Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi

The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy Program on Decreasing the Emotion Regulation Difficulties of University Students

Volkan DEMİR[1] **Nazire GÜNDOĞAN**[2]

Geliş Tarihi *05.08.2017* | *Kabul Tarihi* *15.01.2018*
Submitted by | *Accepted by*

Öz

Bu çalışma bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma, öntest-sontest modelli yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırma, İstanbul'da psikoloji bölümünde ikinci ve üçüncü sınıflarında öğrenim görmekte olan 10 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Ölçme aracı uygulama öncesinde ön-test, uygulamanın bitiminde ise son-test olarak uygulanmıştır. Araştırmada katılımcılara sekiz oturumdan oluşan her oturumu 90 dakika süren bir program uygulanmıştır. Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışmada veriler, Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizler bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Terapi programının kalıcılığını belirlemek için grup üyelerine onbeş ay sonra tekrar duygu düzenleme güçlüğü ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda son-test ile izleme testi puanı arasında bir farkın olmadığı, bu anlamda yapılan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının uzun süreli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Kademeler Arası Geçiş • Bilinçli Farkındalık • Bilişsel Terapi • Üniversite Öğrencileri

Abstract

This study is aimed to investigate the effects of mindfulness based cognitive therapy program on the decrease of university students' emotion regulation difficulties. Research is based on a quasi-experimental and pretest-posttest design. Sample group is composed of 10 students who are in second and third year grade in psychology department. Measuring tools are applied as a pretest before the program, and applied as a posttest after the program. Program was applied in eight sessions, and each session lasted for 90 minutes. In the study, which has single group pretest-posttest quasi-experimental design, data was analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test. According to the results, mindfulness based cognitive therapy program is effective on the decrease of university students' emotion regulation difficulties. Difficulties in Emotion Regulation Scale was administered again to specify the permanency of therapy program after fifteen months. Results have shown that there is not any significant difference between the post-test and the follow-up test scores, therefore it can be said that mindfulness based cognitive therapy program has a long term effect.

Keywords: Emotion Regulation • Mindfulness • Cognitive Therapy • University Student

[1] **Sorumlu Yazar:** Volkan Demir, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, İzmir. Eposta: demir.volkan@outlook.com

[2] Nazire Gündoğan, Psikolog,. Klinik ve Adli Psikoloji Derneği, İstanbul, Türkiye. Eposta: nazireayse@gmail.com

Atıf: Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi / Ege Journal of Education, 19*(1), 46-66. Doi: 10.12984/egeefd.332844

Extended Abstract

Emotion regulation is the control of active emotions. These differences include factors such as; emotion itself, density of emotion, duration of emotion, (Thompson, 1994; Gross 1998) or other psychological processes as; memory andsocial interaction (Cole, Martin, Dennis 2004). Emotion regulation includes: how we experience our emotions, how we express them, also how we effect them (Gross, 2002).

Difficulty in emotion regulation is defined as lack of mindfulness about emotions, difficulty in comprehending and accepting emotions, also having difficulty in impulse control and behaviours focused on aimed purpose during negative affection (Gratz ve Roemer 2004). Emotions can cause both negative and positive results (John, Gross 2004). Main determinant is the way of emotion regulation (Denollet ve diğ. 2008). Gross and Munoz (1995) indicated that emotion regulation is the base of psychological healthiness. Research has shown that emotion dysregulation has negative effects on individuals' health and well-being. Emotion dysregulation, which effects individuals' psychological health negatively and is defined as a part of clinical picture in anxiety and mood disorders (Campbell-Sills and Barlow, 2007; Gibb et al., 2001; Hankin, 2005; Maciejewski and Mazure, 2006). Emotional dysregulation may also be observed in psychological conditions such as; generalized anxiety disorder (Mennin et al., 2002), posttraumatic stres disorder (Cloitre, 1998), drug abuse (Hayes et al., 1996), disassociative symptoms (Briere, 2010), self-destructive behaviour (Gratz et al., 2006, Gratz and Chapman, 2007), eating disorders (Sim and Zeman 2006; Whiteside et al., 2007) borderline personality disorder (Linehan 1993; Gratz et al., 2006)

Method

The aim of this research is, evaluating the effects of mindfulness based cognitive therapy program on the decrease of university students' emotion regulation difficulties. Research is based on a quasi-experimental and pretest-posttest design without a control group. The sample for this research comsisted of volunteer second and third year students from psychology department in 2016-2017 academic year. Research is conducted with 10 students, (6 female and 4 male). Participants were between the ages of 19 and 22. Difficulties in Emotion Regulation Scale, developed by Gratz and Roemer (2004), is administeredfor assigning students in the sample group. Non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test was used for testing the meaningfulness of the difference between the pretest-posttest scores.

Results

Participants' Difficulty in Emotion Regulation Scale pretest score mean is $\overline{X}$ =101,50, posttest score mean is $\overline{X}$ = 90,50. Wilcoxon Signed Rank Test was used for testing the meaningfulness of the difference between the pretest-posttest scores. According to the results, there is a significant difference between the pretest-posttest scores of the participants' (z=,-2,145 p<.05).

Students' posttest Difficulty in Emotion Regulation Scale mean is $\overline{X}$ = 90,50, follow-up test mean score is $\overline{X}$ = 88,30. There is not any statistically significant difference found between the posttest and follow-up test results (z=,-102 p>.05).

Discussion

The Effectiveness of mindfulness based therapy program on the decrease of University students' difficulty in emotion regulation is tested in this research. According to statistical anaylsis, therapy program has a statistically meaningful effect on the decrease of students' difficulty in emotion regulation.

Difficulty in Emotion Regulation Scale was administered fifteen months after the completion to follow-upthe decrease of emotion regulation difficulties. Results have shown that, there is not any significant difference between the posttest and monitoring test scores. It can be a indication of mindfulness based cognitive therapy program's effect on the decrease of difficulty in emotion regulation that it can have a long term effect.

