



Araştırma Makalesi

Alındı: 5 Nisan 2017 - Düzeltildi: 26 Nisan 2017 – Kabul Edildi: 20 Mayıs 2017 - Yayımlandı: 30 Haziran 2017

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN DEPRESİF BELİRTİLERE ETKİSİ

Muhammed YILDIZ<sup>1</sup>, Mehmet ASLAN<sup>2</sup>

### Öz

Araştırmanın amacı depresif belirtileri olan üniversite öğrencileriyle yapılan bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin depresif belirtileri üzerine etkisini incelemektir. Üniversitede öğrenim gören 203 öğrenciye Beck Depresyon Ölçeği uygulandı. Depresif belirti düzeyleri en yüksek olan 20 öğrenci seçildi. Öğrencilerin gönüllülük onayı alındıktan sonra 10 öğrenci deney 10 öğrenci kontrol grubu olacak şekilde aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları birbirine yakın iki grup oluşturuldu. Deney grubuna 8 hafta boyunca oturumlar halinde grupla psikolojik danışma etkinlikleri uygulandı. Oturumların bitiminde Beck Depresyon Ölçeği uygulandı. Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencileriyle yapılan bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin depresif belirtilerini anlamlı bir biçimde düşürdüğü ortaya kondu.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel davranışçı terapi; grupla psikolojik danışma; depresyon

## THE AFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING AMONG UNIVERSITY STUDENTS ON DEPRESSIVE SYMPTOMS

### Abstract

The purpose of the research is to study the effect of cognitive behavioral therapy that is applied to university students that have depressive symptoms. Beck Depression Scale has been applied to 203 students who are being educated at university. 20 students that have the highest depressive symptoms have been chosen. Two groups have been created as 10 students for experimental group, 10 students for control group that has similar arithmetic mean and standart deviation. During 8 weeks, group counseling activities have been applied sessionally to experimental group. By the end of the sessions, Beck Depression Scale have been applied. According to the results of the research, it has been approved that group counselling that is cognitive behavioral therapy based has decreased the depressive symptoms of students remarkably.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy; group counseling; depression

### GİRİŞ

Gençlik çağında bireylerde birtakım ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilir. Bu problemlere örnek olarak: İletişim bozuklukları, öğrenim gördükleri okullarla ilgili korkular, kişiler arası ilişkilerde uyum bozukluğu, dikkatini toparlayamama, yerinde duramama ve aşırı hareket, sindirim ve yeme bozuklukları, biyolojik ritim ve uyku bozuklukları, duygu durum bozukluklarından depresyon, anksiyete bozuklukları görülebilmekte, bazıları ise psikozlara kadar gidebilmektedir (Köknel, 2001). Bu

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, RPD Anabilim Dalı, Türkiye, [pdrdanisman@hotmail.com](mailto:pdrdanisman@hotmail.com)

<sup>2</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, RPD Anabilim Dalı, Türkiye [aslanpdr@gmail.com](mailto:aslanpdr@gmail.com)

yüzden koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri göz önüne alındığında bu yaş grubundaki bireylerin erken dönem müdahalelerle ileride yaşayabilecekleri psikolojik problemlere karşı önlemler alınabilir. Ruhsal problemlerin altında yatan varsayım, bireylerde görülen problemlerli davranışların öğrenme ilkeleri yoluyla geliştiğidir (Kramer, Bernstein ve Phares, 2014). Dolayısıyla çalışmamızda bireylerin depresif belirtiler yaşamasına neden olan hatalı öğrenmelerin sağlıklı olanlarla değiştirilmesi amaçlanmıştır. Depresyonla ifade edilen şey, yaşanan olumsuz bir duygu ve bu duyguya eşlik eden belirtiler veya psikiyatrik bir bozukluktur (Reinecke, Dattilio ve Freeman, 2015). Çalışmamızda bireylerin depresif belirtiler yaşamasına neden, olumsuz duygular ortaya koymasına neden olan olumsuz otomatik düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan inançların ortaya konması ve olumlu olanlarla değiştirilmesi amaçlanmıştır. Depresif duygudurum yaşayan insanlar, sosyal rollerini idare etme becerileri dikkate alındığında bazı problemler yaşamaktadırlar. Bu anlamda yapılacak çalışmalarda bireylerin kişilerarası sorunlarını çözmek ve depresif belirtilerini azaltmak amaçlanmalıdır (Eells, 2009). Bu nedenle çalışmamızda bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları olumsuz iletişim tarzlarının sağlıklı olanlarla değiştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerin azaltılması amacıyla yapılan deneysel bir çalışmadır. İlk bölümde depresyonla ilgili olarak kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. İkinci bölümde literatür taramasına değinilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın yöntemi yer almaktadır. Dördüncü bölümde bulgulara yer verilmiştir. Son bölümde ise tartışma yer almaktadır.

