

Yayın Geliş Tarihi: 17.09.2022
Yayına Kabul Tarihi: 18.12.2022
Online Yayın Tarihi: 28.12.2022
<http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.1176678>

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt: 24, Özel Sayı, Yıl: 2022, Sayfa: 145-170
E-ISSN: 1308-0911

Araştırma Makalesi

DUYGU DÜZENLEME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI UYGULAMASININ ERGENLERDE KENDİNE ZARAR VERME VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ¹

*İbrahim ALBAYRAK**

*Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ***

Öz

Kendine zarar verme ergenlik döneminde en sık görülen risk faktörleri arasında yer aldığı ve kendine zarar vermenin duyguları işlevsel olarak düzenleyememe ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı; duygu düzenleme psiko-eğitim programının ergenlerde kendine zarar verme davranışı ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkililiğini sınamaktır. Bu araştırma 2X2'lik (deney ve kontrol x ön test-son test) yarı deneysel modele dayalıdır. Bu araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında Şanlıurfa ilinde bir meslek lisesinde okuyan 204 öğrenci ile yapılmıştır. Bu çalışmada Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Envanteri kullanılmıştır. Çalışmaya 12'si deney 12'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 24 kişi katılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test ölçümleri alındıktan sonra deney grubu üyelerine araştırmacılar tarafından geliştirilen, duygu odaklı terapi ve diyalektik davranışçı terapi temelli sekiz oturumluk Duygu Düzenleme Psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Duygu Düzenleme Psikoeğitim programı tamamlandıktan bir hafta sonra deney ve kontrol grubunun son test ölçümleri yapılmıştır. Psiko-eğitim programının etkililiği karışık desenler için çift yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Analizler

Bu makale için önerilen kaynak gösterimi (APA 6. Sürüm):

Albayrak, İ. & Ulusoy Doğmuş, Y. (2022). Duygu düzenleme psiko-eğitim programı uygulamasının ergenlerde kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü I. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, "Sürdürülebilirlik ve Toplumsal Dönüşüm" Özel Sayısı, 145-170.

¹ Bu çalışma 22-24 Haziran 2022 tarihlerinde gerçekleştirilen Dokuz Eylül Üniversitesi ev sahipliğinde, Sosyal Bilimler Enstitüsü Koordinatörlüğünde düzenlenen "Sürdürülebilirlik ve Toplumsal Dönüşüm" temalı I. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Araştırma için İÜ Etik Komisyonundan 25.04. 2022 tarihli E-172012 sayılı etik onay alınmıştır.

* Doktora Öğrencisi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, ORCID: [0000-0001-7545-8014](https://orcid.org/0000-0001-7545-8014), ibrahim.albayrak@gmail.com.

** Dr. Öğr. Üyesi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, ORCID: [0000-0002-8906-7396](https://orcid.org/0000-0002-8906-7396), yagmur.uluso@inonu.edu.tr.

sonucunda uygulanan psiko-eğitim programına katılan deney grubunun kendine zarar verme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının kontrol grubuna göre manidar düzeyde azaldığı görülmüştür. Elde edilen bulgular Duygu Düzenleme Psiko-eğitim programının kendine zarar verme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Kendine Zarar Verme Davranışı, Duygu Düzenleme, Ergenlik, Psiko-eğitim.

EFFECTIVENESS OF EMOTION REGULATORY PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON SELF-INJURY AND EMOTION-REGULATION STRATEGIES IN ADOLESCENTS

Abstract

Self-injury is among the most common risk factors in adolescence, and it is known that self-injury is closely associated with not being able to regulate emotions functionally. The aim of this study; To test the effectiveness of the emotion regulation psychoeducational program on self-injury behavior and emotion regulation strategies in adolescents. This research is based on a 2X2 (experiment and control x pretest-posttest) quasi-experimental model. This research was conducted with 204 students studying at a vocational high school in Şanlıurfa in the 2021-2022 academic year. Emotion Regulation Scale for Adolescents and Inventory of Statements About Self-Injury were used as data collection tools in the study. A total of 24 people, 12 in the experimental group and 12 in the control group, participated in the study. After the pre-test measurements of the experimental and control groups were taken, an eight-session Emotion Regulation Psychoeducation program based on emotion-focused therapy and dialectical behavioral therapy, developed by the researchers, was applied to the members of the experimental group. No action was taken in the control group. One week after the Emotion Regulation Psychoeducation program was completed, post-test measurements of the experimental and control groups were made. The effectiveness of the psychoeducational program was tested with a two-way ANOVA for mixed designs. As a result of the analysis, it was seen that the mean scores of self-injury and internal dysfunctional emotion regulation of the experimental group participating in the psycho-education program were significantly lower than the control group. The findings reveal that the Emotion Regulation Psychoeducation program is effective on self-injury and internal dysfunctional emotion regulation strategies.²

Keywords: Self-injury, Emotion Regulation, Adolescence, Psycho-education.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi insan yaşamının en çalkantılı gelişim dönemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde ergenler kimlik oluşturma sürecini tamamlamaya çalışmakta ve bu süreci yönetirken bazen sendeleyebilmektedir (Erikson, 1968). Gelişim döneminin doğası gereği fiziksel ve duygusal değişikliklerle beraber gelen yoğun duygular, ergenlerin davranışlarında

beklenmedik ve istenmedik durumlara yol açabilir (Silk vd., 2003). Bu davranışlar duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejilerin kullanılmasının sonucu olarak (Koerner, 2012; Mikolajczak vd., 2009) madde kullanımı, suça karışma gibi dışavurum sorunları veya depresyon, kendine zarar verme gibi ie yönelim sorunlarını içermektedir (Aksoy & Ögel, 2003; Ender Sarıçalı, 2020; Gibson vd., 2014).

İe yönelim sorunlarından biri olan kendine zarar verme (self-injury), tekrarlayıcı, yaşamı tehdit etmeyen, vücut dokusunun kasıtlı, doğrudan yok edilmesi veya değiştirilmesi olarak tanımlanmıştır (Favazza 1989, 1998). Özellikle ergenlerde git gide sıklığı artan kendine zarar verme davranışı (elik & Hoccoğlu, 2017) yarattığı etki itibariyle "kanayan yara" olarak ifade edilebilir. Dünya Sağlık  rg t ne (2014) göre kendine zarar verme davranışı ergenlerin yaklaşık %17-18'ini etkilemekte ve ergenlerde en çok görülen riskli davranışlar arasında beşinci sırada yer almaktadır. Ergenlik dönemi kendine zarar verme davranışının yaşam boyu yaygınlığına yönelik yapılan çalışmalarda da bu oran %13-%23 arasında değişmektedir (Lim vd., 2019; Rodriguez-Blanco vd., 2018). Kendine zarar verme davranışının madde kullanımı (Moller vd.,2013), intihar girişimi (Joiner, 2002), zorbalık (Claes vd., 2015) gibi riskli davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırladığı bilinmekle birlikte psikopatolojinin bir göstergesi olarak dikkate alındığı da görülmektedir (Buerger vd., 2022).

Genellikle erken ergenlikte baş gösteren kendine zarar verme davranışının 15-16 yaşlarında zirve yaptığı bilinmektedir (Brown & Plener, 2017; Nock, 2010; Plener vd., 2015). Çünkü bu yaş ergenlerin risk alma davranışlarının yoğun olduğu dönemdir (Uludağlı & Sayıl, 2009) ve ergenlerin sosyal öğrenme yoluyla diğer arkadaşlarına olumsuz rol model olması kendine zarar verme davranışının bu dönemde artmasında önemli bir faktördür (Prinstein vd., 2010). Beyin gelişim süreçleri nedeniyle yüksek düzeyde duygusal tepkisellik de eklenince ergenlik dönemi kendine zarar verme davranışı için savunmasız bir dönem haline gelmektedir (Casey & Jones, 2010). Bu yüzden duygularını etkili bir şekilde ifade edemeyen ya da düzenlemede güçlük yaşayan ergenlerin duygularını ifade etmenin bir aracı olarak kendine zarar verme davranışına başvurabildiği bilinmektedir (Chen ve Chun, 2019; Demir, 2020; Jutengren vd., 2011; Hasking vd., 2010; McKenzie & Gross, 2014).

