

ANKSİYETE İLE BAŞETME EĞİTİMİNİN ADÖLESANLARDA ANKSİYETE DÜZEYİNE ETKİSİ

Behice Erci*

Gülbu Tortumluoğlu**

Dilek Kılıç**

ÖZET

Bu araştırma anksiyete ile başetmede planlı eğitimin adölesanların anksiyete düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla eşitlenmemiş kontrol gruplu ön test-son test yarı deneme modeli olarak yapılmıştır.

Araştırmanın evren ve örneklem grubunu Halk Eğitim Merkezinde kursiyer olan kız adölesanlar oluşturmuştur. Anksiyete ile başetme eğitimine ve araştırmaya katılmayı kabul eden adölesanlardan 53'ü deney, 53'u kontrol grubunda yer almıştır. Eğitim verilmeden önce, demografik özelliklerden oluşan anket formu ve Beck Anksiyete Envanteri deney ve kontrol grubuna ön test olarak uygulanmıştır. Ön testin uygulanmasından sonra deney grubundaki adölesanlara anksiyete ve baş etme yollarına yönelik eğitim ve eğitim kitapçığı verilmiştir. Verilen eğitimlerden bir ay sonra Beck Anksiyete Envanteri son test olarak deney ve kontrol grubundaki adölesanlara uygulanmıştır. Veriler 1 Nisan-30 Mayıs 2002 tarihleri arasında toplanmıştır. İstatistiksel değerlendirmede, bağımsız ve bağımlı gruplarda t-testi, kruskal wallis varyans ve mann-whitney-u testleri kullanılmıştır.

Deney grubunun eğitim sonrasında anksiyete puan ortalaması önemli düzeyde düşmüş, ön test ve son test anksiyete puan ortalamaları arasındaki fark da istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Deney ve kontrol grubunun eğitim öncesi anksiyete puan ortalamaları karşılaştırmasında gruplar arasında fark olmadığı, eğitim sonrasında ise puanlar ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan anksiyete, anksiyete ile başetme, hemşirelik girişimi.

ABSTRACT

The Effectiveness Of Cope With Anxiety's Education On Anxiety Level Of Adolescents

This study was conducted to determine the effectiveness of cope with anxiety's education on anxiety level of adolescents, and used the untreated control group design with pre test-post-test.

53 adolescents experiment and 53 adolescents control groups were included in the study. These adolescents accepted participation in the research and the education. Before the education was given, questionnaire consisting of demographic characteristics and Beck Anxiety Inventory were administered to the experiment and control groups for pre test. After the education, Beck Anxiety Inventory was applied to the experiment and control groups for post- test. Data were collected between 1 April and 30 May 2002. For the statistical evaluation of the data, paired and independent t-test Kruskal-Wallis variance and mann-whitney-U test were used.

The mean score of anxiety in adolescents was low. There was statistically significant difference between the mean score of pre and post test in the study after the education. There was not statistically significant difference between the mean score of anxiety in the study and control in pre test. After the education, there was statistically significant difference between the mean score of anxiety in the study and control in post test.

Key Words: Anxiety of adolescent, cope with anxiety, nursing intervention.

*Atatürk Üniv. HYO Halk Sağl. Hemş. AB (Yrd.Doç.Dr.)

**Atatürk Üniv. HYO Halk Sağl. Hemş. AB (Dr.Araş.Gör.)

GİRİŞ

İnsanlar zaman zaman değişik düzeylerde anksiyete yaşarlar. Anksiyete, olması muhtemel şeylerden kaynaklanan zor, gergin, endişe veya şüphe duyma hislerinden ya da stres nedeniyle kişisel tehlike ve tehdit olan bir durumun algılanmasıyla oluşmaktadır (Gudykunst & Shapiro 1996, Stephan et al.1999). Korkunun aksine, anksiyete inkar edilebilir ya da negatif duygular gerçeğin reddi ile orantılı olmayabilir (Stephan et al.1999). Az bir miktar anksiyete kişiyi teşvik ederek performansını artırabilir. Çok fazla anksiyete bunun tersi özelliğe sahiptir, bireyin performansını azaltarak başarısızlığa iter ve düşük öz saygıya neden olur (Strumph and Fodor 1993, Nicaise 1995). Süre ya da şiddet olarak aşırı olması, kişinin yaşamını olumsuz etkilemeye başlaması anksiyetenin patolojik boyut aldığını düşündürür (Ögel ve ark. 1999).

