

Süheyla Yılmaz, Sümeyye Balcı

“Kültür” İle Çalışmak – Kültüre Duyarlı Klinik Psikolojiden Örnekler ve Gelecek Perspektifleri

Özet: Son yıllarda, psikolojide kültürel konuların ele alınması önemli ölçüde artmıştır. Kültürle çalışan alanlar arasında örneğin kültürlerarası gelişim psikolojisi ve klinik psikoloji, kültürel psikoloji ve yerli psikolojisi yer almaktadır. Bununla birlikte, müdahalelerin, terapötik yaklaşımların ve uygulamaların temelleri ağırlıklı olarak Avrupa ve Kuzey Amerika kültüründen gelen popülasyonların sağladığı araştırma bulgularına ve deneyimlerine dayanmaktadır. Bu kısa makalede, kültüre duyarlı klinik psikolojiden örnekler sunmakta ve kültürel açıdan bilgilendirilmiş psikolojik araştırmaların geleceğine kısa bir bakış sağlamaktayız.

Anahtar kelimeler: Kültürlerarası psikoloji, Klinik psikoloji, Kültürel çeşitlilik

Giriş

Psikolojide sosyo-kültürel bağlamın dikkate alınması son yıllarda ivme kazanmış olsa da psikolojik kabullerin çoğu, Küresel Kuzey'deki belirli nüfusların –yüksek eğitilmiş öğrenciler gibi– deneyimlerine ve bu nüfuslarla yapılan araştırma sonuçlarına dayanmaktadır. Henrich ve diğerleri, bu yanlı popülasyonları “WEIRD” –*Batılı, Eğitilmiş, Sanayileşmiş, Zengin ve Demokratik*– kısaltması altında gruplandırmaktadır. Oysaki bu nüfuslar toplam dünya nüfusunun yalnızca %12'sini temsil etmektedir (Arnett 2008).

Klinik Psikoloji Alanından Kültüre Duyarlı Araştırma Örnekleri

Yalnızca WEIRD popülasyonları üzerinde yapılan araştırmalar, sonuçlarının genellenebilirliği kısıtlı olduğu için sorunludur (Henrich et al. 2010). Bu durum ruh sağlığı hizmetlerine erişimde süregelen bir uçuruma yol açmaktadır (Sarikhani et al. 2021). Bu arada, Küresel Güney'deki çoğu ülke sistemik, tarihsel ve ekonomik zorluklar nedeniyle karanlıkta kalmaktadır, ancak ruh sağlığı sorunları bu faktörlerden bağımsız olarak dünyanın her yerinde mevcuttur (Affun-Adegbulu & Adegbulu 2020). Ruh sağlığı hizmet açığı toplumsal, resmi ve bireysel faktörlerin kesiştiği noktalarda ortaya çıkmaktadır; örneğin eğitilmiş ruh sağlığı profesyonellerinin eksikliği ve ruhsal sorunların toplumsal olarak damgalanması gibi engeller sayılabilir (Sarikhani et al. 2021).

Amerika Psikoloji Birliği (APA), ruh sağlığı hizmeti alanındaki açığı kapatmak amacıyla, psikolojide herkesin deneyimlerini dikkate alan ve kültürel açıdan duyarlı yaklaşımlar geliştirip test eden bir paradigma değişikliği çağrısında bulunmuştur (Clauss-Ehlers et al. 2019). Klinik psikolojide bu girişimler değerlendirme, önleme/teşvik ve tedavi alanlarında uygulanmıştır (Argyriadis et al. 2022). Örneğin, ruh sağlığı uzmanları varsayımlarda bulunmamaya ve insanlara kendi ifadeleriyle yaşadıkları zorlukları anlattırmaya teşvik edilmiştir (Van Loon et al. 2013).

Ruh sağlığının geliştirilmesi, ruhsal rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavisine yönelik müdahaleler, araştırmacıların ve uygulayıcıların çalışmalarında kültürel ve toplumsal değişkenleri dikkate almaktadır (Balcı et al. 2022). Önleme tedbirleri, ihtiyaç halinde yardım arayışında karşılaşılan sosyal damgalanma gibi sosyal değişkenlerle ve kamu sağlık sigortası gibi sosyo-ekonomik faktörlerle de yakından ilişkilidir.

