



Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının Bireylerin Ruh Sağlığı, Hayatın Anlam ve Amacı Düzeylerine Etkisi

Yazar(lar) / Author(s)

Klinik Psikolog, Cüneyt Okcu 

İstanbul-Türkiye

e-posta: cuneyt.okcu@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi, Volkan Demir 

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü,
İstanbul-Türkiye

e-posta: vdemir@gelisim.edu.tr

(Sorumlu Yazar/Corresponding author)

Makale Bilgileri/Article Information

Tür-Type: Araştırma makalesi-Research article

Geliş tarihi-Date of submission: 06. 10. 2023

Kabul tarihi-Date of acceptance: 06. 07. 2024

Yayın tarihi-Date of publication: 30. 11. 2024

Hakemlik-Review

Hakem sayısı-Reviewers: İki Dış Hakem-Two
External

Değerlendirme-Rewiev: Çift Taraflı Kör

Hakemlik-Double-blind

Etik/Ethics

Etik beyan- Ethical statement: Bu çalışmanın
hazırlanma sürecinde etik ilkelere uyulmuştur.

Benzerlik taraması- Plagiarism checks

Yapıldı-İntihal.net-Yes-İntihal.net

Etik bildirim- Complaints

ictimaiyat@alparslan.edu.tr

ictimaiyatdergi@gmail.com

Çıkar çatışması-Conflict of interest

Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

The Author(s) declare(s) that there is no
conflict of interest

Finansman-Grant Support

Herhangi bir fon, hibe veya başka bir destek
alınmamıştır.

No funds, grants, or other support was
received.

Lisans- License

CC BY-NC 4.0

[https://creativecommons.org/licenses/by-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr)

[nc/4.0/deed.tr](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr)

Atıf- Citation (APA)

Okcu, C.-Demir, V. (2024). Logoterapi yönelimli grup çalışmasının bireylerin ruh sağlığı hayatın anlamı ve amacı düzeylerine etkisi.

İçtimaiyat, 8(2), ss 352-368. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1371805>

Öz

Bu çalışmanın amacı varoluşçu felsefeden temellendirilmiş Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının bireylerin ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı düzeylerine etkililiğini incelemektir. Çalışma, öntest-sontest modeli yarı deneysel bir araştırmadır. Çalışmanın bağımsız değişkeni; öntest ve sontest arasında araştırma grubuna uygulanan Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise çalışma grubunda yer alan bireylerin ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı düzeyleridir. Araştırma grubunu katılım kriterlerini sağlayan 25 ila 40 yaşlarında 5'i kadın 6'sı erkek 11 birey oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcılara çalışma başlamadan önce ve on haftanın sonunda Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu, Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma grubuna on oturumluk Logoterapi Yönelimli Grup Çalışması uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler Wilcoxon İşaretli Sıra Testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel değerlendirmeler sonucunda katılımcıların Hayatın Amacı ve Anlamı ölçek puanları ile Ruh Sağlığı Sürekliliği alt boyutlarından Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma Hali puanlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve güçlü yanları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Keywords: Logoterapi, Anlam, İyi Olma, Ruhsal Sağlık, Grup Terapisi.

The Effect of Logotherapy Oriented Group Study on Individuals' Mental Health, Meaning and Purpose of Life

Abstract

The aim of this study is to examine the effectiveness of Logotherapy Oriented Group Work based on existentialist philosophy on individuals' mental health and the meaning and purpose of life. The study is a quasi-experimental research with pretest-posttest model. The independent variable of the study is the Logotherapy Oriented Group Work applied to the study group between pretest and posttest. The dependent variable of the study is the mental health and meaning and purpose of life levels of the individuals in the study group. The research group consisted of 11 individuals aged between 25 and 40, 5 female and 6 male, who met the participation criteria. The participants were administered the Mental Health Continuum Short Form and the Purpose and Meaning of Life Scale before the study started and at the end of ten weeks. A ten-session Logotherapy Oriented Group Study was applied to the study group. The data obtained in the study were analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test. As a result of the statistical evaluations, a significant difference was found in the participants' Purpose and Meaning of Life scale scores and Emotional, Psychological and Social Well-Being scores from the sub-dimensions of the Mental Health Continuum. The results, limitations and strengths of the research are discussed in the light of the literature.

Anahtar Kelimeler: Logotherapy, Group Counseling, Meaning, Well-Being, Group Therapy

1. Giriş

Antik Yunan'a kadar uzanan varoluş kavramının "Varoluşçuluk" olarak karşımıza çıkmasındaki en önemli kişilerden biri Danimarkalı filozof Soren Kierkegaard olmuştur. Kierkegaard, ilkin hiçbir şeyin anlamının farkında olmayan bireyin giderek dünyayla daha fazla ilişki içine girerek bilinçli duruma geldiğini ve yavaş yavaş kendini bilme, seçim yapma ve öz farkındalığa eriştiğini ve kaygının anlamlı bir hayatın anahtarı olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca yaşanmış olanın tek bir düşünceye indirgenemeyeceğini savunmuş ve acı, korku, seçim, sınırlılıklar üzerinde durmuştur. Kierkegaard'ın eserleri daha sonra Schopenhauer, Nietzsche, Heidegger, Jaspers, Sartre ve Camus gibi isimler tarafından ele alınmış ve özellikle 2. Dünya Savaşı ardından varoluşçuluk kavramı popüler hale gelmiştir. Özgürlük, anlam, ölüm, sorumluluk gibi kavramlar başlıca varoluşçu temalar olarak kabul edilseler de varoluşçuluğu tanımlamak için yeterli değildir. Varoluşçuluğa göre aslanan insanın nasıl yaşadığı, seçimlerini nasıl yaptığı ve kendisine karşı olan yaklaşımıdır. Camus'a göre ise yaşamın saçmalığına karşı insanın bulabileceği tek çözüm gerçekliği olduğu gibi kabullenmek ve yaşamın anlamını geçmiş veya gelecekte değil yaşanan anda ve yaşamın kendisinde aramaktır (Çağlıyan, 2015; Göka, 2009; Gündoğdu, 2007; Pearson, 2011; Tansel, 2007; Van Deurzen ve Arnold-Bake, 2017; Yalom, 1999.). Varoluşçuluk felsefesi, ölüm ve yaşamda anlam kavramlarıyla ilgili çok yönlü açıklamalar getirmiş; bu bakış açıları farklı psikoterapi yaklaşımlarının ortaya çıkmasına sebep olmuş ve konu varoluşçu analiz olarak ele alınmaya başlanmıştır.

