



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 4, 1-16

Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi

Volkan DEMİR¹

Hatice Hilal ILGAZ²

Özet

Bu çalışmanın amacı grup terapi programının bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu etkinin değerlendirilmesi için yarı deneysel bir yöntemle başvurulmuş, kontrol grupsuz ön-test son-test deneme modeli kullanılmıştır. Program, çalışma grubuna haftada bir 90 dakikalık oturumlar şeklinde, sekiz hafta olarak uygulanmıştır. Terapi programını değerlendirmek için ön-test ve son-test ölçümleri için Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Wilcoxon İşaretili Sıra Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler çalışma grubundaki katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir. Çalışma sonrasında izlenen değişimin tutarlı olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla çalışmanın bitiminden 10 hafta sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Yapılan izleme ölçümünde depresyon, anksiyete ve stres puanlarında bu azalmanın 10 hafta süresince devam ettiği gözlenmiştir.

Anahtar sözcükler: Depresyon, Anksiyete, Stres, Terapi, Grup Terapisi.

Group Therapy for Reduction of Depression, Anxiety And Stress Symptom Levels

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of the group therapy program on the levels of depression, anxiety and stress in individuals. In order to evaluate the effect quasi-experimental design was used and pre-test post-test trial model without control group was used. The program was applied to the study group for 8 weeks and the each 8 session lasted 90 minutes. To evaluate the therapy program, Beck Depression Scale, Beck Anxiety Scale and Perceived Stress Scale was used for pre-test and post-test. In this study Wilcoxon Signed Rank Test was used in the analysis of the data. Analyzes have shown that participants' depression, anxiety and stress level are decreased. Follow-up measurements were made ten weeks after the end of the study in order to determine whether change was consistent. It was observed that this reduction in depression, anxiety and stress scores continued for ten weeks.

Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Therapy, Group Therapy.

¹ Doktora Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, demir.volkan@outlook.com

² Psikolojik Danışman, Klinik ve Adli Psikoloji Derneği, ilgazhaticehilal@gmail.com

Giriş

Hayatta kalmak için kendi çıkarlarını korumak zorunda olan birey aynı zamanda bir toplum içinde yaşadığı için toplumsal çıkarlarını da korumak durumundadır. Çünkü bireyler küçük ya da büyük gruplar halinde hayatlarını idame ettirirler ve etkileşimlerde bulunurlar. İçinde bulunulan toplumun küçük bir parçasını temsil eden grup terapilerinde, bireyler; kendilerini ve diğerlerini tanıma, anlama, değişim ve gelişim sürecine girme olanakları bulurlar (Arslantaş ve Dereboy, 2016). Bireysel terapilerin yanında bir psikososyal tedavi yöntemi olarak grup psikoterapisi de gösterilmektedir (Öğünç ve Eren, 2012; Klein, Bernard ve Singer,1992). Grup terapisi, kişilerin sistemli olarak belirli yer ve zamanda bir araya gelerek terapötik bir platform oluşturdukları, duygu ve düşüncelerini grupta yer alan diğer bireylere aktararak farkındalık geliştirdikleri bir psikoterapi yöntemidir (Fehr, 2004). Grup terapileri bireylerin duygularının dışavurumuna, yüzleşmelerine, kendilerini açmaya olanak sağlar ve grup üyeleri için değişim fırsatı yaratır (Yalom, 2002).

Bazı profesyoneller grup terapisi sürecinde bilişsel-davranışçı terapi, transsaksiyonel analiz veya akılcı-duygusal terapi gibi yönelimlerin etkili olduğunu düşünürken, bazı profesyoneller ise grup dinamiğinin, kişiler arası etkileşimin, paylaşımda bulunmanın ve ait olmanın daha etkili olacağını düşünmektedirler (Jacobs, Masson, Harvill, ve Schimmel, 2011). Grubun iyileştirici etmenleri on bir başlık altında incelenebilir. Bunlar şu şekilde sıralanır: umut aşılama, evrensellik, bilgi aktarımı, özgecilik, birincil aile grubunun onarıcı yinelenişi, toplumsallaştırıcı tekniklerin geliştirilmesi, taklitçi davranış, bireysel öğrenme, grup bağlılığı, katarsis ve varoluşçu etmenler. Kişiler arası ilişkiler bu on bir etkeni doğuracak güç haline gelebilir bu sebeple kişiler arası ilişkiler aslında iyileştirici güçlerin annesi konumundadır. Horney ve Fromm ruhsal bozuklukların, uygun olmayan bireyler arası ilişkilerden kaynaklı olduğunu ileri sürerken, (Yalom, 2002) ve Sullivan (2013) ise ilişki uyumunun tedavi edici yönünü vurgular. Kişinin kendini tanıması, sorunlarını anlamlandırması ve çözüm seçeneklerini oluşturmasına yardımcı olan terapi süreci kişiler arası ilişkilerin de katıldığı bir grup ortamına dönüştürülürse stres, anksiyete ve depresyon durumlarının daha kolay fark edilmesi, kabullenilmesi ve anlamlı bir şekilde ifade edilmesini kolaylaştırıcı olacaktır (Kepçeoğlu ,1986 akt. Bilge, 1997; Kuzgun, 1988 akt. Voltan- Acar, 1995).