Anksiyete bozuklukları adölesanlarda artan bir şekilde önemli psikiyatrik bozukluk olarak tanınmaktadır ve prevalansı en az %10 olarak tahmin edilmektedir (Clark et al. 1994, Chaviran and Stein 2000). Türkiye’de anksiyete prevalansını belirlemiş geniş çaplı araştırmalar bulunmamakta ancak küçük örneklemli az sayıda çalışma literatürde yer almaktadır. Fırat üniversitesi hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada %22.9’nun anksiyete tanısı aldığı ve bunlardan %45.9’nun otuz yaş altı ve %67.2’nin de kadınlardan oluştuğu ve çoğunluğunun (%39) ortala lise eğitimi düzeyine sahip olduğu saptanmıştır (Oğuzhanoğlu ve Yıldız 1993). Anksiyete bozuklukları en yaygın görülen ruhsal hastalıklardandır, başlangıcı erken, sinsi, çoğunlukla gidiş kronik ve tekrarlayıcıdır. Çocuklarda, adölesanlarda ve genellikle kadınlarda yaygındır (Ögel ve ark. 1999, Kırılı ve Sivrioğlu 2000). Anksiyete bir sağlık problemi nedeniyle görülebildiği gibi anksiyete düzeyinin yüksek olması da ruhsal ve

bedensel çeşitli bozukluklara veya hastalıklara neden olmaktadır. Bu bozukluklar veya hastalıklar bireyin sağlığını bozmakla birlikte sosyal ve mesleki yaşamını da olumsuz yönde etkilemektedir (Shakespeare 1998, Zayfert et al 2002, Karlsson et al 2003, Cheung et al 2003). Bu nedenlerden dolayı hemşirelerin son yıllarda adölesan grubunda artmakta olan anksiyete düzeyini belirlemesi ve anksiyete ile baş etmeyi öğretmesi gittikçe önem kazanmaktadır.Yapılan bazı araştırmalar eğitim ve bakımdan sonra adölesanlardaki anksiyete düzeyinin azaldığını göstermiştir (Wachelka 1999, Dadds 1999, King et al. 2000, Masia et al. 2001, Garland 2001).

Bu araştırma anksiyete ile başetmede planlı eğitiminin adölesanların anksiyete düzeylerine etkisini saptamak amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL ve METOD

Araştırmanın Türü

Bu araştırma eşitlenmemiş kontrol gruplu ön test-son test yarı deneme modeli olarak yapılmıştır (Burns&Grove 1993).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evren ve örneklem grubunu Halk Eğitim Merkezinde kursiyer olan 122 kız adölesan oluşturmaktadır. Anksiyete ile başetme eğitimine ve araştırmaya katılmayı kabul eden adölesanlardan 53’ü deney, 53’u kontrol grubunda yer almıştır. Deney ve kontrol grupları tesadüfi olarak oluşturulmuştur.

Gerekli resmi izinler alındıktan sonra, adölesanlara önce daha sağlıklı yaşamaları amacıyla anksiyetelerinin üstesinden gelebilmelerini sağlamak için anksiyete ile başetme eğitimi verileceği, isteyenlerin araştırmaya katılabilecekleri ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları açıklanmıştır. Bu açıklamalardan sonra 106 adölesan

araştırmaya gönüllü katılmayı kabul etmiştir.

