

Received-Makale Geliş Tarihi 04.07.2024  
Published-Yayınlanma Tarihi 30.09.2024  
Volume-Cilt (Issue-Sayı), ss/pp 11(111), 1739-1758

Research Article /Araştırma Makalesi  
10.5281/zenodo.13864089

**Cemile Büşra Özsağır**

<https://orcid.org/0000-0001-9317-1690>

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi & İstanbul Medeniyet Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul / TÜRKİYE  
ROR Id: <https://ror.org/04mma4681>

**Prof. Dr. Selma Arıkan**

<https://orcid.org/0000-0002-9603-8243>

İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE  
ROR Id: <https://ror.org/05j1qpr59>

## Yaygın Kaygı Bozukluğu Olan Kişilerin Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi<sup>1</sup>

### Investigation of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Experiences of Individuals with General Anxiety Disorder with Interpretive Phenomenological Analysis

#### ÖZET

Bu çalışmada Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) olan bireylerin Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi (DDT-BE) deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) ile incelenmesi hedeflenmiştir. Psikiyatri hekimi ve klinik psikolog tarafından yapılan klinik görüşmeler neticesinde Yaygın Kaygı Bozukluğu tanısı alan, üniversite öğrencisi beş kadın katılımcı ile 12 oturumluk DDT-BE tamamladıktan sonra, yüz yüze yapılandırılmış sorular aracılığıyla gerçekleştirilen görüşmeler YFA yöntemine göre analiz edilmiştir. Verilerin analizi sonucunda üç üst tema ve on beş alt tema elde edilmiştir. Üst temalar 'Kaygıyla Yaşamak', 'DDT-BE Deneyimim' ve 'Yeni Kılavuzum: DDT' şeklinde belirlenirken; birinci üst tema dışındaki diğer temalar eğitimden sonraki değişim sürecini tanımlamaktadır. Katılımcılar; görüşme sırasında yaygın kaygı bozukluğu ile ilgili deneyimlerinin eğitimden önce nasıl olduğunu, DDT-BE'ye dair deneyimlerini, yaygın kaygıların eğitim öncesine göre nasıl bir değişime uğradığını, eğitimin sonucunda yaşamlarının birçok alanında meydana gelen köklü değişimleri anlatmışlardır. Katılımcılar öğrendikleri becerilerin YKB belirtileri ile baş etmede fayda sağladığını ve en çok yararlandıkları DDT becerilerinin "bilinçli farkındalık" ve "duygu düzenleme" olduğunu dile getirmişlerdir. DDT becerilerinin, kaygı semptomlarını azaltmasının yanı sıra gündelik hayatta zorluk yaşadıkları alanlarda da (stres, kişilerarası ilişkilerdeki zorluklar, duygu düzenleme güçlükleri, odaklanma da zorluk, dikkatsizlik) yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulguları; YKB'li bireylere yönelik olarak uyarlanmış DDT-BE'nin literatürde sıklıkla kullanılan diğer psikoterapi yöntemlerine alternatif bir tedavi yöntemi olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu çalışmanın, DDT beceri eğitiminin etkililiğini nitel araştırma yöntemi açısından inceleyecek olan araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaygın Kaygı Bozukluğu, Diyalektik Davranış Terapisi, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

#### ABSTRACT

This study aimed to examine the Dialectical Behavior Therapy Skills Training (DBT-ST) experiences of individuals with Generalized Anxiety Disorder (GAD) through interpretive phenomenological analysis (IPA). Clinical interviews were conducted with five female university student participants who were diagnosed with Generalized Anxiety Disorder by psychiatrists and clinical psychologist. After completing 12 sessions of DBT-ST, face-to-face interviews with semi-structured questions were analyzed according to the IPA method. As a result of the analysis of the data, three main themes and fifteen sub-themes were obtained. The main themes are 'Living with Anxiety', 'My DBT-ST experience' and 'My New Guide: DBT'. Except for the first main theme, the other themes describe the change process after the training. During the interviews conducted, the participants explained how their experiences with generalized anxiety were before the training, their experiences with DBT-ST, how their generalized anxiety changed after the training, and the radical changes that occurred in many areas of their lives as a result of the training. Participants stated that the skills they learned were useful in coping with GAD symptoms and that the DBT skills they most benefited from were 'mindfulness' and 'emotion regulation'. They stated that DBT skills not only reduced anxiety symptoms, but also helped them in areas where they had difficulties in daily life (stress, difficulties in interpersonal relationships, difficulties in emotional regulation, concentration, attention deficiencies). Research findings show that DBT-ST adapted for individuals with GAD can be used as an alternative treatment method to other psychotherapy methods frequently used in the literature. In addition, it is thought that this study will guide researchers who will examine the effectiveness of DBT skills training in terms of qualitative research methods.

**Keywords:** Generalized Anxiety Disorder, Dialectical Behavior Therapy, Interpretive Phenomenological Analysis

<sup>1</sup> Bu makale "Yaygın Kaygı Bozukluğu Olan Kişilerin Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitiminin Etkililiğinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması" başlıklı doktora tezinden türetilmiştir.

## 1. GİRİŞ

Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) en sık görülen ruhsal bozukluklardan bir tanesidir (APA, 2022). Hastanelere başvuran kişilerde de en sık görülen kaygı bozukluğu türünün yaygın kaygı bozukluğu olduğu görülmektedir (Wittchen ve ark., 2002). YKB'nin yaşam boyu yaygınlığının uluslararası alanda yapılan bir çalışmada sıklığı %3,7 olarak bulunmuştur (Ruscio ve ark., 2017). Ülkemizde yapılan araştırmalar neticesinde ise 12 aylık süre zarfındaki yaygınlığı kadınlarda %0,8, erkeklerde %0,5 civarındadır (Kılıç, 1998).

YKB gündelik pratikte sık görülmesine rağmen yeterince tanınmamaktadır, bu yüzden genellikle gözden kaçmaktadır. Ayrıca klinisyenler de bozukluğun önemli bir durum olduğunu ve prognozunu yeterince bilmemektedir (Ünsalver ve Balcıoğlu, 2006). Kaygı diğer adıyla anksiyete korku duygusuna benzerdir. Birey, bu durumu sebebi belli olmayan sanki sürekli kötü bir haber alacakmış, kötü bir şey olacakmış hissi olarak tanımlamaktadır. Bu duygu hafif bir endişe halinden panik derecesine ulaşan farklı yoğunluklarda kişiye eşlik edebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

YKB, Tanı Ölçütleri üçüncü versiyonu (DSM-3) ile birlikte tanı kriterinde ayrı bir bozukluk olarak listeye dâhil edilmiştir (APA, 1980). Zaman içerisinde tanı kriteri açısından çeşitli değişikliklere uğrayarak DSM-5'te son halini almıştır. Burada, YKB tanı ölçütü şu şekildedir; En az altı aylık sürenin çoğu gününde birtakım olaylar ya da etkinliklerle ilgili olarak aşırı bir kaygı ve kaygılı beklenti vardır. Bu kaygı ve kaygılı beklentiye altı belirtiden üçü ya da daha çoğu eşlik eder. Bu belirtiler; dinginleşememe ya da gergin ya da sürekli diken üzerinde olma, kolay yorulma, odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması, kolay kızma, kas gerginliği ve uyku bozukluğudur.

Bozukluğun uzmanlar tarafından tanınması ile birlikte YKB tedavisi çok zaman kaybetmeden başlatılmaktadır. Tedavi edilmeyen YKB kronikleşmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Tedaviye yanıt vermeyen kişilerde, kadınlarda ve YKB tanısını çok erken yaşlarda almış kişilerde bozukluğun seyri çok daha kötü olmaktadır (Rubio ve Lopez-Ibor, 2007). Bozukluğun daha iyi seyir etmesi için YKB'de çeşitli tedavi yöntemleri bulunmaktadır. Bunlar; ilaç tedavisi ve psikoterapidir. Bireye göre belirlenen tedavide bazen tek başına ilaç yazılabilirken ya da psikoterapi uygulanırken bazen de ilaç ve psikoterapi desteği birlikte eşlik etmektedir. İlaç tedavisi olarak sıklıkla SSRI, SNRI ve benzodiazepinler yazılmaktadır. Psikoterapi desteği olarak en yaygın kullanılan terapi yöntemleri; bilişsel davranışçı terapi-BDT, psikoanalitik, destekleyici psikoterapi ve kendi kendine yardım yöntemleridir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Alanyazında sıklıkla YKB'de BDT etkililiği incelenmiştir. Bunda BDT'nin uygulanmasının pratik olmasının ve yapılandırılmış bir kılavuzu olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kontrol gruplu klinik uygulamaların neticesinde BDT tedavisinde terapiyi bırakma oranlarının düşük olduğu ve katılımcıların yarısının semptomlarının iyileştiği de görülmüştür (Durham ve ark., 2003). Bilişsel davranışçı terapinin birlikte uygulandığı diğer terapilerden daha etkili olduğu görülse de başka yaklaşımlarla kıyaslama çalışmalarına az rastlanmaktadır. Nispeten az sayıda yapılan çalışmalar neticesinde bilişsel davranışçı yaklaşımların psikodinamik ve ilaç tedavisinden daha etkili olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, bilişsel davranışçı terapinin etkililiği ile ilgili daha çok çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Durham ve ark., 1994; Durham, 2007; Power ve ark., 1989; Power ve ark., 1990; Ladouceur ve ark., 2000).

Bu terapi yöntemlerine ilaveten üçüncü dalga psikoterapi yöntemlerinden biri olan Diyalektik Davranış Terapisi, esasında intihara eğilimi olan ve kendine zarar verme davranışı olan Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış kişiler için duygu düzenleme yetilerini artırmaya yönelik bir psikoterapi yöntemidir (Linehan, 1993). Fakat günümüzde bu terapi yöntemi; yeme bozuklukları (Telch, 2000), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Gökçek, 2022), sosyal kaygı bozukluğu (Slocum ve ark., 2022), madde kullanımına bağlı bozukluklar (Bilican ve ark., 2022), fibromiyalji (Yavuz 2020; Turan ve Bilican, 2023), polikistikover sendromu (Gündoğan ve Arıkan, 2022) olmak üzere çok çeşitli psikolojik bozukluk ve fizyolojik hastalıklarda çalışılmıştır.

DDT'nin bileşenleri bireysel terapi, grup beceri eğitimi, danışma ekibi ve telefon koçluğundan oluşmaktadır. Gerekli durumlarda terapistler tarafından tek başına DDT-BE tedavi uygulaması olarak kullanılabilir (Linehan, 2015). Bu çalışmada da YKB'li bireyler için uyarlanan DDT grup beceri eğitimi tek başına kullanılmıştır.

DDT'nin YKB'de etkililiği ile ilgili çalışmalar literatürde yeni yeni uygulanmaya başlanmıştır. BDT'de olduğu gibi çok fazla olmasa da literatürde bazı çalışmalara rastlanmaktadır. Afshari ve Hasani (2020) YKB hastalarında duygu düzenleme ve farkındalık üzerinde DDT ve BDT'nin etkilerini araştırdıkları

çalışmanın sonucunda BDT'nin depresyon ve anksiyete semptomlarını DDT'den daha fazla azaltmasına rağmen, DDT'nin duygu düzenleme ve farkındalığı iyileştirmede BDT'den daha etkili olduğunu bulmuşlardır. Afshari ve arkadaşları (2022) tarafından yapılmış olan diğer bir çalışmada yaygın anksiyete bozukluğunda BDT ile DDT'nin yürütücü işlevler ve kaygı semptomlarının azaltılması üzerindeki etkileri incelenmiş, bunun sonucunda psikoterapi uygulamalarından sonra her iki grupta da depresyon ve anksiyete puanlarının azaldığı ve yürütücü işlev puanlarının ise arttığı bulunmuştur, diğer yandan DDT'nin yürütücü işlevi iyileştirmede daha etkili olduğu görülmüştür.

Malivoire (2020) yapmış olduğu literatür taraması sonucunda DDT-BE, YKB için özellikle karmaşık komorbiditeleri ve yüksek duygu düzensizliği olanlar için etkili bir alternatif tedavi olabileceğini öne sürmüştür. Godini ve arkadaşları (2019), aileleri boşanmış olan erkek çocuklarının kaygıları üzerinde DDT-BE ve Metakognitif Terapinin etkili olup olmadığına baktıkları çalışmada her iki yaklaşımda kaygıyı azalttığını gözlemlemişlerdir.

Ülkemizdeki literatür incelendiğinde ise YKB'li bireylerle DDT'nin etkinliğini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Başer (2017), YKB ile ilgili yapılmış olan çalışmaların çok kısıtlı olduğunu ve bu bozukluğa dair bireysel terapi, grup terapisi, ilaç tedavisi süreçleri ve sonuçları ile ilgili çalışmalara ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir.

