



## Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi

Özlem GÜLGEZ<sup>a\*</sup>, Bülent GÜNDÜZ<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Mersin/Türkiye

<sup>b</sup>Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Mersin /Türkiye



### Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cufej.2015.010

#### Makale Geçmişi:

Geliş 03 Aralık 2014  
Düzeltilme 10 Ağustos 2015  
Kabul 17 Eylül 2015

#### Anahtar Kelimeler:

Duygu düzenleme,  
Diyalektik davranış terapisi,  
Duygu düzenleme programı

### Öz

Bu araştırma, Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) temelli bir duygu düzenleme programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. 8 oturumluk program, DDT'nin danışanlara kazandırmayı hedeflediği Farkındalık, Duygu Düzenleme, Sıkıntıya Dayanma ve Kişiler Arası Etkililik becerilerine odaklanmaktadır. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Anabilim Dalı'nda öğrenim gören 128 öğrenciye Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği' (DDGÖ) uygulanarak duygu düzenleme becerileri yetersiz olduğu tespit edilen 18 öğrenci (9 deney, 9 kontrol) çalışma grubuna alınmıştır. Araştırma, öntest-sontest modellenmiş deneysel bir çalışmadır. Bulgular, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, 8 oturum süren programın ardından deney grubu öğrencilerinin DDGÖ puanlarının anlamlı derecede düştüğünü göstermektedir. Bu sonuç, DDT Temelli Duygu Düzenleme Programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

## The Effect of Dialectical Behavior Therapy Based Emotion Regulation Program on Decreasing the Emotion Regulation Difficulties of University Students

### Article Info

DOI: 10.14812/cufej.2015.010

#### Article history:

Received 03 December 2014  
Revised 10 August 2015  
Accepted 17 September 2015

#### Keywords:

Emotion regulation,  
Dialectical behavior therapy,  
Emotion regulation program.

### Abstract

The present research has been designed to evaluate the effect of a Dialectical Behavior Therapy-based (DBT) emotion regulation program on reducing the difficulties faced by university students in emotion regulation. This 8-session program focuses on the fundamental skills: 'Mindfulness', 'Emotion Regulation', 'Distress Tolerance' and 'Interpersonal Effectiveness' that DBT aims to equip the counselees. The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) adapted to Turkish by Rugancı and Gençöz (2010), was applied to 128 students attending to the Department of Guidance and Psychological Counseling at Mersin University Faculty of Education. The study group consisted of 18 students who have insufficient emotion regulation skills (9 experimental, 9 control). This is an experimental research with a pre-test and post-test model. The findings, when compared to the control group, indicate that the DERS scores of the study group have significantly decreased. This result confirmed that DBT-Based Emotion Regulation Program is effective in reducing the difficulties faced by university students in emotional regulation.

\* Yazar: ozlem3579@gmail.com

## Giriş

Üniversite yılları, entelektüel ve sosyal gelişimin hızlandığı, üniversite sınavlarında yaşanan yoğun stresin son bulduğu sıkıntısız yıllar olarak görülse de, yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin neredeyse yarısının son bir yıl içinde bir psikiyatrik bozukluk tanısı aldığını göstermektedir (Blanco vd., 2008). Ceyhan ve Ceyhan (2003), artan ümitsizlik düzeyi ile beraber üniversite öğrencilerinin intihar olasılığı için bir risk grubu oluşturduğunu belirtmektedir. Ayrıca, üniversite öğrencisi olmayan akranlarına kıyasla daha fazla alkol kullanım sorunu yaşadıkları görülmektedir (Blanco vd. 2008).

Duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi ortaya koyulan depresyon ve anksiyete (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010), üniversite öğrencilerinde en yaygın görülen ruhsal problemler olarak bilinmektedir (Ceyhan, Ceyhan & Kurtyılmaz, 2009; Surtees, Pharoah & Wainwright, 1998). Amerikan üniversite öğrencileri sağlık değerlendirme raporları öğrencilerin %22'sinin anksiyete, %14'ünün depresyon nedeni ile akademik performanslarının olumsuz etkilendiğini; %15'inin anksiyete, %12'sinin ise depresyon tanısı aldıklarını ya da bu sorunla ilgili bir uzmandan yardım aldıklarını göstermektedir (ACHA-National College Health Assessment II). Üniversite öğrencilerinin depresif belirti düzeyleri, akademik başarı, ekonomik düzey, fakülte ve sınıf düzeyi gibi değişkenlere göre farklılaşmaktadır (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007; Özdel, Bostancı, Özdel & Oğuzhanoglu, 2002). Ancak hafif düzeyde depresif belirtilerin bile bireyi hareketsizliğe, verimsizliğe ve mutsuzluğa ittiği düşünüldüğünde (Özdel et al., 2002), her düzeyde yaşanacak depresyonun, kendisinden sosyal, duygusal ve akademik görevleri başarması beklenen üniversite öğrencisinin yaşamını olumsuz etkileyeceği açıktır. Üstelik uyum sorunları, ekonomik sorunlar ve akademik problemlerle karşı karşıya kalan üniversite öğrencileri için olumsuz duygulardan kaçınmak, olumsuz duygularla karşılaşıldığında uyumsuz başa çıkma davranışları sergilemek var olan sorunları artıracak ve yeni sorunları beraberinde getirecektir. Bu bağlamda, duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili ruhsal problemlerinin yaygınlığına ilişkin bulgular, üniversite öğrencileri için kendilerini kabul düzeylerini, iletişim becerilerini ve sosyal ilişkilerini artıran programlar geliştirmeyi gerekli kılmaktadır (Ceyhan et al., 2009).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak için kullanılan müdahale programı Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) temel alınarak hazırlanmıştır. DDT; Psikanaliz, Varoluşçu Terapi, Davranış Terapisi, Bilişsel Terapi ve Danışan Merkezli Terapi olmak üzere pek çok psikoloji kuramından ve Uzakdoğu Zen felsefesinden etkilenmiştir. Bu terapi, asıl borderline kişilik bozukluğu olan danışanlar için geliştirildiyse de, kullanılan stratejiler ve teknikler DDT'yi özellikle duygudurum, bağımlılık, yeme, dürtü kontrolü ve kişilik ile ilgili bozukluklarda etkili kılmaktadır. Bu yaklaşımın özellikle tanıdan bağımsız olarak yoğun duygusal acı yaşayan, kaçma ya da kaçınma davranışları sergileyen danışanlar için de etkili olduğu bilinmektedir (Marra, 2005). Yapılan bir çalışmanın sonuçları, DDT'nin terapi öncesi düşük işlevsellik gösteren intihar eğilimli üniversite öğrencileri için etkili bir terapi olduğunu göstermiştir (Pistorello, Fruzzetti, MacLane, Gallop, & Iverson, 2012).

DDT esas olarak bireysel psikoterapi, grup beceri eğitimleri, telefon koçluğu ve klinisyen konsültasyon ekibi olmak üzere dört temel bileşenden oluşur. DDT grup eğitimleri; duygu düzenleme, sıkıntıya dayanma, farkındalık ve kişiler arası etkililik becerilerini öğretmeyi amaçlar. Duygu düzenleme modülünde danışanlara istenmeyen duygusal tepkileri ve fonksiyonel olmayan davranışları azaltmak için davranışsal ve bilişsel teknikler öğretilir. Duyguları tanımlamak ve adlandırmak, olumsuz duygulardan kaçınmaya son vermek, istenmeyen olumsuz duyguları değiştirmek gibi stratejiler üzerinde durulur. Sıkıntıya dayanma modülünde danışana kendini yatıştırma ve dürtü kontrol teknikleri öğretilir. Kişiler arası etkililik modülünde danışana ilişkilerini sürdürerek ve kendine saygısını koruyarak amaçlarına ulaşabilmesi için atılganlık becerileri öğretilir. Farkındalık modülü, dikkati kendine ya da o ana odaklamayı, gözlemleri açıklamayı, kendiliğinden katılımı, yargılamayan bir duruş sergilemeyi, farkında olmaya ve yapılan işe odaklanmayı öğretmeyi hedefleyen becerileri içerir (Dimeff & Koerner, 2007).