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### Depresyon

Depresyon, bu duyguyu yaşayan bireylerde derin bir üzüntü oluşturan ve bireyin düşüncelerinde, konuşma hızında ve beden hareketlerinde yavaşlamaya neden olan, olaylara verdiği reaksiyonda tepki hızını azaltan, bireyin genel hali incelendiğinde durgunluk ve kişilerarası ilişkilerde değersizlik yaşamasına neden olan, fizyolojik anlamda güçsüz hissetmesini sağlayan, olaylara karşı isteksizlik uyandıran ve dünyaya karşı karamsarlık gibi semptomların yaşandığı bir rahatsızlıktır (Pinar ve Havva, 2012). Depresyonda görülen rahatsızlıklardan birkaçına; gerilik, bireyde meydana gelen ajitasyon, bireyde yaşanan uyku bozuklukları, libidonun azalması, yemek yemede ve iştahta bozulmalar örnek olarak gösterilebilir (Tarrier, 2015). Depresyondaki bireyin sahip olduğu olumsuz düşünce yapıları bireyde daha önce bulunan özel bazı gizli şemaların aktif hale gelmesinden oluşur (Beck, 1970; Akt. Leahy, 2015). Psikiyatri bakış açısına göre depresyon, bireyin günlük yaşamında üzgün olduğu, hayatının geneline hüznün ve mutsuzluğun hâkim olduğu anormal bir duygudurumdur (Türkçapar, 2013). Majör depresif dönemde bulunan birey, duygudurumu açısından incelendiğinde genellikle çökkün, umutsuz ve içine kapanık bir görüntü sergiler (Köroğlu, 2009).

### Depresyonun Psikososyal Açıdan Nedenleri

Depresyonun psikolojik dinamiklerini ifade etmek için üçlü bir kavram geliştirilmiştir. Bunlar, bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hatalar olarak tanımlanabilir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1987). Depresyonun nedenleri incelendiğinde stresli yaşam olayları ön plana çıkmaktadır. Burada önemli olan, stresli hayat olaylarının birey tarafından nasıl algılandığı, bireyin bu olayla baş etme potansiyelinin nasıl olduğudur (Balcıoğlu, 1999).

## Bilişsel Üçlü

Üçlünün ilk parçasında bireyin kendi hakkındaki olumsuz düşünceleri ön plana çıkar. Birey kendini eksik, yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. Hoşuna gitmeyen bütün deneyimlerini hâlihazırda kendinde bulunan psikolojik, fiziksel veya ahlaki eksikliklere yorma durumu vardır. Üçlünün ikinci parçası incelendiğinde burada bireyin yaşamakta olduğu olayları olumsuz bir biçimde yorumlaması görülür. Üçüncüsündeyse birey gelecekle ilgili kötümser bir bakış açısı geliştirmiştir. Depresyondaki birey şu anda başındaki problemlerin ilelebet süreceğini düşünür (Arkar, 1992).

## Bilişsel Şemalar

Bilişsel şemalar, bireylerin ne tür bilgilere kulak kesileceğini, kişinin bu bilgileri nasıl yapılandıracağını, onlara ne denli önem atfedeceğini belirler (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Bireyler yaşamlarını sürdürürken o esnada sessiz bir biçimde bekleyen şemalar harekete geçer ve ardından bireyde olumsuz otomatik düşünceler belirir. Bu düşüncelerin sonucunda bireyde öfke, suçluluk, hüznün gibi kişiyi rahatsız edecek duygular oluşur (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015).

## Bilişsel Çarpıtmalar

Beck' e göre, (1995; Akt: Doğan, 2001) depresyona neden olan bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

*Ya hep ya hiç tarzı düşünme biçimi:* Birey yaşadığı herhangi bir durumu, bağlamıyla süreciyle ele almak yerine, yaşadıklarını sadece iki boyutta değerlendirmiştir. Örnek verilecek olursa bir insanla ya tam anlamıyla samimi olunacaktır ya da olunmayacaktır. Aksi takdirde insanlara merhaba bile demek gereksizdir. Çok samimi arkadaşlıklar kurulmadığı takdirde daha alt düzeyde arkadaşlıklar değersiz ve önemsizdir düşüncesi vardır.

*Felaketleştirme:* Birey henüz olayla ilgili gerçekçi sonuçları göz önüne almadan gelecekte olabilecekler konusunda olumsuz değerlendirmede bulunmaktadır. Örneğin sınavda ilk birkaç soruyu çözemeyen öğrenci sınavın geri kalan kısmının da çok kötü geçeceğini ve işinin bittiğini düşünebilir.