Mindfulness based cognitive therapy program which is prepared for this study, is mainly composed of consciousness of emotions and emotion regulation. After eight sessions, while students' stated their opinions about sessions and themselves, they expressed that their consciousness about their emotions were increased in the process. According to the results, these statements were verified.

Goldin and Gross (2010) expressed in their study that mindfulness is an effective method for the reduction of emotion regulation difficulties. Considering similar studies in the literature, mindfulness based therapies have positive effects on individuals' cognitive and emotional processes (Baer, 2007; Johnson and Larson, 1982; Cooper, Frone, Russell and Mudar, 1995; Mennin, Heimberg and Fresco 2005).

As a result of this study, mindfulness based cognitive therapy program is effective on the decrease in emotion regulation difficulties. Follow-up test scores indicated that the effect of the program was long term.

Giriş

Üniversite dönemi gençlerin gelişimsel açıdan kimlik ve bağımsızlık kazanma çabalarının yanında içinde bulundukları gelişimsel dönemin beraberinde getirdiği birçok sorunla baş etmek zorunda oldukları kritik bir dönemdir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Bu dönemde öğrencilerin karşılaştıkları sorunlara yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, madde kullanımı, ebeveynler ile ilgili problemler, akademik sorunlar, ekonomik güçlükler, duygusal problemler, bedensel ve ruhsal sağlık sorunları gibi çeşitli problemler yaşadıkları saptanmıştır (Aluede, Imhonde ve Eguavoen, 2006; Schweitzer, 1996).

Duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirilen depresif ve kaygı bozuklukları (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010), üniversite eğitimi gören bireylerde en sık karşılaşılan psikiyatrik rahatsızlıkların başında gelmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Surtees, Pharoah ve Wainwright, 1998). Duygu düzenleme, harekete geçirilmiş duygularla ilişkili değişiklikler anlamına gelmektedir. Bu değişimler; duygunun kendisi, yoğunluğu, devam süresi gibi unsurları (Gross 1998; Thompson, 1994) veya hafıza, sosyal etkileşim gibi diğer psikolojik süreçleri içerir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızı, bu duyguları ne şekilde dışarı vurduğumuzu ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade eder (Gross, 2002). Duygu düzenleme, bireylerin duygularını yönetebilmek adına yapmış oldukları aktif çabalardan oluşmaktadır (Koole, 2010). Duygu düzenlemenin başlıca üç temel özelliği vardır. Bunlardan birincisi, bireylerin duygularını olumlu ya da olumsuz olarak düzenleme imkânına sahip olmasıdır. İkincisi, duygu düzenlemenin prototip örneklerinin bilinçli olmasıdır. Başlangıçta duygu düzenleme hayal edilebilir fakat sonra bilinçli bir farkındalık olmaksızın meydana gelir. Üçüncüsü ise, duygu düzenleme formlarının önceden iyi ya da kötü olacağının varsayılamayacağıdır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme güçlüğü; duygulara yönelik bilinçli farkındalığın olmaması, duyguların anlaşılması ve kabul edilmesine ilişkin güçlük yaşama, olumsuz duygulanım esnasında dürtü kontrolünde ve hedeflenen amaca yönelik eylemlere odaklanmakta zorlanma, duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada zorluk yaşama boyutlarıyla tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygular, yararlı sonuçlara sebep olduğu gibi zararlı sonuçlar da doğurabilir (John ve Gross, 2004). Burada etkin bir belirleyici duygu düzenleme biçimidir (Denollet, Nykliček ve Vingerhoets, 2008). Gross ve Munoz (1995) duygu düzenlemenin, psikolojik iyi oluşun temeli olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan araştırmalar duygu düzensizliğinin bireyin sağlığı ve iyilik hali üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceğini göstermiştir. Bireylerin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyen duygu düzensizliği, kaygı ve duygudurum bozukluklarında klinik tablonun bir parçası olarak tanımlanırken (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Gibb ve diğ., 2001; Hankin, 2005; Maciejewski ve Mazure, 2006) bununla birlikte yaygın kaygı bozukluğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2002), travma sonrası stres bozukluğu (Cloitre, 1998), madde kullanımı (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996), dissosiyatif belirtiler (Briere, 2010), kendine zarar verme davranışı (Gratz ve Gunderson, 2006, Gratz ve Chapman, 2007), yeme bozuklukları (Sim ve Zeman 2006; Whiteside ve diğ., 2007) ve sınırda kişilik bozukluğu (Gratz ve diğ., 2006; Linehan, 1993) gibi ruhsal bozukluklarda da görülebileceği vurgulanmıştır.

Bilinçli farkındalık terimi (mindfulness), bireyin şimdiki zamanda yaşadığı deneyime kasıtlı olarak katılabilme becerisidir (Coffey ve Hartman, 2008). Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış olan veya gelecekte yaşanması muhtemel olan yaşantı ve duyguların tesiri altında kalmadan şimdiki zamanı kabullenmek ve onaylamak biçiminde tanımlanır (Bishop ve diğ., 2004). Kökenleri Budizm ve meditasyon pratiklerinden