Birçok klinisyen depresyon, anksiyete ve stresin genel duygusal problemler olduğu yönünde görüş birliğine varmıştır (Akpınar, 2013; Durna, 2006; Toros, Tot ve Düzovalı, 2002). Alanyazındaki araştırmalar depresyon, anksiyete ve stresin aralarında farklılık

olmasına rağmen birbirleri ile orta seviyede bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Brown, Chorpita, Korotitsch ve Barlow, 1997; Gotlib, 1984; Lovibond ve Lovibond, 1995; Richter, Werner, Heerlein, Kraus ve Sauer, 1998). Stres, birey fiziksel ve psikolojik olarak baskı altındaysa ve zorlanıyorsa ortaya çıkar (Eryılmaz, 2009). Stres ilk olarak Selye tarafından “vücudun herhangi bir dış uyarana verdiği özel olmayan tepkidir” şeklinde tanımlanmıştır (Selye, 1977). Eğer birey stres ile sağlıklı bir şekilde baş edemezse önemli psikolojik problemlere yol açabilir. Yapılan araştırmalara göre stres, anksiyete ve depresyon gibi önemli ruhsal rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Depresyon duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel semptomların bir arada olduğu bir duygu durum bozukluğudur. Depresyon için olumsuz duygu durum, belirti veya klinik bir sıkıntı hali tanımının yapılmasının yanında (Watson ve Clarke, 1995), depresif belirtilerin çok uzun süre devam etmesi hali de denilir (Tüzün, 1993). Kötümserlik, üzüntü, keder ve yalnızlık gibi olumsuz duyguları barındırmaktadır (Sayar, 2009). Bireylerin uyku ve beslenme düzenlerini etkilemekle birlikte cinsel ilgide de azalmaya sebep olmaktadır (Köroğlu, 2009). Bunlarla beraber kişinin kendisini zayıf ve aciz hissetmesi, intihar düşünceleri depresif belirtiler arasındadır. Ortaya çıkan bu belirtiler kişinin davranışlarında da değişime neden olmaktadır (Güleç, 2009). Geniş anlamda mutsuzluk ve neşeli olmama hali olarak tanımlanan depresyon beş kişiden biri, hayatında en az bir kere yaşar (Mete, 2008). Depresyon toplumda sıkça karşılaşılan ve birçok sağlık sorunlarına (Davidson, Jonas, Dixon ve Markovitz, 2000) neden olabildiği için her zaman araştırmaya değer bir konu olmuştur (Uzbaş, 2003 akt. Deniz, Yorgancı ve Özyeşil, 2009).

Anksiyete sırasında meydana gelen düşünceler, depresyona sebep olan düşünceler ile benzer değildir. Anksiyete, somatik semptomlarında görüldüğü, sebebi belirsiz ortaya çıkan sıkıntı, bunaltı ve tasa halidir (Suadiye ve Aydın, 2009). Anksiyete çoğunlukla korku ile karıştırılır. İkisi de bireylerde olumsuz hislere neden olur ancak aralarında farklar vardır. Beck ve Emery'ye (1985) göre tehlikeli bir durum/olay ile karşılaşıldığında yapılan bilişsel değerlendirmeye korku, bu değerlendirme sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkiye ise anksiyete denilmektedir. Yani korku, gerçek bir nesne, canlı veya duruma karşı hissedilirken (Ohman, 2000); anksiyete herhangi bir stres faktörünün bireyde meydana getirdiği sebepsiz bunalım endişe durumudur. Ayrıca Freud kaygıyı sezilen tehlikeye karşılık verememe durumunda kişinin iradesi dışında oluşan bir duygu durum olarak tanımlamıştır (Ültaş, 2005 akt. Yıldırım, 2015). Birçok duygu gibi anksiyetenin de belirli bir düzeyin üstüne çıkması bireye zarar verebilir. Yapılan araştırmalarda anksiyete düzeyleri yüksek olan danışanların

depresyon düzeyleri de aynı oranda yüksek bulunmuştur (Fidan, Ünlü, Sezer, Pala ve Geçici, 2006).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, psikososyal müdahalelerden biri olan grup terapisinin bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Belirlenen bu amaç doğrultusunda şu hipotezler test edilecektir:

1. Grup terapisine katılan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde azalacaktır.
2. Grup terapisine katılan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmayacaktır.

Yöntem

Bu araştırma için, tek grup öntest-sontest kontrol grupsuz deney deseni kullanılmış olup grup terapisinin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma Klinik ve Adli Psikoloji Derneği'nde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan katılımcıları belirlemek için sosyal medya üzerinden İstanbul ilinde sekiz hafta sürecek grup terapisi yapılacağı duyurusu yapılmış ve bu duyuru doğrultusunda grup terapisine katılmak isteyen 34 kişi ile iletişime geçilmiştir. Çalışmaya katılacak bireylerin seçimi için ön görüşmede kişilere Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerin sonucuna göre “Orta” ve “Yüksek” düzeyde puan alan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı tercih eden bireyler terapi grubuna dahil edilmiştir. Çalışma grubu yaşları 22 ile 48 arasında değişen beş kadın ve yedi erkek olmak üzere toplam 12 kişiden oluşturmuştur. Grup üyelerinin eğitim durumlarına bakıldığında iki kişinin lise, sekiz kişinin lisans mezunu ve iki kişinin ise lisans öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında ise 10 kişinin bekar, bir kişinin evli ve bir kişinin ise boşanmış olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Üyeler tarafından doldurulan bu form sosyodemografik bilgileri öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek, daha önce kullanılmış veya kullanılmakta olan ilaçlar, alkol-madde kullanımı ve diğer fizyolojik hastalıklar formun içeriğini oluşturmaktadır.

Beck Depresyon Ölçeği

Beck (1961) tarafından geliştirilen ve bireylerin depresyon düzeyini ölçmek için kullanılan bu ölçek 4'lü likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hisli (1989) tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak tespit edilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeği

Kişilerin kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan ve 0-3 arasında puanlandırılan toplam 21 maddeden oluşan ölçek Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Ulusoy ve arkadaşları (1998) yapmıştır. Psikiyatrik tedavi gören hastalar üzerinde yapılan araştırmada Beck Anksiyete Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği

Bir kendini değerlendirme ölçeği olan Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiş ve yaşanan stresin şiddetini ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçek 10 maddeden oluşur ve alınabilecek maksimum puan 32'dir. Ölçek puanının yüksek olması yaşanan stresin düzeyinin de yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2007) tarafından yapılmış ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.84 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan veriler; araştırmanın genel amacı çerçevesinde, araştırılmak istenen alt amaçlara yönelik olarak çözümlenmesi için SPSS programına girilmiştir. Elde edilen veriler üzerinde yapılacak gerekli istatistiksel işlemler için SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) 16.0 paket programından faydalanılmıştır. Üyelere uygulanan ön-test ve son-test arasındaki puan karşılaştırılmasını yapmak ve anlamlı olan farklılığı saptayabilmek için Wilcoxon İşaretili Sıralı Testi istatistiksel yöntemi kullanılmıştır.

İşlem

Araştırma kapsamında hazırlanan program, her bir oturumu 90 dakika olmak üzere sekiz oturumdan oluşmaktadır. Oturumların ortak noktası, oturumlardan sonra grup üyelerinin o gün gerçekleştirilen seans ile ilgili düşünce ve duygularını paylaşmaları ve seans sırasında elde ettikleri kazanımların günlük yaşama nasıl uyarlanabileceğinin tartışılması şeklinde gerçekleşmiştir.