Varoluşçu Analiz birçok varoluşçu fikir ve felsefeden yararlanmasına rağmen kuramsal yapısı daha çok Logoterapi yaklaşımından temellenmektedir. Logoterapi kavramı, Antik Yunancada anlam manasına gelen "logos" sözcüğünden türetilmiştir. Öte yandan logos sözcüğü anlam manasından çok daha fazlasını taşımaktadır. Antik Yunandaki ilk çağ filozoflarından olan Herakleitos'a göre evren sürekli değişim ve devinim halindedir. Her şeyi değiştiren ancak kendisi değişmeyen tek şey olan ateş ise arkhe'nin yani ilk nedenin kendisidir. Bu değişim ve dönüşüm içerisindeki anlamlar ise insanoğlunun tek gerçekliğidir. Herakleitos, logos sözcüğünü tüm bu anlam ve kavramları içeren bir tanım olarak kullanmıştır (Dürüşken, 2020; Russell, 2020). Logoterapi, en basit haliyle "anlam aracılığıyla şifa verme" olarak tanımlanmıştır. Buna göre insanın hayatındaki birincil motivasyon kaynağı anlam bulma çabası olarak kabul edilmektedir. Viyanalı Psikiyatrist Viktor Frankl, Varoluşçu Analiz ve Logoterapi yaklaşımıyla, Freudyen psikanalizin odaklandığı "haz istenci" ve Adleryen yaklaşımın odaklandığı "güç istenci" kavramlarına karşıt olarak "anlam istenci" kavramını ortaya koymuş ve bu kavramı insanın temel motivasyon kaynağı olarak tanımlamıştır (Frankl, 2018; Maas, 2001).

Hayatın genel, nesnel bir anlamından bahsetmek fikri açıdan olası görünse de deneyimsel açıdan olası değildir. Yazılı tarih boyunca yaşamın anlamı nedir? Soruna doyurucu bir yanıt önemli filozofların kavrayışından kaçmayı başarmıştır (Yalom, 1999). Bununla birlikte yine de hayatın anlamının ne olduğuna ilişkin alanyazında birçok açıklama bulunmaktadır Frankl, davranışların anlam arayışıyla güdülendiğini, insanı hayvanlardan ayıran temel güdünün de anlam arayışı olduğunu, bu sebeple anlam yoksunluğunun psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğunu belirtmiştir. Frankl, "nöojenik nevroz" ve varoluşsal boşluk" biçiminde iki anlamsızlık sendromu tanımlamıştır. Bireyin yaşamında bir anlam bulma arayışı, insanları güdüleyen ana bir güçtür. Yalnızca bireyin kendisi tarafından bulunabilir olması anlamı eşsiz ve özel kılmaktadır. İnsanın anlam istemi engellenebilir, böyle bir durumda da "Varoluşsal Engellenme" ortaya çıkar (Frankl, 2009). Varoluşsal engellenme kaynak bakımından daha köklü, daha özel ve yalnızca insana özgü bir oluşuma sahiptir (Bahadır, 1999). Varoluşsal engellenme nevroza

neden olabilmektedir. Bu tür nevrozlar için Logoterapide “Nöojenik Nevroz” terimi kullanılmaktadır. Nöojenik nevrozların kökeni, insan oluşunun ruhsal boyutunda değil, zihin (nöojenik) boyutunda yatmaktadır. Zihinsel bir boyuta işaret eden nöojenik nevrozlar psişik çatışmalardan ziyade üstesinden gelinemeyen zihinsel bir sorun, değer ve anlamla ilişkili varoluşsal bir krizin ortaya çıkardığı çatışmadan kaynaklanır. Varoluşsal engellenmenin aşamadığı durumlarda ortaya çıkan nöojenik nevrozlar son raddede anlamsızlığa, “Varoluşsal Boşluk’a” dönüşür (Bahadır, 1999; Frankl, 2009). Ümitsizlik, üzüntü, bıkkınlık, duygusal izolasyon ve boşluk gibi durumlarla tanımladığı varoluşsal boşlukta insan yön duygusunu kaybetmekte, yaşamını sorgulamakta, boşluk, isteksizlik ve hoşnutsuzluk duygularını yaşamaktadır. İnsanın boşluk duygularını doldurmak için eyleme vurmalarının arttığı; depresyon, suçluluk, madde kullanım bozukluğu ve cinsel aktivitelerde artışların görüldüğü durumu ise Nöojenik Nevroz olarak tanımlamıştır (Frankl, 1994, 2014; Maas, 2001; Henrion ve ark., 2008; Kırıkkanat, 2018). Hayatın anlamını aramak, yolculuk; hayatta anlamın varlığı ise varılan hedef olarak tarif edilebilir (Steger ve ark., 2006). Öte yandan hayatta bir amaç olmadan anlamlı bir hayatın yaşanamayacağı düşünülmektedir (Battista ve Almond, 1973). Birey, ruhunda doyuma ulaşmayı bekleyen boşluğu yalnızca bir hedefe, bir amaca sarılmakla doldurabilir (Bahadır, 2011). Amaçlar, ruhsal sağlığın merkezinde olan anlam, hedef ve yaşamsal sorumlulukları ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Alanyazın incelendiğinde hayatın içinde bir amacın olması kaygı ve depresif belirtileri ile diğer ruhsal problemlerle baş etmeye yardımcı olarak ruh sağlığına olumlu katkı sağlamaktadır (Freedlive, 2019; Kim ve ark., 2014). Bireyler hayatlarında anlam kaybı yaşadıklarında ileri seviyede huzursuzluk (Harlow ve ark., 1986) deneyimlemektedirler ve psikolojik süreçleri negatif bir şekilde (Ishida ve Okada, 2006) etkilenmektedir. Bir anlama sahip olmak ise psikolojik iyi oluşa yol açmaktadır. Konu ile ilişkili yapılan araştırmalar hayatta anlamın mutluluk (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger ve ark., 2011), iyi oluş (Bonebright ve ark., 2000) ve sosyal temas (Ryff, 1989) gibi psikolojik iyi oluşu sağlayan etmenler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Logoterapi temelli psikososyal müdahale programları zaman içerisinde birçok ruhsal problemi ele almış ve yüz güldürücü sonuçlar ortaya koymuştur. Logoterapi yönelimli sağaltım programları kaygı (Mohabbat-Bahar ve ark., 2014), sosyal kaygı (Çolak, 2010), depresyon (Robotmili ve ark., 2015), travma (Düşünceli, 2016; Southwick ve ark., 2006), kekemelik (Bayraktar, 2010), yaşam kalitesi (Güleç, 2020), stres (Southwick ve ark., 2016), iyi oluş (Aktan, 2021), tükenmişlik (Riethof ve Bob, 2019), madde bağımlılığı (Somov, 2007) gibi birçok alanda uygulanmaktadır. Yapılan alanyazın taramasında gerek ülkemizde gerekse yurt dışında Logoterapi yaklaşımın etkinliğini ortaya koyan araştırmaların görece sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, ülkemizde yapılacak olan logoterapi yaklaşıma dayalı etkililik araştırmalarına dayanak olması bakımından önemlidir Buradan hareketle bu araştırmanın temel hedefi, bireylerde Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının bireylerin ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı düzeylerine yönelik etkililiğini araştırmaktır. Bu hedef doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sıranmıştır.

1. Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasına katılan bireylerin ruh sağlığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış olacaktır.
2. Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasına katılan bireylerin hayatın anlam ve amacı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış olacaktır.

2. Yöntem

Bu çalışma, kontrol grupsuz tek gruplu öntest-sontest yarı deneysel bir araştırmadır. Bu modelde hem çalışma öncesinde hem de çalışma sonrasında yapılan ölçümler yer almaktadır (Karasar, 2014).