Duygularını etkili bir şekilde ifade edemeyen ya da düzenlemekte güçlük çeken tüm ergenlerin kendilerine zarar verme davranışına başvuracağı söylenemez. Çünkü aile iklimi (Sim vd., 2009), travmatik deneyimler, istismar ve kişilik bozukluğu  yk s s ne sahip olma (In-Albon vd., 2013; Koenig vd., 2017), akademik başarı ve sosyo-ekonomik düzey (Shiner, 2008) kendine zarar verme davranışını ortaya çıkaran risk faktörleri arasındadır. Ayrıca duygu düzenleme beceri yetersizliğinin; akademik başarısızlığın (Bhui vd., 2007; Rahman vd., 2018) ve düşük sosyo-ekonomik düzeyin (Lodebo vd., 2017; Page vd., 2014)

ergenlerin kendine zarar verme davranışını yordamada güçlü birer değişken olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla akademik başarısı düşük, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanan ve alt sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerden gelen ergenlerin, kendine zarar verme davranışlarına başvurmaya daha açık olacağı söylenebilir. Buradan yola çıkarak akademik başarısı düşük, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanan ve alt sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerden gelen ergenlerin kendini zarar verme davranışlarını azaltmada daha fazla yardıma ihtiyacı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Klonsky, 2011; Page vd., 2014).

Duyguları tanımanın, düzenlenmenin ve farkındalığın kendine zarar verme davranışı için koruyucu ve önleyici olduğu (Greenberg, 2010; Linehan, 2014) ve bireylerin iyi oluşuna önemli bir katkı sunduğu bilinmektedir (Coughlan vd., 2017). O halde ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanımını azaltmak onları kendine zarar verme davranışlarından koruyabileceğimiz anlamına gelmektedir. Duyguların olağan akışı günlük yaşam içerisinde değişebilir, dönüşebilir ve düzenlenebilir. Duygu düzenleme olumlu olumsuz tüm duyguları olağan süreciyle yaşamak için gereken aktif çabayı (Koole, 2009; Thompson vd., 2008) ve bu çabaya ulaşmak için geçici duygu tepkilerini içsel ve dışsal işlevsel kaynakları/stratejileri kullanarak değerlendirme, rahatsızlık oluşturduğu durumlarda ise değiştirme becerisi olarak tanımlanabilir (Gross & Thompson, 2007; Koole, 2010; Leahy vd., 2011; Thompson vd., 2019).

Duygu Odaklı Terapi'ye göre duygu düzenleme; duyguları tanımlayabilme ve adlandırabilmeyi, hissedilen olumlu olumsuz tüm duyguların farkındalığına sahip olmayı, öz-şefkat geliştirmeyi, dikkati farklı yöne çevirmeyi ve sağlıklı olan duyguya ulaşma becerisini ifade etmektedir (Greenberg, 2010). Terapide amaç deneysel egzersizlerin kullanımı yoluyla terapi seansında olumsuz duyguları harekete geçirmek (Greenberg, 2006) ve bu sayede bireylere duyguları düzenlerken olumsuz duyguların etkilerini azaltma ve mücadele etmeyi öğretmektir (Greenberg, 2015). Olumsuz duygularla başa çıkma, duyguları tanıma ve duygusal farkındalık becerilerini geliştiren bireylerin kendine zarar verme davranışını daha az göstermesi muhtemeldir. Çünkü duygu odaklı terapi ilkeleri işlevsel olmayan duygu düzenleme gibi kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkili faktörleri ele alır (Gratz vd., 2002; Johnson, 2004; Kimball & Diddams, 2007; Klonsky, 2007).

Duygu odaklı terapinin teorik olarak kendine zarar vermeyi önlediği düşüncesi deneysel olarak da desteklenmektedir (Bentley vd., 2017; Kimball, 2009; Lee Bracken vd., 2008). Fakat duygu odaklı terapinin tek başına kendine zarar vermede etkisinin sınırlı olduğu bu yüzden ergenlerin kendine zarar vermesini önlemede en umut verici yaklaşımlardan biri olarak kabul gören diyalektik davranışçı terapi yaklaşımı (Koerner, 2012; Linehan, 2014; Nock vd., 2007; Robins & Chapman, 2004) ile birlikte kullanıldığında etkisinin artacağı belirtilmektedir (Gratz & Gunderson, 2006; Gratz & Roemer, 2008; Muehlenkamp vd., 2010).

Diyalektik Davranışçı Terapi danışanların zorlayıcı duyguları tolere etmelerine ve kabul etmelerine yardımcı olmanın dışında (Linehan, 2014); katılımcılara davranışları yönetmek, başkalarıyla etkileşim kurmak ve acı veren duygulara nasıl tahammül edeceklerini öğrenmeleri için özel teknikler  ğretir (Robins & Chapman, 2004).  nk  bireyler genellikle olumsuz yaşam olaylarının ardından olumsuz ruh halinin kalıcı olacağına inanırlar (Leahy, 2002), bu inançla yüzleşmekten kaçınırlar ve kronik Şekilde olumsuz duygu durumunu engellemeye/bastırmaya çalışırlar (Marissen vd., 2010; Neacsiu vd., 2014). Engelleme/bastırma olumsuz duygudan "hemen" kurtulma çabasını içerdiğinden bireyler işlevsel olmayan yöntemler dener (Leahy, 2016). Kendine zarar vererek duyguyu engelleme/bastırma bu yöntemlerdendir (Gibson vd., 2014; Gratz ve Gunderson, 2006; Gratz & Roemer, 2008; Koerner, 2012; Leahy vd., 2011). Bu yüzden olumsuz duygularla yüzleşme, işlevsel stratejiler kullanarak duyguları düzenleme becerisinin geliştirilmesi yoluyla kendine zarar vermeyi önlemek muhtemel ve önemli gözükmektedir (Buerger vd., 2022; Feigenbaum, 2010; Kimball, 2009; Klonsky vd., 2003; Muehlenkamp vd., 2010; Sahlin vd., 2017).

Diyalektik davranışçı terapi ve Duygu Odaklı Terapi arasındaki benzerlikler göz önüne alındığında, her iki modelin bileşenleri, kişilik bozukluğu olmayan popülasyonlarda kendine zarar vermeyi azaltmada etkili bir Şekilde birleştirilebilir (Gratz & Gunderson, 2006; Muehlenkamp, 2006). Kendine zarar vermenin birincil işlevinin, yoğun olumsuz duyguları düzenlemek yani baş etmeye çalışmak olduğu (Kimball, 2009) göz önüne alınırsa, kendine zarar verme davranışının temel ayaklarından birisinin duygu düzenleme olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme stratejilerinden olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisine başvuran bireyler gerçeklerden kopma, duygularını bastırma, sosyal karşılaştırmayı olumsuz biçimde kullanma ve kendine zarar verme potansiyeline sahiptir (Duy & Yıldız, 2014; Yıldız, 2016). Bu yüzden işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisini kullanımını azaltma çabalarının kendine zarar verme davranışını önlemede işlevsel olacağı ileri sürülmektedir (Martin vd., 2013). Diyalektik davranışçı yaklaşıma dayalı geliştirilen müdahale programlarının kendine zarar verme ve duygu düzenleme üzerindeki deneysel etkisi klinik popülasyonda kanıtlanmış olsa da (Gibson vd., 2014) okul temelli kendine zarar verme önlemeye/azaltmaya yönelik deneysel çalışmalar yeni ve sınırlıdır (Buerger vd., 2022; Muehlenkamp vd., 2010).

İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını ve kendine zarar verme davranışlarını azaltmada etkili olduğunu gösteren ve her iki yaklaşımı bütünleştiren tek bir deneysel çalışmaya ulaşılmıştır (Gratz & Gunderson, 2006). Özellikle diyalektik davranışçı terapi yaklaşımı referans alınarak ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ve kendine zarar verme davranışları üzerinde etkililiği test edilen çok sayıda psiko-eğitim programına rastlanmıştır (Buerger vd., 2022; Muehlenkamp vd., 2010; Neacsiu vd., 2014; Ohlis, 2020; Yasfard vd., 2019; Yeo vd., 2020). Türkiye'de ise ergenlerin kendine zarar verme davranışını azaltmak

amacıyla duygu düzenleme stratejilerinden yararlanan herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da ergenlerin işlevsel olmayan stratejilerini azaltarak duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi bu yolla da kendine zarar verme davranışını azaltmayı amaçlayan müdahale programlarının geliştirilmesine ve uygulanmasına ihtiyaç duyulduğu anlamına gelmektedir. Ayrıca akademik başarısı düşük ve alt sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerden gelen ergenlerin kendine zarar verme davranışına ve diğer riskli davranışlara daha açık oldukları göz önünde bulundurulduğunda bu gruba yönelik okul temelli müdahalelerin vakit kaybedilmeden yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Dahası bu gruba yönelik yapılacak müdahaleler, kendine zarar verme davranışının bulaşıcılığını da azaltabilir (Prinstein vd., 2010), onları gelecekte yaşabilecekleri diğer riskli davranışlardan da koruyabilir. Bu nedenle bu çalışma duygu odaklı terapi ve diyalektik davranışçı terapi yaklaşımına dayalı geliştirilen Duygu Düzenleme Psiko-eğitim Programının ergenlerde kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkililiğini sınamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın, ergenlerin kendine zarar verme davranışını azaltmak için geliştirilen müdahale programının etkililiğine ilişkin kanıtlar sunması açısından önemli olduğu kadar alan yazındaki boşluğun doldurulmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaç çerçevesinde aşığıdaki soruların cevabı aranmıştır. Araştırma soruları oluşturulurken Field & Hole (2019)'daki öneriler dikkate alınmıştır.

1. Duygu düzenleme psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin kendine zarar verme ve duygu düzenleme ön test-son test puanları arasında, son test puanları lehine manidar farklılık var mıdır?
2. Duygu düzenleme psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki öğrenciler ile kontrol grubu öğrencilerin kendine zarar verme ve duygu düzenleme ön test-son test puanları arasında, deney grubu lehine manidar farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışma, duygu düzenleme psiko-eğitim programının kendine zarar verme davranışı ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini test etmeyi amaçladığından yarı deneysel araştırma içerisinde yer almaktadır. Çalışmada 2x2'lik karışık desen tercih edilmiştir. Hem gruplar arası hem de tekrarlı ölçümlerinin birleşimini içeren karışık desenler uygun bir şekilde uygulanırsa, sebep ve sonuç arasındaki ilişkiden bahsedilebilir (Field ve Hole, 2019). Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin ön-test ve son-test ölçümlerini içermektedir. Araştırma deseni Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Deseni

Gruplar	n test	İşlem	Son test
Deney	EDDÖ-İİODD	Duygu Düzenleme Programı	EDDÖ-İİODD
	KZVDE-İ		KZVDE-İ
Kontrol	EDDÖ-İİODD	X	EDDÖ-İİODD
	KZVDE-İ		KZVDE-İ

EDDÖ-İİODD: Ergenler İçin Duygu Düzenleme leği İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt leği

KZVDE-İ: Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri İşlevler alt leği

Çalışma Grubu

Bu araştırma, şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir Meslek lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini belirlerken amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan kriter örnekleme yöntemine başvurulmuştur (Marshall & Rossman, 2014). Araştırmanın ilk yazarı şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, risk haritasında yer alan okullardan birinde psikolojik danışman olarak çalışmaktadır. Risk haritasında anne-baba kaybı yaşayan, parçalanmış aileye sahip olan, maddi olanaksızlığı olan, madde kullanımı olan ve mevsimlik tarım işçisi olarak çalıştırılan öğrenciler yer almaktadır.

Araştırmanın deney ve kontrol grupları belirlemek için 127'si erkek, 77'si kadın olmak üzere toplamda 204 öğrenciye Ergenler İçin Duygu Düzenleme leği ve Kendine Zarar Verme Envanteri uygulanmıştır. Ergenler İçin Duygu Düzenleme leği içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt leğinden ortalamanın (\bar{x} = 12.00) ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri İşlevler alt leğinden ortalamanın (\bar{x} = 64.00) bir standart sapma üstünde puan alan 32 öğrencinin olduğu tespit edilmiştir Bu öğrencilerden 24' kurayla araştırma grubuna dahil edilmiş ve seçkisiz atama yöntemiyle de 12'si deney, 12'si kontrol grubuna atanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Ergenler için duygu düzenleme leği (The regulation of emotions questionnaire)

Phillips ve Power (2007) ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini ortaya çıkarmak için "The Regulation of Emotions Questionnaire" isimli bir ölçek geliştirmiş, Türkçe'ye uyarlaması da Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. Maddeler 1'den (*hiçbir zaman*) 5'e (*her zaman*) kadar 5'li Likert olarak derecelendirilmiştir ve artan puanlar, ergenin en sık başvurduğu duygu düzenleme stratejisini ifade etmektedir. 18 maddeden oluşan ölçekte katılımcılar tüm maddeleri "Başıma olumsuz bir olay geldiğinde" ana soru temelinde cevaplandırmaktadır. İçsel işlevsel (α = .74), dışsal işlevsel (α = .57), içsel işlevsel olmayan (α = .68), dışsal işlevsel olmayan (α = .76) olmak üzere 4 alt ölçekten oluşan leme aracının güvenirlik değerleri kabul edilebilir düzeydedir. Açıklanan

Toplam Varyans % 51.48 olarak bulunmuştur. Ölçek uyum indeksleri incelendiğinde, RMSEA= .06, CFI= .93, NFI= .91 değerleri ile modelin kabul edilebilir olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği kullanılmış ve iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .74$ olarak hesaplanmıştır.

Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri (Inventory of statements about self-injury)

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendime Envanteri Klonsky ve Glenn (2009) tarafından geliştirilmiş Bildik vd. (2013) de Türkçe'ye uyarlamasını yapmıştır. Kendine zarar verme davranışını araştırmaya yönelik geliştirilen envantere “Davranışlar” ve “İşlevler” adı altında iki alt ölçek yer almaktadır. Davranışlar alt ölçeğinde, kasıtlı ve intihar amacı olmaksızın gerçekleştirilen kendine zarar verme davranışlarının hangi sıklıkta yapıldığı sorgulanır. İşlevler alt ölçeğinde, 39 soru ile 13 ayrı kendine zarar verme davranış işlevi (5 otonom işlev + 8 sosyal işlev) sorgulanmaktadır. Sorular “çok uygun-”, “kısmen uygun” ve “hiç uygun değil” olarak yanıtlanmaktadır. Ölçekten toplam puan alınamamaktadır. Ölçek uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA =0.08; CFI=0.97; NFI=0.97 değerleri ile modelin kabul edilebilir olduğu bulunmuştur. İşlevler toplam, iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .93$ olarak elde edilmiştir. Bu çalışmada sadece İşlevler alt ölçeği kullanılmış ve iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Psikoeğitim programının uygulanması için Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler ve İnönü Üniversitesi Etik Kurulundan onay alındıktan sonra uygulama yapılacak okuldaki öğrencilere psiko-eğitim programı hakkında bilgi verilmiştir. Bu araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları uygulanmıştır. Psikoeğitim programına uygun olan öğrencileri seçerken bazı kriterler dikkate alınmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; gönüllü olmak, 10. veya 11. Sınıfta okuyor olmak (KZV davranışının zirve yaptığı dönem; *bkz.* Plener vd., 2015), oturlara düzenli katılmasına engel bir duruma sahip olmamak, herhangi bir psikolojik yardım sürecinde yer almamak, dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmaya katılmaya gönüllü olan 32 öğrenci ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerden sonra dahil edilme kriterlerini karşılayan 12 öğrencinin deney grubunda, 12 öğrencinin ise kontrol grubunda yer almasına karar verilmiştir. Deney ve kontrol grubu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği ve Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler alt ölçeğinden alınan puan ortalamalarına göre eşitlenmiştir. Bu öğrencilerin 14'i erkek (7'si deney / 7'si kontrol) 10'u kız (5'i deney / 5'si kontrol) olup; yaşları 15 ile 16 arasında değişmektedir. Öğrencilerin 10'u 10.sınıf; 2'si 11. sınıfa devam etmektedir.