Doktora tezi kapsamında gerçekleştirilmiş olan bu çalışmanın amacı, YKB'li bireylerde DDT-BE terapi etkililiğini incelemektir. Katılımcılardan kapalı uçlu soru sorularla elde edilemeyecek bilgileri açık uçlu ve sözel ifadelerle aktarmasının istendiği durumlarda nitel araştırma yönteminin daha uygun olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda, mevcut çalışma için nitel araştırma metodolojisi uygun görülürken analiz yöntemi olarak YFA yöntemi seçilmiştir çünkü amaç öznel deneyimi anlamaktır (Ünal, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda araştırma sorusu şu şekilde oluşturulmuştur: YKB'si olan bireyler DDT-BE sürecini nasıl deneyimlemektedirler? Bu açıdan, YKB'li bireylerde DDT-BE etkililiğinin nitel araştırma yöntemi kullanılarak inceleyen ilk çalışma olması bakımından ulusal ve uluslararası literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Örneklem

Yurtdışı ve yurtiçi yapılan epidemiyolojik çalışmalar neticesinde YKB'nin görülme ihtimalinin kadınlarda erkeklere nazaran yaklaşık iki kat fazla olduğu bulunmuştur (Wittchen ve ark., 1994; Özcan ve ark., 2006). Çalışmaya gönüllü başvuranların büyük bir kısmının kadınlardan oluşması da bu durumu desteklemektedir. Grubun homojenliğini sağlamak adına başvuruda bulunan az sayıdaki erkek katılımcı görüşmeye dahil edilmemiştir. Çalışmaya dahil edilen katılımcılar klinik görüşme, SCID (DSM-5 için Yapılandırılmış Klinik Görüşme) taraması ve psikiyatrist tanısı ile YKB tanı kriterlerini karşılayan gönüllülük esasına göre başvurmuş, dışlama kriterlerini karşılamayan (dışlama kriterleri olarak 18 yaşından küçük olma, psikotik bozukluğun, bipolar bozukluğun, depresyonun olması, terapi alıyor ve ilaç kullanıyor olmak) üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Nitel araştırmalarda aktarılabirliği artırmak amacıyla amaçlı örnekleme türlerinden yararlanılmaktadır, bu çalışmada da amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Pietkiewicz ve Smith (2014)'e göre yorumlayıcı fenomenolojik analiz yönteminde ideal örneklem sayısı 5-10 kişi arasında olmalıdır. Araştırma kriterlerini karşılayan katılımcılara 12 hafta boyunca DDT grup beceri eğitimi uygulanmıştır. Eğitimi tamamlayan ve nitel çalışma kısmına katılmaya gönüllü olan on katılımcıdan beşi ile yarı yapılandırılmış görüşme soruları eşliğinde yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılar	Yaş	Eğitim durumu	Eş tanı	Psikiyatri öyküsü	Devam eden ilaç kullanımı
Katılımcı 1	23	Lisans	Tıkıncısına Yeme Bozukluğu	Yok	Yok
Katılımcı 2	22	Lisans	Bozukluk düzeyinde yok	Var	Yok
Katılımcı 3	27	Lisans	DEHB ve Tanımlanmış Diğer Bir Uykusuzluk Bozukluğu	Var	Yok
Katılımcı 4	37	Lisans	Bozukluk düzeyinde yok	Var	Yok
Katılımcı 5	20	Lisans	Tanımlanmış Diğer Bir Uykusuzluk Bozukluğu	Var	Yok

## 2.2. Veri Toplama Teknikleri

Veri toplama teknikleri mülakatlar, yazılı açıklamalar ve diğer yazılı kaynaklar ve gözlemlerden oluşmaktadır (Langdrige, 2007). Nitel araştırmalarda ve fenomenolojik desenlerde en çok tercih edilen metot ise mülakatlardır. Bunlar da kendi içinde yüz yüze ve çevrimiçi olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu çalışmada veri toplama tekniği olarak yüz yüze mülakat tercih edilmiştir. Mülakatlar soru türü bakımından yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır (Polkinghorne, 1989). YFA’da sıklıkla yarı yapılandırılmış sorular tercih edilmektedir. Bu sorular sayesinde esnek bir şekilde detaylı verilere erişilebilmektedir (Smith ve Osborn, 2003). Bu sebeple bu çalışmada yarı yapılandırılmış sorular ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. İlk görüşme pilot çalışma olarak baz alınarak soruların uygunluğu değerlendirilmiştir.

## 2.3. Geçerlilik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalardan farklı olsa da nitel araştırmalarda da geçerlik ve güvenilirlik kavramları vardır ve araştırmacının bu kavramlar doğrultusunda araştırma süresince alması gereken bazı önlemler ve çözümler mevcuttur. Geçerlik için elde edilen verilerin ayrıntılı bir şekilde rapor edilmesi, temalarını ve sonucunu nasıl elde ettiğini araştırmasında bahsetmesi geçerliğin önemli kriterlerindedir. Bu sebeple çalışmada katılımcılardan doğrudan alıntılara yer vermeye ve bu açıklamalardan elde edilen sonuçları paylaşmaya geçerlik ve güvenilirlik ilkeleri doğrultusunda önem verilmiştir.

Bu araştırmada geçerliği ve güvenilirliği karşılamak adına “uzman incelemesi” yöntemine başvurulmuştur. Araştırmaya başlamadan önce hazırlanmış olan yarı yapılandırılmış görüşme soruları nitel araştırmalarda uzman olan iki doktor öğretim üyesine incelemeleri üzerine sunulmuştur. Görüşmeler sonrasında deşifrelerden ortaya çıkan temaların da ham veriyi ne kadar temsil edip etmediğinin kontrolü içinde nitel araştırma yönteminde uzman olan iki farklı doktor öğretim üyesinin desteği alınmıştır. Bu teyit sayesinde ulaşılan sonuçların araştırmacının kendi öznel bakışından ziyade elde edilen verilere dayandığı gözlemlenmiştir. Veri toplama ve analiz metotlarından detaylı bir şekilde bahsetmek güvenilirlik kavramı için önem arz ettiğinden çalışmada bu açıklamalara da yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Güvenirlik ilkeleri içerisinde önemli olan kavramlardan biri de Refleksivite (özdüşünümsellik)’dir. Refleksivite tanımı itibarıyla araştırmacının kendisinin araştırmayı nasıl etkilediğinin ve etkileyebileceğinin farkında olma halidir (Dinçer vd., 2023). Bu farkındalığı oluşturmak için araştırmacı konuyla alakalı araştırma günlüğü tutarak subjektifliğine ve bu subjektifliğin araştırmaya yansımalarına dair gözlemlerde bulunabilir (Clarke, 2006). Bu çalışma süresince araştırmacı deşifreleri tekrar tekrar okuduğu esnada kodlamaları yaparken ve temalar şekillenirken araştırmaya dair kendisinde oluşan kişisel görüşlerini, düşüncelerini araştırma günlüğüne yazmıştır, bu sayede kişiselliğin araştırmaya etkisine dair farkındalığını korumasını sağlamıştır. Ayrıca, araştırmacıların refleksif adımlar atmak için araştırma sonuçlarını yazdıkları esnada teorik yönelimleri, bireysel ve mesleki özellikleri hakkında okuyucuya bilgi vermeleri önerilmektedir, böylece sonuçları yorumlamadaki olası etkilerin anlaşılması kolaylaşacaktır (Richards ve Schwartz, 2002). Bu çalışmada, birinci araştırmacı olarak ben mesleğe ilk başladığım sıralarda bilişsel davranışçı terapi ekolü üzerine eğitimler aldım ve bu ekol doğrultusunda danışanlar gördüm. Doktora ders döneminde Diyalektik Davranış Terapisi eğitimlerini ve süpervizyonlarını tamamlayarak bu yaklaşıma dair edindiğim olumlu izlenimler doğrultusunda tezimi de bu alanda yazmayı tercih ettim. DDT-BE uygulamasının nitel araştırma yöntemi ile analizinden ortaya çıkan bu çalışmada görüşme soruları bu yönelimin etkisiyle hazırlanmış olabileceğini ve elde edilen verilerin bu doğrultuda yorumlanmış olabileceğini düşünmekteyim. İkinci araştırmacı (tez danışmanı) endüstriyel psikoloji alanında uzmandır. Nitel araştırma yöntemi ile yazılmış doktora tezlerine danışmanlık yapmaktadır bu sebeple bulgular yorumlanırken ve temalar belirlenirken uzman bakış açısıyla çalışmaya önemli katkılar sunmuştur.

Buna ek olarak, duyguları arka plana atmadan, bunun farkında olarak yaklaşıma çalıştım. Örneğin; katılımcıların bazılarında sınav kaygısı, gelecek ve kariyer kaygısı eşlik ediyordu, bu durum halihazırda sınav kaygısı, gelecek ve kariyer kaygısı gibi kaygılar bana eşlik etmese de üniversitede öğrenci olduğum zamanlarda bu kaygıları deneyimlediğimi hatırlamama neden oldu, böylece onların duygularına empati ile yaklaşmamı sağladı.

Bunun yanı sıra, nitel araştırmalarda güvenilirliği ve niteliği artıran diğer bir unsur da araştırma ekibinin olmasıdır (Crist ve Tanner, 2003). Bu çalışmada araştırmacılara ek olarak nitel araştırma konusunda uzman olan psikoloji ve sosyoloji alanlarında doktor öğretim üyesi olan araştırmacılar da analiz süresince yorumları ile araştırmacının hesap verilebilirliğine, şeffaflığına ve niteliğine katkıda bulunmuşlardır.

## 2.4. Veri Analizi

Bu çalışmada veri analizi için Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemi kullanılmıştır. YFA’da amaç, araştırmaya dahil edilen katılımcıların kişisel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını ayrıntılı olarak araştırmaktır. YFA çalışmasının önemsendiği ana unsurlardan biri de belirli deneyimlerin, olayların ve durumların katılımcılar için taşıdığı anlamlardır (Smith ve Osborn, 2003).

Bu çalışmadaki amaç, katılımcıların hem YKB’ye yönelik hem de DDT Grup Beceri Eğitimine yönelik deneyimlerini incelemektir. DDT-BE deneyimi için katılımcılara 12 hafta boyunca YKB’ye göre uyarlanmış grup beceri eğitimi verilmiştir. Katılımcıların kaygıyı deneyimleme süresi ve yoğunluğu değişkenlik gösterse de genel itibariyle homojen bir grup oluşturulmuştur.

YFA yöntemini literatüre kazandıran Smith’in analiz adımları bu araştırmanın verileri analiz edilirken takip edilmiştir. İlk önce deşifreler tekrar tekrar okunur, görüşme transkriptine kodlamalar yapılır. Kodlamalar katılımcıların söylediği ifadelerin özetidir ve temaların şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Katılımcıların deneyimlerinin özünden temalar elde edilir. Bulunan temaların görüşme transkriptine bakılarak katılımcıların ifadeleri ile örtüşüp örtüşmediği gözden geçirilir. İlk katılımcının üst ve alt temaları oluşturduktan sonra ikinci katılımcıya geçilir aynı adımlar burada da tekrarlanır bulunan temalardan sonra ilk katılımcıdan farklı olan üst ve alt tema varsa deşifreler tekrar okunarak temalar gözden geçirilip yeni temalar oluşturulur, ilk katılımcının temaları ile birleştirilip tek bir ortak tema kümesi oluşturulur ve diğer katılımcının analizine geçilir. Tüm katılımcılar ile süreç bu şekilde takip edilir (Smith, 2007; Smith ve Osborn, 2008).

## 2.5. Etik

Doktora tezi kapsamında yapılmış olan bu araştırmanın etik izni Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından gerçekleştirilen 02.03.2023 tarihli toplantının 22/03 sayılı kararı ile alınmıştır.

Katılımcılardan grup beceri eğitimi öncesi ve nitel çalışma öncesinde ayrı ayrı yazılı ve sözlü bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Gizlilik, özel hayata saygı ve zarar vermemek ilkesi için katılımcıların çalışmaya hangi üniversiteden gönüllü olarak katıldıklarının bilgisi ve kişisel bilgilerini belli edecek herhangi bir tanımlamadan kaçınılmış olup araştırmada kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri yanıtların anlaşılabilirliği için katılımcı numarası verilmiştir. Etik kurallar gereği katılımcılar araştırma boyunca yanıtlanmamışlardır. Araştırmacılar olarak katılımcılardan gelen verilere sadık kalma ilkesi benimsenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

## 3. BULGULAR

Yapılan çalışmada YKB’li bireylerin DDT beceri eğitimi deneyimleri YFA yöntemi ile derinlemesine bir şekilde incelenmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların ifadeleri “Kaygıyla Yaşamak”, “DDT-BE Deneyimim” ve “Yeni Kılavuzum: DDT” şeklinde üç üst tema ve bu temaların kapsadığı on beş alt temadan oluşmuştur. Tüm üst ve alt temalara Tablo 2’de yer verilmiştir. Katılımcıların görüşmelerde elde edilen transkripsiyonları neticesinde ortaya çıkan temalar, ilgili alıntılarla desteklenmiştir. YFA’da elde edilen bulguların bir akış içinde sunulması önem arz etmektedir. Bu sebeple katılımcıların deneyimleri; eğitimden önceki kaygılarına yönelik ifadeler, 12 haftalık beceri eğitimi süresince edindikleri deneyimler ve eğitimden sonra yaşamlarında meydana gelen değişimlere yönelik ifadeler olacak şekilde bir akışla sunulmuştur.