## DDT ve Duygu Düzenleme

DDT’de tüm beceriler bir şekilde duygu düzenleme ile ilişkilidir. Farkındalık, DDT’nin en temel becerisidir ve uygun şekilde kullanıldığında kişinin yargılamadan, engellemeden, dikkatini duygularından kaçırılmadan şu anki hislerini tanıması, gözlemlemesi ve onlara izin vermesi anlamına gelir (Linehan, Bohus & Lynch, 2007). Yapılan çalışmalar, farkındalığın bir duygu düzenleme stratejisi olarak etkililiğini ortaya koymaktadır (Arch & Craske, 2006; Goldin & Gross, 2010).

Duygu düzensizliği kişinin normatif koşullar altında yeterince çaba gösterdiği halde duygusal ipuçlarını, deneyimleri, hareketleri, sözel ve/veya sözel olmayan ifadeleri düzenlemede ve değiştirmede yetersizlik yaşamasıdır. Bu yetersizliğin çok çeşitli duyguları, sorunları ve bağlamı kapsaması ise yaygın duygu düzensizliği olarak adlandırılır (Linehan et al., 2007). Duygu düzenleme güçlükleri, uyumsuz davranışlara (intihar, kendine zarar verme, madde kullanımı gibi) neden olur. Bu uyumsuz davranışlar aslında duyguları düzenlemeye hizmet eder ya da hatalı duygu düzenlemenin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Koerner, 2012).

Literatürde duygu düzenlemenin olumsuz duyguları kontrol etmeyi mi, yoksa olumsuz duygular hissedilirken davranışları kontrol etmeyi mi işaret ettiğine ilişkin tartışmalar sürmektedir. DDT’nin bakış açısına göre, olumlu ve olumsuz tüm duygular işlevseldir, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Duygu düzenleme becerilerinin hedefi de, negatif ve istenmeyen duyguları ortadan kaldırmak değil; olumlu ve olumsuz tüm duygulara ilişkin bireye farkındalık, kabul ve anlayış kazandırmaktır (Gratz & Tull, 2010; Safer, Telch ve Chen, 2013). Duygu düzensizliğinin düzeltilmesi için kapsamlı bir model sunan DDT’nin en önemli odak noktalarından olan beceri eğitimleri duygusal tepkileri azaltır ve düzenler (Linehan et al., 2007).

DDT’ye göre ruh sağlığı bozuklukların tek ve en önemli nedeni olarak nitelendirilen duygusal hassasiyet, uyarılabilirliği tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Duygusal hassasiyet, genetik faktörlerin ve çeşitli psikolojik faktörlerin (duyguların geçersiz kılınması, bağlanma bozuklukları, travmalar, kayıplar gibi) birlikte ya da ayrı ayrı etkisi ile ortaya çıkabilir. Düşük düzeydeki çevresel uyarıcılar bile duygusal hassasiyeti olan kişilerin yoğun anksiyete ve depresyon yaşamasına neden olabilir. Bu kişiler, çevrelerinde tehlike işaretleri ararlar ve büyük olasılıkla aradıkları bu tehlike işaretlerini bulurlar. Bu durum, onların duygusal uyarılmışlık hallerini yüksek tutar. Çevresel tehdit son bulsa bile, temel duygusal seviyelerine dönmeleri uzun zaman alır (Marra, 2005).

Herhangi bir ruhsal bozukluk eğilimi olmayan kişiler, doğal olarak etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanırlar. Duygusal hassasiyeti olan kişiler ise, duygu düzenleme becerileri yerine kaçma ve kaçınma davranışlarını tercih eder. Duygulardan kaçmak için yapılan davranışlar anksiyeteyi artırır; depresyon, dürtü kontrolü, aşırı uyuma, uykusuzluk, aşırı yeme, yetersiz yeme gibi belirtileri şiddetlendirir. Dikkati odaklama süresi kısalmış, hafıza zayıflar, konsantrasyon zarar görür (Marra, 2005). Duygu düzenleme bozukluklarının pek çok ruhsal bozukluğun oluşumunda ve devam etmesinde önemli yer aldığı bilinmektedir (Berking et al., 2008; Koerner, 2012; Marra, 2005; Ögel, 2012). Uygun duygu düzenleme becerilerine sahip olmayan kişiler, kendilerine zarar veren duygu düzenleme tekniklerini kullanırlar. Bu bireylere uygun duygu düzenleme tekniklerini öğretmek ya da zarar veren stratejilerin kullanıldığı zamanları düzeltmek anlamlıdır (Ögel, 2012). Özellikle kabul, sıkıntıya dayanma ve olumsuz duyguların aktif değiştirilmesi (active modification of negative emotions) stratejilerinin öğrenilmesi ruh sağlığının korunması ve terapi sonuçları için özellikle önemlidir.

DDT’de problemleri davranışlar daha çok bir duygu düzenleme çabası ya da hatalı duygu düzenlemenin bir ürünü olarak değerlendirilir (Linehan, 1993’den akt. MacPhersen, Cheavens & Fristad, 2013). Bu bağlamda, DDT kapsamında incelenen tüm davranışların ve bozuklukların, yetersiz duygu düzenleme ile ilişkili olduğu söylenebilir. Özellikle borderline kişilik bozukluğu (Axelrod, Perepletchikova, Holtzman ve Sinha, 2011; Soler et al. 2009) ve onunla ilişkili kendine zarar verme, intihar ve madde kullanımı ile ilgili bozukluklarda (Azizi, Borjali ve Golzari, 2010; Geddes, Dziurawec ve Lee, 2013), depresif bozukluklarda (Feldman, Harley, Kerrigan, Jacobo & Fava, 2009; Harley, Sprich, Safren, Jacobo & Fava, 2008) ve yeme

bozukluklarında (Telch, Agras & Linehan, 2000) yapılan DDT temelli müdahalenin etkili olduğu görülmektedir.

Rivzi ve Steffel (2014), üniversite öğrencilerinin duygu düzensizliklerine DDT temelli iki farklı program ile müdahale etmiş ve kısaltılmış DDT grup beceri eğitiminin öğrencilerin duygu düzensizliğinde etkili bir müdahale biçimi olduğunu ortaya koymuştur. Kirby ve Baucm (2007) tarafından duygu düzensizliği yaşayan çiftlerle yapılan DDT grup beceri eğitimi, katılımcıların depresyon, duygu düzenleme ve ilişki memnuniyeti ile ilgili önemli kazançlar elde ettiklerini göstermektedir. Gratz ve Gunderson (2006), kendine zarar verme davranışı gösteren kadınların duygu düzenleme becerilerini artırmak için yaptıkları müdahale programında, Kabul ve Yüklenim Kuramı, DDT, Duygu Odaklı Terapi ve Geleneksel Davranış Terapilerini kullanmışlardır. Sonuçlar, kabul temelli bu programın kendine zarar veren kadın danışanların duygu düzenleme becerilerini iyileştirdiğini göstermiştir. Yukarıda özetlendiği gibi, duygu düzenleme bozukluğu ya da ilişkili diğer bozukluklarda DDT'nin ve Farkındalık Temelli Terapiler'in etkili olduğu görülmektedir. Türkiye literatüründe duygu düzenleme ile bağlanma stilleri (Rugancı, 2008); ergenlerin ve annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ile çocuk yetiştirme davranışları (Sarıtaş & Gençöz, 2011); duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif ve sosyal kaygı bozukluğu ilişkisi (Aka, 2011) araştırılmıştır.

