

Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarının Doküman Analizi Yöntemi ile İncelenmesi*

Ebru ÇANAKÇI UĞUR¹, Fulya YÜKSEL ŞAHİN² / *Derleme Makale*

Özet

Literatürde grup ortamında Duygu Odaklı Terapi sürecini ve sonuçlarını inceleyen araştırma sayısı, diğer terapilere göre nispeten daha azdır. Türkiye’de ise konuyla ilgili çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmanın amacı, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale çalışmalarının ağırlıklı olarak hangi yıllarda yapıldığını, araştırma yöntemlerinin neler olduğunu, hangi yaş ve cinsiyetle çalışıldığını, kaç oturum yapıldığını ve bu müdahale programıyla etki göstermesi beklenen değişkenlerin neler olduğunu ortaya koymaktır. Bu amaçla internet veri tabanında bulunan son on yıldaki (2014-2024) makaleler incelenmiştir. Bu kapsamda literatürdeki 24 makaleye ulaşılmıştır. Bu makalelerin 11’i araştırmaya dahil etme kriterlerini karşılamadığı için, diğer 13 makale incelemeye alınmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden “durum çalışması” deseni kullanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak yazılı doküman incelemesi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen makaleler, araştırmacılar tarafından “Makale Sınıflama Formu” oluşturularak incelenmiştir. Veriler, betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Ayrıca veriler, nicelleştirilerek de verilmiştir. Araştırmanın sonucunda yıla göre yayınlanan makalelerin çoğunluğunun 2021 yılında olduğu bulunmuştur. Makalelerin araştırma yöntemleri incelendiğinde, çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Makalelerin tamamında yaş değişkeni açısından, yetişkin yaş grubundaki bireylerle çalışıldığı bulunmuştur. Cinsiyet açısından araştırmalarda hem kadın hem erkek katılımcısı olan gruplar olduğu gibi yalnızca kadın katılımcı ile yürütülen araştırmaların oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir. Oturum sayısı açısından Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayılarının 6-16 oturum arasında değiştiği; çoğunlukla 10 oturum şeklinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenlerin ise çoğunlukla depresyon ve anksiyeteyi azaltma ile duygu düzenlemeyi artırma olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, literatür çerçevesinde tartışılmış ve önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Odaklı Terapi, Grup Müdahale Programı, Durum Çalışması, Doküman Analizi.

Investigation of Emotion-Focused Therapy-Based Group Intervention Programs by Document Analysis Method

Abstract

In the literature, the number of studies examining the process and outcomes of emotion-focused therapy in group settings is relatively less than other therapies. No studies have been conducted on this topic in Turkey. Therefore, this study aimed to reveal the years in which EFT-based group intervention studies were predominantly conducted, the research methods used, the age and sex of the participants studied, the number of sessions conducted, and the variables expected to show an effect with this intervention program. For this purpose, articles in the Internet database from the last ten years (2014-2024) were examined. Thirteen articles that met the inclusion criteria were analyzed in this review. A case study” design, which is a qualitative research design, was used in this study. Written document

* Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanı olduğu birinci yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

¹ Doktorant, Yıldız Teknik Üniversitesi, ebrucanakkci@gmail.com

² Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, fusahin@yildiz.edu.tr

¹ ORCID: 0000-0001-6955-0340

² ORCID: 0000-0003-3454-2142

Başvuru : 26 Kasım 2024

Kabul : 08 Temmuz 2025

DOI: 10.56955/bpd.1591870

analysis was used for data collection. The data were analyzed using descriptive analysis and quantified. The results of the study showed that the majority of articles were published in 2021. When the research methods of the articles were analyzed, it was observed that mostly quantitative methods were used. In terms of the age variable, it was found that individuals in the adult age group were studied. In terms of gender, the studies included groups with both male and female participants, as well as studies conducted with only female participants. In terms of the number of sessions, it was observed that the number of sessions was mostly 10 sessions. It was determined that the variables expected to be affected by Emotion-Focused Therapy-based group intervention programs were mostly decreasing depression and anxiety and increasing emotion regulation. The findings are discussed within the framework of the literature, and recommendations are presented.

Keywords: Emotion-Focused Therapy, Group Intervention Program, Case Study, Document Analysis.

Giriş

Psikiyatri ve psikoloji alanı, bireylerin yaşadıkları çeşitli sorunların çözümüne yardımcı olabilmek için birçok terapi kuramını geliştirmişlerdir. Bu terapi kuramlarından birisi de "psikolojik danışmada güncel terapiler" olarak isimlendirilen Duygu Odaklı Terapi'dir. Duygu Odaklı Terapi, 1980'li yıllarda geliştirilmeye başlanmış ve 1990'lı yılların sonundan beri danışma sürecinde kullanılmaya başlanmıştır. Duygu Odaklı Terapi, hümanistik kuramlar içinde olup, Birey Merkezli Terapi, Gestalt Terapi ve Duygu Kuramları üzerine geliştirilmiştir. Duygu Odaklı Terapi'de duygular, üzerinde çalışılan ana malzemelerdir (Pos ve Greenberg, 2007).

Duygu Odaklı Terapi, danışanın duygusal farkındalığını artırmasına, duygularını isimlendirmesine, duygularını düzenlemesine, geliştirmesine ve duygularının dönüşümünü sağlamasına yardımcı olan bir terapidir (Greenberg, 2004). Duygu Odaklı Terapi'de, duygular yeniden yapılandırılırlar. Psikolojik danışma sürecinde gerçekleştirilecek yeni duygusal yaşantılarla birlikte duygusal şemaların değiştirilmesi ve yeni anlamların oluşturulması amaçlanır (Greenberg, 2010). Günümüzde Duygu Odaklı Terapi'yi temel alarak geliştirilen "grup müdahale programları"nın içeriğinde de bu temel becerileri kazandıracak çeşitli terapötik tekniklerin uygulamaları bulunmaktadır. Bu programlar, danışanların geçmişte yaşadıkları, olumsuz duygusal deneyimleri ile etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini de kolaylaştırabilmektedir.

