



# Kesit Akademi Dergisi

The Journal of Kesit Academy

ISSN: 2149 - 9225

Yıl: 1, Sayı: 2, Aralık 2015, s. 13-24

Doç. Dr. Ali ERYILMAZ

ESOGÜ Eğitim Fakültesi, erali76@hotmail.com

## POZİTİF GRUP PSİKOTERAPİSİNİN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ: BİR ÖN ÇALIŞMA

### Özet

Bu çalışma, psikolojik sorunu olan üniversite öğrencileri için geliştirilen Pozitif Grup Psikoterapisinin etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda bu çalışma, ön-test ve son-test tek grup deneysel deseninde yürütülmüştür. Çalışmada Beck Depresyon Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde WilCoxon İşaretili Sıralar Testi ve betimsel istatistikler kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan bireylerin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, deney grubunda yer alan bireylerin gruba getirdikleri sorunların onları rahatsız etme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 7.50; SON-Mdn = 2.50;  $Z = -3.07$ ;  $p = 0.00$ ). Deneysel işlemin sonunda, deney grubunda yer alan bireylerin olumlu duyguları yaşama düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 33.00; SON-Mdn = 38.50;  $Z = -2.02$ ;  $p = 0.04$ ). Öte yandan, deney grubunda yer alan bireylerin olumsuz duyguları yaşama düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 25.00; SON-Mdn = 19.50;  $Z = -2.95$ ;  $p = 0.01$ ). Benzer şekilde, deney grubunda yer alan bireylerin depresyon belirtilerini gösterme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 27.00; SON-Mdn = 21.00;  $Z = -2.35$ ;  $p = 0.02$ ). Sonuç olarak çalışmada ele alınan Pozitif Grup Psikoterapisi programının etkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin ruh sağlıklarını yükseltmede geliştirilen program kullanılabilir. Farklı gruplar üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif, grup psikoterapisi, üniversite öğrencileri, psikolojik problemler

## THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE GROUP PSYCHOTHERAPY: A PRELIMINARY STUDY

### Abstract

The aim of this study is to investigate the effectiveness of positive group psychotherapy for university students who have psychological problems. This study conducted on one group pre-post test design. In this study, Beck Depression Inventory and Positive-Negative Affect Scale (PANAS) were used to evaluate the group psychotherapy. To analysis of data, WilCoxon Sign Test and descriptive statistics were used. According to results, there were significant differences between pre and post-tests points. In other words, their problems (Pre-Mdn = 7.50; Post-Mdn = 2.50;  $Z = -3.07$ ;  $p = 0.00$ ), negative affects (Pre-Mdn = 25.00; Post-Mdn = 19.50;  $Z = -2.95$ ;  $p = 0.01$ ), and also depression levels (Pre-Mdn = 27.00; Post-Mdn = 21.00;  $Z = -2.35$ ;  $p = 0.02$ ) were diminished. Additionally, their positive affects were increased (Pre-Mdn = 33.00; Post-Mdn = 38.50;  $Z = -2.02$ ;  $p = 0.04$ ). As a result, the Positive Group Psychotherapy was effective. This program might be used. Some similar studies might be conducted on different groups.

**Key Words:** Positive, group, psychotherapy, university students, psychological problems

### 1. Giriş

İnsanların, biyolojik, psikolojik ve toplumsal yönden işlevde bulunmaları için ruhsal açıdan sağlıklı olmaları gerekmektedir. Ruh sağlığı, bireyin kendisiyle, çevresindeki bireylerle ve içinde bulunduğu toplumla barış içerisinde olması, yaşamında bir düzen ve denge oluşturması, yaşama uyum sağlayabilmesi için gerekli çabayı göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1989). Günümüzde, ruh sağlığının iki önemli boyutunun olduğu belirtilmektedir. Bunlardan ilki patoloji odaklı ruh sağlığı; ikincisi ise pozitif odaklı ruh sağlığıdır. Patoloji odaklı ruh sağlığı, hatalıklarla ilgilenir, bireylerin zayıflıkları üzerine odaklanır ve bireylerin mutsuzluktan kurtulmalarının yollarını arar. Pozitif odaklı yaklaşım ise, yetenek ve kapasite geliştirme ile ilgilenir, bireylerin güçlü yanları üzerinde durur ve mutlu olmanın yollarını araştırır (Hefferon ve Boniwell, 2010).