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Antalya'da yaşamını sürdüren yetişkin bireyler oluşturmakta; örneklem ise bu ilde yaşayan, farklı demografik özelliklerdeki 25-45 yaşları arasındaki 11 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul eden grup üyelerinin demografik bilgileri katılımcı kişisel bilgi formuyla alınmıştır. Örneklem, 5 kadın ve 6 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Grubun eğitim durumuna bakıldığında 1 kişinin lisansüstü, 6 kişinin lisans, 3 kişinin lise, 1 kişinin ise ilköğretim mezunu olduğu görülmektedir. Grubun medeni durumuna bakıldığında 2 kişinin bekar, 8 kişinin evli 1 kişinin de boşanmış olduğu, çocuklu olma durumu açısından incelendiğinde ise 5 kişinin çocuk sahibi olduğu, 6 kişinin ise çocuğunun olmadığı görülmektedir. Katılımcılarda herhangi bir tanı alınmış psikolojik rahatsızlık bulunmamaktadır.

Grup çalışmasına katılım sağlayacak bireylerin seçiminde dikkat edilen dışlama ölçütleri şunlardır. Kronik bedensel rahatsızlığı olan, psikiyatrik bir tedavi sürecinde olan (farmakolojik ve/veya terapi), madde bağımlılığı, intihar girişiminde bulunmuş veya kendine zarar verme öyküsü olan, katılımcıların araştırmaya alınmamasına dikkat edilmiştir.

Bu araştırmada yer alan bireyleri tespit etmek için, sosyal medya platformlarında üç hafta boyunca haftada birkaç kez tekrarlayan aralıklarla Antalya' da yaşayan bireylerin katılımına açık on haftalık Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının duyurusu yapılmıştır. Duyuru sonucunda 23 birey başvuru yapmıştır ancak altı kişi yukarıda belirtilen kriterlere uygun olmadıkları için çalışmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmaya davet edilen 17 bireyden 14'ü çalışmada kullanılan ölçekleri cevaplamış ve çalışmaya katılacaklarını bildirmişlerdir. Program 14 katılımcı ile başlamıştır. Uygulama sürecinde üç katılımcı çalışma grubundan çeşitli nedenlerle ayrılmıştır. Program 11 katılımcı ile tamamlanmıştır. Çalışma grubundaki birey sayısı sınırlı olmasından dolayı kontrol grubu oluşturulmamıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği, Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özelliklerini tespit edebilmek için hazırlanan bu form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri, medeni durumları, alkol-madde kullanımı ve diğer fiziksel rahatsızlıkları sorgulanmıştır.

2.2.2. Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği (HAAÖ)

Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından geliştirilen Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği (HAAÖ), yaşamın anlamı ve amacı eğilimlerini ölçmektedir. Beşli likert tipinde olan ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,74; test-yarı test güvenilirlik katsayısı 0,81; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur

2.2.3 Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (RSS-KF)

Keyes (2002) tarafından geliştirilen Ruh Sağlığı Sürekliliği (İyi Olma Hali) Ölçeği, Demirci ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 14 maddeden ve üç boyuttan (Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma) oluşmaktadır. Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı üç alt boyut için sırasıyla .84, .78, .85, ölçeğin tamamı için .90 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada ulaşılan veriler SPSS 22.0 programı ile çözümlenmiştir. Öntest ve sontest skorları arasındaki farkı analiz etmek için Wilcoxon Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

2.4. İşlem

2.4.1. Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının Oluşturulması ve Uygulanması

Çalışma, öntest ve sontest uygulamaları arasında gerçekleştirilen kişilerin ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı düzeylerini pozitif yönde değişmelerine yönelik Logoterapi Yönelimli Grup Programı'dır. On ile on iki oturum olarak hazırlanan programlar daha etkili olduğundan yola çıkarak (Snyder, 1999), araştırmacılar tarafından birçok kaynaktan faydalanarak on oturumluk bir program oluşturulmuştur (Altınay, 2015; Berens, 1992; Berti ve Berti, 1994; Frankl, 1994; Lantz, 1984; Robotmili ve ark., 2015; Romero, 1987; Yalom, 2002). Ölçme araçları uygulama öncesinde ön test, grup oturumlarının bitiminde ise son test olarak uygulanmıştır. Oturumlar, grup terapisi gözlem ve uygulama deneyimine sahip, birçok varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi grup çalışmasını yürütmüş ikinci yazar tarafından planlanmış, logoterapi teorik ve süpervizyon eğitimini tamamlamış ilk yazar tarafından yürütülmüştür.

1. Oturum – Programa Giriş

Amaç

Temel bilgilendirmelerin yapılması, katılımcıların beklentilerinin alınması

Süreç

1. Katılımcılar karşılıklı olarak daire şeklinde oturmaları sağlandı.
2. Süreçle ilgili bilgilendirme yapıldı. Katılımcılar ile grubun kuralları belirlendi. Egzersizlere ve ödevlere katılım, devam, gizlilik belirlenen kurallar içerisindeydi.
3. Grup üyelerinin kendilerini tanıtmaları istendi.
4. Kendilerini nasıl hissettikleri ve yaşamdan ne istediklerini paylaşmaları istendi.
5. Hayaller ve hedeflerle ilgili paylaşımlar yapıldı.
6. Grubun çok az bir kısmının kendilerini hayallerine adadıkları gözlemlendi.

2. Oturum – Değerlerin Keşfi

Amaç

Katılımcıların değerlerini keşfetmelerini sağlayarak farkındalık oluşturulması.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve bir haftalık süreçteki farkındalıklar paylaşıldı.

2. Katılımcılara değerlerini keşfetmelerini ve değerlerin yaşamları üzerindeki etkilerini fark etmelerini sağlayan felsefi paradoks bir hikâye anlatıldı.
3. Hikâye üzerinden katılımcıların fikirleri alındı ve tüm fikirler tartışmaya açıldı.
4. Katılımcılar insanlar arasındaki çeşitliliğin kişilik ve değerlerindeki farklılıklardan kaynaklandığı sonucuna vardı.
5. Katılımcıların çoğunluğunun kendisiyle aynı değerlere sahip olan katılımcıları daha dikkatle dinlediği ve beden hareketleriyle sürekli onayladığı gözlemlendi.

3. Oturum – Tutumların Keşfi

Amaç

Katılımcıların tutumlarını keşfetmelerini sağlayarak farkındalık oluşturulması.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve bir haftalık süreçteki farkındalıklar paylaşıldı.
2. Katılımcıların yaşamdan ne istedikleri ve yaşama ne verdikleri soruldu.
3. Birkaç katılımcı özel yaşamlarına ve içsel süreçlerine dair derin paylaşımlar yaptı.
4. Diğer katılımcıların da istedikleri gibi paylaşım yapabilecekleri yönünde cesaretlendirici bir tutum sergilendi.
5. Deneyimlerdeki tutumlarının keşfedilmesi üzerine çalışıldı.
6. Bazı katılımcılar yaşamlarındaki kısır döngülerle ilgili farkındalık cümleleri kurarken bazıları ise yaşamlarıyla ilgili karamsar ifadeler kullandı.
7. Katılımcıların birbirlerine empatik ve destekleyici bir tutum sergilediği gözlemlendi.

