

Derleme Makalesi

Alındı: 26 Nisan 2021 Düzeltildi: 1 Ekim 2021 Kabul Edildi: 1 Ekim 2021 Yayımlandı: 15 Aralık 2021

Kaynakça Bilgisi: Gamsız-Tunç, Ö. ve Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: sistematik gözden geçirme. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 191-212. DOI: 10.47479/ihead.928033

Citation Information: Gamsız-Tunç, Ö. & Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: sistematik gözden geçirme. *Ihlara Journal of Educational Research*, 6(2), 191-212. DOI: 10.47479/ihead.928033

GENÇ YETİŞKİNLERE YÖNELİK DUYGU DÜZENLEME MÜDAHALELERİ: SİSTEMATİK GÖZDEN GEÇİRME

Özge GAMSIZ TUNÇ¹ , Asiye DURSUN² 

 <https://doi.org/10.47479/ihead.928033>

Öz

Bu araştırmada, duygu düzenlemeyi temel alan grup müdahalelerinin etkililiğinin sistematik olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma; Şubat 2021 ile Mart 2021 tarihleri arasında TR Dizin, SpringerLink, Taylor & Francis, Wiley Online Library, Sage Journals ve ScienceDirect veri tabanlarında, 2010-2021 yılları arasında kısıtlama yapılarak duygu düzenleme ile ilgili Türkçe ve İngilizce çalışmaları kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Tarama sonucunda 1.352 makale PRISMA rehberi ve mevcut araştırma için belirlenen seçim kriterleri doğrultusunda değerlendirilip kriterleri karşılayan 9 makale araştırma kapsamına alınmıştır. Seçilen makaleler, araştırma modeli, araştırma grubu, araştırma deseni, grup müdahalelerinin özellikleri, kullanılan ölçme araçları ve grup müdahalelerinin etkililiği açısından incelenmiştir. Bulgulara göre, incelenen tüm duygu düzenleme müdahaleleri katılımcıların duygu düzenleme güçlüğüünün azalmasında, duygu düzenleme bilgi ve becerilerinin artmasında etkili olmuştur. Ayrıca, seçilen çalışmalarda uygulanan duygu düzenleme grup müdahalelerinin katılımcıların duygularını adlandırma ve duygusal farkındalıklarına, kaygılarının ve mutsuzluklarının azalmasına katkı sağladığı görülmüştür. İncelenen grup müdahalelerinde bilinçli farkındalık, bilişsel davranışçı kuram, duyguların düzenleme, müzik terapisi, meditasyon ve diyalektik davranış terapisi temelli çalışmaların yapıldığı gözlenmiştir. Sonuç olarak, genç yetişkinlere yönelik olarak gerçekleştirilen duygu düzenleme müdahalelerinin, deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme becerilerini artırdığı ve katılımcıların ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Elde edilen sonuçlar ışığında, genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahalelerinin ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme; duygu düzenleme grup müdahalesi; sistematik gözden geçirme; genç yetişkin.

¹ Anadolu Üniversitesi, ozgegamsiz89@hotmail.com

² T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Eskişehir, asiyedursun26@hotmail.com

EMOTION REGULATION INTERVENTIONS FOR YOUNG ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Abstract

In this study, it is aimed to review the effectiveness of group interventions on emotion regulation systematically. In line with this objective, a research is conducted from February, 2021 to March, 2021 in a way to include Turkish and English studies on emotion regulation by limiting the years between 2010 and 2021 on databases TR Dizin, SpringerLink, Taylor & Francis, Wiley Online Library, Sage Journals and ScienceDirect. At the end of literature review, 9 articles meeting the criteria are included in the study by evaluating 1.352 articles based on PRISMA guide and selection criteria designated for the present study. The selected articles are analyzed in terms of research model, research group, research design, characteristics of group interventions, measurement tools, and effectiveness of group interventions. According to findings, all of the emotion regulation interventions analyzed have effects on decreasing the participants' difficulties in emotion regulation, and increasing their knowledge and abilities related to it. Additionally, it is seen that group interventions on emotion regulation carried out in selected studies contribute to the participants' naming emotions and their emotional awareness, and to the decrease in anxiety and unhappiness. In the analyzed group interventions, it is observed that conscious awareness, cognitive behavioral theory, emotion regulation, musical therapy, meditation and dialectical behavior therapy-based procedures are followed. As a result, it can be stated that emotion regulation interventions carried out for young adults increase the participants' emotion regulation abilities in the experimental group and affect their mental health in a positive way. In the light of gathered results, the use of emotion regulation interventions for young adults in mental health services is recommended.

Keywords: Emotion regulation; emotion regulation group intervention; systematic review; young adult.

GİRİŞ

Duyguların insan hayatındaki önemi bilinen bir gerçektir. Duygular, bireyin düşünce ve davranışlarıyla birlikte bir bütün hâlinde çalışır. Duygular öznel hisler, bilişsel değerlendirme, psikolojik tepki ve eylem eğilimleri gibi farklı bileşenlerden oluşan insani deneyimlerin temelidir (Moyal, Henik ve Anholt, 2014: 1). İnsanı tamamlayan bir bütünün parçası olan duygular, bireyin harekete geçmesi için motive olmasına, önceliklerini belirleyip plan yapmasına yardım eder (Çeçen, 2002: 165). Duygular, yaşamın olmazsa olmazıdır.

Geçmişten günümüze kadar duyguların insanlar tarafından önemsenip önemsenmeyeceğine, bastırılıp bastırılmayacağına ve nasıl yönetileceğine dair pek çok soru sorulmuştur. Bu tür sorular için olası cevapları mümkün kılacak kavramın ise duygu düzenleme olacağı söylenebilir. Duygu düzenlemeye dair farklı tanımlamalar olmakla birlikte onun ruh hâli düzenleme ya da başa çıkmaktan farklı bir kavram olduğu ileri sürülmektedir. Çünkü duygu düzenleme, başa çıkma kavramından birtakım farklılıklar taşımaktadır. Buna göre, başa çıkma esasen olumsuzlukları azaltmaya odaklanırken, duygu düzenlemede hem olumlu hem de olumsuz duyguları artırmak ve azaltmak söz konusudur (Gross, 1998: 271). Bu açıdan bakıldığında, duygu düzenleme sayesinde olumlu duyguları artırırken olumsuz duyguları da azaltmak mümkündür.

Hemen her kuramcının duygu düzenleme hakkında farklı tanımlamalarının olduğu ve konuya ilişkin net bir tanımlamanın olmadığı göze çarpmaktadır. Bireylerin duygusal durumlarının yoğunluğu, kalıcılığı, başlangıcı ve yükselme süresi, aralığı, değişkenliği farklılık göstermektedir. Bu değişken duygu dinamiklerinin, duygu düzenleme süreçlerini etkileyen önemli parametreler olduğu ifade

edilmektedir. Duygu düzenleme açısından alanyazın incelendiğinde, süreç yönelimli model göze çarpmaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 5). Duygu düzenleme, duygusal tepkinin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçlerin toplamı olarak belirtilmektedir (Thompson, 1994: 27-28). Başka bir tanımlamada, kişilerin sahip olduğu duyguları, bu duyguları ne zaman ve nasıl deneyimledikleri ile ne şekilde ifade ettiklerini belirten bir süreç olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998: 275).

Duygu düzenlemenin ortamın seçimi, düzenlenmesi, bilişsel değişim, dikkatin odaklanması ve deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkilerin uyarlanması olmak üzere beş stratejisi bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, duygu düzenleme, öncelikle bireyin duygularının farkında olması ve bu duyguları nerede, nasıl, ne zaman yaşayacağına karar vermesiyle bağlantılıdır (Gross, 1998: 275). Duygu düzenleme, ilk olarak olumsuz duyguları azaltmaya çalışmaktan çok daha fazlasıdır. İkinci olarak duygu düzenleme, üzücü bir konuyu değiştirmeye karar vermek, kızgınken dudağını ısırarak veya üzücü olan bir şeyden dikkatini uzaklaştırmak gibi farkında olmadan meydana gelebilir. Üçüncüsü, duygu düzenleme doğası gereği iyi ya da kötü değildir (Gross, 2002: 282). Duygu düzenleme, bireyin hedeflerini başarmak için duygusal uyarılmayı ayarlaması, sürdürmesi, engellemesi ya da geliştirmesi ve olumlu ile olumsuz duyguların deneyimlerini başlatmak, artırmak ya da azaltmak olarak ifade edilmektedir (Eisenberg vd., 1997: 642). Duygu düzenleme sayesinde bireyin kendi duygularının farkında olabildiğini söylemek mümkündür.