İlk oturumda terapist gruba kendisini tanıtmış ve ön görüşmede konuşulan araştırma çerçevesini bir kez daha özetlemiştir. Özeti ardından katılımcılar ile birlikte kurallar belirlenmiştir. Devam, gizlilik belirlenen kurallar içindeydi. Ön testin uygulamasının ardından grup üyelerinin birbirilerini tanımaları ve kendi hayatlarını paylaşmaları konusunda daha rahat hissetmeleri için bir tanışma etkinliği yapılmıştır. Her grup üyesinin isminin baş harfiyle başlayan bir sıfat üretmesi daha sonra da gruba paylaşması istenmiştir. Paylaşımın ardından grup liderine yakın olan kişiden başlayarak herkes sırasıyla kendisinden önceki isimleri sıfatlarıyla beraber söylemiş ve sonuna da kendi ismi ve sıfatını eklemiştir. Etkinliğin ardından üyelere neler düşündükleri ve neler hissettikleri sorulmuş ve cevapların ardından oturum sonlandırılmıştır.

Grup sürecinin ilerleyen haftalarında grup üyelerinin gruba getirdiği konular üzerinde durulmuştur. Üyeler bu süreç içerisinde zaman zaman birbirlerini eleştirmiş zaman zaman da birbirlerine destek olmuşlardır. Grupta farklı mizaçlara sahip kişilerin mevcut olması grubun mikrokosmosunun, aynı sorunları yaşayan üyelerin bir arada olması ise grubun evrenselliğinin üyelere ne kadar fayda sağladığını gözler önüne sermiştir. Grup etkileşimsel olarak ilerlemiştir. Yaşanılan durumlar ve yoğun duygu akışı durumlarında bağlama, paylaşma, özetleme, duygu ve içerik yansıtması, anlam ve problemin kişiselleştirilmesi gibi profesyonel grup terapilerinde kullanılan teknik ve yöntemler uygulanmıştır.

Son oturumda ise sevgi sandalyesi etkinliği yapılmış ve üyelerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelerini aktarmaları istenmiştir. Etkinliğin ardından grup sürecinin onlara nasıl geldiği ile ilgili düşüncelerini dile getirmeleri istenilmiştir. Genel bir özeti ardından ilk oturumda uygulanan ölçekler yeniden uygulanmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Programın Uygulanması

Ekim 2016 - Aralık 2016 tarihleri arasında toplam sekiz oturum olarak hazırlanan program grup üyelerine uygulanmıştır. Çalışma 13 katılımcıyla başlamış ve bir üye çeşitli sebeplerle oturumlara katılım sağlamamıştır. Bu nedenle oturumlara düzenli bir şekilde

katılım gösteren 12 üyeden alınan veriler analiz edilmiştir. İzleme çalışmasında da yine aynı şekilde 12 katılımcıdan veri toplanmıştır. Oturumlar haftada bir kez 90 dakika süreyle uygulanmıştır. Grup yöneticisi teorik ve süpervizyon eğitimini tamamlamış ve birçok grup çalışmasını yürütmüştür. Grup oturumlarını yürütürken danışmanından her oturum için görüş ve önerilerini almıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmada bilişsel-davranışçı grup terapi programının bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Depresyon, Anksiyete ve Stres Ön-test ve Son-test Puan Ortalamaları

		N	\bar{X}	Ss
Depresyon	Ön-Test	12	14,42	12,251
	Son -Test	12	5,67	6,415
Anksiyete	Ön-Test	12	34,58	11,524
	Son-Test	12	28,83	7,837
Stres	Ön-Test	12	32,00	4,306
	Son-Test	12	30,00	2,730

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunun “Beck Depresyon Ölçeği” öntest puan ortalaması 14,42, sontest puan ortalaması ise 5,67; “Beck Anksiyete Ölçeği” öntest puan ortalaması 34,58, sontest puan ortalaması ise 28,83; “Algılanan Stres Ölçeği” öntest puan ortalaması 32,00, sontest puan ortalaması ise 30,00’dur. Öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Depresyon, Anksiyete, Stres Ön-test ve Son-test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest- Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Depresyon	Negatif Sıra	9	7,28	65,50	-2,080	,037
	Pozitif Sıra	3	4,17	12,50		
	Eşit	0				
Anksiyete	Negatif Sıra	9	6,44	58,00	-2,228	,026
	Pozitif Sıra	2	4,00	8,00		
	Eşit	1				
Stres	Negatif Sıra	7	6,79	47,50	-2,057	,040
	Pozitif Sıra	3	2,50	7,50		
	Eşit	2				

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun depresyon, anksiyete ve stres öntest-sontest puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (depresyon; $z = -2,080$ $p < .05$,

anksiyete; $z=-2,228$ $p<.05$, stres; $z=-2,057$ $p<.05$). Sonuçlarda görüldüğü gibi sıra ortalamaları incelendiğinde çalışma grubundaki katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Depresyon, Anksiyete ve Stres Son-test ve İzleme Puan Ortalamaları