*Etiketleme:* Bir olayla ilgili elde edilen kanıtlar olayın aslında o kadar yaralayıcı olmadığını göstermesine rağmen bireyin kendiyile ilgili ve diğer bireylerle ilgili eleştirel nitelikler yakıştırmasıdır. Örneğin bir sınavdan kötü not alan öğrencinin ben zaten aptalım, çalışsam da yapamam düşüncesi içine girmesi.

*Seçici Algılama:* Bu çarpıtma biçiminde birey bir olayın özellikle belli bir kısmının üzerinde ayrıntılı durur, olayın diğer önemli olan özelliklerini görmezlikten gelir. Örneğin çocuklarına vakit ayıran onlarla yeteri kadar ilgilenen bir babanın bir takım gerekçelerle çocuğunun doğum gününde onun yanında olmaması sonucunda, daha önce çocuğu için sergilediği olumlu davranışlar yerine sadece doğum gününde yanında olmaması nedeniyle kendisini kötü bir baba olarak görmesi.

*Abartma:* Bireylerin yaşadıkları olumsuz olayları abartarak olduğundan fazla önem atfetmesi ve büyütmesidir. Örneğin toplumsal kurallara iyi derecede uyan ve kendini iyi bir vatandaş olarak tarif eden bir bireyin kırmızı ışıkta arabasıyla durmamasını abartarak aslında kendisinin iyi bir vatandaş olmadığını ifade etmesi.

*Aşırı Genelleme:* Bireyin yaşamış olduğu durumla ilgili alakası olmayan çok uzak düşecek genel bir yorumlamanın yapılmasıdır. Örneğin bir yakın arkadaşından kötülük gören bireyin tüm insanlıkla ilgili olumsuz yargılara sahip olması.

*Kişiselleştirme:* Bireyin yaşadığı sıradan olumsuz durumlardan kendini sorumlu görmesidir. Örneğin trafik cezası yaşayan bir bireyin bunu yaptığı bir kötülükten dolayı yaşadığını düşünmesi.

*Keyfi Çıkarılma:* Bireyin yaşadığı olayla ilgili olarak elinde yeteri kadar kanıt olmadığı halde olayla ilgili bir takım keyfi sonuçlara varmasıdır. Örneğin işyerinde patronundan fırça yiyen bir bireyin bunu kendisiyle son zamanlarda yeteri kadar ilgilenmeyen eşine bağlaması gibi.

*Meli, malı cümleler:* Bireyin hayatıyla ilgili kendine baş edemeyeceği aşırı kurallar koymasındır. Örneğin çalıştığı işyerinde en popüler çalışan ben olmalıyım.

### **Fonksiyonel Olmayan İnançlar**

Bu inançların başlangıcı genellikle çocukluk dönemine kadar uzanır ve yaşam boyu gelişir. Fonksiyonel olmayan inançlar oldukça değişmez ve kalıcı niteliktedir. Kişi ne yaparsa yapsın, başkalarının açısından kendini değerli hissetmek için yine kendisi dışındaki bireylerin onayını alması gerektiğine inanmaktadır. Kişi başarılı olabilmek için hayatın her alanında başarılı olmasının bir zorunluluk olduğunu hisseder. Kişi hayatta her şeyi kontrol edilebileceğine inanabilir (Bilgin, 2001).

### **Olumsuz Otomatik Düşünceler**

Depresyonun ortaya çıkmasında bireyin karşılaştığı problemleri çözme becerisinin ne kadar işlevsel olduğu kadar, kişide bulunan olumsuz otomatik düşüncelerin de etkisi bulunmaktadır. Bireydeki olumsuz otomatik düşüncelerin, onun yaşam olaylarıyla ilgili yaptığı sistematik mantıksal hatalara ve kişide dünyayla ve gelecekle alakalı olumsuz değerlendirmelere neden olduğu ortaya konmuştur. Yaşanan bu otomatik atıflar kişide giderek ümitsizliğe neden olmakta kişi sürekli kendini eleştiren bir bakış açısına dönüşerek, gitgide depresif duygudurumunun daha da derinleşmesine neden olduğu ortaya konmaktadır (Tümekaya ve İflazoğlu, 2000). Otomatik düşünceler, bireylerin zihninde belirli bir zaman diliminde geçen düşünceler, bireyin zihnindeki imgelerdir (Türkçapar, 2014). Depresyonda olumsuz otomatik düşüncelerin ve olaylarla ilgili yapılan yorumların bireylerde kendine özgü duygulara ve davranışlara neden olduğu ortaya çıkmaktadır. Örnek verilecek olursak bir bireyde karşılaştığı problemlerle ilgili bir şeyler yapamayacağı düşüncesi o bireyde çaresizlik duygularına neden olmaktadır (Whisman, 2010). Beck'in (1995; akt: Tümekaya ve İflazoğlu, 2000) kuramına göre bireyde şemalar halinde kodlandığı varsayılan önceden yaşadığı olumsuz yaşam olayları, ileride bireyin yaşayacağı benzer olaylarda aktif hale gelirler. Bu şemaların aktif duruma gelmesi aynı zamanda yaşanan bu olayların yorumlanmasını etkiler.