Zihinsel olarak sağlıklı bir birey; anlama, tanıma, kendini ifade etme ve kendi duygularını düzenleme becerisine sahip olan, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkabilen, zihin ve beden arasında uyumlu bir ilişkisi olan kişi olarak ifade edilmektedir (World Health Organization, 2004: 5). Duygularını etkili bir biçimde yönetemeyen bireylerin, günlük yaşam sıkıntılarına verdiği tepkilerin daha uzun ve daha şiddetli yaşandığı, hatta duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün depresyon ve kaygı bozukluklarına dönüşebildiği görülmektedir (Gross ve Muñoz, 1995: 161; Mennin ve Farach, 2007: 336; Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Dahası duygu düzenleme güçlüğünün yeme bozuklukları ve alkol-madde kullanımı ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231). Yine duygu düzenleme becerisindeki eksikliğin madde kullanım sorunları, okul performansında düşüklük, şiddet içeren davranış, iş tatminsizliği, evlilikte sorunlar gibi toplumsal problemlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995: 161). Bu bağlamda duygu düzenleme sorunu yaşayan bireylerin psikopatoloji açısından risk altında olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme becerisine sahip olmak, temelde öfke, yeme bozukluğu, madde kullanımı gibi olumsuz davranış kalıplarını ortadan kaldırmak ve depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek adına önemlidir. Ruhsal bozukluklara müdahale ve psikopatolojilerin tedavisinde duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve bu becerilerin sürdürülmesi önerilmektedir (Berking vd., 2008: 1231). Bu açıdan duygu düzenlemenin zihinsel ve fiziksel sağlık, stresle başa çıkma, ilişki tatmini ve iş performansı açısından hayati biçimde önemli olduğu gözükmektedir (Koole, 2009: 4-5). Özellikle ortaöğretimden yükseköğretime geçişte yaşanan uyum sorunları, yeni bir üniversite ortamına girme, üniversitede şehir değiştirilirse yaşanan ilişki sorunları, üniversite yaşantısında akademik kaygılar ve yine üniversiteden mezun olduğunda karşılaşılan iş bulma sıkıntısı açısından değerlendirildiğinde, genç yetişkinlerin pek çok problemle karşılaştığı söylenebilir.

Yaşam boyu gelişim yaklaşımında yetişkinlik dönemi; ilk, orta ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç dönemde ele alınmaktadır. Erken/genç yetişkinlik olarak tanımlanan ilk yetişkinlik dönemi Levinson' a göre 22-40, Havighurst' e göre 18-35, Neugarten ve Moore' a göre 20-30, Erikson' a göre 20-40, Bühler' e göre 22-45 yaş arasındaki bireyleri tanımlamaktadır (Levinson, 1996; Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015). Bu araştırma kapsamında ele alınan araştırmalarda çalışma gruplarının yaş aralığının 18-40 yaş aralığında değiştiği ve bu çalışmalarda üniversite öğrencileri (Demir ve Gündoğan, 2018; Gülgez ve Gündüz, 2015; Rizvi ve Steffel, 2014) ya da genç yetişkin (Dingle ve Fay, 2017) kavramının tercih edildiği görülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada kapsayıcı olması nedeniyle genç yetişkinlik kavramı kullanılmaktadır. Genç yetişkinler özellikle 18-30 yaş arasında derin değişimler yaşamaktadır. Bu dönem bir geçiş süreci olması nedeniyle genç yetişkinler için bir stres kaynağı olabilmekte ve psikolojik sorunlar yaşama ihtimalini artırmaktadır (Rizvi ve Steffel, 2014: 434). Özellikle bu dönemde genç yetişkinler, değişen sosyal çevre ile iletişim ve ilişki problemleri, akademik sorunlar ve mesleki zorluklar gibi giderek karmaşık olan zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Bernstein, LeBlanc, Bentley, Barreira ve McNally, 2020: 399). Yapılan araştırmalar neticesinde, genç yetişkinlerin yaşlılara oranla daha fazla kaygı, depresyon ve yüksek oranda psikolojik sıkıntı ile duygudurum bozukluğu yaşadıkları görülmüştür (Twenge, 2000: 1017; Twenge, Cooper, Joiner, Duffy ve Binau, 2019: 197). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikopatolojideki artışlara karşı savunmasız olduğu bulunmuştur (Booth, Sharma ve Leader, 2016: 201). Özellikle gençler ve üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde, stresli yaşam olaylarının sonuçları hayati olabilmektedir (Monteiro, Balogun ve Oratile, 2014: 154). Genç yetişkinler zaman yönetimi, finansal zorluklar, ilişki sorunları, uykusuzluk, sosyal çatışmalar, akademik performanslarını tehlikeye atacak belirsizlikler gibi stresörlerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Womble, 2003: 21). Bir araştırmada üniversiteden yeni mezun olan öğrencilerin ruhsal problemlerle daha sık karşı karşıya kaldığı, normal popülasyondan altı kat daha fazla depresyon ve kaygı sorunları yaşadığı bulunmuştur (Evans, Bira, Gastelum, Weiss, ve Vanderford, 2018: 282). Üniversite öğrencilerin problem yaşadığı alanların neler olduğuna dair yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin en çok duygusal sorunlar yaşadığında psikolojik destek almaya yöneldiği gözlenmiştir (Topkaya ve Meydan, 2013: 28). Dahası genç yetişkinlerin, ergenlik döneminden yetişkinliğe geçerken, genellikle yoğun duygusal durumlar yaşadıkları için duygu düzenleme açısından risk altında oldukları anlaşılmaktadır (Casey ve Caudle, 2013: 82). Ayrıca gençlerin duygu düzenleme kapasiteleri, yaşları ilerledikçe gelişmeye devam etmektedir (Beauchaine, 2015: 875). Sonuç olarak, genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerine yönelik yapılan müdahale ve tedavi çalışmalarının önemi oldukça açıktır.

Duygu düzenleme becerilerinin ruhsal sağlığı olumlu bir biçimde etkilemesinin ortaya çıkmasıyla birlikte, bireylerin duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik müdahale çalışmaları önem kazanmıştır. 114 araştırmanın incelendiği bir meta-analiz çalışmasında, kabullenme, kaçınma, ruminasyon, yeniden değerlendirme, bastırma ve problem çözme şeklinde altı duygu düzenleme stratejisinin kaygı, yeme ve maddeyle ilgili bozukluklar ve depresyonla ilişkisi araştırılmıştır. Her bir duygu düzenlemenin etki büyüklükleri incelenmiş, ruminasyon için büyük, kaçınma, problem çözme ve bastırma için orta ila büyük, yeniden değerlendirme ve kabul için küçük ila orta etki büyüklüğü tespit edilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 217). Günümüzde yaşanan Covid-19 pandemisinde en sık rastlanan ruhsal bozuklukların; duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu olduğu ifade edilmektedir (Tükel, 2020: 618). Benzer şekilde online şekilde 9 bin kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların yüzde 67,3'ünün Covid-19 sürecinde

yoğun biçimde endişe yaşadığını, yüzde 48,8'i ise hastalıktan kaçınmak için çoğu zaman kendini izolasyon altına aldığını belirtmiştir (Nelson ve ark. 2020: 1020). Covid-19 pandemisi belirsiz bir süreç olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin yoğun biçimde kaygı yaşamaları kaçınılmazdır. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün yeme bozuklukları (Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011: 806), depresyon ve anksiyete bozukluklarını (Belge, 2019: 1) artırdığı görülmektedir. Sonuç olarak genç yetişkinler özelinde düşünüldüğünde, üniversite okuyan genç yetişkinler için üniversitelerin online eğitime dönmesi ve ne zaman yüz yüze eğitime geçileceğinin net olmaması; çalışan genç yetişkinler için işten çıkarılma veya iş bulma sorunları gibi Covid-19 pandemi sürecinde yaşanan belirsizlikler sonucunda ortaya çıkan sorunlarla baş edilebilmesi için genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada, 2010 ile 2021 yılları arasında genç yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenleme temelli grup müdahalelerinin etkililiğini inceleyen araştırmaların sistematik olarak gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda bu araştırma ile genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik farklı müdahale çalışmaları dikkate alınmıştır. Bu kapsamda gözden geçirilmek üzere 2010-2021 yılları arasında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmesinin nedeni, özellikle son 10 yılda alanyazında duygu düzenleme temelli müdahale çalışmalarının artması ve genç yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenlemeye yönelik farklı müdahalelerin güncel araştırma bulgularını ortaya koymaktır. Bu sayede genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme temelli grup müdahalelerinin geliştirilmesine ve uygulanmasına ne kadar ihtiyaç duyulduğu ve etkili bir duygu düzenleme grup müdahalesinin nasıl olacağı konusunda gelecekte yapılacak olan araştırmalara yol gösterileceği düşünülmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Genç yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenleme grup müdahalelerinin etkililiğini inceleyen çalışmalarda araştırma modeli ve araştırma grupları nasıl belirlenmiştir?
- Genç yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenleme grup müdahalelerinin etkililiğini inceleyen çalışmaların kuramsal yönelimi, grup oturumlarının sayısı, süresi ve içerikleri nelerdir?
- Genç yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenleme grup müdahalelerinin etkililiğini inceleyen çalışmalarda kullanılan ölçme araçları nelerdir?
- Genç yetişkinlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenleme grup müdahalelerinin etkililiği ne düzeyde bulunmuştur?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma stratejisi ve seçim kriterleri başlıklarına yer verilmektedir.

