

DEPRESYONLA BAŞETMEDE GRUPLA TERAPİ UYGULAMASI: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

GROUP THERAPY PRACTICE WITH DEPRESSION: AN EXPERIMENTAL STUDY

Dr. Öğretim Üyesi Taner ARTAN

İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-8716-2090

Arş. Gör. Fatmanur ALSANCAK

Sakarya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Sakarya / TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-1414-3358

ÖZET

21. yüzyılda sıklıkla karşılaştığımız depresyon özel terapi grupları ile iyileştirilebilmektedir. Bu çalışmada depresyon tanısı alan bir grup öğrenci bilişsel terapi kuramı çerçevesinde grupla terapi sürecine katılmıştır. Araştırmanın deney grubunu Sakarya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi sosyal hizmet bölümünde okuyan ve amaçlı olarak seçilen 7 öğrenci oluşturmaktadır. 8 haftalık terapi oturumlarının ilk ve son oturumunda öğrencilere Beck Depresyon Envanteri uygulanarak grupla terapi sürecinin öğrencilerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Verilerin işlenmesi ve analizinde Non-Parametrik T Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi uygulanmış ve grup üyelerinin haftalık raporları incelenerek betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Öğrencilerin depresyon düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüş ve grupla terapinin öğrencilerin umutsuzluk, uykusuzluk, başarı, kendisini suçlama gibi bilişsel süreçlerinde değişim olduğu ortaya çıkmıştır. Grup üyelerinin sosyodemografik bilgileri ve grup çalışması süreci hakkındaki düşünceleri de bunu desteklemektedir. Bu çalışmanın sosyal hizmet mesleğinin uygulama alanlarından birisi olduğu ancak sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Bilişsel Terapi, Grupla Terapi, Sosyal Hizmet.

ABSTRACT

The depression that we often encounter in the 21st century can be cured with special therapy groups. In this study, a group of students diagnosed with depression participated in the therapy process with the group of cognitive therapy theory. The experimental group of the research is composed of 7 students who are selected in the Social Work Department of the Faculty of Science and Literature of Sakarya University and selected for the purpose. In the first and last session of the 8-week therapy sessions, the effect of the group therapy period on the depression levels of the students was examined by applying the Beck Depression Inventory. In the processing and analysis of the data, Non-Parametric T-Test and Wilcoxon Signed Ranks Test were applied and descriptive analysis technique was used by examining the weekly reports of the group members. It was observed that there was a significant difference in the depression levels of the students and it was revealed that the group had a change in the cognitive processes such as despair, insomnia, success, blaming oneself. Sociodemographic information of the group members and their thoughts on the group work process support this. It was seen that this work was one of the application areas of the Social Work profession, but only in limited numbers. It is expected that studying in this context will contribute to the literature.

Key Words: Depression, Cognitive Therapy, Group Work, Social Work.

1. GİRİŞ

Depresyon şiddeti, belirti tipleri ve hastalık seyri açısından değişkenlik gösteren geniş bir yelpaze içinde tanımlanmakta, klinik anlamda birçok bakımdan çökkün bir duygu durumundan ayrılmaktadır. Bedensel işlevlerde bozulma, sosyal çevreden beklenen rollerde azalma, intihar düşüncesi ve teşebbüsleri ve gerçeği değerlendirmede bozukluk gibi yönleriyle duygu durum bozukluklarından ayrılmaktadır (Rothschild,1999). Dünya Sağlık Örgütü'nün Depresyon ve Akıl Sağlığı Raporu (2017)'na göre dünya çapında 322 milyon kişinin depresyon tanısı aldığı, bu sayının geçtiğimiz son 10 yılda %18 artarak dünya nüfusunun %4,4'üne tekabül ettiği açıklanmıştır (WHO,2017). Aynı rapora göre Türkiye nüfusunun %4,4 (3 milyon 260677 kişi)'nün depresyon tanısı aldığı ortaya çıkmıştır.

Depresyonun etiyojisine bakıldığında psikososyal risk faktörlerinin çok önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Bu faktörler bireylerin depresyon geçmişi, kişilik özellikleri, kayıp ve yas geçmişi, sosyoekonomik düzeyi, sosyal çevrenin yetersiz olması, olumsuz yaşam olayları, madde kullanımı ya da anksiyete gibi bir başka bozukluğun varlığı olarak sıralanabilir. Ancak bu faktörlerin her bireyde depresyona yol açacağı söylenememektedir (Kennedy vd. 1998, akt; Doğan, 2000).