**Tablo 2.** Üst ve Alt Temalar

Üst Temalar	Alt Temalar
Kaygıyla Yaşamak	Hiç Geçmeyen His: Kaygı Kaygım Beni İşlevsizleştiriyor Kaygım ve Duygusal Yeme Kaygım Beni Öfkeli kıldığında Bedenimde Neler Oluyor?
DDT-BE Deneyimim	Kontrol Bende ‘Her Şey’in Farkındayım Duygularımı Düzenliyorum İyileşen İlişkilerim Daha Etkin, Daha İşlevsel Birlikte ve Birbirimizden
Yeni Kılavuzum: DDT	Kaygım Eskisi Gibi Değil Şimdi ve Burada Domino Etkisi Radikal Değişimler



### 3.1. Birinci Üst Tema: Kaygıyla Yaşamak

Birinci üst tema katılımcıların DDT grup beceri eğitimine katılmadan önce YKB ile ilgili deneyimlerini, kaygılarının ne anlama geldiğini, nasıl seyrettiğini, gündelik hayatta işlevselliklerini nasıl etkilediğini, kaygının neden olduğu öfke ve yeme sorunlarına son olarak da katılımcıların kaygı belirtilerini nasıl deneyimlediklerini içermektedir. Bu kaygı belirtileri klinik alanla uyumlu şekilde katılımcıların ifadelerinde yer almaktadır. Katılımcılar genel itibarıyla bu belirtileri fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ifade etmektedirler.

#### 3.1.1. Hiç Geçmeyen His: Kaygı

Görüşme sorularında ilk olarak ‘YKB’yi nasıl deneyimliyorsunuz? YKB sizin için ne anlama geliyor?’ soruları yöneltilmiştir. Bu sorulara yanıt olarak ise önce kaygıyı kendi ifadeleriyle tanımlamışlar sonrasında kaygıyı yoğun olarak hissettikleri durumları ve kaygıyı nasıl deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Eğitimden önceki kaygılarını tanımlarken hayatlarının büyük çoğunluğunda eşlik ettiğini ve kaygının birçok alanda yoğun şekilde etkili olduğunu katılımcıların ifadeleri doğrultusunda anlaşılmaktadır.

*“Kaygıyı insan ilişkilerinde çok deneyimliyordum ve hani sorumluluklarda çok deneyimliyordum insan ilişkilerinde daha çok bu hani acaba yanlış bir şey mi yaptım acaba şu an hani bana niye böyle bakıyor bana niye öyle dedi hani bunun üstünde çok düşünmek bunun üstüne hani kendimi yorumlayıp bunun sonuca vardırılmaz sonra bunun duyguların altında kalmak şeklinde falan ya da bir sorumluluk olduğu zaman hani buna bunun hakkında kaygılanıyordum ve hani Cuma günü bir şey var ben buna Pazardan başlıyordum kaygılanmaya ve bu şekilde o haftam boşa gidiyordu çünkü sürekli düşün sürekli bir hazırlık sürekli bir hazır olma çabası...” (Katılımcı 5).*

*“Eğitimin öncesinde kaygı benim için yani korku yani hayatımın her şeyinde kaygı vardı yapabilir miyim edebilir miyim şu mu olacak bu mu olacak kaygı her şekilde benim hayatımda fazlasıyla vardı yani derslerde olsun özel hayatımda olsun normal ilişkilerimde olsun büyük bir şekilde vardı.” (Katılımcı 4).*

#### 3.1.2. Kaygım Beni İşlevsizleştiriyor

Kaygının belli bir seviyede olması kişiyi motive ederken, yoğun olması kişinin gündelik hayattaki işlevselliğini, rutinini, kendine zaman ayırmasını, hedeflerine ulaşmasını, odaklanmasını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu alt temada katılımcıların yoğun şekilde deneyimlediklerini kaygının genel olarak işlevselliklerini olumsuz yönde etkilediği ifadeleri doğrultusunda görülmektedir.

*“Kaygı bir yere kadar güzel bu bizim istediğimiz bir şey ama çok fazla olduğu zamanlarda okuduğumu anlamada problemlerim oluyordu mesela okuyorum okuyorum üç defa okuyorum beş defa okuyorum algılayamıyorum ya da konuşurken işte annemin anlattıklarını mesela ilişkilerimde odaklanamıyorum işte dizi izliyorum mesela dizi izlerken bile fark edemiyorum yani böyle sürekli aklım hep bir şeyde ama beni o bir şeye bir türlü götüremiyordu bu kaygım çok fazla olduğu için.” (Katılımcı 1).*

*“ben de şeyde şey başlamıştı o zaman hani gelecek kaygısı ciddi manada ne okursam okuyayım ondan bir sürü olacak ve ben yine öne çıkamayacağım hayallerime ulaşamayacağım şeklinde hani çok şey hissetmişim kendimi sıradan biri onun kaygısı var nasıl farklı olabilirim ama hani bu beni kendimi geliştirmeye itmedi o beni daha da dibe çekti gibi oldu, yaptığım şeyleri bıraktım işte gitar çalıyordum ben, karakalem yapıyordum, tuval boyuyordum, onları da bırakmaya itti biraz o şekilde hani onlardan da alıkoydu diyebilirim.” (Katılımcı 5).*

#### 3.1.3. Kaygım ve Duygusal Yeme

Yoğun duygularla baş etme yöntemi kişiden kişiye farklılık göstermektedir. YKB tanısı almış olan katılımcılar yoğun olarak deneyimledikleri duygular olduğu zaman yeme davranışının arttığının ifade etmişlerdir.

*“...her şeyin üst üste geldiği dönem çünkü çok fazla yiyordum ve hani duygusal yeme olduğunu fark etmemiştim o zaman farkında değildim hani daha öncesinde bir sene güzel geçmişti ve o bir senede ben 15 kilo civarı verdim ve bir anda o dönemde 10 kilo aldım çok fazla bir şekilde.” (Katılımcı 5).*

Diğer bir katılımcı duygusal durumlarla baş edemediğinde, kaygı ve stresi yoğun şekilde deneyimlediğinde eş tanısı olan Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ataklarının arttığını klinik görüşmelerde ifade etmiştir. Kaygı

ve stres ile baş ederken bastırma yöntemi olarak tıknırcasına yeme davranışında bulunduğunu ifade etmektedir. Tıknırcasına yeme davranışı yerine zaman zaman öfke davranışı ile yoğun duygularıyla baş etmeye çalıştığını belirtmektedir.

*“Tıknırcasına yemek bu benim için bir bastırma yöntemiymiş başa çıkma yöntemi değil şu an hâlâ onunla devam ediyorum ama genel olarak bu şekildedir ya da işte öfkeyle kavgayla falandı çünkü duygularımı bilemiyordum duygu tanımlama becerilerine sahip değildim o zaman.” (Katılımcı 1).*

### 3.1.4. Kaygı Beni Öfkelenendiriyor

Bu alt temada katılımcılar öfke duygusu ve kaygı duygusunun bazen birlikte hareket ettiğini ve aralarında bir etkileşim olduğunu ifadeleri ile aktarmaktadırlar. Kaygı duygusu bireylerde sıklıkla öfke duygusunu tetiklemektedir. Dunn (2023)’a göre öfke buz dağının görünen kısmını temsil etmektedir ve büyük resme bakıldığında öfkenin altında stres, üzüntü, gerginlik, kaygı ve hayal kırıklığı gibi duygular yatmaktadır.

*“Kaygılı olduğum zamanlar gergin oluyorum bir de çok aşırı sinirli oluyorum, çevremden de çok tepki alıyorum, mesela o durumlarda ağlıyorum, çok öfkeleniyorum ve hemen ağlamaya başlıyorum daha sonra biraz rahatlıyorum ama bir şeyleri kırabiliyorum o sinir halinde...” (Katılımcı 3).*

*“İnsanlardan kaçınmadığım durumlarda kaygıya kapıldığımda ve birileri o durumda iyi niyetli de olsa bana yaklaşmaya çalıştığında öfkeye kapıldığım çok oldu. Yine aynı şekilde uzun süreli kaygı yaşadığım dönemlerde çevrem sık sık agresif olduğumu söyler.” (Katılımcı 5).*

### 3.1.5. Bedenimde Neler Oluyor?

Bu alt temada katılımcılar, ‘YKB ile ilgili hangi belirtiler size eşlik ediyor?’ sorusuna yanıt olarak fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak kendilerine eşlik eden belirtileri ifade etmişlerdir. Bu belirtilerden dolayı ne hissettiklerini ve bazen bu belirtilerin altında yatan sorunun ne olduğunu bilemediklerini aktarmışlardır.

*“ya benim kalbim sıkışıyordu göğsüm çok sıkışıyordu ve bu çok uzun sürüyordu yani neredeyse tüm gün sürdüğü zamanlar oluyordu nefes alamıyordum gibi hissediyordum u ve çok karışık hani ne hissettiğimi bilmiyordum problemin ne olduğunu anlayamıyordum böyle olunca kendimi daha çaresiz hissediyordum ve dediğim gibi sorumluluklarım ve hayatıma odaklanamıyordum ” (Katılımcı 3).*

*“Sıkıntı ve ızdırap hali diye geçiyordu kitabımızda aynen o şekilde bir ızdırap bir sıkıntı çöküyordu üzerime kalbim hızlanıyordu bazen ellerim üşüyordu böyle hani kanı çekilmiş gibi derler ya böyle genelde insanlar şok bir haber alınca o şekilde hisseder ben de aynı şekilde çok stresli hissettiğim anlarda böyle ellerim üşürdü işte kalbim hızlandırdı böyle çok dişlerimi sıkardım çenemin kenarları acıya ne kadar dişlerimi sıkığımı fark ediyordum tabii ağrırken fark ediyordum o sıkığımı...” (Katılımcı 1).*

## 3.2. İkinci Üst Tema: DDT-BE Deneyimim

Bu üst temada katılımcılar, DDT grup beceri eğitimine katıldıktan sonra kaygıyla sağlıklı baş etme yöntemlerine, zorluk yaşadıkları durumlara göre seçtikleri becerileri gündelik hayatta nasıl uyguladıklarına dair paylaşımlarına, becerinin onlara kazandırdıklarına ve eğitimi grup olarak alma deneyimlerine değinmişlerdir. Katılımcıların bu ifadelerinin DDT beceri eğitimi uygulaması yapacak olan diğer araştırmacılara becerilerin nasıl uygulanacağına dair yol göstereceği düşünülmektedir.

### 3.2.1. Kontrol Bende

Bu alt temada katılımcılara ilk olarak yöneltilen DDT-BE ‘Yaygın Kaygı ile baş etmenize herhangi bir etkisi oldu mu?’ sorusuna yanıt olarak katılımcılar becerilerin kaygı belirtilerini azalttığını ve bu beceriler sayesinde kaygılarıyla baş etme yöntemlerini kendi yaşamlarından örnekler vererek açıklamışlardır. Diğer bir deyişle, sağlıklı baş etme yöntemleri sayesinde hissettikleri yoğun kaygı duygusunu yönetebildiklerini, kontrol edebildiklerini ifade etmişlerdir. Bu kontrol mekanizmasını destekleyen baş etmeleri şu şekilde aktarmışlardır:

*“eskiden mesela şey olurdu hani duygusal bir boşluk yaşıyorum demiştim ya önce onu tanımlamaya çalışıyorum ne hissettiğimi içimden birden fazla duygu yaşıyorum en yoğun hangisini yaşadığımı hissediyorum onu belirliyorum daha sonra onun üstesinden nasıl geleceğimi düşünüyorum ve onunla ilgili etkinlikler yapıyorum nefes egzersizi çok fazla yaptım ve gerçekten*

*işe yaradı uı bunları yaptığımda kaygım azalıyor ya da beni kaygılandıran olay olduğunda onu analiz ediyorum mantığımla bakıyorum çünkü eskiden sadece duygularıyla bakıyordum hem mantığımla hem duygularıyla olaya yaklaşıyorum, Bilge Aklı kullanıyorum ve bende uyandırdığı hisse bakıyorum sonra karşı tarafı ben hep düşünürdüm işte benim hakkımda şöyle mi düşündü falan sadece kendime odaklanmaya baktım artık hani ben de hissediyorum ve ben ne istiyorumaya yöneldim artık öyle olunca kaygılarımın daha çok azaldığını hissettim.” (Katılımcı 3).*

*“mesela işte gelecek kaygısı yaşıyorum neden gelecek kaygısı yaşıyorum yeterince çalışmıyorum muyum işte yaptığım herhangi bir denemede beklediğimden fazla yanlışıım çıktı işte sebepleri bunlar bu sebepler ortaya çıkınca kaygım otomatik olarak azaldı çünkü bunları nasıl değiştireceğimi işte planlama derken bunu bahsediyordum işte bunların nasıl daha iyi hale geçirebileceğimi düşünüyordum ya da işte kendime iyi telkinler vererek ya da işte bu Farkındalıkta Katıl becerilerimiz vardı mesela bunları yaparak üzerimdeki kaygı azaldı genel anlamda.” (Katılımcı 1).*

### 3.2.2. ‘Her Şey’in Farkındayım

Gelecek yönelimli oldukları bilinen YKB’li bireylerin günlük yaşadıkları ‘şimdi ve burada’ kavramına vurgu yapılan bilinçli farkındalık modülü ile ilgili bir alt temadır. Katılımcıların artan farkındalıklarına ve edindikleri becerilere yönelik ifadeler içermektedir. Katılımcılar gündelik hayatta farkındalık hallerindeki artışa ek olarak kendilerine yönelik, duygularına yönelik bir farkındalık halinin olduğunu özetle yaşamlarının her alanında farkındalık halinin onlara eşlik ettiğini belirtmektedirler. Katılımcılara önce DDT-BE farkındalık üzerinde bir etkisi olup olmadığı sorusu yöneltilmiş ardından gündelik hayatta sıklıkla kullandıkları bu becerinin kendilerindeki etkilerini ve uygulama sürecindeki deneyimlerini kapsayacak şekilde örneklerle anlatmaları istenmiştir.