Deney grubundaki iki  ye, diğer üyelere model olabilecek ve daha olumlu davranışlar sergileyebilecek özellikler taşımaktadır. En az bir tane model üyenin grupta yer alması, grubun belirlenen amaç doğrultusunda daha etkili ilerlemesine, grubun iç birliği içerisinde hareket etmesine ve olumlu davranışlar sergilemede gruba model olmasına olanak sağlar (Corey vd., 2021; DeLucia-Waack, 2006). Özellikle ocuk ve ergen gruplarda model üyelerin grup dinamiğini artırdığı ileri sürülmektedir (Smead, 1995).

Deney grubundaki  renciler Bilgilendirilmiş Onam Formunu ve velileri ise programa katılımlarından dolayı izin belgelerini imzaladıktan sonra psiko-eğitim programı uygulanmaya başlamıştır. Sekiz oturum olarak planlanan psiko-eğitim programı, haftada bir gün, 60 dakikalık oturumlar şeklinde planlanmıştır. Oturumlar 41 dakika ile 71 dakika arasında değiştiğinden, ergen gruplarla çalışırken önerilen bir saatlik s reye (Brown, 2011) her zaman sadık kalınamamıştır. Oturumlar Mart 2022 ile Mayıs 2022 tarihleri arasında,  rencilerin okumakta olduğu Meslek Lisesinin, oturumlar harici kullanılmayan Güzel Sanatlar Atölye salonunda gerçekleştirilmiştir.

Deney grubundaki üyelerin bilgisi dahilinde, her oturum kayda alınmış ve oturumlar düzenli olarak ikinci araştırmacı tarafından s pervize edilmiştir. Oturumlara katılan  rencilerden biri okula devam edemeyeceği, diğer ikisi ise il dışına gitme zorunluluğu sebebiyle gruptan ayrılmak durumunda kalmıştır. Kapalı bir grup olduğu için deney grubuna yeni üyeler dahil edilmediğinden 9  ye ile oturumlar sonlandırılmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Kontrol grubundan 4  renci ise mevsimlik tarım işi için yeni döneme kadar okuldan ayrılmış olması sebebiyle son test çalışmasına katılmamıştır. Bu haliyle 9'u deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere 17 kişi ile çalışma tamamlanmıştır.

Bu alışma kapsamında uygulanan Duygu Düzenleme Psiko-eğitim programı, duygu düzenleme ve kendine zarar verme konusunda yurtiçi ve yurtdışı literatür gözden geçirilerek ve bu konuda yapılan deneysel çalışmalar detaylı bir şekilde incelenerek araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Psiko-eğitim programının temel erevesi oluşturulurken duygu odaklı terapisinin ve diyalektik davranışçı terapisinin temel ilkelerinden yararlanılmıştır. Ayrıca duygu odaklı terapisinin duygu günlüğü, duygu kartları, birincil-ikincil duygularım, sistematik çağrışımlı açılma, odaklanma, empatik doğrulama (Greenberg, 2006; Greenberg, 2015; Paivio & Greenberg, 2001) ve diyalektik davranışçı terapisinin, duygu şemaları, tersini yap, beş duyu yoluyla ana odaklanma, gerçekliğin kontrolü, imgeleme, sokratik tartışma (Leahy, 2002; Leahy vd., 2011; Leahy, 2016; Linehan, 2014) tekniklerine başvurulmuştur.

Psiko-Eğitim Programı

Duygu Dúzenleme Psiko-eğitim programında deney grubundaki öğrencilerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini azaltarak, kendine zarar verme davranışlarını azaltmak amaçlandığından altı temanın yer almasına karar verilmiştir. Bunlar duyguları tanıma ve ifade etme, duygusal farkındalık, duyguların kabulü, duygulara yönelik inançlar, duygusal tepkileri değiştirmek ve yoğun duyguları yönetme şeklinde belirlenmiştir. Aşağıdaki tabloda bu altı tema ve bu temaların amaçları ile bu kapsamda uygulanan tekniklere yer verilmiştir.

Tablo 2: Duygu Dúzenleme Psikoeğitim Programı Oturum Temaları, Hedef ve Uygulanan Teknikler

Oturum	Tema	Amaç	Uygulanan teknik
1. Oturum	Tanışma	-Üyelerin birbirini tanıması -Üyelerin grup ve kurallar hakkına bilgi sahibi olması	-Sözel anlatım -Isınma -Metafor -Paylaşım
2. Oturum	Duyguları Tanıma ve İfade Etme	-Yaşadığı duyguları fark eder. -Duygu repertuarını tanıır. -Duygularını "ben dili" ile ifade eder. -Duygularının şiddetini derecelendirir.	-Isınma -Rol yapma -Ev ödevi -Paylaşım
3. Oturum	Duygusal Farkındalık	-Diğerlerinin ne hissettiğini fark eder. -Kendi duygularıyla diğerlerinin hissettiği duygular arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri fark eder. -Duygularının yoğunluğunu azaltmak için bedensel duyumlarını fark eder.	-İmgeleme -Video gösterim -Rol değiştirme -Paylaşım
4. Oturum	Duyguların Kabulü	-Birincil ve ikincil duyguları tanıır. -Birincil ve ikincil duyguları birbirinden ayırır. -Birincil ve ikincil duygularını harekete geçiren olayları inceler. -Duygularını kabul eder.	-Sözel anlatım -Rol yapma -Paylaşım -Ev Ödevi
5. Oturum	Duygulara Yönelik İnançlar	-Duygusal yaşantılarını gözden geçirir. -Duygusal şemalarını fark eder. -Duyguların esnetilebileceğini ve değişebileceğini fark eder.	-Eşleştirme -Sokratik tartışma -Paylaşım
6. Oturum	Duygusal Tepkileri Değiştirmek	-Duygu düzenleme stratejilerini fark eder. -İşlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini ayırır. -Nefes ve gevşeme egzersizleri öğrenir.	-Video gösterim -Egzersiz -Paylaşım
7. Oturum	Yoğun Duyguları Yönetmek	-Duygu yoğunluğunu düzenler. -Aşırı duyguları ile arasına mesafe koyar. -Beş duyu yoluyla "an"a odaklanır.	-Isınma -İmgeleme -Senaryo yazma -Paylaşım

8.Oturum	Sonlandırma	-Sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşır. -Oturumları değerlendirir. -Diğer grup üyelerine olumlu geri bildirim verir. -Kazanımları yaşamına nasıl transfer edeceğini ifade eder. -Diğer üyelerle ve liderle vedalaşır.	-Mektup yazma -Rol Yapma -�zetleme
----------	-------------	---	--

Verilerin Analizi

Araştırma veri analizi için parametrik/nonparametrik yöntemlerden hangisinin tercih edileceğine, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve kendine zarar verme ön test puanlarının normalliği ve varyansların homojenliği incelenerek karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($F_{(2,24)} = 0.35; p > .05$) ile kendine zarar verme ($F_{(2,24)} = 0.30; p > .05$) puanlarının varyansları arasında manidar bir fark bulunmadığı dolayısıyla homojen olduğu görülmüştür. Normallik varsayımı örneklem büyüklüğünün 50'den daha az olması dikkate alınarak Shapiro-Wilk (Büyüköztürk, 2017) testi ile ölçülmüştür. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($W = .95, p > .05$) ve kendine zarar verme ($W = .94, p > .05$) verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca Box's M Testi ile gruplar arası varyans-kovaryans matrislerinin eşitlik durumu incelenmiştir. Buna göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (Box's $M = 1.35, F_{(1, 15)} = 0.38, p > .05$) ve kendine zarar verme (Box's $M = 3.15, F_{(1, 15)} = 0.90, p > .05$) için gruplar arasında varyans-kovaryansların eşitliği söz konusudur. Dolayısıyla oklu normallik varsayımının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuca dayanarak verilerin analizinde parametrik yöntemlerin ve psikoeğitim programının etkililiğini test etmede iki yönlü (2×2) ANOVA'nın kullanılmasına karar verilmiştir. İki yönlü ANOVA sadece grup değil grup* l m ortak etkisini ve ölçümün temel etkilerini tek tek inceleyerek bağımlı değişken üzerindeki etkinin manidar olup olmadığını belirler (Brace vd., 2003). Karışık desenlerde araştırmanın temel ilgi odağı programın deney grubunun bağımsız değişkenden aldığı puan ortalamaları üzerindeki etkililiğini sınamaktır (Büyüköztürk, 2017). Bu yüzden grup ve ölçüm temel etkisinin birlikte yer aldığı grup* l m ortak etkisine de bakılmalıdır. Analizler % 95 güven aralığı dikkate alınarak SPSS 22 istatistik programı ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Duygu Düzenleme Psiko-eğitim programının etkililiğini değerlendirmek için öğrencilerin işlevsel olmayan duygu düzenleme ile kendine zarar verme davranışı puanları, çalışma başlangıcı ve çalışma sonu ( n test-son test) değişimlerine göre incelenmiştir. Bu değişimler aynı zamanda grup düzeyinde (deney-kontrol) de karşılaştırılmıştır. Bu doğrultuda öncelikle Bağımsız  rneklem