almaktadır. Temel anlamda evreni ve evrendeki yerimizi ne şekilde gördüğümüzü, kim olduğumuzu sorgulayan bir pratiktir. Farkındalık meditasyonu denen bu süreçte sürekli bir biçimde nefese, beden duyumlarına, hislere veya zihin akışına yani düşüncelere odaklanılmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalık son yıllarda giderek kognitif ve davranışçı terapilerin yanında klinik psikoloji içerisinde yer almaktadır (Cash ve Whittingham, 2010). Hayes (2004) bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri bilişsel-davranışçı yaklaşımın "üçüncü dalgası" şeklinde tanımlamaktadır. Üçüncü dalga terapiler, olayı değiştirmekten ziyade, o olayın fonksiyonunu anlayıp değiştirmekle ilgilenir. Bu sebeple bilinçli farkındalık, kabul (acceptance) ve bilişsel ayrışma (cognitive defusion) gibi yöntemleri kullanmaktadır (Teasdale, Segal ve Williams, 2003). Farkındalık temelli terapilerde de, bilişsel-davranışçı terapide kullanılan üstbiliş, dikkat düzenleme ve maruz bırakma gibi benzer değişim mekanizmaları kullanılır (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalık egzersizleri, bir koltuğa rahat bir şekilde oturup nefes alışverişine odaklanılarak başlanır. Nefes alışverişi sırasında o anda olma durumu hissedilmeye ve odak noktası haline getirilmeye çalışılır. Nefese odaklanma, farkındalık temelli pratiklerin zeminidir ve bireylerde bireysel farkındalığı, öz denetimi arttırmak, stres faktörlerinin etkisini azaltmak amacıyla yapılır (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Bireyler haftada bir kez bir araya gelirler ve egzersizler ortalama 75 dakika devam eder. Bu egzersizler, bilinçli farkındalığın (bireylerin kendilerini yargılamadan kabul etmeleri, şimdi ve burada farkındalığa ulaşmak) gelişmesine katkıda bulunur. Bireyler, deneyimledikleri bu farkındalık becerileri ile olumsuz düşünce ve duygulardan arınmaları için teşvik edilir (Plews-Ogan, Owens, Goodman, Wolfe ve Schorling, 2005).

Bilinçli farkındalık temelli tekniklerin psikoterapi içerisinde kullanılması ise yaklaşık olarak 30 yıl önce Kabat-Zinn'in çalışmaları ile başlamıştır. Bilinçli farkındalık temelli teknikler zamanla birçok psikolojik sorunu ele alarak olumlu sonuçlar vermiştir. Örneğin Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995) yaptığı bir çalışmaya göre uygulanan bilinçli farkındalık temelli grup meditasyon programının, katılımcıların depresif, kaygı ve panik belirtilerinde belirgin bir azalmaya neden olduğu belirtilmiştir. Shapiro, Schwartz ve Bonner'in (1998) yaptıkları bir araştırmada ise, uygulanan bilinçli farkındalık temelli grup meditasyon programı sonrasında, katılımcıların depresyon da dahil olmak üzere psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma ve empati puanlarında da artış saptanmıştır. Bilinçli farkındalık temelli terapi programları depresyon (Barnhofer ve diğ. 2009; Demir 2014; Demir, 2015a; Demir, 2015b; Liehr ve Diaz, 2010), kaygı (Demir, 2017; Semple, Lee, Dinelia ve Miller, 2010), sosyal ilişkilerde ve akademik becerilerde artma (Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008) madde bağımlılığı (Witkiewitz, Marlatt ve Walker, 2005), dinginlikte, duygusal düzenleme, kendini kabul, gevşeme, farkındalık ve netlikte artma (Broderick ve Metz, 2009) gibi birçok alanda uygulanmaktadır.

Duygu düzenlemeye yönelik müdahalelerin amacı, olumsuz ve arzu edilmeyen duyguları yok etmek değil, olumlu duygularla birlikte olumsuz duyguları da kişinin kabul etmesini sağlamaktır (Gratz ve Tull, 2010; Safer, Telch ve Chen, 2009). Araştırmalar, farkındalığın bir duygu düzenleme stratejisi olarak etkisine vurgu yapmaktadır (Arch ve Craske, 2006). Duygu düzenleme ile ilgili teorik çalışmalar, bilinçli farkındalığın temel mekanizmasını duygu düzenleme olarak göstermektedir (Bishop ve diğ., 2004; Glomb, Duffy, Bono ve Yang, 2011; Hayes ve Feldman, 2004; Mitmansgruber, Beck, Höfer ve Schüßler, 2009).

Alan yazın incelendiğinde ülkemizde duygu düzenleme güçlüklerini azaltmaya yönelik psikososyal müdahale çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Kuzucu (2006), üniversitede öğrenim görmekte olan bireyler ile yaptığı psiko-eğitim temelli grup çalışmasında katılımcıların duygusal farkındalık seviyelerine, duyguların

dışavurumlarına, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini sınamıştır. Deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel çalışmanın bulgularına göre gruplar arasında sadece duygusal farkındalık puanlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu rapor edilmiştir. Gençoğlu (2012) genç yetişkinler ile gerçekleştirmiş olduğu duygusal farkındalık geliştirme eğitim programının etkinliğini sınamış ve program sonunda genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark olduğunu rapor etmiştir. Balcı-Çelik (2008) tarafından hemşirelerin katıldığı bir gruba duyguları güçlendirme eğitim programı uygulanmıştır. Program sonucunda çalışmaya katılan bireylerin iyimserlik düzeylerinde artış tespit edilmiştir.

Yapılan kaynak taramasında duygu düzenleme ile ilişkili çeşitli problemler için duygu düzenleme güçlüklerini azaltan müdahale programlarının kullanıldığı görülmektedir. Araştırmalardan bir kısmı üniversitede öğrenim görmekte olan bireyler ile yapılmıştır (Iverson, Follette, Pistorello ve Fruzzetti, 2012; Goldin ve Gross, 2010; Rivzi ve Steffel, 2014). Ancak, ülkemizde çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve bireylere etkili duygu düzenleme becerileri kazandırmayı hedefleyen bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının olmadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle bu çalışmada, psikososyal müdahalelerden biri olan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki etkililiğinin araştırılması amaçlanmıştır. Burada açıklanan amaca dayalı olarak aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programına katılan öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği son-test puan ortalamaları öntest puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

2. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programına katılan öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği son-test puanları ile onbeş ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır.

Yöntem

Araştırma, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının, üniversitede eğitim görmekte olan bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini değerlendirmeye yönelik tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz yarı deneysel bir çalışmadır.

