

Doğan, Z., & Yılmaz Bingöl, T. (2023). Ulusal tezlerde diyalektik davranış terapisi ile ilgili çalışmaların incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö2), 1-9.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284



Geliş/Received: 26.02.2023 Kabul/Accepted: 20.03.2023

Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

Ulusal Tezlerde Diyalektik Davranış Terapisi ile İlgili Çalışmaların İncelenmesi¹

Zeynep DOĞAN²

Tuğba YILMAZ BİNGÖL³

Özet

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), üçüncü dalga terapilerinden kabul odaklı olarak sınır durum kişilik bozukluğu tanısı almış kişiler için geliştirilmiş bir terapi modelidir. DDT'nin bireysel terapi, beceri eğitimi, telefon görüşmeleri ve konsültasyon ekibi toplantıları olmak üzere toplam dört modülü bulunmaktadır. Beceri eğitimi modülünün alt stratejileri vardır. Bu çalışmada DDT Beceri Eğitimleri kullanılarak yapılan ulusal tezlerin bulgularının incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden durum analizi deseni kullanılmıştır. Veriler döküman analizi yoluyla toplanmış ve içerik analizine tabi tutulmuştur. Bu kapsamda YÖK Ulusal Tez Merkezi'nde bulunan 5 yüksek lisans 2 doktora tezi incelenmiştir. Araştırma sonucunda DDT Beceri Eğitimi'nin çalışmalarda bulunan değişkenler üzerinde etkinliği incelendiğinde; araştırmaların hedeflediği sonuçlara ulaşıldığı gözlemlenmiş, beceri eğitiminin olumlu yönde etkinliği tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Diyalektik davranış terapisi; diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi; döküman analizi

The Examination of Researches About Dialectic Behavior Therapy on National Theses

Abstract

Dialectical Behavior Therapy (DBT), is an acceptance-based therapy model from third wave therapies that developed for people diagnosed with borderline personality disorder. DBT has four treatment modules that are individual therapy, skills training, telephone coaching and consultation team. The skills training module has sub-strategies. In this study, it is aimed to examine the findings of national theses made using DBT Skills Training. Document analysis is one of the qualitative research methods that was used in this study. In this context, 5 master's and 2 doctorate theses in YÖK Council Of Higher Education Thesis Center were examined. As a result of the study, when the effectiveness of DBT Skills Training on the variables founda in the studies was examined; it has been observed that the results aimed by the researches have been achieved; and the positive effectiveness of skill training has been determined.

Keywords: Dialectical behavior therapy; dialectical behavior therapy skill training; document analysis

1 Bu çalışma 16 Aralık 2022 tarihlerinde FSMVU Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde (EMAK-2022) sunulan sözlü bildirinin genişletilmiş hâlidir.

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, İstanbul-Türkiye, zeynep.dogan@stu.fsm.edu.tr, ORCID: 0009-0001-7418-8988

3 Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul-Türkiye, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1104-2244

1. GİRİŞ

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), Marsha Linehan tarafında geliştirilen üçüncü dalga bilişsel davranışçı temelli terapilerden biri olan kabul odaklı bir terapi modelidir. İlk başlarda borderline kişilik bozukluğu tanısı almış intihara eğilimli kişiler için geliştirilen DDT, duygu düzenleme bozuklukları ele alınarak geliştirilen kanıta dayalı tedavi yöntemidir. DDT'nin ilk hedefleri arasında duygu düzenlemede olan problemler, yer etmiş kendine zarar verici davranışlar bulunurken, transdiagnostik uygulamaların olumlu sonuçlarından sonra DDT duygu düzenlemede zorluklar yaşayan kişilere uygulama açısından geniş bir perspektif elde etmiştir. DDT, psikolojik bozuklukları duygu düzenleme yaşanan zorluklar üzerinden tanımlamaktadır. Duygusal açıdan işlevsel olmayan davranışlara sebep olabilecek zor duyguları düzenleme açısından biyolojik yatkınlıklar ve çevresel etkilere odaklanan DDT, biyososyal teori üzerine kurulmuştur (Üstündağ Budak, Özeke Kocabaş ve Göksu, 2020).