## **LİTERATÜR TARAMASI**

Sezer (2010)'in öğretmenlerle yaptığı bir çalışmada bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışmayla bütünleştirilen hobi terapi çalışmasının öğretmenlerin yaşadığı örgüt depresyonunu azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur. Gökdağ ve Sütçü (2016)'nın yaptığı çalışmada bilişsel davranışçı terapi temelli grup psikoterapisinin kullanıldığı araştırmalar incelenmiş ve çalışmanın bulguları bu tür psikoterapilerin majör depresif bozukluğa sahip bireylerin tedavisinde etkin bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur. Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias (2010)'in ergenlerle yaptığı grupla psikolojik danışma temelli çalışmada deney grubu, kontrol grubuyla kıyaslandığında öğrencilerin sosyal anksiyete ölçekleri son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı bir biçimde düşmüştür. Araştırmanın sonuçları ergenlerin sosyal kaygılarının deneysel çalışmalarla düşürülebileceğini ortaya koymaktadır. Sütçü, Aydın ve Sorias (2010)'in ergenlerle yaptığı bir çalışmada deney grubunda öfke ve saldırganlık ölçümlerinde ön test ve son test sonuçları anlamlı bir biçimde farklılaşmakta ve bireylerde anlamlı düzeyde iyileşmeler ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonuçları bireylerin öfke ve agresyonlarının yapılacak çalışmalarla düşürülebileceğini göstermektedir.

Gümüş (2002)'ün üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyla ilgili yaptığı çalışmada deney grubundaki bireylerin sosyal anksiyete puanlarının kontrol gruplarına kıyasla anlamlı bir biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Deney grubundaki bireylerin sosyal anksiyete puanları düşüş göstermektedir.

Şar, Barut ve Koç (2007)'un ilköğretim öğrencileriyle ilgili yaptığı bilişsel davranışçı terapi temelli grup psikoterapisi uygulamalarının, bireylerin son çocukluk döneminde (7-11) yaşadıkları depresyonla baş etmek için etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Rittner ve Smyth (1999)'in intihara meyilli ergenlerle yaptığı bir çalışmada bireylerin depresif belirtileri üzerinde durulmayıp ergenlerin özgüvenlerini arttıran, onların olumsuz düşüncelerini engelleyen ve karşılaştıkları sorunlarla baş etme becerilerini güçlendiren bir yol izlenmiştir. Çalışma bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları çalışmalara katılan ergenlerin sözü edilen problemlerle baş etmeleri konusunda olumlu yönde değişim yaşadığını ortaya koymaktadır. Hamdan Mansour, Puskar ve Bandak (2009) üniversitede okuyan öğrencilerle bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin bireylerin depresyon düzeylerine etki edip etmediğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerindeki hem stres belirtilerini hem de depresif belirtileri anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymuştur. Clarke, Rohde, Lewinsohn, Hops ve Seeley'in (1999) depresyon tanısı almış ergenlerle gerçekleştirdikleri bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma sonunda çalışmaya katılan ergenlerin %66,7'sinde depresif semptomların anlamlı bir biçimde azaldığı ortaya konmuştur. İlgili literatür göz önüne alındığında grupla psikolojik danışmada bilişsel davranışçı terapinin etkisini ortaya koyan çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Sütçü, 2016).

## YÖNTEM

Araştırmada ön test son test kontrol gruplu deneysel bir desen kullanılmıştır. Bu tür bir modelin kullanılmasının nedeni en az iki farklı durum sonucunda, bağımlı değişkene ait ölçüm sonuçlarının karşılaştırılmasının amaçlanmasıdır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008).

### Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma 2015-2016 öğretim yılında Gaziantep'te öğrenim gören 20 üniversite öğrencisiyle sınırlıdır. Ayrıca öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeğine kendi duygudurumlarını en doğru ifade edecek şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

### İşlem

Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören, gönüllü olduklarını belirten 203 öğrenciye Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlara göre en yüksek değerlere sahip olan 20 öğrenci ayrılmıştır (10 terapi grubu, 10 kontrol grubu). Standart sapmaları ve ortalamaları aynı olma koşuluyla deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Oturumlar 8 hafta, her bir oturum 90 dk. olacak şekilde belirlenmiştir. Oturumlar tamamlandıktan sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Beck Depresyon Ölçeği tekrar uygulanmış ve deney grubunda anlamlı bir değişim olup olmadığı test edilmiştir. Veriler 30'dan az olduğu ve normal dağılım sergilemediği için parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemleri uygulanmıştır (Yılmaz ve Yılmaz, 2005). Araştırmanın sonunda kontrol grubundaki öğrencilere de grupla psikolojik danışma çalışmaları uygulanmıştır. Öncelikle deney ve kontrol grubunun ön test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Ardından deney ve kontrol grubunun son test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Ardından deney

grubunun ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olarak  $p < 0.05$  alınmıştır.