Yerli literatür incelendiğinde, DDT temelli bir müdahale programının uygulandığı bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, duygu düzenlemeye yönelik çeşitli müdahale programlarının bulunduğu görülmektedir. Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik hazırladığı psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarını artırmada tek başına yeterli olmadığını göstermiştir. Çeçen (2002), Bilişsel Davranışçı Terapi çerçevesinde hazırlanan bir programın öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerilerinin artırılmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Diğer taraftan; Gençoğlu (2012)'nin genç yetişkinlere uyguladığı Duygusal Farkındalık Geliştirme Eğitimi ile Balcı-Çelik (2008)'in hemşirelere uyguladığı Duyguları Güçlendirme Eğitiminin her ikisinde de deney gruplarının iyimserlik düzeylerinin olumlu yönde değiştiği görülmüştür.

Yurtdışı literatür incelendiğinde, duygu düzenleme ile ilişkili çeşitli problemlerin terapisinde duygu düzenleme güçlüklerini azaltıcı müdahaleleri içeren programların kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan bazıları üniversite öğrencilerine yönelik yapılmıştır. (Goldin & Gross, 2010; Rivzi & Steffel, 2014; Pistorello et al., 2012). Ancak, ülkemizde çalışmaların sayıca yetersiz oluşu ve danışanlara etkili duygu düzenleme becerileri kazandırmayı hedefleyen Diyalektik Davranış Terapisi ile hazırlanmış bir müdahale programının olmayışı Türkiye'de psikolojik danışma alanı için eksiklik olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma alanındaki mevcut eksikliği gidermek amacıyla, Diyalektik Davranış Terapisi temelli bir duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede güçlüklerini azaltmada anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemek için yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların başta üniversiteler olmak üzere kurumların psikolojik danışma ve rehberlik servisinde görev yapan uzmanlara katkı sunacağı ifade edilebilir. Bu çerçevede araştırmanın amacı, Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) temelli bir duygu düzenleme programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini değerlendirmektir. Araştırmanın amacına yönelik olarak aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1. Deney grubunun DDGÖ son-test puan ortalaması, ön-test puan ortalamalarından daha düşüktür.
2. Deney grubunun DDGÖ son-test puan ortalaması, kontrol grubunun son-test puan ortalamasından daha düşüktür
3. Kontrol grubunun DDGÖ son-test ve ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı derecede farklılık yoktur.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma, Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) temelli bir duygu düzenleme programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini değerlendirmeye yönelik ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır.

### Katılımcılar

Araştırma grubunun, çalışmayı yapan uzmanların aynı fakültede olması ve öğrencilerinin insan merkezli bir meslek edinme sürecinde olmaları nedeniyle, eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşturulması planlanmıştır. Deney ve kontrol grubunu oluşturmak üzere çalışmaya katılacak gönüllü öğrencileri belirlemek üzere ilana çıkmış, yeterli başvurunun olmadığı görülünce değişik programlara ait sınıflar dolaşmıştır. Ölçeğin doldurulması ve araştırmaya katılım konusunda Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) öğrencilerinden yoğun talep ve isteğin olduğu görülmüştür. Okul temelli psikolojik danışma hizmeti çerçevesinde öğrencilerin eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal gelişimlerine destek verecek olan danışman adaylarının kendi duygu düzenleme becerilerinin yeterli olmasının beklendiği gerçeğinden hareketle, çalışma PDR öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Kamu Personeli Seçme Sınavı hazırlanıyor olmaları ve uygulama derslerinin fazlalığından dolayı dördüncü sınıf PDR öğrencileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı'nda 1., 2. ve 3. sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerden 128 kişi ile tarama çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma gönüllülük esas alınarak öğrencilerin sınıflarında gerçekleştirilmiştir. Program hakkında öğrenciler bilgilendirilmiş, istekli olan öğrencilere ölçme araçları uygulanmıştır. Tarama çalışmasından elde edilen sonuçlar değerlendirilmiş, DDGÖ'den en yüksek puanları aldığı tespit edilen ve çalışmanın yapılacağı zaman diliminin kendileri için uygun olduğunu belirten 32 öğrenciye ulaşılmıştır. Yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenleri dikkate alınarak seçilen 18 öğrenci (9 deney, 9 kontrol) yapılan ön görüşmeler ardından çalışma grubuna alınmıştır. Bu on sekiz kişilik denek grubu, deney ve kontrol gruplarına rastgele seçilmiştir. Gruplardaki cinsiyete göre sayıları eşitleyebilmek amacıyla kızlar ve erkekler ayrı ayrı seçilmişlerdir. En yüksek puanlı 10 kız ve 8 erkek seçildikten sonra deney ve kontrol gruplarında beşer kız ve dörder erkek olması için erkekler ve kızlar deney ve kontrol gruplarına ayrı ayrı rastgele yerleştirilmiştir. Araştırmaya katılan grubun tamamının PDR bölümünden olması nedeni ile grupların çoğunluğunun aynı sınıf düzeyinden olmaması ölçütü de kullanılmıştır. Bu nedenle, araştırmaya katılan, gönüllü olan ve puanları yüksek olan denekler deney ve kontrol gruplarına yerleştirilirken, rastgele seçim yapılmış; herhangi bir denek belli bir gruba yerleştirildikten sonra bir sonraki denek aynı sınıftan olması durumunda bu denek araştırmaya alınmamış, bir sonraki denek seçilerek grup mümkün olduğunca üç farklı sınıf seviyesinden oluşturulmuştur.

Çalışma grubu hem deney hem kontrol grubu için 4'er erkek, 5'er kız öğrenciden oluşturulmuştur. Öğrencilerinin yaş değişkenine ait istatistikler incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 20.56, kontrol grubunun ise 20.67 olduğu belirlenmiştir. Deney grubundan 2 öğrenci birinci sınıfta, 4 öğrenci ikinci sınıfta, 3 öğrenci üçüncü sınıfta; kontrol grubundan 3 öğrenci birinci sınıfta, 3 öğrenci ikinci sınıfta, 3 öğrenci üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Program öncesi deney ve kontrol gruplarının DDGÖ ölçeğinden aldıkları puanlar Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırıldığında, deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p=.757>.05$ ) (Tablo 1). Çalışmada deney grubu öğrencileri ile hazırlanan program yürütülmüş, kontrol grubu öğrencilerine ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Son oturumdan sonra deney ve kontrol grubu öğrencilerine son testler uygulanmıştır.

**Tablo 1.**  
Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Ortalamaların Mann-Whitney U Testi ile Karşılaştırılması.

Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	9	9.11	82	37	.757
Kontrol	9	9.89	89		

### Veri Toplama Araçları

#### *Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)*

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerine ait veriler Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ve duygu düzenlemenin çeşitli boyutlarında yaşanan güçlükleri belirlemeyi amaçlayan ölçek (DERS-Difficulties in Emotion Regulation Scale), 36 maddeden oluşan 5'li derecelendirme tipi (Hemen hemen hiç (0) ile hemen hemen her zaman (4) aralığında değişen) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten toplam puanın yanı sıra, altı alt ölçeğe ilişkin puanlar da elde edilebilir. Alt ölçekler ve örnek maddeler: (1) Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın eksikliği (FARKINDALIK-Ne hissettiğime dikkat ederim), (2) duygusal tepkilere ilişkin netliğin eksikliği (NETLİK- Ne hissettiğimi tam olarak bilirim), (3) duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (KABUL ETMEME-Kendimi kötü hissettiğim için utanırım), (4) Etkili stratejilere sınırlı erişim (STRATEJİLER-Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım), (5) olumsuz duyguları yaşarken dürtülerin kontrol edilememesi (DÜRTÜ-(Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım), (6) olumsuz duygular yaşarken amaç odaklı davranmada güçlük (AMAÇLAR-Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım). Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin fazlalığına işaret eder. Tüm ölçek için Cronbach Alpha iç güvenirlik katsayısı .93, alt ölçekler için .80 ile .89 aralığındadır. Test tekrar güvenirliği .88 (n=21) hesaplanmıştır.

