

Araştırma / Original article

Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*

Sevginar VATAN¹

Öz

Amaç: Duygu düzenleme farkındalık, beden duyuları, netlik, duyguları anlama, duygulara kabul ve tolerans gösterebilme, istenmeyen duygularla yüzleşebilme, kendi kendini destekleyebilme ve gerektiğinde duyguları değiştirme becerilerinin bütününden oluşmaktadır. Söz konusu duygu düzenleme becerilerinde yaşanan sıkıntılar, zorluklar veya olumsuzluklar farklı birçok psikolojik belirti ile ilişkilidir. Dolayısı ile bu çalışmada duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için Duygulanım Düzenleme Eğitimi (DDE) isimli bir psikoeğitim programının ele alınması amaçlanmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bir psikoeğitim programının yürütülmesi, bu eğitim programının etkinliğinin incelenmesi ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkısının olup olmadığının görgül olarak değerlendirilmesi hedeflenmiştir. **Yöntem:** Araştırmada sekiz üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırmada DDE programı 18 saatlik, üç oturumluk formatı ile yürütülmüştür. Psikoeğitim programı öncesinde ve sonrasında katılımcıların duygu düzenleme becerileri Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) ile değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Yapılan Wilcoxon Sıralı-İşaret Testi sonuçlarına göre katılımcıların DDBÖ ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. **Tartışma:** Yapılan değerlendirmeler sonrasında DDE'nin etkin olduğu düşünülmektedir. (Anadolu Psikiyatri Derg 2020; 21(4):396-402)

Anahtar sözcükler: Duygu düzenleme, duygu düzenleme becerileri, psikoeğitim

Investigation of the effect of affect regulation training on emotion regulation skills in Turkey

ABSTRACT

Objective: Emotion regulation consists of awareness, body sensations, clarity, understanding emotions, accepting and tolerating emotions, confronting unwanted emotions, self-supporting and changing emotions when necessary. The difficulties, difficulties or negativities experienced in these emotion regulation skills are associated with many different psychological symptoms. Therefore, in this study, it is aimed to address a psychoeducation program called AFT in order to develop emotion regulation skills. In line with these objectives, it is aimed to conduct a psychoeducation program aiming to develop emotion regulation skills and to examine the effectiveness of this training program and to evaluate empirically whether it contributes to the development of emotion regulation skills. **Methods:** There were 8 university students in the research. In the research, the AFT program was conducted in 3-session 18 hours format. Before and after the psychoeducation program, emotion regulation skills of the participants were evaluated with the Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ). **Results:** According to Wilcoxon Sequential-Sign Test results, statistically significant difference was found between the pre-test and post-test scores of the participants. **Discussion:** AFT program is considered to be effective after the evaluations. (Anatolian Journal of Psychiatry 2020; 21(4):396-402)

Keywords: emotion regulation, emotion regulation skills, psychoeducation

* Hacettepe Üniversitesi BAB Koordinatörlüğü tarafından Sosyal Bilimler 13888 No'lu hızlı destek projesi olarak desteklenmiştir.

¹ Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara

Yazışma adresi / Correspondence address:

Doç. Dr. Sevginar VATAN, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Beytepe Kampüsü, 06532 Ankara

E-mail: sevginarvatan@gmail.com

Geliş tarihi: 26.10.2019, **Kabul tarihi:** 13.12.2019, **doi:** 10.5455/apd.68943

Anatolian Journal of Psychiatry 2020; 21(4):396-402

GİRİŞ

Duygu düzenleme, son yirmi yıl içinde ruh sağlığı alanında yaygın bir şekilde ele alınan olgulardan biri durumuna gelmiştir. Araştırma ve uygulama alanında duygu düzenleme konusuna artan eğilimi açıklayacak nedenlerden biri, birçok kişinin duygularını sağlıklı yollarla algılama, adlandırma, kabul etme ve düzenleme zorluklarına sahip olmasıdır.¹ Duygu düzenleme beceri eksiklikleri ile birçok psikolojik belirti arasında anlamlı ilişkiler belirtilmiştir.² Gratz ve Roemer, duygu düzenlemeyi duyguların farkındalığı, anlaşılması, kabulü, dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ve olumsuz duygular yaşandığında hedefler doğrultusunda davranabilme, durumsal olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme olarak kavramsallaştırmıştır.³ Duygunun işlevsel değerine vurgu yapan Gross, duygu düzenlemenin bireylerin hangi duyguları, ne zaman, nasıl yaşayacağını ve belirteceğini etkileyebildiği süreçlere vurgu yapmıştır.⁴