Depresyon tedavisinde ilaçla tedavinin yanında psikoterapi uygulamalarının varlığı Beck'in 1960'lardaki çalışmalarına dayanmaktadır (Beck,1995; Scott, 1996). Günümüzde bilişsel terapinin uygulama yöntemlerinden birisi de grupta terapidir. Kısa zamanda iyi bir başarı elde edilmesi açısından tercih edilen ve sorun çözmeye yönelik bir eğitim süreci içermesi bakımından oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır. Negatif düşüncelerin bireylerin tedavi sürecine katılmasını engellediğini gören Beck, bir başka terapist olan Albert Ellis ile birlikte Epictetus'un "Bizi üzen şeyler olaylar değil, olayları algılama biçimimizdir." inancından hareketle bilişsel müdahaleler üzerinde odaklanmışlardır (<https://www.netdoctor.co.uk/conditions/depression/a643/cognitive-therapy-and-cognitive-behaviour-therapy/>).

Depresyonun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi yöntemleri kullanılırken dört temel unsur göz önünde bulundurulmaktadır. Bunlar, bilişsel üçlü, otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan inançlardır (Freeman, 1992). Bilişsel üçlü, bireyin kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz olarak algılamasıdır. Bireyin kendini değersiz, yetersiz, ahlaki ya da fiziksel olarak eksik algılamalarını içermektedir. Bundan yola çıkarak kişiler otomatik olarak olumsuz düşüncelere sahip olmaktadır. Depresyondaki bireyin kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz algılaması bilgi işleme sürecinde gerçekleşen bazı hatalardan kaynaklanmaktadır. Bilişsel çarpıtma olarak tanımlanan bu duruma çok sık rastlanmaktadır. İşlevsel olmayan şemalar ise üç grupta toplanabilir: başarı, kabul edilme ve kontrol. Başarı grubunda olan bireyler kendilerine çok yüksek standartlar koymaktadır. Kabul edilme grubunda olan bireyler sürekli bir sevilme ihtiyacı içindedirler. Kontrol grubunda olanlar ise sürekli olarak çevresini kontrol etme ve güçlü olma eğilimindedirler. Bu şemalar herhangi bir durumda etkinleşebilmekte ve bilişsel çarpıtmalarla desteklenmektedir (Doğan, 2000).

Beck, depresyonun öfkenin içe yönelmesi sonucu ortaya çıktığı görüşüne karşı çıkar. Bunun yerine, depresyondaki kişinin olumsuz düşüncesi ve olaylara getirdiği yanlı yorumların içeriği üzerine odaklanır (DeRubeis ve Beck, 1988). Kuramının çekirdeğini oluşturan ilk çalışmalardan birinde Beck (1963), depresyondaki danışanların rüya içeriğinde bile bilişsel hatalar olduğunu belirlemiştir (akt; Masson ve diğ., 2014:318). Depresyonun tanı ve tedavisinde uygulanan ilk envanter olarak Beck Depresyon Envanteri (BDE), depresyonun boyutlarını değerlendirmek amacıyla standart bir ölçme aracı olarak tasarlanmıştır. Envanter, depresyonda bulunan kişilerin depresif belirtilerini ve temel inançlarının gözlemlenmesine dayanır. Envanter, 21 belirti ve tutum içerir. Bunlar üzüntü, kötümserlik, başarısızlık duygusu, tatminsizlik, suçluluk duygusu, cezalandırılma duygusu, kendinden hoşlanmama, kendini suçlama, intihar düşüncesi, ağlama nöbetleri, titizlik, sosyal ilişkilerden soyutlanma, kararsızlık, beden imajında bozulma, çalışma yaşamında karşılaşılan güçlükler, uyku bozukluğu, çabuk yorulma eğilimi, iştahsızlık, kilo kaybı, somatik bozukluklar, libido kaybıdır (yaşam enerjisi kaybı) (Beck, 1967, akt; Masson ve diğ., 2014).

2. YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Sakarya Üniversitesi sosyal hizmet bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Amaçlı örneklem grubu seçilerek sosyal hizmet bölümündeki öğrencilere grup

çalışması hakkında bilgi verilmiş ve grubun amacı doğrultusunda üyelerle bireysel ön görüşmeler yapılmıştır. Gruba katılmak isteyen 11 depresyon tanısı olan öğrencilerden 4'ü bireysel görüşmeler sonucu gruba dâhil edilmemiştir. Grup çalışmasına depresyon tanısı olan 7 sosyal hizmet bölümü öğrencisi ile başlanmıştır.

Bu çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Grupla terapi süreci boyunca grup üyelerinin izni dahilinde haftalık seanslar raporlandırılmış ve grup lideri tarafından gözlemler Word ortamına aktarılmıştır. 8 hafta boyunca haftada bir gün ve 120 dakika süre ile yapılan grup oturumlarında her bir üyenin gelişim aşamasının yer aldığı haftalık raporlar defaatle okunmuş ve incelenmiştir. Elde edilen veriler betimleyici analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Ayrıca grup üyelerinin sosyodemografik bilgilerine ve terapi sürecine ilişkin görüş ve düşüncelerine ilişkin soruların sorulduğu Sosyodemografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen bilgiler SPSS programında analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

Bunun yanı sıra grup üyelerine ilk seansta Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Aron T. Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen, Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Depresyon Ölçeği (Beck, 2016) karakteristik tutum ve depresyon belirtilerini ölçen 21 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte dörtlü likert tipi uygulanmakta, her bir yanıt sırasıyla 0, 1, 2 ve 3 puan değerinde hesaplanmakta ve toplam puan hesaplanarak depresyon derecesi ölçülmektedir. Umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları envanterin alt boyutlarıdır. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçekte depresyon dereceleri aşağıdaki gibi verilmektedir:

- 0-9: Minimal depresyon: Normal düzeyi gösterir.
- 10-18: Hafif depresyon: Hafif düzeyde depresyon belirtisini gösterir.
- 19-29: Orta depresyon: Orta düzeyde depresyonu gösterir.
- 30-63: Şiddetli depresyon: Şiddetli depresyon belirtisini gösterir.

Toplam 8 hafta sonra aynı ölçek üyelere ikinci kez uygulanmış ve grupla terapi sürecinin üyelerin depresyon düzeylerindeki etkisi ölçülmüştür. Ölçeklerin ön test ve son test puanları SPSS ortamında analiz edilmiştir. Veriler 30'dan az olduğu ve normal dağılım sergilemediği için parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemleri uygulanmıştır (Can, 2014). Grup üye sayısına bağlı olarak SPSS programında Non-parametrik T Testi uygulanmış ve iki puan arasındaki fark incelenmiştir. Örneklem grubunun sayısının az olması nedeniyle bağımlı örneklem t testi yerine parametrik olmayan bir karşılaştırma testi olarak Wilcoxon işaretli sıralar testi ile ölçümler arasında fark olup olmadığı sınanmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar yorumlanmış ve tartışılmıştır.

2.1. Süreç ve Oturumlar

Grup çalışmasına başlamadan önce Sakarya Üniversitesi sosyal hizmet bölümü öğrencilerine çalışma öncesi bilgilendirme yapılmış ve gönüllü olan öğrencilerle bireysel ön görüşmeler yapılmıştır. Görüşme sonrası gruba katılan öğrencilere grup çalışması hakkında aydınlatılmış onam verilmiş ve üyelerle gruba katılım kontraktı yapılmıştır. Grup çalışması planlanmış ve 8 ayrı oturum gerçekleştirilmiştir. Grubun her bir üyesi her hafta ayrı ayrı gözlemlenmiş, belirlenen temalar üzerine üyelerin duygusal, bilişsel ve sosyal durumları incelenmiş ve gözlemlenen değişiklikler haftalık olarak raporlanmıştır.

