnik ve kültürel farklılıkların yanı sıra dinsel yapının rolüne de dikkati çektiği görülmektedir.²²

Dış-göç deneyimine bağlı olarak ortaya çıkan diasporik yaşam ve ruh sağlığı bağlamında depresyonun ortaya çıkışı ve yaygınlığının artışında etkili durumlardan biri de dış-göç olgusudur. Bu hem savaş hem de ekonomik nedenlerle gerçekleşen göç için geçerlidir. Kendi ülkesi ve kültüründen farklı bir yerde yaşayan bireylerin sergiledikleri ruhsal yakınmaların belirtilerin türü, yoğunluğu ve şiddeti açısından hem bireyin kültürel özellikleri hem de yabancı bir ülkede yaşamaktan kaynaklanan farklılıklar sergilediği gösterilmiştir. Göçmen olarak Almanya'ya yerleşen Türklere depresyon oranının artmış olduğu, bedensel belirtilerin sayısı ve tipinde bazı farklılıklar olduğu saptanmıştır.²³

²² C. Cimilli, "Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler," *Duygudurum Dizisi*, cilt 4, 2001; K. Sayar, *Psikiyatri ve kültür*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2000; B. Kaya, "Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış," *Klinik Psikiyatri*, cilt 10, 2007, s. 17.

²³ D. İ. Akbıyık, ve ark., "Almanya'da yaşayan Türklere göçmen olmanın depresyon ve somatik semptomlar üzerine etkisi," *Kriz Dergisi*, cilt 7, sayı 2, 1999; B. Kaya, "Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış," *Klinik Psikiyatri*, cilt 10, 2007, s. 16-17.

Diasporik yaşam süren Müslüman-Türk göçmenler üzerine yapılan bu manevi danışmanlık çalışmasında, diğer birçok ölçme araçlarının yanı sıra, 'Beck Depresyon Envanteri-(BDE)' kullanılarak danışanların depresyon düzeyleri de ön-test ve son-test yöntemiyle ölçülmüştür (bkz. Tablo-8 & Grafik-1).

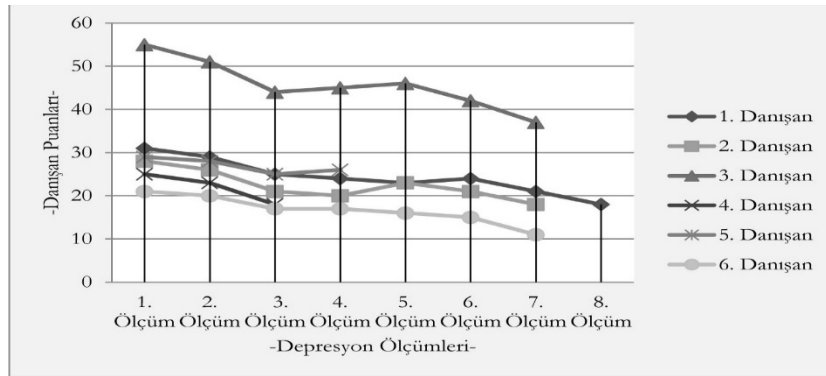
Tablo-8:

Danışanların depresyon düzeyleri

n	Depresyon Ölçümleri							
	1. Ölçüm	2. Ölçüm	3. Ölçüm	4. Ölçüm	5. Ölçüm	6. Ölçüm	7. Ölçüm	8. Ölçüm
	[Tanışma (Ö-T1)]	[Pastoral-1 (A-T2)]	[Pastoral-2 (A-T3)]	[Y-1 (A-T4)]	[Y-2 (A-T5)]	[Y-3 (A-T6)]	[Pastoral-3 (S-T7)]	[Özel (E-T8)]
1. Danışan {R.K.}	31	29	25	24	23	24	21	18
2. Danışan {A.G.}	28	26	21	20	23	21	18	---
3. Danışan {K.Ç.}	55	51	44	45	46	42	37	---
4. Danışan {C.K.}	25	23	18	---	---	---	---	---
5. Danışan {İ.O.}	29	28	25	26	---	---	---	---
6. Danışan {M.K.}	21	20	17	17	16	15	11	---

Grafik-1:

Danışanların depresyon düzeyleri



Her psikoterapi yaklaşımlarının sonunda izleme ölçümlü yaklaşımı temel alan ara-test ölçümü de yapılan göçmen danışanların depresyon düzeylerine ilişkin psikometrik ölçümlerden aldıkları toplam puanlar da şöyledir:

1. Danışan-[R.K.]: Göçmenin tanışma içerikli birinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 31 olarak tespit edilirken; pastoral-1 içerikli ikinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 29; pastoral-2 içerikli üçüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 25; yardımcı psikoterapi-1 içerikli dördüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 24 olarak belirlenmiştir. Danışanın yardımcı psikoterapi-2 içerikli beşinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 23 olarak saptanırken; yardımcı psikoterapi-3 içerikli altıncı ölçüm depresyon düzeyi puanı 24; pastoral-3 içerikli yedinci ölçüm

depresyon düzeyi puanı 21; standart görüşmelere ek olarak yapılan özel görüşme içerikli sekizinci ölçüm depresyon düzeyi puanı ise 18 olarak kaydedilmiştir. Elde edilen bu nicel verilere göre danışanın ön-test ($\Sigma = 31$) ve son-test ($\Sigma = 18$) toplam puanları dikkate alındığında kayda değer bir düşüş olduğu görülmektedir. Buna göre ara psikometrik ölçümlere bakıldığında, en anlamlı düşüşün pastoral psikoterapiler sonrasında yapılan ölçümlerde görüldüğü bulunmuştur.

2. Danışan-[A.G.]: Göçmenin tanışma içerikli birinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 28 olarak tespit edilirken; pastoral-1 içerikli ikinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 26; pastoral-2 içerikli üçüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 21; yardımcı psikoterapi-1 içerikli dördüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 20 olarak belirlenmiştir. Danışanın yardımcı psikoterapi-2 içerikli beşinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 23 olarak saptanırken; yardımcı psikoterapi-3 içerikli altıncı ölçüm depresyon düzeyi puanı 21; pastoral-3 içerikli yedinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 18 olarak kaydedilmiştir. Elde edilen bu nicel verilere göre danışanın ön-test ($\Sigma = 28$) ve son-test ($\Sigma = 18$) istatistiksel verileri dikkate alındığında önemli bir düşüş olduğu görülmektedir. Buna göre ara psikometrik ölçümlere bakıldığında, en anlamlı azalmanın pastoral psikoterapiler sonrasında yapılan ölçümlerde görüldüğü dikkati çekmektedir.

3. Danışan-[K.Ç.]: Göçmenin tanışma içerikli birinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 55 olarak tespit edilirken; pastoral-1 içerikli ikinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 51; pastoral-2 içerikli üçüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 44; yardımcı psikoterapi-1 içerikli dördüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 45 olarak belirlenmiştir. Danışanın yardımcı psikoterapi-2 içerikli beşinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 46 olarak saptanırken; yardımcı psikoterapi-3 içerikli altıncı ölçüm depresyon düzeyi puanı 42; pastoral-3 içerikli yedinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 37 olarak kaydedilmiştir. Elde edilen bu nicel veriler bağlamında, diğer göçmen danışanlara göre daha yüksek puanlardan başlayan danışanın ön-test ($\Sigma = 55$) ve son-test ($\Sigma = 37$) toplam puanları dikkate alındığında kayda değer bir düşüş olduğu görülmektedir. Buna göre ara psikometrik ölçümlere bakıldığında, en anlamlı azalmanın pastoral psikoterapiler sonrasında yapılan ölçümlerde görüldüğü anlaşılmaktadır.

4. Danışan [C.K.] ile 5. Danışan [İ.O.]'nün manevi danışmanlık çalışmasına katılımları ölçüsünde aldıkları puanlar Tablo-8'de gösterilmiştir. Ancak bu iki danışan da değer-terapi uygulamaları aşamasına kadar (7. Ölçüm = Pastoral 3) devam etmedikleri için makalenin bu aşamasında değerlendirmeye alınmamıştır.