DDT'nin arka planını 3 kuram oluşturmaktadır. Bunlar; Biyososyal Kuram, Davranış Kuramı ve Diyalektik Kuram'dır. Biyososyal kuram, duygu düzenleme problemleri ve sınırdaki kişilik bozukluğu yaşayan kişilerin davranışlarını tanımlamak için kullanılan bir kuramdır. Bu kuram duygu düzenleme problemlerini tanımlarken biyososyal ve çevresel etkileri incelemektedir. Biyososyal kurama göre bazı insanlar doğuştan diğerlerine göre daha fazla duygusal hassasiyet ile dünyaya gelmektedir. Duygusal hassasiyetleri ile diğerlerinin farkına bile varamadığı duyguları kolay fark etme ve daha yoğun yaşama özelliklerine sahiptirler. Bu biyolojik yatkınlığa sahip olan bireylerin yaşadıkları deneyimler olumsuz bir çevre ile etkileşimde bulunduğu duygu ve davranış düzenlemede çeşitli problemler yaşayabilmektedirler (Kuşluyan, 2021). Söz konusu ortaya çıkan etkileşimden duygusal disregülasyonlar ortaya çıkmaktadır. Bireyler bu duygusal disregülasyonlar ile baş edebilmek çeşitli uyumsuz ve işlevsiz baş etme stratejileri geliştirip, bazı semptom ve bulgulara sahip olmaktadır. Bunlar kimlik gelişiminin sağlıklı bir kendilik algısı geliştirmesine yol açarak psikopatoloji oluşumuna zemin hazırlamış olmaktadır (Sargin, 2015).

DDT'yi oluşturan diğer bir kuram davranışçı kuramdır. Diyalektik davranış terapisi davranışı, gözlemlenebilir davranışla birlikte duygu ve düşünceleri de katarak açıklamaktadır. Davranış, kişilerin yaptığı her şeyi içermektedir. Terapide davranış ve öğrenme ilkeleri kullanılarak bireylerin ihtiyaçları doğrultusundaki hedeflere yönelik davranış kazanımı sağlanmaktadır. Bu noktada DDT'de beceri eğitimi, maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma gibi teknikler kullanılmaktadır (Kuşluyan, 2021).

DDT'nin etkilendiği bir diğer kuram ise diyalektik kuramdır. DDT'ye göre diyalektik, gerçeğin kapsayıcı bir yapısının olduğu ve ancak zıtlıklarla birlikte var olabileceğini ifade etmektedir. Diyalektik zıtlıklar ile entegre olarak ortaya bir sentez çıkarmaktadır. Bu sebeple DDT'ye göre gerçeklik stabil değildir, dinamik ve içinde değişimi barındıran bir kavramdır. Terapide ise diyalektik bakış açısına göre danışanın düşüncelerini mantıksal çerçevede stabil bir duruma getirilmesi gerekmektedir. Aksine bireylerin kendi içsel yaşantılarından oluşan kişisel doğrularını değerli görüp diyalektik sürecin içine dahil ederek kabul etmek gerekmektedir (Kuşluyan, 2021; Pederson, 2015).