İlk oturumda grup üyeleri ile kurallar belirlenmiştir. Bu kurallar grup içi etik kuralları, zamanlama ve devamlılık gibi ilkeleri içermektedir. Oturum teması gruba aidiyet olarak belirlenmiş ve üyelerin sorunları bu çerçevede paylaşılmıştır. İlk oturumda tanışma ve esneme egzersizleri ile grup üyeleri arasındaki etkileşim sağlanmıştır. Beck Depresyon Ölçeği ile ön test yapılmıştır. Grup üyeleri ile tüm grup çalışmasının planlaması oluşturulmuştur.

İkinci oturuma grup üyelerinin kendilerini bir hava durumu ile tanımlamaları ile başlanmıştır. Bu oturumun teması 'umut' olarak belirlenmiştir. Grup üyelerinden dağıtılan kartlara umutlarını yazmaları istenmiş ve birbirlerine vererek bunu sesli okuyup geribildirim vermeleri sağlanmıştır. Üyelere belirlenen ödevler verilmiş ve olumsuz otomatik düşünceler üzerine kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir.

Üçüncü oturumun teması ‘yüzleşme’ olarak belirlenmiştir. Üyelerle birlikte içindeki çocuk etkinliği gerçekleştirilmiş ve etkinlik sonrasında duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Bunu yaparken burada-şimdi tekniği ile geçmiş yüzleşmeleri yorumlamaları beklenmiştir. Grup üyelerinin depresyon ile baş etmede iletişim dili, uyku bozuklukları, hayattan beklentileri ve umutları üzerine kendilerini değerlendirdikleri bir ödev verilmiştir.

Dördüncü oturumun teması ‘değerli hissetme’ üzerine planlanmıştır. Her oturumda yapıldığı gibi dördüncü oturumda da bir önceki hafta verilen ödevler değerlendirilmiştir. Sallanan söğüt tekniği ile güven geliştirme çalışması yapılmış ve bu etkinlikle üyelerden birisinde düşme fobisi olduğu fark edilmiştir. Grup üyelerinden kendilerine 1’den 10’a kadar kendilerine verdikleri değeri gösteren bir puan vermeleri istenmiş ve verilen puanlar değerlendirilmiştir.

Beşinci oturuma üyelerin kendilerini bir renk ile ifade etmelerini ve sonrasında neden o renk ile tanımladıkları bir etkinlik ile başlanmıştır. Oturumun teması ‘problem çözme’ olarak belirlenmiştir. Üyelerin uçan balon hayali tekniği ile hayatlarında yüklerden nasıl kurtuldukları üzerine değerlendirme yapmaları ve geribildirimde bulunmaları ile oturuma devam edilmiştir. İşlevsel olmayan tutum ve davranışlara dair farkındalık geliştirme çalışması yapılmıştır.

Altıncı oturumda ‘korkular’ teması ile gerçekçi olmayan inançların değerlendirmesi yapılmıştır. Grup üyelerinin aktif katılımı ile kör yürüyüşü etkinliği yapılmış ve etkinlik sonrası değerlendirilmiştir. Alternatif düşünceler ile hayata yön verme becerilerinin kazandırılması amaçlanmış ve buna dönük üyelere ödev verilmiştir.

Yedinci oturumda ‘özgüven’ teması işlenmiştir. Bu oturumda bilge adam tekniği kullanılarak bireylerin farkında olmadıkları güçlü yönleri üzerine değerlendirme yapılmıştır. Bu oturumda üyelerin düşünce hatalarından yola çıkılarak özgüven geliştirme çalışması yapılmıştır. Önceki hafta verilen ödevler değerlendirilmiştir.

Son oturumda ‘ayrılık’ teması işlenmiştir. Otobüs yolculuğu etkinliği yapılarak üyelerin kendilerini grup çalışması boyunca değerlendirmeleri istenmiş ve gruptan sağlıklı bir şekilde ayrılmaları üzerine çalışılmıştır. Önceki oturumlar kısaca özetlenmiş ve terapinin üyelerin hayatlarına etkisi üzerine değerlendirme yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği tekrar uygulanarak son test yapılmıştır.

3. BULGULAR

Çalışmaya katılan grup üyelerinin %85,7’si kız, %14,3’ü erkektir. Yaş ortalaması 20,7’dir. Öğrencilerin %71,4’ü öğrenci yurdunda, %14,2’si öğrenci evinde ve %14,4’ü ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin %57,1’i sosyal hizmet bölümü 3. sınıf öğrencisi, %28,5’i 2. sınıf öğrencisi, %14,4’ü son sınıf öğrencisidir.