4. Oturum – Beden ve Varoluş Farkındalığı

Amaç

Katılımcıların beden ve varoluş çalışmalarıyla farkındalıklarının derinleştirilmesi.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve bir haftalık süreçteki farkındalıklar paylaşıldı.
2. Beden çalışması yapıldı. Bu çerçevede progresif gevşeme, mindfulness ve hipnotik telkin gibi farklı teknikler uygulandı.
3. Mindfulness ve gevşeme egzersizlerinde katılımcılar fiziksel ve ruhsal açıdan oldukça rahatladıklarını belirtti. Bazı katılımcılar ise bir bedenin içinde yaşadıklarını hissettiklerini ifade etti.
4. Hipnotik telkin ile hayal ettirme uygulamasında ise çocuğu olmayan iki katılımcı çocuğuyla ilgili görseller gördüğünü ve bu konuyu artık ciddi ciddi düşünmeye başlayacağını belirtti.
5. Benzer uygulamaları gün içerisinde de kendilerine tekrar ettirmeleri istendi.

5. Oturum – Duygu Farkındalığı

Amaç

Katılımcıların duygu ve düşüncelerini serbest bırakmasının sağlanması.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve bir haftalık süreçteki farkındalıklar paylaşıldı.
2. Katılımcılar yaşadıkları farkındalıkları heyecan verici olarak tanımladı. Bazı katılımcılar ise geçmiş tutkuları ve yeni hayalleriyle ilgili paylaşımlarda bulundu.
3. Birçok katılımcının kendilerinde ilk haftadan farklı olarak bazı değerler keşfettikleri görüldü.
4. Aile içi ilişkiler, anılar ve duyguların konuşulması konusunda katılımcılar teşvik edildi.
5. İlişki döngüleri ve döngülerdeki anlamlar logodrama uygulamasıyla deneyimletildi. Logodramanın sınırlılığı sebebiyle psikodrama tekniklerinden faydalanıldı.
6. Uygulamanın bazı katılımcılara duygusal olarak olumlu yönde katkı sağladığı ancak bazı katılımcılarda yüzleşmeye sebep olarak olumsuz yönde etkilendiği ve dissosiyeye oldukları gözlemlendi. Frankl açısından çok önemli olan Mizah kullanıldı.
7. Bu noktada deneysel bir çalışma sebebiyle bir araya getirilen katılımcıları travmatize olmaktan korumak adına grupta süreç başlangıcında yapılan çerçeve hatırlatılarak diledikleri zaman özgürce gruptan ayrılacakları belirtildi. Bir ayrılan olmadı.

6. Oturum – İnsan Modeli Keşfi

Amaç

Katılımcıların Frankl'ın iki tip insan modeliyle kendileri arasında bağ kurmasının sağlanması.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve bir haftalık süreçteki farkındalıklar paylaşıldı.
2. Katılımcıların çoğunluğu hafta içinde oturumları özlediklerini ve grup içinde sahici bir ilişkiyi deneyimlediklerini belirtti.
3. Aidiyet, yalnızlık, umutsuzluk, doyum, özgürlük, sorumluluk gibi kavramlar paylaşımına açıldı. Özellikle evli olmayan katılımcıların yalnızlık ve umutsuzlukla ilgili paylaşımları üzerinden seçimler ve sorumluluklar üzerinde duruldu.
4. Frankl'ın Homo Sapiens ve Homo Patiens insan modelleriyle ilgili bilgi paylaşıldı. İlişkileri başarı-başarısızlık olarak görmekten ziyade doyum-umutsuzluk çizgisinde değerlendirmenin farklı bir kapı açacağı görüşü aktarıldı.
5. Paylaşımların katılımcılar arasında daha derin bir duygusal bağın kurulmasını sağladığı ve kendilerinde yeni anlamlar yarattıkları görüldü.

7. Oturum – Kendini Kabul

Amaç

Grup üyelerinin kendileriyle ilgili yargılamaları ve kabullenmekte zorlandıkları duyguları ile bütünleşmelerinin sağlanması.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve bir haftalık süreçteki farkındalıklar paylaşıldı.
2. Suçluluk, acı, bağımlılık gibi kavramlar paylaşımına açıldı.
3. Dört katılımcı bırakmadığı ancak çocukları için bırakmak istediği sigara ve alkolle ilgili paylaşımlarda bulundu. Bir grup üyesi ise bir türlü kopamadığı biten romantik ilişkisiyle ilgili paylaşımlarda bulundu.
4. Bir katılımcı madde kullanımı olduğunu ancak bunun şimdilik kendisini rahatlattığını, bırakmak istemediğini asıl sorununun başka bir konu olduğunu, bunu taşımakta ve kabullenmekte zorlandığını belirtti. Diğer katılımcıların desteğinin ardından paylaşım yaptı. Tüm katılımcılar empatik yaklaşımla destekleyici ve paylaşımcı şekilde karşılık verdi. Bu yaklaşımın grup üyesini oldukça rahatlattığı gözlemlendi.
5. Katılımcıların paylaşımlarında Frankl'ın Trajik Üçleme (acı-suçluluk-geçicilik) ve Nevrotik Üçleme (depresyon-agresyon-bağımlılık) kavramları açıkça gözlemlendi.
6. Bağımlı olan katılımcıda Nöojenik Nevroz -depresif, agresif ve bağımlılık belirtileri, boşluk duygusu, madde kullanımı ve cinsel eyleme vurmalar- olduğu görüldü. Bu duruma sebep olan trajik üçleme kavramlarının ise suçluluk ve acı olduğu görüldü.

8. Oturum – İnsanlarla Bağlantı Kurma

Amaç

Katılımcıların insanlarla bağlantı kurmanın iyileştirici gücünü deneyimlemesi.

Süreç

1. Oturuma tüm süreçle ilgili ve bireysel farkındalıklarla ilgili paylaşımlarla başlandı.
2. Çekingen ve içedönük katılımcıların paylaşımlarında artış gözlemlendi. Çoğu katılımcı *“İnsanlarla ve kendimle ilgili düşüncelerimde değişiklikler oldu. Sosyal ilişkilerimden ve sohbetlerden daha fazla keyif alır oldum”* gibi olumlu cümlelerle kendini ifade ederken bir katılımcı ise *“kendi gerçekliğimle yüzleşmek bana iyi gelmiyor”* şeklinde geri bildirimde bulundu.
3. Her katılımcının farklı dünyaları olsa da grup içi ilişkinin ve etkileşimin kendilerine iyi geldiği yorumu tüm katılımcıların ortak paylaşımı olarak belirtildi.
4. Çoğu katılımcı *“diğer arkadaşların sorunlarını dinlemek ve onlara yardım eli uzatmak beni kendi sorunlarımdan uzaklaştırdı, sürekli dönüp durduğum çemberden çıkmamı sağladı, sorunlarımın sıradan ve çok da büyütülmeyecek şeyler olduğunu görmemi sağladı”* tarzında ifadelerde bulundu.
5. Logoterapinin temel yaklaşımlarından olan “İnsanlarla Bağlantı Kurma” kavramının bile tek başına tedavi edici olduğu gözlemlendi ve katılımcılara bu kavramın önemi anlatıldı.
6. Grup paylaşımlarının katılımcıları kendi sorunlarından uzaklaştırdığı yani logoterapinin yöntemlerinden olan “kendinden uzaklaşmayı (self-distance)” sağladığı görüldü. Ayrıca grup arkadaşlarına yardım eli uzatmayı da kendi sorunlarından uzaklaşıp aşkınlığa yönelim olarak değerlendirmek mümkündür. Bu açıdan da yine grup etkileşiminin

logoterapinin yöntemlerinden “kendini aşmayı (self-transcendence)” sağladığı da görüldü.