DDT, danışanların zorlayıcı duygularını kabul etme ve tolere etmeleriyle birlikte aynı zamanda davranışlarını yönetmek, diğerleriyle iletişim kurmak ve zorlayıcı duygular ile nasıl başa çıkabileceklerine yardımcı olmak konusunda özel beceriler kazandırır. Çoğunlukla bireyler olumsuz deneyimlerinin ardından olumsuz bir ruh halinin kendilerinde yer edeceğine inanmaktadırlar. Yaşadıkları bu inançla yüzleşmekten kaçındıkça olumsuz duygularını bastırmaya çalışırlar. En sık kullanılan bastırma yöntemleri arasında kendine zarar verme davranışı gibi işlevsel olmayan yöntemleri kullanırlar. Bu sebeple DDT, olumsuz duygularla yüzleşme ve duyguları düzenleme becerileri geliştirerek, işlevsel stratejiler kullanmayı öğretirken kendine zarar verici davranışları azaltmayı hedeflemektedir (Albayrak ve Ulusoy, 2022). DDT, bilinçli farkındalık ve onaylamayı içinde barındırmaktadır. Bilinçli farkındalık, kişinin içinde bulunduğu, yaşadığı anın farkında olma ve içinde bulunduğu an da duygularının ve düşünceleri verimli bir şekilde yürütmesidir. Onaylanma ise kişinin içinde bulunduğu bağlam ile alakalıdır. Kişinin yaşadığı duygu ve düşüncelere karşı çıkmak yerine onları onaylamayı ve kabullenmeyi içermektedir (Karaman, 2019).

Linehan'a (1993) göre, Diyalektik Davranış Terapisi'nin uygulanmasında toplamda dört modül vardır. Bu modüller bireysel terapi, beceri eğitimi, telefon görüşmeleri ve konsültasyon ekibi toplantılarıdır. Bireysel terapi de temel hedef hastanın motivasyonunu sağlamak ve geliştirmesinde yardımcı olmaktır. Bireysel terapi seansları genellikle 50-60 dakika arası değişmektedir. Terapist, hasta ile iş birliği içinde beceri eğitimlerinde

öğrendiklerini günlük hayatta hastanın uygulaması için stratejiler geliştirmektedir. Hastalar kazandıkları bu becerileri bireysel terapilerinde pekiştirmektedir. Her terapi seanslarının ilk dakikaları terapist hastanın tuttuğu günlük kartlarını gözden geçirmektedir. Günlük kartları ise hastanın yaşadığı duyguları puanladığı ve kendine zarar verme davranışlarını takip edebildiği hasta tarafından tutulan bir formdur. Bireysel terapilerde işlevsel olmayan davranışların düzenlenmesi için davranışsal analiz kullanılır. Davranışsal analiz, problemleri davranışın modülasyonlarının açıklanmasıdır (akt. Sargın ve Sargın, 2015).

DDT'nin telefon görüşmelerinde, hastalar acil durumlar meydana geldiğinde terapistlerine telefon yolu ile ulaşabilmektedir. Bununla birlikte terapide kazandığı becerileri günlük hayatta uygulama konusunda telefon görüşmeleri ile terapistinden danışmanlık almaktadır (Kayacı Emre ve Yalçınkaya Alkar, 2021). Konsültasyon toplantılarında, konsültasyon ekibi ile haftada 1-2 saatlik toplantılar düzenlenir. Ekipteki kişiler, terapistte yeni perspektifler ve çözüm yolları sunar. Terapi süresi boyunca terapistte oluşabilecek rijid düşünce ve davranışlarının farkına varmasını ve sorun olduğunda bunlara çözüm önerisi sağlamaktadır (Sargın ve Sargın, 2015).