İlk olarak eğitimin farkındalık üzerindeki etkilerine dair katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

*“en zoru farkındalığı benim için çünkü gerçekten hani ben mesela yemek yerken sadece yemek yemeye odaklanmak benim için çok zor ya da yolda yürürken sadece yolda yürümek çok zor ben mesela duşta işte müzik açmak yolda yürürken müzik açmak yemek yerken bir şeyler izlemek ben hep aynı şeyi iki anda yapmaya aynı şeyi aynen aynı anda iki şeyi yapıyormuşum aynen onu yapıyormuşum bunu fark ettim ona biraz daha dikkat ediyorum şu anda mesela yanıma kulaklık taşıyorum artık sadece yürüyorum yola bakıyorum etrafıma bakıyorum ya da işte duşta müzik açmıyorum yemek yerken normal sadece yemek yiyorum bunlara dikkat ediyorum artık.” (Katılımcı 2).*

*“farkındalığı en çok şu anda yaşamakta kullandım öğrendim daha doğrusu çünkü dediğim gibi ben çok geçmiş gelecek bağlantısı kuran bir insandım, şu anda kaçırdığım hani çok geç fark ettim ama iyi ki de fark etmişim çünkü şu anı o kadar kaçıyordum ki hani işte gelecekte olacakları düşünüp ona üzülüp ya da geçmişte olmuşları düşünüp ona üzülüp ona kaygılanıp gerek yokmuş, şu anı iyileştirirsem çünkü geleceğini de iyileşeceğinin farkına vardım yine aynı şekilde ya şey gibi oldu sanki böyle ruhum bedenimden ayrılıyormuş da bedenime bakıyormuş da hani sanki içimdeki o zihinsel karmaşayı görüyormuş gibi oldu kendime dönüp bakabilmeyi öğrendim hani o anda ne düşündüğümün farkına vardım duygularımın farkına vardım neden böyle hissettiğimin ve şu anda ne yapmak üzere olduğumun farkına vardım ve bunları hani değiştirebilmeye başladım hani henüz tamamen değil de henüz daha yeni çünkü ama farkına varmak değişmeye ve daha iyi olmaya ilk adımı atmama yaradı.” (Katılımcı 5).*

Sonrasında, eğitimden edindikleri bilinçli farkındalık becerilerinin hangileri olduğu ve bunları nasıl uyguladıkları sorusuna yönelik yanıtlara yer verilmiştir.

*“Gözlemlemeyi yapıyordum tanımlamayı yaptım uı yargılamamayı yapmaya çalışıyorum ama bunu başka insanlara yapıyorum da kendimde bazen takılıyorum ama özellikle son zamanlarda yine başladım kendimi yargılamaya öncesinde yapıyordum. En çok Bilge Akıl’ı kullanarak kaygımı azaltmaya çalıştığımı fark ettim. Bilge Akıl şu an işte böyle oldu bunun için işte ne yapabilirsin işte şu neler yapabileceğime hemen bakıyorum ve artık o durumu o şekilde idare edip atlatıyorum ama bu ben bende daha sonra kaygıya neden olmuyor eskiden daha çok oluyordu çünkü mantığımla kullanıyor olmak beni çok mutlu etmişti çünkü ben bunu uzun zamandır yapmıyordum sadece duygularımdan uzaklaşıyordum” (Katılımcı 3)*



“...dans ediyorduk mesela müzik dinleyerek müziğe eşlik ediyorduk onu çok fazla uyguluyorum, müziğe dahil olma egzersizini, daha çok dahil olmaya uyguluyorum sanırım yani aslında hepsini yapmaya çalışıyorum işte anda kalma şeyimiz vardı mesela eğer anda kalamıyorsak kolunu tut ve anda kal demiştik ya da işte bir şeyi fark et ve ona odaklanarak anda kalmayı dene başka bir yere gitme bunları yapmaya çalışmaya başladım çünkü mesela soru okuyorum ama aklım bambaşka bir yerde hemen kolumu tutuyorum evet şu an kolumu hissediyorum zihnimin toparlandığını hissettiğim anda geri dönebiliyorum mesela geri dönebilmek için anda kalabilmek için saatlerimi harcamama gerek kalmadı bu şekilde, farkındalıkla yemek yemeyi de genel olarak haftada en azından iki kere yapmaya çalışıyorum zaten hani hiç aklıma gelmese bile.” (Katılımcı 1).

### 3.2.3. Duygularımı Düzenliyorum

Bu alt tema YKB’li bireylerin genel olarak zorlandıkları alanlardan biri olan duygu düzenleme modülü ile alakalı olup katılımcıların bu alandaki değişimlerini ve edindikleri becerileri içermektedir. Katılımcılara önce DDT-BE duygu düzenleme üzerinde bir etkisi olup olmadığı sorusu yöneltilmiş ardından gündelik hayatta sıklıkla kullandıkları bu becerilerin kendilerindeki etkilerini ve uygulama sürecindeki deneyimlerini kapsayacak şekilde örneklerle anlatmaları istenmiştir.

İlk olarak eğitimin duygular üzerindeki etkilerine dair katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

“hani yapı olarak çok duygusal bir insanım ama aşırılığın birazcık daha sıyrılmaya başladım duygusallığımın yani aşırı olması gerekenden fazla aşırılık vardı biraz daha sıyrılmaya çalışıyorum yani biraz daha olaylara mantık çerçevesinden bakmaya çalışıyorum yani yapamadığım zamanlar da oluyor olmuyor değil ama sıyrılmaya çalışıyorum birazcık daha mantıklı ol bak söylüyorum kendime bak aslında şu şöyle olacaktı ondan sonra ama sen böyle yaptığın için böyle oldu ondan sonra bu senin için daha mantıklı senin hayatın için ilerisi için bu daha mantıklı gibi gibi mesela ondan sonra yani yapamasam da evet bunu söyleyip yapamazsam da gene bunu telkinlerle kendimi biraz daha sıyrılmaya çalıştım yani hocam duygusallığımdan.” (Katılımcı 4).

“Duyguda açısından şöyle oldu ne hissettiğimi artık biliyorum duygumu tanımlayabiliyorum eskiden bunu hiç tanımlayamıyordum birden fazla şey hissediyordum oranlıyorum artık yani iyi hala birden fazla şey istedim ama en yoğun işte %80 öfke var hayal kırıklığı %60 diyorum bunların hepsini nasıl olduğunu şey genelde nefes egzersizinden sonra yapıyorum duygularımı yüzdeliğine bakıyorum hangisi daha yoğunsa ona göre hareket ediyorum.” (Katılımcı 3).

“Duygularımı öğrendim bana duygularımı öğretti çünkü benim bildiğim tek duygu vardı öfkeydi yani ama işte öf neden öfkeli neden öfkeleniyorsun işte çok sevdiğin birisinin işte sana istediğin şeyi göstermiyor ya da ne bileyim işte beklediğim sonucu alamadım işte umut etme duygum varmış mesela bunu bilmiyordum işte kalp kırıklığı duygum varmış mesela bunu bilmiyorum ben sadece öfkeleniyordum sanıyordum ya da endişe mesela başkası adına endişelenme duygum varmış gibi.” (Katılımcı 1).

Sonrasında eğitimden edindikleri duygu düzenleme becerilerinin hangileri olduğu ve bunları nasıl uyguladıkları sorusuna yönelik yanıtlara yer verilmiştir.

“Zıt eylemi çok yaptım o bayağı gerekliydi mesela şöyle örnek vereyim işte ilişkim bittikten sonra sevgim bitmemişti ama ilişkimiz bitmek zorunda kaldı bende o yüzden uzun süre galerime girmedim mesela işte telefon ana ekranında otomatik işte böyle anılardan fotoğraflar çıkıyordu o kısmı kaldırdım telefonumdan bir süre işte oraya girmedim fotoğraflara bakmadım yani onu hatırlatabilecek hiçbir şey yapmadım.” (Katılımcı 2).

“Zıt eylem ve Duyguları Etiketleme bunları da çok kullandım zaten önceden de belirttiğim gibi çok kullanım, onun dışında...Hakimiyet Hissi Edinme vardı mesela bir konu hakkında bir şey var akşam atıyorum film okuması var ve o işte onun hakkında görüşler belirtecek filmi izleyip daha sonra onun hakkındaki yorumları okuma, onun analizini yapma, bunları daha çok vakit ayırıp ona hazır hale getirdim hani bunun hakkında ben ne düşünüyorum kendime sordum, kendi kendime konuştum duvara konuşur gibi bazen ben buraya geçtim, buraya geçtim deli gibi böyle ve bu çok yardımcı oldu söz hakkı alamıyordum normalde film etkinliklerinde söz hakkı almaya başladım o şekilde.” (Katılımcı 5).

### 3.2.4. İyileşen İlişkilerim

Bu alt tema katılımcıların deneyimlediği kişilerarası ilişkiler alanındaki değişimleri ve edindikleri becerileri içermektedir. Katılımcılar ilişkilerinin eskisi gibi olmadığını ilişkilerde dengeyi gözettiklerini, kendilerine zarar veren ilişkileri bitirebildiklerini ve yeni ilişkiler kurabildiklerini aktarmışlardır. Katılımcılara önce DDT-BE kişilerarası ilişkiler üzerinde bir etkisi olup olmadığı sorusu yöneltilmiş ardından gündelik hayatta uyguladıkları bu becerinin kendilerindeki etkilerini ve uygulama sürecindeki deneyimlerini kapsayacak şekilde örneklerle anlatmaları istenmiştir.

İlk olarak eğitimin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkilerine dair katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

*“Bu modül zaten bambaşka idi az önce de dediğim gibi ben çok sosyalleşebilen bir insan değildim ama şu an ya ben ben dördüncü sınıfım ama sınıfımda hiç tanımadığım insanlarla tanıştım bu dönemin içerisinde o yüzden yani sosyalleşme açısından çok şey kazandım ilişkilerim gerçekten çok gelişti onun dışında da zaten toksik bir ilişkim vardı onu bitirebilmeyi başardım 2 yıldır sürüyordu o ilişkim benim ve hani bitirmekte sürekli bir kaygım vardı ama yani bu iyi geldi yani bana bayağı” (Katılımcı 2).*

*“Mesela arkadaşlık ilişkisinde ben arkadaşlarım benden bir şey istediğinde ve ben kırmamak adına yapıyordum kendime bakmıyordum hani sadece onlara göre değerlendiriyordum durumu artık yapmak istemediğimde bunu güzel bir şekilde hayır diyebilerek hani bunu o şekilde kabul etmiyorum artık hayır diyebiliyorum artık.” (Katılımcı 3).*

Sonrasında eğitimden edindikleri kişilerarası ilişkilerde etkililik becerilerinin hangileri olduğu ve bunları nasıl uyguladıkları sorusuna yönelik yanıtlara yer verilmiştir.

*“DEAR MAN şu an benim yani favori favori uygulamam gerçekten hayat mottom diyebilirim şu an çünkü biraz kendi hedeflerimi göz göz önüne almam gerekiyor daha önemli bence şu anda benim için bunlar dediğim gibi önceden ilişkilerim bitmesin diye çok fazla fedakârlık yapıyordum ve bunun bana artık gerçekten zarar verdiğini gördüm.” (Katılımcı 2).*

*“Hayır diyebilme, ricada bulunma, yeni ilişki kurma ve yıkıcı olan ilişkileri sonlandırma bunları çok fazla yapıyorum.” (Katılımcı 3).*

Araştırmacı: Bu becerileri nasıl uyguladığınızı ve hangi durumlarda ihtiyaç duyduğunuzu anlatır mısınız?