Berking, temel duygu düzenleme becerilerini sözü edilen kuramlara, görgül araştırma bulgularına ve duygu düzenleme zorlukları hakkındaki hasta görüşme raporlarına dayanarak daha kapsayıcı ve bütüncü şekilde tanımlamaya çalışmıştır.¹ Bu kapsamda tanımlanan duygu düzenleme becerileri şu şekildedir: Duygusal farkındalık, duyguları tanımlama ve adlandırma, duyguları anlama, duygulanımı değişimleme, duygulanımı kabul ve tolerans, olumsuz duygular ile yüzleşme için hazırlanma ve duygusal deneyimde etkin öz destek.¹ Çok sayıdaki görgül bulgu, bu becerilerin ruh sağlığını koruduğunu veya psikolojik belirtileri iyileştirdiğini, rahatsız edici duyguları değişimleme ve kabul/tolere etme yeteneklerinin en önemli düzenleyici beceriler olduğu hipotezlerini desteklemektedir.⁵⁻⁹

Yukarıdaki becerileri ele alan ve geliştirmeyi hedefleyen Duygulanım Düzenleme Eğitimi (DDE) Programı, Berking¹ tarafından duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve bu alandaki tedavi çalışmalarına katkı sunmak amacıyla oluşturulmuştur. Duygu düzenleme becerilerini tanımlar üstü bir bakış açısıyla ele alacak şekilde program oluşturulmuştur. Programda bilişsel davranışçı terapi, farkındalık, şefkat temelli tedaviler, duygu odaklı terapi, kabul ve kararlılık terapisi, diyalektik davranış terapisi, nöropsikolojik çerçeveye, problem çözme terapileri ve güçlendirici tedavilerin özelliği ve bazı tekniklerine yer verilmiştir. Programı oluştururken dikkat edilen en önemli özellikler temel ve klinik görgül araştırmalarca desteklenen, tanımlar üstü bir bakış

açısı ile çok çeşitli zorlukla baş etmek için kullanılacak kapsamlı ve kolay entegre edilebilir uygulamalara yer verilmesi olmuştur.¹ Programın Almanca, İngilizce ve Hollandaca olmak üzere üç dilde uygulamaları vardır. Program kendine destek gruplarından, bağımlılık gruplarına kadar geniş bir yelpazede farklı örneklerle etkinliği incelenmiş ve desteklenmiştir.¹⁰ Program dokuz eğitim modülünden oluşmaktadır. Bu modüller sırasıyla psikofizyolojik uyarılmayı etkili şekilde azaltmak için kas gevşemesi ve nefes gevşemesi, yargısız farkındalık, duyguların kabulü ve toleransı, şefkatli öz-destek, duyguları analiz etme, duyguların değişimlenmesini içermektedir. Dokuz modüldeki materyali yeterince ele almak için en az 18 saatlik psikolojik eğitim ve uygulama pratikleri gerekmektedir.¹ Bu program, bir sonraki modüde sunulacak DDE becerisine geçmeden önce, bir önceki beceriyi pratik edecek zamanı tanıyacak şekilde içeriği küçük ve kolay işlenebilir 'porsiyonlar' halinde sunulmaktadır. Eğitim programı biri asıl yürütücü, diğeri yardımcı eğitmen (koterapist) olmak üzere iki uzman tarafından sunulmaktadır. Uzman klinik psikolog yardımcı terapist olarak 'pasif' rolle eğitimlerde yer almaktadır. Programı yürütmeleri için uzmanların söz konusu eğitim programı ile ilgili sertifikasyon sürecinden geçip DDE uygulayıcı sertifikasına sahip olmaları gerekmektedir. Söz konusu eğitim programının Türkiye'deki kullanımından önce etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde DDE programının etkinliği değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini, Hacettepe Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilerden oluşturulmuştur. Çalışmaya katılacak gönüllü öğrencileri belirlemek üzere ilan verilmiş, çalışmanın ilk toplantı yeri ile ilgili duyurular yapılmıştır. Toplantıya katılan öğrencilerden bir demografik form doldurmaları istenmiştir. Söz konusu form bilgilerine göre kronik fiziksel hastalığı olan, kafa travması olan, psikiyatrik tedavi gören (ilaç ve/veya terapi), madde bağımlılığı, intihar girişimi veya kendine zarar verme öyküsü olan, ayrıca daha önce drama, psikoeğitim gibi çalışmalara katılma deneyimi olan öğrencilerin çalışmaya alınmasına dikkat edilmiştir. Katılımcılar dört kadın ve dört erkek olmak üzere sekiz öğrencidir. Öğrencilerin biri birinci sınıf, üçü ikinci sınıf, ikisi üçüncü sınıf ve ikisi dördüncü sınıf öğrencisidir.