Yukarıda bahsedilen engellere rağmen bilimsel kanıtla dayalı psikososyal hizmetler sunmak için, müdahale programları hedef grupların kültürüne uyarlanabilir (Fu et al. 2020). Klinik psikolojide kültürel adaptasyon üzerine hem yüz yüze hem de çevrimiçi ortamlarda yapılan çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Bugüne kadar, yüz yüze müdahalelerin etkinliği üzerine daha fazla bilimsel kanıt bulunmuş olup (Perera et al. 2020), çevrimiçi müdahalelerin etkinliği ise hala sınırlı görünmekte ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Balci et al. 2022). Buna rağmen, çevrimiçi müdahalelerin zaman ve mekândan bağımsız olarak geniş bir hedef kitleye ulaşma, anonimlik sunma ve uygun maliyetli olma avantajlarına sahip olduğu söylenebilir (Dülse et al. 2020). Örnek olarak, çevrimiçi ortamlarda üç çalışma yürütülmüştür: bir tanesi kültüre uyarlanmamış bir çevrimiçi müdahale ile uykuyu iyileştirmek için mülteci nüfusu ile yapılmış olup, burada müdahale uyarlama olmadan bile uygun olarak algılanmış ve olumlu sonuçlar sağlamıştır (Spanhel et al. 2021). Bir başka çalışma da uluslararası öğrencilerle yürütülmüş, onlara birçok öğrenciye hitap edecek şekilde tasarlanmış genel bir müdahale sunulmuştur. Bu çalışma da bilinçli farkındalık gibi psikolojik semptomların iyileştirilmesi açısından çoğunlukla olumlu sonuçlar göstermiştir (Balci et al. 2023). Üçüncü bir çalışma da, kültüre uyarlanmış bir çevrimiçi müdahale ile Kolombiyalı öğrencilerin depresif semptomlarını azaltmak için yürütülmüş ve müdahale semptomlarda iyileşmeye yol açmıştır (Salamanca-Sanabria et al. 2020). Bu müdahaleler üç farklı kültürel uyarlama örneği göstermektedir: biri belirli bir kültüre uyarlanmış, diğeri uyarlanmamış ancak mülteci nüfusuna sunulmuş ve bir diğeri de farklı kültürlerden gelen öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere uyarlanmıştır. Bu müdahaleler gelecekteki araştırma ve uygulamalar için önemli bir potansiyele sahip olmakla birlikte, eleştiriden muaf değildir ve geliştirilmeleri gerekmektedir. Kültürel adaptasyon yoluyla iyileştirilmesi gerekirken birlikte, tedaviye uyum kalıcı bir sorundur (Ryan et al. 2018). Buna ek olarak, adaptasyon sürecinin yeterli şekilde tanımlanması, tekrarlama çalışmalarını kolaylaştıracak ve böylece kanıt tabanını geliştirecektir. İhtiyaç değerlendirmesi ve hedef gruptan gelen girdiler, adaptasyonun gerekli olduğu alanların belirlenmesine yardımcı olacaktır.

Kültür Merkezli Araştırmalar İçin Gelecek Perspektifleri

Psikolojik araştırmalarda sıklıkla kullanılan bireyci/kolektivist, bağımlı/karşılıklı bağımlı veya yukarıda açıklandığı üzere WEIRD/non-WEIRD gibi tek boyutlu ikili betimlemeler, bir kültür içindeki varyans için açıklayıcı bir içerik sunmamakta ve birey ile bağlam arasındaki daha karmaşık etkileşimleri ihmal etme riski taşımaktadırlar (Harkness & Super 2020). Araştırmacıların faaliyet gösterdikleri sosyo-kültürel bağlamı mümkün olduğunca spesifik olarak tanımlaması gerekmektedir. Böylece, araştırmanın dışında bulunanlar bulguların daha büyük gruplar için “temsil edilebilir” olup olmadığını daha net bir şekilde ayırt edebilir (Harkness & Super 2020). Kültürlerin di-kotomik olarak tanımlanmasına alternatif bir bakış açısının iyi bir örneği Kağıtçıbaşı'nın yaklaşımıdır: Kağıtçıbaşı, “bağımlı-bağımsız” yaklaşıma meydan okumuş ve kültürel ve kültürlerarası karşılaştırmalı yöntemlerin eşit derecede uygulanabilir ve meşru olduğu bağlamsal, gelişimsel ve işlevsel olan genişletilmiş bir yaklaşım önermiştir (Kağıtçıbaşı 2017).