*“artık öz benliğimin farkındayım öz saygımın daha önemli olduğunu biliyorum bu yüzden uygulama gereği duydum uyguladıktan sonra mutlu olduğumu gördüm ve olumlu değişimler olunca daha fazla yapmak istedim açıkçası hayır diyebilme çünkü yapmak istemediğim olmak istemediğim çok fazla yerde oldum şu ana kadar artık bu beni mutlu etmiyor ve bunu güzel bir şekilde hayır diyorum eskiden direk hayır diyordum da artık bu beceriyi kullanarak daha net bir şekilde ifade ediyorum kendimi ilişkiler kurmakta da ben bir yıkıcı bir ilişkiyi zaten sonlandırdım zaten sonrasında olan şeyler de beni aslında ne kadar doğru bir karar aldığımı gördüm yeni ilişkiler kurabiliyorum çünkü bu konuda olumsuz düşünmüyorum hani eski- yani şöyle hani o öyle olabilir ama karşıma çıkacak insanların öyle olacağı anlamına gelmiyor hatalarımdan ders çıkarttım geçmişe dair ve yeni ilişkiler kurmaya başladım arkadaşlıkta da aynı şekilde daha açık oldum eskiden benim belli bir sınırim vardı ve çok kimseyle arkadaş olamıyordum ama yeni insanlar tanıştım tanımaya başladım tanıdıkça kendimi daha iyi hissettiğim için ilişki kurmaya da yöneldim.” (Katılımcı 3).*

### 3.2.5. Daha Etkin, Daha İşlevsel

Bu alt tema katılımcıların deneyimlediği stresi tolere edebilme ile ilgili değişimleri ve edindikleri becerileri içermektedir. Bu beceri aracılığıyla stresi daha iyi yönetebildiklerini, daha etkin ve daha işlevsel hareket edebildiklerini aktarmışlardır. Katılımcılara önce DDT-BE stres toleransı üzerinde bir etkisi olup olmadığı sorusu yöneltilmiş ardından gündelik hayatta uyguladıkları bu becerinin kendilerindeki etkilerini ve uygulama sürecindeki deneyimlerini kapsayacak şekilde örneklerle anlatmaları istenmiştir.

İlk olarak eğitimin stres toleransı üzerindeki etkilerine dair katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

*“Stresli, krizli durumlarda hani bazen hâlâ gerçekten titreme geliyor o yüzden o zamanlar şey yapıyorum odamın camını açıyorum sakince birazcık nefes alıyorum dışarı bakıyorum sonra tekrar oturup orada hani devam ediyorum o tartışma ya da iş ne ise ona daha sakinim konuşurken daha şeyim hani sinirlensem bile ses tonumu stabil tutabiliyorum hani kriz anlarında ne biraz asabiyim*

*onu tamamen yine aşamadım ama aşacağıma inanıyorum daha soğukkanlıyım dediğim gibi hani tepki gösteriyorum hani yine her şey üst üste geldiği için hasta olduğum oldu ama hani yine çok fazla şey yaşandı ve bu hani dört şey yaşandıysa bunun birinde yaşandı sadece hani bu şekilde gibi ve etkisi çok kısa sürdü atlatmam kolay oldu.” (Katılımcı 5).*

*“stres şöyle ben biz işte şey yaparken oturumlarımızı gerçekleştirirken staj yapıyordum o dönemde zaten işte toplulukta konuşmaktan aşırı çekiniyordum şey yapıyordum stajla birlikte aldığım eğitimin de katkısıyla mesela ben derslerde hoca soru sorduğu zaman cevap veremeyen bir insandım ama artık rahatlıkla cevap verebiliyorum ya da işte bir şey çekinmeden utanmadan ya biri benden dalga geçer mi diye düşünmeden hareket edebiliyorum artık yani artık ya eskiden biraz daha tabiri caizse kasıntı davranıyordum yani birisi benden hoşlanmazsa diye ama şu an o kadar umurumda değil ki birisi benden hoşlanmış veya hoşlanmamış çünkü ben artık kendimi seviyorum başkasının beni sevmesine gerek yok diye düşünüyorum o yüzden artık kendim gibi davranabiliyorum o yönden.” (Katılımcı 2).*

Sonrasında eğitimden edindikleri stres toleransı becerilerinin hangileri olduğu ve bunları nasıl uyguladıkları sorusuna yönelik yanıtlara yer verilmiştir.

*“Kriz anlarında DAGI’yi söylemişim ya az önce hani durup bir camı açıp nefes alıp ondan sonra hani bir şeyleri kendime konuşup ondan sonra devam ettiğim oldu SESE’yi yine kullandım çünkü dediğim gibi fiziksel olarak çok tepki veriyorum hani bir yüzümü yıkadım, soğuk bir şey içtim atıyorum hani Nefes Egzersizi gibi, Dikkat Dağıtmayı çok yapıyorum sadece bazen biraz fazla kaptırıyorum dikkat dağıtmaya bu birazcık hani eskiden de problem bu eğitimden önce de şu anda da problem, atıyorum çok büyük bir problem var ve ben bundan kaçınmak istiyorum ve bu hani oturup saatlerce Avrupa Yakası izliyorum mesela hani gündelik hayatıma engel olacak kadar o yüzden çok dikkat dağıtmaya gitmiyorum artık daha çok çözmeye de atıyorum çünkü dikkat dağıttığım zaman tekrar toparlaması zor oluyor bende onun dışında Kendini Yatıştırma var lavanta tütsüsü yakmaya başladım zaten yakıyordum, lavanta çayı papatya çayı falan her şeyden hani biraz daha dışarıdan bir şeyler alarak ya da işte dediğim gibi yürüyüş yaparak falan o şekilde bu beceriyi kullandığımı düşünüyorum o şekilde.” (Katılımcı 5).*

*“Radikal kabullenmeyi adım adım gerçekleştirdim önce durumu kabullendim yani nedenlerine çok takılıyordum başta da böyle olduğunda hem problemin içinden çıkamadığımı fark ettim u nedenlerinden ziyade olduğum konuma baktım bir de şunu çok yaptım bu şekilde devam edersem ilerde gelecekte neler yaşayabileceğime odaklandım işte sınava kazanamayacaksın işte bir yıl daha evde sınava hazırlanmak zorunda kalacaksın ama olayı kabullenip hemen toparlanırsam hem derslerine odaklanırsın hem sorumluluklarını yerine getirsin daha iyi bir hayatı elde etme oranı daha yüksek olur deyip bunu her iki türlü gözlemlerim hayal ettim daha sonra zaten Zıt Eylem uyguladım.” (Katılımcı 3).*

### 3.2.6. Birlikte ve Birbirimizden

Bu alt temada katılımcılardan DDT beceri eğitimini grup olarak alma deneyimlerinden bahsetmeleri istenmiştir. Birlikte bu eğitimi almanın onlara kattıklarını, birbirlerinden çok şey öğrendiklerini aktarmaktadırlar. İlk başlarda birbirlerini hiç tanımayan kişiler olarak ilk defa bir araya gelmek birçoğunu kaygılandırırsa da zamanla bu kaygının yerini grup bağlılığına bırakmasına dair deneyimlerini beş katılımcı da kendi öznel ifadeleri ile paylaşmışlardır.

*“ilk başladığımda ben çok kendimi gergin hissediyordum gerçekten çünkü kendimi gruba ait hissedemiyordum ama aslında herkes kaygılıydı kimse kendini gruba ait hissedemiyordu çünkü bizim ilişkimiz bir iletişimimiz yok hiç kimseyle çünkü böyle herkes böyle duruyordu (ellerini kollarını bağlayıp ciddi bir duruş gösterdi), başladığımda çok kaygılıyım ortalara doğru yavaş yavaş alıştım ki arkadaşlar edindim işte, yani grubun ortalarında şey kendimi gruba ait hissettim, biz bir grubuz hissine kapılmıştım artık sonlara doğru ayrılacağımız için üzülmüştüm çünkü artık gruba bir bağlılık oluşmuştu.” (Katılımcı 1).*

*“başlangıçta biraz tedirgin etmişti çünkü ben duygularımı yani şöyle oluyor o ortamda ummm ilk izlenim çok önemli oluyor benim için ilk girdiğimde o ortamda olumsuz bir enerji aldysam artık oraya adapte olamıyorum bundan biraz tedirgin olmuştum ilk geldiğimde hiçbir şey hissetmedim nötrdüm yani hatta şöyle de oldu acaba işte ilerleyen zamanlarda işte kendimi anlatabilir miyim ifade edebilir miyim diye de biraz tedirgin olmuştum ilerledikçe bir istemsizce bir samimiyette oluştu yani şöyle oluyor aslında karşı tarafın da senle aynı durumda yaşadığını görmek*

*çok büyük bir rahatlatma çünkü ben hep şey diyordum hani ya her şeyi çok büyütüyorsun diyip kendimi çok yargılıyordum arkadaşları görünce benzer durumlar yaşadığını hatta daha kötü durumlar yaşayanlar da vardı o zaman öyle olunca ya ben aslında çok iyiymişim ya çokta kötü bir durum yokmuş falan diyordum ve duygusal olarak ruhsal açıdan da beni daha olumlu etkilemişti ön yargımı kırdı açıkçası. Kendimi daha oraya ait hissetmeye başladım sonunda da zaten tamamıyla (gülüyor) evet samimi olmuştuk.” (Katılımcı 3).*

Kişiler bir sorunla karşılaştığı zaman o durumu sadece kendilerinin o şekilde yaşadığını düşünürler. Sosyal bir varlık olan insan başka insanlarla iletişimde olduğu zaman o duyguları, zorlukları, belirtileri tek başına kendisinin yaşamadığını fark eder. Buna grup sürecinde evrensellik kavramı denilmektedir (Yalom, 1995). Çalışmadaki beş katılımcı da ortak deneyim olarak bu kaygıyı yaşayan yalnız ben değilmişim, bu belirtiler sadece bende yokmuş hissini yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

*“ ‘Katılımcı 2’ hanımla benzer bir durum yaşadık o süreçte o aklıma geldi aa dedim o da böyle bir süreç yaşamıştı falan onu deneyimledim aslında yalnız değilim dedim hani başka insanlar da bu durumu yaşamış hatta o kendi deneyiminden bahsetmişti grup içerisinde ve hep şey diyordum hani işte o da bu yollardan geçmişti işte atlatmıştı ben de atlatacağıma inanıyorum dedim biraz motive etmişti açıkçası onlar beni. Başkasının da aynı durumu yaşıyor olması insanın gerçekten kaygısını azaltıyormuş ya onun da bir etkisi oldu.” (Katılımcı 3).*

*“önce bu kaygıyı şey gibi hani problem gibi görüyordum olmaması gereken bir şeymiş gibi ama sonra gördüm ki bu hani herkeste var hani bu odada bulunmayanlarda da var ve bu olması gereken bir şey sadece miktarını azaltmaya çalışıyoruz tek değilim, yalnız değilim başkaları da benimle aynı hisleri paylaşabiliyor hani cezalandırılmadım veya hani şey yüzünden suçlamıyorum onlar da yaşıyor onların da problemleri var herkesin hayatı görüldüğü kadar mükemmel değil işte dediğim gibi olumsuz yanları dışında bunun farkına varmak iyi gelmişti bana...” (Katılımcı 5).*

Katılımcılar ortak bir sorundan (YKB) kaynaklı olarak bir araya gelmiş olmalarının da kendilerini iyi hissettirdiklerini ifade etmişlerdir.

*“...artık herkesin aynı amaçla burada olduğu için beni yargılamadıklarının artık kesin kes farkına varmıştım bunların hepsi nasıl diyeyim bir araya gelerek bende bir birikime bir aydınlanmaya sebep oldu yani aslında bir şeyleri yenebilmek için hâlâ gücün bende olduğunu hissettirmişti.” (Katılımcı 1).*

*“Hepimiz işte buraya aynı amaç için gelmişiz tek amacımız biraz daha iyi hissetmek biraz becerilerimizi geliştirmek hani ortak bir amacın olmasa da tabii bizim bir araya getirdi.” (Katılımcı 2).*

*“Herkesin kendi aynı şeyden kaygılardan dolayı bir araya gelmesi yani sonra ilk başta düşünüyorum hani sana onlar da aynı şekilde benim gibi geldiler düşünürüm oldu yani.” (Katılımcı 4).*

### 3.3. Üçüncü Üst Tema: Yeni Kılavuzum: DDT

Bu üst temada katılımcıların eğitimden sonra yaşadıkları değişimlere, onlarda hangi izler bıraktığına ve neler öğrendiklerine yönelik ifadeler yer verilmiştir. Katılımcılardaki değişimlere dair ortaya çıkan alt temalar ‘Kaygım Eskisi Gibi Değil’, ‘Şimdi ve Burada’, ‘Domino Etkisi’ ve ‘Radikal Değişimler’dir. Bu üst temada aynı zamanda DDT-BE, katılımcıların hayatlarının birçok alanında bir kılavuz olarak nasıl eşlik ettiğini modüllerden ve becerilerden örnekler vererek aktarmışlardır.