Literatürde Duygu Odaklı Terapi temelli müdahale programlarının etkili olup olmadığına yönelik olarak çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2014; Deyreh ve Asgarian, 2021; Yoluk vd., 2021; Shareh vd., 2022; Canbulat ve Aladağ, 2024). Yapılmış olan bu araştırmalarda Duygu Odaklı Terapi'nin etkili olduğuna dair bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin; Zadaşfar ve arkadaşları (2021), çocukluğu çağı cinsel taciz mağduru bireylere yönelik olarak yapmış oldukları araştırmada, bir gruba Varoluşçu Terapi'ye dayalı grup müdahale programı uygularken, diğer gruba Duygu Odaklı Terapi temelli müdahale programı uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programının katılımcıların anksiyete semptomlarını azalttığı görülmüştür. Ayrıca, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programının, stres semptomlarını azaltmada Varoluşçu Terapi'ye dayalı grup müdahale programından daha etkili olduğu bulunmuştur. Shareh ve arkadaşlarının (2022), yapmış oldukları araştırmanın sonucunda disforik (huzursuzluk) bozukluğu olan kadınlara yönelik Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile cinsel işlevsellik düzeyleri artarken; ağrı algısı düzeylerinin ve çift tükenmişlik düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Halamová ve arkadaşları (2023), yapmış oldukları araştırmada katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini öğrenebilmeleri için Duygu Odaklı Terapi temelli mobil bir uygulama geliştirilmişlerdir. 14 gün boyunca bu mobil uygulamayı kullanan katılımcıların öz şefkat düzeylerinin arttığı, öz eleştiri düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

Literatüre bakıldığında Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının yeme bozukluklarında (Brennan vd., 2014; Wnuk vd., 2015) ve duygu durum bozukluklarında (Thompson ve Girz, 2020; Lafrance-Robinson vd., 2021; Zadaşfar vd., 2021) etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

Literatürde farklı psikolojik danışma/terapi yaklaşımları ile birlikte kullanılan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı temelli müdahale programlarının da etkili olduğuna yönelik kanıta dayalı araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Örneğin; Akgül ve Yeşilyaprak (2018), yapmış oldukları araştırmada ise 65 yaş üstü huzur evinde yaşayan bireylerde yalnızlığı azaltma grup müdahale programının etkililiği araştırılmıştır. Geliştirilen grup müdahale programı Bilişsel Davranışçı Terapi, Aktivite Kuramı, İlişkisel Kültürel Kuram, Anımsama Terapisi ve Duygu Odaklı Terapi temelli olarak

yapılandırılmıştır. Araştırma sonucunda grup müdahale programına katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı ve bu değişikliğin program sona erdikten iki ay sonra da kısmen devam ettiği tespit edilmiştir. Albayrak ve Ulusoy-Doğmuş'un (2022) yapmış oldukları araştırmada, geliştirmiş oldukları Diyalektik Davranışçı Terapi ve Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programına katılan ergenlerin kendine zarar verme düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin azaldığı ortaya konulmuştur. Yaşar ve Doğan'ın (2024) yapmış oldukları araştırmada, deprem afeti sonrası sahada ruh sağlığı hizmeti veren ruh sağlığı çalışanlarına yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi, Sanat Terapisi ve Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programı geliştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda programın, grup sürecine katılan ruh sağlığı çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeylerini azaltırken; psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Sonuç olarak literatürdeki araştırmalarda görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale çalışmalarının etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu grup müdahale çalışmalarının hem çevrimiçi (Burun, 2021; Zadaşar vd., 2021; Burkhardt vd., 2024), hem yüz yüze (Azemnia vd., 2022; Bayrı, 2023), hem de hibrit olarak (Pilarik vd., 2024) etkili olduğu da bulunmuştur.

Mevcut Araştırma

Gerek yurt dışında gerekse ülkemizde Bilişsel-Davranışçı Terapileri temel alarak düşünceler ve davranışlar üzerinde yapılmış olan birçok araştırma mevcuttur. Ancak, duygular daha az çalışılmaktadır. Duyguları temel alan ve güncel terapiler içinde yer alan Duygu Odaklı Terapi uygulamalarının nispeten daha yeni olması, bu terapiye olan ilgiyi giderek arttırmaktadır. Duygu Odaklı Terapi ile ilgili yurt dışında araştırmalar yapılmakla birlikte, Türkiye'de Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale uygulamalarının sayısı çok azdır. Ayrıca, grup ortamında Duygu Odaklı Terapi süreci ve sonuçlarını inceleyen araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenlerle bu araştırmanın amacı 2014-2024 yılları arasında, literatürde yer alan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makaleleri "doküman analizi yöntemi" ile incelemektir. Araştırmada, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programını içeren araştırmaların yıllara göre dağılımlarına bakmak, katılımcı özelliklerini ve araştırma yöntemlerini incelemek, oturum sayılarını ve programların etki etmesi beklenen değişkenlerin neler olduğunu ortaya koymak amaçlanmaktadır. Böylece kanıta dayalı Duygu Odaklı Terapi programları ile ilgili veriler özet olarak sunulabilmektedir. Bu çalışma, ileride geliştirilmesi ve uygulanması planlanan yeni Duygu Odaklı Terapi grup temelli müdahale programlarının geliştirilmesine ışık tutabilir. Ayrıca, bu araştırma ile ülkemizde çok yeni uygulanmaya başlanılan Duygu Odaklı Terapi'ye dikkati çekerek Türkçe literatüre katkı getirmek de amaçlanmaktadır. Bu amaçlarla araştırmanın soruları şunlardır:

1. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemleri nelerdir?
3. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özellikleri nelerdir?
4. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayıları kaçtır?
5. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler nelerdir?

Yöntem

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden "durum çalışması" deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, bir olayı meydana getiren ayrıntıları tanımlamak, açıklamaları geliştirmek ve değerlendirmek için kullanılır (Büyüköztürk vd., 2009). Bu araştırma, 2014-2024 yılları arasında yayınlanan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarını konu alan makalelerin doküman analizi yöntemi ile incelendiği nitel bir araştırmadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırma, kapsamı gereği etik kurul onayı gerektirmemektedir.

Araştırmanın stratejisi

Araştırmada araştırmanın sorularını yanıtlayabilmek için arama stratejisi, dahil etme ve dışlama kriterleri belirlenmiştir (Baccassino ve Pinnelli, 2023). Bu araştırmada incelenen makalelere Google Akademik, ResearchGate, Dergipark, SSCI ve EBSCO veri tabanlarından erişilmiştir. Araştırma sorularından hareketle tarama daraltılmıştır (Baccassino

ve Pinnelli, 2023). Araştırma kapsamında kullanılan anahtar kelimeler, "Duygu Odaklı Terapi", "Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programı", "Emotional Focused Therapy", "Emotion-Focused Therapy Based Group Intervention Program" yazılarak makalelere ulaşılmıştır.

Araştırmada dahil etme ve dışlama ölçütlerine göre dahil etme kriterleri şöyledir: Araştırma gerçekleştirilirken yayın yılları 2014-2024 yılları arasında (son on yıl) olan Türkçe ve İngilizce makaleler dahil edilmiştir. Bu kapsamda literatürdeki 24 makaleye ulaşılmıştır. Dışlama kriterleri şöyledir: 2014-2024 yılları dışındaki yayınlanmış makaleler, Türkçe ve İngilizce dilinin dışındaki makaleler, tezler ve bildiriler, Duygu Odaklı Terapi ile birlikte başka bir psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımını kullanan araştırmalar, Duygu Odaklı Çift Terapisi üzerinde çalışan araştırmalar, Duygu Odaklı Terapi dışındaki bir duygu odaklı yaklaşımı kullanan araştırmalar, programla ilgili yeterli bilgiyi vermeyen çalışmalar ve mobil/internet tabanlı uygulama yapan araştırmalar dışlama kriteri olarak belirlenmiştir.