t testi ile deney ve kontrol gruplarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği ve İşlevler alt ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında karşılaştırma yapılmıştır. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği ön-test puan ortalamaları açısından deney ve kontrol grubu anlamlı bir farklılık göstermemiştir. [$t_{(2,24)} = .18, p > .05$]. Benzer şekilde İşlevler alt ölçeği ön-test puan ortalamaları açısından da deney ve kontrol anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t_{(2,24)} = .81, p > .05$]. Bu sonuçlara dayanarak deney ve kontrol grubundaki katılımcıların deneysel müdahale öncesi İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği ve Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler alt ölçeği puan ortalamaları birbirine denktir yorumu yapılabilir.

Tablo 3'te deney ve kontrol grubunun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği ve Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler alt ölçeğine ait ön-test ve son-test ortalama puanları ve standart sapmaları yer almaktadır.

Tablo 3: Deney ve Kontrol Gruplarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler Alt Ölçeği Ön-test ve Son-test Ortalama Puanları ve Standart Sapmaları

Ölçekler	Gruplar	N	Ön-test		Son-test	
			\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
EDDÖ-İİÖDD	Deney	9	16.00	3.74	8.33	3.08
	Kontrol	8	13.62	5.42	13.25	4.03
KZVDE-İ	Deney	9	66.22	13.64	52.55	10.02
	Kontrol	8	58.87	16.54	61.25	19.20

EDDÖ-İİÖDD: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği
KZVDE-İ: Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri İşlevler alt ölçeği

Deney grubunun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği son test puan ortalamalarının ($\bar{x} = 8.33$) ön-test puan ortalamalarından ($\bar{x} = 16.00$) daha düşük olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun son-test puan ortalamalarının ($\bar{x} = 13.25$) ön-test puan ortalamalarına ($\bar{x} = 13.62$) çok yakın olduğu görülmüştür. Deney grubu öğrencilerinin Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler alt ölçeği son-test puan ortalamalarının ($\bar{x} = 52.55$), ön-test puan ortalamalarından ($\bar{x} = 66.22$); kontrol grubunun son-test puan ortalamalarının ($\bar{x} = 61.25$), ön-test puan ortalamalarından ($\bar{x} = 58.87$) daha düşük olduğu görülmüştür.

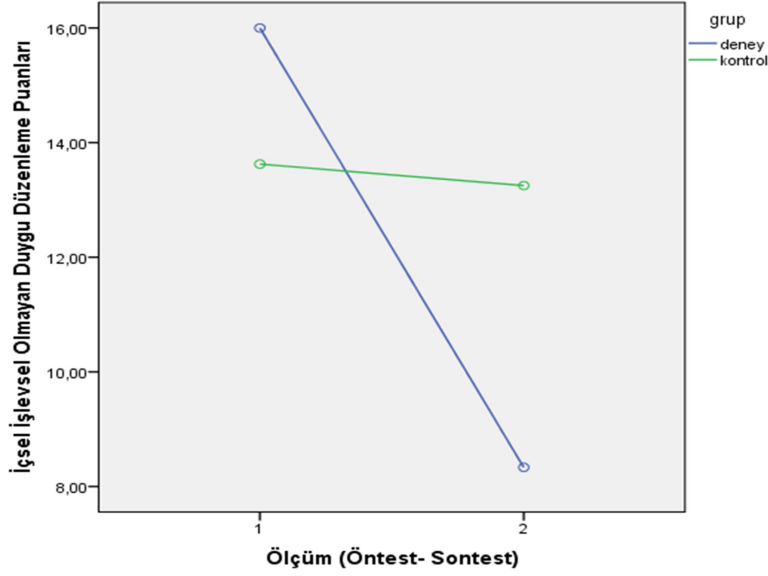
Tablo 4'te deney ve kontrol grubunun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ait ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına göre (2x2) ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Deneklerarası	213.06					
Grup (Deney-Kontrol)	6.84	1	6.84	.49	.49	.03
Hata	206.22	15	13.75			
Denekleriçi	344.46					
Ölçüm (Ön Test - Son Test)	136.94	1	136.94	21.63	.00*	.59
Grup*Ölçüm	112.59	1	112.59	17.79	.00*	.54
Hata	94.93	15	6.33			
Toplam	557.52	33				

EDDÖ-İİODD: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği
KZVDE-I: Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri İşlevler alt ölçeği* $p < .05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi grup etkisi manidar bulunmamıştır [$F_{(1, 15)} = .49$; $p > .05$; $\eta^2 = .03$]. Yani deney ve kontrol grubunda yer almak içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği ön-test ve son-test puanları açısından tek başına manidar bir farklılık oluşturmamıştır. Ancak katılımcıların hangi grupta olduğuna bakılmaksızın içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasındaki farka ilişkin ölçümün temel etkisinin [$F_{(1, 15)} = 21.63$; $p < .05$; $\eta^2 = .59$] manidar olduğu görülmektedir. Benzer şekilde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerinde grup*ölçüm faktörlerinin ortak etkisinin de manidar olduğu [$F_{(1, 15)} = 17.79$; $p < .05$, $\eta^2 = .54$] görülmektedir. Etki değerinin (η^2) .01 ile .06 arasında küçük, .06 ile .14 arasında orta, .14 ve üzerinde olmasını yüksek etkiye sahip olduğunu gösterir (Cohen, 1988). Bu sebeple ortak etkinin (η^2) büyüklüğü yüksek kabul edilmektedir. Yani deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin deney öncesinden sonrasına farklılık gösterdiği ve grup*ölçüm faktörlerinin ortak etkisinin manidar olması ise yürütülen psiko- eğitim programının deney grubundaki üyelerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Şekil 1'de grupların ön-test ve son-test içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği puan ortalamalarındaki değişimler gösterilmiştir.



Şekil 1: Deney ve Kontrol Gruplarının İşsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Ölçeği Puan Ortalamaları

Tablo 5'te deney ve kontrol grubunun Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler alt ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ait ANOVA sonuçları yer almaktadır.

