



Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi Araştırmasının İncelemesi

Erhan Burak Payaz

Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Yöneticisi

burakpayaz@hotmail.com

ORCID:0000-0001-4549-7756

Özet

Bu araştırmanın temel gayesi grup terapisi programlarının kişilerin depresyonlarını, anksiyetelerini ve stresle ilgili seviyelerini çeşitli değişkenler bakımından irdelemektir. Bu etkiselliğin değerlendirilebilmesi amacıyla yarı deneysellik arz eden yöntem ve tekniğe başvurularak, kontrol grubu olmayan ön test ve son test denemeli modelleme uygulanmıştır. Programda, çalışmanın grubuna hafta içinde doksan dakika halinde süren oturum biçiminde, sekiz haftalık şekilde ayarlanmıştır. Terapötik program uygulamasını değerlendirebilmek amacıyla ön test ile son testin ölçümü amacıyla Beck Depresyon Envanterleri, Beck Anksiyete Ölçekleri, Algısal Stresli Ölçekler uygulanmıştır. Çalışmadan ortaya çıkan veri bilgilerinin analizi için Wilcxon İşaretsel Sıralı Testlerden yararlanılmıştır. Uygulanan analizlerse çalışmanın grubunda yer alan katılımcı kişilerin depresyonlarının, anksiyetelerinin ve stressel puan dağılımlarının anlamlılık düzeyi fazla şekilde düştüğünü ortaya koymuştur. Araştırma neticesinde gözlemlenen değişimlerin tutarlılık düzeyini belirlemek amacı ile araştırmanın sonuçlanmasından on hafta sonraysa izlemeli ölçümler yapılarak farklı bulguların olup olmadığına bakılmıştır. Bunun sonrasında izlemeli ölçümlerde depresyonlar, anksiyeteler ve stressel puan dağılımlarında söz konusu düşüşün on haftalık zaman dilimi boyunca süregeldiği ve aralıksız şekilde ilerlediği gözlemi ortaya ıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Anksiyete, Stres, Grup Terapisi

Review of the Study of Group Therapy Aimed at Reducing the Level of Symptoms of Depression, Anxiety and Stress

Summary

The main purpose of this research is to examine the depression, anxiety and stress-related levels of people in group therapy programs in terms of various variables. In order to evaluate this effectiveness, pre-test and post-test experimental modeling without a control group was applied by resorting to methods and techniques that are semi-experimental. In the program, the working group is set to an eight-week schedule in the form of a session lasting ninety minutes during the week. In order to evaluate the implementation of the therapeutic program, Beck Depression Inventories, Beck Anxiety Scales, Perceptual Stress Scales were applied to measure the pre-test and final test. Wilcxon Signed Ordinal Tests were used to analyze the data information obtained from the study. The applied analyses revealed that the level of significance of the depression, anxiety and stress score distributions of the participants in the study's group fell significantly. In order to determine the level of consistency of the changes observed as a result of the research, ten weeks after the conclusion of the study, follow-up measurements were made to see if there were different findings. After that, it was observed that the decrease in depression, anxiety and stressful score distributions in the follow-up measurements lasted for a ten-week time period and progressed continuously.

Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Group Therapy

Giriş

Giriş bölümünde operasyonel tanımlar yapılarak makale anlaşılır hale getirilmiştir. Çalışmada anksiyete, depresyon ve grup terapisinin hangi anlamlarda kullanıldığı ifade edilmiştir. Çalışmanın amacı açık ve sade bir şekilde ifade edilmiştir. Okuyucular için anahtar kelimelerin anlamları ve yorumları açıklanmıştır.

Giriş bölümüne ekleme/çıkarma yapılması gerektiğini düşünmüyorum. Ben olsam ben de böyle yapardım.

Araştırma Soruları

Araştırmanın genel çerçevesi dahilinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır. Bu minvalde araştırma soruları öz ve cevaba yöneliktir.

1. Grup terapisi katılımcılarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde düşüş gerçekleşecek midir?
2. Grup terapisi katılımcılarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde farklılaşma olacak mıdır?