Katılımcılar

Bu araştırma, İstanbul'da bulunan Klinik ve Adli Psikoloji Derneğinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemi, 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde, psikoloji bölümünde öğrenim görmekte olan ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasından kullanılan ölçekten alınan puanlar ve gönüllülük esas alınarak seçilmiştir. Çalışmaya, birinci sınıf öğrencilerden katılım olmamıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerine ise çok yoğun olmaları ve eğitimlerinin ilerlemiş olması sonucu kavramlara aşina olacakları düşüncesiyle ölçek uygulanmamıştır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler incelenmiş, duygu düzenleme ölçeğinden en yüksek puanları alan ve çalışmanın yapılacağı zaman diliminde katılabileceklerini bildiren öğrenciler belirlenmiştir. Araştırmanın amacı ve çalışmanın özellikleri konularında katılımcılar bilgilendirilmiş, katılımın gönüllülük ilkesine dayandığı ifade edilmiş ve katılımcılardan onam alınmıştır. Katılımcıların şahsi bilgilerinin paylaşılmayacağına dair bilgilendirme yapılmıştır. Yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenleri dikkate alınarak seçilen 7 kadın 5 erkek olmak üzere 12 öğrenci ile ön görüşme yapılmış ardından çalışma grubuna alınmıştır. Katılımcılar 19-22 yaşları arasında bulunmaktadır. Grup çalışmasına katılacak olan öğrenci seçiminde kullanılan dışlama ölçütleri şunlardır. Kronik fiziksel hastalığı olan, psikiyatri tedavisi gören (ilaç ve/veya terapi), madde bağımlılığı, intihar girişimi veya

kendine zarar verme öyküsü olan, daha önce meditasyon temelli herhangi bir benzer terapi programına katılan öğrencilerin çalışmaya alınmamasına dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini tespit edebilmek için hazırlanan bu form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri, medeni durumları, alkol-madde kullanımı ve diğer fiziksel rahatsızlıkları sorgulanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Araştırmaya katılacak öğrencileri belirlemek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Farkındalık, Netlik, Kabul, Dürtü Kontrolü, Amaca Yönelik Davranabilme ve Stratejik olmak üzere altı alt-ölçekten oluşmaktadır. Maddelerin her biri 5'li Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir (1 = hiç bir zaman, 5= her zaman). Ölçek için kesme puanı belirlenmemiştir ancak yüksek puanlar daha şiddetli bir duygu düzenleme güçlüğünün varlığına işaret etmektedir. Tüm ölçek için Cronbach Alpha iç güvenirlik katsayısı .93'tür.Alt ölçekler için ise .80 ile .89 aralığındadır. Test tekrar test güvenirliği .88 (n=21) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı Cronbach Alpha, α=0,94 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının Cronbach α=0,90-0,75 arasında değiştiği bildirilmiştir. Duygu Düzenleme Ölçeğinin test- tekrar test güvenirliği ,83 olarak bulunmuştur. Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise 0,95 olarak bulunmuştur.

Araştırma Grubunun Oluşturulması

Araştırmaya katılacak öğrencileri belirlemek Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek İstanbul ilinde psikoloji bölümünde öğrenim görmekte olan ikinci ve üçüncü sınıfa devam eden 42 kız, 16 erkek, toplam 58 öğrenciye araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Uygulanan ölçekten yüksek puan alan 33 öğrenci görüşmeye davet edilmiştir. Davet edilen öğrencilerden ders yoğunluğu gerekçesi ile 18 öğrenci ön görüşmeye katılmamıştır. Ön görüşmede her öğrenciye terapi programına ilişkin standart bilgiler verilmiştir. Gönüllü öğrencilerden 12 öğrenci çalışma grubuna alınmıştır. Terapi programı sürecinde iki katılımcı oturumlara çeşitli sebeplerle devam etmemiştir. Çalışma, 6 kız, 4 erkek toplam 10 katılımcı ile tamamlanmıştır. Çalışma grubundaki birey sayısı sınırlı olmasından dolayı kontrol grubu oluşturulmamıştır. Terapi programı haftada bir defa 90 dakika olacak şekilde uygulanmıştır. Terapi programının bitiminden sonra katılımcılara Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ni bir kez daha doldurmuşlardır. Son-test uygulamasından onbeş ay sonra, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının kalıcı olup olmadığını irdeleme amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

Oturumlar

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Hazırlanması ve Uygulanması

Literatürde bilişsel-davranışçı terapi kapsamında yapılan çalışmalarda fonksiyonel olmayan düşünceler ve davranışlar arasındaki doğrusal ve dolaylı tüm etkileşimlerde bireylerin içsel yaşantılarına gereken önemin verilmediği vurgulanmaktadır. Bilinçli farkındalık gibi üçüncü dalga terapilerde düşünce, duygu, davranış, üst bilişsel süreçler ve duygulara dair öz-değerlendirmeler bütün bir şekilde ele alınmaktadır. İçsel deneyimlere yönelik farkındalık oluşturmak ve farkındalığın devamında da kabul, üçüncü dalga terapilerin ana temasını oluşturmaktadır (Herbert ve Forman 2011; Vatan, 2016). Bu çalışmada, bireylerin düşünce içeriklerinin bilişsel öğeler çerçevesinde ele alınması, duygu düzenlemede yaşanan sorunlara yol açan akılcı olmayan inançlarını değiştirerek, rasyonel bir inanç sistemi geliştirmeleri beklenmiştir. Farkındalık çalışmalarıyla ise katılımcıların istenmeyen duygularını kabullenmeleri ve olumsuz duygulara karşı tolerans geliştirecekleri beklentisinden yola çıkılarak farkındalık temelli bilişsel terapi programı uygulanmıştır. Program, araştırmacı tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Barnhofer ve ark., 2009; Demir, 2014; Demir, 2015a; Demir, 2015b; Gülgez ve Gündüz, 2015; Jimenez, Niles ve Park, 2010; Ögel, 2012; Özyeşil ve Ögel, 2013; Ma & Teasdale, 2004; Segal, Williams ve Teasdale, 2002). Verilecek bilgiler, yapılacak alıştırmalar ve oturum sonunda verilecek ödevler her oturum için önceden belirlenmiştir. Oturumların amacı hazırlanırken, katılımcıların kazanması beklenen hedef düşünce, duygu ve davranışlar belirlenmiştir. Terapi programı, bilinçli farkındalık eğitimini ve bilişsel - davranışçı terapi teorik ve süpervizyon eğitimini tamamlamış, birçok grup çalışmasını yürütmüş olan ilk yazar tarafından uygulanmıştır. Grup oturumlarını yürütürken danışmanından her oturum için görüş ve önerilerini almıştır.