Literatürde pozitif odaklı ruh sağlığı anlayışını içerisinde barındıran, iki önemli yaklaşım vardır. Bunlardan ilki, pozitif psikoloji temelli yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir diğeri ise, Peseschkian (1980) tarafından kuramsallaştırılan Pozitif Psikoterapi yaklaşımıdır. Pozitif Psikoterapi, umut, denge ve konsültasyon olmak üzere üç önemli ilke üzerine kurulmuştur. Umut ilkesi, danışanların problemlerine olumlu ve olumsuz açıdan bir başka deyişle daha geniş açıdan bakmalarını içerir. Denge ilkesi ise, bireylerin yaşamış oldukları sorunlarla başa çıkmada beden, başarı, ilişki ve fantezi boyutlarını dengeli bir şekilde kullanmalarını ve çatışmayla başa çıkma kaynaklarını artırmayı içerir. Denge ilkesine göre bireyler, sevme ve bilme kapasiteleriyle dünyaya gelirler. Sevme kapasitelerinin bir sonucu olarak birincil yeteneklerini geliştirirler. Bilme kapasitesinin bir sonucu olarak da ikincil yeteneklerini geliştirirler. Bireylerin psikopatolojik örüntüler sergilemelerinde yeteneklerin gelişmiş ya da gelişmemiş olması önemlidir. Ruhsal açıdan sağlıklı olmak, bu yeteneklerin dengeli bir şekilde kullanılma-

sına bağlıdır. Konsültasyon ilkesi, danışanla ilişkili olan bireylerin yardım sürecine dahil edilmesini ve terapinin beş aşamada gerçekleştirilmesini belirtir. Terapinin aşamaları; gözlem/mesafe koyma aşaması, envanter aşaması, durumsal cesaretlendirme aşaması, sözelleştirme aşaması ve amaçların genişletilmesi aşamasıdır (Eryılmaz, 2012a, 2011b, Peseschkian, 1980, 2000).

Pozitif Psikoterapi temel alınarak pek çok gelişim dönemlerindeki bireyler üzerinde çalışmalar yapılmaktadır (Eryılmaz, 2006, 2011a, 2011b, 2012a, 2012b; Peseschkian, 2000). Üniversite öğrencileri de ilgili gelişim dönemlerinden birinde yer alan bireyler olabilir. Patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetleri açısından bakıldığında üniversite öğrencilerinin; depresyon (Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007; Üstün ve Bayar, 2015), madde kullanımı (Çakıcı, Çakışı, Eş ve Ergün, 2014; Topkaya ve Meydan, 2013), anksiyete (Bayram ve Bilgel, 2008; Dyrbye, Thomas & Shanafelt, 2006), intihar düşüncesi (Chioqueta ve Stiles, 2006; Turgay, 1992), sosyal fobi (Gültekin ve Dereboy, 2011) gibi sorunlar yaşadıkları görülür. Bu psikolojik sorunların yanında üniversite öğrencilerinin; romantik ilişkiler, ekonomik, duygusal, arkadaşlar, akademik, kişilik, uyum, cinsel ve aile gibi alanlarda da problemler yaşadıkları görülmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013). Bu sorunlar ister istemez üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir. Tüm bunların yanında üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik döneminde yer almaktadırlar. Bu dönemdeki bireyler, iş, aşk ve dünya görüşü alanlarında denemeler yaşayarak kimliklerini keşfetme çabasındadırlar. Ek olarak kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve olanakların çokluğu gibi özellikler beliren yetişkinlik döneminin önemli özellikleri olarak görülmektedir (Arnet, 2003, 2004). Gerek gelişimsel görevler gerekse psikolojik sorunlar beliren yetişkinlerin ruh sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Sonuç olarak öğrencilerin yaşadıkları bu sorunların çözülmesinde onlara yardımcı olmak gerekir. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını olumlu bir konuma getirmenin pek çok aracı vardır. Bunlardan biri de psikoterapilerdir. Farklı psikoterapi anlayışlarını kullanan ruh sağlığı uzmanları, gerek bireysel gerekse grup terapileri aracılığı ile bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Can, Dereboy ve Eskin, 2012; Türkcan, Yılmaz ve Hatiboğlu, 2010; Ulupınar, 2014).