Araştırma Stratejisi

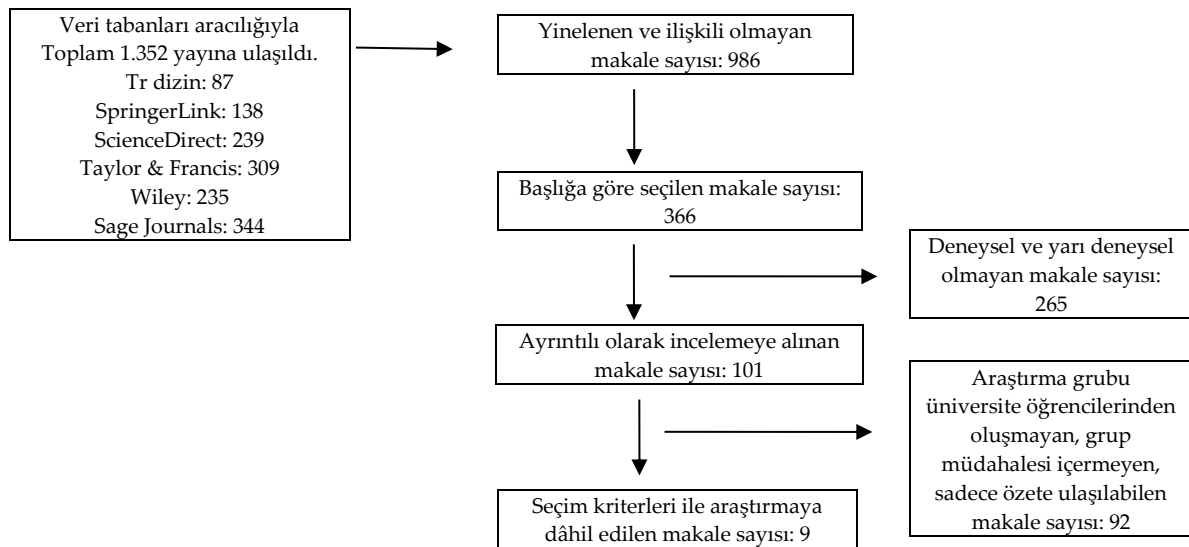
Bu araştırma, duygu düzenleme amacıyla gerçekleştirilen müdahaleleri ve bu müdahale çalışmalarının etkililiğini incelemeyi amaçlayan sistematik bir gözden geçirmedir. Sistematik ve yapılandırılmış biçimde tarama yapabilmek için PRISMA rehberi kullanılmıştır (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009: 264). Sistematik derleme ya da meta-analiz araştırmalarının rapor yazım sürecinde PRISMA akış şemasına göre yapılması önemlidir. Çünkü sistematik derlemelerin PRISMA

akış şeması sayesinde daha şeffaf, eksiksiz ve doğru raporlanarak kanıta dayalı karar vermeyi kolaylaştıracağını düşünülmektedir (The PRISMA, 2021). Çalışma kapsamında literatür taraması Şubat 2021 ile Mart 2021 tarihleri arasında TR Dizin, SpringerLink, Taylor & Francis, Wiley Online Library, Sage Journals ve ScienceDirect veri tabanlarında, 2010-2021 yılları arasında kısıtlama yapılarak duygu düzenleme ile ilgili Türkçe ve İngilizce çalışmaları kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Duygu düzenlemeye yönelik hazırlanan deneysel çalışmaları belirlemek için, kapsamı daraltma adına “duygu düzenleme”, “duygu düzenleme programı”, “üniversite öğrencileri”, “genç yetişkin”, “emotional regulation”, “emotional regulation program”, “university students”, “young adult” anahtar sözcükleri kullanılmıştır.

Seçim Kriterleri

Araştırmaya dâhil edilecek makaleleri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen literatür taramasında birtakım seçim kriterleri kullanılmıştır: a) duygu düzenlemeye yönelik müdahale programlarını içeren makaleler, b) üniversite öğrencileri için duygu düzenlemeye yönelik müdahale programlarını içeren makaleler, c) duygu düzenlemeye yönelik müdahale programının içeriği ve özelliklerini içeren makaleler, d) duygu düzenlemeye yönelik müdahale programını etkililiğini istatistiki bulgularla ortaya koyan makaleler. Araştırmanın dışlama kriterleri ise, a) Türkçe ve İngilizce dilinde olmayan makaleler, b) duygu düzenlemeye yönelik dayalı çalışmaları, c) sadece özetine ulaşılabilen makaleler, d) grup müdahalesine dayalı olmayan çalışmalar, e) betimsel makaleler, f) olgu çalışmaları, g) duygu düzenleme tedavi programları olarak belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen literatür taramasının ilk aşamasında 1.352 araştırmaya ulaşılmıştır. Seçim ve dışlama kriterleri doğrultusunda detaylı şekilde değerlendirilen 1.352 araştırmadan, 9'unun çalışma kapsamında ele alınmasına karar verilmiştir. Araştırma kapsamında ele alınacak araştırmaların sistematik biçimde değerlendirilmesine dair PRISMA süreci Şekil 1'de sunulmaktadır.



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu çalışma kapsamında, 2010-2021 yılları arasında üniversite öğrencilerine yönelik Türkçe ve İngilizce olarak gerçekleştirilen duygu düzenlemeye dair müdahaleleri içeren dokuz araştırma makalesi incelenmiştir. Araştırmaya dâhil edilen makalelerin özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında incelenen makalelerin özellikleri ve bulguları aşağıda sıralanan başlıklar altında sunulmaktadır.

Araştırma Grupları

Araştırmaya dâhil edilen 2010-2021 yılları arasındaki dokuz makalenin tamamının genç yetişkinlere (Chiodelli, Mello, Jesus ve Andretta, 2018: 4; Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Dingle ve Fay, 2017: 517; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966; Gülgez ve Gündüz, 2015: 195; Menezes ve Bizarro, 2015: 352; Rizvi ve Steffel, 2014: 434; Vatan, 2020: 397), yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Bununla birlikte genellikle yaş aralığı ve yaş ortalamasının verildiği araştırmalarda, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin 18-30 yaş arasında olduğu (Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Dingle ve Fay, 2017: 517; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966; Rizvi ve Steffel, 2014: 434; Vatan, 2020: 397) yaş ortalamalarının ise 20.56, 25 ve 29.63 (Chiodelli vd., 2018: 4; Gülgez ve Gündüz, 2015: 195; Menezes ve Bizarro, 2015: 352) şeklinde belirtildiği görülmektedir. Bir araştırmada ise, yaş aralığı ya da ortalaması yerine sınıf düzeyi bilgisi verildiği ve üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin araştırmaya dâhil edildiği ifade edilmektedir (Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560). Araştırmalarda çalışma gruplarının öğrenci (Chiodelli vd., 2018: 4; Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Dingle ve Fay, 2017: 517; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gülgez ve Gündüz, 2015: 195; Menezes ve Bizarro, 2015: 352; Rizvi ve Steffel, 2014: 434; Vatan, 2020: 397) ve yaş aralığı temelli (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966) belirlendiği görülmektedir.

Duygu düzenlemeye yönelik hazırlanan iki programda deney grubu kullanıldığı ve gruptaki kişi sayısının 8-12 arasında değiştiği (Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Vatan, 2020: 397), üç programda deney ve kontrol grubu kullanıldığı, gruplardaki kişi sayısının 18 ile 51 arasında değiştiği, iki araştırmada deney ve kontrol grubu sayısının eşit olduğu (Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966; Gülgez ve Gündüz, 2015: 196) bir araştırmada ise deney grubunun kontrol grubundan üç kişi fazla olduğu görülmektedir (Dingle ve Fay, 2017: 517). Bir araştırmada ise, iki deney grubunun kullanıldığı ve sayıların eşit olduğu görülmektedir (Rizvi ve Steffel, 2014: 435). Ayrıca deney ve kontrol grubunun yanı sıra plasebo grubunun oluşturulduğu iki araştırmada gruplardaki kişi sayısının 30 ile 74 arasında değiştiği katılımcıların üç gruba eşit olmayan şekilde dağıtıldığı anlaşılmaktadır (Chiodelli vd., 2018: 4; Menezes ve Bizarro, 2015: 352).

Araştırmaya dâhil edilen sekiz makalede çalışma grubu tespit edilirken ilk olarak bir üniversite ya da bölüm (Chiodelli vd., 2018: 4; Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Dingle ve Fay, 2017: 517; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gülgez ve Gündüz, 2015: 195; Menezes ve Bizarro, 2015: 352; Rizvi ve Steffel, 2014: 435; Vatan, 2020: 397) bir makalede yaş aralığı (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966) tercih edilmiş, sonra var olan kriterler bağlamında taramalar yapılmış ve araştırmaya dâhil etmek amacıyla kriterlere uygun olan katılımcılar belirlenmiştir. Gençoğlu ve Yılmaz (2013: 966) tarafından 20-30 yaş arasındaki bireylere yapılan eğitim duyurusuna 51 başvuru olmuş, kişisel bilgi formundaki bilgiler ve yüksek duygu kontrol puanları dikkate alınarak birebir eşleme yöntemi kullanılmış ve gruplara atanan üyeler ile ön görüşme yapılarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Rizvi ve Steffel (2014: 434) tarafından 18-29 yaş arasındaki öğrencilerle tarama çalışması gerçekleştirilmiş, yeme bozuklukları, psikotik bozukluklar ve yaşamını