Araştırmada, dışlama kriterleri kapsamında 24 makalenin 11'i elenmiştir. Elenen makalelerin üçü Duygu Odaklı Terapi ile birlikte başka bir psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımını kullanmıştır. Üç makale Duygu Odaklı Çift Terapisi konusudur. Üç makale Duygu Odaklı Terapi dışındaki bir duygu odaklı yaklaşımdır. Bir makale ise programla ilgili bilgiyi yeterli düzeyde vermemiştir. Diğer bir makale de mobil/internet tabanlı uygulama şeklindedir. Dahil etme kriterlerini karşılamayan 11 makale araştırma kapsamı dışına alındıktan sonra geriye kalan 13 makale incelenmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırmada, veri toplama yöntemi olarak yazılı doküman incelemesi kullanılmıştır. Dokümanlar, nitel araştırmalarda etkili bir şekilde kullanılması gereken önemli bilgi kaynaklarıdır. Doküman incelemesi, bir araştırma problemi hakkında geniş bir zaman dilimine dayalı analizi olanaklı kılar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmada kullanılan makaleler, 2014-2024 yılları arasında yapılmış olan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarını içermiştir.

Araştırmada tarama sonucu elde edilen makaleler, araştırmacılar tarafından "Duygu Odaklı Terapi Makale Sınıflama Formu" oluşturularak incelenmiştir. Bu formda bulunan kategoriler "makalenin yayın yılı", "makalenin araştırma yöntemi", "makaledeki çalışma grubunun özellikleri", "makaledeki programın oturum sayısı" ve "makaledeki programın etki etmesi beklenen değişkenler" şeklindedir.

Verilerin analizi

Araştırmada, 2014-2024 yılları arasında yapılmış olan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarını içeren makalelerden elde edilen veriler, betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Betimsel analiz, verilerin doğal özelliklerinin detaylı bir şekilde ortaya konulduğu, olgu veya olayları sistematik bir şekilde açıklayan ve nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bir yöntemdir (Sandelowski, 2000). Betimsel analiz, verilerin doğal durumlarında analiz edilmesine, olguların kapsamlı bir şekilde incelenmesine (Vaismoradi vd., 2013) ve araştırmacıların geniş çıkarımlar yapabilmesine (Creswell, 2017b) olanak tanır.

Betimsel analizde toplanan veriler, kategorize edilerek tematik bir yapı çerçevesinde analiz edilir (Vaismoradi vd., 2013). Betimsel analiz çerçevesinde gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen veriler, nicelleştirilerek de verilmiştir. Bu amaçla araştırmacılar tarafından incelenen makalelere ilişkin frekans ve yüzde değerleri her bir kategori için ayrı ayrı belirlenmiş ve tablolar halinde sunulmuştur.

Geçerlik ve güvenirlik önlemleri

Araştırmada, geçerlik ve güvenirlik önlemleri şu şekilde alınmıştır: Öncelikle doküman analizinde kullanılan dokümanların güvenilir ve geçerli kaynaklardan gelmesi önemlidir (Bowen, 2009). Bu kapsamda bu araştırmada yalnızca akademik makaleler doküman analizi kapsamında incelenmiştir. Dokümanlardaki verilerin kodlanması sırasında tutarlılığın sağlanması gerekir. Verilerin güvenirliğini artırmak için aynı kategorilerin tekrarlayan kodlamalarla desteklenmesi önemlidir (Elo ve Kyngäs, 2008). Ayrıca yine araştırmanın güvenirliğini artırmak için makalenin iki yazarı tarafından kullanılan yöntem denetlenmiştir. Buna ek olarak araştırma sürecinin her bir basamağı detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

Betimsel analizde araştırmacıların kendi önyargıları ile varsayımlarını göz önünde bulundurması ve verileri objektif bir şekilde analiz etmesi geçerliği artırır (Nowell vd., 2017). Bu kapsamda bu araştırmada geçerliği sağlamak için

araştırma amaçları açıklanmıştır. Durumun özellikleri ortaya koyulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda cevap aranacak sorular belirlenmiştir. Makaleler, "Duygu Odaklı Terapi Makale Sınıflama Formu" oluşturularak incelenmiştir. Objektif bir şekilde inceleme yapabilmek için bu formda kategoriler oluşturulmuştur. Ayrıca verilerin yeterince geniş ve kapsamlı olması veri doygunluğunu sağlar ve bu da geçerli sonuçlar elde edilmesine yardımcı olur (Guest vd., 2006). Geniş ve kapsamlı veriler elde edebilmek için araştırmada dışlama ve dahil etme kriterleri belirlenmiştir. Ayrıca detaylı bilgi aktarmayan makaleler araştırma kapsamında incelenmemiştir.

Bulgular

Araştırmanın soruları çerçevesinde elde edilen bulgular sırası ile açıklanmıştır.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin yıllara göre dağılımı nasıldır?

Araştırmada "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin yıllara göre dağılımı nasıldır?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerin Yıllara Göre Dağılımının Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Yıl	f	%
2014	3	23.1
2015	1	7.7
2020	1	7.7
2021	4	30.7
2022	1	7.7
2023	1	7.7
2024	2	15.4
Toplam	13	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin 13 makalenin 4'ü (%30.7) 2021 yılında, 3'ü (%23.1) 2014 yılında, 2'si (%15.4) 2024 yılında yayınlanmıştır. 2015, 2020, 2022 ve 2023 yıllarının her birinde ise 1 (%7.7) makale yayınlanmıştır.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemleri nelerdir?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemleri nelerdir?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerde Yer Alan Araştırma Yöntemleri

Araştırma Yöntemleri	f	%
Nicel Yöntemler	11	76.9
Nitel Yöntemler	1	7.7
Nicel ve Nitel (Karma Yöntemler)	2	15.4
Toplam	13	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında, 11 çalışmada (%76.9) nicel yöntemler, 1 araştırmada (%7.7) nitel yöntemler ve 2 araştırmada (%15.4) nicel ve nitel (karma yöntemler) kullanıldığı görülmektedir.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özellikleri nelerdir?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan makalelerdeki çalışma grubunun özellikleri nelerdir?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerdeki Çalışma Grubunun Özellikleri

Çalışma Grubunun Özellikleri	f	%
Yaş Grubu		
Yetişkinler	13	100
Toplam	13	100
Cinsiyet		
Yalnızca Kadın Katılımcısı Olan	6	46.2
Hem Kadın Hem Erkek Katılımcısı Olan	7	53.8
Toplam	13	100
Dahil Etme Kriteri Kapsamındaki Katılımcı Özellikler		
Adet Öncesi Disforik (Huzursuzluk) Bozukluğu Olan	1	6.7
Boşanmış Olan	1	6.7
Çocukluk Çağı Cinsel Taciz Mağduru Olan	1	6.7
Depresyon ve/veya Anksiyete Semptomları Olan	2	13.2
Ebeveyn Olan	2	13.2
Evli Olan	1	6.7
Evlilik Çatışması Yaşayan	1	6.7
Özel Öğrenme Güçlüğü Tanılı Çocuğu Olan	1	6.7
Üniversite Öğrencisi Olan	3	20
Yeme Bozukluğu Tanısı Olan	2	13.2
Toplam	15	100