### Oturumlar

*Birinci Oturum:* Bireyler birbiriyle tanıştırmış ve grup kuralları belirlenmiştir. Grubun amacı ifade edilmiştir. Bireylerin bilişsel davranışçı kuramı tanınmaları için kuram ana hatlarıyla anlatılmıştır. Bireylerin davranış değişikliği yaşayabilmeleri için haftalık ödevler verileceği ve grup üyelerinin düzenli olarak ödev yapmaları gerektiği ifade edilmiş, aynı zamanda grup üyelerinin birbirlerine geribildirim vermeleri konusunda hatırlatmalar yapılmıştır.

*İkinci Oturum:* Duygu, düşünce ve davranış modeli tanıtılmıştır. Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları olaylara ilişkin ne tür tepkilerde buldukları üzerinde durulmuştur. Bireylere duygu, düşünce ve davranış çizelgesi verilerek bir hafta boyunca kendilerini gözlemlemeleri istenmiştir.

*Üçüncü Oturum:* Geçen oturumda verilen ev ödevleri değerlendirilmiş, ayrıca depresyon tanımlanmış belirtileri üzerinde durulmuştur. Depresyonun bilişsel modeli öğretilerek, hangi düşünme biçimlerinin depresyona neden olabileceği üzerinde durulmuştur. Oturumun sonunda bireylere bu bilişsel modele göre karşılaştıkları ve sorun olarak gördükleri olayları bilişsel formülasyon kartına işlemeleri ve gelecek oturuma getirmeleri istenmiştir.

*Dördüncü Oturum:* Bilişsel formülasyon kartı değerlendirilmiş, bireylerin daha önce günlük hayatta karşılaştıkları olayları değerlendirme biçimleri ortaya konmuştur. Otomatik düşünceler tanıtılmıştır. Bireylerdeki otomatik düşüncelerin sağlıklı olanlarla değiştirilmesi için ev ödevleri verilmiş, bireyler bir hafta boyunca kendilerini gözleyerek zihinlerindeki otomatik düşünceleri kaydederek grupta bunlarla ilgili paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir.

*Beşinci Oturum:* Otomatik düşünceler formu toplanmış, bireylerin sahip olduğu otomatik düşünceler üzerinde durularak, öğrencilerin bu konuda farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar tanıtılmıştır. Bireylerdeki fonksiyonel olmayan tutumların sağlıklı olanlarla değiştirilmesi için ev ödevleri verilmiştir. Bireyler bir hafta boyunca kendilerini gözleyerek zihinlerindeki fonksiyonel olmayan tutumları kaydederek grupta bunlarla ilgili paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir.

*Altıncı Oturum:* Fonksiyonel olmayan tutumlar kartları toplanmıştır. Bireylerde ne tür davranışlar gözlemlendiği sorulmuş ve bu fonksiyonel olmayan tutumların nasıl problem haline geldiği ifade edilmiştir. Sistemik mantıklı düşünme hataları üzerinde durulmuş, bireylerde depresyona neden olan düşünme hatalarının sağlıklı olanlarla değiştirilmesi için ev ödevleri verilmiştir. Bireylerden bir hafta boyunca kendilerini gözleyerek zihinlerindeki sistemik mantıklı düşünme hatalarını kaydederek bunları işlevsel olanlarla değiştirmeleri ve grupta bunlarla ilgili paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir.

*Yedinci Oturum:* Alternatif düşünce kartları ödevleri toplanmış danışanlardan sırayla geliştirdikleri yeni işlevsel tepkileri grupta paylaşmaları istenmiştir. Ayrıca bu oturumda iletişim becerileri eğitimi verilmiştir. Depresyonun psikososyal nedenlerinden birinin kişiler arası ilişkilerdeki irrasyonel inançlardan kaynaklandığı düşüncesiyle bireylerin sağlıklı iletişim kurabilmeleri için gerekli olan iletişim becerilerini kazanmaları için grup çalışması yapılmıştır.