7. Grup içi iletişim ve etkileşimin logoterapinin birçok kavramını aktive ettiği görüldü. Ayrıca logoterapi yöntemlerine ağırlık verilmesinin de grup içi etkileşimi arttırdığı tespit edildi. Her iki kavramın neden-sonuç ilişkisinden çok bir arada ve iç içe değerlendirilmesi gereken kavramlar olduğu görüldü.

9. Oturum – Anlam Keşfi

Amaç

Katılımcıların kendi yaşamlarının anlamlarını keşfetmelerinin sağlanması.

Süreç

1. Önceki oturumla ilgili konuşuldu ve farkındalıklar paylaşıldı.
2. Hayallerini gerçekleştirme yolunda kendini sabote etmek, anlam yolculuğunda adım atmaktan kaçınmak konusu paylaşıma açıldı.
3. Bazı katılımcılar yaşamlarındaki amaç ve anlamların oturum süreçlerinde kökten değiştiğini, bu kavramların ne demek olduğunu yeni anladığını ifade etti.
4. İki katılımcı hayallerini gerçekleştirme yolunda adım atmaya başladığını belirtti. Bu katılımcıların en belirgin özelliğinin yeni deneyimlere açık olmaları ve yaşamdan daha fazla doyum almaları olduğu gözlemlendi.
5. İlköğretim mezunu olan katılımcının ise bu süreçte en hevesli ve yaşamında en fazla adım atan; travma paylaşımı yapan katılımcının ise duygusal olarak en fazla fayda sağlayan kişi olduğu gözlemlendi.
6. Grubun üyelerinin yarısında ise hala öğrenilmiş çaresizliklerin ve toplumun klişe şartlandırmalarının etkilerinin devam ettiği gözlemlendi.

10. Oturum – Yaşam Felsefesi ve Veda

Amaç

Katılımcıların keşfettiği amaç ve anlamlarını yaşam felsefesi haline getirmelerinin sağlanması.

Süreç

1. Tüm süreç değerlendirmesi yapıldı ve bireysel paylaşımlar alındı.
2. Keşfedilen anlamın bir yaşam felsefesi haline getirilmesi konusu paylaşıma açıldı.
3. Tüm sürece yönelik değerlendirmelere, paylaşımlara ve yaşam felsefelerine yer verildi.
4. Katılımcıların paylaşımlarında deneyim değeri, tutum değeri ve yaratıcı değer sayılabilecek nitelikte tutum, arzu ve istekler olduğu görüldü.
5. Ön test olarak uygulanan Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği ile Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçekleri son test olarak tekrar yapıldı.
6. Tüm süreçle ilgili geri bildirimler alındı ve vedalaşıldı. Grup Sürecine Dair Genel Soru: grup sürecinden bahsederken katılımcı demek mi yoksa grup üyesi mi demek daha uygun olur? Böylesi bir çalışmada bana göre grup üyesi denmeli. Çünkü farklı bir rol,

grup süreci ve etkileşimler katılımcı olmanın ötesinde. Yine de yazar(lar) değerlendirmelidir.

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 14.12.2022 tarihinde 11 No'lu kararı ile etik onay alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırma verilerinin değerlendirilmesi neticesinde elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1: Çalışma Grubundaki Bireylerin Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği HAAÖ ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu RSS-KF Alt Boyutları Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

	n	Ortalama	Ss
HAAÖ			
Ön Test	11	50,00	8,31
Son Test	11	55,72	9,59
RSS-KF / Duygusal İyi Olma			
Ön Test	11	2,66	,730
Son Test	11	2,96	,622
RSS-KF / Psikolojik İyi Olma			
Ön Test	11	2,74	,582
Son Test	11	3,04	,633
RSS-KF / Sosyal İyi Olma			
Ön Test	11	2,10	,628
Son Test	11	2,56	,697

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışma grubunun Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu Alt Boyutları, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından yüksektir. Ölçümler arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Hayatın Amacı ve Anlamı Ölçeği HAAÖ ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu RSS-KF Alt Boyutları Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
HAAÖ	Negatif Sıra	2	2,50	5,00	-2,308	,021
	Pozitif Sıra	8	6,25	50,00		
	Eşit	1				
RSS-KF Duygusal İyi Olma	Negatif Sıra	0	,00	,00	-2,232	,026
	Pozitif Sıra	6	3,50	21,00		
	Eşit	5				
RSS-KF Psikolojik İyi Olma	Negatif Sıra	2	1,75	3,50	-2,255	,024
	Pozitif Sıra	7	5,93	41,50		
	Eşit	2				
RSS-KF Sosyal İyi Olma	Negatif Sıra	1	6,00	6,00	-2,277	,023
	Pozitif Sıra	9	5,44	49,00		
	Eşit	1				

Sürekliliği Kısa Formu Alt Boyutlarından Duygusal İyi Olma, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal İyi Olma öntest-sontest puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür (HAAÖ; z=-2,308 p<.05, DİO; z=-2,232 p<.05, PİO; z=-2,255 p<.05, SİO; z=-2,277 p<.05).

4. Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı Logoterapi Yönelimli Grup Çalışmasının bireylerin ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı düzeylerine yönelik etkisinin araştırılmasıdır. Bu hedef doğrultusunda

