

Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programının 8 Yaş Çocuklarında Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi*

The Effect of Cognitive Behavior Therapy Based Psychoeducation Program on Depression and Anxiety In 8 Years Old Children

Çalışma Başvuru Tarihi: 23.05.2024
Çalışma Kabul Tarihi: 25.06.2024
Çalışma Türü: Araştırma Makalesi

Çağla Nur BİLGİN**

Emel Aner AKTAN***

Anahtar

Kelimeler:

Bilişsel Davranışçı
Terapi, Anksiyete,
Depresyon,
Psikoeğitim.

ÖZET

Amaç: Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının sekiz yaşındaki çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerine olan etkisini incelemektir. **Yöntem:** Araştırmanın evreni İstanbul ilinin Kağıthane ilçesindeki 8 yaş çocuklarından oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, psikoeğitim programına katılmayı kabul etmiş on çocuk çalışma ve on çocuk kontrol grubu olmak üzere toplam yirmi çocuktan oluşmuştur. Araştırma kontrol ve çalışma gruplu deneysel bir çalışmadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Çocuklar İçin Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (ÇADÖ-Y) kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubundaki çocuklar haftada bir oturum, her bir oturum 60 dakika olacak şekilde toplam 10 oturum ve bir sonlandırma oturumuna katılırken, kontrol grubundaki çocuklara herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Verilerin analizinde gruplar arası farklılığın anlamlılığını sınamak amacıyla Mann Whitney-U testi, grupların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla da Wilcoxon İşaretler Testi uygulanmıştır. **Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda çalışma grubundaki çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerinde, kontrol grubuna oranla anlamlı düşüş görülmüştür. Kontrol grubunun anksiyete seviyelerinin zamanla arttığı görülmüştür. **Sonuç:** Bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programının çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerine anlamlı etkisi olduğu görülmüştür.

Keywords:

Cognitive
Behavioral
Therapy, Anxiety,
Depression,
Psychoeducation.

ABSTRACT

Objective: To examine the effect of a Cognitive Behavioral Therapy-based psychoeducation program on the anxiety and depression levels of eight-year-old children. **Method:** The population of the research consists of 8-year-old children in Kağıthane district of Istanbul. The sample of the study consisted of a total of twenty children, ten children in the experimental group and ten children in the control group, who agreed to participate in the psychoeducation program. The research is an experimental study with control and experimental groups. The Revised Child Anxiety And Depression Scale was used as a data collection tool in the study. In the research, children in the experimental group attended one session per week, a total of 10 sessions of 60 minutes each, and a termination session, while no study was conducted on the children in the control group. In order to test the significance of the difference between the groups in the data analysis, the Mann Whitney-U test was applied, and the Wilcoxon Signs Test was applied to determine whether there was a significant difference between the pretest and posttest scores of the groups. **Results:** As a result of the analyses, a significant decrease was observed in the anxiety and depression levels of the children in the experimental group compared to the control group. It was observed that the anxiety levels of the control group increased over time. Findings obtained; showed that the cognitive-behavioral-based psychoeducation program had a significant effect on children's anxiety and depression levels.

* Bu makale, aynı adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, eglnrblgn@gmail.com, ORCID: 0009-0000-9015-1555.

*** Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, emelaner.aktan@nisantasi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6781-9171.

1. GİRİŞ

Bilişsel terapi ve temeli öğrenme kuramlarına dayanan davranışçı terapiden temellerini alan Bilişsel Davranışçı terapi, içerisinde bilişsel ve davranışsal yöntemleri barındıran, birçok soruna karşı etkili olduğu kanıtlanmış etkili bir terapi yaklaşımıdır (Beck, 2011). Bilişsel Davranışçı Terapide birey, düşünme biçimini sorgulayarak duygusal tepkilerini anlamaya çalışmakta ve düşünce kalıplarını değiştirerek duygusal ve davranışsal olarak daha olumlu bir duruma ulaşmayı amaçlamaktadır (Süler, 2017). Bilişsel Davranışçı Terapi, bilişin en üst kısmında, yüzeyde bulunan, birden ve ansızın gelen otomatik düşünceler ile, varsayımlara dayanan düşünce kalıpları olan ara inançlar ile, bilincin en altında bulunan değiştirmesi zor, kesin yargılar içeren yapılar olan temel inançlar ile çalışmaktadır. (Güler ve diğerleri, 2021). Terapist danışana duygu ve düşüncelerin neticede de davranışların birbiriyle bağlantılı olduğunu göstermeyi hedefler (Yazar ve Tolan, 2021).