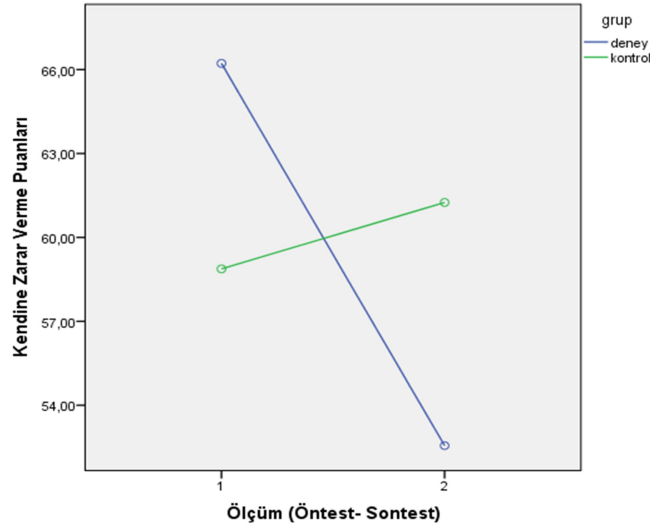
Tablo 5: Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin Kendine Zarar Verme Envanteri İşlevler Alt Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarına göre (2x2) ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	<i>p</i>	η^2
Deneklerarası	5174.06					
Grup (Deney-Kontrol)	3.84	1	3.84	.01	.92	.00
Hata	5170.22	15	344.69			
Denekleriçi	2440.89					
Ölçüm (Ön Test - Son Test)	270.00	1	270.00	2.50	.13	.14
<i>Grup*Ölçüm</i>	554.95	1	545.95	5.05	.04*	.25
Hata	1615.94	15	107.73			
Toplam	7614.95	33				

**p* < .05

Tablo 5'te görüldüğü gibi grup temel etkisi manidar bulunmamıştır [$F_{(1, 15)} = .01$; $p > .05$; $\eta^2 = .00$]. Yani deney ve kontrol grubunda yer almak kendine zarar verme envanteri işlevler alt ölçeği ön-test ve son-test puanları açısından tek başına

manidar bir farklılık oluşturmamıştır. Benzer şekilde kendine zarar verme envanteri işlevler alt  leği  ntest ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkı gösteren ölçüm temel etkisi de $[F_{(1, 15)} = 2.50; p > .05; \eta^2 = .14]$ manidar değildir. Ancak grup* l m faktörlerinin ortak etkisinde görülen farkın manidar olduğu $[F_{(1, 15)} = 5.05; p < .05, \eta^2 = .25]$ görülmektedir ve bu etkinin büyüklüğü yüksek ($\eta^2 > .14$) kabul edilmektedir (Cohen, 1988). Yani deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin kendine zarar verme düzeylerinin deney öncesinden sonrasına farklılık gösterdiği ve uygulanan psiko- eğitim programının deney grubundaki üyelerin kendine zarar verme davranışının işlevlerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir. şekil 2'de grupların ön-test ve son-test kendine zarar verme işlevler alt  leği puan ortalamalarındaki değişimler gösterilmiştir.



şekil 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Kendine Zarar Verme Puan Ortalamaları

TARTIşMA VE SONUÇ

Duygu Düzenleme Psiko-eğitim Programının ergenlerin kendine zarar verme davranışı ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkililiğinin incelendiği çalışmanın sonuçları psikoeğitim müdahalesinin deney grubundaki ergenlerin içsel işlevsel olmayan stratejileri azaltarak duygu düzenleme becerisini geliştirmede ve kendine zarar verme davranışlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç mevcut literatürle benzerlik göstermektedir.

Diyalektik davranışçı terapi yaklaşımına dayalı hazırlanan psikoeğitim programlarının duygu düzenleme güçlüğünü azaltmada (Alkan, 2020; G lge &

Gündüz, 2015) ve işlevsel duygu düzenleme becerilerini geliştirmede (Bignell, 2021); duygu odaklı terapi yaklaşımına dayalı hazırlanan psikoeğitim programlarının ise (Giese-Davis vd., 2002) olumsuz duyguların bastırılmasında duygu düzenleme güçlüğünü azaltmada ve yaşam stilini geliştirmede (Yaghoubi vd., 2020) etkili olduğu bilinmektedir.

Duygu odaklı terapiye göre duygu düzenlemede temel anahtar duyguları ifade etmekten geçer (Paivio, 2013). Grup yaşantısı yoluyla duygularını ifade eden ve işlevsel şekilde düzenleme becerisi kazanan bireylerin, duygularının bedenleri üzerindeki etkisine dışardan bir gözle bakması istenir (Pos & Greenberg, 2007). Bununla birlikte kendini sakinleştirmeyi, nefes egzersizlerini ve dikkatini başka yere yönlendirmeyi başarması beklenmektedir (Greenberg, 2015). Bu yüzden duygu odaklı grup müdahaleleri ile duygu düzenleme becerilerini geliştirmek etkili gözükmektedir. Nitekim ergenlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla geliştirilen psiko-eğitim programlarının duygu tanımlama ve farkındalığını artırmada (Dingle vd., 2016), riskli davranışları (Houck vd., 2016), ruminasyonu (Deplus vd., 2016), reaktif-proaktif saldırganlıkları (Akdemir & Gündüz, 2022) azaltmada da etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca ergenlerle yürütölen duygu düzenleme psiko- eğitim programlarının bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu stratejilerini azaltmada da etkili olduğu (Buerger vd., 2022; Metz vd., 2013; Ender Sarıçalı, 2020) görülmektedir.

Kendine zarar verme davranışında duygular kritik öneme sahiptir. Diyalektik davranışçı terapi, kendine zarar verme davranışının yoğun duyguları yönetmek için bir strateji olarak ortaya çıktığını öne sürer. Bu nedenle, duygusal düzenlemeyi ve problem çözmeyi artırmayı amaçlayan müdahalelerin, kendine zarar verme davranışını azaltmada etkili olacağı beklenmektedir (Feigenbaum, 2010). Demir (2020) yaptığı araştırmada zorlu yaşam olaylarının kendine zarar verme üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü olduğunu bulgulamıştır. Ohlis (2020) diyalektik davranışçı terapinin ilkelerini temel alarak yaptığı psiko-eğitim programının ergenlerin kendine zarar verme davranışını azalttığını bulgulamıştır. Bu araştırmanın bulguları da literatürü destekler şekilde kendine zarar verme davranışını azaltmada Duygu Düzenleme Psiko-eğitim programının etkili olduğu göstermiştir.

Hem diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 2014) hem de duygu odaklı terapi (Kimball, 2009) kendine zarar verme davranışlarını azaltmada başvuru en etkili yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Nitekim bu araştırmanın hem ekol tercihine hem bulgularına benzer şekilde Gratz ve Gunderson (2006), diyalektik davranışçı terapi ve duygu odaklı terapi yaklaşımını birlikte temel almış ve uyguladıkları psiko-eğitim programının kendine zarar verme davranışlarını ve duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejilerin kullanımını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur.

Ergenlerin kendilerine zarar verme davranışlarını  nleme amaçlı geliştirilen okul temelli programların henüz çok yeni olduğu söylenebilir. Jacobs vd. (2009) ve Muehlenkamp vd. (2010) tarafından ergenlerin kendine zarar verme davranışlarını azaltmak için geliştirilen psiko-eğitim programları bilinen ilk okul temelli önleyici müdahalelerdir ve bu araştırmayı destekler Şekilde okul temelli müdahale programının kendine zarar vermede önemli olduğu görülmektedir. Öte yandan diyalektik davranışçı terapi modelli müdahale programlarının ergenlerin hem kendine zarar verme hem de duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Buerger vd., 2022; Fleischhaker, 2011). Örneğin Buerger vd. (2022) diyalektik davranışçı terapiye dayalı uyguladıkları DUDE isimli psiko-eğitim programının ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinde ve kendine zarar verme davranışında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak Duygu odaklı terapi ve Diyalektik davranışçı terapi yaklaşımlarının entegre ederek ergenlerin kendine zarar verme davranışı ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkililiğini test eden okul temelli herhangi bir müdahale programına rastlanmamıştır. Bu yüzden bu araştırmanın bulguları entegre modelin de ergenlerin kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak psiko-eğitim programının duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla kendine zarar verme davranışını azaltmada etkililiğinin sınanması için yapılan analiz sonuçlarının literatürde yer alan kuramsal açıklamaları doğrular nitelikte olduğunu göstermektedir. Ayrıca kendine zarar verme davranışlarını azaltmak için geliştirilen okul temelli psiko-eğitim programlarının sınırlı olduğu ve Türk  rneklemleri üzerinde ilk kez etkisinin test edildiği düşünüldüğünde bu çalışmanın sonuçlarının alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bilimsel çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmanın da bazı noktalarda sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmaya katılan  ğrenciler Şanlıurfa'daki bir Meslek Lisesinde okuyan 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu gruptaki ergenlerin, maddi ve sosyal olanakları yeterli olan ailelerden gelen ergenlerden farklı yönleri bulunmaktadır. Onlar düzenli bir Şekilde okula devam edememekte, para kazanmak için çalışmak zorunda kalmaktadır. Ayrıca kardeş sayısının fazla olması nedeniyle yeterli ilgi ve desteği alamadıkları ve akademik başarının değerli bulunmadığı ailelerden gelmektedirler. Bu yüzden elde edilen bulgular söz konusu ergen grubla sınırlıdır. Plasebo grubunun ve izleme ölçümlerinin olmaması, denek kaybının yaşanması ve kapalı bir grup olması bu araştırmanın diğer sınırlılıklarıdır. Öte yandan oturumların ses ve görüntü ile kayıt altına alınması öğrencilerin kendilerini rahat hissetmelerine engel olmuş olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular çerçevesinde hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur. Gelecekte araştırmacıların Duygu Düzenleme Psiko-eğitim Programı'nın ergenlerin kendine zarar verme davranışı ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkisini test ederken plasebo

