



VAROLUŞÇU YAKLAŞIMA DAYALI GRUP TERAPİSİNİN BİREYLERİN RUHSAL BELİRTİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ*

Volkan DEMİR**

Özet

Bu araştırma, varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisi programının bireylerin ruhsal belirti düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların ruhsal belirti düzeyleri SCL-90-R ruhsal belirti tarama listesi ile ölçülmüştür. Ön test ölçümünün ardından çalışma grubunda yer alan bireylere 10 oturumdan oluşan 90 dakika süren bir program uygulanmıştır. Uygulamaların bitiminden sonra aynı ölçme aracı son test olarak tekrar uygulanmıştır. Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz desenin kullanıldığı çalışmada veriler; Wilcoxon İşaretili Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizler katılımcıların somatizasyon, depresyon ve kişilerarası duyarlılık belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak obsesif kompulsif, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruhsal Belirti, Varoluş, Grup Terapisi.

* Bu çalışmanın 8. Ulusal Anksiyete Kongresinde sözlü bildirisi yapılmıştır.

** Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Doktora Öğrencisi,
e-Posta: demir.volkan@outlook.com

THE IMPACT OF GROUP THERAPY BASED ON EXISTENTIALIST APPROACH ON THE MENTAL SYMPTOM LEVELS

Abstract

This research is carried out in order to examine the impact of group therapy programs based on existentialist approach on depressive mental levels of individuals. The mental symptom levels of the participants are measured on the basis of SCL-90-R mental symptoms scanning list. After the pre-test measurement, a 90-minutes long program consisting of 10 sessions has been applied to the individuals in the research group. The same measurement means is used after the end of the applications also as the last test. The data in the research in which the uncontrolled single-group pre-test and final-test design are analyzed by using the Wilcoxon Signed Rank Test. The analyses have shown that the participants have a positive impact in decreasing the symptom levels of somatization, depression and inter-personal sensitivity while showing the inefficiency in decreasing the levels of obsessive compulsive disorder, anxiety, anger hostility, phobic anxiety, paranoid thinking, psychotism.

Key Words: *Mental Symptoms, Existence, Group Therapy.*

GİRİŞ

Varoluşçu (existantialist) yaklaşım, Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Camus kaynaklı fenomenolojik felsefenin psikolojiye uyarlanmış halidir. Rolle May, Viktor Frankl, Irvin Yalom varoluşçu psikoterapistlerin başında gelmektedirler. Varoluşçuluk kişinin biricikliğini ve otantik olma durumunu görmezden gelerek bir obje gibi ele alan ekollere karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Varoluşçuluğa göre insan tanımlanan bir obje değil bir var oluştur. Bu yaklaşımda kişinin sorunlarının çözümü geçmişinde ya da kalıtsal yapısında değil tercihlerini özgürce seçip yaşamının sorumluluğunu üstlenmesindedir (Corey, 1990; Bezirci,1997). O halde birey özgürdür, yaşamını ne şekilde isterse devam ettirir ama ne var ki birey yaşamının sorumluluğunu alabildiği derecede özgürdür. Varoluş kaygısı bu sorumluluğu hissetmektir (Gençtan, 1990).

Varoluşçuluk, kişilerin kendi duygularıyla, nesnel dünyalarıyla ve diğer bireylerle nasıl ilişki kurduklarıyla ilgilenir. Bireylerin kendilerine ve varoluşsal çatışmalarına dair farkındalığı, günlük olayların ve problemlerin ötesinde ele alınması gereken önemli bir sorundur (Sharf, 2014). Bu yaklaşıma göre hayatta anlam arayışı ve önemli olma duygusu birey için en önemli duygudur. Yalom, anlamsızlık kavramını hayatın hakikati şeklinde ifade etmektedir. Bireyin bu hakikatle karşı karşıya gelmesi ise anksiyeteye ve çatışmaya neden olmaktadır. Hayatta anlam yokluğu nevrozların başlangıcında önemli yer tutmaktadır (Yalom, 2001).

Varoluşçu terapistler hayatın kendi içinde bir anlamı olmadığını öne sürerler. Dünyada kendi varoluşunu yaratan sadece insandır. İnsan, insanlığını kendi yapar ve ne şekilde yaparsa o şekilde var olur, değerlerini var eder, yolunu belirler. İnsan yaşamaya başlamadan önce hayatta yoktur ve hayata anlam katan yaşayan insandır (Corey, 1990). İnsan sürekli bir anlam arayışı içindedir, var olduğundan bu yana kendisinin ve evrenin varoluşuna bir anlam katmaya çalışmıştır. Yapılan çalışmalarda yaşamda anlamın varlığı, mutluluk (Chamberlain vd., 1988; Steger vd., 2011), iyi-oluş (Bonebright vd., 2000) fiziksel sağlık (Steger vd., 2009), sosyal yakınlık (Ryff, 1989) gibi olumlu kavramlar ile birlikte ele alınmaktadır. Yaşamda anlam arayışı, kaygı (Steger vd., 2006), sosyal izolasyon (Steger vd., 2008) gibi olumsuz kavramlar ile ilişkilendirilmiştir. Anlamsızlık ise madde bağımlılığı (Yalom, 2001), depresif belirtiler (Steger vd., 2011), intihar eğilimi ve umutsuzluk (Harlow vd., 1986) gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur.