Katılımcıların yaşları 18-21 yıl (Ort. yaş: 18.37± 1.79) arasındadır.

Veri toplama araçları

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu gibi bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ): Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj tarafından geliştirilmiştir.¹¹ Ölçek, beşli Likert tipi (1=Neredeyse hiçbir zaman, 5=Neredeyse her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşan bir öz bildirim aracıdır. DDBÖ kapsamında duygu düzenleme becerilerinin başarılı bir şekilde uygulanması farkındalık/dikkat (örn., 'Hislerime dikkat ettim. '), beden duyuları (örn., 'Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi bir göstergesiydi. '), netlik (örn., 'Hangi duyguları deneyimlediğimden emindim. '), anlama (örn., 'Niye böyle hissettiğimin farkındaydım. '), kabul (örn., 'Duygularımı kabul ettim. '), tolerans (örn., 'Olumsuz duygularımı tolere edebildiğimi hissettim. '), yüzleşmeye hazırlanma (örn., 'Rahatsız veya kaygılı hissettirse de, planladığımı yaptım. '), öz-destek (örn., 'Duygusal olarak stres verici durumlarda kendimi destekledim. '), değişimleme (örn., 'Olumsuz duygularımı etkileyebiliyordum. ') ve boyutları olmak üzere toplam dokuz alt boyutta olmaktadır.⁹ Ayrıca ölçüm aracı tüm ölçek maddelerini içerecek şekilde toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir. DDBÖ'nün özgün formu için ölçek toplam puanına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı dört ayrı zamanda yapılan ölçümlerde oldukça iyi bulunmuştur (sırala 0.95, 0.96, 0.96 ve 0.96). Aynı ölçümlerde, alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir değerlere işaret etmiştir (sırasıyla .078-0.86 / 0.68-0.90 / 0.91-0.91 / 0.74-0.92). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Vatan ve Kahya tarafından yapılmıştır.¹² Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak, ölçeğin alt faktörleri için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0.51-0.77 arasında bulunmuştur.

İşlem

Çalışmanın yürütülmesi için çalışmanın etik kurul izinleri DDE'nin genel çalışmaları kapsamında önce Hacettepe Üniversitesi'nden alınmıştır. Araştırmacı DDE Programının eğitimini yurt dışında almıştır. Sonra eğitim materyalleri Türkçeye çevrilmiştir. Eğitim materyallerini içeren internet sitesi ve basılı kaynak olan kitap¹ Türkçeye çevrilmiştir.¹³ Katılımcılar için dersler-

de duyuru yapılmıştır. Gönüllü öğrenciler arasından seçkisiz olarak dört kadın ve dört erkek katılımcı belirlenmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara araştırmacı tarafından programla ilgili bilgi verilmiştir. Daha sonra öğrencilere onam formları dağıtılmıştır. Onam formlarının öğrenciler tarafından okunması ve imzalanmasının ardından, DDBÖ öğrenciler tarafından ön-test olarak doldurulmuştur. Eğitim programı üç haftalık 18 saatlik versiyonu ile uygulanmıştır. Her eğitim oturumu arasında iki hafta katılımcıların öğrendikleri uygulamaları günlük yaşamlarında pratik edebilmeleri için ara verilmiştir. Eğitim Programı aşağıdaki dokuz modülden oluşmaktadır:

1. Modül: Giriş: Duyguların doğası ve işlevleri hakkında psikoeğitim,
2. Modül: Kas gevşemesi ve nefes gevşemesi,
3. Modül: Duygu düzenleme becerilerinin düzenli olarak pratik edilmesinin önemi, hakkında psikoeğitim,
4. Modül: Yargısız farkındalık,
5. Modül: Kabul ve tolerans,
6. Modül: Şefkatli öz-destek,
7. Modül: Duyguların analizi,
8. Modül: Duyguları değiştirme,
9. Modül: Önemli duygusal durumlar için duygu düzenleme becerilerinin pratik edilmesi.