Anksiyete; tanımlanabilir veya tanımlanamaz bir tehlike karşısında yaşanan tedirginlik durumuna eşlik eden bedensel belirtilerle karakterizedir. Anksiyetenin temel özelliği oldukça büyük sıkıntıya yol açması ve bireyce istemeyen bir durum olmasıdır. Anksiyetenin ruhsal bir bozukluğun belirtisi sayılması için sık tekrarlayan ve işlevselliği bozacak seviyede olması gerekmektedir (Dağlar, 2016).

Çocuk ve ergenlikte en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan biri anksiyete bozukluğudur. DSM-5'e bakıldığında çocuklarda ve ergenlerde en sık görülen anksiyete bozuklukları; yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyetesi, panik atak, sosyal fobi, özgül fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon şeklinde sıralanmaktadır. Çocukluk çağında görülen anksiyete bozuklukları genellikle okul hayatında, sosyal ilişkilerde işlev bozukluğuyla kendini göstermektedir. Beck'in bilişsel modelinde bütün ruhsal bozukluklar, kendilerine has bilişsel içeriğe sahiptir. Otomatik düşüncelerin anksiyetede tehlike ve tehdit içerikli olduğu vurgulanmaktadır. Çocuklar etraflarındaki bütün uyaranları tehdit olarak algıladığında bu durum bilişsel süreçlerini de ele geçirir ve bu durum korku ve anksiyeteye neden olmaktadır (Suadiye ve Aydın, 2009).

Depresyon, yoğun bir üzüntü halinin olduğu ve bu hale genellikle bunalımın eşlik ettiği bir duygu durumu olup, düşünmede, hareket etmede yavaşlama, işlevsellikte bozulma gibi hallerle birlikte değersizlik, yetersizlik, keder ve karamsarlık ile de karakterize bir ruhsal bozukluktur (Kürümlüoğlugil, 2019). Depresyon durumu, işlevselliğin ve günlük yaşamsal aktifliğin azalması ile görülen yoğun üzüntü halidir (Kaynak, 2023).

Çocukluk çağındaki bazı ağır yaşam olaylarına çocuklar depresyona girerek yanıt verebilmektedirler. Okul hayatında oluşabilecek başarısızlıklar, anne babayla yaşanabilecek bir çatışmada devamlı olarak ebeveynlerine mağlup olma, arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli talep ve girişkenlik çabalarının karşılıksız kalması çocukta genel bir çaresizlik haline dönüşecek ve bu da çocukta suçlu hissetme ve depresyon meydana getirebilmektedir (Deniz ve diğerleri, 2009).

Olumsuz düşünmeye meyilli ve bunu alışkanlık haline getirmiş çocuklarda anksiyete devamlı ve artan bir halde devam etmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi otomatik düşünceleri, bilişsel çarpıtmaları fak etme ve alternatif düşünce davranış geliştirme noktalarında oldukça iyileştirici bir etkiye sahiptir (Sütcü, 2016).

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının 8 yaş çocuklarında depresyon ve kaygı düzeyini nasıl etkilediğine bakılacaktır. Sorun 8 yaş çocuklarındaki depresyonun ve anksiyetenin Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitime göre olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek sonuçların değişkenliğidir. Bu araştırmada amaç 8 yaş çocuklarına uygulanan BDT temelli psikoeğitim çalışmasının anksiyete ve depresyon düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koymaktır. Araştırmanın amacına yönelik hipotezler:

H₁: Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programının çocuklarda depresyonun azaltılması üzerinde etkisi vardır.

H₂: Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programının çocuklarda anksiyetenin azaltılması üzerinde etkisi vardır.

H₃: Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı uygulanan çocukların anksiyete düzeyleri psikoeğitim almayan çocuklara kıyasla anlamlı oranda düşüktür.

H₄: Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı uygulanan çocukların depresyon düzeyleri psikoeğitim almayan çocuklara kıyasla anlamlı oranda düşüktür.