6. Danışan-[M.K.]: Göçmenin tanışma içerikli birinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 21 olarak tespit edilirken; pastoral-1 içerikli ikinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 20; pastoral-2 içerikli üçüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 17; yardımcı psikoterapi-1 içerikli dördüncü ölçüm depresyon düzeyi puanı 17 olarak belirlenmiştir. Danışanın yardımcı psikoterapi-2 içerikli beşinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 16 olarak saptanırken; yardımcı psikoterapi-3 içerikli altıncı ölçüm depresyon düzeyi puanı 15; pastoral-3 içerikli yedinci ölçüm depresyon düzeyi puanı 11 olarak kaydedilmiştir. Elde edilen bu nicel verilere göre danışanın ön-test ($\Sigma = 21$) ve son-test ($\Sigma = 11$) toplam puanları dikkate alındığında kayda değer bir düşüş olduğu görülmektedir. Buna göre ara psikometrik ölçümlere bakıldığında, en anlamlı azalmanın pastoral psikoterapiler sonrasında yapılan ölçümlerde görüldüğü tespit edilmiştir.

Günlük diasporik yaşamda göçmen bireyler sık sık kendi istekleri ile içinde yaşadıkları yabancı kültürel çevrenin koşulları arasında kalarak çatışma yaşayabilirler. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, bir gün, bir hafta veya da bir ay boyunca ortaya çıkan küçük istenmeyen olayların birikimi sonucunda psiko-sosyal uyum sürecinin zorlandığı ve bu tür olayların "normal" popülasyonda bile olumsuz duygulara yol açabildiği vurgulanmıştır. Yapılan çeşitli çalışmalarda da, istenmeyen günlük yaşantılar ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Günlük diasporik yaşam olaylarının olumsuz duygulara yol açmasının nedenlerinden biri de, her şeyin kötü gittiği günlerde olduğu gibi göçmenin pek çok stres yaratan durumla aynı anda karşılaşmasıdır. Günlük olayların olumsuz duygulara yol açmasının nedenlerinden bir diğeri ise ortaya çıkan bir olayın göçmen bireyin kendisi, diğerleri veya diasporik yaşam ile ilgili temel inançlarından birini tetiklemesi olabilir.²⁴

Dinsel kavramlardan oluşan sistemler, göçmen bireyleri diasporik yaşamda karşılaştıkları olayları göğüsleyebilmeleri ve onları açıklayabilmeleri için düzenlenmiş, kapsamlı ve aynı zamanda bir bütün olan inançlar ile donatabilirler. Bu bağlamda, göçmenlerin çevreleri ile başa çıkabilmek ve onu yorumlayabilmek ve açıklayabilmek için başvurup kullandıkları bilişsel kategoriler olan dinsel inançlar sayesinde göçmenler, karşılaştıkları belirsizlikleri aydınlatabilir ve çevrelerinde olup biten olumlu ya da olumsuz olaylara kendilerince bir anlam verebilirler.²⁵ Sabır, fedakârlık ve mücadele gibi duyguları kuvvetli tutmak suretiyle hayatın acı ve ıstıraplarını hafifleten ve yaşam gücünü

²⁴ C. D. Tuğrul, "Stres ve depresyon," *Psikiyatri Dünyası*, 2000, cilt 4, s.13.

²⁵ R. Yaparel, "Depresyon ve dinî inançlar ile tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiler," *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1994, 8, s. 276-280.

besleyen motive edici bir güç olarak din, göçmeni psikolojik olarak koruyabilir. Ayrıca hayatın anlamını öğreterek, onun sorumluluk duygusunu geliştirip kişilik bütünlüğünü de sağlayabilir. Nitekim göçmenin hayatına bir anlam kazandırması, dini inanç ve değerlerin başta gelen fonksiyonlarından. Böylece dinsel inançları sayesinde göçmen birey, sağlam ve güçlü bir maneviyata sahip olarak hayatın getirdiği çeşitli engeller karşısında mücadele edebilme gücü bularak stres ve depresyondan kendisini koruyabilir.²⁶