Kültür merkezli bilimsel çalışmalara duyulan ihtiyaca ilişkin çağrılar ve açıklamalar giderek çoğalmaktadır. Sayıları giderek artan makaleler ve etik kılavuzlar güvenilir, derinlemesine düşünülmüş, kültürlerarası karşılaştırmalı ve kültürel araştırmalar için net yol haritaları sunmaktadır (Amir & McAuliffe 2020). Akademisyenler için önemli bir zorluk, karşılaştırmalı psikoloji ve kültür psikolojisi mirasını kendi kültürlerinin tarihi ve antropolojisinden gelen içgörülerle bütünleştirmektir. Kültürle araştırma yapmak, örneğin iklim krizi veya Covid-19 salgını gibi güncel konuları ele alma ve bunların kültürlerle etkileşimini göz önünde bulundurma sorumluluğunu beraberinde getiren dinamik bir süreçtir. Ayrıca, Küresel Kuzey'den gelen inançların araştırma fikirleri veya konu seçimi üzerindeki baskın etkisi, dünya siyaseti ve ekonomisindeki güç dengesizlikleriyle de ilgilidir (Chaudhary et al. 2022). Bu nedenle, kültürlerarası karşılaştırmalı psikolojik araştırmaların sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için kişinin kendi ayrıcalıklarıyla yüzleşmesinin yanı sıra kesişimsel ve disiplinler arası işbirliği de gerekmektedir.

Kaynakça

- Affun-Adegbulu, C. & Adegbulu, O. (2020): Decolonising Global (Public) Health: From Western Universalism to Global Pluriversalities. In: *BMJ Global Health*, 5(8), 1–3.
- Aggarwal, N. K., Cedeño, K., Guarnaccia, P., Kleinman, A. & Lewis-Fernández, R. (2016): The Meanings of Cultural Competence in Mental Health: An Exploratory Focus Group Study with Patients, Clinicians, and Administrators. In: *Springer-Plus*, 5(1), 1–13.
- Amir, D. & McAuliffe, K. (2020): Cross-Cultural, Developmental Psychology: Integrating Approaches and Key Insights. In: *Evolution and Human Behavior*, 41(5), 430–444.
- Argyriadis, A., Patelarou, E., Paoullis, P., Patelarou, A., Dimitrakopoulos, I., Zisi, V. & Northway, R. (2022): Self-Assessment of Health Professionals’ Cultural Competence: Knowledge, Skills, and Mental Health Concepts for Optimal Health Care. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 1–12.
- Arnett, J. J. (2008): The Neglected 95 %: Why American Psychology Needs to Become Less American. In: *American Psychologist*, 63(7), 602–614.
- Balci, S., Küchler, A. M., Ebert, D. D. & Baumeister, H. (2023): An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. In: *Clinical Psychology in Europe*, 5(2), 1–29.
- Balci, S., Spanhel, K., Sander, L. B. & Baumeister, H. (2022): Culturally Adapting Internet- and Mobile-Based Health Promotion Interventions Might Not Be Worth the Effort: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Npj Digital Medicine*, 5(1), 34.
- Broesch, T., Lew-Levy, S., Kärtner, J., Kanngiesser, P. & Kline, M. (2022): A Roadmap to Doing Culturally Grounded Developmental Science. In: *Review of Philosophy and Psychology*, 14(2), 587–609.
- Chaudhary, N., Misra, G., Bansal, P., Valsiner, J. & Singh, T. (2022): Making Sense of Culture for the Psychological Sciences. In: *Review of General Psychology*, 26(4), 399–415.
- Clauss-Ehlers, C. S., Chiriboga, D. A., Hunter, S. J., Roysircar, G. & Tummala-Narra, P. (2019): APA Multicultural Guidelines Executive Summary: Ecological Approach to Context, Identity, and Intersectionality. In: *American Psychologist*, 74(2), 232–244.
- Dülsen, P., Bendig, E., Küchler, A. M., Christensen, H. & Baumeister, H. (2020): Digital Interventions in Adult Mental Healthcare Settings: Recent Evidence and Future Directions. In: *Current Opinion in Psychiatry*, 33(4), 422–431.