Tablo 3' te görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özelliklerine bakıldığında yaş grubu kategorisinde 13 çalışmanın tamamının (%100), yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir. Cinsiyet kategorisinde ise 6 çalışmada (%46.2) yalnızca kadın katılımcı, 7 çalışmada (%53.8) ise hem kadın hem erkek katılımcı olduğu tespit edilmiştir. Dahil etme kriteri kapsamındaki katılımcı özelliklerine bakıldığında 3 çalışmada (%20) üniversite öğrencisi olan, 2 çalışmada (%13.2) depresyon ve/veya anksiyete semptomları olan, 2 çalışmada (%13.2) ebeveyn olan, 2 çalışmada (%13.2) yeme bozukluğu tanısı olan, 1 çalışmada (%6.7) adet öncesi disforik (huzursuzluk) bozukluğu olan, 1 çalışmada (%6.7) boşanmış olan, 1 çalışmada (%6.7) çocukluk çağı cinsel travma mağduru olan, 1 çalışmada (%6.7) evli olan, 1 çalışmada (%6.7) evlilik çatışması yaşayan, 1 çalışmada (%6.7) özel öğrenme güçlüğü tanılı çocuğu olan bireyler yer almaktadır.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayıları kaçtır?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayıları kaçtır?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerdeki Oturum Sayıları

Oturum Sayıları	f	%
6 oturum	1	7.7
8 oturum	1	7.7
9 oturum	2	15.4
10 oturum	4	30.7
12 oturum	2	15.4
16 oturum	2	15.4
Bilinmeyen	1	7.7
Toplam	13	100

Tablo 4'te görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelere bakıldığında 4 çalışmanın (%30.7) 10 oturum, 2 çalışmanın (%15.4) 9 oturum, 2 çalışmanın (%15.4) 12 oturum, 2 (%15.4) çalışmanın 16 oturum, 1 çalışmanın (%7.7) 6 oturum, 1 çalışmanın (%7.7) 8 oturum olduğu ve 1 çalışmanın (%7.7) ise oturum sayısının bilinmediği görülmektedir.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler nelerdir?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler nelerdir?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerde Programların Etki Etmesi Beklenen Değişkenler

DOT Programının Etki Etmesi Beklenen Değişkenler	f	%
Aile Duygusal İklimi	1	2.6
Anksiyete	3	7.9
Başkalarına Yönelik Şefkat	1	2.6
Çift Tükenmişliği	1	2.6
Çocuk Davranışı	1	2.6
Depresyon	5	13.3
Duygu Düzenleme	4	10.6
Duygusal Farkındalık	1	2.6
Ebeveynlerin Çocuğun Olumsuz Duygularına Verdikleri Tepkiler	1	2.6
Ebeveynlerin Duygular Hakkındaki İnançları	1	2.6
Evlilik Doyumu	1	2.6
Evlilik Kalitesi	1	2.6
Gerçek Ben-İdeal Ben	1	2.6
İyi Oluş	2	5.4
İyimserlik	1	2.6

Kadın Cinsel İşlevselliği	1	2.6
Kaygı Bozukluğu	1	2.6
Korku-Yalnızlık-Utanç	1	2.6
Öz Şefkat	2	5.4
Öz Yeterlilik	1	2.6
Öznel İyi Oluş	1	2.6
Psikolojik İyi Oluş	2	5.4
Psikolojik Sağlamlık	1	2.6
Stres	1	2.6
Yeme Bozukluğunda Öz Eleştiri	1	2.6
Yeme Bozuklukları	1	2.6
Toplam	38	100

Tablo 5'te görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler incelendiğinde 5 çalışmada (%13.3) depresyon değişkeninin, 4 çalışmada (%10.6) duygu düzenleme değişkeninin, 3 çalışmada (%7.9) anksiyete değişkeninin, 2 çalışmada (%5.4) iyi oluş değişkeninin, 2 çalışmada (%5.4) öz şefkat değişkeninin ve 2 çalışmada (%5.4) psikolojik iyi oluş değişkeninin ele alındığı görülmüştür. Ayrıca, aile duygusal iklimi, başkalarına yönelik şefkat, çift tükenmişliği, çocuk davranışı, duygusal farkındalık, ebeveynlerin çocuğun olumsuz duygularına verdikleri tepkiler, ebeveynlerin duygular hakkındaki inançları, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, gerçek ben-ideal ben, iyimserlik, kadın cinsel işlevselliği, kaygı, bozukluğu, korku-yalnızlık-utanç, öz yeterlilik, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, stres, yeme bozukluğunda öz eleştiri ve yeme bozuklukları değişkenlerinin her birinin, birer çalışmada (%2.6) incelendiği tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, araştırmamanın amacı doğrultusunda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları ile ilgili makaleler nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi ile incelenmiştir. Makaleler "makalenin yayın yılı", "makalenin araştırma yöntemi", "makaledeki çalışma grubunun özellikleri", "makaledeki programın oturum sayısı" ve "makaledeki programın etki etmesi beklenen değişkenler" şeklinde kategoriler oluşturularak incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda, dahil etme kriterlerini karşılayarak araştırmaya dahil edilen 13 makale olmuştur. 2014-2024 yılları arasında yayınlanan makaleler incelendiğinde makalelerin en çok 2021 yılında yayınlandığı, 2016-2019 yılları arasında hiç makale yayınlanmadığı ve diğer yıllarda da birer ikişer makalenin yayınlandığı tespit edilmiştir. Bunun olası nedenlerinden birisi Duygu Odaklı Terapi'nin görece daha yeni bir psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımı olmasından kaynaklanmaktadır. Buna bağlı olarak bu terapi yaklaşımının kullanıldığı müdahale çalışmalarının sayısı sınırlı olmuştur. İkinci olarak deneysel araştırmaların gerçekleştirilmesi, betimsel araştırmaların yapılmasından daha zordur. Ayrıca, grup dinamiklerinin ve etkileşimlerinin incelenmesi ile gruptaki katılımcılara yönelik elde edilen verilerin analiz edilip değerlendirilmesi de kolay değildir (Burlingame vd., 2004). Bu nedenle de Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale çalışmalarının sayısı sınırlı olabilir. Son olarak grup müdahale programları, bir gruba yönelik gerçekleştirilir. Grup müdahale sürecine katılmak ve paylaşımda bulunmak için bireylerin hazır olması gerekir (Rycroft, 1999). Ayrıca grup müdahale programlarında çalışılacak konunun belli olması ve katılımcıların belli özelliklere sahip olması da yeterli katılımcı sayısına ulaşmayı zorlaştırabilir. Tüm bu sebeplerle Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları sayısı sınırlı olabilir.