Türkiye’de Pozitif Psikoterapi temelli; önleyici olarak umudu artırma programı (Eryılmaz, 2012b), geliştirici olarak bütçe yönetimi programı (Eryılmaz, 2011b), ilişkisel olarak yetişkin öznel iyi oluşu ve yetenekler (Eryılmaz, 2011a) gibi konularda çalışmalar yapılmasına karşın çare bulucu ve iyileştirici kapsamında Pozitif Psikoterapi temelli çalışmaların sayısı yok denecek kadar azdır. Oysaki Pozitif Psikoterapi anılan boyutlarda bireylerin ruh sağlıklarına önemli katkılar sağlamaktadır (Peseschkian, 1980, 2000). Sonuç olarak, bu çalışmada farklı psikolojik problemleri olan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan bir Pozitif Grup Psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2. Yöntem**

### **2.1. Araştırma Deseni**

Bu çalışma, psikolojik sorunu olan üniversite öğrencileri için geliştirilen pozitif grup psikoterapisinin etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda bu çalışma, ön-test ve son-test tek grup deneysel deseninde yürütülmüştür. Çalışmanın bu de-

neysel desende yürütülmesi, çalışmanın bir ön çalışma niteliğinde olmasından kaynaklanmaktadır. Çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik yöntemi uygulanmıştır (Freankel ve Wallen, 1993). Çalışmada veriler grup uygulaması şeklinde toplanmıştır. Verilerin analizinde WilCoxon İşaretli Sıralar Testi ve betimsel istatistikler kullanılmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin çalışmaya alınma ölçütü olarak; lisans eğitiminde son sınıf öğrencisi olmak ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmak alınmıştır. Çalışmayı yürüten lider için; Dünya Pozitif Psikoterapi Merkezi onaylı Pozitif Psikoterapist diplomasının olması ölçütü olarak alınmıştır.

## **2.2. Çalışma Grubu**

Bu çalışma bir kamu üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 3 erkek ve 9 kadın olmak üzere toplam 12 öğrenci yer almıştır. Öğrenciler 21-23 yaş aralığında yer almaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.00 ve standart sapması 0.95'tir.

## **2.3. Ölçme Araçları**

Çalışmada programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği ile Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda açıklanmıştır.

*Beck Depresyon Ölçeği:* Beck Depresyon Ölçeği, Beck tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçek Likert tipindedir ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekle, bireylerin depresif belirtilerinin düzeyleri ve şiddeti ölçülebilmektedir. Ölçeği, Hisli (1989) Türkçe'ye uyarlamıştır. Uyarlama çalışmasının sonuçlarına göre ölçeğin, yeterli güvenilirlik ve geçerlik değerlerine sahip olduğu bulunmuştur.

*Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (PANAS):* PANAS, Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek Likert tipindedir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 10'nu olumlu diğer 10'nu ise olumsuz duygu ifadeleri içermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarında, ölçeğin yeterli güvenilirlik ve geçerlik düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

## **2.4. Deneysel İşlem ve Süreç**

*Grubun Yapısı:* Bu çalışma, tek grup ön-son test deneysel deseninde yürütülmüştür. Çalışmada grubun özellikleri incelendiğinde çalışma grubunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülür. Grup psikoterapisi açısından bu çalışmada yer alan grup, farklı psikolojik sorunları olan bireylerden oluşmaktadır. Bir başka deyişle heterojen bir yapısı vardır. Grup 12 kişiden ve bir de liderden oluşmaktadır. Grup süresi, 12 oturum ve haftada bir oturum uygulaması şeklinde yürütülmüştür. Her bir oturum 90 dakikalık sürede gerçekleştirilmiştir.