DDGÖ, Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Orijinal ölçekteki altı faktörlü yapı desteklense de, 338 üniversite öğrencisi ile yapılan uyarlama çalışmasında, ölçeğin 10 numaralı maddesi orijinal alt ölçeği olan Farkındalık'ta faktör yükünün düşük olması (.27) ve ölçeğin tümü ile düşük korelasyon (.06) göstermesi nedeni ile ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin altı alt boyutu için Cronbach Alpha katsayısı .75 ile .90 arasında değişiklik göstermektedir. Test tekrar test güvenirliği toplam puan için .83 ( $p < .01$ ,  $n=59$ ), alt ölçekler için .60 ile .85 arasında farklı değerlerde hesaplanmıştır (Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu araştırma kapsamında da ölçeğin güvenirlik hesaplamaları yapılmış ve ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha katsayısı .92 çıkarken amaçlar, strateji, kabul etmem e, dürtü, netlik ve farkındalık alt ölçekler için sırasıyla .72, .87, .91, .82, .57 ve .65 bulunmuştur.

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Öğrencilerin şu an devam ettikleri sınıf, yaş ve cinsiyetleri ile iletişim bilgilerine ilişkin bilgi edinebilmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgiler deney ve kontrol gruplarının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi bakımından homojen şekilde oluşturulması için kullanılmıştır.

### Verilerin Toplanması

DDGÖ ve kişisel bilgi formu kullanılarak yapılan tarama çalışmasında veriler, gönüllülük esası ile öğrencilerin sınıflarında toplanmıştır. Son teste ilişkin veriler deney grubu öğrencileri tarafından son oturumdan bir hafta sonra fakültede bir sınıfta ölçme araçlarının doldurulması ile elde edilmiştir. Kontrol

grubu öğrencileri ile de aynı gün içinde bir araya gelinerek kontrol grubuna ait son test verileri elde edilmiştir. DDGÖ ve kişisel bilgi formunun doldurulması yaklaşık on beş dakika sürmüştür.

### **Programın Hazırlanması**

Araştırmacılar programın hazırlığına başlamadan önce, DDT kuramına ilişkin temel kaynakları (Dimeff & Koerner, 2007; Ergün & Uğuz, 2009; Koerner, 2012; Linehan et al., 2006; Linehan et al., 1999; McMMain, Korman & Dimeff, 2001; Ögel, 2012; Safer et al., 2013) incelemişlerdir. DDT'nin kuramsal altyapısının yanı sıra, DDT uygulamalarına yönelik bilgilerin de yer aldığı bu kaynaklar çerçevesinde öğrencilerin duygu düzenlemelerine katkı sunması hedeflenen program oluşturulmuştur.

Diyaletik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programı, DDT terapisinin grup beceri eğitimleri temel alınarak hazırlanmıştır. Araştırmacılar grup beceri eğitimlerinde kullanılacak egzersizleri hazırlamadan önce, DDT'nin dört temel becerisini kazandırmayı amaçlayan çalışma kitaplarını (McKay ve Wood, 2011; McKay, Wood & Brantley, 2007; Van Dijk, 2011) incelenmişlerdir. Bu kitaplarda yer alan çalışmalar, grup egzersizlerinin oluşturulmasında araştırmacılara fikir vermiştir. Böylece DDT Temelli Duygu Düzenleme programda yer alan etkinlikler oluşturulmuştur.

### **Ön görüşme ve hazırlık oturumu**

Hazırlık oturumu ve diğer oturumlar başlamadan önce, deney grubu üyeleri ile görüşülerek, DDGÖ ölçeği sonuçları dikkate alınarak programa davet edildikleri söylenmiştir. Çalışmanın amacı 'katılımcıların duygu düzenleme becerilerini artırmak' olarak açıklanmıştır. Her bir oturuma katılmanın önemine dikkat çekilmiş ve üyeler ile grup liderinin karşılıklı olarak bir katılım sözleşmesi imzalaması ile görüşme sonlandırılmıştır. Deney ve kontrol grubu üyelerine, iç geçerliği tehdit edebileceği endişesi ile deneysel bir çalışma içinde olduklarına dair bilgi verilmemiştir.

Hazırlık oturumuna bir tanışma egzersizi ile başlanmıştır. Grup kuralları açıklanmış ve üyelerin grup kurallarına uyacaklarını taahhüt ettikleri bir sözleşme imzalanmıştır. Altmış dakika süren oturumun son kırk dakikası üyelerin DDT modelini tanımlarına yönelik bir psikoeğitimle sonlandırılmıştır. Psikoeğitimde, DDT anlayışı çerçevesinde duyguların tanımı, olumlu ve olumsuz duyguların işlevi, duyguları yönetme konusunda becerikli olmanın önemi, duyguları yönetmekte kullanılan etkili olmayan başa çıkma yolları ve sonuçları hakkında bilgi verilmiştir. Üyelerin modele ilişkin düşüncelerini ifade etmelerinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

### **Terapi oturumları**

Deney grubuna 8 hafta boyunca, her oturum 2 saat sürecek şekilde DDT Temelli Duygu Düzenleme Programı uygulanmıştır. Her oturumda bir farkındalık egzersizi yaptırılmış, birinci oturumdan itibaren her oturumun sonunda üyeler ödevlendirilmiş, verilen ödevleri bir dosya içerisinde her oturuma getirmeleri beklendiği açıklanmıştır. İkinci oturumdan itibaren her oturumun ilk on dakikası üyelerin ödevlerine ilişkin deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına ayrılmıştır.

Birinci, ikinci ve üçüncü oturumun temel amacı DDT'nin farkındalık becerisini geliştirmek olmuştur. İlk oturuma her bir üyenin davranışsal amaç belirlemesi ile başlanmıştır. Ardından duygularının farkında olma ve onları yönetmenin önemini fark etme üzerinde durulmuştur. Üyelere farkındalık kavramı tanıtılmış, farkındalık içeren/içermeyen cümleler karşılaştırılmış, farkındalığa ilişkin temel egzersiz olan nefes egzersizi yaptırılmıştır. Farkındalığın, şu ana odaklanmayı ve yargılamamayı içerdiği vurgulanmıştır.

İkinci oturumda, duyguların getirdiği bedensel değişiklikleri fark etme ve bedensel değişikliklerin farkında olmanın duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracağı üzerinde durulmuştur. Üyelerle birlikte, dört temel duyguya ilişkin bedensel değişiklikler belirlenmiştir. Kendi bedensel değişimlerinin farkına

varmaları için, bir farkındalık çalışması olan vücuda odaklanma egzersizi yaptırılmıştır. Bu etkinlikte, üyelerin tüm kas gruplarına sırasıyla odaklanmaları ve fark ettikleri hisleri yorum katmadan sessizce ifade etmeleri sağlanmıştır.