ciddi şekilde tehdit eden durumlara sahip olan bireyler araştırma kapsamına alınmamış, uygun kriterlerdeki 24 katılımcı katılım şartlarına göre gruplara rastgele atanmıştır. Gülgez ve Gündüz, (2015: 195) 128 öğrenciye tarama çalışması gerçekleştirmiş, uygun kriterlerdeki 32 öğrenci ile görüşme yaparak 18 öğrenci tespit etmiş cinsiyet ve yaş özelliklerini dikkate alarak her iki gruba eşit atamıştır. Menezes ve Bizarro (2015: 352) tarafından 524 kişiye Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, Durumluk ve Süreklik Kaygı Envanteri uygulanmış ve psikiyatrik veya nörolojik bozukluğu olanlar, psikoterapi sürecinde olanlar ya da ilaç kullananlar ile daha önce meditasyon ya da yoga deneyimine sahip olanlar araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Kriterlere uyan 102 katılımcı rastgele olacak şekilde 3 gruba atanmış, fakat 74 katılımcı ile program süreci tamamlanmıştır. Dingle ve Fay (2017: 517) tarafından 60 katılımcıya, Depresyon, Aksiyete, Stres Ölçeği-Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği uygulanmıştır. Herhangi bir dâhil etme ya da dışlama kriteri kullanılmamasına rağmen, 25 yaş üzerindeki bireyler araştırmaya dâhil edilmemiş ve 51 katılımcı gruplara rastgele olacak şekilde atanmıştır. Chiodelli vd. (2018: 4) tarafından katılımcılara online davet gönderilmiş, kriter olarak en az dört oturuma ve ön-test ile son-test uygulamasına katılma belirlenmiştir. Gruplara ayrı ayrı kabul edilen ve ön test uygulanan 83 katılımcı ile başlayan program 30 katılımcı ile sonlanmıştır. Demir ve Gündoğan (2018: 51) tarafından üniversite 2. ve 3. sınıftaki katılımcıların aldıkları puan ve gönüllü katılımları dâhil etme kriterleri, kronik fiziksel hastalık, psikiyatri tedavisi görmek, madde bağımlılığı, intihar girişimi veya kendine zarar verme öyküsü, önceden meditasyon temelli bir terapi programına katılım ise dışlama kriteri olarak belirlenmiş ve 12 katılımcı deney grubuna atanmıştır. Erden-Çınar ve Eminoğlu (2020: 561) tarafından farklı üniversitelerdeki 3. ve 4. sınıflardaki öğrencilere Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmış, çalışma kriterine uygun puan alan ve uygulamaya gönüllü olan 22 katılımcı gruplara rastgele atanmıştır. Vatan (2020: 398) tarafından bir üniversitede eğitim gören 18-21 yaş arası öğrencilere Kişisel Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği uygulanmış ve uygulamaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden kronik fiziksel hastalığı olan, kafa travması olan, psikiyatrik tedavi gören, madde bağımlılığı, intihar girişimi veya kendine zarar verme öyküsü olan, ayrıca daha önce drama ya da psikoeğitim gibi çalışmalara katılma deneyimi olan öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiş ve kriterlere uygun sekiz öğrenci deney grubuna atanmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırmaya dâhil edilen dokuz makale araştırma modeline göre incelendiğinde; bir araştırmanın (Rizvi ve Steffel, 2014: 434) 2x4'lük (iki deney gruplu, ön-test, orta-test, son-test ve izleme testi) deneysel desende, iki araştırmanın (Chiodelli vd., 2018: 4; Menezes ve Bizarro, 2015: 352) 3x2'lük (deney/ plasebo/ kontrol grupları x ön-test/ son-test) splitplot desende planlandığı; bir araştırmanın (Demir ve Gündoğan, 2018: 51) tek grup ön-test son-test izleme-testi, kontrol grupsuz yarı deneysel desende planlandığı; bir araştırmanın (Vatan, 2020: 397) grup ön-test son-test , kontrol grupsuz yarı deneysel desende planlandığı dört araştırmanın (Dingle ve Fay, 2017: 517; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966; Gülgez ve Gündüz, 2015: 195) 2x2'lik (ön-test, son-test kontrol gruplu) gerçek deneysel desenle planlandığı görülmektedir. İzleme çalışmasının planlandığı iki çalışmanın birincisinde araştırmadan on beş ay sonra (Demir ve Gündoğan, 2018: 51), diğerinde dört hafta sonra (Rizvi ve Steffel, 2014: 434) izleme testi uygulamasının yapıldığı görülmüştür.

Tablo 1. Araştırmaya Kapsamına Alınan Çalışmaların Özellikleri

Yazar, Yıl, Yer	Araştırma Grubu	Araştırma Deseni	Uygulanan Müdahaleler	Duygu Düzenlemeye Yönelik Programının Özellikleri	Kullanılan Ölçme Araçları	Sonuç ve Yorum
Gençoğlu ve Yılmaz (2013) Türkiye	Genç yetişkinler (20-30 yaş) n: 24 Deney:12 Kontrol:12	Araştırmada 2x2'lik (deney/ kontrol grupları x ön-test/ son-test) gerçek deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Duygusal Farkındalık Eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır.	Her oturumu 90-120 dakikadan oluşan ve 10 oturum süren eğitim programı tanışma, yapılandırma ve amaç oluşturma ile başlamıştır. Program olumlu ve olumsuz duyguların normal olması, duyguların anıları hatırlatıcılığı, duygu yansıtma, şimdi ve buradaki duygulara odaklanma, birincil ikincil duygular, bitirilmemiş işler, duygusal şemalar ve olumlu iç konuşmaların pekiştirilmesi olumsuz olanların değiştirilmesi ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir.	*Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği *Kişisel Bilgi Formu	Programın deney grubu katılımcılarının kaygı kontrolü, mutsuzluk kontrolü ve toplam duygu kontrolü puanlarında duygularını ifade etme eğilimlerini anlamlı düzeyde arttığı, deney grubunun öfke kontrolü düzeyinde ve kontrol grubunun ön test- son test puanlarında herhangi bir değişime yol açmadığı görülmüştür.
Rizvi ve Steffel (2014) ABD	Genç yetişkinler (18-29 yaş) n: 24 Deney 1:12 Deney 2:12	Araştırmada 2x4'lük(deney/ deney grupları x ön-test/orta-test/son-test/izleme testi) deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Temel Farkındalık ile Diyalektik Davranış Beceri Eğitimi (TFDDBE) uygulanmıştır. Deney 2: Diyalektik Davranış Beceri Eğitimi (DDBE) uygulanmıştır.	İki grubunda her oturumu 120 dakikadan oluşmakta ve 8 oturum sürmektedir. TFDDBE'de iki haftalık farkındalık altı haftalık duygu düzenleme becerileri verilmiştir. Farkındalık becerilerinde şimdiki ana odaklanma, duygu ve düşünceleri fark etme ve ifade etme, yargılayıcı olmama ve yeniden çerçeveleme becerileri bulunmaktadır. DDBE'de ise farkındalık becerileri çıkarılarak iletişim üzerine odaklanılmıştır. Ayrıca duygular, olumsuz duygularla baş etme, bulunulan ortama göre ortaya çıkabilecek duygusal beceriler yer almaktadır.	*Depresyon, *Anksiyete ve Stres Ölçeği *Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği *Diyalektik Davranış Terapisi Baş Etme Yolları Çizelgesi *Beş Yönlü Farkındalık Ölçeği *İş ve Sosyal Uyum Ölçeği	Farkındalık temelli diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi ve sadece diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi uygulanan iki grubun sonuçlarına bakıldığında; iki grubunda duygu düzenleme güçlük düzeyini oldukça azalttığı, farkındalık becerileri eklenen grupla herhangi bir farklılık olmadığı görülmektedir. Dört hafta sonra yapılan izleme testinde program etkisinin devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.
Gülgez ve Gündüz (2015) Türkiye	Genç yetişkinler (yaş ort: 20.56) n: 18 Deney:9 Kontrol: 9	Araştırmada 2x2'lik (deney/kontrol grupları x ön-test/son-test) gerçek deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Diyalektik Davranış Terapisi temelli duygu düzenleme programı uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır.	Her oturumu 120 dakikadan oluşan ve 8 oturum süren program amaç belirleme ile başlamıştır. Program duyguların farkındalığı ve yönetmenin önemi, bedensel değişiklikleri fark etme, duygu, düşünce ve davranış ayrımı, etkili davranış sergileme, olumsuz duygularla baş etme becerisi, gerçekliği kabul etme ve olumluya odaklanma ile devam etmiş, kişiler arası etkinlik becerisi ve genel değerlendirme ile sona ermiştir.	*Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği *Kişisel Bilgi Formu	Programın deney grubu katılımcılarının duygu düzenleme güçlük puanlarını azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu puanlarında herhangi bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Yazar, Yıl, Yer	Araştırma Grubu	Araştırma Deseni	Uygulanan Müdahaleler	Duygu Düzenlemeye Yönelik Programının Özellikleri	Kullanılan Ölçme Araçları	Sonuç ve Yorum
Menezes ve Bizarro (2015) Brezilya	Genç yetişkinler (20-40 yaş arası, ort: 25) n: 74 Deney: 26 Plasebo: 24 Kontrol: 24	Araştırmada 3x2'lik (deney/ plasebo/ kontrol grupları x ön-test/ son-test) faktöriyel karışık desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Meditasyon Odaklı Eğitim Programı uygulanmıştır. Plasebo grubu: Aşamalı gevşeme programı uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır.	Her oturumu 90 dakika olmak üzere 6 oturum devam eden eğitim programı grup uygulaması hakkında grup tartışması ve yapılama ile başlamış, nefes egzersizleri, motivasyon, beden hareketlerine odaklanma, meditasyon hareketleri, odaklanma ve sürdürme becerileri ve sayma egzersizi, devam etmiş, zihni gevşetme ve uyarma egzersizleri ve arasındaki denge ile sona ermiştir.	*Öz Bildirim Anketi *Kişisel Bilgi Formu *Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri *Program Değerlendirme Formu	Programın deney grubu katılımcılarının duyu düzenleme güçlük puanlarının tamamında düşüş olmasına rağmen, duygusal tepkileri kabul etmeme, duyu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve toplam duyu düzenleme puanlarını azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu tespit edilmiştir. Plasebo ve kontrol grubu puanlarında herhangi bir değişim olmadığı belirlenmiştir.
Dingle ve Fay (2017) Avustralya	Genç yetişkinler (18-25 yaş arası) n: 51 Deney:27 Kontrol:24	Araştırmada 2x2'lik (deney/ kontrol grupları x ön-test/ son-test) gerçek deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Müzik dinlemeye dayalı duyu düzenleme programı uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır.	Her oturumu 90 dakika olmak üzere 4 oturum devam eden program eğlenceli müzikler aracılığı ile yüksek duygusal duyarım ve duygusal ambivalans ile başlamıştır. Program, hüznü ve rahatlatıcı müzik ile düşük duygusal uyarım ve yüksek uyarıcı müzikler aracılığı ile enerji ve kızgın duygulara odaklanarak devam etmiş, yüksek uyarıcı düşük değerlilik odaklı müzikler aracılığıyla kaygı uyandıran durumlarda cesaretlendirme ile sona ermiştir.	*Depresyon Aksiyete Stres Ölçeği-Kısa formu (DASÖ-KF) *Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği *Duygu Dereceleme Formu *Programa Bağlılık ve Memnuniyet Anketi	Programın deney grubu katılımcılarının duyu düzenleme güçlüklerini "dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği, duyu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, duygusal netlik eksikliği ve duyu düzenleme toplam puanı" azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubundaki katılımcıların duyguları adlandırma, duygusal farkındalık ve duyu düzenleme becerisinde önemli gelişmeler olmuştur. Ayrıca kontrol grubu ön test ve son test puanlarında herhangi bir değişim olmadığı görülmüştür.
Chiodelli vd. (2018) Brezilya	Genç yetişkinler (yaş ortalaması: 29.63) n: 30 Grup 1: 8 Grup 2: 12 Grup 3: 10	Araştırmada (3x2) 3 gruplu ön test, son test ilişkili ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır.	Üç gruba da farkındalık temelli kısa müdahale programı uygulanmıştır.	İlk ve son oturumlar 1 saat 15 dakika ve diğerleri 35 dakika olmak üzere 6 oturum devam eden psikoeğitim programı tanıtım ve farkındalık kavramı ile başlamış, beden ve farkındalık, duygular ve farkındalık, günlük hayattaki temel farkındalıklar ve belirli kelimelerin bedensel duyular üzerindeki etkileriyle devam etmiş, grup programını değerlendirme ve sonraki yaşam adına plan yapma ile sona ermiştir.	*Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ) *Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) *Kişisel Bilgi Formu	Programın deney grubu katılımcılarının farkındalık ve kabul düzeylerini arttırmada, duyu düzenleme güçlüklerini "duygusal tepkileri kabul etmeme, hedefe yönelik davranış zorlukları, dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği, duyu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, duygusal netlik eksikliği" azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca program uygulanan üç grubun verileri arasında korelasyona bakıldığında; farkındalık alt boyutu ile pozitif; duyguları kabul etmememe, duygusal netlik eksikliği, duygusal tepkileri kabul etmeme ile negatif ilişkiler olduğu görülmektedir.