Verilerin Toplanması ve Ölçüm

Veriler araştırmacılar tarafından 1 Nisan – 30 Mayıs 2002 tarihleri arasında toplanmıştır. Eğitim verilmeden önce, demografik özelliklerden oluşan anket formu ve Beck Anksiyete Envanteri deney ve kontrol grubuna ön test olarak uygulanmıştır. Beck Anxiety Inventory 1988 yılında Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir ve 1998 yılında Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından Türk toplumuna uyarlanmış ve geçerlilik-güvenirliliği sağlanmıştır. Beck Anksiyete Envanteri 21 sorudan oluşmakta ve 3'lü Likert tipindedir. Puan aralığı 0 - 63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Test-tekrar test güvenirliliği $r = 0.75$ ve iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı 0.87 'dir. Verilen eğitimden bir ay sonra Beck Anksiyete Envanteri son test olarak deney ve kontrol grubundaki adölesanlara uygulanmıştır. Bir ay sonra son testin uygulanmasının nedeni verilen eğitimin pekişmesini ve eğitim kitapçığının adölesanlar tarafından okunmasını sağlamaktır.

Eğitimin Uygulanması

Ön testin uygulanmasından sonra deney grubundaki adölesanlara araştırmacılar tarafından anksiyete ve baş etme yollarına yönelik bir kez toplu halde üç saatlik bir sürede eğitim verilmiştir. Verilen eğitimin tekrarını sağlamak amacıyla anlatılan konuların özetlendiği eğitim kitapçığı deney grubundaki adölesanlara verilmiştir. Eğitim programı ve kitapçığının içeriği anksiyetenin tanımı, çeşitleri, yol açan faktörler, etkileri ve belirtileri, baş etme yolları ile ilgili konulardan oluşmuştur. Anksiyete ile baş etme yollarına dair eğitim gerginliği azaltmak için gevşeme egzersizi, rahatsız edici duygu ve

düşünceleri tanımak, onlarla daha gerçekçi bir şekilde ilgilenmek ve mücadele etmek, negatif düşünceleri pozitiflere dönüştürmek, anksiyete oluşturan durum ve olaylara karşı sistematik olarak duyarsızlaştırmayı geliştirmek, kişinin kendisiyle barışık olması ve kendisi için en iyisini yapması konularını kapsamıştır.

Verilen eğitimden bir hafta sonra sorulara yanıt vermek ve yapılan eğitimi değerlendirmek için deney grubundaki adölesanlara soru-cevap ve tartışma yöntemleri kullanılarak eğitim tekrarlanmıştır. Yapılan eğitimlerden bir ay sonra son test olarak Beck Anksiyete Envanteri tekrar deney ve kontrol grubundaki adölesanlara uygulanmıştır.

Araştırma sonrasında etik ilkeler dikkate alınarak ve daha çok kişiye ulaşmak amacıyla hazırlanan eğitim kitapçığı bütün adölesanlara ve Halk Eğitim Merkezinde çalışan personele verilmiştir.

Araştırmanın Değişkenleri

Verilen eğitim araştırmanın bağımsız, adölesanların anksiyete düzeyleri bağımlı değişkenlerini oluşturmaktadır. Yaş ve eğitim düzeyi ise araştırmanın demografik değişkenlerini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın örneklem büyüklüğü her hangi bir formül kullanılarak belirlenmemiş ve evren küçük olduğu için katılmak isteyenlerin tümü araştırmaya alınmıştır. Sonuçlar sadece bu araştırmanın evrenine genellenmiştir. Kurs süresinin kısa oluşuna bağlı olarak eğitim teorik yapılmıştır. Anksiyete ile baş etme eğitimi süre ve içerik yönünden yeterli olmaması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiksel değerlendirmede, eğitim öncesi ve sonrası deney ve kontrol gruplarının anksiyete puan ortalamaları arasındaki farkın değerlendirilmesinde bağımsız gruplarda t-testi, eğitim öncesi ve sonrası deney grubunun anksiyete

puan ortalaması arasındaki farkın karşılaştırmasında ve eğitim öncesi ve sonrası kontrol grubunun anksiyete puan ortalaması arasındaki farkın karşılaştırmasında bağımlı gruplarda t-testi kullanılmıştır. Demografik özelliklerle anksiyete puanlarının karşılaştırılmasında kruskal wallis varyans ve mann-whitney-u testleri kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Deney grubunun yaş ortalaması 19.45±2.6, kontrol grubunun ise 19.10±2.5 olduğu, her iki grubunda çoğunluğunu ilkokul mezunlarının oluşturduğu belirlenmiştir.