Üçüncü oturumun gündemi duygular ve görevleri olmuştur. Bu oturumda, temel duyguları fark etme, duyguların görevlerini fark etme, duygu-düşünce-davranış ayrımını yapabilme amaçlanmıştır. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki üzerinde durulmuş, üyelerin duygu-düşünce-davranış kayıt formu doldurmaları ve gönüllü üyelerin yazdıklarını paylaşmaları sağlanmıştır. Bu oturumda, farkındalık temelli terapilerde kullanılan metaforlardan otobüs metaforundan yararlanılmıştır. Oturum sonunda dağıtılan yeni bir duygu-düşünce-davranış kayıt formu ile üyeler ödevlendirilmiş, bir sonraki oturuma kadar geçen süre boyunca yaşadıkları yoğun duygulara ilişkin bu formu doldurmaları istenmiştir. Yapılan farkındalık egzersizi ve bu egzersize ilişkin paylaşımların ardından oturum sonlandırılmıştır.

Dördüncü oturumun gündemi, DDT'nin sıkıntıya dayanma becerileri kapsamında acı veren duygular olarak planlanmıştır. Temel düşünme biçimleri örneklerle tanıtılmış ve düşünce biçimi tespit formu doldurmaları sağlanmıştır. Etkili davranış biçiminin amaç odaklı olma; davranışların sonuçlarının hesaba katılarak hareket etme; duygularının farkında olma ve onları kabul etmeye karşın duyguları yerine bilge zihni ile hareket etme olduğu açıklanmıştır. Üyelerin etkili davranış sergiledikleri anları düşünmeleri ve paylaşmaları sağlanmıştır.

Beşinci oturum, sıkıntıya dayanma becerileri kapsamında üyelere olumsuz duyguları yoğun yaşadıkları durumlarda dürtülerin tersini yapma becerisi ve yargıları azaltma becerisi kazandırmayı amaçlamaktadır. Temel duygulara eklenmiş olarak ortaya çıkan dürtüsel davranışlar açıklanmış, dürtülerin tersine hareket etme becerisinin ne zaman ve ne şekilde kullanılacağı üzerinde durulmuştur. Hem kendilerini hem de başkalarını yargılamadan kabul etmenin, olumsuz duyguların azaltılmasındaki etkisi vurgulanmış ve etkinlik formları ile üyelerin kendi yargılama davranışlarını fark etmeleri sağlanmıştır.

Altıncı oturum, sıkıntıya dayanma etkinlikleri kapsamında üyelere gerçekliği kabul etme becerisi kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu becerinin mücadele etmemek olmadığı, kişinin kontrolü dışında gelişen ölüm, hastalık, ayrılık gibi olayları yargılamadan kabul etmek olduğu vurgulanmıştır. Mevlana'ya ait Misafirhane şiiri okunmuş, danışanların duygularını paylaşmalarına izin verilmiştir. Yapılan farkındalık egzersizi ile oturum sonlandırılmıştır.

Yedinci oturum, duygu düzenleme becerileri kapsamında, bireyleri kendi ruh hallerini iyileştirecek etkinliklere yönlendirmeyi ve bu etkinliklerini yeterince istekli olmadıkları zamanda bile devam ettirebilmelerini amaçlamıştır. Üyeler, belirledikleri etkinliklere ilişkin hazırladıkları planı uygulama konusunda taahhütte bulunurlar. Uсталık kurma olarak adlandırılan amaç belirleme etkinliği ve olumluya odaklanma becerisi de bu oturumda ele alınır.

Sekizinci oturumda kişiler arası etkilik becerilerine odaklanılmıştır. Bu oturumda üyelerin ilişkilerin hayatın önemli bir parçası olduğu ve ruh halini etkilediklerine ilişkin farkındalık geliştirmeleri, kendi ilişkilerine yönelik farkındalık kazanmaları, ilişki kurma ve sürdürmede bazı beceriler kazanmaları amaçlanmıştır. Danışanlara, pasif, pasif-agresif, agresif ve atılgan iletişim tutumları tanıtılmış ve onların kendi tutumlarını fark etmeleri amaçlanmıştır. Atılganlık becerisi kazandırmaya yönelik etkinlikler yapılmıştır. Son oturumda üyeler ilk oturumda belirledikleri ve yazdıkları davranışsal amaçlarına ilişkin formlarını inceleyip, bu amaçlara ne derece ulaştıkları ile ilgili paylaşımında bulunmuşlardır. Kapanışa yönelik yapılan bir etkinliğin ardından grup oturumları sonlandırılmıştır.

## Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarının DDGÖ ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U Test ile incelenmiştir. Bu test, parametrik olmayan verilerde ilişkisiz gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını ortaya koymaktadır (Field, 2009).



Mann-Whitney U Testi, az denekli puanların dağılımının normallik varsayımını karşılamadığı deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılır (Büyüköztürk, 2005).

Deney grubunun öntest ve sontest puanları ile kontrol grubunun öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi kullanılmıştır. Bu test, parametrik olmayan verilerde ilişkili gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için kullanılmaktadır (Field, 2009).

### Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın istatistiksel bulguları ve bulgulara ilişkin tablolar araştırmanın denenceleri çerçevesinde verilmiştir.

#### **Deney grubu öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular:**

'Deney grubunun DDGÖ sontest puan ortalaması, öntest puan ortalamalarından daha düşüktür' denencesini test etmek için, deney grubu öğrencilerinin DDGÖ öntest ve sontest puanlarına ait ortalama değeri ile Wilcoxon Testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Deney Grubu Öğrencilerinin Ddgö'den Aldıkları Son-Test Puanları ile Ön-Test Puan Ortalamalarının Wilcoxon Testi İle Karşılaştırılması.*

Sontest-Öntest	N	Sıra ortalama	Sıra toplam	z	p
Negatif Sıra	1	3	3	-2.310	0.021
Pozitif Sıra	8	5.25	42		
Eşit	0				

Tablo 2'de görüldüğü gibi deney grubu öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ve bu fark sontest lehinedir ( $z=-2.310$ ,  $p=0.021<.05$ ). Bir başka deyişle, programın uygulanmasının ardından deney grubu öğrencilerinin DDGÖ ile ölçülen duygu düzenleme güçlükleri azalmıştır.

#### **Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları sontest puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular:**

'Deney grubunun DDGÖ sontest puan ortalaması, kontrol grubunun sontest puan ortalamasından daha düşüktür' denencesini test etmek için, deney ve kontrol gruplarının DDGÖ'den aldıkları sontest puanlarına ilişkin ortalama değeri ve Mann-Whitney U Test sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.**

*Deney grubu öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları sontest puanları ile kontrol grubu öğrencilerinin sontest puanlarının Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılması.*

Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	9	6.33	57.00	12	.012
Kontrol	9	12.67	114.00		

DDT Temelli Duygu Düzenleme Programına katılan öğrenciler ile programa katılmayan öğrencilerin DDGÖ son test puanlarının karşılaştırılması, iki grubun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ( $U=12$ ;  $p<.05$ ). Programa katılan öğrencilerin ortalamalarının (6.33) programa katılmayanların ortalamalarına (12.67) göre anlamlı düzeyde daha düşük oluşu, bu programın öğrencilerin DDGÖ ile ölçülen duygu düzenleme güçlüklerini azalttığını göstermektedir.