Din psikolojisi literatürüne bakıldığında din ve maneviyat ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran ve din ve maneviyatın depresyon üzerindeki pozitif terapötik etkilerini ortaya çıkaran ampirik çalışmaların yoğunluğu dikkati çekmektedir.²⁷ Örneğin; din psikoloğu Yaparel (1994) tarafından depresyon ve dinsel inançlar ile tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiler hakkında yapılan bir ampirik çalışmada, 139 öğrenci üzerinde depresyon ile tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulguları, depresif gruptaki bireylerin gerçek depresif olmamakla beraber olumsuz bir olayı Allah ve kader gibi dışsal ve genel etkenlere yüklediklerine işaret etmektedir. Bireylerin yaşamlarını her yönüyle etkileyebilecek ve kendilerini umutsuz ve çaresiz bırakabilecek kanser karşısında, Allah ve kader gibi etkenlere yüklemeler yaptıklarının saptandığı çalışma sonuçlarının, bu tür yüklemelerin dindarlar tarafından özellikle tercih edildiği yönündeki görüşleri desteklediği ortaya çıkmıştır.²⁸

Sonuç olarak, çalışmanın genel uygulama süreci kapsamında "Pastoral 3" koduyla 7. ölçüm sonucunda elde edilen araştırma bulguları (bkz. Tablo-8), pastoral psikoterapilerden değer eksenli-tema odaklı terapi pratiklerinin danışanların kendini gerçekleştirme ve yaşamı sürdürme nedenleri düzeylerini yükseltirken; kaygı, depresyon, psikiyatrik semptom, umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerini ise düşürdüğünü ortaya çıkarmıştır.²⁹

²⁶ M. Cengil, "Depresyonu önlemede dinî inancın koruyucu rolü," *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2003, cilt 3, sayı 2, s. 140.

²⁷ Bkz. R. J. Fehring ve ark., "Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer," *Oncology Nursing Forum*, 1997, cilt 24, sayı 4, s. 663-671; H. G. Koenig ve ark., "Religiosity and remission of depression in medically ill older patients," *American Journal of Psychiatry*, 1998, cilt 155, sayı 4, s. 536-542; T. B. Smith, ve ark., "Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events," *Psychological Bulletin*, 2003, cilt 129, cilt 4, s. 614-636.

²⁸ R. Yaparel, "Depresyon ve dinî inançlar ile tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiler," s. 275-299.

²⁹ Bu ampirik çalışmanın detay bulguları ve analizleri için bkz. M. Koç, *Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği*, Bursa: Emin Yayınları, 2. Baskı, 2016.

Kaynaklar

- Ada, S. ve ark. "Tez yazma kılavuzu." İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. (2011), 11, <http://ebe.marmara.edu.tr/en/meozuat/tez-yazim-kilavuzu> .
- Ahmed S. ve F. Aboul-Fotouh. Mülteciler (içinde). Çev., V. Yorgun. Müslümanlar için psikolojik danışma: Kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri / *Counselling muslims: Handbook of the mental health issues and interventions*. Ed., S. Ahmed ve M. M. Amer. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.
- Akbıyık, D. İ. ve ark. "Almanya'da yaşayan Türklerde göçmen olmanın depresyon ve somatik semptomlar üzerine etkisi." *Kriz Dergisi* 7/2 (1999): 25-29.
- Akdağ, H. "İlköğretim 6. ve 7. sınıf sosyal bilgiler öğretim programının öğrenci görüşlerine göre değerlendirilmesi-(Konya ili örneği)." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 21 (2009): 1-14.
- Arık, İ. A. *Psikolojide bilimsel yöntem*, 2. baskı. İstanbul: Çantay Kitabevi, 1998.
- Arslantürk, Z. *Sosyal bilimciler için araştırma metot ve teknikleri*, 2. baskı. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1995.
- Berry, J. W. "Immigration, acculturation and adaptation." *Applied Psychology: An International Review* 46/1 (1997): 5-68.
- Bryman, A. *Social research methods*, 2. Baskı. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- Bulduk, S. *Deneyisel araştırma yöntemleri*. İstanbul: Çantay Kitabevi, 2008.
- Cengil, M. "Depresyonu önlemede dinî inancın koruyucu rolü." *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 3/2 (2003): 129-152.
- Cesur, S. Niteliksel yöntemler / Qualitative methods (içinde): *Psikolojide deneyisel araştırma yöntemleri*. Ed., S. Bulduk. İstanbul: Çantay Kitabevi, 2008.
- Cimilli, C. "Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler." *Duygudurum Dizisi* 4 (2001): 157-168.
- Dağlı, G. ve ark. "Üniversite yöneticilerinin bilgi yönetimi araçlarını kullanma yeterlilikleri ile ilgili nitel bir çalışma: KKTC örneği." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi* 9/3 (2009): 1237-1290.