on oturumluk logoterapi programına katılım sağlayan bireylerin program öncesi ve sonrası ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir değişimin gerçekleşip gerçekleşmediğine bakılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda programa katılan bireylerin Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu Alt Boyutları, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğinden aldıkları öntest sontest puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Romero (1987) tarafından grup logoterapisi modelini ortaya koyma amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların bir süre sonra kendilerini düşünmeyi bırakıp diğerlerinin sorunlarını düşünmeye ve onların duygularını hissetmeye başladıklarını gözlemlemiştir. Bu çerçevede logoterapi gruplarında yardımın tekniklerden çok “diğerleri için var olma” tutumuyla sağlandığını belirtmiştir. Bu yaklaşım kuramın tekniklerin ötesinde yaşama karşı bir tutum olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç araştırmamızda da paralel şekilde gözlemlenmiştir. Özellikle travma paylaşımı yapan grup üyesine karşı sergilenen destekleyici ve yardımsever tavır seans sonrasında da devam etmiş, seans içinde ve dışında diğer grup üyelerinin bu katılımcıya yönelik desteğini sürdürdüğü gözlemlenmiştir. Birkaç grup üyesinin kendi gündemlerini bir kenara bırakarak diğer grup üyelerinin sorunlarıyla ilgilenmeye başladıkları gözlemlenmiş ve bu sürecin seans dışında da devam ettiğini görülmüştür. Bu çerçevede diğerleri için var olma tutumunun yaşama karşı bir tutum olarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Henrion (2002), alkol kullanım bozukluğuna sahip bir grupla yaptığı araştırmada logoanalizi yedi adım üzerinden ele almış ve çalışmasında kullanmıştır. Buna göre logoanaliz protokolünün adımları sırasıyla; “Yaşama bir bakış seçme - Kayıp ve Keder - Özgüven geliştirme - Yaratıcı Düşünce - Anlamlı karşılaşmalar başlatmak - Düşünce odağını değiştirme - Bağlılık” şeklindedir. Bu çerçevede yapılandırılan çalışma sonucunda danışanın yaşamda amaç ölçek puanlarının neredeyse iki kat arttığı; varoluşsal boşluk duygularının anlamlı düzeyde düştüğü; depresyon ve alkol bağımlılığından kurtulduğu tespit edilmiştir. Berti ve Berti (1994) tarafından bebekleri ölen ve kayıp-yas sürecindeki kişilerle oluşturulan bir grup logoterapisi çalışmasında ise üç adım gözlemlenmiştir. Bunlar; duygusal boşalmanın yaşandığı “Katarsis” aşaması; gerçekliği kabulün sağlandığı “Aydınlanma” aşaması; negatif duyguların yerini diğer insanlara rehberlik etmeye ve yaşamda yeni anlamların keşfine bıraktığı “Yaşam Planlaması” aşamalarıdır. Bu süreç sonunda kayıp ve yas sürecinin yerini özsaygı ve yeni anlamlara bıraktığı tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bulguları Berti ve Berti'nin (1994) tespitleriyle paralellik gösterirken Henrion (2002) protokolüyle uyuşmamaktadır. Çalışmada beş grup üyesinin katarsis ve derin farkındalıklar yaşadığı ve kendilerini gerçekleştirme yolculuklarında yeni kapılar aradıkları ve bir grup üyesinin mevcut işinden ayrılma kararı aldığı görülmüştür. İki grup üyesi ise çocuk sahibi olma kararı aldığını belirtmiş olmasına rağmen bu isteğin toplumsal şartlandırmalardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bir grup üyesinin ise süreçten keyif almış olmasına karşın bireysel fayda sağlamadığı düşünülmektedir. Bu kişideki temel savunma mekanizması ise bastırma olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda gerek bireysel gerekse de logoterapi temelli grup danışmanlığı protokolünün “katarsis-aydınlanma-yaşam planlaması” şeklinde yapılandırılabilenliği düşünülmektedir.

Tanımlar üzerinden ele alınan yakın tarihli bazı araştırmalarda da logoterapi yönelimli sağaltım programlarının olumlu etkileri ortaya konulmuştur. Logoterapi yaklaşımıyla yapılan bir araştırmada uygulanan programın bireylerin hayat kalitelerini arttırdığı ve huzursuz bağırsak

sendromu şikâyetlerini azalttığı tespit edilmiştir (Taghliadab ve Mashhadi, 2019). Benzer şekilde İranlı öğrencilerle yapılan bir araştırmada logoterapinin uygulandığı grubun yaşamda anlam ve depresyon seviyeleri kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda logoterapinin uygulandığı grubun kontrol grubuna kıyasla yaşamda anlam seviyelerinin anlamlı düzeyde yüksek ve depresyon seviyelerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir (Robotmili ve ark., 2015). Bu tespitler çalışmamızdaki bulgularla paralellik göstermektedir. Çalışma öncesinde ve sonrasında grup üyelerine uygulanan Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Logoterapinin fenomenolojik bir yaklaşım olması sebebiyle görüşmelerdeki grup içi etkileşimler, geri bildirimler ve gözlem notları da değerlendirilmiş ve grup üyelerinin iyilik hallerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Bilişsel-davranışçı yaklaşım, geştalt terapi, insancıl yaklaşım gibi logoterapi dışında başka bir psikoterapi yaklaşımıyla karşılaştırılmamış olması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Bu araştırmada bir kontrol grubunun oluşturulmaması da önemli bir sınırlılıktır. Çalışmanın bir başka sınırlılığı ise izleme ölçümünün yapılmamasıdır. Bu durum çalışma sonuçlarından elde edilen etkinin devam edip etmediğini ölçmeyi engellemektedir. Bu sınırlılıklarla beraber araştırma sonuçlarını etkileyebilecek yaşam koşulları, iş yoğunluğu, ekonomik gelir düzeyi gibi unsurlar göz önünde bulundurulmamıştır. Bundan sonra yapılması planlanan araştırmalarda bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; uzun yıllardır bütün dünyada kullanılan logoterapiye olan ilgi ülkemizde de giderek artmaktadır; ancak Türk alanyazını bu ilgiye yanıt verememektedir. Logoterapinin etkinliğine yönelik ülkemizde yapılmış çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle elde ettiğimiz bulguları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Gerek ulusal gerek uluslararası çalışmalardan yola çıkılarak ifade edilebilir ki logoterapi gibi anlam merkezli yaklaşımlar bireyin ruhsal sağlıklarını artırmada önemle üstünde durulması gereken psiko-sosyal bir sağaltım yaklaşımı olması sebebiyle koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir etkiye sahiptir.

Bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak planlanacak çalışmalar ve alanda çalışacak profesyonellere yönelik tavsiyeler aşağıda sıralanmıştır.

İleride Planlanacak Çalışmalara Yapılacak Yönelik Tavsiyeler

1. Araştırmada etkinliği sınanan Logoterapi Yönelimli Grup Programı daha geniş ve farklı özelliklere sahip katılımcılar üzerinde uygulanabilir.
2. Bu araştırmada, ruh sağlığı, hayatın anlam ve amacı ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, varoluşsal öfke, ölüm kaygısı, yalnızlık, gibi varoluşçu temalar gibi diğer konularda yapılabilir.
3. Grup oluşturulma sürecinde katılımcılarla birkaç seans bireysel seans yapılmasının ve nöojenik nevroz görüntüsü olan katılımcılarla ayrı bir grubun oluşturulmasının grup üyeleri açısından daha fazla katkı ve fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Logoterapi yönelimli grup programlarında ortak konulu kapalı gruplar oluşturulabilir.
4. Logoterapi yaklaşımı içerisinde bir teknik olarak psikodramanın uygulamasının faydalı olacağı düşünülmektedir. En azından logoterapinin temel kavramı olan tinsel boyutun deneyimletilmesi açısından psikodramanın bir yöntem olarak kullanılması

önerilmektedir. Bu manada Logodrama çalışmalarının artırılmasının ve çeşitlendirilmesinin logoterapiye çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. Logoterapi Yönelimli Grup Programının etkisinin uzun süreli olup olmadığını gözlemleyebilmek için belirli aralıklarla kalıcılık ölçümleri uygulanabilir.