#### **Kontrol Grubu öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular:**

'Kontrol grubunun DDGÖ ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı derecede fark yoktur' denencesini test etmek için, kontrol grubu öğrencilerinin DDGÖ ön test ve son test puanlarına ait ortalama değeri ile Wilcoxon Testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

#### **Tablo 4.**

*Kontrol grubu öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamalarının Wilcoxon Testi ile karşılaştırılması.*

Ön test-Son test	n	Sıra ortalama	Sıra toplam	z	p
Negatif Sıra	4	4.50	18	.00	1.00
Pozitif Sıra	4	4.50	18		
Eşit	1				

Tablo 4'te, kontrol grubu öğrencilerinin DDGÖ'den aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $z=0$ ,  $p=1.00>.05$ ). Diğer bir deyişle, kontrol grubu öğrencilerinin DDGÖ ile ölçülen duygu düzenleme güçlüklerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Diyalettik Davranış Terapisi (DDT) Temelli Duygu Düzenleme Programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular, DDT grup beceri eğitimi ile üniversite öğrencilerinin (Rivzi ve Steffel, 2014) ve çiftlerin (Kirby ve Baurom, 2007) duygu düzenleme güçlüklerine müdahale edilen çalışmaların bulguları ile örtüşmektedir. Her üç araştırma da, duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada DDT'nin etkililiğini ortaya koyan sonuçlar sunmaktadır.

DDT'nin Borderline Kişilik Bozukluğu (Axelrod et al., 2011; Soler et al., 2009) ve onunla ilişkili kendine zarar verme, intihar ve madde kullanımı ile ilgili bozukluklarda (Azizi et al., 2010; Geddes et al., 2013), depresif bozukluklarda (Feldman et al., 2009; Harley et al., 2008), yeme bozukluklarında (Telch et al., 2000) etkili olduğu bilinmektedir. Her ne kadar çalışılan örneklem herhangi bir psikiyatrik tanı almamış grup olsa da, duygu düzenleme güçlükleri ve bozukluklarının pek çok ruhsal problemin oluşumunda ve devam etmesinde önemli yer aldığı ve uygun duygu düzenleme becerilerine sahip olmayan kişilerin kendilerine zarar veren duygu düzenleme teknikleri kullandıkları bilinmektedir (Berking et al., 2008; Koerner, 2012; Marra, 2005; Ögel, 2012). DDT'de problemleri davranışların daha çok duygu düzenleme çabası ya da hatalı duygu düzenlemenin bir ürünü olarak değerlendirildiği (Linehan, 1993'den akt. MacPhersen et al., 2013) düşünülürse, araştırma bulgularının bu araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada bireylerin duygu güçlüklerinin azaltılması ve düzeltilmesi yalnızca grup çalışması yapılarak gerçekleştirilmiştir. Bu sonuç, Lync, Morse, Mendelson ve Robins'in (2003) bulgularıyla tutarlıdır. Ancak tek başına grup çalışmalarının yeterli olmayacağını, terapinin diğer tüm bileşenleri (bireysel terapi, telefon koçluğu) ile uygulanması gerektiğini gösteren bulgularla (Gratz & Gunderson, 2006; Linehan, 1993'den akt. Linehan vd., 2007; Telch et al., 2000) farklılaşmaktadır. Günümüz koşulları

düşünüldüğünde, daha az maliyetle daha fazla verim elde etme çerçevesinde, bireysel görüşme ve telefon desteği gibi tekniklere ihtiyaç duyulmadan bireylerin duygu güçlüklerinin azaltılmasında grupla psikolojik danışmanın etkili olabileceği sonucu önem taşımaktadır.

Araştırma kapsamında hazırlanan program, ağırlıklı olarak duyguların farkında olmayı ve onları düzenlemeyi içermektedir. Alan yazın incelendiğinde DDT, farkındalık temelli bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (Ögel, 2012). Farkındalık DDT'nin en temel becerisidir ve tüm oturumlarda yapılan etkinlikler bu kavram ile ilişkilidir (Safer et al., 2013). Rugancı farkındalık (2008) ve Gökçe (2013) farkındalık ve kabul etmeme alt ölçeklerinin genel psikolojik sağlığı yordamadığını belirtmiş olsalar da, literatürde farkındalığın duygu düzenleme güçlüğünü azaltmada ve etkili duygu düzenleme becerileri öğretmede etkili bir yöntem olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Goldin & Gross, 2010). Bu bağlamda, hazırlanan DDT Temelli Duygu Düzenleme Programında farkındalık becerisi kazandırmanın temel hedeflerden olduğu dikkate alınır, sonuçların farkındalığın bir duygu düzenleme becerisi olarak etkili olduğunu ileri süren araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Türkiye'de duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik programlar incelendiğinde, Kuzucu (2006) ve Çeçen'in (2002) araştırmaları göze çarpmaktadır. Kuzucu (2006), duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin, psikolojik ve öznel iyi oluşu artırmada tek başına yeterli olmadığını rapor etmiştir. Kuzucu'dan (2006) farklı olarak bu çalışmada, duygulara yönelik farkındalık egzersizlerinin yanı sıra birtakım davranışsal müdahalelere de yer verilmiştir. Bu farklılığın, DDT Temelli Duygu Düzenleme Programının etkililiğini artırdığı düşünülebilir.

Çeçen (2002), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesinde hazırladığı Duyguları Yönetme Becerileri Eğitim Programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerilerini artırmada etkili olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar Çeçen'in çalışmasını destekler niteliktedir. Çünkü bu çalışmada kullanılan DDT Temelli Duygu Düzenleme Programı da BDT'nin bir türüdür ve içinde bilişsel davranışçı yöntem ve teknikleri barındırmaktadır.

Araştırmanın bulgularının, Psikolojik Danışma ve Rehberlik uygulayıcıları için yol gösterici nitelikte olduğu söylenebilir. Program, başta üniversiteler olmak üzere liselerde de duygu düzenleme güçlüğü olan danışanlara uygulanabilir. Programın kazandırdığı farkındalık becerisi sayesinde konsantrasyonları artan ve yüksek düzeydeki duygusal uyarılmaları ile daha kolay başa çıkan öğrencilerin duygu odaklı yerine amaç odaklı davranma sıklıklarının artacağı düşünülmektedir. Pek çok öğrencinin, olumsuz duyguları yoğun şekilde yaşarken derslerine yoğunlaşmakta zorlandığı bilinmektedir. Programın uygulanması ile öğrencilerin duygusal becerilerindeki artışa bağlı olarak akademik başarılarının da artması beklenebilir.

Daha önce ifade edildiği üzere, araştırma çerçevesinde hazırlanan program duygu düzensizliğini azaltmak için, dört temel DDT becerisini kazandırmayı hedeflemektedir. Bu çalışmada, deney grubundaki üyelerin duygu düzenleme güçlüklerindeki azalmanın, hangi DDT becerisinden kaynaklandığı araştırılmamıştır. Bir başka çalışmada, hangi DDT becerisinin duygu düzensizliğini azaltmada daha etkili olduğu araştırılabilir.

Bu çalışmanın sonuçları, bazı önemli sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. İlki, bu çalışmanın sınırlı bir popülasyonda (herhangi bir psikiyatrik tanı almamış üniversite PDR öğrencileri) gerçekleştirilmiş olduğudur. Bu durum, çalışma sonuçlarının genellenebilirliği açısından önemli bir sınırlılık olarak görülmektedir. Farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle yapılacak çalışmalar hazırlanan müdahale programının iç ve dış geçerliliğini artırabilecektir. Ayrıca, depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, kendine zarar verme davranışı ya da intihar gibi bir klinik tanı almış bireyler ile yapılacak yeni çalışmalarda DDT Temelli Duygu Düzenleme Programının etkililiği incelenebilir. İkincisi, çalışmada kullanılan ölçme aracının (DDGÖ), sadece olumsuz duyguları düzenlemeye ilişkin bilgi veriyor olmasıdır (Rugancı & Gençöz, 2010). Bilindiği gibi, sadece olumsuz duyguların değil, olumlu duyguların da yoğun yaşanması rahatsızlık verici olabilir (Safer et al., 2013). DDGÖ'nin bu sınırlılığı nedeniyle araştırma sonuçları sadece olumsuz duygular çerçevesinde genellenebilir. Son olarak, bu

araştırma için hazırlanan programın, DDT çerçevesinde hazırlanmış psiko-eğitimi de kapsayan bir grupla psikolojik danışma çalışması olduğu bilinmelidir.