- Delice, A. "Nicel araştırmalarda örneklem sorunu." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi* 10/4 (2010): 1969-2018.
- Erdoğan, M. M. "Avrupa'da Türkiye kökenli göçmenler ve 'Euro-Turks-barometre' araştırmaları." *Göç Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2015): 108-148.
- Fehring, R. J. ve ark. "Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer." *Oncology Nursing Forum* 24/4 (1997): 663-671.
- Floyd, W. R. "Critical history of the acculturation psychology of assimilation, separation, integration and marginalization." *Review of General Psychology* 7 (2003): 3-37.
- George, A. L. ve A. Bennett. *Case studies and theory development in the social sciences*. Cambridge & London: Mit Press, 2005.
- Gül, V. ve S. Kolb. "Almanya'da yaşayan genç Türk hastalarda kültürel uyum, iki kültürlülük ve psikiyatrik bozukluklar." *Türk Psikiyatri Dergisi* 20/2 (2009): 138-143.
- Hökelekli, H. *Psikoloji, din ve eğitim yönüyle insanî değerler*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2013.
- I. Parker. Qualitative research (içinde): *Qualitative methods in psychology: A research guide*. Ed., P. Banister ve ark. Buckingham & Philadelphia: Open University Press, 1998.
- J. A. Smith ve V. Eatough. Interpretative phenomenological analysis (içinde): *Analysing qualitative data in psychology*. Ed., E. Lyons ve A. Coyle. Los Angeles: Sage Publications, 2007.
- Karasar, N. *Bilimsel araştırma yöntemi*, 7. baskı. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Yayınları, 1995.
- Kaya, B. "Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış." *Klinik Psikiyatri* 10/Ek 6 (2007): 11-20.
- Koç, M. *Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği*, 2. Baskı. Bursa: Emin Yayınları, 2016.
- Koenig, H. G. ve ark. "Religiosity and remission of depression in medically ill older patients." *American Journal of Psychiatry* 15/4 (1998): 536-542.

- Koydemir, S. ve A. Schütz. "Almanya'daki Türk göçmenlerde yaşam doyumu: Kültürel kimlik ve benlik kurgularının rolü." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5/42 (2014): 208-220.
- Manço, A. "Belçika'da Türklerin 40 Yılı (1960-2000) Sorunlar, Gelişmeler, Değişmeler." *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2000): 119-133.
- Mann, M. A. "The formation and development of individual and ethnic identity: Insights from psychiatry and psychoanalytic theory." *American Journal of Psychoanalysis* 66/3 (2006): 211-224.
- Öner, N. *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı-I*, 2. baskı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2006.
- Öner, N. *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı-II*, 2. baskı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2006.
- Özdemir, M. "Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma." *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 11/1 (2010): 323-343.
- Özdoğan, Ö. *İsimsiz hayatlar: Manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Ankara: Lotus Yayınevi, 2005.
- Özdoğan, Ö. "İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji." *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/2 (2006): 127-141.
- Reber, A. S. *The penguin dictionary of psychology*. London & New York: Penguin Books, 1985.
- Ross, Sheldon M. *Introduction to probability and statistics for engineers and scientists*. San Diego: Elsevier Academic Press, 2004.
- Sayar, K. *Psikiyatri ve kültür*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2000.
- Smith, T. B. ve ark. "Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events." *Psychological Bulletin* 129/4 (2003): 614-636.
- Stake, R. E. *Multiple case study analysis*. New York: Guilford Press, 2013.
- Tuğrul, C. D. "Stres ve depresyon." *Psikiyatri Dünyası* 4 (2000): 12-17.
- Wade, C. ve C. Tavris. *Psychology*, 2. baskı. London: Harper & Row Publishing, 1990.

Yaparel, R. "Depresyon ve dinî inançlar ile tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiler." *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994): 275-299.

Yıldırım, A. ve H. Şimşek. *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları, 2005.

Yin, R. K. *Case study research: Design and methods*. Sage Publications, 2014.