DDT Beceri Eğitimi; bilinçli farkındalık, duyguları düzenleme, kişilerarası etkililik ve stresi tolere etme olmak üzere her biri ayrı beceri grubu olan toplam dört modülden oluşmaktadır. Bu dört modüldeki beceriler Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış kişilerin bozulmuş işlevselliklerini düzeltmeye ve hayatlarının farklı alanlarında yaşadıkları psikososyal problemleri azaltmayı amaçlamaktadır (Ulusoy Gökçek ve Bilican, 2022). Duyguları düzenleme modülünde hastaya istenmeyen duygusal tepkilerini ve işlevsiz davranışlarını azaltmada yardımcı olacak bilişsel ve davranışsal teknikler öğretilir. Bu modülde duyguları tanımlamak ve onları adlandırmak, olumsuz duyguları yok saymaya son vermek, istenmeyen ve işlevsiz olumsuz duyguları işlevsel olanlar ile değiştirmek gibi stratejiler ile çalışılır (Gülgez ve Gündüz, 2015). Bilinçli farkındalık modülünde, hastaların duygusal olarak zorlandıkları dönemlerde başa çıkma konusunda güçlendirme, içinde buldukları anı deneyimleyebilme ve aynı zamanda aşırıya kaçmaktan alıkoyma gibi temel hedefler vardır. Farkındalık uygulamalarında gözlemlenme, tanımlama, farkındalıkla hareket etme ve yargılamadan kabul etme gibi stratejilerle bireylere bilinçli farkındalık becerisinin kazanımı sağlanmaktadır (Perroud, Nicastro, Jermann ve Huguelet, 2012). DDT'de distres toleransı becerilerinde krizi tolere edebilme ve etkili yönetebilme, krizden sağ bir şekilde çıkma ve yaşamı ve anı olduğu gibi kabul etme becerileri üzerinde durulmaktadır. Bu beceriler zorlayıcı ve acı verici durumlar için anlık kısa vadeli çözümler üretmektedir. Burada hedef, zorlayıcı durumları dayanılır hale getirip durumu felaketeleştirecek dürtüsel davranışları önlemektir. Son modül olan kişilerarası etkinlik becerilerinde ise mevcut olan ilişkileri devam ettirmedeki beceriler, girişkenlik, arkadaş edinmek, yalnızlığı azaltma, yıkıcı ilişkilere son verme ve ilişkide kabul ve değişim arasındaki ortak noktayı bulabilme gibi becerilerdir (Çelebi, 2017).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimleri kullanılarak yapılan ulusal tezlerin bulgularının incelenmesi amaçlanmaktadır. Beceri Eğitimleri'nin ulusal tezlerde kullanılan değişkenler üzerindeki etkinliği araştırmanın merak konusudur. Araştırmada ulusal tezler incelenerek aşağıdaki alt amaçlara ulaşılması hedeflenmektedir:

1. DDT Beceri Eğitimi Programları hangi yıllarda yapılmıştır?
2. DDT Beceri Eğitimi Programlarının örneklemi nedir?
3. DDT Beceri Eğitimi Programları kaç oturum sürmüştür?
4. DDT Beceri Eğitimi Programlarının değişkenleri nedir?

2. YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden durum analizi deseni kullanılmıştır. Veriler doküman analizi yoluyla toplanmış ve içerik analizine tabi tutulmuştur. Bilimsel sorulara cevap arayan bir yaklaşım olan durum analizi, bir veya birden çok çalışmanın, olayın, ya da sistemlerin derinlemesine incelendiği bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Veriler toplanırken 14.12.2022 tarihi son tarih olarak belirlenmiştir. YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında "diyalektik davranış terapisi" ve "diyalektik davranışçı terapi" anahtar kelimeleri ile yapılan tarama sonucunda elde edilen veriler, tarih, tür, çalışma grubu ve değişkenler başlıklarında toplanmıştır. Bu kapsamda YÖK Ulusal Tez Merkezi'nde bulunan 5 yüksek lisans

2 doktora tezi incelenmiştir. İncelenen çalışmaların yılları, örneklemi, oturum sayıları ve değişkenleri sunulmuş ve çalışmaların sonuçları özetlenmiştir.

2.1. Araştırma Türleri

YÖK Ulusal Tez Merkezi'nde Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi kullanılarak yürütülen toplamda 7 tez çalışması olduğu tespit edilmiştir. Bu tez çalışmalarından 5 tanesi yüksek lisans tezi (Burak, 2019; Alkan 2020; Arı, 2020; Yavuz, 2020; Aydil, 2022), 2 tanesi ise doktora tezidir (Ulusoy Gökçek, 2022; Tepeli Temiz, 2022).