Felsefe akımlarının içerisinde ölüme en çok değinen “varoluşçu yaklaşım” olmuştur. Bu yaklaşımın en önemli temsilcilerinden Heidegger’e göre ölüm, fiziksel olarak tehdit edicidir ancak ölümü düşünmek rahatlatıcıdır (Geçtan, 1989).

Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

Bireyler yaşamlarının herhangi bir anında mutlaka ölüm anksiyetesi ile yüzleşir ve birçoğu; regresyon, inkar, yer değiştirme, sosyal ve dini kuralları kabullenme gibi farklı savunmalar geliştirerek ölümden uzaklaşmaya çalışırlar. Bazı bireyler ise işlevsel olmayan bir yol olarak psikopatolojiyi seçer (Yalom, 2001). Ölüm anksiyetesinin ruhsal sorunlarda ve somatizasyonda etkin bir rolü vardır. (Freud, 1992). Ölçüsüz, patolojik bir biçimde ortaya çıkan ölüm düşüncesi bireyleri negatif yönde etkileyebilmektedir (Karaca, 2000; Köknel, 1985). Kübler Ross (1997) birçok anksiyetenin temelinde ölüm anksiyetesi bulunduğunu ifade etmektedir. Ölüm anksiyetesinin nedenlerini anlamaya yönelik birçok çalışma mevcuttur. Çalışmalarda ölüm anksiyetesinin çoğunlukla; din, yaş, cinsiyet, iş, kültürel ve sosyal yapılanma gibi değişkenlerle ilişkisinin analiz edildiği görülmektedir (Elkins vd., 1980; Richardson vd., 1983; Keller vd., 1984; Yıldız, 1998; Tanhan vd., 2006).

Varoluşçu terapinin temel amacı, bireylerin yaşamlarında anlam yaratmaları, sorumluluklarını almaları ve farkında olmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Terapi sürecinde danışan ile terapist arasındaki ilişki terapötik dönüşümün en önde gelen araçlarından. Danışan ile terapist arasındaki ilişkinin empatik, içten, destekleyici biçiminde olması çok önemlidir (Seligman, 2006). Terapistler anlamlı bir varoluş için alternatifleri araştırma konusunda bireyleri cesaretlendirmelidirler (Corey, 2005). Varoluşçu terapinin öncü isimlerinden olan May, danışanlarının yaşamlarında henüz kullanmadığı olanakların üzerinde durur. Terapist, danışanın hayatına yön veren değerleri ve onun bu değerleri ne şekilde kullandığını anlamaya çalışmalıdır. Terapist bu sebeple danışanlarını anlamaya yönelik özel gözlem yöntemleri geliştirir (Geçtan, 2002). Varoluşçu yaklaşım bireysel terapilerde uygulandığı gibi grup terapisi gibi birçok farklı alanlarda da uygulanmaktadır (Koçak ve Gürler, 2008).

Grup terapisi, bireylerin sistemli bir şekilde bir araya gelip terapötik bir ortam yarattıkları, kendi duygu ve düşüncelerini diğer grup üyelerine aktararak içgörü geliştirdikleri bir psikoterapi yöntemidir (Fehr, 2004). Bireysel psikoterapilerde olduğu gibi grup psikoterapisinde de yalnızca semptomların düzelmesini değil aynı zamanda kişilik özelliklerinin de değişimini hedefler (Yalom 2002). Grubun özelliklerine bağlı olarak oturum sayısı değişmekle birlikte, Dinkmayer ve Caldweel (1970) grup çalışmalarında 5-6 kişilik grupların daha iyi işlediğini belirtmektedirler. Mahler (1969) ise katılımcı sayısının 7'den az, 10'dan fazla olmaması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Az sayıda üyenin olduğu gruplarda üyeler tam anlamıyla kendilerini sözel olarak ifade etseler bile kişilerarası etkileşim yeteri kadar olmayabilir. Üye sayısı 10'u aşan gruplarda ise, etkileşim hem

terapistin hem de üyelerin izleyemeyecekleri kadar çok olabilmektedir (Kartallar Gökdağ, 1999).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, psikososyal müdahalelerden biri olan varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapi programının bireylerin ruhsal belirti düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Yapılan literatür taramasında ülkemizde varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi programının etkililiğinin araştırıldığı deneysel çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu çalışma; varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapi programının bireylerin ruhsal belirti düzeylerine yönelik nasıl uygulanacağına dair bir örnek olması açısından önemli görülmektedir.

Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, “Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapi programının çalışma grubundaki bireylerin ruhsal belirti düzeylerini azaltmada etkisi var mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Araştırmanın Denencesi

Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapi programına katılan çalışma grubundaki bireylerin Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde azalacaktır.

YÖNTEM

Çalışma varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi programının, bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisini araştırmak amacıyla oluşturulmuş kontrol grupsuz tek grup öntest-sontest yarı deneysel bir çalışmadır.