*Sekizinci Oturum:* Önceki oturumlar ana hatlarıyla özetlenmiştir. Bireylerde oturumlarda elde ettikleri teknik ve becerileri gerçek yaşamda kullanıp kullanmadıkları sorulmuş, grupta kazandıkları deneyimlerle ilgili geribildirim alınmıştır. Ardından değerlendirme yapılmış, en sonunda ise son testler

yapılmıştır. Araştırmanın sonunda, deney grubuyla yapılan tüm çalışmalar, kontrol grubuyla da yapılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilere depresif belirti düzeylerini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

*Beck Depresyon Ölçeği:* Beck Depresyon Ölçeği psikiyatrik herhangi bir hastalığı olmayan ya da psikiyatrik bir rahatsızlığı olan gruplara uygulanır. Ölçek toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte sorulara verilecek cevaplara göre her madde 0 ile 3 arası puan alır. Bireyin ölçekte alabileceği en yüksek puan ise 63'tür (Eyüboğlu, 2009). Beck Depresyon Ölçeğinin kesim noktası 17'dir (Savaşır ve Şahin 1997). Ölçekte alınacak olan yüksek puanlar yüksek düzeyde depresyona işaret ederken, düşük puanlar ise düşük düzeyde depresyona işaret etmektedir. Beck Depresyon Ölçeği bireylerde yaşanan depresyon neticesinde ortaya çıkan semptomları ölçmek için geliştirilmiş 21 maddeden oluşan bir kendi kendini değerlendirme tarzı ölçektir. BDÖ'nün ölçtüğü belirtiler, bireylerdeki depresif duygudurum, karamsarlık düşünceleri, bireylerdeki başarısızlık duygusunun seviyesi, etkinliklerden zevk alamama, bireylerin yaşadığı suçluluk duygularının sıklığı, yaşanan ağlama nöbetleri, tedirginlik duyguları, sosyal açıdan içe çekilme, yaşanan kararsızlık, bireyin beden imajının çarpıtılması, kişinin çalışma inhibisyonu, bireylerin uyku bozukluğu düzeyleri, kişinin yorgunluk düzeyi, kişinin iştah durumu, yaşanan kilo kaybı, bireyin somatik yakınmaları ve bireyde görülen libido kaybıdır (Erol, Sarıççek ve Gülseren, 2007).

## BULGULAR

Öncelikli olarak deney ve kontrol gruplarının ön test ve son testte aldıkları puanlara bakılmış, ardından deney grubu ve kontrol grubunun ön test sonuçları bakımından farklılık gösterip göstermediğini saptamak için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Burada yapılan analizin sonucunda deney ve kontrol grubunun ön test sonuçlarına göre benzer özellikte iki grup olduğu ortaya konmuştur. Ardından deney grubu ve kontrol grubunun son test sonuçları bakımından farklılık gösterip göstermediğini saptamak için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır, analizin sonunda deney ve kontrol grubunun son test puanlarının anlamlı bir biçimde farklılaştığı ortaya konmuştur. En son ise deney grubu ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi yapılmıştır. Testin sonuçları deney grubunun ön test ve son test puanlarının anlamlı bir biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test ve Son Testten Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	<i>Deney</i>			<i>Kontrol</i>		
	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
<b>Ön test</b>	10	20	8.08	10	21.60	9.14
<b>Son test</b>	10	6.30	9.36	10	18.20	8.69

Tablo 1'e göre deney grubunun ön test ortalaması 20, standart sapması 8.08; kontrol grubunun ön test ortalaması 21.60, standart sapması 9.14'tür. Deney grubunun son test ortalaması 6.30, standart sapması 9.36 çıkarken, kontrol grubunun son test ortalaması 18.20, standart sapması 8.69 çıkmıştır. Deney ve

kontrol grupları oluşturulurken ortalamaları ve standart sapmaları birbirine yakın iki grup oluşturulmasına dikkat edilmiştir. Ön test puan aralıklarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin ortalama puanları 17-20 arası olduğundan klinik depresyon, kontrol grubundaki öğrencilerin ortalama puanları 21-30 arası olduğundan orta düzeyde depresyon belirtileri taşıdıkları söylenebilir (Hisli, 1989).

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları için Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Ön Test	Deney	10	10.90	109	46	-0.304	0.761
	Kontrol	10	10.10	101			

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Analizden önce deney ve kontrol gruplarının Beck Depresyon Ölçeğinde aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Tablo 2'ye göre deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=10.90), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=10.10) Beck Depresyon Ölçeğinde aldıkları puanlar açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U=46, p=0.761>0.05). Anlamlı farkın olmaması deney ve kontrol grubunun birbiriyle neredeyse aynı gruplar olduğunu ve analize başlamadan önce grupların denk sayılabileceği anlamına gelmektedir. Ön test puanlarından anlamlı bir farkın olmaması analiz için önemli olup her iki grubun son test sonuçlarını karşılaştırmak için önemli bir ayrıntıdır.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Grubu Son Test Sonuçları için Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Son Test	Deney	10	14.40	144	11	-2.966	0.003**
	Kontrol	10	6.60	66			