2.2. Araştırmaların Yürütüldüğü Yıllar

Ulusal tez çalışmalarının yürütüldüğü yıllar incelendiğinde 1 tane yüksek lisans tezinin 2019 yılında (Burak, 2019), 3 tane yüksek lisans tezinin 2020 yılında (Alkan, 2020; Arı, 2020; Yavuz, 2020), 1 tane yüksek lisans tezinin 2022 yılında (Aydil, 2022) ve 2 doktora tezinin 2022 yılında (Ulusoy Gökçek, 2022; Tepeli Temiz 2022) yürütüldüğü gözlemlenmiştir.

2.3. Araştırmaların Örneklemi

Yürütülen tez çalışmalarının örneklem grupları incelendiğinde her çalışmanın farklı örneklem grupları olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek lisans tezlerinin örneklem gruplarını sırasıyla, kadın sığınma evi işlevi gören merkezde çalışan kadın personeller (Burak, 2019), Türk üniversite öğrencileri (Alkan, 2020), Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi'ne psikolojik tedavi amacıyla başvuran kadınlar (Arı, 2020), İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi hidroklimatoloji bölümünde ayaktan tedavi gören fibromiyalji teşhisi almış 40-60 yaş arası kadın hastalar (Yavuz, 2020), Konya ili Meram Anadolu Lisesi 9-10-11. sınıf öğrencileri (Aydil, 2022) oluşturmaktadır. Doktora tezlerinin örneklem grupları ise Medeniyet Üniversitesi Psikiyatri bölümü DEHB polikliniğinde takip edilen hastalar (Ulusoy Gökçek, 2022) ve ilişkisinde problem yaşayan ve ilişki kalitesini artırmak isteyen kadınlardır (Tepeli Temiz, 2022).

2.4. Araştırmalarda Yürütülen Beceri Eğitimi'nin Oturum Sayıları

Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimleri kullanılarak yapılan ulusal tezlerin oturum sayılarına bakıldığında 2 tane yüksek lisans tezinde 8 oturum (Burak, 2019; Aydil, 2022), 1 tane yüksek lisans tezinde 9 oturum (Alkan, 2020), 2 tane yüksek lisans tezinde 10 oturum (Arı, 2020; Yavuz 2020) ve doktora tezlerinde 12 oturum (Ulusoy Gökçek, 2022; Tepeli Temiz, 2022) olacak şekilde beceri eğitimleri gerçekleştirilmiştir. Oturumların süresi 45 dakika, 1 saat, 1,5 saat ve 2 saat olacak şekilde düzenlenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen tezlerde kullanılan DDT Beceri Eğitimi'nin dört modülü kullanılmıştır. Modüller içerisindeki farkındalık becerilerini tanıma ve kullanma, kişiler arası ilişkilerde kaosları düzenleme, hayır diyebilme becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerileri, distresi kabul etme ve tolere etme becerisi öğretilmiştir.

2.5. Araştırmalarda Yer Alan Değişkenler

Çalışmalarda analiz edilen değişkenler incelendiğinde; stresle başa çıkma (Burak, 2019), işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin kullanımı, duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı belirtileri (Alkan, 2020), depresyon seviyeleri (Arı, 2020), fibromiyalji hastası kadınların deneyimleri (Yavuz, 2020), öfke kontrol problemi (Aydil, 2022), DEHB belirtileri, yaşam kalitesindeki etkililik (Ulusoy Gökçek, 2022), ilişki kalitesi, bağlanma boyutları, yaşam doyumu (Tepeli Temiz, 2022) analiz edilmiştir.