Katılımcılar

Bu çalışmada yer alan bireylerin seçimi için, sosyal medyada İstanbul ilinde ikamet eden bireylere yönelik 10 hafta süreli “Grup Terapisi” duyurusu yapılmıştır. Duyuru sonucunda 39 birey başvuru yapmıştır. Araştırmaya katılacak bireyleri belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) kullanılmıştır. Ölçekten yüksek puan alan, programa belirlenen gün ve saatlerde, gönüllü olarak katılabileceklerini belirten 16 bireyden 6 kadın 6 erkek toplam 12 birey çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırmaya kabul kriterleri olarak; uygulanan ölçeğin puan sonuçlarına göre ‘Orta’ ve ‘Yüksek’ düzeyde puan ortalaması olan ve çalışmaya katılmayı kabul

eden katılımcılar olarak belirlenmiştir. Kronik fiziksel hastalığı olan, psikiyatrik tedavi alan (ilaç ve/veya terapi), madde bağımlılığı, intihar girişimi veya kendine zarar verme öyküsü olan bireylerin çalışmaya alınmamasına dikkat edilmiştir.

Araştırma Klinik ve Adli Psikoloji Derneğinde gerçekleştirilmiştir. Oturumlar başladıktan sonra katılımcılara çalışmanın içeriği ve izlenecek yöntem hakkında bilgi verilmiştir. Program 12 katılımcı ile başlamış ve dört katılımcının oturumlara ve değerlendirmelere katılmaması nedeniyle, verilerin analizi 8 katılımcı üzerinden yapılmıştır.

Çalışma grubu 3 kadın 5 erkek olmak üzere toplamda 8 katılımcıdan oluşmaktadır. Grup üyeleri 21-36 yaşları arasında bulunmaktadır. Grubun eğitim durumuna bakıldığında 1 kişinin yüksek lisans, 6 kişinin lisans, 1 kişinin de ortaokul mezunu olduğu görülmektedir. Grubun medeni durumuna bakıldığında ise 6 kişinin bekar, 2 kişinin evli olduğu görülmektedir.

Katılımcılara araştırmanın amacı ve grup çalışmasının özellikleri konusunda bilgi verilerek katılımın gönüllülük ilkesine dayandığı açıklanmış ve onam alınmıştır. Çalışmaya katılanların kişisel bilgilerinin başkalarına açıklanmayacağı konusunda güvence verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) kullanılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, aşağıda yer almaktadır.

Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R): Toplam 90 maddeden oluşan, genel psikopatoloji düzeyi ve psikolojik belirtilerin dağılımını ve şiddetini tespit etmeye yönelik bir tarama ölçeğidir. Derogatis ve Cleary (1977) tarafından geliştirilmiş, Türkiye’de ise geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Dağ ve arkadaşları (1991) tarafından yapılmıştır. Beş dereceli Likert tipi cevaplanan 9 alt birimden oluşmaktadır. Dokuz alt birim şu şekilde adlandırılmıştır: Somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm. Uyarlanan testin güvenilirliği için test-tekrar test yöntemi kullanılmış elde edilen değerler .63 ile .84 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Çalışmada kullanılan ölçme aracı ile elde edilen verilerin analizinde araştırmanın temel amacı çerçevesinde toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri için SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) 16.0 paket programından faydalanılmıştır. Öntest-sontest puan karşılaştırmalarında puanlar arasındaki

farkın anlamlılığını test eden parametrik olmayan istatistiksel tekniklerden biri olan Wilcoxon İşaretli Sıralı Testi kullanılmıştır.

Oturumlar

Araştırma, ön-test ve son-test uygulamaları arasında gerçekleştirilen bireylerin ruhsal belirti düzeylerini olumlu yönde değişimlerine yönelik 10 oturumluk Varoluşçu Grup Terapisi'ne (Koçak ve Gökler, 2008; Yalom, 2001; Yalom, 2002) dayalı olarak oluşturulmuş bir programdır.

I. Oturum

Grup üyeleri “*hoş geldiniz*” denilerek güler yüzle karşılandı. Daire biçiminde oturmaları sağlandı. Üyeler ile birlikte kurallar belirlendi. Devam, gizlilik, belirlenen kurallar içindeydi. Ön testin uygulamasının ardından programın içeriği ile ilgili bilgi verilmiştir. Grup üyelerinden geribildirimler alınarak oturum sonlandırılmıştır.

II. Oturum

Bu oturumda “Kendiniz hakkında her şeyi öğrenmeye açık mısınız? Ya da farkındalığınızı arttırmak ister misiniz? Şimdi kapalı olan kapıların açılması yaşantınızı nasıl etkiler?” gibi sorularla katılımcıların kendileri hakkında düşünmeleri ve kendi seçim ve sorumluklarını fark etmeleri amaçlanmıştır.

III. Oturum

Bu oturumda “Şu anki durumunuzun tercihlerinizin bir sonucu olduğunu veya bu durumu kendinizin mi oluşturduğunu düşünüyorsunuz? O an yaptığınız ve şimdiki gelişiminiz açısından çok önemli olduğunu düşündüğünüz başlıca seçimler nelerdir? Farklı bir şekilde karar verseydiniz şimdiki hayatınıza göre farklarının neler olacağını düşünün. Özgürlüğü isteme ve bundan korkma ile ilgili mücadeleleriniz nelerdir? Özgürlüğünüzü elde etmek için seçim yapmaya ne kadar hazır hissediyorsunuz?” soruları tartışılmıştır.