*Deneysel İşlem:* Deneysel sürece başlamadan önce, çalışmayı yürüten psikoterapist ilgili fakültede böyle bir çalışma gerçekleştireceğini öğrencilere duyurmuştur. Çalışmadan yararlan-

mak isteyen öğrencilerin, kişisel olarak grup liderine başvurmaları istenmiştir. Başlangıçta çalışmada 13 öğrenci yer almak istemiştir. Fakat yapılan görüşmeler sonucunda psikiyatrik tanı alan bir öğrenci çalışmadan çıkartılmıştır. Böylece çalışma 12 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin sahip oldukları psikolojik sorunlar ve bu sorunların onları rahatsız etme düzeyleri aşağıda yer alan Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo-1. Çalışmada Yer Alan Bireylerin Çözmeyi Düşündükleri Psikolojik Sorunları

Sıra No	Cinsiyet	Problemi	Rahatsız Olma Düzeyi Ön-Test(10 Puan Üzerinden)	Rahatsız Olma Düzeyi Son-Test (10 Puan Üzerinden)
1	Kadın	Kaygı	9	7
2	Kadın	Umutsuzluk	7	1
3	Kadın	Çekingenlik	6	4
4	Kadın	Düzensiz Yaşam	7	4
5	Kadın	Stresle Başa Çıkma Yetersizlik	9	3
6	Kadın	Sabırsızlık	8	5
7	Kadın	Yalnızlık	8	5
8	Kadın	İlişki Problemi	5	2
9	Kadın	Yas	10	2
10	Erkek	Kaygı	6	2
11	Erkek	Çekingenlik	8	1
12	Erkek	Tırnak Yeme	7	1

Çalışma Pozitif Psikoterapi’nin aşamalarına uygun bir şekilde yapılandırılmıştır. Bu noktada Pozitif Psikoterapi’nin beş aşaması temel alınmıştır. Her bir aşama ve her bir aşamada gerçekleştirilen etkinlikler, aşağıda Tablo 2’de detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Tablo-2. Pozitif Psikoterapi’nin Aşamalarına Göre Oturumlar ve İçerikleri

Pozitif Psikoterapi Aşamaları	Aşamalara Denk Gelen Oturumlar	Oturum İçerikleri
Gözlem/Mesafe	Birinci Oturum	Yapılama yapılmıştır. Grup üyelerinden beklentiler ortaya konmuştur. Amaç, süre ve süreç hakkında bilgi verilmiştir. Grup kurallarına değinilmiştir. Gruba gelme amacı oluşturulmuştur. Oturumun değerlendirmesi ve kapanış gerçekleştirilmiştir.
	İkinci Oturum	Geçen haftanın değerlendirilmesi yapılmıştır. Geline aşama ve oturumun amacı ortaya konmuştur. İkili alt grup uygulaması şeklinde problemlerin tanımlanması etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinliğin değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Bir sonraki oturuma, detaylı bir şekilde 5n1k sorularıyla