Grup üyelerine “Daha önce psikolojik danışmanlık aldınız mı?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan yanıtlara göre katılımcıların %57,1’i “evet” derken %42,9’u “hayır” cevabını vermiştir. Grup üyelerine “Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?” sorusu sorulmuştur. Alınan yanıtlara göre grup üyelerinin hiçbiri ilaç kullanmamaktadır.

Grup üyelerine grupla terapi süresine katılma nedenleri sorulmuştur. Açık uçlu olarak sorulan bu soruya verilen yanıtlardan %57,1’i “sorunlara karşı baş edebilmeyi öğrenmek”; %14,2’si “umutsuzluk”; %28,7’si “yalnızlık” yanıtını vermiştir.

Grupla terapinin grup üyelerine katkısı incelenmiş ve üyelere açık uçlu soru sorulmuştur. Buna göre katılımcıların tümü sürecin kendileri için faydalı olduğunu ifade etmiştir.

Grupla terapinin kesinlikle bana faydalı olduğunu düşünüyorum. Kendime ayna tutmayı öğretti terapi. Hayatta sorunların tek yoldan çözemeyeceğimi gördüm süreçte. İletişim kurarken sorunlara çözerken nasıl yaklaşacağımı öğrendim. (E.C.,21)

Kesinlikle bana fayda sağladığımı düşünüyorum. Hayatımdaki iyi şeyleri görmeme sebep oldu. Tekrar eski çevremi kazandım. Aklımdaki kötü düşüncelerin hepsini olmasa da büyük bir kısmını kafamdan attım. (K.A., 22)

Grupla terapi sürecinde katılımcılara “Süreçte sizi en çok rahatlatan ve en çok rahatsız eden durumlar nedir?” sorusu sorulmuştur. Alınan yanıtlara göre katılımcıların en rahatlatan durumların %42,8’inin

“güvenli bir ortam olması”; %28,5’inin “yapılan etkinlikler”; %28,7’sinin “korkularıyla yüzleşmek” yanıtını verdiği saptanmıştır. Grup üyeleri, en çok rahatsız eden durumlara ise %42,8’ine “kendimi açarken ürkütüm”; %14,2’si “sürenin uzun olması”; %14,2’si “alışkın olmadığım bir ortam olması” yanıtını verirken 1 kişi “rahatsız eden bir durum yoktu.” yanıtını vermiştir.

Katılımcılara uygulanan Beck Depresyon Ölçeği ile terapinin ilk oturumu ve son oturumu arasındaki fark incelenmiştir. Bununla ilgili Tablo 1 ve Tablo 2’de analiz bulguları yer almaktadır.

Tablo 1. Beck Depresyon Ölçeği Deney Grubu Öntest-Sontest Puanları Arasında Fark

p	Gruplar	N	\bar{x}	ss	min	max
,018	Öntest	7	21,5714	8,34380	11,00	33,00
	Sontest	7	11,2857	7,22759	4,00	22,00

N: örneklem mevcudu, \bar{x} : Ölçümlerin ayrı ayrı ortalamaları, ss: standart sapma

Tablo 1’de Beck Depresyon Ölçeği deney grubu öntest-sontest puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek üzere non-parametrik t testi analizi sonuçları yer almaktadır. Ölçüm sonundaki betimleyici istatistiklere göre her iki ölçümdeki en düşük değer 4 en yüksek değer 33 olduğu görülmektedir. Ön test ile son test arasındaki puan farkı $p=0,018$ olarak saptanmıştır. Buna göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ölçek derecelendirmesine göre terapi sonrasında üyelerin minimal düzey depresyon puan aralığında olduğu görülmüştür. Bu da grupla terapi sürecinin depresyon düzeyinde düşüşe etki ettiğini göstermektedir.