Araştırmanın sonucunda, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanıldığı; bir araştırmada nitel ve iki araştırmada da karma yöntem araştırmasının kullanıldığı görülmüştür. Nesnel veri toplama ve analiz yapma olanağı sağladığı için nicel yöntemler bilimsel araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Creswell, 2017b). Literatürdeki Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanılma nedenlerinden birinin bu olduğu söylenebilir. Deneysel araştırmalar yürütülürken yalnızca nitel yöntemler de kullanılabilir. Ancak, deneysel araştırmalarda yalnızca nitel yöntemlerin kullanılması elde edilen bulguların genellenebilirliğini test etmek için gerekli olan istatistiksel analizlerin yapılamamasına neden olur (Onwuegbuzie ve Leech, 2017). Ayrıca deneysel araştırmalar gerçekleştirilirken karmaşık ve çok boyutlu araştırma sorularının ele alınmasında yalnızca nitel yöntemleri kullanmak yetersiz kalabilir (Johnson vd., 2019). Araştırmamızda incelediğimiz Duygu Odaklı Terapi temelli grup

müdahale programlarına ilişkin makalelerin yalnızca birisinde nitel yöntemlerin tercih edilme nedenleri bunlar olabilir. Bununla birlikte nitel yöntemler, katılımcıların sesini duymayı sağlar ve araştırmacının insani yönünü vurgulayarak sonuçların toplumsal etkisini artırır (Shannon-Baker, 2016). Bu yüzden nitel yöntemler oldukça önemlidir. Deneyisel araştırmalarda nicel bileşenlerle birlikte nitel bileşenlerin de ele alınması, katılımcıların perspektiflerini ve deneyimlerini anlamayı kolaylaştırır (Bryman, 2006). Karma yöntemler ile araştırmalarda tek bir yöntemle elde edilemeyen çok boyutlu sorular ele alınabilir ve nitel verilerin derinlemesine analizi nicel verilerle desteklenerek araştırma sonuçlarının güvenilirliği artırılabilir (Creswell, 2017a). Deneyisel araştırmaları yürütürken karma yöntemleri kullanmak hem sayıların arkasındaki anlamları hem de bu anlamların genel popülasyondaki yaygınlığını ortaya koyabilir (Johnson vd., 2019). Ayrıca, araştırmalarda karma yöntemleri kullanmak araştırmacıların hem geniş çaplı verileri analiz etmelerini hem de bu verileri detaylandırmalarını sağlar (Creswell, 2017a). Karma yöntem araştırmaları daha zahmetli olup, uzun süreli veri toplama ve analizini gerektirdiği için Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları ile ilgili makalelerde çok az sayıda karma yöntemlerin kullanıldığı söylenebilir. Ancak, grup müdahale programını hazırlayacak ve uygulayacak olan uzmanların karma yöntem araştırması ile daha derinlemesine bilgi sağlamaları mümkün olabilir.

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özelliklerine bakıldığında programların tamamının yetişkin bireyler ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Grup lideri, oturumları gerçekleştirmeden önce grup üyelerini seçerek grup müdahale sürecini şekillendirir (Agronin, 2009). Grup müdahale programlarına üyelerin seçilmesinde önemli olan kriterlerden birisi yaştır (Voltan-Acar, 2012). Grup müdahale sürecine katılım gönüllülüğe dayalıdır (Gizir, 2021). Yetişkin olmayan bireylerin grup müdahale çalışmalarına katılımları ise ebeveynlerinin iznine tabidir. Yine çocuk ve ergenler, ebeveynlerinin yönlendirmeleriyle grup müdahale sürecine katılabilmektedirler. Bu bağlamda grup müdahale sürecinde yetişkinlerle çalışmak gönüllülük sürecinin çok daha etkin bir şekilde işlenmesini kolaylaştırabilir. Ayrıca, müdahale programları çerçevesinde araştırmalar gerçekleştirilirken verilerin toplanması aşamasında da yetişkinlerle çalışmanın görece daha kolay olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda literatürde incelenen Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının tamamının yetişkin bireylerle gerçekleştirildiği söylenebilir.

Programlar hem kadın hem erkek katılımcılara yönelik gerçekleştirildiği gibi yalnızca kadın katılımcılara yönelik programların da oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir. Gruba üyelerin seçimindeki bir diğer ölçüt cinsiyettir (Voltan-Acar, 2012). Bununla birlikte yardım arayan kişilerin bireysel mi yoksa grupla mı psikolojik destek alacaklarına yönelik istek ve ihtiyaçları da önemlidir. Kadınlar, psikolojik destek ararken grup terapilerini tercih edebilirler; bu yüzden grup müdahale çalışmalarının katılımcıları çoğunlukla kadınlardır (Addis ve Mahalik, 2003). Zaten toplumsal cinsiyet normları çerçevesinde erkekler, yardım arama noktasında daha az aktiftirler ve damgalanma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabilirler (Vogel vd., 2011). Bununla birlikte kadınlar, duygusal zorlukları daha kolay paylaşabilirler ve daha kolay yardım arama davranışlarını sergileyebilirler (Mahalik vd., 2003). Ayrıca kadınlar, duygularını ifade etme konusunda daha başarılı olduklarından ve daha çok empati kurduklarından grup müdahale sürecindeki grup içi etkileşime rahatlıkla katılarak hem gruptaki diğer üyelere katkı sunabilirler hem de grup sürecinden etkili bir şekilde yararlanabilirler (Tamres vd., 2002). Tüm bu nedenlere literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının hem kadın hem erkek katılımcılara yönelik gerçekleştirildiği gibi yalnızca kadın katılımcılara yönelik de gerçekleştirildiği düşünülmektedir.