Koyma Aşaması		la problemlerini tanımlamaları istenmiştir. Gezginin hikâyesini okumaları ve sorunları ile ilişki kurmaları grup üyelerinden istenmiştir. Oturumun değerlendirilmesi ve kapanış gerçekleştirilmiştir.
	Üçüncü Oturum	Haftanın genel değerlendirmesi yapıldı. 5n1k sorularıyla ikili grup çalışması yapıldı. Gezginin hikâyesi ve paylaşımlar gerçekleştirildi. Ödevlerin verilmesi: başlangıç sorularının yanıtlanması ödev olarak verildi. Grup sürecindeki kazanımların temize çekilmesi üzerinde duruldu. Oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
	Dördüncü Oturum	Haftanın genel değerlendirmesi yapılmıştır. 5n1k soruları çalışmasının değerlendirilmesi yapılmıştır. Başlangıç sorularının değerlendirilmesi yapılmıştır. İkili grup çalışması yoluyla semptom alma çalışması yapılmıştır. Ödevlerin verilmesi: semptomların temize çekilmesi ve semptoma mektup ödevi verilmiştir. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
Envanter Aşaması	Beşinci Oturum	Haftanın genel değerlendirmesi yapılmıştır. Semptoma mektupların okunması ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Paylaşımların değerlendirilmesi yapılmıştır. Ödevlerin verilmesi: Model boyutları ödev olarak verilmiştir. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
	Altıncı Oturum	Haftanın genel değerlendirmesi yapılmıştır. Anahtar çatışma çalışılmıştır. Ödevlerin verilmesi: Üç kişiden oluşan grupla oturum dışında model boyutlarının çalışması ödevi verildi. Yeteneklerin belirlenmesi için envanter çalışması ödev olarak verildi. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
	Yedinci Oturum	Haftanın genel değerlendirmesi yapılmıştır. Model boyutları çalışmasının değerlendirilmesi yapılmıştır. İkili grup çalışması ile yetenek çalışmasının yapılmıştır. Ödevlerin verilmesi: Temel çatışmaların bulunması ve psikovampir, psikoserum çalışmalarının yapılması ödev olarak verilmiştir. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
Durumsal Cesaretlendirme Aşaması	Sekizinci Oturum	Haftanın değerlendirilmesi yapılmıştır. Model boyutlarının değerlendirilmesi yapılmıştır. Psikovampirlerin ve psikoserumların okunması ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Durumsal cesaretlendirme aşaması için pozitif yorumlamaların yapılmıştır. Eylem planı oluşturulması ödevi verildi. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
	Dokuzuncu Oturum	Haftanın değerlendirilmesi yapılmıştır. Eylem planlarının değerlendirilmesi yapılmıştır. Eylem planlarının daha detaylı bir şekilde yapılması ödevi verildi. Oturumun değerlendirilmesi ödev olarak verilmiştir.
Sözleştirme Aşaması	Onuncu Oturum	Haftanın değerlendirilmesi yapılmıştır. Eylem planlarının değerlendirilmesi ve grup üyelerinin önerilerinin alınması gerçekleştirilmiştir. Ödev: Denge modeline göre gelecekteki amaçların etkinliği ödev olarak verildi. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
Amaçların Genişletilmesi Aşaması	On Birinci Oturum	Haftanın değerlendirilmesi yapılmıştır. Eylem planı uygulamalarının değerlendirilmesi yapılmıştır. Amaçlar etkinliğinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
	On İkinci Oturum	Üyeleri diğer üyeler değerlendirmiştir. Üye süreci değerlendirmiştir. Terapist süresi değerlendirmiştir. Oturum kapanmıştır.

### 3. Bulgular

#### 3.1. Betimsel İstatistikler

Çalışmaya katılan bireylerin ilgili ölçeklerden aldıkları ön-test (ÖN) ve son-test (SON) puanları hesaplanmıştır. Bu bağlamda değişkenlere yönelik standart sapma değerleri (SD) ve ortalama değerleri ( $\bar{X}$ ) hesaplanmıştır. Betimsel istatistiklere yönelik bulgular, Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo-3 Betimsel İstatistikler

Değişkenler	ÖN- $\bar{X}$	ÖN-SD	SON- $\bar{X}$	SON-SD
Sorunun Rahatsız Etme Puanı	7.50	1.44	3.16	1.85
Depresyon	30.66	8.92	25.66	6.55
Olumlu Duygu	32.83	6.11	37.91	4.16
Olumsuz Duygu	25.16	5.70	20.00	5.64

#### 3.2. Deneysel İşlemin Etkiliğine Yönelik Bulgular

**Nicel Bulgular:** Deneysel işlemin etkililiğine yönelik olarak nicel bulgular Wilcoxon İşaret Testi'ne dayalı olarak elde edilmiştir. Bu noktada deneysel işlemin sonunda, deney grubunda yer alan bireylerin gruba getirdikleri sorunun onları rahatsız etme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 7.50; SON-Mdn = 2.50;  $Z = -3.07$ ;  $p = 0.00$ ). Buna göre, deney grubundaki bireylerin sorunlarından rahatsız olma düzeyleri anlamlı ve önemli bir şekilde azalmıştır. Benzer şekilde deneysel işlemin sonunda, deney grubunda yer alan bireylerin olumlu duyguları yaşama düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 33.00; SON-Mdn = 38.50;  $Z = -2.02$ ;  $p = 0.04$ ). Buna göre, deney grubundaki bireylerin olumlu duyguları anlamlı ve önemli bir şekilde artmıştır. Öte yandan, deney grubunda yer alan bireylerin olumsuz duyguları yaşama düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 25.00; SON-Mdn = 19.50;  $Z = -2.95$ ;  $p = 0.01$ ). Buna göre, deney grubundaki bireylerin olumsuz duyguları anlamlı ve önemli bir şekilde azalmıştır. Benzer şekilde, deney grubunda yer alan bireylerin depresyon belirtilerini gösterme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (ÖN-Mdn = 27.00; SON-Mdn = 21.00;  $Z = -2.35$ ;  $p = 0.02$ ). Buna göre, deney grubundaki bireylerin depresyon belirtilerini göstermeleri anlamlı ve önemli bir şekilde azalmıştır.

