

Başkent Üniversitesi Hastanesi
Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı ve
Başkent Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
Bilişsel-Davranışçı Psikoeğitim Grubu Çalışması Raporu

30 Ekim 2009

Programın Amacı

Programın temel amacı Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı'na tedavi amacıyla başvurmuş ve bireysel psikoterapileri için bekleme listesine alınmış anksiyete ve depresyon hastalarına, kendilerine sıra gelinceye kadar beklemeleri gereken süre içinde Bilişsel-Davranışçı yönelimli psikoeğitim vermektir. Söz konusu programda anksiyete ve depresyonun bilişsel-davranışçı açıdan açıklanması, duygudüşünce-davranış üçlüsünün birbiriyle olan etkileşiminin gösterilmesi, düşüncelerin depresif ve anksiyete içeren duygudurumlarındaki ve bunların kontrol edilmesi konusundaki rolünün bir grup ortamı içinde aktarılması hedeflenmektedir.

Bilgilendirme ve Ön Çalışma

Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı ve Psikiyatri ana Bilim Dalı Başkanlığı yapılan görüşmelerin ardından programın uygulanmasına karar verilmiştir. Bu amaçla öncelikle bekleme listesindeki hastalar Psikiyatri Kliniğine davet edilerek programın amaçları ve uygulanma biçimi hakkında bilgilendirilmeleri ve programa katılmaya karar veren hastalarının kayıtlarının yapılması sağlanmıştır. Bekleme listesindeki 47 hastaya ulaşılmış ve bu hastalarının önemli bir çoğunluğu iki kez düzenlenen bilgilendirme toplantısına katılmışlardır. Tanıtım toplantılarına katılan hastalara çalışmanın ön ölçümü olarak aşağıdaki ölçekler uygulanmıştır.

1. Beck Depresyon Envanteri
2. Beck Anksiyete Envanteri
3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Tanıtım toplantısının ardından programa katılmaya karar veren 8 kişi ile uygulama başlatılmıştır. Programa 8 kişi ile başlanmış ancak ilk iki oturum sırasında iki katılımcı tedavilerinin başka hastanelerde gerçekleştirilecek olması nedeniyle gruptan ayrılmışlardır. Psikoeğitim grubu kalan 6 hasta ile sürdürülmüş ve tamamlanmıştır.

Uygulamacılar ve Uygulama Yeri

Tüm oturumlar Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim Üyeleri Prof.Dr. Nesrin Hisli Şahin ve Yrd.Doç.Dr. Okan Cem Çırakoğlu tarafından yönetilmiş Psikiyatri Ana Bilim Dalı'nda bir asistan ise oturumlara gözlemci olarak katılmışlardır. Psikoeğitim çalışmaları aşağıda verilen tarihlerde iki saatlik oturumlar halinde Başkent Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri kliniğinde gerçekleştirilmiştir.

Oturum	Tarih
1	12 Şubat 2009
2	18 Şubat 2009
3	25 Şubat 2009
4	04 Mart 2009
5	11 Mart 2009
6	18 Mart 2009
7	25 Mart 2009
8	01 Nisan 2009
9	08 Nisan 2009
10	15 Nisan 2009
11	22 Nisan 2009
12	29 Nisan 2009
13	20 Mayıs 2009
14	02 Eylül 2009
15	09 Aralık 2009

Yöntem

Oturumlar yapılandırılmış olarak aşağıda taslağı verilen plana göre gerçekleştirilmiştir. Çok özel durumlar dışında söz konusu işleyiş planına uygun ilerleme sağlanmıştır.

- Selamlaşma
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturumun özeti
- Haftanın temel konusu
- Sorular
- Özet
- Ev ödevlerinin verilmesi
- Gevşeme egzersizi

- Kapanış

Eğitim Materyali

Program kapsamında ele alınan konularla ilgili çok sayıda yazılı materyal amaçlara uygun olarak katılımcılara dağıtılmıştır. Ayrıca gereken durumlarda aşağıda belirtilen ölçeklerle veri toplanarak katılımcıların etkilik açısından izlenmesi sağlanmıştır.

Ölçekler

1. Beck Depresyon Envanteri
2. Beck Anksiyete Envanteri
3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
4. Strese Yatkınlık Ölçeği

Değerlendirme ve Sonuç

Programın öncesinde alınan ön-test ölçümleri program bittikten sonra (son-test) ve pekiştirme/izleme (izleme) oturumu sırasında tekrar alınmış ve her katılımcı için bir profil çıkarılmıştır. Katılımcı sayısının kısıtlı olması temel istatistiksel analizleri olanaksız kılmakla birlikte, profillerin incelenmesi sonucunda programın hedeflerine ulaştığı ve katılımcıların anksiyete ve depresyonla ilgili olumsuz duygularla başa çıkma konusunda ilerleme sağlamış oldukları söylenebilir. Programa katılan hastaların depresyon ve kaygı puanlarına ait öntest ve sontest sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Etik gerekçelerle her katılımcı H sembolüyle gösterilmiştir).

Depresyon ve Kaygı Ölçümleri

Hasta Adı	Depresyon Öntest	Depresyon Sontest	Kaygı Öntest	Kaygı Sontest
H ₁	8	3	6	8
H ₂	16	2	35	5
H ₃	17	13	32	16
H ₄	12	5	10	4
H ₅	9	5	23	18
H ₆	16	3	23	13

Depresyon ölçümde düşen puana sahip (n=1)

Depresyon ve Kaygı ölçümde düşen puana sahip (n=5)

Öneriler

Uygulama süresince yapılan gözlemlere dayanılarak gelecekte yapılacak benzer psikoeğitim çalışmaları için bazı önerilerde bulunulabilir. Psikoeğitim çalışması süresince

katılımcıların programa devamlılıklarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcılardan programın içeriği hakkında alınan sözlü ve yazılı geribildirimler oldukça olumludur. Bu nedenle psikiyatri hastalarına yönelik psikoeğitim gruplarının sayılarının artırılması önerilmektedir.

Söz konusu psikoeğitim grubuna tedavi almakta olan hastaların yanı sıra bekleme listesindeki hastalar alınmaktadır. Uygulamalar boyunca elde edilen izlenimle ilgili literatürle uyumlu olarak programa katılabilecek niteliklere sahip tüm katılımcıların süreçten yararlandığını göstermektedir. Bu nedenle psikoeğitim çalışmalarının psikiyatrik durumunun uygun olması ve hekim onayının alınması koşuluyla isteyen tüm hastalara açık olması önerilmektedir. Psikoeğitim gruplarının program başlamadan önce daha etkili biçimde duyurulması programa katılacak hastaların motivasyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle gerek broşürler aracılığıyla gerekse sözlü olarak hastaların psikoeğitim çalışmaları hakkında bilgilendirilmeleri önemlidir.