IV. Oturum

Oturum sırasında “Hayatınız için anahtar kararlar vermede ne tür kaygılar yaşadınız? Hangi durumlarda daha fazla kaygı yaşarsınız? Seçimlerinizin sonucu ile yüz yüze gelerek kaygıyı yenmeye mi yoksa seçim yapmaya karşı koymaya mı yatkınsınız?” soruları ile üyelerin kaygı ile nasıl baş ettikleri grup üyeleri ile tartışılmıştır.

V. Oturum

Grup üyeleri ile ölüm hakkında konuşuldu. Grup üyelerinin ölüm gerçeğini nasıl kabul ettikleri, ölüme nasıl baktıkları tartışılarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

a) Mezar taşınıza yazacağınız, yaşamınızdaki anlamlı kişiler hakkında ne düşünüyorsunuz? Onlara ne söylemek istersiniz?

b) Cenaze töreninizde dağıtılmasını istediğiniz bir mısra yazınız. Gruba veriniz ve onlarla paylaşınız.

c) Ölümünüze 24 saat var. Ne yapmak istersiniz? Değerleriniz hakkında ne söylemek istersiniz?

d) Ölümden önce başarmak istedikleriniz nelerdir?

e) Kendi ölümünüz ve sevdiğinizin ölümü ile ilgili korkularınız nelerdir? Bu korkularınız ile nasıl baş ediyorsunuz?

f) Eğer size yakın birini kaybettiyseniz, bunun sizin için ne anlama geldiğini grupla paylaşın. Bu yaşantıdan kendiniz hakkında ne öğrendiniz?

VI. Oturum

Bu oturumda “Beş yıl önce nasıldınız ve şimdi nasıl oldunuz? Yaşamınızda şimdiki farklılıklar nelerdir? Beş yıl içinde yaşamınızda gerçekleştirdiğiniz önemli değişimler nelerdir? Gelecekteki beş yıl için planlarınız nelerdir? Nasıl olacağınız ile ilgili umutlarınız ve korkularınız nelerdir?” soruları ile grup üyelerinin var oluşlarının anlamını oluşturan ya da eksilten deneyimlerini grupla paylaşmaları istenmiştir.

VII. Oturum

Seçim yapma kaygısı ile karşılaşan üyelerin, yaptıkları seçimlerin sonuçlarını kabul ederek kendi varoluşlarını yaşayabilmeleri önem arz etmektedir. Otantik olan insan, başkalarının, kendisinin, kim ve ne olduğunun tanımlanmasına izin verebilir. Bu bağlamda oturum sırasında üyelerin kendilerini tanımları için “Ben kimim? Ben olmamı sağlayan nedir? Tipik olarak oynadığım roller nelerdir? Ne gibi seçimler yaptım? Başkaları benim için ne gibi seçimler yaptı? Cevaplar ve yöntemleri için birilerini ararken kendimi mi kaybettim? Geçmiş yaşantılarım, çevremdeki insanlar, olaylar diğer etmenler tarafından yaşamım nasıl şekillendi? Yaşamdan ne bekliyorum? Ne tür bir kimlik arıyorum?” sorularına yanıt aranmıştır.

VIII. Oturum

Varoluşçuluk, bir anlamda tek başına olmaktan, yaratıcı olarak hoşlanmadıkça başkaları ile gerçek anlamda yakınlaşamayacağımızı bilmektir. Buradan hareketle bu oturumda “Tek başına kalmak için kendinize zaman yaratıyor musunuz? Tek başına kalmak sizin için ne ifade etmektedir? Tek başına olmayı istiyor musunuz, yoksa kaçıyor musunuz? Tek başınıza olduğunuz zamandan hoşlanmayı nasıl öğrendiniz? Tek başınıza olmaktan hoşlandığınız bir zamanınız oldu mu?” gibi sorular üyeler tarafından tartışılmıştır.

IX. Oturum

Bu oturumda “Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz bir anı anımsayabilir misiniz? Yalnızlıktan kaçtınız mı yoksa yalnızlığı istediniz mi?” gibi sorular tartışılmıştır.

X. Oturum

Son oturum olan onuncu oturumda genel bir özet yapılmıştır. Katılımcılardan ilk oturum ile son oturum arasında kendilerindeki değişimlere dair geri bildirimler alındıktan sonra son test uygulanmıştır.

Programın Uygulanması

Kasım 2014 - Ocak 2015 tarihleri arasında haftada bir kez 90 dakika süren 10 oturumdan oluşan varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi programı grup üyelerine uygulanmıştır. Varoluşçu yaklaşım yaşamla ilgili olduğu kadar ölümle de ilgilidir. Oturumlarda ele alınan hiçlik, yalıtım gibi varoluşsal yaklaşımın temelini oluşturan konular bazı üyelerin kaygı düzeylerinin artmasına sebep olmuştur. Bu nedenle grup çalışması 12 üye ile başlamış ve dört üye ilerleyen oturumlara katılmamış ve 8 grup üyesinden alınan veriler analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. Çalışmada varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

Tablo 1: Çalışma Grubundaki Bireylerin SCL-90 R Ruhsal Belirti Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