Araştırmanın Problemi

Grup terapisi katılımcılarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ön test ve son test oranları arasındaki ilişkisi nasıldır?

Problem akla yakın, anlamlı, açık, orijinal ve etiğe uygun bir şekilde oluşturulmuştur.

Araştırmanın problemi daha ayrıntılı oluşturulabilirdi. Ben olsam stres, depresyon ve anksiyete ölçeklerini problemde ayrı ayrı değerlendirirdim.

Araştırmanın Hipotezi

Grup terapisindeki katılımcıların anksiyete, stres ve depresyon son test düzeylerinin ön test düzeylerine oranla anlamlı bir oranda azalma gerçekleşecektir.

Grup terapisindeki katılımcıların anksiyete, stres ve depresyon son test düzeylerinin ön test düzeylerine oranla anlamlı bir oranda farklılaşma gerçekleşmeyecektir.

Araştırmanın Yöntemi

Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi Araştırmasının İncelemesi

Araştırmada yalnızca bir gruba ön test son test kontrol grupsuz deney deseni uygulanmış ve grup terapisinin depresyon, stres ve anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın Katılımcıları

Evreni oluşturan araştırmanın katılımcıları İstanbul ilinde yaşayan ve başvuruda bulunan 34 kişidir.

Örneklem grubu yaşları 18 ile 48 arasında değişen beş kadın ve yedi erkek olmak üzere toplam 12 kişiden oluşturulmuştur.

Örnekleme yönteminde seçkisiz yöntemlerden olan Ölçüt örnekleme kullanılmıştır.

Yani ölçeklerde istenen puanlara uygun olan kişiler seçilmiştir.

Kullanılan örnekleme yöntemi hipotezin araştırılması için uygun ve pratik olduğu için ben de bu örnekleme yöntemini kullanmayı tercih ederdim.

Araştırmanın Deneysel Deseni

Nicel araştırma desenlerinden kontrol grupsuz ön ve son test desen kullanılmıştır.

Araştırmayı ben yürütüyor olsaydım kontrol grubu kullanmayı tercih ederdim.

Çünkü deney esnasında bilinmeyen ve da kontrol edilemeyen değişkenlerin etkisini ve tesadüf ihtimalini ortadan kaldırmak ve araştırmanın doğruluğunu test etmek için gerekli olduğunu düşünürdüm.

Nicel Araştırma Modelleri

Nicel araştırma modellerinden İlişkisel Tarama Modeli kullanılmıştır. Araştırmada birden çok değişken arasındaki etkileşimlerin belirlenmesi söz konusu olduğu için İlişkisel Tarama Modelinin kullanılması doğru olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçekler Stres, Depresyon ve Anksiyete ölçmede genel olarak kullanılan tutarlı ölçeklerdir.

Ölçek seçiminin doğru yapıldığını düşünüyorum.

Verilerin Analizi

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

Araştırmanın Bulguları

Araştırma Bulgularının İşlenmesi

Terapiler 90 dakikalık oturumlar şeklinde oluşturulmuştur. Terapilerin bir diğer ortak noktası ise her terapiden sonra alınan geri dönütler ve o gün elde edilen çıkarımların günlük hayata nasıl uyarlanacağı tartışmaları yapılmasıdır.

Terapiler toplamda 8 hafta boyunca devam etmiştir.

Katılımcılar 13 kişiyken 1 kişinin katılıma istikrarlı devam etmemesi sebebiyle 12 olarak alınmıştır.

Çalışmayı ben yürütüyor olsaydım kişi sayısını 8 kişiden alırdım çünkü terapist sayısının bir kişiden oluştuğu grup terapilerinde katılımcı sayısının 4 ila 8 arasında değiştiği görülmektedir.

Aynı zamanda çalışmayı ben yürütüyor olsaydım terapi uygulama sıklığını haftada 2 ya da 10 hafta olacak şekilde seansları oluştururdum. Çünkü grubun 12 kişiden oluşmasının terapi süresini uzatma gerekliliği getirdiğini düşünürdüm.