gruplu ve izleme ölçümlü deneysel tasarımlardan yararlanmaları önerilmektedir. Ayrıca kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerin katıldığı psiko-eğitim programı ile bireysel ya da grupla psikolojik danışmanın etkilerinin karşılaştırılacağı çalışmalar yapılarak müdahale yaklaşımlarının avantaj ve dezavantajları belirlenebilir. Bu çalışmada duygu odaklı terapi ve diyalektik davranışçı terapi yaklaşımları entegre edilerek psiko-eğitim programının etkisi test edildiğinden; ileride araştırmacıların farklı terapi modellerini temel alan psiko-eğitim programının etkisini test etmeleri önerilmektedir. Kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerin aile işlevselliğinin daha bozuk olduğu (Eyüboğlu vd., 2018) göz önünde bulundurulduğunda okullarda çalışan psikolojik danışmanların, ergenlerin kendilerine zarar verme davranışını azaltmada ailelerin de dahil olduğu okul temelli müdahale programlardan yararlanmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). Duygu Düzenleme Becerileri Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Reaktif-Proaktif Saldırganlıklarına Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(209), 311-334.

Aksoy, A., & Ögel, K. (2003). Kendine zarar verme davranışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4 (4), 226-236.

Alkan, A. (2020). *The investigation of the preventive effectiveness of a dialectical behavior therapy skills training program adapted for Turkish college students*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Bentley, K. H., Nock, M. K., Sauer-Zavala, S., Gorman, B. S., & Barlow, D. H. (2017). A functional analysis of two transdiagnostic, emotion-focused interventions on nonsuicidal self-injury. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85 (6), 632.

Bhui, K., McKenzie, K., & Rasul, F. (2007). Rates, risk factors & methods of self harm among minority ethnic groups in the UK: a systematic review. *BMC public health*, 7 (1), 1-14.

Bignell, H. (2021). *Using an educational psychologist led psychoeducation group skills intervention to develop the emotion regulation skills of further education students*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Cardiff University.

Bildik, T., Somer, O., Kabukçu Başay, B., Başay, Ö., & Özbaran, B. (2013). The validity and reliability of the Turkish version of the inventory of statements about self-injury. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 49-57.

Brace, N., Kemp, R., & Snelgar, R. (2003). *SPSS for psychologists. A guide to data analysis using SPSS for windows*. New York: Palgrave Macmillan.

Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational groups*. ABD: Taylor-Francis.

Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Current psychiatry reports*, 19 (3), 1-8.

Buerger, A., Emser, T., Seidel, A., Scheiner, C., von Schoenfeld, C., Ruecker, V., ... & Romanos, M. (2022). DUDE-a universal prevention program for non-suicidal self-injurious behavior in adolescence based on effective emotion regulation: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *Trials*, 23 (1), 1-16.

B y k zt rk, Ő. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.

Casey, B. J., & Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49 (12), 1189-1201.

Chen, W. L., & Chun, C. C. (2019). Association between emotion dysregulation and distinct groups of non-suicidal self-injury in Taiwanese female adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (18), 33-61.

Claes, L., Luyckx, K., Baetens, I., Van de Ven, M. & Witteman C. (2015). Bullying and victimization, depressive mood, and non-suicidal self-injury in adolescents: the moderating role of parental support. *J Child Fam Study*, 24, 3363–3371.

Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2021). *Psikolojik danışmada gruplar: S re ve uygulamalar* (F. Aysan, S. Balcı elik ve A. Uz Baş, ev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Coughlan, K., Tata, P., & MacLeod, A. K. (2017). Personal goals, well-being and deliberate self-harm. *Cognitive Therapy and Research*, 41 (3), 434-443.

elik, F. G. H., & Hocaoğlu, . (2017). Kasıtlı Kendine Zarar Verme Davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (2), 209-226.

DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications.

Demir, P. (2020). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ve ocukluk ağı  rselenme yaşantıları ilişkisinde duygu düzenleme becerisinin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi.

Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C. and Philippot, P. (2016). A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in

late childhood and adolescence: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 775-790.

Dingle, G. A., Hodges, J., & Kunde, A. (2016). Tuned in emotion regulation program using music listening: Effectiveness for adolescents in educational settings. *Frontiers in psychology*, 7, 859.

Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.

Dünya Sağlık Örgütü (2014). Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/112750>, (Erişim Tarihi: 12.08.2022).

Ender Sarıçalı, Z. (2020). *Duygu düzenleme programının ön ergenlerin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Anadolu Üniversitesi.

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton, New York.

Eyüboğlu, D., Güvenir, T., Kavurma, C., & Varol Taş, F. (2018). Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin aile işlevselliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 370-379.

Favazza, A. R. (1989). Why patients mutilate themselves. *Psychiatric Services*, 40 (2), 137-145.

Favazza, A. R. (1998). The coming of age of self-mutilation. *The Journal of nervous and mental disease*, 186(5), 259-268.

Feigenbaum, J. (2010). Self-harm—the solution not the problem: The dialectical behaviour therapy model. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 24 (2), 115-134.

Field, A., & Hole, G. (2019). *Araştırma nasıl tasarlanır ve raporlaştırılır* (Çev. Ed. Özer, A.). Ankara: Anı.

Fleischhaker, C., Böhme, R., Sixt, B., Brück, C., Schneider, C., & Schulz, E. (2011). Dialectical behavioral therapy for adolescents (DBT-A): a clinical trial for patients with suicidal and self-injurious behavior and borderline symptoms with a one-year follow-up. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 5(1), 1-10.

Gibson, J., Booth, R., Davenport, J., Keogh, K., & Owens, T. (2014). Dialectical behaviour therapy-informed skills training for deliberate self-harm: A controlled trial with 3-month follow-up data. *Behaviour Research and Therapy*, 60, 8-14.

Giese-Davis, J., Koopman, C., Butler, L. D., Classen, C., Cordova, M., Fobair, P., ... & Spiegel, D. (2002). Change in emotion-regulation strategy for women with metastatic breast cancer following supportive-expressive group therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70* (4), 916.

Gratz, K. L., Conrad, S. D., & Roemer, L. (2002). Risk factors for deliberate self-harm among college students. *The American Journal of Orthopsychiatry, 72*(1), 128–140. doi:10.1037/0002-9432.72.1.128

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

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive behaviour therapy, 37* (1), 14-25.

Greenberg, L. (2006). Emotion-focused therapy: A synopsis. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 36*(2), 87-93.

Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(33), 1-12.

Greenberg, L. E. (2015). *Duygu odaklı terapi: Danışanlara duygu koçluğu yapmak* (S. Balcı elik, ev.). Ankara: Nobel.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: The Guilford Press.

G lgez,  ., & Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu D zenleme Programının  niversite  ğrencilerinin Duygu D zenleme G l klerini Azaltmadaki Etkisi. *ukurova University Faculty of Education Journal, 44* (2), 191-208.

Hasking, P. A., Coric, S. J., Swannell, S., Martin, G., Thompson, H. K., & Frost, A. D. (2010). Brief report: Emotion regulation and coping as moderators in the relationship between personality and self-injury. *Journal of Adolescence, 33* (5), 767-773.

Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L. K., Hancock, E. and Almy, B. (2016). An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science, 17* (1), 71-82.

Jacobs, D., Walsh, B. W., McDade, M., & Pigeon, S. (2009). *Signs of self-injury prevention manual*. Wellesley Hills, MA: Screening for Mental Health.

Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. New York: Brunner-Routledge.