Tablo 2. Beck Depresyon Ölçeği Deney Grubu Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Son test – Ön test	Azalanlar	7 ^a	4,00	28,00	-2,375 ^b	,018
	Artanlar	0 ^b	,00	,00		
	Eşit	0 ^c				
	Toplam	7				

a: ön test<son test $\bar{x}_{sıra}$: sıra ortalaması $\sum sıra$: sıra toplamı p: anlamlılık değeri

b: ön test>son test

c: ön test=son test

Tablo 2’de Beck Depresyon Ölçeği deney grubu ön test-son test puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek üzere Wilcoxon Analizi sonuçları yer almaktadır. Wilcoxon İşaretli Sıralar testinin sonucuna göre terapiye katılan üyelerin terapi öncesi ve sonrası depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($z=-2,375$, $p<0,05$). Fark puanlarının negatif sıralar (ön test ölçümü) lehine olması, terapi sürecinin depresyonu iyileştirme üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmada terapi grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve bu durumu öğrencilerin açık uçlu olarak sorulan terapi değerlendirme odaklı sorulara verdikleri cevaplar da desteklemiştir. Bunun yanı sıra her hafta raportör yardımı ile tutulan raporların betimlenmesi ile bilişsel-davranışçı grupla terapi çalışmasının sosyal hizmet bölümü’nde okuyan depresyon tanısı alan öğrencilerin iyilik durumuna olumlu yönde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Gruba katılan üyelerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde depresyonla başetmede kadınların daha gönüllü olduğunu görülmüştür. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal hizmet eğitimi alıyor olması da çalışmanın iki yönlü avantajını ortaya koymaktadır; Bunlardan birisi öğrencilerin kişisel yaşamlarında sorunları ile nasıl baş edeceklerini öğrenmeleri ve yaşamlarının her alanında bunu uygulamalarıdır. Diğer avantajı ise öğrencilerin mesleki bağlamda bir grup çalışması müdahale

aşamalarını ilk gözden deneyimlemeleridir. Grup üyelerinin %57,1'i psikolojik danışmanlık aldığını ancak bunun kendileri için verimli olmadığını belirtmiştir. Bu da onları bireysel bir tedaviden çok etkileşim odaklı bir grup tedavisine itmektedir. Grup üyelerinin çoğunluğu sorunlara karşı baş edebilmeyi öğrenmek amacı ve beklentisi ile terapiye katıldıklarını açıklamışlardır. Umutsuzluk ve yalnızlık hisseden üyelerin günlük yaşamdaki iletişim becerilerini geliştirdikleri ve sorunları ile baş edebildikleri geri dönüt olarak alınmıştır.

Terapi süresince her hafta gözlemlenen öğrenciler, zaman zaman terapi odağının dışındaki sorunlarını paylaşmıştır. Bu durum öğrencileri depresyona sürükleyen sorunların oldukça girift ve değişken olduğunu, sorunun çok boyutlu olduğunu ve tek bir perspektiften değerlendirilemeyeceğini göstermiştir. Zaman zaman birey merkezleri ilerleyen seanslarda grup üyeleri arasındaki etkileşimin onların sosyal hayatlarına da etki ettiği görülmüş, grup çalışmasından maksimum düzeyde faydalandıkları sonucuna varılmıştır.

Sosyal hizmet mesleğinde grup çalışması klinik odaklı olarak ele alınmaktadır. Ancak sosyal hizmet uzmanları grup çalışmasını yönlendirirken bireyden yola çıkarak danışanların sosyal çevresine ulaşmakta ve onları toplumsal bağlamda da değerlendirebilmektedir. Bu yönüyle grup çalışmasının mikro ve mezo odaklı ele alınabileceği gibi makro odaklı olarak da ele alınabilmektedir. Bir sosyal hizmet müdahalesi olarak sosyal grup uygulamaları bu uygulamalardan biridir. Grup çalışmaları sosyal hizmet mesleğinin etik ilke ve değerleri ile örtüşen sosyal ilişkileri ve kolektif güçlendirmeyi desteklemektedir (Duyan, 2007).