Ön görüşme ve oturumlar

Terapi programı başlamadan önce, çalışma grubu üyeleri ile görüşülmüş, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği sonuçlarından yola çıkılarak çalışmaya davet edildikleri ifade edilmiştir. Programın hedefi 'katılımcıların duygu düzenleme becerilerini artırmak' olarak açıklanmıştır. Katılımcılara, iç geçerliği tehlikeye sokabileceği nedeni ile deneysel bir araştırma içinde oldukları hakkında herhangi bir bilgi paylaşılmamıştır.

Oturum - 1 Programa Giriş

Amaç

Grup üyelerinin programdan beklentilerinin dinlenilmesi ve amaçların belirlenmesi.

Süreç

1. Katılımcılar "hoş geldiniz" diyerek güler yüzle karşılandı.
2. Katılımcılar ile grubun kuralları belirlendi. Egzersizlere ve ödevlere katılım, devam, gizlilik belirlenen kurallar içerisindeydi.
3. Programın içeriği ile ilgili bilgi verildikten sonra ön test uygulandı.

Oturum - 2 An'ı Yaşamak

Amaç

Grup üyeleri ile birlikte şimdi ve burada olana yoğunlaşmak ve o anın içindeki deneyime yönelmek.

Süreç

1. Grup üyelerine nefesin beden ve zihin üzerindeki sakinleştirici etkisi anlatıldı.

2. Nefes egzersizi için grup üyelerinin rahat bir pozisyonda oturmaları istendi. “Nefes alışınızın farkında olarak kendinizi an’a hapsedin. Vücudunuzun her parçasını hissedin” telkini verildi.
3. Egzersizin sonunda katılımcıların uygulama sırasında ve sonrasında nasıl hissettikleri tartışıldı.
4. Nefes egzersizleri ödev olarak verildi.

Oturum - 3 Farkındalık Becerileri

Amaç

Grup üyelerinin olumsuz duygulara yol açan olumsuz düşünce biçimlerini değiştirmek.

Süreç

1. İkinci haftanın özeti yapıldı ve verilen ödev hakkında konuşuldu.
2. Grup üyelerine, olaylar, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişki çeşitli örnekler ile anlatıldı.
3. Olumsuz duygu ve düşüncelerle baş edebilmek için “bunlar sadece bir düşünce diyebilmek” ve “düşünceni yanında gezdir” alıştırmaları uygulatıldı.
4. Oturum süresince katılımcıların uygulamış oldukları alıştırmalar ödev olarak verildi.

Oturum - 4 Beden Farkındalığı

Amaç

Grup üyelerinin düşünce, duygu ve bedensel duyumlara odaklanmaları, bilinci geliştirerek; bunlarla çok daha etkin bir şekilde baş etme yöntemleri geliştirmelerini sağlamak.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapıldı ve verilen ödev hakkında konuşuldu.
2. Çalışmaya grup üyelerine beden farkındalığı çalışmalarının bedenleri ile bağlarını güçlendireceği, zihnin odaklanma becerisini güçlendireceği ve rahatlamayı sağlayacağı yönünde bilgi verildi.
3. Üç adım olan beden farkındalığı egzersizi (fiziksel beden farkındalığı, nefes ile beden farkındalığını birleştirmeye hissederek nefes alma) uygulandı.
4. Oturum süresince katılımcıların uygulamış oldukları çalışmalar ödev olarak verildi.

Oturum - 5 Burada ve Şimdi Duyguları Fark Etme

Amaç

Duyguların ve isteklerin bilinçli farkındalığını hissetmek.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapıldı ve verilen ödev hakkında konuşuldu.
2. Oturuma katılımcıların nefes egzersizi uygulaması ile başlanıldı.
3. Beden farkındalığı ve nefes farkındalığını birleştirme çalışmaları uygulandı.
4. Hayatımın kalitesini iyileştirebilmem için daha fazla farkındalığı nasıl sağlayacağım? sorusu tartışıldı.
5. Oturum sonunda katılımcılara kendilerini üzen fonksiyonel olmayan düşüncelerden uzaklaşmak için nefes egzersizleri ödev olarak verildi.

Oturum - 6 Düşüncelere Mesafe Koyabilmek

Amaç

Grup üyelerin zihinlerini meşgul eden ve olumsuz duygulara neden olan düşüncelerden uzaklaşmalarını sağlamak

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapıldı ve verilen ödev hakkında konuşuldu.
2. Grup üyelerine nefes alışımızın farkında olmayı öğrendiğimizde, şimdiki anda kolaylıkla olabileceğimizi ayrıca şimdiki anda olmayı seçtiğimiz zaman nefes alarak beden farkındalığımızı artırabileceğimiz yönünde bilgi verildi.
3. Grup üyelerine olumsuz düşüncelere mesafe koyabilmeleri için "TV ekranı benzetmesi" uygulatıldı. Katılımcılar son zamanlarda kendilerini üzen bir durumu zihinlerinde canlandırdılar. "Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara neden olduğunu hissettiğinizde aklınıza bir TV ekranı getirin. Düğmeye basın ve o anda yaşadığınız olayı TV'de seyrettiğinizi düşünün. Sanki bir dizi seyreder gibi hayal edin" telkini verildi. Bu alıştırma ile TV'de seyrettiğimiz olayların içinde kendimiz olmadığı için olaylara daha yargısız bakabilmek amaçlanmıştır. Oturum süresince katılımcılara uygulanan çalışmalar ödev olarak verildi.