Sonuç olarak çalışma, Türkiye’de DDT temelli yapılan ilk deneysel araştırmadır ve araştırma kapsamında hazırlanan program da duygu düzenleme güçlüklerine DDT temelli müdahale amaçlı hazırlanan ilk kapsamlı program niteliğindedir. Bulgular, bu programın, üniversite öğrencilerinin mevcut işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini değiştirmede, onlara etkili duygu düzenleme stratejileri öğretmede, bir başka deyişle duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada başarılı olduğunu göstermekte ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öncü nitelik taşımaktadır.

## Extended Abstract

### Introduction

Even though university years thought as intellectual and social development accelerate and the intense stress related with university entrance exam ends, research results showed that almost a half of university students were diagnosed as having a psychiatric disorder at last one year. (Blanco et al., 2008). Ceyhun & Ceyhun (2003) proposed that university students are the risk group for commit suicide because of increasing hopelessness level. Also, university students have more alcohol problems than the other adolescent groups (Blanco et al. 2008).

The most common problem of university students, depression and anxiety (Ceyhan, Ceyhan & Kurtyilmaz, 2009; Surtees, Pharoah & Wainwright, 1998) are related with emotion regulation strategies (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010), Even mild level of depression result in stagnation, unproductiveness and misery (Özdel et al., 2002), it is clear that every level of depression affect the life of university students expected to accomplish social, emotional and academic tasks. Additionally, besides academic and economic problems, avoiding negative emotions, ineffective coping behavior toward negative emotions increase existing problems and bring new problems also. In this context, research results on the relationship between emotion regulation and psychological problems necessitate the programs for university students to develop self acceptance level communication skills and quality of social relationships (Ceyhan et al., 2009).

Skills training, one of the main focus of Dialectical Behavior Therapy (DBT) proposing a comprehensive model for improving emotional regulation, decreases and regulates emotional reactions (Linehan et al., 2007). So that, in the present research, the intervention program developed by researchers to decrease the difficulties university students face in the emotion regulation is based on DBT. The program aimed to teach emotion regulation, distress tolerance, mindfulness and interpersonal effectiveness skills.

In DBT, the problematic behaviors are mostly evaluated as an emotion regulation effort or product of false emotion regulation (Linehan, 1993; as cited in. MacPhersen et al., 2013). Emotion regulation difficulties cause discordant behaviors such as suicide, material usage, eating disorder and self harm (Koerner, 2012). Results of DBT based interventions in especially borderline personality disorder (Axelrod, Perepletchikova, Holtzman and Sinha, 2011; Soler et al., 2009) and accordingly in disorders related with self harm, suicide and material usage (Geddes, Dziurawec & Lee, 2013; Azizi, Borjali & Golzari, 2010) in depressive disorders (Feldman, Harley, Kerrigan, Jacobo & Fava, 2009; Harley, Sprich, Safren, Jacobo & Fava, 2008) and in eating disorders (Telch, Agras & Linehan, 2000).

Results of studies performed by Gratz and Gunderson (2006), Kirby and Baucm (2007), Rivzi and Steffel (2014) prove the effectiveness of DBT in decreasing the emotion regulation difficulties. Although there are a few programs related with intervention to emotion regulation difficulties, no DBT based studies are present. The aim of this research is to assess the effect of a Dialectical Behavior Therapy Based Emotion Regulation Program on decreasing the emotion regulation difficulties of university students.

### Method

#### Research Design

This research is a pretest-posttest experimental study with control group.

## **Participants**

After the survey research administered to 128 university students attending guidance psychological counseling department, 18 students (9 experiment, 9 control) were selected from these 128 students to consist of study group. DBT based emotion regulation was applied to experiment group and no study was performed to control group.

### ***Preparing the program***

Before preparing program, basic literature related with DBT (Dimeff & Koerner, 2007; Ergün & Uğuz, 2009; Koerner, 2012; Linehan et al., 2006; Linehan et al. 1999; McMain, Korman & Dimeff, 2001; Ögel, 2012; Safer et al., 2013) was revised by researchers. Also workbooks aimed to develop four basic skills of DBT were reviewed (McKay, Wood & Brantley, 2007; Van Dijk, 2011; McKay & Wood, 2011). Exercises including in these books contribute researchers to develop exercises in the present research.

### ***Group sessions***

DBT Based Emotion Regulation Program was applied to experiment group after pre-interview and preparation sessions for 8 weeks (every session lasting for 2 hours). Preparation session started with a pschoeducation introducing DBT model. The basic aim of first, second and third sessions was to develop mindfulness skills of DBT. Fourth, fifth and sixth sessions aimed to develop distress tolerance skills, seventh session was aimed to develop emotion regulation and eighth session was aimed to develop interpersonal effectiveness skills.

## **Instrument**

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) which was developed by Gratz and Roemer (2004) and aiming to determine the difficulties faced in various dimensions of emotion regulation, is a 5 point Likert type self evaluation scale consisting of 36 items and 6 sub dimensions. For original scale, the Cronbach alpha internal consistency coefficient for whole scale was 0.93 and was between 0.8 and 0.89 for sub scales. Test-retest reliability was calculated as 0.88 (n=21).

For 6 sub dimensions of the adapted scale the Cronbach's Alpha internal consistency coefficient varies between 0.75 and 0.90. Test-retest reliability was calculated as 0.83(p<.01, n=59) and was between 0.6 and 0.85 for sub scales.(Rugancı & Gençöz, 2010). In the present research, Cronbach's Alpha internal consistency coefficients were calculated and found as follows: for item total .92, and changes between .57 and .91 for subscales.

Personal info form: Personal info form was used in order to obtain information about class, age, and gender and communication info of students. These data were used to form the experimental and control groups homogeneously in relation to the age gender, grade level.

## **Data Analysis**

Mann-Whitney U test was performed to examine the difference between Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) post-test scores of experiment and control groups. Wilcoxon test was used to compare Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) pretest-posttest scores of experiment and control groups.

## **Results**

Wilcoxon test results related with DERS pretest and posttest results of experiment group students showed that there is significant difference between pretest and posttest point averages and that this difference is in favor of posttest (z=-2.310, p=0.021<.05).

Wilcoxon test results related with pretest and posttest points of students from DERS showed that there is no significant difference between pretest and posttest point averages of control group students ( $z=0, p=1.00>.05$ ).

Mann-Whitney U Test results related with the posttest points of experiment and control groups from DERS, showed that there is significant difference between DERS posttest between students who participated DBT based emotion regulation program and who did not ( $p=.011<.05$ ). The averages of students who participated to the program ( $n=6,33$ ) being significantly lower than the students who did not participate ( $n=12,67$ ) shows that this program decreases the emotion regulation difficulties of students measured by DERS.

### Discussion, Conclusion & Implementation

The findings obtained in this study is in parallel with the findings of the studies where intervention was made to emotion regulation difficulties of university students (Rivzi & Steffel, 2014) and couples (Kirby & Baurom, 2007) by DBT group skill education.