Programa dahil etme kriteri kapsamındaki katılımcı özelliklerine bakıldığında en çok üniversite öğrencilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte farklı pek çok (boşanmış olan, çocukluk çağı cinsel taciz mağduru olan, evlilik çatışması yaşayan vb.) kriterin olduğu görülmüştür. Bilimsel araştırmalar, üniversitelerde/üniversiteler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Bu kapsamda araştırmalarda en ulaşılabilir çalışma grubu üniversite öğrencileridir. Bununla birlikte üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik dönemindedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, aktif olarak yaşamları ile ilgili kararlar alıp seçimler yapmaktadırlar (Mutlu vd., 2019). Bu kapsamda ruh sağlığı hizmetleri kapsamında grup müdahale sürecine katılmaları ve yaşamlarını şekillendirirken ihtiyaç duydukları noktalarda profesyonel destek almaları mümkün olabilmektedir. Programa dahil etme kriteri kapsamındaki katılımcı özelliklerinin en çok üniversite öğrencileri olması, bu nedenlerle açıklanabilir. Ayrıca grup müdahale çalışmalarında grup liderinin, grubun amaçları ile ihtiyaçları makul aralıkta örtüşen bireyleri gruba dahil etmesi önemlidir (Agronin, 2009). Bireylere en uygun grup türü belirlenebilirse bireyler, grup müdahale programlarından maksimum düzeyde yararlanabilirler (Kağnıcı, 2021b). Bu bağlamda dahil etme kriterlerinin olması gruptaki homojenliği artırarak grup üyeleri arasındaki paylaşımları artırabilir ve grup üyelerinin grup müdahale sürecinden yüksek düzeyde yararlanmaları söz konusu olabilir. Bu yüzden literatürdeki çalışmalarda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahalelerinde çeşitli dahil etme kriterlerinin olmasının bir noktada bir gereklilik olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki programların oturum sayılarının altı ile on altı oturum arasında değiştiği görülmüştür. Bununla birlikte programların çoğunun on oturum olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda incelenen Burkhardt ve arkadaşlarının (2024), yapmış oldukları altı oturumluk bir müdahale programı uygulaması sonucunda dahi ebeveynlerin duygu sosyalleştirme uygulamasından yarar sağladıkları görülmüştür. Literatürde ortalama olarak kapalı ve kısa süreli bir grup çalışması için oturum sayısı 10-12 olarak verilmektedir (Vander Kolk, 1985; Kağnıcı, 2021). Voltan-Acar (2012) bu sürenin 12-24 oturum (üç-altı ay) olabileceğini belirtmektedir. Ancak, Burkhardt ve arkadaşlarının (2024) altı oturumluk grup müdahale programı, literatürde verilen ve olması gereken oturum sayının altındadır. İlgili araştırmaya bakıldığında veri setlerinin açık erişimde olmadığı da görülmektedir. Wicherts ve arkadaşları (2011) ile Zahl ve arkadaşlarına (2023) göre verileri açık erişimde olmayan makalelerdeki p değerlerinin yanlış bildirilme olasılıklarının olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle, araştırma verilerinin açık erişimde bulunması, araştırma bulgularının diğer araştırmacılar tarafından yeniden test edilmesini de sağlayabilir. Diğer yandan oturum sayısı, danışanların iyileşme sürecindeki tek neden değildir (Reese vd., 2011). Ancak, müdahale süreçlerinde oturum sayısını belirlemek hem danışanların ihtiyaçlarına cevap verme açısından, hem de finansal açıdan önemli bir konudur (Flückiger vd., 2020). Literatüre bakıldığında farklı psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımlarına dayalı grup müdahale programlarında oturum sayılarının 6 ile 20 oturum arasında değiştiği görülmektedir (Bernhardsdottir vd., 2014; Thimm ve Antonsen, 2014; Shargh vd., 2016; Takalu vd., 2017; Vidal vd., 2017; Sundquist vd., 2019; Nazari vd., 2023). Bu bağlamda literatürde yer alan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki programların oturum sayılarının 6 ile 16 oturum arasında değişmesi ve çoğunun 10 oturum olması olağan bir durumdur.

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenlerin çoğunlukla depresyon ve anksiyete değişkeni ile duygu düzenleme değişkeni olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte programların etki etmesi beklenen farklı pek çok (evlilik doyumu, öz şefkat, psikolojik sağlık vb.) değişkenin olduğu görülmüştür. Depresyon, müdahale çalışmalarında çokça ele alınan ve üzerinde çalışılan bir konudur. Literatüre bakıldığında çeşitli psikoterapi/psikolojik danışma yaklaşımları ile depresyona yönelik müdahale çalışmalarının olduğu görülmektedir (Thomas vd., 2014; Carr ve Finnegan, 2015; Kao vd., 2015; Craig vd., 2017; Barrera vd., 2018; Shulman vd., 2018; Douma vd., 2021; Okeke vd., 2023; Rodríguez-Gallego vd., 2024). Yani depresyon değişkeni literatürde üzerinde sıklıkla çalışılan önemli ve gündemdeki yerini hep koruyan bir konudur. Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi temelli müdahale programlarında da etki etmesi beklenen değişkenlerden biri depresyon olabilir. Anksiyete, olası algılanan bir tehdit durumuna verilen duygusal tepkidir (Barlow, 2004). Duygu Odaklı Terapi sürecinde duygular sınıflandırılır ve uyumsuz duygusal tepkilerin yerine uyumlu duygusal tepkilerin geliştirilmesi amaçlanır (Ausra vd., 2013). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların anksiyete düzeyini azaltmada etkili olması beklenen bir sonuçtur. Bununla birlikte Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen bir diğer önemli değişken duygu düzenleme değişkenidir. Duygu Odaklı Terapide çalışılan ana konulardan birisi duygu düzenlemedir (Greenberg, 2004; Herrmann vd., 2016). Bu noktada literatürdeki Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının etki etmesi beklenen değişkenlerden birisinin duygu düzenleme olarak belirlenmesi, aslında beklenen bir durumdur.

Sonuç olarak yukarıdaki bilgilerin ışığında Duygu Odaklı Terapi'nin etkililiği, çeşitli araştırmalarla kanıtlanan güncel bir psikolojik danışma/terapi yaklaşımı olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle alanda çalışan psikolojik danışmanlar ve terapistler tarafından eğitimi alınarak uygulanabilir. İşlevsel olması ve maliyeti azaltması için bu yaklaşımın grup ortamında uygulanması yarar getirebilir. Ülkemizde de konuyla ilgili grup müdahale programlarına, uygulamalarına ve araştırmalarına ihtiyaç bulunmaktadır.

Öneriler

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları ile ilgili bilimsel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı yeni bir yaklaşımdır. Bununla birlikte etkililiği çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır (Brennan vd., 2014; Wnuk vd., 2015; Lafrance-Robinson vd., 2021). Bu yüzden Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının tasarlanması ve uygulanmasının literatüre bir ölçüde de olsa katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

- Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunun nicel yöntem olduğu görülmüştür. -Gelecek araştırmalarda karma yöntemleri kullanmak önemli olabilir. Karma yöntemler ile çok daha detaylı bilimsel veriler elde edilebilir (Creswell, 2017a).
- Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özelliklerine bakıldığında programların tamamının yetişkin bireyler ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu bağlamda farklı yaş gruplarına ve farklı gelişim dönemlerindeki bireylere yönelik Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının geliştirilmesinin ve uygulanmasının bireylere katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ile gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmacıların, meta analiz, sistematik gözden geçirme gibi farklı araştırma yöntemlerinden yararlanarak literatüre daha farklı perspektifler sunabilecekleri düşünülmektedir.
- Etkililiği kanıtlanmış olan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına bağlı olarak grup müdahale programları geliştirilerek alanda çalışan psikolojik danışmanlara klinik olmayan gruplarda ve terapistlere klinik gruplarda uygulamaları için önerilebilir. Bu açıdan danışanlara yarar sağlayabilir.
- Bu araştırmada yararlanılan makalelerin veri setleri açık erişimde değildir. Bu nedenle, araştırma verilerinin açık erişimde bulunması, araştırma bulgularının diğer araştırmacılar tarafından test edilmesini de sağlayabilir. Bu açıdan dergiler yayın standardı getirebilirler.