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Deney ve kontrol gruplarının Beck Depresyon Ölçeğinde aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Tablo 3'e göre deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=14.40), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=6.60) Beck Depresyon Ölçeğinde aldıkları puanlar açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (U=11, p=0.003<0.05). Anlamlı bir farkın çıkması ilk analizde ön test puanları dikkate alındığında neredeyse aynı olan iki gruptan deneysel çalışma yapılan grupta anlamlı bir değişim yaşandığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.** Deney Grubu Ön Test ve Son Test Sonuçları için Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Beck Depresyon Ölçeği Ön test-Son test	Negatif Sıra	10	5.5	55	-2.812	0.005**
	Pozitif Sıra	0				
	Eşit	0				
	Toplam	10				

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo 4'e göre deney grubunun BDÖ'den aldığı ön test puanlarıyla son test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi sonucunda



bireylerin ön test ve son test puanları birbirinden anlamlı bir biçimde farklı çıkmıştır (Z:-2.812,  $p=0.005<0.05$ ). Analizin sonuçları öğrencilerle yapılan bilişsel davranışçı grup psikoterapisi oturumlarının öğrencilerdeki depresif belirtileri anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymaktadır. Yapılan sekiz oturumluk bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma oturumları üniversite öğrencilerinde depresif belirtileri anlamlı bir biçimde düşürmüştür. Araştırmanın başında deney grubunun ön test sonuç ortalamaları 20 iken yapılan müdahale ile 6.30'a düşerken, kontrol grubunun ön test sonuçları ortalamaları 21.60 iken sekiz hafta sonra 18.20'ye düşmüştür.

## TARTIŞMA

Araştırmamızın sonuçları göz önüne alındığında üniversite öğrencileriyle önleme çalışmaları kapsamında yapılan grupla psikolojik danışma, öğrencilerin depresif belirtilerini anlamlı bir biçimde azaltmaktadır. Alanda yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında yapılan bilişsel davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma ergenlerde, ilköğretim öğrencilerinde ve öğretmenlerde anlamlı sonuçlar vermektedir. Sezer (2010)'in yaptığı çalışma bizim çalışmamıza benzer bir araştırmadır. Yine bilişsel davranışçı terapi temelli bir çalışma olan Sezer (2010)'in çalışmasında depresyon tanılı bireyler değil, depresif semptomları olan bireylerle çalışılmış ve bireylerin depresif belirtileri azalmıştır. Şar, Barut ve Koç (2007)'un çalışması grupla psikolojik danışma çalışmalarının depresyonla baş etmede etkin bir yol olduğu ortaya konmaktadır. Bizim çalışmamızın sonuçlarıyla benzer sonuçlar içermektedir. Rittner ve Smyth (1999)'in çalışmasında bireylerin depresif belirtileri yerine pozitif psikoloji yöntemleri uygulanmış, bireylerin iyi oldukları alanlar üzerinde durulmuştur. Bizim çalışmamızda da bireyler semptomlar üzerinden değerlendirilmemiş olup, yaşam becerileri kazandırılarak sorunların üstelerinden gelmeleri için gerekli motivasyon sağlanmıştır. Hamdan Mansour, Puskar ve Bandak (2009)'ın çalışmasında üniversite öğrencilerinin depresif belirtileri azalmıştır. Bu araştırmanın sonuçları araştırmamızın sonuçlarına benzerdir. Clarke ve arkadaşlarının (1999)'in çalışmasında bu araştırmadan farklı bir yol izlenmiştir. Depresyon tanısı almış bireylerle çalışılmış ve bireylerin depresif semptomları anlamlı bir şekilde azalmıştır. Bu araştırmada ise depresyon tanılı bireylerle değil, depresif belirti düzeyleri yüksek gruplarla çalışılmıştır.

## ÖNERİLER

Hem bizim araştırmamızın bulguları hem de diğer çalışmaların sonuçları dikkate alındığında bu tür programların bireylerde olumsuz belirtileri ortadan kaldırmada ve işlevsellikte artmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle ergenler ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaların sayısının artması ve yapılan programların etki gücünün ortaya konması Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanında yapılacak olan müdahale çalışmaları için kılavuzluk edecektir. Aynı zamanda bu tür çalışmaların gerçekleştirilebilmesi için psikolojik danışma ve rehberlik alanında grupla psikolojik danışma programlarının geliştirilmesi ve bu tarz programların kullanıldığı çalışmaların sonuçlarıyla ilgili geçerlik güvenirlikle ilgili sonuçlar bildirilmelidir. Ülkemizde kurumlarda çalışan psikolojik danışman sayısının yetersiz olması ve her öğrenim kademesinde bu tür sorunlara sahip öğrencilerin sayısının fazlalığı daha az sürede daha çok bireye ulaşabilen bu tür çalışmaların önemini ortaya koymaktadır. Normal koşullarda depresif belirtileri olan bir bireye yapılacak olan bireysel bir psikoterapi çalışması sekiz seans sürebilmektedir. Bizim çalışmamızda sekiz oturum yapılan grupla psikolojik danışma, on öğrencinin depresif belirtilerini anlamlı bir biçimde azaltmıştır. Bu nedenle ülkemizde PDR ve Psikoloji bölümlerinin lisans eğitimlerinde grup rehberliği ve grupla psikolojik