Clarke ve arkadaşları, 1998 yılında depresyon tanısı olan bir grup adolesan ile çalışmış ve bilişsel davranışçı terapi modelini uygulamıştır. Çalışmada destek seansları uygulanarak tekrarlanma durumu gözlenmiştir. Bu çalışmada akut depresyondakilerin beklenenden daha yüksek (%66,7) oranda tedaviye cevap verdikleri görülmüştür. Yıldız ve Aslan (2017)'in "Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Depresif Belirtilere Etkisi" çalışmasında deney ve kontrol grubu oluşturularak grupla çalışmanın etkisi incelenmiş ve anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Çalışma bu yönüyle literatürdeki çalışmalarla uyumludur. Yine Aydın ve diğerleri (2010) "Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi" adlı çalışmasında davranışsal maruz bırakma tekniği uygulanmış ve tedavi grubunda ebeveynler tarafından bildirilen sosyal anksiyete düzeyinde düşme olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ebeveynler çalışmaya dahil edilirken depresyonla baş etme grubunda ebeveynler çalışmada yer almamaktadır. Araştırma bu yönüyle daha spesifiktir. Yapılan deneysel çalışmalar grupla psikolojik danışma ve terapi programlarının çocuk, ergen ve ailelerin depresyon ve kaygı düzeylerini düşürmekte oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar ile yapılan deneysel çalışma birbirini destekler niteliktedir.

Bu çalışmanın genellenebilirliğini sınırlayan en büyük unsur, örneklemin dar olması ve grup üyelerinin aynı bölümde olmalarından dolayı sosyal yaşamda karşılaşma olasılığının yüksek olmasıdır. Bu durum, üyelerin gruba katılım düzeyinde çekince bildirmelerine neden olmuş, süreçte gruptan bir üye ayrılmıştır. Ancak grup kurallarındaki gizlilik ilkesine yapılan vurgu ile bu durum süreç içerisinde ortadan kalkmıştır.

Yapılan literatür taramaları sonucunda grup çalışmalarının sosyal hizmet meslek ve disiplini içerisinde sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Klinik sosyal hizmet uygulamalarından birisi olarak grupla terapi temelli uygulamaların Türkiye'deki sosyal hizmet uygulama alanlarında aktif olarak uygulanması ve bu çalışmaların hız kazanması adına bu çalışmanın katkıda bulunması beklenmektedir.

KAYNAKÇA

AYDIN, A., TEKİNSAV-SÜTCÜ, S. ve SORİAS, O. (2010). Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21,1,25-36.

BECK, A. T., WARD, C., & MENDELSON, M. (1961). Beck Depression Inventory. *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.

- BECK, J. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi* (çev. Muzaffer Şahin). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- BECK, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York-London: The Guilford Press.
- CAN, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi (2.Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- CLARKE, G. N., ROHDE, P., LEWINSOHN, P.M., HOPS, H. and SEELEY, J.R. (1998). Cognitive-Behavioral Treatment of Adolescent Depression: Efficacy of Acute Group Treatment and Booster Sessions. *American Academy of Child and Adolescence Psychiatry*, 38,3.
- DERUBEIS, R. J. and BECK, A. T. (1988). "Cognitive therapy." In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford Press.
- DOĞAN, M. (2000). Depresyonda Bilişsel Terapi Yaklaşımı: Temel Boyutlar ve Açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103.
- FREEMAN, A. (1992). "Developing Treatment Conceptualizations In Cognitive Therapy." (Eds Freeman and F. M. Dattilio). *Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy*. New York: Plenum Press.
- HİSLİ, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- <https://www.netdoctor.co.uk/conditions/depression/a643/cognitive-therapy-and-cognitive-behaviour-therapy/>, Erişim: 27.07.2018.
- KENNEDY, S. H., PARIKH, S. V. ve SHAPIRO, C. M. (1998). *Defeating Depression*. Ontario: Joli Joco Publications.
- MASSON, R.L., JACOBS, E., HARVIL, R. L. and SCHIMMEL, C. J. (2014). *Grup Danışmanlığı Stratejiler ve Beceriler (7.Baskı)* (Çev. Pervin Nedim Bal). Ankara: Pegem Akademi.
- ROTHSCHILD, A. J. (1999). *Mood Disorders*. In: Nicholi AM Jr (ed). *The Harvard Guide to Psychiatry*. 3rd ed. Cambridge: The Belknap Press of Harvard University Press, 281-307.
- SCOTT, J. (1996). Cognitive Therapy Of Affective Disorders: A Review. *Journal of Affective Disorders*, 37, 1-11.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*. Switzerland: WHO Document Production Services.
- YILDIZ, M. ve ASLAN, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Depresif Belirtilere Etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2,1,38-48.