		N	\bar{X}	Ss
Depresyon	Son-Test	12	5,67	6,415
	İzleme Testi	12	6,83	5,060
Anksiyete	Son-Test	12	28,83	7,837
	İzleme Testi	12	32,25	9,818
Stres	Son-Test	12	30,00	2,730
	İzleme-Test	12	30,50	2,680

Tablo 3 incelendiğinde çalışma grubunun “Beck Depresyon Ölçeği” sontest puan ortalaması 5,67, izleme testi puan ortalaması ise 6,83; “Beck Anksiyete Ölçeği” sontest puan ortalaması 28,83, izleme puan ortalaması ise 32,25; “Algılanan Stres Ölçeği” sontest puan ortalaması 30,00, izleme testi puan ortalaması ise 30,50’dur. Sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Depresyon, Anksiyete, Stres Son-test ve İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest-Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Depresyon	Negatif Sıra	4	5,25	21,00	-,667	,505
	Pozitif Sıra	6	5,67	34,00		
	Eşit	2				
Anksiyete	Negatif Sıra	4	5,38	21,50	-1,379	,168
	Pozitif Sıra	8	7,06	56,50		
	Eşit	0				
Stres	Negatif Sıra	5	4,00	20,00	-,772	,440
	Pozitif Sıra	5	7,00	35,00		
	Eşit	2				

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 4 incelendiğinde çalışma grubunun depresyon, anksiyete ve stres sontest-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (depresyon; $z=-,667$ $p>.05$, anksiyete; $z=-1,379$ $p>.05$, stres; $z=-,772$ $p>.05$). Bu bulgu çalışma bittikten on hafta kadar sonra uygulanan, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisinin katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkili olduğunu açığa çıkarmıştır.

Tartışma

Bu araştırmanın amacı depresyon, anksiyete ve stresin tedavisinde grup terapisinin etkisini ortaya koymaktır. Çalışmadan elde edilen bulgular, grup terapisinin, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğunu

göstermektedir. Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde görülen bu etkiyi izleme amacıyla, oturumların sonlandırılmasından 10 hafta sonra çalışmada kullanılan ölçekler katılımcılara tekrar uygulanmış ve izleme testi puanlarıyla son-test puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuç grup terapi programının katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmadaki etkilerinin uzun süreli olabileceğinin bir belirtisi olarak düşünülebilir.

Grup terapi programı hazırlanırken, programa katılan bireylerin yaşadıklarının yalnızca kendilerinde olmadığına yönelik farkındalıkları, başkalarının onlar hakkında ki düşüncülerinin, kendi düşüncülerinden daha az önemli olduğunu fark etmeleri ve olumsuz yaşam deneyimlerinin nedenini sorgulamak yerine onları olduğu gibi kabullenmeleri depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltacağı beklentisinden hareket edilmiştir. Mevcut deneysel kanıtlar grup terapilerin depresyon ve anksiyete belirtileri azalttığını ve tekrarlamasını engellediğini savunmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu olan Vietnamlı erkeklerin üzerinde yapılan ve yaklaşık beş ay süren grup terapileri sonucunda semptomlarda ve kaçınmalarda önemli düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir (Schnurr ve ark., 2003).

Araştırma bulgularından biri grup terapisinin depresif belirtileri azaltmada etkili olduğudur. Klinik araştırmalar depresyon tedavisinde farmakolojik ve psikososyal müdahalelerin bir arada kullanılmasını tavsiye etmektedir (Mitchell ve ark., 2013). Psikososyal müdahaleler biyolojik etmenler yerine ruhsal veya sosyal etmenlerin önemine vurgu yapan psikolojik bir girişim şeklinde ifade edilmektedir ve bu ifade sosyal ilişkilere odaklanan müdahaleleri kapsar (Ruddy ve House, 2005). Beck Depresyon Envanteri kullanılan bir araştırmada; grup terapisine katılan üyelerin depresif belirti düzeyleri uygulanan terapi programı sonrasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir azalma görülmüştür (Berkman ve ark., 2003).