Oturum - 7 Düşünceleri Serbest Bırakabilmek

Amaç

Olumsuz duygulara yol açan düşüncelerden uzaklaşmak için farkındalık becerilerini geliştirmek.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapıldı ve bir hafta önce verilen ödev hakkında konuşuldu.
2. Bu oturuma "teflon tava benzetmesi" egzersiziyle başlanıldı. Katılımcıların zihinlerini bir teflon tava olarak düşünmeleri istendi. Teflon tavaya konan gıdalar nasıl kayar? Siz de olumsuz düşüncelerinizin zihninizden bir teflon tava gibi kaydığını düşünün.
3. Oturum sırasında katılımcılar ile birlikte "Tek bir şey düşünme" egzersizi yapıldı. Egzersize başlamadan önce farkında nefes alıp vermeleri sağlandı. Son zamanlarda kendilerini üzen herhangi bir olumsuz düşünceye odaklanmaları istenmiş ve yakınlarında duran bir nesneyi seçip o nesneye odaklanmaları istenmiştir. Aşağıdaki sorulan soruları cevaplamaya çalışırken bu sırada zihinlerini olumsuz düşünce ile meşgul etmeleri söylendi.
   Bu nesnenin yüzeyi nasıl?
   Düz mü, pürüzlümü?
   Rengi nedir?
   Parlak mı, mat mı?
   Yumuşak mı sert mi?
   Büyük mü küçük mü?
   Sıcak mı soğuk mu?
   Ağırlığı ne kadar?

4. Uygulanan egzersizlerin sonunda grup üyelerinin zihinlerinde tutmaya çalıştıkları olumsuz düşüncelerle meşgul olup olmadıkları sorulduğunda birçoğundan gelen cevap olumsuz düşüncelerden uzaklaşmalarıydı. Oturum esnasında katılımcılar ile uygulanılan çalışmalar ödev olarak verildi.

Oturum- 8 Kendini Kabul

Amaç

Katılımcıların kendilerini eleştirdikleri özellikleri ve kabul etmede zorlanılan duygularıyla bütünleşmelerini sağlamak.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapıldı ardından verilen ödev hakkında konuşuldu.
2. Nefes egzersizleri uygulanıldı.
3. Grup üyelerinin kendilerini yargıladıkları yönlerin diğer grup üyelerinde de var olup olmadığı sorgulandı. Varılan sonuç; katılımcıların kendilerini acımasızca yargıladıkları yönlerinin birçoğunun diğer katılımcılarda da var olduğu yönünde idi.
4. Son oturum olduğu için sekiz haftanın genel bir özet yapılmıştır.
5. Grup üyelerinin birinci oturum ile sekizinci oturum arasında kendilerindeki gelişmelere yönelik geri bildirimler alınmış ve son test uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen verilerin çözümlenmesinde; çalışmanın amacı çerçevesinde veriler SPSS programına girilmiştir ve veriler üzerinde ilgili istatistiksel analizler yapılmıştır. Alan yazında katılımcı sayısının az olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı sebebiyle parametrik olmayan analizlerin kullanılması tavsiye edilmektedir (Drew, Hardman ve Hard, 1996). Bu sebeple, çalışmada verilerin normal dağılım göstermemesi ve katılımcı sayısının düşük olması göz önünde bulundurularak parametrik olmayan analiz yöntemlerinin kullanılması tercih edilmiştir. Ön ölçüm – son ölçüm puan karşılaştırmalarında, puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test eden parametrik olmayan testlerden biri olan Wilcoxon İşaretli Sıralı Testi kullanılmıştır**.**

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test edebilmek amacı ile yapılan istatiksel analiz sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) öntest ve sontest puan ortalamaları

	Öntest			**Sontest**		
	n	$\overline{X}$	Ss	n	$\overline{X}$	Ss
D.D.G.Ö.	10	101,50	19,248	10	90,50	23,090

Tablo-1 incelendiğinde katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =101,50, son test puan ortalamaları $\overline{X}$ = 90,50 olduğu gözlenmektedir. Öntest - sontest puan ortalamaları

arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) öntest - sontest wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

	Sıra İşaretleri	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
D.D.G.Ö	Negatif sıra	7	6,93	48,50	-2,145	,032
	Pozitif sıra	3	2,17	6,50		
	Eşit	0				

**Negatif sıralar temeline dayalı*

Katılımcıların öntest - sontest puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunarak (z=,-2,145 p<.05) Tablo 2'de gösterilmiştir. Bu veriler " Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programına katılan öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği sontest puan ortalamaları öntest puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olacaktır" şeklindeki 1 numaralı denenceyi destekler niteliktedir.

Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) sontest ve izleme testi puan ortalamaları

	Son-test			**İzleme Testi**		
	n	$\overline{X}$	Ss	n	$\overline{X}$	Ss
D.D.G.Ö.	10	90,50	23,090	10	88,30	17,256

Öğrencilerin sontest Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği puan ortalaması $\overline{X}$ = 90,50, izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ = 88,30 olarak hesaplanarak Tablo 3'de gösterilmiştir. Sontest-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 4'da verilmiştir.

Tablo 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) sontest ve izleme testi wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

	Sıra İşaretleri	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
D.D.G.Ö	Negatif sıra	5	5,70	28,50	-,102	,919
	Pozitif sıra	5	5,30	26,50		
	Eşit	0				

**Negatif sıralar temeline dayalı*

Sontest-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır (z=,-102 p>.05). Bu bulgu, "bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programına katılan öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

son-test puanları ile onbeş ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır" şeklindeki 2 numaralı denenceyi destekler niteliktedir.

Tartışma

Bu araştırmada, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi sınanmıştır. Yapılan analiz neticesinde terapi programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin düzeylerini azaltmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlükleri düzeyinde görülen azalmayı izlemek amacıyla, terapi programının bitiminden onbeş ay sonra çalışma grubuna Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği tekrar uygulanmış ve izleme testi skorlarıyla son-test skorları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkilerinin uzun süreli olabileceğinin bir belirtisi olarak düşünülebilir.