1.2. Araştırmanın Önemi

Anksiyete; tanımlanabilir veya tanımlanamaz bir tehlike karşısında yaşanan tedirginlik durumuna eşlik eden bedensel belirtilerle karakterizedir. Anksiyetenin temel niteliği rahatsızlık verecek kadar bir sıkıntıya yol açan, bireyin istemediği bir yaşantı ve durum olmasıdır (Dağlar, 2016).

Anksiyete düzeyi yüksek çocuklara herhangi bir müdahalede bulunulmadığında ya anksiyete düzeylerinde herhangi bir iyileşme görülmediği ya da artan bir seyir gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle bu çalışmaların çocuklarda uygulanmasının yaygınlaşması oldukça önemlidir. Bu çalışmada Literatüre bakıldığında daha önce özellikle 8 yaş çocuklarında anksiyete ve depresyon üzerine yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Daha önce yapılan çalışmalarda bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim çalışmasının 8 yaş çocuklarında görülen kaygıya olan etkisini inceleyen bir çalışma yapılmamıştır. Ayrıca daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel davranışçı terapiye dayalı psikoeğitim çalışmasının depresyon boyutundaki etkisini inceleyen bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma, Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim çalışmasının çocukların anksiyete ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmaktadır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bilişsel Davranışçı terapi, bireyin düşüncelerinin, duygusal durumlarını ve davranışlarını belirlediğini savunan yapılandırılmış bir terapi biçimidir (Özcan, Çelik, 2017). Bilişsel davranışçı terapi bireyin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi açıklar. Olumsuz düşünce kalıpları, duygusal sorunlara yol açabilir ve bu da olumsuz davranışlara neden olabilir (Bengiso, Özdemir ve Erkivanç, 2019). Bilişsel Davranışçı Terapi 1980'lerden sonra daha çok itibar kazanmaya ve kabul görmeye başlamış ve birçok psikolojik sorun için etkili bir psikoterapi yöntemi olarak görülmüştür (Sütcü, 2016).

Alanyazını tarandığında, Clark ve Watson tarafından 1991'de yapılan bir araştırmada, depresyon ve anksiyetenin iki farklı kavram olarak kabul edilmesine karşın, klinik değerlendirmeler ve yapılan anketler, depresyon ve anksiyetenin oldukça yüksek bir düzeyde örtüşükleri görülmüştür.

Casanas ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir psikoeğitim çalışmasında psiko eğitimsel girişimlerin hafif ve orta düzeydeki depresyon belirtilerini önemli ölçüde azalttığı ortaya konmuştur. Kennard ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, BDT uygulamalarının depresyona yol açan bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi ve düzeltilmesinde etkili olduğu görülmüştür.

Eren Gümüş 2012 yılında yaptığı araştırmada BDT Temelli müdahale programının sosyal anksiyete seviyesinin düşürülmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aydın (2006) çocuklarda BDT temelli psikoeğitim programı uygulamış ve bu programın anksiyete ve bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür.

Hancock ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir araştırmada, kaygı bozukluğu tanısı almış çocuklarda BDT'nin etkililiğinin incelendiği bir çalışmada BDT uygulamalarının kaygıyı azaltmada oldukça etkili olduğu, kaçınma davranışlarını azaltmada ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Literatür tarandığında benzer çalışmalar olmakla birlikte, Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psiko-eğitimin çocuklarda anksiyete ve depresyona etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma 8 yaş çocuklarında bilişsel davranışçı terapi teknikleriyle yapılan psikoeğitim uygulamasının kaygı ve depresyon düzeyleri üzerine etkisini incelemeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Araştırmada öntest- sontest kontrol gruplu model uygulanmıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni İstanbul ilinin Kağıthane ilçesindeki 8 yaş çocuklarından oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi, psikoeğitim programına katılmayı kabul etmiş on çocuk çalışma ve on çocuk kontrol grubu olmak üzere toplam yirmi çocuktan oluşmuştur. Araştırma katılımcılar ile yüz yüze oturumlar ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, Veli Onam Formu, Sosyodemografik Form ve Çocuklarda Depresyon ve Anksiyete Ölçeği (ÇADÖ-Y) kullanılmıştır. Araştırmada öntest- sontest kontrol gruplu model uygulanmıştır. Araştırma anksiyeteye sahip 10 çalışma grubu ve 10 kontrol grubu olmak üzere 20 kişiyle yapılmıştır. Gruplar çalışma ve kontrol grubu şeklinde belirlenmiş, çalışma grubuna Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim uygulaması yapılırken, çalışma grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Psikoeğitim programı Bilişsel Davranışçı Tekniklerin kullanıldığı on oturum ve bir sonlandırma oturumu şeklinde uygulanmıştır.