Alanda Çalışan Uzmanlara Yönelik Tavsiyeler

1. İlk seanslar grup içi tanışmaya ve güven ilişkisinin kurulmasına ayrılmalıdır. Bireysel ve derin duygusal paylaşımların bu güven ilişkisinin ardından gelmesinin daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.
2. Frankl'ın iki insan modeli olarak tanımladığı Homo Patiens ile ilgili bilgilerin paylaşılmasının faydalı olduğu özellikle başarı ve başarısızlık üzerine kurulu olan bakış açısıyla ilgili kısa bir psikoeğitim verilmesinin sürece katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bu noktada düşünce odağını değiştirme ve paradoksik niyet yöntemlerinin kullanılmasının faydalı olacağı ve psikoeğitim içerisinde de yer verilebileceği düşünülmektedir.
3. Mizah, oldukça kuvvetli ve yapıcı bir yaklaşım olarak deneyimlenmiştir. Bu manada danışanların mizah tutumlarını geliştirmesi için mizahın görüşmelerde daha fazla kullanılması önerilmektedir.
4. Grup içi iletişim ve etkileşimin logoterapinin birçok kavramını aktive ettiği görülmüştür. Ayrıca logoterapi yöntemlerine ağırlık verilmesinin de grup içi etkileşimi arttırdığı tespit edilmiştir. Bu manada Kendinden Uzaklaşma ve Kendini Aşma kavramlarının bir arada kullanılmasının daha fazla katkı sağlayıcı olacağı düşünülmektedir. Grubun aynı zamanda her grup üyesi için yaşamın bir mikro boyutu olduğu ve grup içerisindeki etkileşimlerin yaşamda da kendini devam ettirdiği unutulmamalıdır. Logoterapinin tüm yöntemleriyle şekillendirilen grup içi etkileşimlerin mutlak fayda getireceği düşünülmekte ve özellikle güven ortamı oluştuktan sonra grup danışmanlığında uygulanması önerilmektedir.
5. Özellikle bağımlılığın çalışıldığı danışanlarda acı, suçluluk ve geçicilik kavramları üzerinde daha uzun süre durulması önerilmektedir.

Kaynakça

- Aktan, Z. (2021). *Eş kaybı yaşayan Suriyeli sığınmacı kadınlarda logoterapi temelli grup psikolojik danışma programının iyi olma hali üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Altınay, D. (2015). *Psikodramada Seçme Konular; Teoriden Pratiğe Psikodrama*. Epsilon Yayınevi.
- Aydın, C., Kaya, P. ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. <https://doi.org/10.17120/omuifd.80248>
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İnsan Yayınları.
- Battista, J., ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- Bayraktar, B. (2010). *Logoterapi yönelimli sağaltım programının konuşma bozukluklarından kekemelik üzerindeki etkisi vaka çalışması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Berens, E. (1992). Search-for-meaning groups for the homeless. In *International Forum for Logotherapy*. Viktor Frankl Inst of Logotherapy.
- Berti, G. ve Berti, A. S. (1994). When an offspring dies: logotherapy in bereavement groups. *The International Forum of Logotherapy*, 17, 65-69.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., ve Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of counseling psychology*, 47(4), 469. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.469>
- Chamberlain, K., ve Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and individual differences*, 9(3), 589-596. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90157-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90157-2)
- Çağlıyan, Ç. E. (2015). Varoluşa Ait Bir Gerçekliğin Betimleyicisi Olarak "Saçma" ve Amerikan Sinemasında İfade Biçimleri. *İnsan ve İnsan*, 2(6), 5-26. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.280005>
- Çolak, T. S. (2010). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın sosyal fobi üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh sağlığı sürekliliği kısa formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Dürüşken, Ç. (2020). *Antikçağ Felsefesi*. Alfa Yayınları.
- Düşünceli, B. (2016). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan Anlam Çığı - Psikoterapi ve Hümanizm* (çev. S. Budak). Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (4. Baskı). Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2018). *Anlam İstenci - Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları* (çev. M. Yalçinkaya). Öteki Yayınevi.
- Göka, E. (2009). Varoluşçu Psikoterapi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 77-83.
- Güleç, S. (2020). Değiştirilemez gerçekte anlam bulmak: Varoluşçu logoterapinin ms tanılı bireylerde depresyon, anksiyete, affektif kişilik ve yaşam kalitesi düzeylerine etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 182-190. <https://doi.org/10.47115/jshs.790083>
- Gündoğdu, H. (2007). Varoluşçu felsefelerdeki bazı özellikler. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 7(1), 95-131.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., ve Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of clinical psychology*, 42(1), 5-21. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9)
- Henrion, R. (2002). Alcohol use disorders: Alcohol dependence. *The International Forum for Logotherapy*, 25, 30-38.

- Henrion, R., Stephanies, C. ve Hutzell, B. (2008). *Franklian Psychology, Theory and Therapy of Mental Disorders* (ed. C. Wimberly ve G. E. Rice). Abilene: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Ishida, R., ve Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: assessment by psycho-physiological method. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(4), 275-281. <https://doi.org/10.1002/smi.1095>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kırkkanat, B. (2018). Psikolojik danışmada logoterapi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(9), 25-32.
- Kim, E. S., Strecher, V. J., ve Ryff, C. D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(46), 16331-16336. <https://doi.org/10.1073/pnas.1414826111>
- Lantz, J. E. (1984). Growth stages in logotherapy. In *International Forum for Logotherapy*. Viktor Frankl Inst of Logotherapy.
- Maas, W. J. (2001). *The Unconditional Human, V. E. Frankl's Meta-Clinical Lectures*. Alkmaar: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Mohabbat-Bahar, S., Golzari, M., Moradi-Joo, M., ve Akbari, M. E. (2014). Efficacy of group logotherapy on decreasing anxiety in women with breast cancer. *Iranian journal of cancer prevention*, 7(3), 165.
- Pearson, K. A. (2011). *Kusursuz Nihilist* (çev. C. Soydemir). Ayrıntı Yayınları.
- Riethof, N., & Bob, P. (2019). Burnout syndrome and logotherapy: Logotherapy as useful conceptual framework for explanation and prevention of burnout. *Frontiers in psychiatry*, 10, 418682. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00382>
- Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 54-62. <https://doi:10.1007/s10447-014-9225-0>
- Romero, J. V. M. (1987). Group logotherapy in latin america. *The International Forum of Logotherapy*, 10, 102-106.
- Russell, B. (2020). *Batı Felsefesi Tarihi - İlk Çağ Felsefesi* (çev. A. Fethi). Alfa Yayınları.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff C. D. (1989). "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), 1069-1081. <https://doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Snyder, K. V. (1999). *Anger management for adolescents: Efficacy of a short-term cognitive-behavioral intervention*. Fordham University.
- Somov, P. G. (2007). Meaning of life group: Group application of logotherapy for substance use treatment. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(4), 316-345. <https://doi.org/10.1080/01933920701476664>
- Southwick, S. M., Gilmartin, R., McDonough, P., ve Morrissey, P. (2006). Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention. *American journal of psychotherapy*, 60(2), 161-174. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2006.60.2.161>
- Southwick, S. M., Lowthert, B. T., ve Graber, A. V. (2016). Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. In *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1* (pp. 131-149). Springer International Publishing. https://doi:10.1007/978-3-319-29424-7_13
- Steger M. F., Frazier P., Oishi S. ve Kaler M. (2006). "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life". *Journal of Counseling Psychology* 53(1) 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Taghliabad, B. G. ve Mashhadi, R. T. (2019). The effects of group logotherapy on the severity of irritable bowel syndrome and the quality of life of the affected patients. *Practice in Clinical Psychology*, 8(1), 39-46. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-613-fa.html>

- Tansel, D. (2007). *Varoluşçuluk ve Yeni Kara Film: David Lynch*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Van Deurzen, E., ve Arnold-Baker, C. (2017). İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı. *FJ İöz, Çev.*. Aletheia Kitap.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (çev. Z. Babayiğit). Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, İ. D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (Çev. A. Tangör ve Ö.Karaçam). (1. Baskı). Kabalıcı Yayınevi.