Araştırmada uygulanan terapi programı hazırlanırken, programa katılan grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmaları, duygularını bilişsel unsurlar çerçevesinde ele alınması, bilişsel çarpıtmaların yerine gerçeğe dayalı düşüncelerin konulması, bütün duygu ve düşünceleri olduğu gibi, yargılamadan, yok saymadan onları olduğu gibi kabullenmeleri duygu düzenleme güçlüklerini azaltacağı beklentisinden yola çıkılmıştır. Çalışma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı, ağırlıklı olarak duyguların farkında olmayı ve duyguları düzenlemeyi kapsamaktadır. Sekiz oturum sonunda öğrenciler oturumlar ve kendilerini değerlendirmeleri ile ilgili görüşlerini belirtirken, duygularına yönelik farkındalıklarının önceki dönemlere nazaran daha da arttığını ifade ettiler. Yapılan analizlerin sonucunda da bu beklentinin doğrulandığı saptanmıştır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler; kişilerin "şu anda, şu dakika"daki deneyimlerine odaklanarak düşünce ve duygularını yok saymadan, yargılamadan kabulünü hedeflemektedir. Farkındalık temelli müdahalelerin, bireylerin duygu düzenlenmesi, eşduyum kapasitesinin ve bilişsel esnekliğin artmasında faydalı olduğu görülmüştür. Goldin ve Gross (2010) çalışmalarında farkındalığın duygu düzenleme güçlüğünü azaltmada etkili bir yöntem olduğunu ileri sürmüşlerdir. Mevcut araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kişilerin kognitif ve duygusal süreçleri üzerinde faydalı bir etkiye neden olduğu görülmüştür (Baer, 2007; Cooper, Frone, Russell ve Mudar, 1995; Johnson ve Larson, 1982; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005).

Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach (2004) çalışmalarında depresyon, anksiyete, ağrı, kanser gibi klinik grupların yanında klinik olmayan gruplarda da bilinçli farkındalık temelli terapilerin etkililiğini sınamışlardır. Araştırmada, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin oldukça geniş bir alanda, hem klinik hem de klinik olmayan sorunlara yönelik ümit verici bir terapi yöntemi olduğunu ifade etmişlerdir. Jimenez, Niles ve Park (2010) çalışmalarında, bilinçli farkındalık temelli uygulamalarının duygu düzenleme açısından psikolojik iyi oluşa etkileri sorgulanmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, depresif belirtiler ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi için "duygulanım düzenleme" modeli oluşturulmuştur. Bu model üç çeşit duygulanım düzenleme biçimini içermektedir; duygu düzenleme (emotion regulation), duygulanım düzenleme (mood regulation) ve kendini düzenleme (self regulation). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde farkındalığın, yüksek düzeyde olumlu duygular, duygulanım düzenleme ve kendini kabullenme ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Türkiye'de duygu düzenleme becerilerine katkı sağlamayı amaçlayan çalışmalara bakıldığında, Gülgez ve Gündüz (2015) üniversite öğrencilerinde diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programını sınamış ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu rapor etmişlerdir. Literatür incelendiğinde Diyalektik Davranış Terapisi, farkındalık temelli bir yaklaşım olarak ele alınabilir (Ögel, 2012). Çeçen (2002) bilişsel davranışçı temelli hazırlanan terapi programın öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerilerinin artırılmasında etkili olduğunu ifade etmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programına katılan öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin artışına ilişkin değişimin kalıcı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla terapi programının uygulanmasından sonra ölçülen son-test puan ortalamaları ile programın bitiminden onbeş ay sonra ölçülen izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı sınanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, programın son testlerde gözlenen olumlu etkinin kalıcılık ölçümlerinde de devam ettiği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik yapılan deneysel çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Alanyazında duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amacıyla bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi yöntemi kullanılarak yapılan çalışmaların sınırlı olması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. İlki, araştırmanın verileri herhangi bir psikiyatrik tanı almamış psikoloji öğrencilerinden elde edilmiştir. Başlangıçta öğrencilere iç geçerliğini tehlikeye sokacağı endişesi ile deneysel bir çalışma içinde olduklarına dair bilgi verilmemiştir. Ancak son test sırasında öğrenciler deneysel bir çalışma içerisinde olduklarını anlamış ve bu durum cevapları etkilemiş olabilir. Bu nedenle farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yapılacak çalışmalar uygulanan programın iç ve dış geçerliğini artırabilecektir. Çalışmada bir kontrol grubu bulunmamaktadır, bu çalışmanın sınırlılığı olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi ve belki de en önemlisi gestalt, sanatla terapi gibi bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi yöntem ve tekniklerini içermeyen alternatif bir müdahale ile karşılaştırılmamış olmasıdır. Ayrıca uygulanan son-test ve izleme testleri sırasında grup üyelerinin yaşam koşulları, aile biçimi, sosyal ilişkiler, ders yoğunluğu gibi çalışmanın sonucunu etkileyebilecek çeşitli faktörler değerlendirilmemiştir.

Sonuç olarak bu araştırmada yukarıda ifade edilen sınırlılıklara rağmen, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu ve yapılan izleme testi sonucunda da zamana bağlı olarak bu etkinin kalıcı olduğu söylenebilir. Son yıllarda ülkemizde bilinçli farkındalık temelli terapilere olan ilginin arttığı görülmektedir; ancak konu ile ilgili Türkçe alan yazın bu ilgiyi karşılamakta yetersiz kalmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli terapiler ile ilgili Türkiye'de yapılmış araştırmaların az sayıda olması çalışma bulgularını karşılaştırmamızı kısıtlamaktadır. Farkındalık temelli terapilerin etkinliğine yönelik araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı kanaatindeyiz. Farkındalık temelli terapiler ile ilgilenen uzman sayısının çoğalmasıyla birlikte tüm dünyada uzun yıllardır kullanılan bu terapi yönteminin ülkemizde de daha yaygın bir hale geleceği ve araştırmalara konu olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına dayanılarak varılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- Benzer çalışmalar daha büyük ve farklı özellikleri olan çalışma grupları ile yürütülebilir.
- Bilinçli farkındalık temelli terapi programı ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacı ile yaygınlaştırılabilir.