3.4. Veli Onam Formu

Araştırmacının hazırladığı ve velinin katılım iznini almak amacıyla kullanılan formdur.

3.5. Sosyodemografik Form

Araştırmacı tarafından geliştirilen, katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin anlaşılması amacıyla kullanılan bir formdur.

3.6. Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği

Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon ölçeği, çocuklarda DSM-IV'e bağlı anksiyete ve depresyon belirtilerini değerlendiren, toplamda 47 madde ve 6 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek dördümlü Likert tipli bir ölçek olup maddeler 0-3 arasında puanlanmaktadır. Bu alt boyutlar Sosyal Fobi, Ayrılık Anksiyetesi, Panik Bozukluk, Majör Depresif Bozukluk, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Yaygın Anksiyete bozukluğudur. 2005 yılında Chorpita'ca oluşturulan ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği 2017 yılında Görmez ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Veriler, (SPSS) 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Öntest ve sontest uygulamaları sonucunda ulaşılan verilerin gruplara göre normal dağılıma uygunluğunun araştırılması amacıyla *Shapiro-Wilk* testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir;

Tablo 1'e bakıldığında çalışma yapılan çocukların öntest, sontest ve erişim puanlarının grup değişkeninin en az bir tanesinin normal dağılıma sahip olmadığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Ancak parametrik testlerin sayıtlarının karşılanabilmesi için genellikle veri sayısının 30'ü üzerinde olması gerekmesi (Can, 2014) sebebiyle öntest, sontest ve erişim puanlarının analizinde de nonparametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 1: Öntest, Sontest ve Erişim Puanlarının Grup Değişkenine Göre Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

Ölçek Alt Faktörleri	Testler	Grup	Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.
Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,926	10	0,411
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,970	10	0,893
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,918	10	0,344
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,899	10	0,216
	Erişim	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,852	10	0,061
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,874	10	0,111
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,896	10	0,198
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,829	10	0,033
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,875	10	0,115
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,802	10	0,015
	Erişim	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,778	10	0,008
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,885	10	0,149
Panik Bozukluk	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,947	10	0,631
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,845	10	0,050
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,934	10	0,485
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,623	10	0,000
	Erişim	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,731	10	0,002
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,868	10	0,095
Sosyal Fobi	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,900	10	0,220
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,954	10	0,717
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,847	10	0,053
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,924	10	0,389
	Erişim	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,835	10	0,038

		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,887	10	0,158
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,887	10	0,157
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,979	10	0,959
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,865	10	0,087
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,977	10	0,948
	Erişi	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,908	10	0,268
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,955	10	0,732
Major Depresyon	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,945	10	0,613
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,918	10	0,338
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,872	10	0,107
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,937	10	0,520
	Erişi	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,966	10	0,854
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,774	10	0,007
Toplam Anksiyete Puanı	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,866	10	0,089
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,751	10	0,004
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,918	10	0,344
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,968	10	0,871
	Erişi	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,920	10	0,360
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,936	10	0,506
Toplam İnternalizasyon Puanı	Öntest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,904	10	0,240
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,899	10	0,215
	Sontest	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,771	10	0,006
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,961	10	0,794
	Erişi	Psikoeğitim Programı Alanlar	0,873	10	0,108
		Psikoeğitim Programı Almayanlar	0,952	10	0,698

Psikoeğitim grubuna dahil olan ve olmayan 8 yaşında, 10'ar çocuğun Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği alt faktörleri, toplam anksiyete ve toplam internalizasyon (toplam anksiyete ve depresyon puanı) öntest, sontest ve erişim puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. İlkokullarda öğrenim gören 8 yaşındaki çocukların, söz konusu çalışmaya dahil olan ve olmayan gruplar olarak ayrı ayrı bir şekilde Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği alt faktörleri, toplam anksiyete ve toplam internalizasyon (toplam anksiyete ve depresyon puanı) öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla da Wilcoxon İşaretler Testi uygulanmıştır. Toplam anksiyete puanları ile majör depresyon puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı; 0.00- 0.30 arası düşük, 0.30-0.70 arası orta ve 0.70-1.00 arası ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020). 8 yaşındaki çocukların, toplam anksiyete bozukluklarının, majör depresyon düzeylerini ne düzeyde yordadığı Basit Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Regresyonda artık verilerin normal dağılımı ve doğrusallığına, hektogram ve Q-Q pilot grafiklerine bakılarak karar verilmiştir. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkat alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı Uygulanan ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı Uygulanmayan 8 Yaşındaki Çocukların Major Depresyon Sontest Puanlarının İncelenmesi