Yazar, Yıl, Yer	Araştırma Grubu	Araştırma Deseni	Uygulanan Müdahaleler	Duygu Düzenlemeye Yönelik Programın Özellikleri	Kullanılan Ölçme Araçları	Sonuç ve Yorum
Demir ve Gündoğan (2018) Türkiye	Genç yetişkinler (19-22 yaş arası) n: 12 Deney:12	Araştırmada tek grup ön test- son test-izleme testi, kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı uygulanmıştır.	Her oturumu 90 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden terapi programı tanışma ve amaç oluşturma ile başlamıştır. Program, anı yaşamak, farkındalık becerileri, beden farkındalığı, şimdi ve burada duyguları fark etme ve düşüncelere sınır koyma ve düşünceleri serbest bırakma ile devam etmiş, kendini kabul ve genel bir özeteleme ile sona ermiştir.	*Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) *Kişisel Bilgi Formu	Programın deney grubu katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeylerini "farkındalık, netlik, kabul, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranabilme ve stratejik olmak" azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğu, on beş ay sonra yapılan izleme testinde ise herhangi bir farkın olmadığı, programın kalıcı bir etkiye neden olduğu gözlemlenmiştir.
Erden-Çınar ve Eminoğlu (2020) Türkiye	Genç yetişkinler (Üniversite 3. 4. sınıf) n:22 Deney:11 Kontrol:11	Araştırmada 2x2'lik (deney/ kontrol grupları x ön-test/ son-test) gerçek deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grupları: Bilişsel Davranışçı Temelli Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grupları: Herhangi bir işlem yapılmamıştır.	Her oturumu 75 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden psikoeğitim programı tanışma ile başlamış, bilişsel modele giriş, ABC modeli, otomatik düşüncelerin keşfi, kanıt inceleme, alternatif düşünce oluşturma, DEF modeli, alternatif sağlıklı düşünce geliştirme ve psikolojik dayanıklılık ve kaynaklar ile devam etmiş, değerlendirme ile sona ermiştir.	*Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği *Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Programın, deney grubu katılımcılarının kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu puanları anlamlı biçimde artmış, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutu puanları anlamlı biçimde azalmış ve kontrol grubunda herhangi bir değişime yol açmadığı belirlenmiştir.
Vatan (2020) Türkiye	Genç yetişkinler (18-21 yaş arası) n: 8 Deney:8	Araştırmada tek grup ön-test/ son-test, kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır.	Deney grubu: Duygulanım Düzenleme Eğitimi Programı uygulanmıştır.	Her oturumu 180 dakika olmak üzere 3 oturum devam eden psikoeğitim programı 9 modülden oluşmaktadır. Duyguların doğası, işlevleri, kas ve nefes egzersizi, duygu düzenleme becerileri, yargısız farkındalık, kabul ve tolerans, şefkatli özendek, duyguların analizi ve duygu değiştirme ile devam etmiş, becerilere yönelik pratik ile sona ermiştir.	*Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) *Kişisel Bilgi Formu	Programın, deney grubu katılımcılarının genel duygu düzenleme becerisi, farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değiştirme becerileri puanlarında anlamlı düzeyde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu Düzenlemeye Yönelik Hazırlanan Müdahalelerinin Kuramsal Yönelimleri, Oturum Sayıları, Süreleri ile Oturum İçerikleri

Araştırmaya dâhil edilen dokuz makalenin bilişsel davranışsal, bilinçli farkındalık, müzik terapi ve meditasyon gibi farklı kuramsal temellerde duygu düzenleme, duygu kontrolü ve duygu düzenleme güçlüklerine yönelik müdahale amacıyla psikoeğitim, eğitim ve ya terapi programı şeklinde hazırlandığı ve araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir (Chiodelli vd., 2018: 4; Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Dingle ve Fay, 2017: 517; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966; Gülgez ve Gündüz, 2015: 196; Menezes ve Bizarro, 2015: 352; Rizvi ve Steffel, 2014: 434; Vatan, 2020: 397).

Gözden geçirilen dokuz makale oturum süresi açısından incelendiğinde; bir araştırmanın 75 dakika (Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560), dört araştırmanın 90 dakika (Demir ve Gündoğan, 2018: 52; Dingle ve Fay, 2017: 518; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 967; Menezes ve Bizarro, 2015: 353), iki araştırmanın 120 dakika (Gülgez ve Gündüz, 2015: 197; Rizvi ve Steffel, 2014: 434), bir araştırmanın ise 180 dakika (Vatan, 2020: 397) sürdüğü görülmektedir. Oturumlar ise haftada bir oturum olmak üzere üç hafta (Vatan, 2020: 397), dört hafta (Dingle ve Fay, 2017: 517), altı hafta (Chiodelli vd., 2018: 5; Menezes ve Bizarro, 2015: 352), sekiz hafta (Demir ve Gündoğan, 2018: 51; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 560; Gülgez ve Gündüz, 2015: 197; Rizvi ve Steffel, 2014: 434) ve 10 hafta (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 966) şeklinde devam etmektedir.

Araştırmaya dâhil edilen ve oturumların içeriğine göre incelenen dokuz makale sırasıyla sunulmaktadır: Gençoğlu ve Yılmaz'ın (2013) deney grubundaki katılımcıların duygusal kontrolünü artırmak amacıyla uyguladığı farkındalık eğitimi tanışma, yapılandırma ve amaç oluşturma ile başlamıştır. Program olumlu ve olumsuz duyguların normal olması, duyguların anıları hatırlatıcılığı, duygu yansıtma, şimdi ve buradaki duygulara odaklanma, birincil ikincil duygular, bitirilmemiş işler, duygusal şemalar ve olumlu iç konuşmaların pekiştirilmesi olumsuz olanların değiştirilmesi ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. Rizvi ve Steffel'in (2014) iki deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amacıyla uyguladığı diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminin bir grubuna farkındalık becerileri eklenmiştir. TFDDBE'de iki haftalık farkındalık altı haftalık duygu düzenleme becerileri verilmiştir. Farkındalık becerilerinde şimdiki ana odaklanma, duygu ve düşünceleri fark etme ve ifade etme, yargılayıcı olmama ve yeniden çerçeveleme becerileri bulunmaktadır. DDBE' de ise farkındalık becerileri çıkarılarak iletişim üzerine odaklanılmıştır. Ayrıca duygular, olumsuz duygularla baş etme, bulunulan ortama göre ortaya çıkabilecek duygusal beceriler yer almaktadır. Gülgez ve Gündüz'ün (2015) deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amacıyla uyguladığı diyalektik davranışçı terapi temelli program amaç belirleme ile başlamıştır. Program duyguların farkındalığı ve yönetmenin önemi, bedensel değişiklikleri fark etme, duygu, düşünce ve davranış ayrımı, etkili davranış sergileme, olumsuz duygularla baş etme becerisi, gerçekliği kabul etme ve olumluya odaklanma ile devam etmiş, kişiler arası etkinlik becerisi ve genel değerlendirme ile sona ermiştir. Menezes ve Bizarro'nun (2015) deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amacıyla uyguladığı meditasyon odak eğitim programı grup uygulaması hakkında grup tartışması ve yapılama ile başlamış, nefes egzersizleri, motivasyon, beden hareketlerine odaklanma, meditasyon hareketleri, odaklanma ve sürdürme becerileri ve sayma egzersizi, devam etmiş, zihni gevşetme ve uyarma egzersizleri ve arasındaki denge ile sona ermiştir. Dingle ve Fay'ın (2017) deney grubunun duygu düzenleme güçlüklerini azaltma amacıyla uyguladığı müzik dinleme programı eğlenceli müzikler aracılığı ile yüksek duygusal duyarım ve duygusal