		N	Ortalama	Ss
Somatizasyon	Öntest	8	10,50	9,636
	Sontest	8	7,00	7,892
Obsesif Kompulsif	Öntest	8	13,12	12,380
	Sontest	8	9,62	11,525
Kişiler Arası Duyarlılık	Öntest	8	12,12	9,716
	Sontest	8	9,25	9,823
Depresyon	Öntest	8	16,75	15,988
	Sontest	8	13,50	15,278
Kayı	Öntest	8	11,62	9,425
	Sontest	8	10,37	9,898
Öfke-Düşmanlık	Öntest	8	5,37	6,545
	Sontest	8	4,75	4,131
Fobik-Anksiyete	Öntest	8	6,12	5,249
	Sontest	8	5,12	5,111
Paranoid Düşünce	Öntest	8	7,62	5,780
	Sontest	8	5,62	6,093
Psikotizm	Öntest	8	6,25	7,440
	Sontest	8	5,87	7,954
Ek Maddeler	Öntest	8	8,25	7,401
	Sontest	8	5,12	5,617

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubunun SCL-90 ruhsal belirti puanlarının aritmetik ortalaması ön- test puanlarının aritmetik ortalamasından düşüktür.

Öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş olup sonuçlar tablo 2’de verilmiştir.

Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

Tablo 2. SCL-90 R Ruhsal Belirti Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest-Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Somatizasyon	Negatif Sıra	5	3,00	15,00	-2,023	,043
	Pozitif Sıra	0	,00	,00		
	Eşit	3				
Obsesif Kompulsif	Negatif Sıra	6	4,17	25,00	-1,873	,061
	Pozitif Sıra	1	3,00	3,00		
	Eşit	1				
Kişilerarası Duyarlılık	Negatif Sıra	6	4,42	26,50	-2,120	,034
	Pozitif Sıra	1	1,50	1,50		
	Eşit	1				
Depresyon	Negatif Sıra	6	3,50	21,00	-2,226	,026
	Pozitif Sıra	0	,00	,00		
	Eşit	2				
Kaygı	Negatif Sıra	5	4,20	21,50	-1,187	,235
	Pozitif Sıra	2	3,50	7,00		
	Eşit	1				
Öfke-düşmanlık	Negatif Sıra	2	4,00	8,00	-,135	,893
	Pozitif Sıra	3	2,33	7,00		
	Eşit	3				
Fobik-anksiyete	Negatif Sıra	5	7,28	65,50	-1,414	,157
	Pozitif Sıra	3	4,17	12,50		
	Eşit	0				
Paranoid düşünce	Negatif Sıra	4	3,50	14,00	-1,761	,078
	Pozitif Sıra	1	1,00	1,00		
	Eşit	3				
Psikotizm	Negatif Sıra	3	3,17	9,50	-,544	,586
	Pozitif Sıra	2	2,75	5,50		
	Eşit	3				
Ek maddeler	Negatif Sıra	6	4,08	24,50	-1,781	,075
	Pozitif Sıra	1	3,50	3,50		
	Eşit	1				

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık öntest-sontest puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (somatizasyon; $z = -2,023$ $p < .05$, depresyon; $z = -2,226$ $p < .05$, kişi-

lerarası duyarlılık; $z=2,120$ $p<.05$). Obsesif kompulsif, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm puanları arasında ise anlamlı derecede farklılaşma görülmemiştir (obsesif kompulsif; $z= -1,873$ $p>.05$, kaygı; $z= -1,187$ $p>.05$, öfke-düşmanlık; $z= -1,35$ $p>.05$, fobik-anksiyete; $z= -1,414$ $p>.05$, paranoid düşünce; $z= -1,761$ $p>.05$, psikotizm; $z= -,544$ $p>.05$, ek maddeler $z= -1,781$ $p>.05$).

Tartışma

Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisi programına katılan bireylerin program öncesi ruhsal belirti puan ortalamaları ile program sonrası ruhsal belirti puan ortalamaları arasında anlamlı seviyede farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular terapi programının, katılımcıların somatizasyon, depresyon ve kişilerarası duyarlılık belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak obsesif kompulsif, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir.

Çalışmada; hayatın anlamı, sorumluluk, özgürlük gibi varoluşçuluğun temel kavramları üzerinde durularak grup tartışmalarına ve sözel paylaşıma yer verilmiştir. Duyguların sözelleştirilmesinin psikosomatik rahatsızlıklarda iyileştirici faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır (Çevik vd., 1990). Araştırmada elde edilen bulgular, varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisi programına katılan bireylerin somatizasyon düzeylerinde, program bittikten sonra uygulanan son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümleri ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir azalma tespit edilmiştir. Kashner vd., (1995) tarafından kısa süreli grup terapisinin somatizasyon düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmış ve uygulama sonrası somatizasyon belirti düzeylerinde belirgin azalma olduğu saptanmıştır. Ancak katılımcılar ve çalışmada uygulanan yöntemdeki farklılıklar nedeniyle bu karşılaştırmanın tam olarak güvenilir olmayacağı vurgulanmalıdır.