Kaynakça

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58 (1), 5-14. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Agronin, M. (2009). Group therapy in older adults. *Current Psychiatry Reports*, 11 (1), 27-32. <http://doi.org/10.1007/s11920-009-0005-1>
- Akgül, H. & Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (14), 11-52. <http://doi.org/10.26466/opus.401331>
- Albayrak, İ., & Ulusoy-Doğmuş, Y. (2022). Duygu düzenleme psiko-eğitim programı uygulamasının ergenlerde kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (Özel Sayı), 145-170. <http://doi.org/10.16953/deusosbil.1176678>
- Auszra, L., Greenberg, L. S., & Herrmann, I. (2013). Client emotional productivity-Optimal client in-session emotional processing in experiential therapy. *Psychotherapy Research*, 23 (6), 732-746. <http://doi.org/10.1080/10503307.2013.816882>
- Azemnia, Z., Hasani, F., Keshavarzi Arshadi, F., & Ghahari Ahangar Kalaei, S. (2022). Comparing the effectiveness of Adlerian and emotion-focused group counseling on the resilience of women with marital conflict. *Journal of Police Medicine*, 11 (1), 1-12. <http://doi.org/10.30505/11.1.35>
- Baccassino, F., & Pinnelli, S. (2023). Giftedness and gifted education: A systematic literature review. *Frontiers in Education*, 7, 1-18. <http://doi.org/10.3389/feduc.2022.1073007>
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books?id=Lx9hf-3ZJCQCveprintsec=frontcovervehl=trvesource=gbs_ge_summary_rvecad=0#v=one-pageveqvef=false.
- Barrera, M., Atenafu, E., Nathan, P. C., Schulte, F., & Hancock, K. (2018). Depression and quality of life in siblings of children with cancer after group intervention participation: A randomized control trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 43 (10), 1093-1103. <http://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy040>.
- Bayrı, H. (2023). *Duygu Odaklı Terapi yönelimli psiko-eğitim programının özel (üstün) yetenekli öğrencilerin öz-yeterlikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Bernhardsdottir, J., Champion, J. D., & Skärsäter, I. (2014). The experience of participation in a brief cognitive behavioral group therapy for psychologically distressed female university students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21 (8), 679-686. <http://doi.org/10.1111/jpm.12106>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9 (2), 27-40. <http://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Brennan, M. A., Emmerling, M. E., & Whelton, W. J. (2014). Emotion-focused group therapy: Addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Counseling and Psychotherapy Research*, 1-9. <http://doi.org/10.1080/14733145.2014.914549>

- Bryman, A. (2006). Integrating quantitative and qualitative research: How is it done?. *Qualitative Research*, 6 (1), 97-113. <http://doi.org/10.1177/1468794106058877>
- Burkhardt, S. C., Röösli, P., & Müller, X. (2024). The Tuning in to Kids parenting program delivered online improves emotion socialization and child behavior in a first randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 14 (1), 4979. <http://doi.org/10.1038/s41598-024-55689-z>
- Burlingame, G. M., Fuhrman, A. J. & Johnson, J. (2004). Process and outcome in group counseling and psychotherapy. J. L. DeLucia-Waack et al. (Ed.). *Handbook of group counseling and psychotherapy* (ss. 49-61) içinde.
- Burlingame, G. M., Fuhrman, A., & Mosier, J. (2003). The differential effectiveness of group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7 (1), 3-12. <http://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.3>
- Burun, N. (2021). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına bağlı duygusal farkındalık eğitiminin evli bireylerde incelenmesi [Unpublished doctoral dissertation]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Canbulat, N., & Aladağ, M. (2024). Emotion-focused group counseling with Turkish divorced women: a mixed design study. *Current Psychology*, 43 (5), 4622-4637. <http://doi.org/10.1007/s12144-023-04651-9>
- Carr, A., & Finnegan, L. (2015). The say 'yes' to life (SYTL) program: A positive psychology group intervention for depression. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 109-118. <http://doi.org/10.1007/s10879-014-9269-9>
- Craig, J. A., Miner, D., Remtulla, T., Miller, J., & Zanussi, L. W. (2017). Piloting a coping skills group intervention to reduce depression and anxiety symptoms in patients awaiting kidney or liver transplant. *Health ve Social Work*, 42 (1), e44-e52. <http://doi.org/10.1093/hsw/hlw064>
- Creswell, J. W. (2017a). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev. Ed.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2017b). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çakır, G. (2021). Grup çeşitleri. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* (s. 283-311) içinde. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Deyreh, E., & Asgarian, S. (2021). Effectiveness of emotion-focused therapy-based enrichment program on psychological well-being, marital relationship quality, and marital satisfaction in mothers of children with specific learning disabilities. *Razavi International Journal of Medicine*, 9 (1), 63-68. <http://doi.org/10.30483/rijm.2021.249708.0>
- Douma, M., Maurice-Stam, H., Gorter, B., Krol, Y., Verkleij, M., Wiltink, L., ... & Grootenhuys, M. A. (2021). Online psychosocial group intervention for parents: positive effects on anxiety and depression. *Journal of Pediatric Psychology*, 46 (2), 123-134. <http://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa102>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62 (1), 107-115. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Flückiger, C., Wampold, B. E., Delgadillo, J., Rubel, J., Vīslā, A., & Lutz, W. (2020). Is there an evidence-based number of sessions in outpatient psychotherapy?—A comparison of naturalistic conditions across countries. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89 (5), 333-335. <http://doi.org/10.1159/000507793>
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2014). The effect of emotional awareness education, based on emotion-focused therapy, on young adults' levels of optimism. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 2 (1), 51-62.
- Gizir, C. A. (2021). Grupla psikolojik danışma ve etik. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* (s. 73-89) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Greenberg, L. (2014). The therapeutic relationship in emotion-focused therapy. *Psychotherapy*, 51 (3), 350-357. <http://doi.org/10.1037/a0037336>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. Clinical Psychology ve Psychotherapy: An *International Journal of Theory ve Practice*, 11 (1), 3-16. <http://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *Focus*, 8 (1), 32-42. <http://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Greenberg, L. S., ve Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44 (1), 19-29.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18 (1), 59-82. <http://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Halamová, J., Mihaló, J., & Bakoš, L. (2023). The impact of emotion-focused training for emotion coaching delivered as a mobile app on self-compassion and self-criticism. *Frontiers in Psychology*, 13, 1047022. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1047022>
- Herrmann, I. R., Greenberg, L. S., & Auszra, L. (2016). Emotion categories and patterns of change in experiential therapy for depression. *Psychotherapy Research*, 26 (2), 178-195. <http://doi.org/10.1080/10503307.2014.958597>
- Işık, Ş., Ergüner-Tekinalp, B., Üzbe-Atalay, N., & Kaynak, Ü. (2022). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed-methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1 (2), 112-133. <http://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Kağnıcı, Y. (2021a). Grupla psikolojik danışmada kuramsal yaklaşımlar. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla Psikolojik Danışma* (s. 283-311) içinde. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Kağnıcı, Y. (2021b). Grubun planlanması ve oluşturulması. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* (s. 91-106) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Kao, J. C., Johnson, J. E., Todorova, R., & Zlotnick, C. (2015). The positive effect of a group intervention to reduce postpartum depression on breastfeeding outcomes in low-income women. *International Journal of Group Psychotherapy*, 65 (3), 445-458. <http://doi.org/10.1521/ijgp.2015.65.3.445>
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63 (3), 146.
- Lafrance-Robinson, A., McCague, E. A., & Whissell, C. (2014). "That chair work thing was great": A pilot study of group-based emotion-focused therapy for anxiety and depression. *Person-Centered ve Experiential Psychotherapies*, 13 (4), 263-277. <http://doi.org/10.1080/14779757.2014.910131>
- Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science ve Medicine*, 64 (11), 2201-2209. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>
- Mutlu, T., Korkut-Owen, F., Özdemir, S. & Ulaş-Kılıç, Ö. (2019). Beliren yetişkinlerin kariyer planları, yaşadıkları kariyer kararsızlıkları ve bununla baş etme stratejileri. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (1), 1-31.
- Nazari, I., Makvandi, B., Saraj Khorrami, N., & Heidari, A. (2023). Effects of Gestalt Group Therapy and Reality Therapy on Perceived Self-Efficacy in Women with Breast Cancer. *Women's Health Bulletin*, 10 (1), 52-60. <http://doi.org/10.30476/whb.2023.97501.1210>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., ve Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16 (1), 1609406917733847. <http://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Okeke, N. M., Onah, B. N., Ekwealor, N. E., Ekwueme, S. C., Ezugwu, J. O., Edeh, E. N., ... & Obeagu, E. I. (2023). Effect of a randomized group intervention for depression among Nigerian pre-service adult education teachers. *Medicine*, 102 (27), e34159. <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000034159>
- Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Validity and qualitative research: An oxymoron? *Quality ve Quantity*, 41, 233-249. <http://doi.org/10.1007/s11135-006-9000-3>
- Pilarik, L., Mikoska, P., & Ladmanova, M. (2024). Emotion-focused group therapy as a training intervention in a non-clinical sample of graduate students: a feasibility study. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1-19. <http://doi.org/10.1080/14779757.2024.2346907>
- Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 25-31. <http://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>
- Reese, R. J., Toland, M. D., & Hopkins, N. B. (2011). Replicating and extending the good-enough level model of change: Considering session frequency. *Psychotherapy Research*, 21 (5), 608-619. <http://doi.org/10.1080/10503307.2011.598580>
- Rodríguez-Gallego, I., Vila-Candel, R., Corrales-Gutierrez, I., Gomez-Baya, D., & Leon-Larios, F. (2024). Evaluation of the impact of a midwife-led breastfeeding group intervention on the prevention of postpartum depression: A multicenter randomized clinical trial. *Nutrients*, 16 (2), 227-242. <http://doi.org/10.3390/nu16020227>
- Rycroft, P. (1999). An evaluation of short-term group therapy for battered women [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Manitoba, Canada.
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description?. *Research in Nursing ve Health*, 23 (4), 334-340. [http://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](http://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)
- Shannon-Baker, P. (2016). Making paradigms meaningful in mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 10 (4), 319-334. <http://doi.org/10.1177/1558689815575861>
- Shareh, H., Ghodsi, M., & Keramati, S. (2022). Emotion-focused group therapy among women with premenstrual dysphoric disorder: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32 (4), 440-455. <http://doi.org/10.1080/10503307.2021.1980239>
- Shargh, N. A., Bakhshani, N. M., Mohebbi, M. D., Mahmudian, K., Ahovan, M., Mokhtari, M., & Gangali, A. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction and general health in women with infertility. *Global Journal of Health Science*, 8 (3), 230-235. <http://doi.org/10.5539/gjhs.v8n3p230>
- Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of a mindfulness-based cognitive therapy group intervention as an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 235, 61-67. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.065>
- Sundquist, J., Palmér, K., Memon, A. A., Wang, X., Johansson, L. M., & Sundquist, K. (2019). Long-term improvements after mindfulness-based group therapy of depression, anxiety, and stress and adjustment disorders: A randomized controlled trial. *Early Intervention in Psychiatry*, 13 (4), 943-952. <http://doi.org/10.1111/eip.12715>
- Takalu, M. T. M., Hosseini, S. A., & Khankeh, H. (2017). Effectiveness of solution-focused therapy group to reduce stress, anxiety, and depression in caregivers of patients with multiple sclerosis. *Modern Care Journal*, 14 (4), e10696. <http://doi.org/10.5812/modernc.10696>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (1), 2-30. http://doi.org/10.1207/S15327957PSPRO601_1