It is known that DBT is effective on borderline personality disorder (Axelrod, Perepletchikova, Holtzman & Sinha, 2011; Soler et al., 2009) and accordingly in disorders related with self harm, suicide and material usage (Geddes, Dziurawec & Lee, 2013; Azizi, Borjali & Golzari, 2010) in depressive disorders (Feldman, Harley, Kerrigan, Jacobo & Fava, 2009; Harley, Sprich, Safren, Jacobo & Fava, 2008) and in eating disorders (Telch, Agras & Linehan, 2000). It is observed in this study that DBT which is effective in disorders related with emotion regulation difficulty is also effective on decreasing the emotion regulation difficulties of non-clinical samples.

Similarly to the conclusions of Lync, Morse, Mendelson and Robins (2003), only group study was performed in this research for decreasing and regulating the emotion regulation difficulties. Considering the conditions of today, the conclusion that psychological consultation by group can be effective in decreasing emotional difficulties of individuals without the need of personal interview and phone support in frame of obtaining higher efficiency with lower cost, is important.

In DBT Based Emotion Regulation Program, considering that redounding “mindfulness” skill is important, it can be said that the results are consistent with the research results of Goldin and Gross (2010) stating that mindfulness is an emotion regulation skill.

Çeçen (2002) stated that the emotion management skill education program which he prepared under the scope of cognitive behavioral therapy (CBT) is effective in increasing the emotion management skills of teacher candidates. The results obtained in this study support the study of Çeçen. Because DBT based emotion regulation program used in this study is also a type of CBT and includes cognitive behavioral method and techniques.

Research results constitute a program for guidance and psychological counseling implementers. The program which may be applied in high schools and universities will be useful in increasing the emotion regulation skills of students.

The limitations of the research are; the sample consisting of non-clinical university students, the used measurement tool (DERS) providing info for only regulation of negative emotions, (Rugancı & Gençöz, 2010) and the program prepared for the research, performing a psychological consultancy study with a group prepared under the scope of DBT and also including psycho-education. In other researches, studies on clinical samples can be performed; an examination about which DBT skill is more effective in decreasing emotion irregularity can be performed.

The findings of the research which is the first DBT based experimental research in Turkey and first comprehensive program prepared for DBT based intervention shows that, DBT Based Emotion Regulation Program is successful in decreasing the emotion regulation difficulties of university students.

### Kaynakça

- Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- American College Health Association. (2014). ACHA-National College Health Assessment II: Reference group executive summary Spring 2014. Hanover, MD: Author. Retrieved October 1, 2015, from [http://www.acha-ncha.org/docs/ACHA-NCHA-II\\_ReferenceGroup\\_ExecutiveSummary\\_Spring2014.pdf](http://www.acha-ncha.org/docs/ACHA-NCHA-II_ReferenceGroup_ExecutiveSummary_Spring2014.pdf)
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1849-1858.
- Axelrod, S. R., Perepletchikova, F., Holtzman, K., & Sinha, R. (2011). Emotion Regulation and Substance Use Frequency in Women with Substance Dependence and Borderline Personality Disorder Receiving Dialectical Behavior Therapy. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 37*(1), 37-42.
- Azizi, A., Borjali, A., & Golzari, M. (2010). The effectiveness of emotion regulation training and cognitive therapy on the emotional and addictional problems of substance abusers. *Iranian Journal of Psychiatry, 5*(2), 60-65.
- Balcı-Çelik, S. (2008). Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programı'nın hemşirelerin iyimserlik düzeylerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8*(3), 781-804.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy, 46*, 1230-1237.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiologic study on alcohol and related Conditions. *Archives of general psychiatry, 65*(12), 1429-1437.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ceyhan, A., Ceyhan, E., & Kurtyılmaz, Y. (2009). Investigation of university students' depression. *Eurasian Journal of Educational Research, 36*, 75-90.
- Ceyhan, A. G., & Ceyhan, B. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri, 6*, 217-224.
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları Yönetme Becerileri Eğitimi Programı'nın öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dimeff, L. A., & Koerner, K. (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*. New York: The Guilford Press.
- Erdur Baker, Ö., & Bıçak, B. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Retrieved October 1, 2015, from <http://www.efdergi.ibu.edu.tr/index.php/efdergi/article/view/957/1756>Ergün, B. M. (2009). Diyalektik Davranışçı Terapi. *Türk Psikiyatri Dizin, 10*(Ek:1), 59.
- Feldman, G., Harley, R., Kerrigan, M., Jacobo, M., & Fava, M. (2009). Change in emotional processing during a dialectical behavior therapy-based skills group for major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy, 47*(4), 316-321.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (3. bs.)*. London: SAGE Publications.



- Geddes, K., Dziurawiec, S., & Lee, C. W. (2013). Dialectical Behaviour Therapy for the treatment of emotion dysregulation and trauma symptoms in self-injurious and suicidal adolescent females: A pilot programme within a community-based child and adolescent mental health service. *Psychiatry Journal*, 2013, Retrieved May 25, 2014, from Hindawi Publishing Corporation
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on emotion. *American Psychological Association*, 10(No:1), 83-91.
- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü. *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. (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., & Roamer, 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. R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, (107-133). Oakland: New Harbinger Publications
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hanson, J. B. (2012). *Dialectical behavioral therapy in the public schools (PowerPoint, 9.8MB)*. Retrieved June 29, 2014 from www.pps.k.12.or.us
- Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(2), 136-143.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Koerner, K. (2012). *Doing dialectical behavior therapy a practical guide*. New York: The Guilford Press.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). Dialectical Behavior Therapy for pervasive emotion dysregulation. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 581-605). Retrieved June 29, 2014, from <http://blogs.uw.edu/btrc/files/2013/04/linehan-bohus-lynch-2007.pdf>
- Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., . . . Lindenboim, N. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of Dialectical Behavior Therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 757-766.
- Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical Behavior Therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *The American Journal on Addictions*, 8(4), s. 297-292.

- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice*. Oakland: New Harbinger Publications.
- McKay, M., & Wood, J. (2011). *Dialectical behavior therapy diary: monitoring your emotional regulation day by day*. Oakland: New Harbinger Publications.
- McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook: practical DBT exercises for learning mindfulness*. Oakland: New Harbinger Publications.
- McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical Behavior Therapy and the treatment of emotion dysregulation. *Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 183-196.
- Nock, M. K., Teper, R., & Holander, M. (2007). Psychological treatment of self-injury among adolescents. *Journal of Clinical Psychology, 63*(11), 1081-1089.
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayırısama)ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özden, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3*, 155-161.
- Pistorello, J., Fruzzetti, A. E., MacLane, C., Gallop, R., & Iverson, K. M. (2012). Dialectical behavior therapy (DBT) applied to college students: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*(6), 982.
- Rivzi, S. L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of two brief forms of DBT skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health, 62* (6), 434-439.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world*. Unpublished doctorate dissertation, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4), 442-455.
- Safer, D., Telch, C., & Chen, E. (2013). *Tikanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia için diyalektik davranış terapisi*. (G. Sart, Çev.) Ankara: Nobel.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Adolescents' emotion regulation and its relation with their mothers' emotion regulation and parental rearing behaviors. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health, 18*(2), 117-126.
- Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebrià, A., Barrachina, J., Campins, M. J., . . . Pérez, V. (2009). Dialectical Behavior Therapy skills training compared to standart group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomized controlled clinical trial. *Behavior Research and Therapy, 47*(5), 353-358.
- 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.
- Telch, C., Agras, W., & Linehan, M. (2000). Group Dialectical Behavior Therapy for binge-eating disorder: A preliminary, uncontrolled trial. *Behavior Therapy, 31*, 569-582.
- Van Dijk, S. (2011). *Don't let your emotions run your life for teens: dialectical behavior therapy skills for helping you manage mood swings, control angry outbursts, and get along with others*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 281-288.