Araştırma bulgularından biri de, varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapi programına katılan bireylerin Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90) alt ölçeklerinden; kişiler arası duyarlılık öntest - sontest puanları arasında olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Varoluşçu grup terapi sürecinde; üyelerin, sorumluluklarını, özgürlüklerini ve ölümün kaçınılmazlığını kabul ettiklerinde ortaya çıkacak anksiyete ile baş etmeleri yönünde yardımcı olunur. Grup üyeleri terapi sürecinde yaşamlarında anlam yaratma, seçim yapma ve bu seçimlerden sorumlu olduklarını anlamaya başlar. Terapist, üyeler arasında anlamlı bir ilişki kurmaya çalışır. Çünkü grup üyelerini iyileştirecek ve değiştirecek olan ilişkinin kendisidir (Ko-

çak ve Gökler, 2008). Yalom (2002) problemlili ilişkilerin iyileştirilmesi için tedavi edici unsurların başında yeni ilişkilerin başlatılması gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu çalışmada da üyeler arası etkileşimlerin yol açtığı “yalnız değilim” duygusu, sosyal becerilerin gelişmesi uygulama sonrası grup üyelerinin kişiler arası duyarlılık düzeylerinin azalmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Analizler sonucunda elde edilen bulgular, varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisi programına katılan bireylerin depresyon düzeylerinde de, programın sona ermesinden sonra uygulanan son-test puan skorlarının, ön-test puan skorlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Varoluşçu yaklaşım, modern çağ insanlarının varoluşsal kaygılarının en başta gelen sebeplerinden bir tanesinin hayatın anlamı hakkındaki arayışları olduğunu ileri sürmektedir. Terapi sürecinde, sorumluluktan kaçmanın imkansız olduğunu ve bireylerin özgürlüklerinin önünde engel olarak duran, tutum ya da davranışlarını değiştirmeleri gerektiği vurgulanır. Geçmiş ve gelecekte ziyade “şimdi”ye odaklanan terapist bireylerin karar alma ve seçim yapma sorumluluklarından nasıl kaçtığını göstererek risk almasının gerektiği yönünde farkındalık yaratır. Sorunları ile yüzleşen ve sınırlarını keşfeden bireyler sorumluluk alma konusunda cesaret gösterebilirler. Depresif belirtileri olan bireyler sorumluluklarını üstlenme konusunda isteksiz, dolayısıyla özgür olamayan kimselerdir. Bu sebeple varoluşçu yaklaşım depresyonu bireyin hayatının anlamını kaybetmesi ile ilişkilendirir ve bireye hayatının anlamını bulması için yol gösterir.

Kişilerarası duyarlılığı depresyon için risk unsuru olması yönünde depresif bozukluğa yatkın kişiliğin bir özelliği olarak düşünülmektedir (Harb vd., 2002). Kişilerarası farkındalık, ayrılık kaygısı, kırılmalı bir kendilik ve kabul edilme ihtiyacı bağlamında kişilerarası duyarlılık yapısı depresif olaylarla birleşmektedir. Aynı şekilde depresyon ve somatizasyon birlikteliği de birçok klinik araştırma tarafından ortaya konulmuştur (Bridges ve Goldberg 1985, Blacker ve Clare 1987). Komorbid durumlar da söz konusudur. Depresif belirtileri yüksek olan bireylerin depresif belirtileri olmayan bireylere göre somatik belirtilerinin daha sık olduğu ortaya konulmuştur (Kellner 1990). Grup terapi süreci, kendini ortaya koyma ve kendini fark etmeyi sağlamaktadır. Düşünce ve duygu biçimleriyle içinde yaşadıkları ortamın yaşantısına, ortak diline yabancılaşarak kendi iç dünyalarına çekilmiş olan bireyler terapi süreci ilerledikçe kendi duygularının farkına vararak bunları dile getirme, diğer grup üyelerinin duygularını fark etme ve buna uygun tepkiler geliştirmektedirler (Demir, 2017). Katılımcıların düşünce ve duygularının, diğer grup üyelerinin düşünce ve duygularına benzerliği yönündeki farkındalıkları, kendilerine yönelik yargılayıcı tutumların önüne geçerek, depresyon dü-

zeylerinde belirgin bir azalmaya yol açmış olabilir. Depresif belirtilerin azalması da somatizasyon ve kişilerarası duyarlılık belirtilerine yönelik değişim zemini hazırlaması olası bir durumdur.

Çalışmanın bulgularından yola çıkarak farkındalık kazandırmayı ve otantik olmayı gerektiren bir terapötik ilişki biçimi olan varoluşçu terapinin, kısa vadede semptomları iyileştirmede yeterli ve uygun olmadığı düşünülebilir. Bunun yanında grup liderinin katılımcılara yönelttiği “eğer öleceğinizi bilseniz yaşamınız hakkında ne hissederdiniz”, “yaşamınızın gidişatından memnun musunuz? Eğer değilseniz bunun için ne yapıyorsunuz?” gibi yaşamın ve ölümün anlamını sorgulamak için oturumlarda ele alınan konular ve soruların, katılımcıların ölüm ve varoluşun farkına varmalarına, bununla birlikte kendilerini kaygı girdabının tam ortasında bulmalarına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Yoğun kaygılar bastırılmaya çalışılır ve psikolojik hastalıkların kökeninde bastırılan ölüm korkusu yatmaktadır (Yalom, 2001). Ele alınan konular sırasında açığa çıkan ölüm anksiyetesi, terapinin daha etkili sonuçlar vermesini engellemiş olabilir. Heidegger “Varlık ve Zaman” isimli çalışmasında Yalom gibi ölümü reddetmenin bireylerde olumsuz etkilere neden olduğunu öne sürmüştür. Buradan yola çıkarak Heidegger, bireyin sağlıklı olabilmesinin tek koşulu olarak ölüm olgusunun kişi tarafından kabul edilmesi gerektiğine vurgu yapmıştır.