Eğitimde ilk hafta ilk dört modül uygulanmıştır. Bu modüller ile ilgili bilgi aktarılması ve gerekli uygulama egzersizleri yapılmıştır. Ardından iki hafta ara verilmiştir. Bu iki haftada katılımcılardan öğrendikleri uygulama egzersizlerini her gün en az bir kez kendi kendilerine uygulamaları istenmiştir. Katılımcılara her sabah anımsatma elektronik postası gönderilmiştir. İkinci eğitim haftasında Modül 5 ve Modül 6 uygulanmıştır. Bu modüllerle ilgili bilgi verilmiş ve gerekli uygulama egzersizleri yapılmıştır. Ardından iki hafta ara verilmiştir. Bu iki haftada katılımcılardan öğrendikleri uygulama egzersizlerini her gün en az bir kez kendi kendilerine uygulamaları istenmiştir. Katılımcılara her sabah anımsatma elektronik postası gönderilmiştir. Üçüncü eğitim haftasında Modül 7, Modül 8, Modül 9 uygulanmıştır. Bu modüllerle ilgili bilgi verilmiş ve gerekli uygulama egzersizleri yapılmıştır. Sonra iki hafta ara verilmiştir. Bu iki haftada katılımcılardan öğrendikleri uygulama egzersizlerini her gün en az bir kez kendi kendilerine uygulamaları istenmiştir. Katılımcılara her sabah anımsatma elektronik postası gönderilmiştir. Son oturum tamamlandıktan bir haftada sonra ise son ölçümler yapılmıştır. Programa ve program materyallerine ilişkin daha ayrıntılı bilgilere programın Türkçe elkitabından

ulaşılabilir.¹² Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 23 ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

DDE programının etkinliğini değerlendirmek için uygulanan DDBÖ değişimleme öncesi ve sonrası ortalamalar Wilcoxon Sıralı-İşaret Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu bulgulara geçmeden önce çalışmadaki ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri

DDBÖ	Ortalama 1	Ortalama 2
1. Farkındalık/dikkat	2.50±0.30	2.66±0.31
2. Beden duyuları	2.16±0.56	2.59±0.28
3. Netlik	2.50±0.59	2.69±0.54
4. Anlama	2.33±0.57	2.39±0.52
5. Kabul	2.33±0.46	2.52±0.38
6. Tolerans	2.33±0.61	2.82±0.52
7. Yüzleşmeye hazırlanma	2.50±0.72	2.73±0.73
8. Öz-destek	2.33±0.61	2.73±0.41
9. Değişimleme	2.66±0.55	2.84±0.60
10. DDBÖ-toplam	2.55±0.38	2.82±0.33

DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Karşılaştırma bulgularına göre, katılımcıların eğitim sonrası farkındalık düzeyleri (Mdn=2.66) eğitim öncesi farkındalık düzeylerinden (Mdn=2.50) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Beden duyuları düzeyleri (Mdn=2.59) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.16) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Netlik düzeyleri (Mdn=2.69) eğitim öncesi netlik düzeylerinden (Mdn=2.50) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Anlama düzeyleri (Mdn=2.39) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.33) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Kabul düzeyleri (Mdn=2.52) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.33) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Tolerans düzeyleri (Mdn=2.82) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.33) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Yüzleşmeye hazırlanma düzeyleri (Mdn=2.73) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.50) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Kendilerine öz-destek düzeyleri (Mdn=2.73) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.33) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Duyguları

değişimleme düzeyleri (Mdn=2.84) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.66) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$). Duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri ise (Mdn=2.82) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn=2.55) anlamlı olarak daha yüksektir ($z=-2.53$, $p<0.05$, $r=-0.63$).