ambivalans ile başlamıştır. Program, hüzünlü ve rahatlatıcı müzik ile düşük duygusal uyarım ve yüksek uyarıcı müzikler aracılığı ile enerjik ve kızgın duygulara odaklanarak devam etmiş, yüksek uyarıcı düşük değerlilik odaklı müzikler aracılığıyla kaygı uyandıran durumlarda cesaretlendirme ile sona ermiştir. Chiodelli vd'nin (2018) deney grubunun duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amacıyla uyguladığı kısa farkındalık eğitim programı, tanıtım ve farkındalık kavramı ile başlamış, beden ve farkındalık, duygular ve farkındalık, günlük hayattaki temel farkındalıklar ve belirli kelimelerin bedensel duyular üzerindeki etkileriyle devam etmiş, grup programını değerlendirme ve sonraki yaşam adına plan yapma ile sona ermiştir. Demir ve Gündoğan'ın (2018) deney grubunun duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amacıyla uyguladığı bilinçli farkındalık temelli BDT programı, tanışma ve amaç oluşturma ile başlamıştır. Program, anı yaşamak, farkındalık becerileri, beden farkındalığı, şimdi ve burada duyguları fark etme ve düşüncelere sınır koyma ve düşünceleri serbest bırakma ile devam etmiş, kendini kabul ve genel bir özetleme ile sona ermiştir. Erden-Çınar ve Eminoğlu'nun (2020) deney grubunun bilişsel duygu düzenleme amacıyla uyguladığı BDT temelli psikoeğitim programı tanışma ile başlamış, bilişsel modele giriş, ABC modeli, otomatik düşüncelerin keşfi, kanıt inceleme, alternatif düşünce oluşturma, DEF modeli, alternatif sağlıklı düşünce geliştirme ve psikolojik dayanıklılık ve kaynaklar ile devam etmiş, değerlendirme ile sona ermiştir. Vatan'ın (2020) duygu düzenleme becerilerini artırmak amacıyla hazırladığı psikoeğitim programı dokuz modülden oluşmaktadır. Duyguların doğası, kas ve nefes egzersizi, duygu düzenleme becerileri, yargısız farkındalık, kabul ve tolerans, şefkatli öz-destek, duyguların analizi ve duygu değiştirme ile devam etmiş, becerilere yönelik pratik ile sona ermiştir. Sonuç olarak, duygu düzenlemeye yönelik hazırlanan farklı türlerdeki programlarda temel oluşturan kurama dair içeriklerin yer aldığı ve farklı tekniklerin kullanıldığı görülmektedir.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Gözden geçirilen dokuz makaledeki müdahalelerinin etkililiğini test etmek amacıyla kullanılan ölçme araçları incelendiğinde; çalışmalarda birbirinden farklı, çoğunlukla nicel olmak üzere nicel ve nitel ölçme araçlarına yer verildiği görülmektedir. Araştırmaların birçoğunda çalışma grubunun demografik bilgilerinin ve bazı kriterlerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Chiodelli vd., 2018: 5; Demir ve Gündoğan, 2018: 52; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 967; Gülgez ve Gündüz, 2015: 196; Menezes ve Bizarro, 2015: 353; Vatan, 2020: 398). Bununla birlikte beş araştırmada Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) (Chiodelli vd., 2018: 5; Demir ve Gündoğan, 2018: 52; Dingle ve Fay, 2017: 518; Gülgez ve Gündüz, 2015: 196; Menezes ve Bizarro, 2015: 353; Rizvi ve Steffel, 2014: 434), kullanılırken diğer araştırmalarda farklı duygu düzenleme ölçekleri veya bağımlı değişkenle ilgili ölçme araçlarının kullanıldığı göze çarpmaktadır. Araştırmalarda bağımlı değişkendeki farklılığı belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçları şu şekildedir: Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020: 561); Berking ve Znoj tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (Vatan, 2020: 398); Watson ve Greer (1983) tarafından geliştirilen Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 967); Cardaciotto vd. (2008) tarafından geliştirilen Philadelphia Farkındalık Ölçeği (Chiodelli vd., 2018: 3); Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon Aksiyete Stres Ölçeği-Kısa Formu (Dingle ve Fay, 2017: 516); Fioravanti, Santos, Maissonette, Cruz ve Landeira-Fernandez (2006) tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (Menezes ve Bizarro, 2015: 353)

kullanılmıştır. Son olarak, iki araştırmada oturumları ve süreci değerlendirmeye yönelik nitel araştırma formları tercih edilmiştir (Dingle ve Fay, 2017: 516; Menezes ve Bizarro, 2015: 353).

Duygu Düzenlemeye Yönelik Programlarının Etkililiği

Araştırma kapsamında incelenen dokuz çalışmanın tamamında uygulanan programların müdahale edilen duygu düzenlemeye ilişkin bağımsız değişken düzeyinin artması veya azalmasına katkı sağladığı saptanmıştır. Araştırmalara dair elde edilen sonuçlar şu şekildedir: Gençoğlu ve Yılmaz (2013: 970) çalışmasında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testleri kullanılmıştır. CDKÖ kaygı kontrolü ($z = -2.666$, $p < .05$), mutsuzluk kontrolü ($z = -3.130$, $p < .05$) ve toplam duygu kontrolü ($z = -2.86$, $p < .05$) son-test puanları ön-test puanlarına ve kontrol grubuna göre kaygı kontrolü ($U = 15.50$, $p < .05$), mutsuzluk kontrolü ($U = 36.50$, $p < .05$) ve toplam duygu kontrolü ($U = 23$, $p < .05$) anlamlı düzeyde azalmış, kontrol grubunda ise herhangi bir değişim olmamıştır. Rizvi ve Steffel (2014: 434) çalışmasında ortalamalar belirlenmiş ve genel doğrusal model kullanmıştır. Duygu düzenleme güçlükleri puanlarında her iki grupta da anlamlı düzeyde azalma olduğu ($F_{(3-20)} = 23.80$; $p < .001$) bu etkinin dört hafta sonraki izleme testinde devam ettiği, iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Gülgez ve Gündüz (2015: 199) çalışmasında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney grubunun DDGÖ ile ölçülen duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı ($z = -2.310$, $p = .021 < .05$), kontrol grubunda ise bir değişim olmadığı görülmektedir. Menezes ve Bizarro'nun (2015: 356) çalışmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniğini kullanmıştır. Duygu düzenleme güçlükleri puanlarında düşüş olmasına rağmen, duygusal tepkileri kabul etmeme ($F_{(1-34)} = 11.00$; $p = .001$); duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ($F_{(1-34)} = 7.31$; $p = .01$) ve toplam duygu düzenleme puanlarını ($F_{(1-97)} = 7.34$; $p = .008$) azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu tespit edilmiştir. Plasebo ve kontrol grubu puanlarında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. Dingle ve Fay (2017: 519) çalışmasında tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanmıştır. Programın deney grubu katılımcılarının duygu düzenleme güçlüklerini "dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, duygusal netlik eksikliği ve duygu düzenleme toplam puanı" azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(4-200)} = 3.08$; $p = .02$). Ayrıca kontrol grubu ön-test ve son-test puanlarında herhangi bir değişim olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Chiodelli ve diğ. (2018: 6) çalışmasında tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ve korelasyon analizi kullanmıştır. Programın duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlükleri toplam puanında ($p = .0001$; $r = -.55$) ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişime ($p = .0001$; $r = -.50$) alt boyutunda yüksek etki büyüklüğü, duygusal tepkileri kabul etmeme ($p = .005$, $r = -.38$), hedefe yönelik davranış zorlukları ($p = .018$, $r = -.31$), dürtü kontrol zorlukları ($p = .001$, $r = -.44$), duygusal farkındalık eksikliği ($p = .003$, $r = -.39$), duygusal netlik eksikliği ($p = .005$; $r = -.36$) alt boyutlarında orta etki büyüklüğü tespit edilmiştir. Ayrıca program uygulanan üç grubun verileri arasında korelasyona bakıldığında; farkındalık alt boyutu ile pozitif; duyguları kabul etmememe, duygusal netlik eksikliği, duygusal tepkileri kabul etmeme ile negatif ilişkiler olduğu görülmektedir. Demir ve Gündoğan (2018: 56) çalışmasında parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Programın duygu düzenleme güçlük düzeylerini "farkındalık, netlik, kabul, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranabilme ve stratejik olmak" azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($z = -2.145$; $p < .05$), on beş ay sonra yapılan izleme testinde ise herhangi bir değişimine neden olmadığı gözlemlenmiştir. Erden-Çınar ve Eminoğlu (2020: 562) çalışmasında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testleri kullanılmıştır. Deney grubunun kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden

geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu puanları anlamlı biçimde artmış, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutu puanları anlamlı biçimde azalmış ve kontrol grubunda herhangi bir değişime yol açmadığı belirlenmiştir. Vatan (2020: 399) çalışmasında parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Deney grubu katılımcılarının duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri (Mdn= 2.82) eğitim öncesi düzeylerinden (Mdn= 2.55) anlamlı şekilde yükseldiği görülmektedir ($z = -2.53$, $p < .05$, $r = -.63$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, 2010-2021 yılları arasında genç yetişkinlere yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmaların, sistematik bir biçimde gözden geçirilerek, duygu düzenleme grup müdahalelerine dair genel bir çerçeve sunmaktır. Çalışma kapsamında incelenen araştırmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, tüm çalışmalardan deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerinde azalma, diğer bir deyişle duygu düzenleme becerilerinde artış meydana geldiği bulunmuştur. Bunun yanı sıra duygu düzenleme çalışmalarının katılımcıların farkındalık düzeylerinde artış, sürekli kaygı düzeylerinde azalma, kaygı ile mutsuzluk kontrolünde de artış bakımından katkı sağladığı gözlenmiştir.