Varoluşçu grup terapisinde hayata dair ana konular üzerinde durulduğundan, katılımcıların geçmişte yaşadıkları ve sahip oldukları inançların peşini bırakarak kendilerine başka amaçlar yaratmaları bu yaklaşımın en önemli amaçları arasında yer almaktadır. Ayrıca varoluşçu grup terapisi farklı kültürel altyapıya sahip bireyler ile çalışmak için uygundur. Ancak daha çok duygularını sözel olarak ifade eden, etkili iletişim kurabilen ve yüzleşmekten kaçınmayan bireyler için daha faydalı olduğu söylenebilir; fakat problemlerine acil çözüm bekleyen bireyler için çok uygun olmayan bir grup yaklaşımıdır. (Gladding, 2008). Voltan (1980)’ın da ifade ettiği gibi Türk kültüründe; ‘yaşıyormuş gibi yapmanın’ zor olması nedeniyle terapinin daha etkili sonuçlar vermemesi olası bir sonuç olarak düşünülebilir.

Varoluşçu terapinin hür irade, özgürlük ve sorumluluk, kimlik bunalımı, çatışma sebepleri gibi üzerinde durduğu kavramların katılımcılar tarafından ne şekilde anlamlandırıldığı ve yorumlandığı da önemlidir. Kaygı ile baş edebilmek ve bireylere sorumluluk kazandırmak için grup üyelerine kendi varoluşlarından ve özgürlüklerinden sorumlu oldukları konusunda yüzleşmeye değil bilişsel dayanaklara da gereksinim duydukları, bu sebeple daha bilişsel yapıda olan bir terapi yaklaşımının benimsenmesinin daha uygun olacağı düşünülebilir. Bahmani vd., (2013) 24 - 54 yaşları arasında değişen kanserli çocukların ebeveynleri ile haftada

iki gün, 90 dakika olmak üzere, 12 oturum olarak uygulanan bilişsel varoluşçu grup terapisinin etkililiğini sınavan yarı deneysel bir çalışmada yapılan analizler katılımcıların umudu arttırmada etkili olabileceğini göstermişlerdir. Kissane vd., (2004) yılında erken evre meme kanserli kadınlarda yaptıkları çalışmada ise bilişsel-varoluşçu grup terapisinin hayatta kalım süresini uzatmada etkili olmadığını tespit etmişlerdir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bilişsel - davranışçı terapi, gestalt, sanatla terapi gibi varoluşçu yaklaşım içermeyen alternatif bir terapi yöntemi ile karşılaştırılmamış olması çalışmanın sınırlılıklarından bir tanesidir. Çalışmaya katılan katılımcı sayısı başlangıçta istatistiksel değerlendirme için uygun iken çalışma dışı kalan katılımcılar nedeniyle sınırlı sayıda katılımcı verilerini değerlendirmek bu çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır. Bu nedenle katılımcı sayısının az olması sonuçların genelleştirilmesini güçleştirmektedir. Çalışmaya katılan kişilerin ruhsal belirtilerinin sadece Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90) ile değerlendirilmiş olması ve katılımcıların klinik muayenesinin yapılmamış olması diğer sınırlılıklarından biridir.

SONUÇ

Varoluşçu yaklaşıma dayalı olarak yapılan grup terapisinin ruhsal belirti düzeylerini azaltmadaki etkisini ortaya koymaya çalışan bu çalışmada, katılımcıların ruhsal belirtilerinin bir kısmında olumlu bir etki görülmüş, büyük bir kısmında ise görülmemiştir. Ancak araştırma bulguları varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerini düşürmede etkili olabildiği biçiminde yorumlanabilir.

Bireyin bir bütün olduğu gerçeği, terapi yaklaşımlarının da bir bütün olduğunu düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, “bütüncül” yaklaşım olarak isimlendirilen terapi yaklaşımının önemini de, tıpkı bilimler arasındaki işbirliği, yardımlaşma ve dayanışma içinde olduğu gibi, terapi yaklaşımlarının da birbirleri ile işbirliği içinde olmaları gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda yapılacak araştırmalar ve alanda çalışacak uzmanlara ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Uygulamaya ve İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Son yıllarda Türkiye’de varoluşçu terapilere olan ilginin arttığı görülmektedir; ancak bu konuda Türkiye’de yapılmış çalışmaların yeterli olmaması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Varo-

Varoluşçu Yaklaşımına Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

luşçu terapilerin etkinliğini değerlendiren yapısal çalışmaların yapılması yararlı olabilir.