TARTIŞMA

Bu çalışma Duygulanım Düzenleme Eğitimi (DDE) Programının duygu düzenleme becerilerini güçlendirme yönünde destekleyici bir etkisinin olduğunu göstermiştir. DDE Programı uygulanmadan önce ve program sonrasında Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) uygulanmıştır. DDBÖ'nün ön-test ve son-test sonuç karşılaştırma bulgularına göre hem alt ölçümlerde, hem de genel puanda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgulara göre hem genel duygu düzenleme becerisi olmak üzere toplam puanlarda, hem de farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değiştirme becerilerinde program sonrası anlamlı düzeyde artışlar gözlenmiştir.

Bu çalışmadaki bulgular alan yazındaki bulgular ile benzerlik göstermektedir.¹⁴ Birçok çalışmada da program sonrasında duygu düzenleme becerilerinde anlamlı düzeyde gelişim gözlenmiştir.¹ Dolayısıyla duygu düzenleme konusunda yapılan bu psikoeğitim programının duyguları fark etme, bedensel duyuları anlama, duygulanımsal çıktı ile ilgili net olma, duyguları anlama ve birbirinden ayırt edebilme, duygulanım sürecine ilişkin kabul ve tolerans gösterebilme, duygulanım süreciyle yüzleşmeye hazırlanma, kendi kendine öz destek gösterebilme, gerekirse değiştirme becerileri konusunda olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Alan yazındaki farklı çalışma sonuçlarına göre, duygu düzenleme ile ilgili DDE Programı ile yapılan psikoeğitimler hem kendi başlarına, hem de genel bilişsel davranışçı uygulamalara eklendiklerinde olumlu çıktılar ile sonuçlanmaktadır.¹⁵⁻¹⁸ Bu çıktılar duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini ve daha etkin kullanılabilmesini içermektedir. Klinik açıdan daha da önemli olan, programların psikolojik belirtilerin azalmasında, nüks ve belirtilerin yineleme oranlarındaki düşmede ve iyilik durumunun artmasında işlevsel olmasıdır. DDE'den farklı, ancak duygu düzenlemeyi temele oturtan kabul ve farkındalık veya duygu düzenleme vb. temelli birçok üçüncü kuşak uygulamada da benzer bulguların olduğu görülmektedir. Duygusal farkındalık ve kabullenme odaklı yaklaşımların

kendine zarar verme, madde kötüye kullanımı depresif belirtiler gibi birçok psikolojik sorunda işlevsel olumlu etkilerinin olduğu belirtilmiştir.¹⁹⁻²² Herhangi bir psikolojik sorunun olmadığı örneklerde de iyilik durumunun ve uyumun artmasında işlevsel olabilmektedir.^{23,24} Üçüncü kuşak yaklaşımlar içinde yer alan benzer uygulamaların duygusal yetkinlik durumlarında iyileşme, farkındalıkta artış, sakinlikte, duygusal düzenleme, kendini kabul, rahatlama, farkındalık ve netlikte artışla ilişkili olduğu bulunmuştur.²⁵⁻²⁷ Özellikle tedavi süreçlerinden önceki danışmanlık süreçlerinde etkin sonuçların elde edilmesi ve grup uygulamaları sayesinde kısa sürede daha fazla kişiye hizmet sunulabilmesi ile duygu odaklı yaklaşımların önemli bir önleme programı olabilecekleri de düşünülmektedir.

Bulgular tek tek ele alındığında, özellikle duygu düzenleme becerileri ile ilgili toplam puandaki ve öz destek kısmındaki değişimin dikkat çekici olduğu görülmektedir. Bu alanlardaki değişimlerin diğer beceri alanlarındaki değişimlerden daha fazla öne çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca eğitimin sonunda katılımcıların hangi kısmı en verimli ve yararlı buldukları da sözel olarak tartışılmıştır. Katılımcılar şefkatli öz destek geliştirme ile ilgili egzersizleri yaparken biraz zorlandıklarını, ama aynı zamanda en yararlı buldukları bölüm olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısı ile duygulanım süreci içinde kişinin kendisine öz şefkat sağlayabilmesi, kendi kendini destekleyebilmesi, olumsuz duygulanım için kendine destek sağlarken olumlu duygulanım için şükran duyabilmesi becerilerini içeren bu bölümün etkin olduğu gözlenmiştir. Duygu düzenleme eğitiminin ana amacının da kişilerdeki duygusal deneyimlere şükranla yaklaşabilmeye katkı sağlamak olduğu belirtilmiştir.¹ Duygu düzenleme bir bütündür, ancak beceriler arasında özellikle öz-şefkat önemli ve güçlü bir yerinin olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili uygulamalarda en derin etki öz-şefkate yaşanabilmektedir. Ayrıca öz-şefkat, diğer duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukların üstesinden gelmede de etkin olabilmektedir.¹⁰ Duygu düzenleme becerilerini kullanmanın zorlaştığı söz konusu koşullarda, öz-şefkat uygulamaları ve pratikleri sürdürmek için kişiye gerekli gücü ve motivasyonu sağlayabilmektedir.¹ Alan yazında yapılan görgül araştırmalar, öz-şefkati hedefleyen müdahalelerin de etkinliğini göstermiştir.²⁸⁻³¹