Joiner, T. (2002). The trajectory of suicidal behavior over time. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32, 33-41.

Jutengren, G., Kerr, M., & Stattin, H. (2011). Adolescents' deliberate self-harm, interpersonal stress, and the moderating effects of self-regulation: A two-wave longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*, 49 (2), 249-264.

In-Albon, T., Ruf, C., & Schmid, M. (2013). Proposed diagnostic criteria for the DSM-5 of nonsuicidal self-injury in female adolescents: diagnostic and clinical correlates. *Psychiatry Journal*, 159-208. doi: 10.1155/2013/159208

Kimball, J. S., & Diddams, M. (2007). Affect regulation as a mediator of attachment and deliberate self-harm. *Journal of College Counseling*, 10(1), 44–53.

Kimball, J. S. (2009). Treatment for deliberate self-harm: Integrating emotion-focused therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(3), 197-202.

Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160 (8), 1501-1508.

Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27, 226 – 239. doi:10.1016/j.cpr.2006.08.002.

Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31 (3), 215-219.

Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41 (9), 1981-1986.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.

Koenig, J., Rinnewitz, L., Warth, M., Hillecke, T. K., Brunner, R., Resch, F., & Kaess, M. (2017). Psychobiological response to pain in female adolescents with nonsuicidal self-injury. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 42 (3), 189-199.

Koerner, K. (2012). *Doing dialectical behavior therapy a practical guide*. New York: The Guilford Press.

Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9 (3), 177-190.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.

Leahy, R. L. (2016). Emotional schema therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*, 51 (2), 82-88.

Lee Bracken, K., Berman, M. E., McCloskey, M. S., & Bullock, J. S. (2008). Deliberate self-harm and state dissociation: An experimental investigation. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 17 (4), 520-532.

Lim, K. S., Wong, C. H., McIntyre, R. S., Wang, J., Zhang, Z., Tran, B. X., Tan, W., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (22), 4581. doi: 10.3390/ijerph16224581

Linehan, M. (2014). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.

Lodebo, B. T., Möller, J., Larsson, J. O., & Engström, K. (2017). Socioeconomic position and self-harm among adolescents: a population-based cohort study in Stockholm, Sweden. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 11 (1), 1-9.

Marissen, M.A., Meuleman, L., & Franken, I.H. (2010). Altered emotional information processing in borderline personality disorder: An electrophysiological study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 181, 226–232.

Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. New York: Sage Publications, Inc.

Martin, J., Cloutier, P. F., Levesque, C., Bureau, J. F., Lafontaine, M. F., & Nixon, M. K. (2013). Psychometric properties of the functions and addictive features scales of the Ottawa Self-Injury Inventory: a preliminary investigation using a university sample. *Psychological assessment*, 25 (3), 1013.

McKenzie, K. C., & Gross, J. J. (2014). Nonsuicidal self-injury: an emotion regulation perspective. *Psychopathology*, 47 (4), 207-219.

Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*, 10 (3), 252-272.

Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology, 48* (2), 181-193.

Moller, C. I., Tait, R. J., & Byrne, D. G. (2013). Deliberate self-harm, substance use, and negative affect in nonclinical samples: a systematic review. *Substance Abuse, 34* (2), 188-207.

Muehlenkamp, J. J. (2006). Empirically supported treatments and general therapy guidelines for non-suicidal self-injury. *Journal of Mental Health Counseling, 28* (2), 166-185.

Muehlenkamp, J. J., Walsh, B. W., & McDade, M. (2010). Preventing non-suicidal self-injury in adolescents: The signs of self-injury program. *Journal of Youth and Adolescence, 39* (3), 306-314.

Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 59*, 40-51.

Nock, M. K., Teper, R., & Hollander, M. (2007). Psychological treatment of self-injury among adolescents. *Journal of Clinical Psychology, 63* (11), 1081-1089.

Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*(1), 339-363.

Ohlis, A. (2020). *Deliberate self-harm among adolescents: course, outcome and treatment*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Karolinska Institutet.

Page, A., Lewis, G., Kidger, J., Heron, J., Chittleborough, C., Evans, J., & Gunnell, D. (2014). Parental socio-economic position during childhood as a determinant of self-harm in adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 49* (2), 193-203.

Paivio, S. C. (2013). Essential processes in emotion-focused therapy. *Psychotherapy, 50* (3), 341-345.

Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (2001). Introduction: Treating emotion regulation problems. *Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 153-155.

Plener, P. L., Schumacher, T. S., Munz, L. M., & Groschwitz, R. C. (2015). The longitudinal course of non-suicidal self-injury and deliberate self-harm: a systematic review of the literature. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation, 2* (1), 1-11.

Phillips, K. F. V. & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.

Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37 (1), 25-31.

Prinstein, M. J., Heilbron, N., Guerry, J. D., Franklin, J. C., Rancourt, D., Simon, V., & Spirito, A. (2010). Peer influence and nonsuicidal self injury: Longitudinal results in community and clinically-referred adolescent samples. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38 (5), 669-682.

Rahman, M. A., Todd, C., John, A., Tan, J., Kerr, M., Potter, R., ... & Brophy, S. (2018). School achievement as a predictor of depression and self-harm in adolescence: linked education and health record study. *The British Journal of Psychiatry*, 212 (4), 215-221.

Robins, C. J., & Chapman, A. L. (2004). Dialectical behavior therapy: Current status, recent developments, and future directions. *Journal of Personality Disorders*, 18 (1), 73-89.

Rodriguez-Blanco, L., Carballo, J. J., & Baca-Garcia, E. (2018). Use of ecological momentary assessment (EMA) in non-suicidal self-injury (NSSI): A systematic review. *Psychiatry Research*, 263, 212-219.

Sahlin, H., Bjureberg, J., Gratz, K. L., Tull, M. T., Hedman, E., Bjärehed, J., ... & Hellner, C. (2017). Emotion regulation group therapy for deliberate self-harm: A multi-site evaluation in routine care using an uncontrolled open trial design. *BMJ open*, 7 (10), e016220.

Smead, R. (1995). *Skills and techniques for group work with children and adolescents*. Research PressPub.

Silk, J.S., Steinberg, L. & Morris, A.S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74 (6), 1869-1880.

Sim, L., Adrian, M., Zeman, J., Cassano, M., & Friedrich, W. N. (2009). Adolescent deliberate self-harm: Linkages to emotion regulation and family emotional climate. *Journal of research on adolescence*, 19 (1), 75-91.

Shiner, A. (2008). Self-harm in adolescence. *InnovAiT*, 1 (11), 750-758. doi:10.1093/innovait/inn119

Thompson, E., Thomas, S.A., Nesi, Jç, Bettis, A.H., Ransford B., et al. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry*, 59, 25-36.

Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2 (3), 124-131.

Uludağlı, N. P., & Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12 (23), 14-24.

Yaghoubi, R., Bayazi, M. H., Babaei, M., & Asadi, J. (2020). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused Therapy Group and Schema Group Therapy on the Difficulties in Emotion Regulation and Health Promoting Lifestyle of Obese Women. *International Journal of Health Studies*, 6 (4), 29-35.

Yasfard, G., Abaspour Azar, Z., & Hosseini Almadani, S. A. (2019). Comparing the Effectiveness of group Dialectical Behavior Therapy and Solution-Focused Brief Therapy on Self-Esteem, Cognitive-Emotional Regulation and Non-Suicidal Self-Injury in daughters. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 7 (4), 343-358.

Yeo, A. J., Germán, M., Wheeler, L. A., Camacho, K., Hirsch, E., & Miller, A. (2020). Self-harm and self-regulation in urban ethnic minority youth: a pilot application of dialectical behavior therapy for adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 25 (3), 127-134.

Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-231.

Yazar Katkıları / Author Contributions: İbrahim ALBAYRAK, psiko-eğitim oturumlarının yürütülmesi, giriş, yöntem, bulgular, tartışma kısımlarında katkı sağlamıştır. Yağmur ULUSOY DOğMUŞ, oturumlara süpervizyon verme, giriş, yöntem, bulgular, tartışma kısımlarında katkı sağlamıştır. Birinci yazarın katkı oranı: %50, ikinci yazarın katkı oranı: %50.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. The Authors declared that there is no conflict of interest.