Extented Abstract

Introduction

Logotherapy-based psychosocial intervention programmes have addressed many psychological problems over time and yielded positive results. Logotherapy-oriented treatment programmes have been used for anxiety (Mohabbat-Bahar et al., 2014), social anxiety (Çolak, 2010), depression (Robotmili et al., 2015), trauma (Düşünceli, 2016; Southwick et al., 2006), stuttering (Bayraktar, 2010), quality of life (Güleç, 2020), stress (Southwick et al., 2016), well-being (Aktan, 2021), burnout (Riethof & Bob, 2019), substance addiction (Somov, 2007). In the literature review, it was observed that the number of studies revealing the effectiveness of the Logotherapy approach both in our country and abroad is relatively limited. The results of this research are important in terms of providing a basis for the effectiveness studies based on logotherapy approach to be conducted in our country. From this point of view, the main purpose of this research is to investigate the effectiveness of the Logotherapy Oriented Treatment Programme on individuals' mental health and the meaning and purpose of life. For this purpose, the following hypotheses were tested.

1. There will be a statistically significant increase in the mental health levels of individuals participating in the Logotherapy Oriented Recovery Programme.
2. There will be a statistically significant increase in the meaning and purpose of life levels of individuals participating in the Logotherapy Oriented Treatment Programme.

Methods

This study is a one-group pretest-posttest quasi-experimental research without a control group. This model includes measurements made both before and after the study (Karasar, 2014). The population of the study consists of adult individuals living in Antalya; the sample consists of 11 adult individuals between the ages of 25-45 with different demographic characteristics living in this province. The demographic information of the group members who agreed to participate in the study was obtained through a participant personal information form. The sample consisted of 5 female and 6 male participants. When the educational status of the group is examined, it is seen that 1 person has a postgraduate degree, 6 people have a bachelor's degree, 3 people have a high school degree, and 1 person has a primary education degree. When the marital status of the group is analyzed, it is seen that 2 people are single, 8 people are married and 1 person is divorced, and when analyzed in terms of having children, it is seen that 5 people have children and 6 people do not have children. The participants did not have any diagnosed psychological disorders. The exclusion criteria considered in the selection of individuals who will participate in the group study are as follows. Participants with chronic physical illness, psychiatric treatment (pharmacological and/or therapy), substance addiction, suicide attempt or self-harm history were excluded from the study. In the study, the Mental Health Continuity Short Form and the Purpose and Meaning of Life Scale were administered to the participants before the study began and at the end of ten weeks. A ten-session Logotherapy Oriented Treatment Program was applied to the study group. In order to evaluate the effectiveness of the program, Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data obtained at the end of the study.

Conclusion

The main aim of this study is to investigate the effect of Logotherapy Oriented Treatment Programme on individuals' mental health and meaning and purpose of life levels. In line with this goal, it was examined whether there was a significant change between the mean scores of individuals who participated in the logotherapy programme before and after the programme on mental health and meaning and purpose of life. As a result of the statistical analysis, a significant difference was found between the pre-test and post-test scores of the individuals participating in the programme from the Mental Health Continuum Short Form Sub-Dimensions, Meaning and Purpose of Life Scale. This study has some limitations. One of the limitations of the study is that it was not compared with any other psychotherapy approach other than logotherapy such as cognitive-behavioural approach, gestalt therapy, humanistic approach. The fact that a control group was not formed in this study is also an important limitation. Another limitation of the study is the lack of follow-up measurement. This situation prevents measuring whether the effect obtained from the study results continues or not. In addition to these limitations, factors such as living conditions, work intensity, economic income level that may affect the results of the study were not taken into consideration. It is thought that it would be appropriate to take these limitations into consideration in future studies.

In conclusion, the interest in logotherapy, which has been used all over the world for many years, is gradually increasing in our country; however, the Turkish literature cannot respond to this interest. The limited number of studies on the effectiveness of

logotherapy in our country limits the comparison of our findings. The study is aimed to be a guide for all individuals who need a meaning-based approach and for logotherapists who turn to group counselling.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul İzni

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Karar No: 11

Tarih: 14.12.2022

TOPLANTIYA KATILANLAR:

Prof. Dr. Uğur TEKİN	Başkan
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye
Prof. Dr. Öcal USTA	Üye
Doç. Dr. Bülent DEMİR	Üye
Doç. Dr. İlkay CEYHAN	Üye
Dr. Öğr. Üyesi Onur SARI	Üye
Burcu MENİZ	Raportör

KARARLAR:

1- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 205041027 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Eylül Nazlı ÖKSÜZ'ün**, "Cinsel Suçtan Tutuklu ve Hükümlü Erkeklerin, Suç Geçmişli Bulunmayan Erkeklerle Göre Aleksitimi, Empati ve Suçluluk-Utanç İlişkisi Bakımından Karşılaştırılması" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

2- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215041004 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Zeynep Özge ÖNAY'ın**, "İlişki Doyumu ve İlişki Bağlılığı Arasındaki İlişkide İlişkiye Yapılan Yatırım, Algılanan Ödül ve Algılanan Tehdidin Aracı Rolü" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

3- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 195041063 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Melis AYTEKİN'in**, "Bir Yangına Maruz Kalan ya da Tanıklık Eden Yetişkinlerde Ortaya Çıkan Bilişlerin Travma Sonrası Büyüme ve Travma Sonrası Stres Semptomları Üzerine Etkisi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

4- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 195041036 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Gözde Kevser GENÇ'in**, "Çocukluk Çağı İstismar Yaşantısı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

5- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 205041004 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Şevval Kardelen YILDIRIM**'ın, "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle İlişki Doyumu ve Aldatmaya Yönelik Niyet Arasındaki İlişkisi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

6- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215041012 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **İlayda CEBECİLER**'in, "Yeni Tanı Almış (I ve II Evre) ve İyileşme Dönemindeki Meme Kanseri Kadınlarında Meta-Kognisyonlar ve Kansere Tepki Tarzlarının Kişilerdeki Anksiyete Seviyeleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

7- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215041015 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Gamze AYDIN**'ın, "Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

8- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 195041012 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Zeynep DAŞDEMİR BATMAN**'ın, "Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumuna Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

9- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 205041010 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Gaye Suzan BOZDAĞ**'ın, "Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Obsesif İnançları, Romantik İlişkilerdeki Obsesyon ve Kompulsiyonları ve Şema Modları ile İlişki Doyumunun İlişkisi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

10- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041613 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Esin ÇELİK**'in, "Yetişkinlerde Öz Yeterlik, Değerler ve Sosyal Güvende Hissetme Arasındaki İlişkiler" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

11- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215042035 numaralı Klinik Psikoloji (Tezsiz) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Cüneyt OKCU**'nun, "Logoterapi Temelli Grup Danışmanlığının Ruh Sağlığı ve Hayatın Anlam ve Amacı Düzeylerine Etkisi" adlı proje çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

12- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215041006 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Berru YILDIRIM**'ın, "Ruh Sağlığı Çalışanlarında Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Cinsel Mitler ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR



Prof. Dr. Uğur TEKİN
Başkan