**Nitel Bulgular:** Çalışmada, grup oturumlarının sonunda değerlendirme yapılmıştır. Değerlendirme oturumunda grup üyelerden hepsi terapi oturumlarının faydalı olduğunu belirtmiştir. Özellikle, her bir üyeye yönelik yapılan değerlendirmelerde her bir üye gelişme kaydettiğini ifade etmiştir. Çalışmanın bu bölümünde grup üyelerinden biri hakkında diğer üyelerin değerlendirmelerine yer verilmiştir. Ayrıca ilgili üyenin kendisinin değerlendirmesine yer verilmiştir.

Tablo-4. Değerlendirme Örneği

Değişkenler	Üyelerin Bireyi Değerlendirmesi	Bireyin Süreci Değerlendirmesi
Değerlendirmeler	*Probleminin üzerine çok çalıştı. Yaptığı müdahale planının çok beğendim. *En çok gelişen arkadaşlarımızdan biridir. Dürüstlük yeteneğini geliştirdi. *Üstüne gitti ve sunum yapmaya başladı. *Düşündüklerini uygulamaya koydu. *Çok emek harcadı. Gerçek hayatta aktaracağı davranışları grupta denedi. *Süreçten çok fazla yararlandı. *Getirdiği sorunu çözdü, kendisini açtı ve sorununu çözdü. *Kendisini grupta çok huzurlu hissetti. Kendini çok iyi analiz etti. Gruptaki diğer üyelere yardımcı oldu. Çok büyük adımlar attı. *Grup sürecinden çok fazla faydalandı. *Detaylı bir müdahale planı hazırladı. Süreçten çok faydalandı.	Grup sürecini bir fırsat olarak gördüm. Grup süreci faydalı oldu. Sorunumun üstesinden geldim. Geleceğe daha umut dolu bakıyorum.

#### 4. Tartışma

Bu çalışma, Pozitif Psikoterapi temelinde yürütülen grupla psikoterapinin ekliliğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde, yürütülen grup psikoterapisinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını azalttığı ve bazılarını ise tamamen ortadan kaldırdığı görülmüştür.

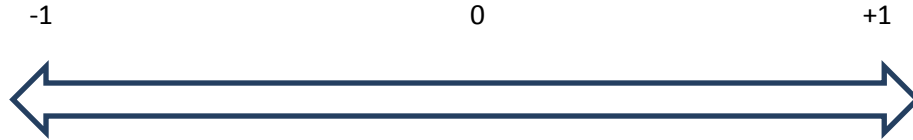
Pozitif Psikoterapi yaklaşımı Peseschian (1980) tarafından kavramsallaştırıldıktan sonra, pek çok alanda kullanılmıştır. Bu alanlar incelendiğinde aile terapisi (1980), bireysel terapi (Trit, Loew, Meyer, Werner ve Peseschian, 1999; Henrichs, 2012), süpervizyon süreci (Kirillov, 2005) gibi bağlamlar karşımıza çıkar. Tüm bunlara ek olarak Türkiye’de Pozitif Psikoterapi temelinde çeşitli araştırmaların (Eryılmaz, 2006, 2010, 2011a, 2011b, 2012a, 2012b; Sarı, Eryılmaz ve Varlıklı, 2010) yapıldığı görülmektedir. Uygulamalar açısından bakıldığında; bütçe yönetime programı (Eryılmaz, 2011), amaçları genişletme programı (Eryılmaz, 2012) gibi önleyici ve geliştirici çalışmaların yapıldığı görülür. Özellikle etkililik çalışmalarında daha çok psikiyatrik tanı almış bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların olduğu görülür ((Trit, Loew, Meyer, Werner ve Peseschian, 1999). Bununla birlikte, Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde farklı kuramlara dayalı genellikle psikiyatrik tanı almış kişiler üzerinde grup psikoterapilerinin yapıldığı görülür (Can, Dereboy ve Eskin, 2012; Türkcan, Yılmaz ve Hatiboğlu, 2010; Ulupınar, 2014). Tüm bunların yanında Pozitif Psikoterapi’nin grup psikoterapisi şeklinde uygulamalarının neredeyse yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma, psikiyatrik tanı almamış üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesi ve grup psikoterapisi şeklin-



