

PSİKOZ VE GRUP PSİKOTERAPİSİ: ÖZ-ELEŞTİRİ, YALNIZLIK VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ

Diğdem Göverti¹, N. Umut Yıldırım¹, Narmin Isayeva¹, Dilara Çetin¹, Mehtap Güngör Çağlar¹

¹Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

Giriş: Öz-eleştiri, kişinin kendisini sert ve cezalandırıcı bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanır ve düşük benlik saygısı, artmış depresif belirtiler ve içselleştirilmiş damgalanma ile ilişkilidir. Buna karşılık, kişinin kendi yaşadığı zorluklara karşı nazik ve yargısız bir tutum geliştirmesi anlamına gelen öz-şefkat, daha iyi duygu düzenleme ve azalmış utanç ile ilişkili koruyucu bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlık, arzu edilen ve mevcut sosyal bağlar arasındaki farkın algılanması olarak tanımlanır, psikozda oldukça yaygındır ve daha şiddetli belirtiler, artmış intihar riski ve düşük işlevsellikle ilişkilidir. Öz eleştiri ve düşük öz-şefkat, yalnızlık ve izolasyonu artırarak bu süreçlerle etkileşir. Bu nedenle, öz eleştiriye azaltmayı, öz-şefkati geliştirmeyi ve sosyal bağlılığı artırmayı hedefleyen grup temelli müdahaleler, belirti odaklı tedavilere tamamlayıcı bir yaklaşım olarak iyileşmeyi destekleyebilir.

Yöntemler: Bu prospektif pilot çalışma, üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğinde yürütülmüştür. DSM-5-TR'ye göre şizofreni veya şizoaffektif bozukluk tanısı alan, 18-65 yaş aralığında, klinik olarak stabil, bilgilendirilmiş onam verebilen ve grup oturumlarına katılabilecek hastalar çalışmaya dahil edilmiştir. Grup psikoterapisi programı, üç ay boyunca, haftada bir kez 90 dakikalık oturumlar şeklinde, on katılımcıya, iki psikiyatrist (biri eş-terapist) tarafından uygulanmıştır. PANSS,

CGI, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Öz Eleştiri/Öz Onaylama Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği, oturumların başlangıcında ve üç ayın sonunda katılımcılara uygulanmıştır.

Sonuçlar: Veri analizi IBM SPSS Statistics for Windows, Sürüm 28.0 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) kullanılarak yapılmıştır. Tüm ölçümler için müdahale öncesi ve sonrası puanları karşılaştırmak amacıyla eşleştirilmiş örneklem t-testleri kullanılmıştır. Ölçümlerin hiçbiri için başlangıç ve müdahale sonrası puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç: Klinik veya psikolojik ölçümlerde istatistiksel olarak anlamlı değişiklikler saptanmamış olsa da, elde edilen sonuçlar psikozu olan bireylerde grup psikoterapisinin uygulanabilirliği ve kabul edilebilirliği hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır. Anlamlı etkilerin gözlenmemesi, küçük örneklem büyüklüğü, sınırlı istatistiksel güç ve çalışmanın pilot niteliği ile ilişkili olabilir; bu da klinik etkinliği daha titizlikle değerlendirmek için daha geniş örneklemler, kontrollü çalışmalara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Grup psikoterapisi, psikoz, öz-şefkat, öz-eleştiri, yalnızlık