Grupta farklı mizaçlarda insanların bulunması grup dinamiğinin evrenselliği açısından katkıda bulunmuştur.

Yaşanılan durumlar ve yoğun duygu akışı durumlarında bağlama, paylaşırma, özetleme, duygu ve içerik yansıtması, anlam ve problemin kişiselleştirilmesi gibi profesyonel grup terapilerinde kullanılan teknik ve yöntemler uygulanmıştır. Son oturumda ise sevgi sandalyesi etkinliği yapılmış ve üyelerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelerini aktarmaları istenmiştir.

Terapide kullanılan teknik, yöntem ve etkinlikler grup içinde sosyal destek açısından olumlu ilerleme sağlamıştır.

Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi

Katılımcıların Depresyon, Anksiyete ve Stres Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarından oluşan Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunun “Beck Depresyon Ölçeği” ön test puan ortalaması 14,42, son test puan ortalaması ise 5,67; “Beck Anksiyete Ölçeği” ön test puan ortalaması 34,58, son test puan ortalaması ise 28,83; “Algılanan Stres Ölçeği” ön test puan ortalaması 32,00, son test puan ortalaması ise 30,00’dur.

Katılımcıların puan ortalamalarında anksiyete, depresyon ve streste son test ön test arasında azalma görülmüştür.

Ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun depresyon, anksiyete ve stres ön test-son test puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (depresyon; $z=-2,080$ $p<.05$, anksiyete; $z=-2,228$ $p<.05$, stres; $z=-2,057$ $p<.05$)

Sonuçlarda görüldüğü gibi sıra ortalamaları incelendiğinde çalışma grubundaki katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

Katılımcıların Depresyon, Anksiyete ve Stres Son-test ve İzleme Puan Ortalamaları tablo 3'te gösterilmiştir.

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

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

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

Yani grup terapisinin etkisi terapi sürecinden sonra da olumlu yönde devam etmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, grup terapisinin, bireylerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerini azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Var olan deneysel kanıtların grup terapilerinin anksiyete, depresyon ve stres belirtilerini azalttığını ve tekrarlamasını engellediğini savunmaktadır.

Çalışmadan elde edilen bulgularından biri grup terapisinin depresyon belirtileri azaltmada etkili olduğudur. Mevcut araştırmaların depresyon tedavisinde farmakoloji ve psiko-sosyal müdahalelerin kullanılmasını tavsiye ettiği görülmektedir. Bu da çalışmanın isabetli bulgulara vardığını göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgularından bir diğeri, grup terapisine katılanların anksiyete düzeyinde de, terapinin sonlanmasına müteakip gerçekleştirilen son-test ölçümünde, ön-test ölçümüne oran ile anlamlı bir azalmanın olduğu görülmüştür.

Çalışmanın bulgularından bir başkası, grup terapisinin stres puanlarını azaltmada etkili olduğunu göstermesi açısından anlamlıdır.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, grup terapisinin katılımcıların stres düzeyini azaltmada etkin olduğunu, stres düzeyinde oluşan bu azalmanın kalıcı olduğunu göstermektedir.

Bir başka bulgu, grup terapisine katılanların anksiyete, depresyon ve stres belirtilerindeki olumlu farklılaşmanın kalıcı olup olmadığını belirlemek amacıyla son oturumda uygulanan son-test puan ortalamalarıyla oturumların bitiminden sonra ölçülen izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının sınanması sonucunda, son testlerde gözlenen olumlu etkinin kalıcılık ölçümünde de devam ettiğinin saptanmasıdır.

Bu çalışmanın olumlu katkılarına karşın bazı kısıtlılıkları da vardır. Çalışmada katılımcılar uygulanan terapide yer aldıklarından araştırmacıların grup üyelerinden pozitif bir değişim içinde olmalarına yönelik beklentisinde olmaları, bu nedenle bu beklentiyi doğrulamak için özel bir çaba içinde olmalarından kaynaklanan değişimi kontrol etmek için kontrol grubu oluşturulabilirdi.