Tablo 2: Çalışma ve Kontrol Grubu 8 Yaşındaki Çocukların Major Depresyon Sontest Puanları Arası Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Major Depresyon	Çalışma	10	6,10	61,00	6,00	0,001*
	Kontrol	10	14,90	149,00		

* $p < .05$, ** $p < .01$, U: Mann-Whitney U Testi

Çalışma grubundaki 8 yaşındaki çocukların Major Depresyon sontest sıra ortalaması 6,10 ve kontrol grubundaki ilkokullarda öğrenim gören 8 yaşındaki çocukların Major Depresyon sontest sıra ortalaması 14,90'dır. Bu sonuçlara göre, çalışma ve kontrol grubundaki 8 yaşındaki çocukların Major Depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür, $U=6,00$, $p < .05$. Yapılan analiz sonucunda, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanan çalışma grubundaki çocukların Major Depresyon puanlarının, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanmayan kontrol grubundaki çocuklara göre daha düşük çıktığı görülmüştür. Başlangıçta istatistiksel açıdan iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulaması sonrası kontrol grubundaki çocukların lehine (daha yüksek puan) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, çocukların bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almalarının, majör depresyon seviyelerini azalttığını ortaya koymaktadır.

4.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı Uygulanan 8 Yaşındaki Çocuklardan Oluşan Çalışma Grubunun Öntest ve Sontest Major Depresyon Puanlarının İncelenmesi

Tablo 3: Çalışma Grubundaki 8 Yaşındaki Çocukların Major Depresyon Öntest ve Sontest Puanları Arası Wilcoxon İşaretler Testi Sonuçları

Ölçek	Sontest-Öntest	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Major Depresyon	Negatif sıra	10 ^b	5,50	55,00	-2,844	0,004**
	Pozitif sıra	0 ^c	0,00	0,00		
	Eşit	0 ^d				

* $p < .05$, ** $p < .01$, z: Wilcoxon İşaretler Testi

Analiz sonuçları, araştırmaya katılan çalışma grubundaki 8 yaşındaki çocukların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, $z=-2,844$, $p<.01$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar yani öntest puanları lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı alınan 8 yaşındaki çocukların Majör Depresyon puanlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür.

4.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı Uygulanan 8 Yaşındaki Çocuklardan Oluşan Çalışma Grubunun Toplam Anksiyete Sontest Puanları ile Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı Uygulanmayan 8 Yaşındaki Çocuklardan Oluşan Kontrol Grubunun Toplam Anksiyete Sontest Puanlarının İncelenmesi

Tablo 4: Çalışma ve Kontrol Grubu 8 Yaşındaki Çocukların Toplam Anksiyete Sontest Puanları Arası Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Toplam Anksiyete	Çalışma	10	5,50	55,00	0,00	0,000*
	Kontrol	10	15,50	155,00		

* $p<.05$, ** $p<.01$, U: Mann-Whitney U Testi

Çalışma grubundaki 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete sontest sıra ortalaması 5,50 ve kontrol grubundaki 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete sontest sıra ortalaması 15,50'dir. Bu sonuçlara göre, çalışma ve kontrol grubundaki 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür, $U=0,00$, $p<.05$. Yapılan analiz sonucunda, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanan çalışma grubundaki çocukların Toplam Anksiyete puanlarının, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanmayan kontrol grubundaki çocuklara göre daha düşük çıktığı görülmüştür. Başlangıçta istatistiksel açıdan iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulaması sonrası kontrol grubundaki çocukların lehine (daha yüksek puan) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, çocukların bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almalarının, toplam anksiyete seviyelerini azalttığını ortaya koymaktadır.