Depresyon tedavisinde psikososyal müdahalelerin etkinliğine yönelik çalışmalar mevcuttur. Bunlardan bazıları; bilişsel - davranışçı terapi, kişilerarası terapi, varoluşçu terapidir. Bilişsel terapinin amacı, kanıta dayalı, fonksiyonel olmayan düşünceleri akılcı, işlevsel olan düşünceler ile değiştirmektir (Türkçapar, 2009). Demir (2017), tarafından 18-34 yaşları arasında değişen 4 kadın 8 erkek toplam 12 görme engelli birey ile yaptığı araştırmada, bilişsel-davranışçı terapinin depresif belirti düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmış ve program sonrası katılımcıların depresyon skorlarında belirgin bir azalma olduğu rapor edilmiştir. Brown ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan araştırmada, alkol bağımlısı olan bireylerde depresif belirtilerin azaltılmasında bilişsel terapinin, standart alkol tedavisinden daha etkili

olduğu bulunmuştur. Kişilerarası terapi; depresyonun kişilerarası ilişki zemininde oluştuğunu ve ilişki düzeldikçe depresyonun da düzeleceğini öngörür. O'Hara ve arkadaşları (2000) kişilerarası terapinin postpartum depresyonu olan gebe kadınlarda etkinliğini sınımlamışlardır. 12 hafta süren program sonrasında katılımcıların depresyon düzeylerinde belirgin bir azalma görülmüştür. Varoluşçu yaklaşım ise anlam kaybı ile depresyonun yakın ilişkisine vurgu yapar ve kişiye hayatının anlamını bulması için yol gösterir. Demir (2018), tarafından varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapi programının etkinliğini sınımlanmış ve 10 hafta süren terapi programı sonrasında yapılan analizler katılımcıların depresif belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Bulgular, grup terapi programına katılan bireylerin anksiyete düzeylerinde de, programın sona ermesinden sonra gerçekleştirilen son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu görülmüştür. Patolojik kaygı mutlaka farmakolojik ve/veya psikososyal müdahaleyi gerektirir (Hoehn-Saric, 1982). Kişinin duygularını anlamak ve keşfetmek psikososyal girişimlerin en önemli hedefleri arasındadır. White, Keenan ve Brooks (1992) tarafından yapılan bir araştırmada yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylere yaklaşık altı ay süren bir grup terapi programı uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, ön-test ve son-test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalar ile yapılan bir başka çalışmada 12 hafta süren grup terapi programı sonrasında katılımcıların obsesif kompulsif semptomları ile birlikte anksiyete ve depresif belirtilerinde de anlamlı bir değişim rapor edilmiştir (Fals-Stewart, Marks ve Schafer, 1993). Bulut (2010) tarafından sınav kaygısı olan ortaokul öğrencilerine grup terapi programı uygulanmıştır. Program sonucunda öğrencilerin anksiyete düzeylerinde belirgin bir azalma olduğu saptanmıştır.

Çalışmanın bulgularından bir diğeri de grup terapisinin stres puanlarını azaltmada etkili olduğudur. Kişilerin yaşamlarına önemli derecede etkileyen stres kavramı tarihin çok eski dönemlerinden beri varlığını sürdürmekte ve bilimsel çalışmalara konu olmaktadır (Çebi ve Erdoğan, 2014; Demir ve Yıldırım, 2017). Özokçu ve Canpolat (2013) tarafından grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine etkisinin incelenmiştir. Bulgular, grup rehberliği programının katılımcıların stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu, stres düzeylerinde meydana gelen bu azalmanın kalıcı olduğu görülmüştür. Stres ile baş etmede de çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Jannati ve ark., 2011) ve bu yöntemlerden bir tanesi de bilinçli farkındalık temelli müdahalelerdir (Carmody ve ark., 2009; Semple, 2010). Demir ve Demir (2018), tarafından stresi azaltmaya yönelik bilinçli

farkındalık temelli terapi programı hazırlamış ve üniversite öğrencilerinde programın etkililiğini değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerde, bilinçli farkındalık temelli terapi programı sonrasında çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır. Demir (2014) tarafından bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri üzerine etkisini saptamak amacıyla ile yaptığı başka bir çalışmada katılımcılara sekiz oturumdan oluşan bir program uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, çalışma grubundaki öğrencilerin stres düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Yapılan izleme testine göre stres düzeylerinde gözlenen bu azalmanın on hafta süresince devam ettiği tespit edilmiştir.