Söz konusu eğitim programının etkinliğinin gösterilmesi ve duygu düzenleme ile ilgili alana özgül bir program kazandırılması gibi önemli katkıları

ile birlikte, bu çalışmanın bazı sınırlılıklarının da olabileceği düşünülmektedir. Öncelikle ölçümlerin öz bildirim dayananması nedeni ile sosyal istenirliğin karıştırıcı bir değişken olabileceği akla gelmektedir. Diğer taraftan duygu düzenleme becerilerinin yaş, eğitim gibi sosyodemografik özelliklerden etkilenebilecek bir yapıda olması da olasıdır. Bu çalışmanın, yüksek düzeyde eğitime sahip üniversite öğrencileri örneğindedir ve dar bir yaş aralığında yapıldığı düşünüldüğünde, elde edilen bulgular genellenebilirlik açısından sınırlıdır. DDE'nin, yaş ve eğitim düzeyi açısından daha geniş aralıkta yer alan ve özellikle farklı psikolojik belirtileri olan gruplara ait örneklerle kullanılmasının sonucu bulguların zenginleşebileceği öngörülmektedir. Ayrıca izleyen dönemlerdeki çalışmalarda yordama geçerliliğine kanıt oluşturabilecek çalışmalarla da bulguların desteklenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir. Programdaki becerilerin ve gelişiminin psikolojik belirtilerin gidişi ve relapsları yordama gücü açısından ele alınması da zenginleştirici olacaktır. Psikoeğitim programının uzun süreli etkinliği açısından da izleme çalışmalarına gerek vardır. Dolayısı ile boylamsal izleme çalışmalarının uzun süreli etkinliğini anlamada önemli katkıların olabileceği ön görülmektedir. İlerleyen dönemlerde söz konusu değişkenlerin farklı örneklerde ve izleme çalışmalarıyla da desteklenmesi önerilmektedir. Ayrıca program boyunca katılımcıların egzersizleri ne derece uyguladıkları sözel olarak izlenmiştir. Bir sonraki modüle başlamadan önce modüller arasındaki zaman diliminin ve egzersiz uygulamalarının nasıl geçtiği ele alınmıştır; bu özellikler görgül kayıt altına alınmamıştır. Yapılacak çalışmalar için egzersizlerin uygulanma sıklıklarının ve programa ne derece uyulduğunun da incelenen değişkenler arasına alınması önerilmektedir. Bu çalışma söz konusu eğitim programının çalışmalarının sürmesi için öncül niteliktedir.

Özetle, çalışmanın özellikle duygu düzenleme alan yazını için önemli bilgiler sunduğu görülmektedir. Türkiye'deki alan yazına duygu düzenleme alanında kullanılabilecek bir eğitim programı kazandırma çalışmalarının öncülüğünü oluşturmaktadır. Bu alanda deneysel ve boylamsal çalışmalara gerek duyulmakla birlikte, görgül çalışmalar ve bu çalışma, psikolojik belirtilerin hem önlenmesi, hem de tedavisinin gerçekleştirilmesi için duygu düzenleme becerilerini geliştirme umut verici bir yol olduğuna işaret etmektedir.

Teşekkür: Eğitim programı ve araştırma sürecindeki işbirliği, desteği ve süpervizyonları için Prof. Dr. Matthias Berking'e teşekkür ederim.