4.4. Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı Uygulanan 8 yaşındaki Çocuklardan Oluşan Çalışma Grubunun Öntest ve Sontest Toplam Anksiyete Puanlarının İncelenmesi

Tablo 5: Çalışma Grubundaki 8 Yaşındaki Çocukların Toplam Anksiyete Öntest ve Sontest Puanları Arası Wilcoxon İşaretler Testi Sonuçları

Ölçek	Sontest-Öntest	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Toplam Anksiyete	Negatif sıra	10 ^b	5,50	55,00	-2,814	0,005**
	Pozitif sıra	0 ^c	0,00	0,00		
	Eşit	0 ^d				

* $p < .05$, ** $p < .01$, z: Wilcoxon İşaretler Testi

Analiz sonuçları, araştırmaya katılan çalışma grubundaki 8 yaşındaki çocukların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, $z = -2,814$, $p < .01$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar yani öntest puanları lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı alınan 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete puanlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı, BDT temelli psikoeğitim programının anksiyete ve depresyon seviyelerine olan etkisinin incelenmesidir. Psikoeğitim uygulanan çalışma grubu ve psikoeğitim uygulanmayan psikoeğitim grubunun uygulama yapılmadan önceki düzeylerinin birbirine yakın veya aynı olması beklenmektedir. Öntest puanları karşılaştırıldığında, çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçtan yola çıkılarak başlangıç aşamasında her iki grubun birbiriyle denk olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çalışma ve kontrol grubu için ön test- sontest puanları karşılaştırıldığında 8 yaş çocuklarına uygulanan BDT temelli psikoeğitim programının toplam anksiyete ve depresyon seviyelerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmanın veri analizinden elde edilen bulgular ile literatürün uyumlu olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında olumsuz düşüncelerin, duygusal problemlere ve olumsuz davranışlara neden olduğu ve Bilişsel Davranışçı Terapinin bu döngüyü kırma noktasında etkili bir yöntem olduğu görülmektedir. (Bengisoy, Özdemir, Erkiyaç, 2019)

Elde edilen bulgular, çalışmaya dahil edilen çalışma grubundaki çocukların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, $z = -2,844$, $p < .01$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları göz önüne alındığında, görülen bu farkın negatif sıralar yani

öntest puanları lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre, BDT temelli psikoeğitim programı almanın 8 yaşındaki ilkokul öğrencilerinin Major Depresyon puanlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür ve H1: “Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programının çocuklarda depresyonun azaltılması üzerinde etkisi vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde, çalışmaya dahil edilen çalışma grubundaki 8 yaşındaki çocukların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu anlaşılmaktadır, $z=-2,814$, $p<.01$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları göz önünde bulundurulduğunda, görülen bu farkın negatif sıralar yani öntest puanları lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre, BDT temelli psikoeğitim programı almanın 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete puanlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür ve H2: “Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programının çocuklarda anksiyetenin azaltılması üzerinde etkisi vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre çalışma ve kontrol grubundaki 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür, $U=0,00$, $p<.05$. Yapılan analiz sonucunda, BDT temelli psikoeğitim programı uygulanan çalışma grubundaki çocukların toplam anksiyete puanlarının BDT temelli psikoeğitim programı uygulanmayan kontrol grubundaki çocuklara göre daha düşük çıktığı görülmüştür. Başlangıçta istatistiksel açıdan iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, BDT temelli psikoeğitim programı uygulaması sonrası kontrol grubundaki çocukların lehine (daha yüksek puan) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, çocukların BDT temelli psikoeğitim programı almalarının, toplam anksiyete seviyelerini azalttığını ortaya koymaktadır ve H3: “Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı uygulanan çocukların anksiyete düzeyleri psikoeğitim almayan çocuklara kıyasla anlamlı oranda düşüktür.” hipotezi kabul edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, çalışma ve kontrol grubundaki 8 yaşındaki ilkokul öğrencilerinin Major Depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür, $U=6,00$, $p<.05$. Yapılan analiz sonucunda, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanan çalışma grubundaki öğrencilerin Major Depresyon puanlarının, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşük çıktığı görülmüştür. Başlangıçta istatistiksel açıdan iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı uygulaması sonrası kontrol grubundaki öğrencilerin lehine (daha yüksek puan) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, öğrencilerin bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı

almalarının, major depresyon seviyelerini azalttığını ortaya koymaktadır ve H4: “Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programı uygulanan çocukların depresyon düzeyleri psikoeğitim almayan çocuklara kıyasla anlamlı oranda düşüktür.” hipotezi kabul edilmiştir.