Grup terapi programına katılan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerindeki olumlu farklılaşmanın kalıcı olup olmadığını belirlemek amacı ile son oturumda uygulanan son-test puan ortalamaları ile oturumların bitiminden on hafta sonra ölçülen izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı sınıanmıştır. Bulgular, programın son testlerde gözlenen olumlu etkinin kalıcılık ölçümlerinde de devam ettiği saptanmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmada grup üyelerinin kendi düşünce ve duygularının diğer üyelerin düşünce ve duygularının benzerliği yönündeki farkındalıkları kendilerine yönelik yargılayıcı tutumların önüne geçerek daha uzun bir zaman diliminde değişim zemini hazırlaması olası bir durumdur.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları vardır. Araştırmada katılımcılar uygulanan programda yer aldıkları için araştırmacıların grup üyelerinden pozitif bir değişim içinde olmalarına yönelik beklentisinde olmaları bu nedenle bu beklentiyi doğrulamak için özel bir çaba içinde olmalarından kaynaklanan değişimi kontrol etmek için kontrol grubu oluşturulabilirdi. Bu araştırmada kontrol grubunun olmaması en önemli kısıtlılık olarak düşünülebilir. Bununla birlikte araştırma sonucunu etkileyecek aile, iş, yaşam koşulları gibi unsurlar göz önünde bulundurulmamıştır. Araştırmanın en önemli kısıtlılıklarından biri de, araştırmaya katılan bireylerin depresif belirtilerinin sadece Beck Depresyon Ölçeği, anksiyete belirtilerini Beck Anksiyete Ölçeği, stres düzeylerini ise Algılanan Stres Ölçeği ile değerlendirilmiş olması ve bir ruh sağlığı uzmanı tarafından bireylerin klinik muayenesinin yapılmamış olmasıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda yukarıda ifade edilen kısıtlılıkların dikkate alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada yukarıda ifade edilen kısıtlılıklara rağmen, grup terapi programının katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerini azaltmada etkili

olduğu görülmüştür ve yapılan izleme testi sonucunda da zamana bağlı olarak bu etkinin kalıcı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına dayanılarak varılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- Benzer çalışmalar daha büyük ve farklı özellikleri olan çalışma grupları ile yürütülebilir.
- Bu çalışmada, katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, duygu düzenleme, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete gibi diğer konularda yapılabilir.
- Gruba katılan üye sayısı artırılabilir ve spesifik örneklem grupları ile benzer çalışmalar yürütülebilir.

Kaynakça

- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 229-241.
- Arslantaş, H., ve Dereboy, İ. F. (2016). Psikiyatri Servislerinde Yapılandırılmış Grup Psikoterapisi: Kişilerarası İlişkisel Rol Analizi. *Türkiye Klinikleri Journal Of Psychiatric Nursing-Special Topics*, 2(3), 34-38.
- Beck, A. T., Emery, G., ve Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893.
- Beck, A. T., Ward, C., ve Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Berkman, L. F., Blumenthal, J., Burg, M., Carney, R. M., Catellier, D., Cowan, M. J., ... ve Kaufmann, P. G. (2003). Effects of treating depression and low perceived social support on clinical events after myocardial infarction: the Enhancing Recovery in Coronary Heart Disease Patients (ENRICHD) Randomized Trial. *JAMA: Journal of the American Medical Association*.
- Bilge, A., Ögce, F., Genç, R. E., ve Oran, N. T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 25(2), 61-72.

- Bilge, F. (1997). Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Brown, R. A., Evans, D. M., Miller, I. W., Burgess, E. S., ve Mueller, T. I. (1997). Cognitive-behavioral treatment for depression in alcoholism. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65(5), 715.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89.
- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., ve Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 613-626.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396.
- Çebi, E., ve Erdoğan, D. (2014). Stres Yönetimi Eğitiminin Polis Memurlarının Stres Belirtileri ve Algılanan Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi. *Turkish Journal of Police Studies*, 16(1), 25-42.
- Davidson, K., Jonas, B. S., Dixon, K. E., ve Markovitz, J. H. (2000). Do depression symptoms predict early hypertension incidence in young adults in the CARDIA study?. *Archives of internal medicine*, 160(10), 1495-1500.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, V. (2018). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Terapisi Programının Görme Yetersizliği Olan Bireylerde Depresif Belirti ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi. *Turkish Journal Of Social Research/Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(1).
- Demir, V. (2018). Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 149-167.