#### 3.3.1. Kaygım Eskisi Gibi Değil

Bu alt temada katılımcıların DDT beceri eğitimi sonrası kaygı deneyimlerindeki değişimlere yer verilmiştir. Katılımcılar eğitim öncesine göre kaygılarında azalma olduğunu, daha normal seviyelere geldiğini ve kaygılarının artık anormal düzeyde olmadığını kendi deneyimleri ile ifade etmişlerdir. Diğer bir deyişle, kaygıları artık eğitim öncesindeki düzeyinde olmadığını ve eskisi gibi gündelik hayatta onlara rahatsızlık hissi vermediğini aktarmışlardır.

*“Kaygının bir öcü olmadığını öğrendim bunun normal bir şey olduğunu hani bunun hiç olmaması gereken bir hastalık olmadığını aksine beraber yaşayacağımız bir şey olduğunu öğrendim hani bu açıdan da çok kıymetliydi...” (Katılımcı 5).*



*“Kaygım gerçekten yani bayağı azalmış hissediyorum kaygı ya şu an negatif yönde bir rahatlık hissediyorum gerçekten her şey olması gerektiği gibi olması gerektiği yerdedi bana fiziksel anlamda da ruhsal anlamda da sıkıntı vermeyecek bir seviyeye gelmişti artık.” (Katılımcı 1).*

*“Kaygımın da daha az olduğunu gördüm gözlemlerim yani en önemli şey benim için kaygılarımın azaldığını olumsuz düşüncelerimin azaldığını gördüm insan yani öz saygımın biraz daha arttığını gördüm yani bu şekilde benim için bunlar büyük şeyler yani o da ana odaklanmak çünkü hep hayatımı kaygıyla sürdüren bir insan olduğum için u bunlar benim için yani büyük başarılar yani...” (Katılımcı 4).*

### 3.3.2. Şimdi ve Burada

Bu alt temada katılımcılara ‘Eğitimden sizde neler kaldı?’ sorusu yöneltildiğinde cevap olarak DDT beceri eğitimindeki ‘Farkındalık Modülü’nün hayatlarında çok fazla yere dokunduğunu, hayata artık farkındalık gözlüğüyle baktıklarını kendi cümleleriyle ifade etmişlerdir.

*“Ben olduğum ortamda hiç kendi varlığımı fark etmiyordum etrafımdaki hiçbir şeyi fark etmiyordum ve ben dikkatsiz olduğumu düşünüyordum açıkçası aslında farkındalığım eksikmiş çünkü farkındalık eğitimi sonrasında anda kalabildiğim için etrafımdaki her şeye hâkim olabiliyorum dikkat düzeyim arttı duygularımın farkına vardım u kendi öz saygımın önemli olduğunu onu fark ettim ve hatalarımın hepsinin daha çok farkına varıyorum nerede ne yanlış yaptığımı...” (Katılımcı 3).*

*“En iyi diyebileceğim şey şu anda yaşadığının ve yaşadığının farkına vardım gibi onun hani kurgusal bir karakter değilim ben ve hani önümde bir yol var ve yürümem gerekiyor bunun farkına vardım hani çok ileriye bakmaya çalışmadım arkamı dönmedim önüme bakmaya başladım o şekilde diyeyim.” (Katılımcı 5).*

*“Bende kalanlar odaklanmak bir kere odaklanmak ondan sonra, anda kalabilme...” (Katılımcı 4).*

*“Farkındalık yaşıyormuş gibi hissettiriyor çünkü o yani gerçekten yaşadığımı hissettiriyor insana şu an ben buradayım ve ben bir şeyi yapıyorum ben varım yani hani bunu yapmak hakkım var bir şeyleri hissederek yapmak yani bilincinde olarak yapmak gerçekten çok güzel böyle özgür hissettiriyor bana...çok bilinçsiz yaşıyormuşum aslında yani yaptığım şeyleri farkında olmadan bilinçli olmadan yaptığımı fark ettirdi bana herkesin bunu bu eğitimin görmesi gerekiyor bence çünkü hayatta yaptığımız şeylerin sebebini bilmemiz gerekiyor çünkü zaman akıp giderken ben ne yaptığımı ve neden yaptığımı bilmek istiyorum yani çünkü bugün yaptığım şeyler benim yarınımı da etkiliyor ve yarın öbür yarınımı da etkileyecek gelecek geçmişin birikimi olduğu için şu an yaptığım şey geleceğimi etkiliyor o yüzden ben bugün ne olduğunu ve ne yaptığımı bilmek istiyorum bu konuda gerçekten bana bir ışık tuttu diyebilirim.” (Katılımcı 1).*

### 3.3.3. Domino Etkisi

Bu alt temada katılımcılar modüllerin birbirleri ile olan etkileşiminden bahsetmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri Linehan’ın (2015) da vurguladığı DDT beceri eğitimindeki modüllerin birbirleri ile etkileşimde olduğu ve modüllerin birindeki kabul-değişim sürecinin diğerini de olumlu yönde etkileyeceği görüşünü desteklemiştir. Diğer bir deyişle, bir alanda başlayan düzelme ve iyileşme diğer alanları da olumlu yönde etkilemektedir tıpkı domino taşının düşüp bir sonraki taş ve taşları etkilemesi gibi...

*“Ben aslında çoğu zaman duygularımı fark etmediğim için de kaygılanıyordum, kaygı düzeyimi artırıyor ne hissettiğimi fark ettim problemi çözebilmeye başladım işte diğer farkındalık becerilerini de yaptıktan sonra bunların her ikisinin birleşimin de kaygımın azaldığını fark ettim ya duygumun farkına varınca kaygımı sanki onun daha çok kontrol altına alabiliyormuşum gibi hissettim.” (Katılımcı 3).*

*“En başta bu farkındalığa başlamak hani önce öğrenmek ve sonrasında hiç gitmediğini fark etmek bile başlı başına belki yeterdi hani bir süre sonra kendi kendine çözüldü her şey ama bunun üstüne bir de duygularımızı öğrendik hani gerçekten dediğim gibi dışarı çıkıp kendimden uzaklaşp kendime bakıyormuş gibi hissediyorum içime bakıyormuş gibi hissediyorum hani bu çok şey değiştirdi, kendimi tanıdım, kendimi dinledim ve kendimi dinlediğim zaman bir sorun olmadığını fark ettim, hani hep böyle başkası bizi dinlesin istiyoruz da önce kendimizi dinlemek gerekiyormuş hani buna öğrendim.” (Katılımcı 5).*

*“Duygu benim bütün problemim aslında duygularımın düzgün olmamasından ve duygularımın düzgün olmaması daha anı yaşayamamamdan hani bilinçli farkındalığı engel olan aslında benim duygularımın onu fark ettim... duygularımın hepsinin altında yatan sebepleri öğrenebildim duygu şeyinden o yüzden benim hayatımı bir tık daha düzene girdi yaptığım şeyleri neden yaptığımı farkına vardım karşımdakilerin sözlerini beni neden etkilememesi gerektiğinin farkına vardım bana yapılmış ya da yapılmamış olanları fark ettirdi aslında.” (Katılımcı 1).*

### 3.3.4. Radikal Değişimler

Bu alt temada katılımcılar DDT beceri eğitiminden sonra yaşamlarındaki radikal değişimlerden bahsetmişlerdir.

*“ben kendi benliğim fiziksel olarak da kendimle ilgilenmeye başladım spora gitmeye başladım eskiden üşenip yapmadığım her şeyi yapmaya başladım mesela yurttan oturup normalde ya ağlardım ya düşünme sürekli düşünürdüm hiç dışarı çıkmazdım artık kitabımı alıp dışarıya çıkıyorum bahçede oturuyorum kendimle zaman geçiriyorum ya da arkadaşım gelme bile eskiden ben de çıkmıyordum ama artık çıkıyorum geçen arkadaşşıma böyle bir şeyler içelim mi dedim yok dedi iyi dedim ben çıkabilirim o zaman dedim kalktım hazırlandım kendim gittim bir şeyler içtim tek başıma kafede oturdum yanımda kitap da götürdüm hem kitap okudum hem etrafı insanları izledim çok da iyi geldi açıkçası artık eskisi gibi böyle yurttan oturup ya da yalnız kalıp bir köşede beklemiyorum bir şeylerin düzelmesi için harekete geçiyorum. O eski duygularım yok eski olumsuz beni kötü hissettiren hiçbir şey yok, problemlerimi çözebiliyorum, birçok şeyin üstesinden geliyorum, bir şeylerin nedenini de anlayabiliyorum hani karşımdaki insanı anlıyorum, farkındalığım gelişti, hayata yeni bir pencere açılmış gibi hissediyorum” (Katılımcı 3).*

*“Toksik ilişkilerimi bıraktım kendime yani bana benim benliğime, öz saygıma daha iyi gelebilecek insanlarla vakit geçirmeye başladım arkadaşlık kurmaya başladım yani genel olarak genel olarak daha önceden daha mutsuz hissediyordum kendimi biraz açıkçası hayat enerjim emilmiş gibiydi çünkü etrafımda çok fazla toksik ilişki arkadaşlık açısından da normal romantik ilişki açısından da çok fazla vardı şu anda daha kaliteli bir hayat sürüyormuş gibi geliyor bana öyle söyleyeyim.” (Katılımcı 2).*

## 4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı DDT-BE'ne katılmış YKB'li bireylerin deneyimlerini derinlemesine yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi ile incelemektir. Analiz sonucunda üç üst tema on beş alt tema elde edilmiştir. Elde edilen bu temalar bir bütün olarak incelendiğinde katılımcılar, YKB'yi deneyimledikleri klinik belirtilerin yoğun olduğu dönem, sonrasında DDT-BE katılmalarıyla birlikte yaşamlarındaki pek çok alana yönelik farkındalıklarının, duyguları ve ilişkileri düzenlemelerinin ve stresi tolere etmelerinin arttığı bir süreç ve son olarak eğitimin etkileriyle beraber kendilerindeki değişimi deneyimlediklerini bir akış içerisinde belirtmişlerdir.

Literatür incelendiğinde YKB'li bireylerin DDT-BE deneyimleri nitel araştırma yöntemleri ile daha önce incelenmediği için YKB'yi diğer terapi yöntemleriyle ele alan ve DDT'nin diğer bozukluklarla çalışıldığı nitel araştırmalar doğrultusunda bulgular tartışılmıştır. DDT-BE yönelik nitel araştırma sayısı da hem ulusal hem uluslararası alanda oldukça sınırlıdır.

Araştırma bulgularında elde edilen kaygıya yönelik alt temalar aynı zamanda YKB'nin teorik açıklamalarıyla örtüşmektedir. Katılımcılar yaygın kaygı belirtilerini fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak literatüre uyumlu şekilde ifade etmişlerdir. Trigona (2021), YKB ile ilgili yapmış olduğu nitel çalışmayı da 6 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmış olup YFA yoluyla 5 üst tema elde etmiştir: (1) her şey nasıl başladı (2) stresli tetikleyicileri tanımlamak ve yönetmek (3) her şeyi kapsayan YKB (4) başa çıkmanın yollarını bulmak (5) desteğe ulaşmak için. Bulguları, YKB'nin yalnızca kalıcı ve patolojik endişeye neden olmakla kalmayıp aynı zamanda fiziksel sağlık, kişilerarası ilişkiler ve iş dahil olmak üzere yaşamın diğer tüm alanlarını da etkilediği sonucuna varmıştır. Bu sorunlar için YKB'li bireylerin DDT-BE modüllerinden yararlanabileceği görüşü çıkmaktadır. Mevcut çalışmada da yaygın kaygının katılımcılar için anlamı derinlemesine şekilde incelenmiş olup bu sorunun yaşamlarının birçok alanına yayılması, stresli anları nasıl yönetebilecekleri, başa çıkma yollarını bulmaları açısından katılımcıların ifadeleri ile benzerlik göstermektedir.