2.6. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.6.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimleri kullanılarak yapılan ulusal tezlerin sonuçlarına bakıldığında; ilk olarak yürütülen çalışma Burak'ın (2019) yüksek lisans çalışmasıdır. Bu çalışma, Samsun ilinde Samsun Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı olan bir kadın sığınma evi işlevi gören Özgecan Kadın Koordinasyon Merkezi'nde

çalışan 7 kadın personel ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitiminin stresle başa çıkma becerisi üzerindeki etkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmış; ölçeğin alt boyutları olan kaçınma-duygu odaklı başa çıkma becerileri, problem-odaklı başa çıkma becerileri ve sosyal destek odaklı başa çıkma becerileri incelenmiştir. Çalışmada beceri eğitiminin 4 modülü her biri 120 dakikadan oluşan toplam 8 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi'nin eğitim grubu üzerinde kaçınma-duygu odaklı başa çıkma becerileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki gözlenirken, problem-odaklı başa çıkma ve sosyal destek odaklı başa çıkma beceri üzerinde anlamlı bir etki gözlemlenmemiştir.

Alkan'ın (2020) Türk üniversite öğrencileriyle deney ve kontrol gruplu yürüttüğü çalışmasında örnekleme, deney grubunu Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 39 öğrenci, kontrol grubunu ise Bahçeşehir Üniversitesi ve Mimar Sinan Üniversitesi'nden 33 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 19 ile 26 yaş arası değişmektedir. Araştırmanın iki tane nihai hedefi bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla, 9 haftalık Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi verilen sağlıklı Türk üniversite öğrencilerinin beceri eğitim sonrası DDT becerilerini kullanımı arttırmada, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanımı, ruh sağlığı belirtileri üzerindeki koruyucu etkileri ve duygu düzenleme güçlüklerini incelemek; ve uygulanan DDT Beceri Eğitiminin öğrenciler için uygulama elverişliliği, faydalık ve kabul edilebilirlik derecelerini öğrencilerden alınan açık uçlu değerlendirme sorularına verilen yanıtların niteliksel analiz ile incelemektir. Yürütülen çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, DDT Beceri Eğitiminin katılımcıların DDT becerilerini kullanımını arttırdığı, işlevsel olmayan başa çıkma ve duygu düzenleme güçlüklerini ve ruh sağlığı belirtilerini ise azalttığı, katılımcıların programı faydalı ve kabul edilebilir bulduğu ve hayatlarında anlamlı bir değişiklik yarattığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Arı (2020), Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi'nin bireylerin depresyon seviyeleri üzerindeki etkisini ölçmek amaçlı yürüttüğü çalışmasında beceri eğitimini 10 oturum şeklinde düzenlemiştir. Çalışmanın katılımcılarını Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi'ne psikolojik tedavi amaçla gelen 9 kadın oluşturmaktadır. Ön test son test modeli uygulanan çalışmada katılımcılara uygulanan Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi sonrası katılımcıların depresyon ve duygu düzenleme güçlükleri düzeylerinde azalma gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz (2020) İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Hastanesi'nde hidroklimatoloji bölümünde ayakta tedavi göre fibromiyalji teşhisi almış 6 kadın hasta ile 10 oturumluk beceri eğitiminde, fibromiyalji hastalarının yaşadığı deneyimleri keşfetmek amaçlanmıştır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yönetimiyle yapılan analizlerin sonucuna göre, fibromiyalji hastalarının beceri eğitimi sonrası DDT becerilerini değer odaklı bir yaşam inşa edebilme ve sürdürübilme, duygularını düzenleme ve davranış repertuarını geliştirmede kullanabilme gibi olumlu sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir.