KAYNAKLAR

- Berking M, Whitley B. *Affect Regulation Training. A Practitioner's Model*. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer, 2014.
- Kring AM, Werner KH. Emotion regulation and psychopathology. P Philippot, RS Feldman (Eds.), *The Regulation of Emotion*, Mahwah: Erlbaum, 2004, pp.359-385.
- Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess* 2004; 26: 41 -54.
- Gross JL. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol* 1998; 2:271-299.
- Berking M, Margraf M, Ebert D, Wupperman P, Hofmann SG, Junghanns K. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *J Consul Clin Psychol* 2011; 79:307-318.
- Berking M, Poppe C, Luhmann M, Wupperman P, Jaggi V, Seifritz E. Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2012; 43:931-937.
- Berking M, Orth U, Wupperman P, Meier L, Caspar F. Prospective effects of emotion regulation on emotional adjustment. *J Counsel Psychol* 2008; 55:485-494.
- Wirtz C, Hofmann SG, Riper H, Berking M. Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depress Anxiety* 2013; 30:1-9.
- Radkovsky A, McArdle JJ, Bockting CLH, Berking M. Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *J Consul Clin Psychol* 2014; 82:248-262.
- Berking M, Lukas C A. Affect Regulation Training (ART): a transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorder. *Curr Opin Psychol* 2015; 3:64-69.
- Berking M, Znoj H. Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbstschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Z Psychiatrie Psychol Psychother* 2008; 56:141-152.
- Vatan S, Kahya Y. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2018; 19(2):192-201.
- Berking M, Whitley B. Duygulanım Düzenleme Eğitimi: Uygulamacı Elkitabı. S Vatan (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Yayınları, 2018. (Orijinal çalışma basım tarihi 2014)
- Berking M, Ebert D, Cuijpers P, Hofmann, SG. Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychother Psychosom* 2013; 82 (4):234-245.
- Berking M, Wupperman P, Reichardt A, Pejic T, Dippel A, Znoj H. General emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behav Res Ther* 2008; 46:1230-1237.
- Berking M, Margraf M, Ebert D, Wuppermann P, Hofmann S, Junghanns K. Emotion regulation skills as a predictor of relapse during and after treatment of alcohol dependence. *J Consult Clin Psychol* 2011; 79:307-318.
- Berking M, Poppe C, Wuppermann P, Luhmann M, Ebert D, Seifritz E. Emotion-regulation skills and psychopathology: is the ability to modify one's negative emotions the ultimate pathway by which all other skills affect symptoms of mental disorders? *J Behav Ther Exp* 2012; 43:931-937.
- Berking M, Wupperman P. Emotion regulation and health: state of the art. *Curr Opin Psychiatry* 2012; 25:128-134.
- Axelrod SR, Perepletchikova F, Holtzman K, Sinha R. Emotion regulation and substance use frequency in women with substance dependence and borderline personality disorder receiving dialectical behavior therapy. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2011; 37(1):37-42.
- Soler J, Pascual JC, Tiana T, Cebrià A, Barra-china J, Campins MJ, Pérez, V. Dialectical behavior therapy skills training compared to standart group therapy in borderline personality disorder: a 3-month randomized controlled clinical trial. *Behav Res Ther* 2009; 47(5):353-358.
- Goldin PR, Gross JJ. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on emotion. *American Psychological Assessment* 2010; 10(1):83-91.
- Feldman G, Harley R, Kerrigan M, Jacobo M, Fava M. Change in emotional processing during a dialectical behavior therapy-based skills group for major depressive disorder. *Behav Res Ther* 2009; 47(4):316-321.

23. Rivzi SL, Steffel, L M. A pilot study of two brief forms of DBT skills training for emotion dysregulation in college students. *J Am College Health* 2014; 62(6):434-439.
24. Gülgez Ö, Gündüz B. Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015; 44(2):191-208.
25. Schonert-Reichl KA, Lawlor MS. The effects of a mindfulnessbased education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness* 2010; 1(3):137-151.
26. Huppert FA, Johnson DM. A controlled trial of mindfulness training in schools; the importance of practice for an impact on well-being. *Journal of Positive Psychology* 2010; 5(4):264-274.
27. Broderick PC, Metz S. Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Adv School Ment Health Promot* 2009; 2(1):35-45.
28. Lucre KM, Corten N. An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychol Psychother: Theory, Research and Practice* 2013; 86(4):387-400.
29. MacBeth A, Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clin Psychol Rev* 2012; 32(6):545-552.
30. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003; 2(2):85-101.
31. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol* 2013; 69(1):28-44.