2. Benzer araştırmalar, daha geniş ve farklı özelliklere sahip örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilebilir.
3. Bu çalışmada, bireylerin ruhsal belirtileri ele alınmıştır. Benzer araştırmalar, stres, umutsuzluk, savunma biçimleri, benlik saygısı gibi diğer konularda yapılabilir.
4. Varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi programının etkisinin kalıcı olup olmadığının anlaşılabilmesi için belirli aralıklarla izleme çalışmaları yapılabilir.

Alanda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler

1. Varoluşçu terapi üzerine eğitim almış uzman sayısının artması ile birlikte tüm dünyada uzun yıllardır kullanılmakta olan bu yaklaşımın ülkemizde de daha iyi tanınacağı, uygulanacağı ve araştırmalara konu olacağı düşünülmektedir.
2. Araştırmada uygulanan program oturumlarının daha ayrıntılı hale getirilerek ve oturumların sayısı artırılarak programın kapsamı genişletilebilir.
3. Varoluşçu terapi programının etkililiğini test etmek amacıyla, özellikle kanser gibi kronik hastalara dönük karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Bahmani, B., Etemadi, A., Shafieabadi, A. E., Delavar, A., & Ghanbari, M. A. (2010). Cognitive-existential group therapy and cognitive instructional therapy for breast cancer patients.
- Bezirci, A. (1997). *Varoluşçuluk*, Say Dağıtım, Ankara.
- Blacker, C. V., & Clare, A. W. (1987). Depressive disorder in primary care. *The British Journal of Psychiatry*, 150(6), 737-751.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of counseling psychology*, 47(4), 469.
- Bridges, K. W., & Goldberg, D. P. (1985). Somatic Presentation Of DSM III Psychiatric Disorders in Primary Care. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(6), 563-569.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and individual differences*, 9(3), 589-596.

Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

- Corey, G. (1990). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Third Edition). Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çevik A, Berksun O. (1990) Bir grup süreci içinde iletişim ve etkileşimin duygu belirten sözcükler açısından incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1:199-202.
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2:5-12.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Derogatis, L. R., & Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCL 90: A study in construct validation. *Journal of clinical psychology*, 33(4), 981-989.
- Dinkmeyer Jr, D. C., Dinkmeyer, D., & Caldwell, E. (1970). *Developmental counseling and guidance: A comprehensive school approach*. McGraw-hill book company.
- Elkins, G. R., & Fee, A. F. (1980). Relationship of physical anxiety to death anxiety and age. *The Journal of genetic psychology*, 137(1), 147-148.
- Fehr, S. S. (2004). *Grup Terapisine Giriş: grup terapistleri için rehber kitap*. Sistem Yayıncılık.
- Freud, S. E., & Sanatı, E. (1992). çev. L. Özcengiz, Dergah yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (1989). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, 7. Baskı, İstanbul.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Gladding, S. T. (2008). *Groups: A counseling specialty* (5th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Scheiner, F. R & Liebowitz, M. R. (2002). The Psychometric Properties of Interpersonal Sensitivity Measure in Social Anxiety Disorder. *Behavior Research and Therapy*, 40, 961-979.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of clinical psychology*, 42(1), 5-21.
- Heidegger, M. (2004). *Varlık ve zaman*. İdea Yayınevi.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. Beyan Yayınları, İstanbul.
- Kartallar Gökdağ, R. (1999). Bireylerarası Etkileşimde Ortaya Çıkan İletişim Bozukluklarının Düzeltmesinde Kullanılan Grup Terapilerine Genel Bir Bakış.
- Kashner, T. M., Rost, K., Cohen, B., Anderson, M., & Smith, G. R. (1995). Enhancing the health of somatization disorder patients: Effectiveness of short-term group therapy. *Psychosomatics*, 36(5), 462-470.

Varoluşçu Yaklaşımına Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

- Keller, J. W., Sherry, D., & Piotrowski, C. (1984). Perspectives on death: A developmental study. *The Journal of psychology*, 116(1), 137-142.
- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories And Research. *Journal of Nervous And Mental Disease*.
- Kissane, D. W., Love, A., Hatton, A., Bloch, S., Smith, G., Clarke, D. M., ... & Snyder, R. D. (2004). Effect of cognitive-existential group therapy on survival in early-stage breast cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 22(21), 4255-4260.
- Koçak, R., & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 91-107.
- Korkut, F. (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, 8. Baskı, İstanbul.
- Kübler Ross, E., (1997). *Ölüm ve Ölmek Üzerine* (Çev.: Banu Büyükal), Boyner Holding Yayınları, İstanbul.
- Mahler, C. A. (1969). *Group counseling in the schools*. Houghton Mifflin.
- Richardson, V., Berman, S., & Piwowski, M. (1983). Projective assessment of the relationships between the salience of death, religion, and age among adults in America. *The Journal of general psychology*, 109(2), 149-156.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy*. 2th ed. New Jersey: Pearson Education.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar*; 5. basımdan çeviri. Çev. Ed. NV Acar). Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353-358.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Tanhan, A. G. F., & Arı, A. G. F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).

Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

- Voltan, N. (1980). Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, c, 3, 62-66.
- Yalom, İ. D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. Kabalıcı Yayınevi: İstanbul.
- Yalom, İ. D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (Çev. A. Tangör ve Ö.Karaçam). (1. Baskı). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yıldız, M. (1998). *Dini hayat ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. DE Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.