Bu çalışmada kontrol grubunun olmaması çalışmanın en önemli kısıtlılığı olarak görülebilir. Bunun ile beraber çalışma sonucunu etkileyecek yaşam koşulları, iş, aile, çevre gibi diğer faktörler göz önünde bulundurulmamıştır.

Çalışmanın en dikkat çeken kısıtlılığında birisi de, çalışmaya katılanların anksiyete belirtilerinin Beck Anksiyete Ölçeği, depresyon belirtilerinin Beck Depresyon Ölçeği, stres düzeylerininse Algılanan Stres Ölçeği'yle değerlendirilmiş olmasıdır. Ayrıca ruh sağlığı uzmanı tarafından katılımcıların kliniksel muayenesinin yapılmamış olması da öne çıkan bir diğer kısıtlılıktır.

Bu çalışmada grup terapisinin katılımcıların anksiyete, depresyon ve stres belirtilerini azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaynaklar

- Akçınar, B. (2013). Öğretmenlerin stres düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 218-241.
- Aslantaş, H., ve Dereboyu, İ. F. (2016). Psikiyatr Servisinde Yapılandırılmış Grup Terapisi. *Journal Of Psychiatric Nursing-Special Topics*, 2(3), 29-38.
- Beck, A. T. (1999). Beck depresyon analizi. *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 570-571.
- Bilgecan, A., Ögçel, F., Gençlik, R. E., ve Oranlı, N. T. (2009). Algılanan stres ölçeğinin psikometrik uygunluğu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Dergisi*, 25(2), 44-72.
- Çebit, E., ve Erdoğan, D. (2014). Stres Yönetiminin Eğitim Boyutu Üzerine Etkisi. *Turkish Journal of Police Studies*, 16(1), 40-42.
- Demirci, V. (2014). Bilinçlilik temelinde hazırlanan eğitim programlarının depresyona ve strese etkisi. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(4), 47-86.
- Demirci, V. (2018). Grup Terapisi Programlarının Depresyon Belirtileri Üzerindeki Etkisi. *Turkish Journal Of Social Research*, 22(1), 19-26.
- Fildan, F., Ünlen, M., Sezgin, M., Palta, E., ve Geçmen, Ö. (2006). Uykulu apnes sendromuyla depresyon arasındaki ilişki. *Torak Dergisi*, 7(2), 125-129.
- Gülen, C. (2009). *Psikiyatrinin Alfabetisi*. İstanbul: Saylan Yayınları.
- Gülen, C. (2018). Beck'in Depresyon Envanterinin geçerliğinin hakkında inceleme. *Psikolojik*, 6(22), 117-122.
- Hoeho-Sarick, R. (1982). Depresyon ve anksiyete. *Archives of General Psychiatry*, 39(6), 739-742.
- Koroğlu, E. (2009). *Kliniksel uygulamalarda psikiyatr*. Ankara: Hayat Boyu Basım Yayın, Ankara.
- Öğün, N. E. ve Erdem, N. (2012). Kişisel bozukluk olan kişilerde grup terapisi üzerine bir çalışma. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(1), 29-37.
- Özok, O., ve Polat, M. (2013). Grup Terapisi Programlarının Zihin Yetersizliği Bulunan Gençlere Etkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24), 19-69.

Sayal, K. (2009). Ruh Halinin Değişimleri. İstanbul: Yol Yayınları.

Suat, Y., ve Aydınli, A. (2009). Stres bozukluğunun bilişsel hatalara etkisi. Kliniksel Psikiyatr Dergisi, 12(4), 169-179.

Tenos, F., Torun, Ş., ve Düzova, Ö. (2002). Kroniksel hastalıklı çocukların, anne-babalarına yansıyan depresyonun incelenmesi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,, 5(4), 237-247.

Türkcab, H. (2009). Biliş ve duyuş terapisi: İlkeleri ve uygulanması. Ankara: Hayat Boyu Yayıncılık.

Türün, Ü. (1993). Çocuklarda depresyonun ve anksiyetenin neden olduğu sorunların incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(4), 28-69.