Örneklem grubunun eğitim düzeyleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunun Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	S	%	S	%
İlkokul	26	49.0	24	45.2
Ortaokul	11	20.8	22	41.5
Lise	16	30.2	7	13.3
Toplam	53	100.0	53	100.0

Eğitim öncesinde deney grubunun anksiyete düzeyi ortalama 13.02±10.8, kontrol grubunun ise 9.98±10.2 puandır. Deney grubunun anksiyete puanı kontrol grubunun puanından daha yüksek düzeyde olmakla beraber, her iki grubun da anksiyete düzeyi düşüktür.

Yaş yönünden her iki grupta homojen olduğu için anksiyete puanları ile örneklem grubunun yaşları arasında

herhangi bir karşılaştırma yapılmamıştır. Hem deney hem de kontrol gruplarındaki adölesanların eğitim düzeylerinin anksiyete düzeyine etkisi araştırılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Yapılan istatistiksel değerlendirmeye göre eğitimin adölesanların anksiyete düzeylerini etkilemediği saptanmıştır.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Eğitimin Düzeylerine Göre Anksiyete Puan Ortalamaları

Eğitim Düzeyi	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Sayı	X±SD	Sayı	X±SD
İlkokul	26	14.3±10.8	24	10.7±11.4
Ortaokul	11	8.8±7.6	22	10.2±10.2
Lise	16	11.6±13.3	7	6.6±4.6
KW = 2.490, df = 2, p = 0.288		KW = 0.209, df = 2, p = 0.901		

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Anksiyete Puan Ortalamaları Arasındaki Farkların Karşılaştırılması

Anksiyete Puan Ortalamaları							
Gruplar	S	Ön test X±SD	Son-test X±SD	Puan Farkı	t	df	p
Deney grubu	53	13.02±10.8	6.71±6.2	6.31	6.41	52	0.000
Kontrol grubu	53	9.98±10.2	9.34±9.9	0.64	0.34	52	0.120

Tablo 3’de görüldüğü gibi, deney grubunun eğitim sonrasında anksiyete puan ortalaması önemli düzeyde düşmüştür ve deney grubunun ön test ve son test anksiyete puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Yapılan bir çok araştırma anksiyete ile baş etmede eğitimin adölesanların anksiyete düzeyini azalttığını saptamıştır (Wachelka 1999, Dadds 1999, Masia et al. 2001, Garland 2001, King et al. 2000). Bu

araştırmanın bulgusu verilen araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Kontrol grubunda da anksiyete puanı son testte biraz düşmüştür. Ancak istatistiksel olarak ön test ve son test puanları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Puanlardaki bu çok az düşme rastlantısal ve zamana bağlı değişme olarak ortaya çıkmış olabilir (Aksayan ve Emiroğlu 2002).

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Anksiyete Puan Ortalamaları Arasındaki Farkların Karşılaştırılması

Anxiety	Deney Grubu X±SD	Kontrol Grubu X±SD	t	df	p
Ön test	13.02±10.8	9.98±10.2	-1.55	117	0.123
Son test	6.71±6.2	9.34±9.9	2.39	113	0.018

Deney ve kontrol grubunun eğitim öncesi anksiyete puan ortalamalarının karşılaştırılmasında gruplar arasında fark olmadığı, eğitim sonrasında ise puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır (Tablo 4). Yapılan bazı araştırmalar eğitim ve bakımdan sonra adölesanlardaki anksiyete düzeyinin düştüğünü göstermiştir (Wachelka 1999; Dadds 1999; Masia et al. 2001; Garland 2001; King et al. 2000). Bu sonuçlar verilen anksiyete ile baş etme eğitiminin etkili olduğunu ve

anksiyete düzeyini önemli ölçüde azalttığını göstermiştir.