İncelenen araştırmaların birinde meditasyon temelli duygu düzenleme programının (Menezes ve Bizarro, 2015) plasebo grubu olarak belirlenen aşamalı gevşeme programı ile karşılaştırıldığı görülmektedir. Bu karşılaştırma sayesinde katılımcıların uygulamadan elde ettiği kazanımın meditasyon temelli duygu düzenleme programı sayesinde olup olmadığı hakkında güvenilir bir sonuç vermektedir. Bu bağlamda deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarındaki azalmanın, plasebo ve kontrol grubunda gözlenmemesi nedeniyle deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme becerisindeki artışın, meditasyon temelli duygu düzenleme programından kaynaklandığı söylenebilir.

İncelenen çalışmaların altısında (Chiodelli vd., 2018; Dingle ve Fay, 2017; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013; Gülgez ve Gündüz, 2015; Rizvi ve Steffel, 2014) deney ve kontrol gruplu ön-test son-test deneysel desen, birinde deney, kontrol ve plasebo gruplu ön-test son-test deneysel desen (Menezes ve Bizarro, 2015), ikisinde ise (Demir ve Gündoğan, 2018; Vatan, 2020) tek deney gruplu, kontrol grupsuz ön-test son-test yarı deneysel desen kullanılarak çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, genç yetişkinlerin grup müdahalelerinden elde ettikleri duygu düzenleme becerisi kazanımlarının yapılan grup müdahalesinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını her bir çalışma söylemesine rağmen, deney, kontrol, hatta plasebo gruplu ön-test son-test hatta izleme ölçümlü olan gerçek deneysel desen kullanılarak tasarlanmış çalışmaların, daha güçlü, güvenilir ve net sonuçlar verdiği söylenebilir.

Yapılan incelemede, çalışmaların birinde (Dingle ve Fay, 2017) programa bağlılık ve memnuniyet anketi ile diğerinde (Rizvi ve Steffel, 2014) araştırmanın sonunda sorulan bir açık uçlu bir soru ile programın değerlendirilmesi istenmiştir. Hem nicel hem de nitel yöntemin kullanılması sayesinde, uygulanan duygu düzenleme programının daha kapsamlı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür. Nitel ölçüm sonuçlarına göre, katılımcıların çoğu programlardan keyif aldıklarını ve programı yararlı bulduklarını belirtmişlerdir. Dahası Dingle ve Fay (2017) tarafından yapılan çalışmanın müziğin duygu ve davranışları üzerinde etkisi hakkında farkındalık sahibi olduklarını ifade etmişlerdir. Rizvi ve Steffel (2014) tarafından yapılan çalışmada ise, katılımcıların kendilerine yöneltilen açık uçlu soruya

“Çalıştığımız becerilerden zevk aldım, bence zihnimdeki olumsuz duyguları azaltmak için gerçekten önemli olacaklar.”, “Kendimi grup öncesine kıyasla duygularımı daha kontrollü hissediyorum.”, “Grup çalışması hayat kalitemi büyük ölçüde değiştirdi.” ve “Olumsuz durumlarla çok daha fazla başa çıkabildim.” şeklinde cevaplar verdiği görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, nitel analizle desteklenerek elde edilen bu sonuçların, çalışmaya daha güvenilir ve güçlü sonuçlar verdiği söylenebilir.

Gözden geçirilen çalışmaların ikisinde (Demir ve Gündoğan, 2018; Rizvi ve Steffel, 2014) nicel yöntemle bağlı olarak izleme ölçümlerine yer verildiği görülmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, Demir ve Gündoğan’ın (2018) çalışmasında on beş ay sonra yapılan izleme ölçümünde programın kalıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Rizvi ve Steffel’in (2014) çalışmasında yapılan programın bitiminden dört hafta sonraki izleme ölçümünde programın etkisinin devam ettiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre, her iki çalışmada da duygu düzenleme programının etkililiğini kalıcı olarak koruduğu söylenebilir. Dahası uygulanan programların etkililiğine dair güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi açısından, yapılan izleme ölçümlerinin önemli olduğunu düşünülmektedir.

İncelenen çalışmaların üçünde (Chiodelli vd., 2018; Demir ve Gündoğan, 2018; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013) bilinçli farkındalık temelli duygu düzenleme programlarının, birinde (Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020) bilişsel davranışçı kuram temelli psikoeğitim programının; birinde (Vatan, 2020) duygulanım düzenleme programının; birinde müzik dinlemeye dayalı duygu düzenleme programının; birinde (Menezes ve Bizarro, 2015) meditasyon temelli programın; birinde (Gülgez ve Gündüz, 2015) sadece diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının, sonuncu çalışmada ise (Rizvi ve Steffel, 2014) hem diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının hem de farkındalık temelli çalışmaların yapıldığı gözlenmiştir. Buna göre bilişsel davranışçı yaklaşımların, müzikle terapinin, farkındalık çalışmalarının ve diyalektik davranış terapisi temelli çalışmaların genç yetişkinlerle çalışırken, onların duygu düzenleme becerilerini geliştirmek adına fayda sağladığı söylenebilir. Üçüncü nesil davranış terapilerinden diyalektik davranış terapilerinin çiftler, çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler dâhil olmak üzere pek çok duygu düzenlemeye ihtiyaç duyan herkese yardımcı olan bir müdahale biçimi olduğu belirtilmektedir (Seligman ve Reichenberg: 350). Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda farklı örneklem gruplarıyla da diyalektik davranış terapisi temelli grup veya bireysel müdahalelere yer verilebilir. Bununla birlikte, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek adına gelecekte yapılacak olan çalışmalarda farklı kuramsal modellere dayanarak geliştirilecek duygu düzenleme becerileri geliştirme grup müdahale çalışmalarının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

İncelenen çalışmalarda uygulanan programların içeriklerine bakıldığında, programların çoğunun psikoeğitim tarzında düzenlendiği, her bir çalışmada belirlenen kuramsal modele göre programların içeriklerinin katılımcıların duygu düzenleme becerilerini artıracak biçimde oluşturulduğu görülmektedir. Çalışmalarda bilişsel davranışçı kuram, müzikle terapi ve üçüncü dalga yaklaşımlarından olan diyalektik davranış terapisi ile farkındalık temelli terapilerin kullanıldığı içeriklere yer verildiği anlaşılmaktadır. Programların içeriklerinde nefes egzersizleri, kas gevşeme çalışmaları, kabul ve tolerans, duygular ve farkındalık, kendini kabul, beden farkındalığı, ana odaklanma (Chiodelli vd., 2018; Demir ve Gündoğan, 2018; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013; Gülgez ve Gündüz, 2015; Menezes ve Bizarro, 2015; Rizvi ve Steffel, 2014; Vatan, 2020) gibi ortak kabul edilebilecek konulara yer verildiği söylenebilir. Çalışmaların birinde (Dingle ve Fay, 2017) programın içeriğinde müziğin yüksek uyarıcı veya düşük uyarıcı olmasına yer verilerek program müzikle terapi kullanılarak

oluşturulmuştur. İncelenen çalışmaların birinde ise (Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020) programın içeriği tamamıyla bilişsel ve davranışçı kuram temel alınarak oluşturulmuştur. Bu kapsamda programın içeriğinde, otomatik düşüncelerin keşfi, ABC modeli, alternatif düşünceler geliştirme gibi BDT tekniklerini kullanmıştır. Bu çalışmaların genç yetişkinlere yönelik hazırlanması ve katılımcıların çoğunlukla üniversite öğrencileri ya da üniversite mezunu olması nedeniyle psikoeğitim kullanılmasının programların etkililiğini artırmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca program katılımcıların genç yetişkin olması, yapılan çalışmaların içselleştirilmesi ve içgörü kazanılmasını kolaylaştırmış olabilir.

Mevcut araştırma kapsamında etkililiği incelenen duygu düzenleme becerisi geliştirme programları ile alanyazından elde edilen araştırma sonuçları ışığında, genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme grup müdahaleleri sayesinde gençlerin duygu düzenleme becerilerinde artış meydana gelmesi beklenmektedir. Buna ek olarak duygu düzenleme müdahale çalışmalarının, genç yetişkinlik döneminde sıklıkla karşılaşılan depresyon ve kaygı bozukluklarına (Gross ve Muñoz, 1995: 161; Mennin ve Farach, 2007: 336; Mennin vd., 2007); yeme bozuklukları ve alkol-madde kullanım sorunlarına (Aldao vd., 2010: 231); ilişki problemleri, akademik sorunlar ve mesleki zorluklar karşısında ortaya çıkan strese (Bernstein vd., 2020: 399) ve genç yetişkinlik döneminde maruz kalınan ruhsal sağlık sorunlarına karşı da yardımcı olması düşünülebilir.