danışma derslerinin hem teorik hem de uygulama açısından önemi bir kez daha ortaya çıkmıştır. Ayrıca eğitimin her kademesinde çalışan psikologlar ve psikolojik danışmanlar bireysel çalışmaların yanında, grupla psikolojik danışma çalışmalarına da ağırlık vermelidir.

### KAYNAKÇA

- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 21(1), 25-36.
- Balcıoğlu, İ. (1999). Depresyonun etyopatogenezi, *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, 2-3 Aralık 1999, s.19-28. İstanbul.
- Başoğlu, C., & Buldukoğlu, K. (2015). Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1987). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press, New York.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (9.Baskı), Pegem Yayınları, Ankara.
- Clarke, G.N., Rohde, P., Lewinsohn, P.M., Hops, H., & Seeley, J.R. (1999). Cognitive-behavioral treatment of adolescent depression: Efficacy of acute group treatment and booster sessions. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(3), 272-279.
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı temel boyutlar ve açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103.
- Eells, T.(2009). *Psikoterapi vaka formülasyonu*. Litera Yayıncılık, 1.Basım: İstanbul.
- Erol, A., Sarıççek, A., & Gülseren Ş. (2007). Asistan hekimlerde tükenmişlik: İş doyumunu ve depresyonla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (8), 241-247.
- Eyüboğlu, S. (2009). *Depresif yakınmaları olan hastaların depresyon ile ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gökdağ, C., & Sütçü, S.T. (2016). Major depresif bozukluk tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin uzun dönemdeki etkililiği: Sistemik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 23-38.
- Gümüş, A.E. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hisli N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.

- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini arayan gençliğimiz*. 1.Baskı: Altın Kitabevi, İstanbul.
- Köroğlu, E. (2009). *Klinik uygulamada psikiyatri tanısı ve tedavi kılavuzları*. Hekimler Yayın Birliği Yayınları. 1.Baskı: Ankara.
- Kramer, G., Bernstein, D., & Phares, V. (2014). *Klinik psikolojiye giriş*. (İ.Dağ, Çev. Ed.). Mentis Yayıncılık. Ankara.
- Leahy, R. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. Litera Yayıncılık. 3.Basım. İstanbul.
- Hamdan-Mansour, A.M., Puskar, K., & Bandak, A.G. (2009). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among Jordanian University students. *Issues in Mental Health Nursing*, 30(3), 188-196.
- Pınar, Ş.E., & Havva, T.E.L. (2012). Depresyon tanılı birey ve hemşirelik yaklaşımı. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(2), 86-91.
- Reinecke, M., Dattilio, F., & Freeman, A. (2015). *Çocuklar ve ergenlerle bilişsel terapi*. Litera Yayıncılık, 1.Basım: İstanbul.
- Rittner, B. & Smyth, N. (1999). Time limited cognitive behavioral group interventions with suicidal adolescents. *Social Work with Groups*, 22(2-3), 55-75.
- Savaşır, I., & Şahin N.H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- Sezer, S. (2010). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasının bir eğitim kurumunun örgüt depresyonu üzerindeki etkisi. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute*, 13(23).
- Sütçü, S. T., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57.
- Sütçü, S.T. (2016). Bilişsel davranışçı grup terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 1-2.
- Şar, A.H., Barut, Y., & Koç, M. (2007). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın son çocukluk çağı (7-11 yaş) depresyonuyla baş etmeye etkisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14).
- Tarrier, N. (2015). *Bilişsel davranışçı terapide vaka formülasyonu*. (Ed: Durak, E., Durak, M., Kocatepe, U.). Nobel Yayıncılık, 1.Basım, Ankara.
- Tümkaya, S., & İflazoğlu, U.A. (2000). ÇÜ Sınıf Öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, H. (2013). *Depresyon*. Bozlam Psikiyatri Enstitüsü Yayınları. 2.Baskı: Ankara.
- Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel terapi*. Bozlam Yayınları, 7. Baskı. Ankara.
- Whisman, M. (2010). *Depresyonun uyarlamalı bilişsel terapisi*. Litera Yayıncılık, 1.Basım: İstanbul.
- Yılmaz, Y., Yılmaz, Y. (2005). Parametrik olmayan testlerin pazarlama alanındaki araştırmalarda kullanımı: 1995-2002 arası yazın taraması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 7(3).