- Thimm, J. C., & Antonsen, L. (2014). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy for depression in routine practice. *BMC Psychiatry*, 14, 1-9. <http://doi.org/10.1186/s12888-014-0292-x>
- Thomas, N., Komiti, A., & Judd, F. (2014). Pilot early intervention antenatal group program for pregnant women with anxiety and depression. *Archives of Women's Mental Health*, 17, 503-509. <http://doi.org/10.1007/s00737-014-0447-2>
- Thompson, S., & Girz, L. (2020). Overcoming shame and aloneness: Emotion-focused group therapy for self-criticism. *Person-Centered ve Experiential Psychotherapies*, 19 (1), 1-11. <http://doi.org/10.1080/14779757.2019.1618370>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6 (5), 100-110. <http://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing ve Health Sciences*, 15 (3), 398-405. <http://doi.org/10.1111/nhs.12048>
- Vidal, R., Castells J., Richarte V., Palomar G., García M., Nicolau, R., ... & Ramos-Quiroga J. A. (2017). Group therapy for adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 54 (4), 275-282. <http://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.12.016>
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58 (3), 368-382. <http://doi.org/10.1037/a0023688>
- Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma* (9. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Wicherts, J. M., Bakker, M., & Molenaar, D. (2011). Willingness to share research data is related to the strength of the evidence and the quality of reporting of statistical results. *PLoS ONE* 6, e26828. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0026828>
- Wnuk, S. M., Greenberg, L., & Dolhanty, J. (2015). Emotion-focused group therapy for women with symptoms of bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 23 (3), 253-261. <http://doi.org/10.1080/10640266.2014.964612>
- Yaşar, H. K., & Doğan, T. (2024). Ruh sağlığı çalışanlarına yönelik psikoeğitim programının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 268-292. <http://doi.org/10.19171/uefad.1397871>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yoluk, I. S., Togay, A., Sanberk, I., & Atıcı, M. (2021). Idiographic Analysis of an Emotion-Focused Therapy-Based Psychoeducation Program with Undergraduate Students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 43, 179-194. <http://doi.org/10.1007/s10447-021-09426-0>
- Zadafshar, B., Sharifi, T., Ahmadi, R., & Chorami, M. (2021). Effects of emotion-focused therapy and existential group therapy on depression, anxiety, and stress in the victims of child sexual harassment. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 7 (3), 227-236. <http://doi.org/10.32598/JCCNC.7.3.379.1>
- Zahl-Olsen R, Severinsen L, Stiegler JR, Fernee CR, Simhan I, Rekdal SS & Bertelsen TB (2023). Effects of emotionally oriented parental interventions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1159892. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1159892>