Hurtado vd., (2020) yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan kişilerden oluşan odak grup niteliksel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Temalara ulaşmak için içerik analiz yöntemini kullanarak beş tematik kategori

elde etmiştir: bozukluğun başlangıcı, semptomlar ve seyri; bozuklukla birlikte günlük yaşam; bozuklukla başa çıkmak; anksiyete için sağlık hizmeti talebi, tedavi seçenekleri ve karar verme. Hastaların çoğu anksiyetenin fiziksel semptomlarını bildirmiştir. Bu çalışmada ‘kaygıyla yaşamak’ üst teması altında ‘bedenimde neler oluyor?’ alt teması ile ‘semptomlar ve seyri teması’, YKB gündelik yaşamlarını nasıl etkilediği ve bu bozuklukla başa çıkma becerileri benzerlik gösterirken, en son tema olan sağlık hizmeti talebi, tedavi seçenekleri ve karar verme temasının karşılığı farklılaşmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, nicel yöntemle yapılmış araştırmalar YKB ve duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Goossens ve ark., 2009; Özdemir, 2015; Kılıç ve ark., 2022). Özdemir’in (2015) yapmış olduğu çalışma sonucuna göre bireylerin depresyon, anksiyete ve stres puanı yüksek olanların duygusal yeme puanı daha da yüksektir. Ruderman’a (1983) göre kişiler kaygı ile baş etme yöntemi olarak yeme davranışında bulunmaktadırlar. Bu nitel çalışmanın bulguları katılımcıların YKB ve duygusal yeme davranışına yönelik derinlemesine bilgiler vermektedir. Katılımcılar kaygılarının arttığı dönemde yeme davranışlarının da arttığını ifade etmişlerdir. Bu bulgulardan yola çıktığında YKB’li bireyler için DDT-BE içerisinde yer alan farkındalık modülünün farkındalıkla yeme davranışını kazandırarak farkında olmadan duygusal yeme davranışının önüne geçebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, duygu düzenleme modülünün olumsuz ve yoğun duyguları regüle etme becerileri sayesinde katılımcılar daha önce sıklıkla kullandıkları sağlıksız olan baş etme yollarından biri olan duygusal yeme davranışında da bir değişikliğe gideceği konusunda da umut vericidir.

Literatürdeki nicel yöntemle yapılmış araştırmalar YKB ve öfke arasında ilişkiyi ortaya koyarken öfke düzeyi ve öfke tutumunun YKB’nin oluşmasına ve anksiyete düzeyine etkisi olduğunu bulmuştur. Diğer bir deyişle, öfke duygusu kaygıya, kaygı da öfke duygusuna neden olmaktadır. Bu sebeple YKB’si olan bireylere öfkelerini tanıma ve baş etme konusunda beceri kazandırılması tedavi için önemli adımlardan biri olduğunu aktarmışlardır (Erdem ve ark., 2008); YKB’nin tanı kriterleri içerisinde yer alan irritabilite (sinirlilik) bu ilişkiyi zaten doğrulamaktadır (APA, 2013). Bu nitel çalışmanın bulguları katılımcıların YKB ve öfke duygusu/davranışına yönelik derinlemesine bilgiler vermektedir. Bu bulgulardan yola çıktığında YKB’li bireyler için DDT-BE içerisinde yer alan duyguları düzenleme modülünün hem kaygı duygusu hem de öfke duygusunu yönetmede tedavi için gerekli olan beceriler katılımcılar tarafından baş etme yöntemlerini olarak kullanılabilirliğini düşündürmektedir. Ayrıca DDT-BE içerisinde yer alan farkındalık modülü aracılığıyla katılımcıların kendilerine ve duygularına yönelik farkındalık kazandırılmasının, kaygı ve öfke ilişkisini anlamalarını kolaylaştırılacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, katılımcıların ifadeleri de “*kaygılı olduğum zamanlar gergin oluyorum.*” (Katılımcı 3), “*kaygılı olduğum zamanlar çevrem sık sık agresif olduğumu söyler.*” (Katılımcı 5) kaygı ve öfke arasındaki pozitif yönlü olan ilişkiyi desteklemektedir.

Bu çalışmanın sonucunda, gerekli durumlarda YKB’de etkin tedavi yöntemi olarak tercih edilen ilaç tedavisine (Saatçioğlu, 2001) ek olarak psikoterapi desteklerinin de önemi vurgulanmıştır. Bundan dolayı YKB’li bireylerle yapılmış olan terapi uygulamaları literatür açısından önem teşkil etmektedir. Bu sebeple, bu çalışma aracılığıyla araştırmacılar YKB tedavisinde alternatif tedavi yöntemi olarak DDT-BE kullanımı konusunda teşvik edilmiştir.

DDT-BE’e dair deneyimlerin incelendiği nitel araştırmalarda bu çalışma ile benzerlik gösteren temalar ortaya çıkmıştır. Örneğin; Pardo ve arkadaşları (2020) dürtü kontrol bozukluğu ve/veya duygusal düzensizliği olan ergenler için Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) psikososyal beceri eğitimi grubu bileşeninin etkinliğini incelemek için yapmış olduğu çalışmada eğitime katılan 20 ergen bireyle yaptıkları görüşmeler sonucunda DDT beceri eğitimi grubunu tamamlayan bireylerin öznel deneyimlerini dört ana kategoride toplamaktadır. Bunlar; hastalık deneyimi, terapi motivasyonu, terapi deneyimi ve terapi sonuçları’dır. Mevcut çalışmada da hastalık deneyimi ‘Kaygıyla Yaşamak’ üst temasında ele alınırken, terapi deneyimi ‘DDT Deneyimim’ altında incelenmiş olup, ‘Yeni Kılavuzum: DDT’ üst temasında da terapinin sonucunda katılımcıların ne gibi değişimler deneyimlediği aktarılmıştır. Genel itibarıyla, bu çalışma DDT yaklaşımı ile yapılmış olan nitel çalışmalar ile DDT-BE deneyiminin ele alındığı temalar açısından oldukça benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir. Bunda bu terapi yaklaşımının çok kapsamlı bir protokolü ve terapi uygulama kılavuzunun olmasının payı olduğu düşünülmektedir.

DDT-BE’nin temelini oluşturan ‘bilinçli farkındalık’ katılımcıların en çok uyguladıkları ve hayatlarında köklü değişimler yaşamalarını sağlayan modüller arasındadır. Katılımcılar modülün içerisinde yer alan farkındalık becerilerinden en sık uyguladıklarının ‘bilge-akıl’, ‘gözleme’, ‘dahil olma/katılma’, ‘tek farkındalıkla’ ve ‘yargılamadan’ olduğunu belirtmişlerdir. Kendilerine, kaygılarına, duygularına, düşüncelerine, davranışlarına, çevrelerindeki insan ve olaylara özetle hayatlarının her alanına farkındalık

ile baktıklarını ifade eden katılımcılar bu becerinin sadece anda kalmaktan öte bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Farkındalıklarının artmasıyla birlikte kaygı belirtilerinin azaldığını, duygularının farkına vardıkları için duygularını düzenleyebildiklerini, daha farkındalıkla dinledikleri için ilişkilerindeki iletişimlerinin iyileştiğini ve odaklanmalarının artıp, dikkatsizliklerinin azaldığını ifade etmişlerdir.

DDT-BE'nin incelendiği diğer nitel araştırmalarda da katılımcılar, farkındalığın stresli durumlarla başa çıkmada ne kadar yararlı olabileceğinin altını çizerken, aynı zamanda kendilerine, kendime zaman ayırma ve sorunlara odaklanmayı bırakmama izin de verdi ifadelerini kullanmışlardır. Ayrıca, aynı araştırmanın bulguları ile bu çalışmanın bulguları katılımcıların öğrendikleri becerilerin durumlara farklı yaklaşmak ve çatışmaları çözmek gibi hayatlarının pratik yönlerine dair yararlı olduğunu ifade etmeleri bakımından benzerlik göstermektedir (Flynn ve ark., 2020).

Eğitim öncesinde duyguları düzenlemede zorluk yaşadıklarını ifade eden katılımcılar eğitimle beraber duyguları düzenlerken en çok 'duyguları tanımlama', 'zıt eylem', 'olumlu duygular biriktirme', 'hakimiyet hissi edinme' ve 'önceden hayal etmeyi' kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazıları kaygı duygusunu yoğun yaşadıkları dönemde öfke duygusunun da onlara eşlik ettiğini ifade etmişlerdir. Öfke duygusuyla baş etmek için de öfke duygusunu bilişsel olarak tanımlamak ve nedenlerini bulmak bunun yanı sıra davranışsal olarak 'zıt eylem' becerisini uygulamanın da işe yaradığını belirtmektedirler. Katılımcılardan bazıları eğitim öncesinde kaygılandıkları dönemde duygusal yeme davranışı deneyimliyorken eğitimden sonra duygusal yeme davranışı ile baş etmek için 'dikkat dağıtma', 'farkındalık ile yeme' gibi becerilerden yararlandıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin, *Katılımcı 1* farkındalık ile yeme için şu ifadeleri kullanmıştır: *"farkındalık ile yeme benim diyetime faydası oluyor yediğim şey yediğim şey oluyor duygularım olmuyor mesela o işe yaradığı için onun dışında yani uyguladığım her şeyin bir şeyi var aslında ama genel olarak beni kaygıdan uzaklaştırıyor."* Katılımcının bu ifadelerinden farkındalık yeme egzersizleri ile duygusal yemenin önüne geçtiğini buna ek olarak eğitimde uyguladığı her bir becerinin nihayetinde kendisini kaygıdan uzaklaştırdığını belirtmektedir.

Yalom (1995) genel olarak grup terapi formatının uygulanan terapi ekolünden bağımsız iyileştirici bir yanı olduğunu ifade etmektedir. İyileştirici etmenlere örnek olarak evrensellik, şimdi ve burada, diğergamlık verilebilir. Grup beceri eğitimi formatında uygulanmış olan bu çalışmada da 'Birlikte ve Birbirimizden' alt temasında benzer temalar katılımcılar tarafından deneyimlenmiştir. Bu temanın altında katılımcılar eğitimi grup olarak almanın avantajlarına dair deneyimlerini paylaşmışlardır. Başlarda gruba yönelik kaygılar deneyimlediklerini, zamanla katılımcılar birbirlerine güvendikçe, paylaşım yaptıkça, birbirlerinin sorununa oturumlarda çözümler ürettikçe bağlılık hissinin oluştuğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların yaşadığı benzer sorunları grup içerisinde diğer katılımcıların da deneyimlemiş olması yalnız değilim hissini ortaya çıkarmıştır. Bunun da sorunlarla baş etmelerine destek olduğunu ifade etmişlerdir. Ortak bir sorundan kaynaklı aynı amacı paylaşarak bir araya gelmeleri de katılımcılara iyi gelen durumlardandır. Yalom, bu durumu evrensellik olarak tanımlamaktadır. Benzer sonuçlar ebeveyn/veliler için DDT-BE ergenler beceri grubu çalışmasında da ortaya konmuştur. Buna göre acı çeken veya benzer duyguları yaşayan diğerleriyle birlikte beceri gruplarına katılmak, katılımcılara yalnız olmadıklarını ve birbirlerinden destekleyebildiklerini ve birbirlerinden öğrenebildiklerini göstermiştir (Flynn ve ark., 2020). Grup terapilerinin iyileştirici alt başlıklarından diğergamlığa örnek olarak katılımcılar fayda gördükleri becerileri çevresindeki kişilerle paylaşma isteği olduğunu eğitim esnasında ve bittikten sonra bu görüşmeler gerçekleştirilirken ifade etmişlerdir. Örneğin, bir katılımcı *"bende şöyle bir şey oldu bende işe yaradığını gördüğüm için artık böyle herkese yardım etmek istiyorum yani benim gibi sıkıntı çeken herkese anlatmak istiyorum yani bak bunlar çok iyi geliyor diyip hani herkese söylemek istiyorum"* (Katılımcı 2). Ayrıca, katılımcılar eğitimi grup olarak almanın bireysel olarak almaktan çok öğretici ve avantajlı olduğunu belirtmişlerdir.

Modüllerin birbirleriyle olan etkileşimi Linehan'ın (2015) DDT-BE'de vurguladığı önemli unsurlardan biridir. Modüllerin birindeki iyileşme ve düzelleme diğer becerileri de olumlu etkilemektedir. Katılımcılara herhangi bir soru yöneltilmeden becerilerin etkileşimini kendi hayatlarından örnekler vererek açıklamaları araştırmacıya analizleri yaptığı esnada "domino etkisi" kavramını çağırıştırılmıştır. Katılımcılardan birinin şu ifadeleri *"duygu benim bütün problemim aslında duygularımın düzgün olmamasından ve duygularımın düzgün olmaması daha anı yaşayamamandan hani bilinçli farkındalığa engel olan aslında benim duygularımış onu fark ettim"* domino etkisi görüşünü desteklemektedir.

Yöneltilen sorulara verilen yanıtlarda DDT-BE'de değinilen kavram ve terimleri içermesi katılımcıların bu eğitimi benimsediğini, becerileri kavradıklarını ve gündelik yaşamlarında yer edindiğini düşündürmektedir.