- Fu, Z., Burger, H., Arjadi, R. & Bockting, C. L. H. (2020): Effectiveness of Digital Psychological Interventions for Mental Health Problems in Low-Income and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 851–864.
- Gentili, A., Failla, G., Melnyk, A., Puleo, V., Di Tanna, D. L., Ricciardi, W. & Cascini, F. (2022): The Cost-Effectiveness of Digital Health Interventions: A Systematic Review of the Literature. In: *Frontiers in Public Health*, 10, 1–31.
- Harkness, S. & Super, C. M. (2020): Culture and Human Development: Where Did It Go? And Where Is It Going? In: *New Directions for Child and Adolescent Development*, 173, 101–119.
- Henrich, J., Heine, S. J. & Norenzayan, A. (2010): Most People Are Not WEIRD. In: *Nature*. 466(7302), 29–29.
- Henrich, J., Heine, S., & Norenzayan, A. (2010): The Weirdest People in the World? In: *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2–3), 61–83.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017): *Family, Self, and Human Development across Cultures: Theory and Applications*. Routledge, London.
- Perera, C., Salamanca-Sanabria, A., Caballero-Bernal, J., Feldman, L., Hansen, M., Bird, M., Hansen, P., Dinesen, C., Wiedemann, N. & Vallières, F. (2020): No Implementation without Cultural Adaptation: A Process for Culturally Adapting Low-Intensity Psychological Interventions in Humanitarian Settings. In: *Conflict and Health*, 14(1), 1–12.
- Rathod, S., Gega, L., Degnan, A., Pikard, J., Khan, T., Husain, N., Munshi, T. & Naeem F. (2018): The Current Status of Culturally Adapted Mental Health Interventions: A Practice-Focused Review of Meta-Analyses. In: *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 165–178.
- Ryan, C., Bergin, M. & Sg Wells, J. (2018): Theoretical Perspectives of Adherence to Web-Based Interventions: A Scoping Review. In: *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(1), 17–29.
- Salamanca-Sanabria, A., Richards, D., Timulak, L., Connell, S., Perilla, M. M., Parra-Villa, Y. & Castro-Camacho, L. (2020): A Culturally Adapted Cognitive Behavioral Internet-Delivered Intervention for Depressive Symptoms: Randomized Controlled Trial. In: *JMIR Mental Health*, 7(1), 1–21.
- Sarikhani, Y., Bastani, P., Rafiee, M., Kavosi, Z. & Ravangard, R. (2021): Key Barriers to the Provision and Utilization of Mental Health Services in Low-and Middle-Income Countries: A Scope Study. In: *Community Mental Health Journal*, 57(5), 836–852.
- Schröder, J., Berger, T., Westermann, S., Klein, J. P. & Moritz, S. (2016): Internet Interventions for Depression: New Developments. In: *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18(2), 203–212.

- Spanhel, K., Balci, S., Feldhahn, S., Bengel, J., Baumeister, H. & Sander, L. (2021): Cultural Adaptation of Internet- and Mobile-Based Interventions for Mental Disorders: A Systematic Review. In: *Npj Digital Medicine*, 4(1), 1–18.
- Spanhel, K., Burdach, D., Pfeiffer, T., Lehr, D., Spiegelhalder, K., Ebert, D. D., Baumeister, H., Bengel, J. & Sander, L. B. (2021): Effectiveness of an Internet-Based Intervention to Improve Sleep Difficulties in a Culturally Diverse Sample of International Students: A Randomised Controlled Pilot Study. In: *Journal of Sleep Research*, 31(2), 1–12.
- Thonon, F., Perrot, S., Yergolkar, A. V., Rousset-Torrente, O., Griffith, J. W., Chassany, O. & Duracinsky, M. (2021): Electronic Tools to Bridge the Language Gap in Health Care for People Who Have Migrated: Systematic Review. In: *Journal of Medical Internet Research*, 23(5), 1–14.
- Van Loon, A., Van Schaik, A., Dekker, J. & Beekman, A. (2013): Bridging the Gap for Ethnic Minority Adult Outpatients with Depression and Anxiety Disorders by Culturally Adapted Treatments. In: *Journal of Affective Disorders*, 147(1–3), 9–16.