2010-2021 yılları arasında genç yetişkinlere yönelik geliştirilen duygu düzenleme grup müdahalelerinin incelendiği bu sistematik gözden geçirme çalışmasında, yapılan alanyazın taraması göz önünde bulundurulduğunda, patoloji odaklı müdahale ve tedavilerin daha sıklıkla yapıldığı, çocuk ve ergenlere ilişkin müdahalelerin olduğu, ancak ruh sağlığı açısından risk altında olan genç yetişkinlere yapılan müdahalelerin sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle gelecekte genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahale çalışmalarına daha fazla ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca ileride yapılacak çalışmalarda farklı kuram ve modellere yönelik geliştirilecek duygu düzenleme çalışmalarının alanyazına katkı sağlayacağını söylenebilir. Dahası duygu düzenlemenin bilişsel boyutu gibi farklı boyutlara yönelik müdahale çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Mevcut araştırmada sadece Türkçe ve İngilizce yayınların çalışmaya dâhil edilmesi, diğerlerinin ise dışlanması bu araştırmanın bir kısıtlılığı olarak söylenebilir. Ayrıca ilerleyen zamanda yapılacak çalışmalarda grup çalışmalarının nicel boyutuna nitel bir boyutun da eklenmesi sayesinde, araştırmaların daha güvenilir sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, genç yetişkinlere yönelik yapılan duygu düzenleme becerileri geliştirme müdahale programları, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğüne azalmasına yardımcı olabilmektedir. Bunun yanı sıra duygu düzenleme çalışmaları genç yetişkinlerin depresyon, kaygı, duygudurum bozukluğu, alkol-madde kullanım sorunları, yeme sorunları gibi psikopatolojileri geliştirme riskini en aza indirebilir. Bu nedenle duygu düzenleme grup müdahale çalışmalarının üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ve ruh sağlığı çalışanları tarafından uygulanması, önleyici ruh sağlığı hizmetlerine yardımcı olabilir. Yine duygu düzenleme becerilerini düzenleme müdahale çalışmaları, psikolojik danışma ve ruh sağlığı tedavi hizmetleri kapsamında genç yetişkin örneğinde kullanılabilir.

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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Beauchaine, T. P. (2015). Future directions in emotion dysregulation and youth psychopathology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 44*(5), 875-896. doi: 10.1080/15374416.2015.1038827
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills. *Z Psychiatrie Psychol Psychother, 56*(2), 141- 152.
- 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*(11), 1230-1237. doi:10.1016/j.brat.2008.08.005
- Bernstein, E. E., LeBlanc, N. J., Bentley, K. H., Barreira, P. J., & McNally, R. J. (2020). A single-session workshop to enhance emotional awareness and emotion regulation for graduate students: A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice, 28*(3), 393-409. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.09.008>
- Booth, R. W., Sharma, D., & Leader, T. I. (2016). The age of anxiety? It depends where you look: Changes in STAI trait anxiety, 1970-2010. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51*, 193-202. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1096-0>.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(2), 82-87. doi: 10.1177/0963721413480170
- Chioldelli, R., Mello, L. T., Jesus, N. & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 31*.
- Çeçen, R., A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(9), 164-170.
- Demir, V., & Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi, 19*(1), 46-66.
- Dingle, G. A., & Fay, C. (2017). Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening. *Psychology of Music, 45*(4), 513-529.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, A., Murphy, B. C., Guthrie, I. K., Jones, S., Friedman, J., Poulin, R., & Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. *Child Development, 68*(4), 642-664. <https://doi.org/10.2307/1132116>
- Erden, S., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15*(21), 555-582.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L.T., & Vanderford, N. L. (2018). "Evidence for a mental health crisis in graduate education". *Nature Biotechnology, 36*(3), 282-284. doi:10.1038/nbt.4089

- Fioravanti, A. C. M., Santos, L. D. F., Maissonette, S., Cruz, A. P. D. M., & Landeira-Fernandez, J. (2006). Evaluation of the factorial structure of the trait anxiety scale of the STAI. *Avaliação Psicológica*, 5(2), 217-224.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*, DATEC. Leiden University: The Netherlands.
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2013). Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980.
- 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. doi: 10.1023/B:J OBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *The Handbook of Emotion Regulation* (1st ed., pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Gülgez, Ö., & Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208.
- Koole, L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. doi:10.1080/02699930802619031
- Levinson, D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. New York, Knopf.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of focused meditation on difficulties in emotion regulation and trait anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 8(3), 350.
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Moher, D., Libertai, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269. <http://dx.doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>

- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153-173. doi: 10.1080/02673843.2014.908784
- Moyal, N., Henik, A., & Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions: Current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-4. doi: 10.3389/fpsyg.2013.01019
- Nelson, L. M., Simard, J. F., Oluyomi, A., Nava, V., Rosas, L. G., Bondy, M., & Linos, E. (2020). US public concerns about the COVID-19 pandemic from results of a survey given via social media. *JAMA internal medicine*, 180(7), 1020-1022.
- Rizvi, 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. doi: 10.1080/07448481.2014.907298
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Sistemler, stratejiler ve beceriler* (4. Baskı). (Çev. E. E. Yerlikaya). Ankara: Pegem Akademi.
- Sternheim, L., Startup, H., & Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive-emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of anxiety disorders*, 25(6), 806-812.
- The PRISMA Statement. www.prisma-statement.org. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160> (Erişim tarihi: 24.09.2021)
- 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. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Tükel, R. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı. *Türk Tabipler Birliği Covid-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu*. https://www.ttb.org.tr/arsiv_haber.php (Erişim tarihi: 24.09.2021)
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007-1021. doi: 10.1037//0022-3514.79.6.1007
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185-199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.
- Watson, M., & Greer, S. (1983). Development of a questionnaire measure of emotional control. *Journal of psychosomatic research*, 27(4), 299-305.
- Womble, L. (2003). Impact of stress factors on college students' academic performance. *Undergraduate Journal of Psychology*, 16, 21-34.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva: World Health Organization.
- Zastrow C., & Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan davranışı ve sosyal çevre II: Yetişkinlik ve yaşlılık* (Çev. E. Türközü, B. Alparslan ve O. Uraz). Ankara: Nika.

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

A lot of questions have been asked in relation to whether emotions are cared about by people or not, whether they are suppressed or not, and how they are managed from past to date. It can be said that the concept related to these questions is emotion regulation. Although there are various definitions for emotion regulation, it is put forward that it is different from mood regulation or coping since emotion regulation have some differences from the coping concept. Accordingly, while coping focuses on reducing negatives, increasing or decreasing both positive and negative emotions matter for emotion regulation (Gross, 1998, s. 271). It is possible that an individual is aware of his/her emotions thanks to emotion regulation. Young adults experience deep changes especially between the ages of 18 and 30. As this period is a transition period, it can be a source of stress for young adults and increase the possibility of having psychological problems (Rizvi and Steffel, 2014, s. 434). Young adults face stressors such as time management, financial difficulties, relationship problems, insomnia, social conflicts, uncertainties that can put their academic performances at risk (Womble, 2003, s. 21). Therefore, studies on emotion regulation for young adults gain importance. In the present study, a systematic review on studies analyzing the effectiveness of group interventions on emotion regulation for young adults between 2010 and 2021 is aimed at. In this regard, different intervention practices on improving emotion regulation abilities of young adults are taken into consideration within this study.

Research Method

In this study, it is aimed to review the effectiveness of group interventions on emotion regulation systematically. In line with this objective, a research is conducted from February, 2021 to March, 2021 in a way to include Turkish and English studies on emotion regulation by limiting the years between 2010 and 2021 on databases TR Dizin, SpringerLink, Taylor & Francis, Wiley Online Library, Sage Journals and ScienceDirect. At the end of literature review, 9 articles meeting the criteria are included in the study by evaluating 1352 articles based on PRISMA guide and selection criteria designated for the present study. The selected articles are analyzed in terms of research model, research group, research design, characteristics of group interventions, measurement tools, and effectiveness of group interventions.

Results

According to findings, all of the emotion regulation interventions analyzed have effects on decreasing the participants' difficulties in emotion regulation, and increasing their knowledge and abilities related to it. Additionally, it is seen that group interventions on emotion regulation carried out in selected studies contribute to the participants' naming emotions and their emotional awareness, and to the decrease in anxiety and unhappiness. In the analyzed group interventions, it is observed that conscious awareness, cognitive behavioral theory, emotion regulation, musical therapy, meditation and dialectical behavior therapy-based procedures are followed. As a result, it can be stated that emotion regulation interventions carried out for young adults increase the participants' emotion regulation abilities in the experimental group and affect their mental health in a positive way. In the light of gathered results, the use of emotion regulation interventions for young adults in mental health services is recommended.

Discussion, Conclusion and Suggestions

In this systematic review in which emotion regulation group interventions developed for young adults between 2010 and 2021, when literature review is taken into consideration, it is seen that pathology focused interventions and treatments are practiced more often, that there are interventions for children and teenagers but the number of interventions for young adults who are at risk in terms of mental health is limited. Therefore, it is thought that studies on emotion regulation interventions for young adults should be concentrated on more in the future. Moreover, emotion regulation practices which are going to be developed for different theories and models in further studies can be stated to contribute to the literature. In addition to this, intervention studies for different dimensions such as cognitive dimension of emotion regulation are suggested. Furthermore, intervention programs for young adults to develop emotion regulation abilities can help reducing young adults' difficulties in emotion regulation. On the other hand, emotion regulation practices can minimize the risk of developing psychopathologies such as depression, anxiety, mood disorder, problems of using alcohol-drugs, eating disorders in young adults. Therefore, practicing emotion regulation group interventions at psychological counselling centers of universities and by mental health workers can help preventative mental health care services. It can also be used for the sampling of young adults within the intervening psychological counselling and mental health services.