Görüşme sırasında katılımcılara ‘DDT-BE boyunca olumsuz herhangi bir şey deneyimlediniz mi?’ sorusu yöneltilmiş, bazı katılımcılar üniversite dersleri bittikten sonra katılmaları, eğitimin yoğun olması ve iki saat sürmesi sebebiyle yer yer odaklanmakta zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar her oturumun başında farkındalık egzersizlerine odaklanmada zorlandığını, egzersizleri yaptıkça, kasları güçlendikçe daha iyi odaklandıklarını belirtse de bazı katılımcılar hala güçlük yaşadığını ifade etmişlerdir. Genel olarak grup eğitimine ve becerilere yönelik bunlar dışında olumsuz bir görüş belirtilmemiştir. Katılımcıların bu görüşleri bir sonraki DDT-BE çalışmalarında oturumları oluştururken dikkat edilmesi gereken hususlar olarak not edilmiştir.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma, ulusal ve uluslararası literatürde daha önce yapılmamış olan YKB’li bireylerde DDT becerileri eğitimi deneyimlerinin nitel bir araştırma türü olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle incelenmiş olmasından dolayı literatüre önemli bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda DDT grup beceri eğitiminde yer alan dört modülünde katılımcılar tarafından benimsendiği ve gündelik hayatlarında sıklıkla uygulandığı aktarılmıştır. En çok uygulanan beceriler ‘bilinçli farkındalık’ ve ‘duygu düzenleme’ modülünde yer alan beceriler olmuştur. Bu iki modüldeki becerileri uyguladıktan sonra kişilerarası ilişkilerinin de düzeldiğini ve stresi de daha iyi yönetebildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazıları ise eğitim süresince ve eğitim sonrasında herhangi bir stres faktörü ile karşılaşmadıkları için ‘stres toleransı’ becerilerini uygulamaya ihtiyaç duymadıklarını da ifade etmişlerdir. Bu yüzden nispeten daha az uygulanan beceriler ‘kişilerarası ilişkilerde etkililik’ ve ‘stres toleransı’ modüllerindeki beceriler olmuştur.

Katılımcılar, genel itibarıyla ‘bilinçli farkındalık modülü’nün etkisiyle kendilerine, kaygılarına ve çevrelerine yönelik farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte kaygılarının azaldığını ve yine duygularının da farkına varıp onları daha kolay düzenleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar tarafından en çok uygulanan bilinçli farkındalık becerilerinden biri ‘Bilge Akıl’ olmuştur. Gündelik hayatta sıklıkla duyguları ile kararlar veren, yoğun duygular deneyimleyen katılımcılar, bu beceri sayesinde mantıklarını da katarak çok daha makul kararlar aldıklarını, çok daha iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin bir katılımcı ‘Bilge Akıl’ becerisine yönelik izlenimini şu şekilde aktarmıştır: “*Bilge akıl çok önemli. Ben genelde duygularıyla hareket eden bir insandım biraz kalbi çıkarıp oraya beyni koymak bana iyi geldi.*” (Katılımcı 2). Diğer yandan katılımcılar ‘duygu düzenleme modülü’nün de beceri uygulama pratiklerinin artması neticesinde kişilerarası ilişkilerin düzeldiğini, nihayetinde kaygılarının azaldığını belirtmişlerdir. Bu durumun modüllerin birbirleriyle etkileşimi sayesinde de olduğu düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin artması ile kaygının azaldığı gözlemlenmektedir.

Gelecek çalışmalarda araştırmacılar, kadın ve erkek katılımcıları birlikte grup beceri eğitimine dahil ederek DDT-BE’nin farklı cinsiyetlerdeki etkisini kıyaslayabilir ve beceri eğitiminin süresini uzatarak eğitimin etkililiğinin artıp artmadığını gözlemleyebilirler. Genel olarak katılımcılar; eğitimden sonra yaygın kaygı belirtilerinin azaldığını, eğitimin hayatlarının birçok alanına dokunmuş olduğunu ve yaşamlarını olumlu yönde etkileyen köklü değişimler deneyimlediklerini aktarmışlardır. Çalışmanın bulguları doğrultusunda, YKB’li bireyler için DDT beceri eğitiminin sağaltım için alternatif bir yaklaşım olabileceği öngörülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Afshari, B., & Hasani, J. (2020). Study of dialectical behavior therapy versus cognitive behavior therapy on emotion regulation and mindfulness in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(4), 305–312. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09461-9>
- Afshari, B., Jafarian Dehkordi, F., Asgharnejad Farid, A. A., Aramfar, B., Balagabri, Z., Mohebi, M., Mardi, N., & Amiri, P. (2022). Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 44, e20200156. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0156>
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd edition.). Washington, DC: APA.
- American Psychiatric Association (2013). *DSM-V Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th Edition.). American Psychiatric Association, Washington, DC.

- American Psychiatric Association (2022). *Anxiety Disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th Edition.). Text Revision. American Psychiatric Association.
- Bilican, F. I., Çetinkaya, M., Çelebi, E., Gülen, B., & Barham, H. (2022). A pilot study of dialectical behavioral therapy group skills training in patients with substance use disorder: Changes in substance use severity, mood and relationship skills. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 327-337.
- Clarke, A. (2006). Qualitative interviewing: encountering ethical issues and challenges. *Nurse Researcher*, 13(4), 19-29. <https://doi.org/10.7748/nr2006.07.13.4.19.c5987>
- Crist, J. D., & Tanner, C. A. (2003). Interpretation/analysis methods in hermeneutic interpretive phenomenology. *Nursing research*, 52(3), 202-205.
- Dinçer, E. M., Yılmaz, P. K., & Ekşi, H. (2023). *Fenomenoloji: Nitel Desenler*. EDAM.
- Durham, R. C., Murphy, T., Allan, T., Richard, K., Treiving, L. R., & Fenton, G. W. (1994). Cognitive therapy, analytic psychotherapy and anxiety management training for generalised anxiety disorder. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 165(3), 315-323. <https://doi.org/10.1192/bjp.165.3.315>
- Durham, R. C., Chambers, J. A., MacDonald, R. R., Power, K. G., & Major, K. (2003). Does cognitive-behavioural therapy influence the long-term outcome of generalized anxiety disorder? An 8-14 year follow-up of two clinical trials. *Psychological medicine*, 33(3), 499-509. <https://doi.org/10.1017/s0033291702007079>
- Durham, R.C., (2007). Treatment of generalized anxiety disorder. *Psychiatry*, 6(5), 183-187.
- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S., & Özgen, F. (2008). Yaygın anksiyete bozukluğunda öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı/Anger level and anger expression in generalized anxiety disorder. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 203-207.
- Flynn, D., Gillespie, C., Joyce, M., & Spillane, A. (2020). An evaluation of the skills group component of DBT-A for parent/guardians: A mixed methods study. *Irish journal of psychological medicine*, 40(2), 143-151.
- Godini, A. A., Rasouli, M., & Mohsenzadeh, F. (2019). The Effectiveness of Group Counseling Based on Metacognitive Therapy and Dialectic Behavior Therapy on Reducing Anxiety in Boy Adolescent of Divorce. *International Clinical Neuroscience Journal*, 6(3), 98-103. doi:10.15171/icnj.2019.19.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*, 17(1), 68-78.
- Gökçek, V. U. (2022). *Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). LE Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi.
- Gündoğan, E., & Arıkan, S. (2022). Polikistik Over Sendromu Olan Genç Bireylerin 12 Haftalık Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 9(86), 1561-1576.
- Hurtado, M. M., Villena, A., Vega, A., Amor, G., Gómez, C., & Morales-Asencio, J. M. (2020). 'I have anxiety, but I have values and preferences' Experiences of users with generalized anxiety disorder: A qualitative study. *International journal of mental health nursing*, 29(3), 521-530.
- Kılıç, C. (1998). Erişkin nüfusta ruhsal hastalıkların yaygınlığı ilişkili faktörler, yetiyitimi ve ruh sağlığı hizmeti kullanım sonuçları. *Türkiye Ruh Sağlığı Profili*. T.C. Sağlık Bakanlığı: Ankara.
- Kılıç, G., Samar, B.S., Akkus, K. & Tekinsav Sutcu, S. (2022). Beden kitle indeksindeki artış ile yeme farkındalığı, problem çözme becerileri ve duygudurum belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Studies in Psychology*, 42(3), 611-642. <https://doi.org/10.26650/SP2022-912407>
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(6), 957-964.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Pearson Education.

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. NY: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets* (2nd ed.). NY: Guilford Press.
- Malivoire, B.L. (2020). Exploring DBT skills training as a treatment avenue for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology Science and Practice*, 27(4). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12339>.
- Özcan, M., Uğuz, F., & Çilli, A. S. (2006). Ayaktan Psikiyatri Hastalarında Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Yaygınlığı ve Ek Tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 276-285.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), SB Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztürk, M. O. & Uluşahin N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (14. Baskı.). Nobel Tıp Kitapları.
- Pardo, E. S., Rivas, A. F., Barnier, P. O., Mirabent, M. B., Lizeaga, I. K., Cosgaya, A. D., Alcántara, A. C., González, E. V., Aguirre, B., & Torres, M. A. G. (2020). A qualitative research of adolescents with behavioral problems about their experience in a dialectical behavior therapy skills training group. *BMC psychiatry*, 20(1), 245. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02649-2>
- Pietkiewicz, I., & Smith, J.A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7-14.
- Polkinghorne, D.E. (1989) Phenomenological Research Methods. In: Valle, R.S. and Halling, S. Eds., *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology: Exploring the Breadth of Human Experience*, 41-60. Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3_3)
- Power, K.G., Jerrom, D.W., Simpson, R.J., Mitchell, M.J., & Swanson, V. (1989). A controlled comparison of Cognitive-Behaviour Therapy, Diazepam and Placebo in the management of generalized anxiety. *Behavioural Psychotherapy*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1017/S0141347300015597>.
- Power, K.G., Simpson, R., Swanson, V., Wallace, L.A., Feistner, A.T.C. & Sharp, D. (1990). A controlled comparison of cognitive-behaviour therapy, diazepam, and placebo, alone and in combination, for the treatment of generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 4(4), 267-292. <https://doi.org/10.1016/0887-6185%2890%2990026-6>
- Richards, H.M. & Schwartz, L.J. (2002). Ethics of qualitative research: are there special issues for health services research? *Family Practice*, 19(2), 135–139.
- Rubio, G. ve Lopez-Ibor, J.J. (2007). Generalized anxiety disorder: a 40 year follow-up study. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 115(5), 372-379.
- Ruderman, A. J. (1983). Obesity, anxiety, and food consumption. *Addictive behaviors*, 8(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(83\)90018-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(83)90018-7).
- Ruscio, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C. W., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Andrade, L. H., Borges, G., Bromet, E. J., Bunting, B., Caldas de Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Florescu, S., de Girolamo, G., Gureje, O., Haro, J. M., He, Y., Hinkov, H., Hu, C., de Jonge, P., ... Scott, K. M. (2017). Cross-sectional Comparison of the Epidemiology of DSM-5 Generalized Anxiety Disorder Across the Globe. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 465–475. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0056>.
- Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi ve Yeni Yaklaşımlar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77.
- Slocum, K., Turan, A., Özsağır, C. B., Gündoğan, E., & Bilican, F. I. (2022). Dialectical Behavior Therapy Skills Training for Social Anxiety Disorder: A Pilot Study. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 9(80), 202-211.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). *Interpretative Phenomenological Analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (51-80). London: Sage Publications, Inc.
- Smith, J. A. (2007). Hermeneutics, human sciences and health: Linking theory and practice. *International Journal of Qualitative Studies on health and Well-being*, 2(1), 3-11.

- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). *Interpretative Phenomenological Analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (53-80). London: Sage Publications, Inc.
- Telch, C.F., Agras, W.S., & Linehan, M.M. (2000). Group dialectical behavior therapy for binge-eating disorder: A preliminary, uncontrolled trial. *Behavior Therapy*, 31(3), 569-582.
- Trigona, A.S. (2021). *Living with generalised anxiety disorder (GAD): a phenomenological account of mental health and healthcare professionals' experiences*. (Master's Thesis). University of Malta.
- Turan, A., & Bilican, F. I. (2023). Fibromiyalji Sendromu için Diyalektik Davranış Terapisi: Bir Geleneksel Derleme. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(102), 3472-3482.
- Ünal, E. (2019). *An interpretative phenomenological analysis of anticipatory grief: Getting stuck between the problems of the present and the future*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). SB Enstitüsü, ODTÜ.
- Ünsalver, B. Ö., & Balcıoğlu, İ. (2006). Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Epidemiyoloji, Prognoz ve Farmakolojik Olmayan Tedaviler. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*, 37(3), 115-120.
- Wittchen, H. U., Zhao, S., Kessler, R. C., & Eaton, W. W. (1994). DSM-III-R generalized anxiety disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of general psychiatry*, 51(5), 355-364. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950050015002>
- Wittchen, H. U., Kessler, R. C., Beesdo, K., Krause, P., Höfler, M., & Hoyer, J. (2002). Generalized anxiety and depression in primary care: prevalence, recognition, and management. *The Journal of clinical psychiatry*, 63 Suppl 8, 24-34.
- Yalom, I.D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. (4th ed.). Basic Books.
- Yavuz, M.B. (2020). *Kısa süreli diyalektik davranış terapisi beceri eğitimine katılan fibromiyalji hastası kadınların deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analizi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) SB Enstitüsü, İstanbul Şehir Üniversitesi.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (11. Baskı). Seçkin Yayıncılık.