Alanyazını tarandığında, Clark ve Watson tarafından 1991’de yapılan bir araştırmada, depresyon ve anksiyetenin iki farklı kavram olarak kabul edilmesine karşın, klinik değerlendirmeler ve yapılan anketler, depresyon ve anksiyetenin oldukça yüksek bir düzeyde örtüşükleri görülmüştür. Casanas ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir psikoeğitim araştırmasında psikoeğitimsel çalışmaların hafif ve orta seviyedeki depresyon semptomlarını önemli ölçüde azalttığı ortaya çıkarmıştır. Kennard ve arkadaşlarınca yapılan çalışmada, BDT uygulamalarının depresyona yol açan bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi ve düzeltilmesinde etkili olduğu görülmüştür. Eren Gümüş 2012 yılında yaptığı araştırmada BDT Temelli müdahale programının sosyal anksiyete seviyesinin düşürülmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aydın (2006) çocuklarda BDT temelli psikoeğitim programı uygulamış ve bu programın anksiyete ve bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Hancock ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir araştırmada, kaygı bozukluğu tanısı almış çocuklarda BDT’nin etkililiğinin incelendiği bir çalışmada BDT uygulamalarının kaygıyı azaltmada oldukça etkili olduğu, kaçınma davranışlarını azaltmada ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Alan yazını tarandığında elde edilen sonuçların, bu araştırmada elde edilen bulgularla tutarlı olduğu görülmüştür.

Uygulanan ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında; çalışma grubunun ayrılık anksiyetesi, Obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, sosyal fobi, anksiyete, majör depresyon puanlarında düşme görülmüştür. Bu alt boyutları ölçmek için kullanılan maddelerin, kaygı belirtileriyle yakın olması genel olarak puanların düşmesine neden olmuş olabilir. Bunun yanı sıra çocuklar anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, sosyal fobi, depresyon belirtilerini ve yarattıkları duyguyu ayırt etmekte zorlanmış olabilirler. Sosyal fobi öntest – sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olmasını, grup deneyimi içindeki paylaşımların rahatlatıcı etkisiyle de açıklamak mümkündür.

Analiz sonuçları, çalışmaya dahil edilen kontrol grubundaki 8 yaşındaki çocukların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymaktadır, $z=-2,041$, $p<.05$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları göz önünde bulundurulduğunda, görülen bu farkın pozitif sıralar yani sontest puanları lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almayan 8 yaşındaki ilkökul öğrencilerinin,

yaygın anksiyete bozukluğu puanlarının zamanla artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum müdahale edilmeyen kaygının zamanla arttığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına bakıldığında, çalışmaya dahil edilen kontrol grubundaki 8 yaşındaki çocukların öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını görülmektedir, $z=-2,818$, $p<.05$. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamalarına bakıldığında, görülen bu farkın pozitif sıralar yani sontest puanları lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almayan 8 yaşındaki çocukların, toplam internalizasyon (toplam anksiyete-depresyon) bozukluğu puanlarının zamanla artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum herhangi bir müdahale yapılmadığında çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerinin zamanla arttığını göstermektedir. Sınav tarihlerinin yaklaşmış olması bu duruma etki etmiş olabilir.

Çalışmanın sonucuna bakıldığında müdahalede bulunulmasının çocukların kaygı ve depresyon düzeyini azaltmada oldukça etkili olduğu ve müdahalede bulunulmadığında artan bir seyirde olması bu çalışmaların yapılmasının oldukça önemli olduğunu göstermiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çalışma ve kontrol grubu için ön test- sontest puanları karşılaştırıldığında 8 yaş çocuklarına uygulanan BDT temelli psikoeğitim programının toplam anksiyete ve depresyon seviyelerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür.
- BDT temelli psikoeğitim programı almanın 8 yaşındaki çocukların Majör Depresyon düzeylerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür.
- BDT temelli psikoeğitim programı almanın 8 yaşındaki çocukların Toplam Anksiyete puanlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür
- Çocukların BDT temelli psikoeğitim programı almalarının, toplam anksiyete seviyelerini azalttığını ortaya koymaktadır
- Çocukların bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almalarının, majör depresyon seviyelerini azalttığını ortaya koymaktadır
- Bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almayan 8 yaşındaki çocukların, yaygın anksiyete bozukluğu puanlarının zamanla artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum müdahale edilmeyen kaygının zamanla arttığını göstermektedir.

- Bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programı almayan 8 yaşındaki çocukların, toplam internalizasyon (toplam anksiyete-depresyon) bozukluğu puanlarının zamanla artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum herhangi bir müdahale yapılmadığında çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerinin zamanla arttığını göstermektedir.

Çalışmanın sonucuna bakıldığında müdahalede bulunulmasının çocukların kaygı ve depresyon düzeyini azaltmada oldukça etkili olduğu ve müdahalede bulunulmadığında artan bir seyirde olması bu çalışmaların yapılmasının oldukça önemli olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın önerileri ise şunlardır:

- Bu çalışma 8 yaş çocuklarında yapılmış olsa da farklı yaş gruplarına da uyarlanabilir.
- Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi okullarda çalışan psikolojik danışmalara verilerek okullarda eğitim gören kaygılı çocuklardan grup oluşturularak uygulanabilir.
- Bu çalışmada kullanılan Bilişsel davranışçı teknikler farklı çalışmalarda farklı tekniklerle birleştirilerek daha verimli hale getirilebilir.
- Çalışmanın etkililiği farklı örneklem gruplarıyla denenebilir.
- Daha etkin ve hızlı çözümlere ulaşmak amacıyla farklı psikoterapi yaklaşımlarına dayanan psikoeğitim programı uygulamaları denenebilir.
- Son test uygulanmasından elde edilen verilerin oldukça anlamlı bulunması psikoterapi sürecinin henüz sonlanmasından kaynaklı olabilir, bu nedenle birkaç ay sonra izlem testi yapılarak tekrar ölçüm alınması araştırmanın etkililiği üzerine daha doğru sonuç verebilir.

KAYNAKLAR

Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İzmir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (DSM-V)* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive-behavioral therapy. Clinical textbook of addictive disorders, 491, 474-501.*

- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkivanç, F., Şahin, S., & İskifoğlu, T. Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı (27. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Casañas, R., Catalán, R., Del Val, JL, Real, J., Valero, S. ve Casas, M. (2012). Birinci basamakta majör depresyon için psiko-eğitimsel grup programının etkinliği: randomize kontrollü bir çalışma. *BMC psikiyatri*, 12, 1-16.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316.
- Dağlar, K. (2016). *Okul öncesi çocuklarda anksiyete belirtileri ile annelerinin bağlanma biçimleri ve ayrılık anksiyeteleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Yorgancı, Z., & Özyeşil, Z. (2009). Öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *İlköğretim Online*, 8(3), 694-708.
- Güler, K., Usluca, M., & Yılmaz, M. (2021). Panik Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Tedavisinin İncelenmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(12), 1211-1222.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 63-75.
- Hancock, K. M., Swain, J., Hainsworth, C. J., Dixon, A. L., Koo, S., & Munro, K. (2018). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: Outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 296-311.
- Kaynak, B. (2023). *Çocuk Acil Polikliniğine Karın Ağrısı Nedeniyle Başvuran 7 – 18 Yaş Arası Çocukların Anksiyete, Depresyon Düzeylerinin R-CADS ile Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Kennard, BD, Emslie, GJ, Mayes, TL, Nightingale-Teresi, J., Nakonezny, PA, Hughes, JL, ve Jarrett, RB (2008). Majör depresif bozukluk için farmakoterapiye yanıt veren pediatrik hastalarda nüksetmeyi önlemek için bilişsel-davranışçı terapi. *Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi Dergisi*, 47 (12), 1395-1404.
- Kürümlüoğlugil R, Tanrıverdi D. (2019). *Depresyonla baş etmede düşünce yönetimi*. Antalya: Çukurova Nobel Tıp Kitapevi.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Suadiye, Y., & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Süler, M. (2017). Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: bir gözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet*, 2(3), 29-42.
- Sütcü, S. T. (2016). Bilişsel davranışçı grup terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 1-2.
- Yazar, R., & Tolan, Ö. (2021). Evlilik terapilerinde bilişsel davranışçı yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 1-22.