de yürütülmesi açılarından hem genel literatüre hem de Pozitif Psikoterapi literatürüne katkı sağlamıştır denilebilir.

Çalışma sonuçları incelendiğinde, Pozitif Psikoterapi grubuna katılan bireylerden sadece üç tanesinin tamamen psikolojik sorunlarından kurtulduğu görülmektedir. Öte yandan diğer 9 kişinin ise sorunlarını göreceli olarak çözdükleri görülmektedir. Sonucun bu şekilde olmasının nedeni, grup psikoterapisinin yapısıyla ilişkili olabilir. Grup psikoterapisi, gerek yapısı gerekse sonuçları itibarıyla bireysel terapiye göre çeşitli avantajlara sahiptir (Yalom, 1995; Voltan-Acar, 2009). Örneğin on iyileştirici faktörün olması bu avantajlarından biri olarak görülebilir (Yalom ve Leszcz, 2005). Tüm bunların yanında bireysel terapiye göre, hem tek tek bireylerin hem de grubun bütününe iyileştirmeye yönelik olması açısından dezavantajlı görülmektedir (Corey, 2000; Demir ve Koydemir, 2012). Bir başka deyişle, terapist hem grubu hem de tek tek bireyleri istenen amaca ulaştırmaya çalışacaktır. Oysaki bir kişi ile gerçekleştirilen bireysel terapi on iki oturum sürdüğünde tam bir iyileşmenin olabilmesi için on iki kişiyle yapılan bireysel terapinin toplam 144 oturum gerçekleşmesi gerekmektedir. Bu noktada bu rakamlar, 12 oturumluk grup psikoterapisinin bireylerin sorunlarını neden tamamen ortadan kaldırmadığını açıklar niteliktedir.

Bu çalışmanın bulguları gerek patoloji odaklı gerekse pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetleri bağlamında da değerlendirilebilir (Hefferon ve Boniwell, 2010; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Konu Şekil 1 üzerinden açıklanacak olursa; patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetleri -1 ila 0 arasında; pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetleri ise 0 ila +1 arasında yer almaktadır.



Pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetlerinde bireylerin daha çok öznel iyi oluşları üzerinde durulmaktadır (Diener, 1984, 2000; Myers ve Diener, 1995). Patoloji odaklı çalışmalarda ise depresyon, kaygı gibi boyutlar üzerinde durulmaktadır (Eryılmaz, 2013). Bu noktada bu çalışmada uygulanan grup psikoterapisi; olumlu duyguları artırması ve olumsuz duyguları azaltması açısından pozitif ruh sağlığı hizmetleri bağlamında değerlendirilebilir. Öte yandan depresyon belirtilerini azaltması açısından da patolojik ruh sağlığı hizmetleri bağlamında değerlendirilebilir.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına dayalı olarak bir takım öneriler gerçekleştirilebilir. Bireylere psikolojik yardım sunan pek çok meslek bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, klinik psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmet uzmanlığı ve psikiyatri hemşireliği gibi meslekler yardım mesleklerine örnek olarak verilebilir (Özgüven, 1990). Bu çalışma grubunun niteliği ve grubu düşünüldüğünde çalışmanın sonuçlarıyla doğrudan ilişkili meslek psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğidir. Türkiye’de üniversitelerde giderek sayıları artan psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri bulunmakta-

dır. Bu merkezlerde çalışan psikolojik danışmanlar iyileştirici ve çare bulucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bağlamında (Yeşilyaprak, 2006) bu çalışmanın sonuçlarından faydalanabilir. Özellikle bu birimlerde çalışan ve Pozitif Psikoterapist olan bireyler, benzer çalışmalar yapabilirler.