- Demir, V., ve Yıldırım, B. (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(18), 311-344.
- Durna, U. (2006), Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1, 319-343.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2).
- Fals-Stewart, W., Marks, A. P., ve Schafer, J. (1993). A comparison of behavioral group therapy and individual behavior therapy in treating obsessive-compulsive disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Fehr, S. S. (2004). Grup Terapisine Giriş: grup terapistleri için rehber kitap. Sistem Yayıncılık.
- Fidan, F., Ünlü, M., Sezer, M., Pala, E., ve Geçici, Ö. (2006). Obstrüktif uyku apne sendromu ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki. *Toraks Dergisi*, 7(2), 125-129.
- Gotlib, I. H. (1984). Depression and general psychopathology in university students. *Journal of abnormal psychology*, 93(1), 19-30.
- Güleç, C. (2009). *Psikiyatri'nin ABC'si*. İstanbul: Say Yayınları.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji dergisi*, 6(22), 118-122.
- Hoehn-Saric, R. (1982). Neurotransmitters in anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 39(6), 735-742.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., ve Schimmel, C. J. (2011). *Group counseling: Strategies and skills*. Cengage learning
- Jannati, Y., Mohammadi, R., ve Seyedfatemi, N., (2011), "Iranian clinical nurses' coping strategies for job stress", *Journal of Occupational Health*, 53, 123-129.
- Klein, R. H., Bernard, H. S., ve Singer, D. L. (1992). *Handbook of contemporary group psychotherapy: Contributions from object relations, self psychology, and social systems theories*. International Universities Press, Inc.
- Köroğlu, E. (2009). *Klinik uygulamada psikiyatri: tanı ve tedavi kılavuzları*. HYB Basım Yayın.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., ve Stress, A. (1984). Coping. *Stress and emotion: A new synthesis*, 5, 101-126.
- Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck

- Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11, 3-18.
- Mitchell, J., Trangle, M., Degnan, B., Gabert, T., Haight, B., Kessler, D. et al. (2013). Adult Depression in Primary Care Guideline. Bloomington, Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI).
- O'Hara, M. W., Stuart, S., Gorman, L. L., ve Wenzel, A. (2000). Efficacy of interpersonal psychotherapy for postpartum depression. *Arch Gen Psychiatry*, 57, 1039-1045.
- Ohman, A. (2000). *Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives*. New York: The Guilford Press.
- Öğünç, N. E., ve Eren, N. (2012). Borderline kişilik bozukluğu gösteren hastalarda psikodinamik grup psikoterapi sürecinin nesne ilişkileri üzerine etkileri. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(1), 30-37.
- Özokçu, O., ve Canpolat, M. (2013). Grup Rehberliği Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Stres Düzeylerine Etkisi/The Effect Of A Group Guidance Program On The Stress Levels Of Mothers Who Have Children With Mental Disabled. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24).
- Richter, P., Werner, J., Heerlein, A. E. S., Kraus, A., ve Sauer, H. (1998). On the validity of the Beck Depression Inventory. *Psychopathology*, 31(3), 160-168.
- Ruddy, R., ve House, A. (2005). Psychosocial interventions for conversion disorder.
- Sayar, K. (2009). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schnurr, P. P., Friedman, M. J., Foy, D. W., Shea, M. T., Hsieh, F. Y., Lavori, P. W., ... ve Bernardy, N. C. (2003). Randomized trial of trauma-focused group therapy for posttraumatic stress disorder: Results from a Department of Veterans Affairs cooperative study. *Archives of general psychiatry*, 60(5), 481-489.
- Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
- Semple, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1(2), 121-130.
- Suadiye, Y., ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Sullivan, H. S. (Ed.). (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Toros, F., Tot, Ş., ve Düzovalı, Ö. (2002). Kronik hastalığı olan çocuklar, anne ve babalarındaki depresyon ve anksiyete düzeyleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 240-247.

- Türkçapar, H. (2009). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama. HYB Yayıncılık, 2002 (Medico Graphics Ofset).
- Tüzün, Ü. (1993). Okul Çağı Çocuklarında Yaşam Olayları Depresyon Semptomları ve Self-Esteem Arasındaki İlişki. *Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.*
- Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 12*, 163-172.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J. S., Strauss, M. E., ve McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *Journal of abnormal Psychology, 104*(1), 15.
- White, J., Keenan, M., ve Brooks, N. (1992). Stress control: a controlled comparative investigation of large group therapy for generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 20*(2), 97-113.
- Yalom, İ.D. (2002). Grup psikoterapisinin teori ve pratiği (Çev. A. Tangör ve Ö. Karaçam). (1. Baskı). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.