SONUÇLAR

Eğitim öncesinde deney grubunun anksiyete düzeyi ortalama 13.02±10.8, kontrol grubunun ise 9.98±10.2 puan olarak saptanmıştır. Deney grubunun eğitim sonrasında anksiyete puan ortalaması önemli düzeyde düşmüştür. Deney ve kontrol gruplarında ön test ile son test anksiyete puan ortalamaları arasındaki fark

istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Eğitim öncesi deney ve kontrol grubunun anksiyete puan ortalamaları arasında fark olmadığı, eğitim sonrasında ise puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır. Bu sonuç verilen anksiyete ile baş etme eğitiminin anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen sonuç doğrultusunda; hemşirelerin adölesanların anksiyete düzeyini belirleyerek eğitim ve danışmanlık yapmaları önerilebilir. Ayrıca hemşirelik bakımında bu araştırma sonuçları göz önüne alınarak, bakımın bu doğrultuda planlanarak doğrudan danışmanlık verilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Aksayan S, Emiroğlu NO.** (2002). Araştırma Tasarımı. Editör: İ. Erefe, Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri. HEMAR-GE, Ankara.
- Beck AT et al.** (1988). An Inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56: 893-897.
- Burns N and Grove SK.** (1993). *The Practice of Nursing Research Conduct, Critique and Utilization*, 2nd edn. W.B. Saunders Company, Philadelphia.
- Chaviran DA and Stein MB.** (2000). Recent developments in child and adolescent social phobia. *Current Psychiatry Reports* 2: 347-352.
- Cheung YL et al.** (2003). The effect of progressive muscle relaxation training on anxiety and quality of life after stoma surgery in colorectal cancer patients. *Psychooncology* 12 (3): 254-66.
- Clark DB et al.** (1994). Anxiety disorders in adolescence: Characteristics, prevalence, and comorbidities. *Clinical Psychology Review* 14 (2): 113-137.
- Dadds MR et al.** (1999). Early intervention and prevention of anxiety disorders in children: results at 2-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67 (1): 145-150.
- Garland EJ** (2001). Rages and refusals. Managing the many faces of adolescent anxiety. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien* 47:1023-1030.
- Gudykunst WB, Shapiro R** (1996). Communication in everyday interpersonal and intergroup encounters. *International Journal of Intercultural Relations* 20: 19-45.
- Karlsson J** (2003). Psychosocial functioning in the obese before and after weight reduction: construct validity and responsiveness of the Obesity-related Problems scale. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 27(5): 617-630.
- Kırlı S, Sivrioğlu Y** (2000). Yaygın anksiyete bozukluğu. *F.Özsan Matbaacılık, Bursa*, 13-22.
- King M et al.** (2000). Effectiveness of teaching general practitioners skills in brief cognitive behaviour therapy to treat patients with depression: randomised controlled trial. *BMJ.* 20 (324): 947.
- Masia CL et al.** (2001). School-based behavioral treatment for social anxiety disorder in adolescents: results of a pilot study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 40 (7): 780-786.
- Nicaise M** (1995). Treating test anxiety. *Teacher Education and Practice*, 11, 65-81.
- Oğuzhanoglu NK, Yıldız M** (1993). Fırat üniversitesi hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran hastalar içinde anksiyete bozukluğu tanısı alanların sosyodemografik özellikleri ve poliklinik takipleri açısından değerlendirilmesi. I. Anksiyete Sempozyumu, Erciyes Üniversitesi Matbaası, Kayseri, 225-240.
- Ögel K ve ark.** (1999). Genel tıpta ruhsal bozukluklar. *Roche Müstahzarları Sanayi, İstanbul*, 33-42.
- Shakespeare V.** (1998). Effect of small burn injury on physical, social and psychological health at 3-4 months after discharge. *Burns* 24 (8): 739-744.
- Stephan WG et al.** (1999). Anxiety in intergroup relations: a comparison of anxiety/uncertainty management theory and

integrated threat theory. *Int. J. Intercultural Rel.* 23(4): 613-628.

Strumph J, Fodor I (1993). The treatment of test anxiety in elementary school-age children: Review and recommendations. *Child & Family Behavior Therapy*, 15, 19-42.

Ulusoy M, Şahin NH ve Erkmen H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 12 (2): 21-28.

Wachelka D, Katz RC (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 30 (3): 191-198.

Zayfert C et al (2002). Health functioning impairments associated with posttraumatic stress disorder, anxiety disorders, and depression. *J Nerv Ment Dis.* 190 (4): 233-240.