Bu çalışma, tek grup ön ve son test deseninde yürütülmüştür. Bu noktada bu desen çalışmanın sınırlılığı olarak görülebilir. Öte yandan bu çalışma ön çalışma niteliğindedir. Çalışmanın deseni bu kapsamda değerlendirilmelidir. İlerleyen süreçte daha güçlü deneysel desenlerle çalışmalar yapılabilir. İkinci olarak, bu çalışma psikiyatrik tanı almamış üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmaların psikiyatrik tanı alan ve farklı gelişim dönemlerinde yer alan bireyler üzerinde gerçekleştirilmesi de literatüre katkı sağlayabilir.

#### KAYNAKLAR

- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 63–75.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43, 667–672.
- Can, P.B., Dereboy, Ç., & Eskin, M. (2012). Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 9-17.
- Çakıcı, E., Çakıcı, M., Eş, A. & Ergün, D. (2014) The prevalence and risk factors of substance use among university students in Turkish Republic of Northern Cyprus. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15 (2), 108-115. Turkish. doi:10.5455/apd.157227
- Chioqueta, P.A., & Stiles C.T. (2006). Psychometric properties of the beck scale for suicide ideation: A Norwegian study with university students. *Nordic Journal of Psychiatry*, 5(60),400-404.
- Corey, G. (2000). *Theory & practice of group counseling* (5. Baskı.). New York: Wadsworth/Thomson Learning.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81, 354–373.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 534–542.

- Eryılmaz, A. (2006). Pozitif psikoterapi bağlamında psikolojik danışma ve rehberlik programlarında öykü kullanımı: Örnek bir uygulama. I Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 20, 53-65.
- Eryılmaz, A. (2011a). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2011b). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *International Journal of Educational Science*, 1, 1-17.
- Eryılmaz, A. (2012a). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37, 164, 3-19.
- Eryılmaz, A. (2013). Using of positive psychology on psychological counseling and guidance context on character strength and preventive services. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1, 1-19.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 36 (4), 139-151.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to design and evaluate research in education?* New York: McGraw Hill.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gültekin, K., & Dereboy, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.
- Hefferon, K., & Bonniwell, I. (2010). *Positive psychology*. New York: McGraw Hill.
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3, 1148-1152.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, *Güvenirliği. Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 3-13.
- Kirillov, I. (2005). The effect of supervision in active psychotherapy training. *International Journal of Psychotherapy*, 9,2, 42-50.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6, 1,1-19
- Özgüven, İ.E. (1990). Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinin dünü ve Bugünü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 4-15.
- Peseschkian, N. (1980). *Positive family therapy*. NY, Springer, s.185-225.
- Peseschkian N, & Walker R. R. (1987). *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. New York: Springer-Verlag. Peseschkian N (1986) *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot with 100 case*

- examples for education and self-help. NY, Springer.
- Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy*. New Delhi: Sterling Publishers.
- Sarı, T., Eryılmaz A, & Varlıklı-Öztürk, G. (2010). Adaption of Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy to Turkish culture. *Oral Presentation, 5th World Congress on Positive Psychotherapy*, 9-12 Oct, İstanbul/Turkey.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 1, 25-37.
- Trit, K., Loew, T.H., Meyer, M., Werner, B. ve Peseschkian, N. (1999). Positive psychotherapy: Effectiveness of an interdisciplinary approach. *The European Journal of Psychiatry*, 13,4, 231-241
- Turgay, A. (1992). Çocuk ve gençlerde intihar girişimleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 183-189.
- Üstün, A., & Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4,1, 2146-9199.
- Türkcan, A., Yılmaz, D. & Hatiboğlu, N. (2010) [A practice of a cognitive behavioral oriented group psychotherapy in adolescents]. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 23 (1), 25-31. . doi:10.5350/DAJPN2010230104.
- Ulupınar, S. (2014). The effect of psychodrama application on nursing students\problem-solving skills. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15 (1), 55-62. Turkish. doi:10.5455/apd.39822
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Voltan-Acar, N. (2009). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Yalom, I.D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (3. ed.). New York: Basic Boks.
- Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5. ed.). New York: Basic Boks.
- Yeşilyaprak, B. (2006). *Eğitimde rehberlik hizmetleri* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.