- Çalışma kapsamında uygulanan oturumlar detaylandırılarak okullarda bir eğitim dönemi süresince uygulanabilen bir rehberlik programına dönüştürülebilir.
- Bu araştırmada sadece üniversitede öğrenim görmekte olan öğrenciler ile bir çalışma yürütülmüştür. Öğretim kademelerinde görev yapan psikolog ve psikolojik danışmanlar aracılığı ile üniversite öğrencilerinin yanı sıra onların aileleri ve arkadaşlarıyla da ilişki kurularak duygu düzenlemeye yönelik daha kapsamlı araştırmalar yürütülebilir.
- Bu araştırmada, öğrencilerin duygu düzenleme düzeyleri ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, aleksitimi, depresyon, empatik beceriler, umutsuzluk, kaygı bozuklukları gibi diğer konularda yapılabilir.

Kaynakça

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217-237.

Aluede, O., Imhonde, H., & Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian university students. *Journal of Instructional Psychology*, *33*(1), 50-58.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(12), 1849-1858.

Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 238-242.

Balcı-Çelik, S. (2008). The Effects of an Emotion Strengthening Training Program on the Optimism Level of Nurses. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *8*(3), 793-804.

Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, *47*(5), 366-373.

Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, *13*(1), 34-45.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230-241.

Briere, J. (2010). Self-Trauma model: Applications for torture survivors [webinar]. Advance Clinicians Peer Consultation Group.

Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, *2*(1), 35-46.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York, NY, US: Guilford Press.

Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, *1*(3), 177-182.

Ceyhan, A., Ceyhan, E., & Kurtyılmaz, Y. (2009). Investigation of university students' depression. *Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75-90.

Cloitre, M. (1998). Intentional forgetting and clinical disorders. In J. M. Golding & C. M. MacLeod (Eds.), *Intentional forgetting: Interdisciplinary approaches* (pp. 395-412). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, *13*(2), 79-91.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, *75*(2), 317-333.

Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M., & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: a motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(5), 990.

Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, *13*, 85-91.

Çeçen, A. R. (2002). Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.

Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, İstanbul Arel Üniversitesi).

Demir, V. (2015a). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, *35*(1), 15-26.

Demir, V. (2015b). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne, 3*(6), 77- 93.

Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(12), 98-118.

Denollet, J., Nyklìček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. *Emotion Regulation*, 3-11.

Drew, C. J., Hardman, M. L., & Hart, A. W. (1996). *Designing and Conducting Research: Inquiry in Education and Social Science*. Allyn & Bacon.

Gençoğlu, C. (2012). Duygu odaklı terapiye dayalı farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Rose, D. T., Whitehouse, W. G., Donovan, P., ... & Tierney, S. (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, *25*(4), 425-446.

Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in personnel and human resources management* (pp. 115-157). Emerald Group Publishing Limited.

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, *10*(1), 83.

Gratz, K. L., & Chapman, A. L. (2007). The role of emotional responding and childhood maltreatment in the development and maintenance of deliberate self-harm among male undergraduates. *Psychology of Men & Masculinity*, *8*(1), 1.

Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, *37*(1), 25-35.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*, 107-133.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151-164.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *57*(1), 35-43.

Gülgez, Ö., & Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranis Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programinin Üniversite Ögrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova University. Faculty of Education Journal*, *44*(2), 191.

Hankin, B. L. (2005). Childhood maltreatment and psychopathology: Prospective tests of attachment, cognitive vulnerability, and stress as mediating processes. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(6), 645-671.

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 255-262.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, *35*(4), 639-665.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(6), 1152.

Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Eds.). (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley & Sons.

Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., & Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, *3*(4), 415.

Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and İndividual Differences*, *49*(6), 645-650.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301-1334.

Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine*, *44*(4), 341-351.

Koole, T. (2010). Displays of epistemic access: Student responses to teacher explanations. *Research on Language and Social Interaction*, *43*(2), 183-209.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Liehr, P., & Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*, *24*(1), 69-71.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.

Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(1), 31.

Maciejewski, P. K., & Mazure, C. M. (2006). Fear of criticism and rejection mediates an association between childhood emotional abuse and adult onset of major depression. *Cognitive Therapy and Research*, *30*(1), 105-122.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *43*(10), 1281-1310.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *9*(1), 85-90.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, *17*(3), 192-200.

Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 448-453.

Ögel, K. (2012). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayrımsama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: HYB Yayıncılık.

Özyeşil, Z., & Ögel, K. (2013). The Effects of a Mindfulness and Acceptance Based (Education) Program on University Students' Perceived Stress and Test Anxiety. Oral presentation. In First International Conference on Mindfulness (ICM), Sapienza University of Rome, May (pp. 8-12).

Plews-Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P., Schorling, J. (2005). Brıef Report: A Pilot Study Evaluating Mindfulness-Based Stress Reduction and Massage for the Management of Chronic Pain. *Journal of General İnternal Medicine*, *20*(12), 1136-1138.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, *4*(3), 218-251.

Rizvi, S. L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, *62*(6), 434-439.

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of Turkish version of Diffuculties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(4), 442-455

Safer, D. L., Telch, C. F., & Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. Guilford Press.

Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban australian university. *Journal of Amarican College Health*, *45*(2), 73-77.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. *New York: Guilford*.

Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 218-229.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, *21*(6), 581-599.

Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*(2), 207-216.

Surtees, P. G., Pharoah, P. D. P., & Wainwright, N. W. J. (1998). A follow-up study of new users of a university counselling service. *British Journal of Guidance and Counselling*, *26*(2), 255-272.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 157-160.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2-3), 25-52.

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *8*, 190-203.

Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?. *Eating behaviors*, *8*(2), 162-169.

Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *19*(3), 211-228.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, *1*(3), 137-151.