Aydil (2022), Konya ili Meram Anadolu Lisesi öğrencileri ile deney ve kontrol gruplu şekilde yürüttüğü çalışmasında; deney grubunda 9. Ve 10. Sınıflardan toplam 10 kişi, kontrol grubunda ise 11. Sınıflardan oluşan toplam 11 kişi yer almaktadır. Çalışmanın amacı DDT Beceri Eğitimi'nin ergenlerin öfke kontrol problemi üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir. Elde edilen bulgulara göre Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitiminin ergenlerin öfke kontrol ve duygu düzenleme güçlüklerinde etkili olduğu bulunmuş olsa da bunun tek başına yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ulusoy Gökçek'in (2022) yürütmüş olduğu doktora tez çalışmasında Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi'nin yetişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğundaki etkililiğini ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın katılımcılarını İstanbul Medeniyet Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümünün Yetişkin DEHB polikliniğinde takip edilen 7 DEHB tanısı almış, 25 DEHB alt tipine sahip toplam 32 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılar deney ve kontrol grupları olarak ikiye ayrılmıştır. Beceri eğitimi sonrası DEHB belirtilerinden dikkatsizlik ve aşırı hareketlilik belirtilerinde anlamlı bir azalma gözlemlenirken; bilinçli farkındalık, sıkıntıya dayanmama, kişilerarası etkililik ve genel psikolojik belirtilerde gruplar arası ve grup içi anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tepeli Temiz (2022) iki ayrı çalışma olarak yürüttüğü doktora çalışmasının ikinci kısmında Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi ilişki problemi yaşayan evli kadınlara uyarlamayı amaçlayan çalışmada, deney grubunu 9 evli kadın, kontrol grubunu 11 evli kadın oluşturmaktadır. Katılımcılar uygulamadan önce, uygulamadan hemen sonra ve uygulamadan 6 ay sonra olmak üzere ilişki işlevsellikleri ve bireysel işlevsellikleri açısından üç kez değerlendirilmiştir. Katılımcıların ilişki işlevsellikleri incelendiğinde beceri

eğitiminin deney grubunun çift uyumu ve yakınlık düzeylerinde olumlu bir etkisinin olduğu, kaçınmacı bağlanma düzeylerini ise azalttığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Yine aynı şekilde yakınlık ve çift uyumlarının katılımcıların 6 ay sonra takibinde devam ettiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların bireysel işlevsellikleri incelendiğinde ise, deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumları, farkındalık düzeyleri, ısrarcı-sebatkar kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının arttığı bulunmuş; duygu düzenleme ve strese tolerans becerilerinde ise herhangi bir değişiklikle karşılaşılmamıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatür incelendiğinde DDT Beceri Eğitimi temelli ulusal tezler son yıllarda artmaya başlamıştır. Yapılan çalışmalarda DDT'nin terapi evreleri, modüller ve beceri eğitimine ait stratejilerin hepsinin uygulandığı gözlenmiştir. Kullanılan stratejilere bakıldığında duyguları ifade etme, regüle etme, işlevsiz olan duyguları işlevli hale getirme, bilinçli farkındalığı arttırma, bilinçli farkındalıkla hareket etme, yargılamadan onaylama, stresi tolere edebilme ve düzenleyebilme, yeni beceriler kazandırma gibi stratejilerin bütün çalışmalarda kullanıldığı fark edilmiştir.

Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi grup çalışmalarının yapılan çalışmalarda beklenen hipotezler genel olarak karşılanmış, araştırmacıların hipotezleri başarılı bir şekilde test edilmiştir. DDT Beceri Eğitimi'nin bazı çalışmalardaki değişkenlerde etkili, bazı çalışmalardaki değişkenlerde etkili olmadığı sonuca ulaşılmıştır. Bunlar arasında Burak'ın (2019) çalışmasında beceri eğitiminin strese başa çıkmada etkisi ölçülürken strese başa çıkmanın bazı alt testlerinde beceri eğitiminin etkili olduğu gözlemlenirken, problem-odaklı başa çıkma ve sosyal destek odaklı başa çıkma beceri üzerinde aynı etki gözlemlenmemiştir. Aydil (2022) çalışmasında ergenlerin öfke kontrol ve duygu düzenleme güçlüklerinde beceri eğitiminin etkili olduğu bulunmuş fakat araştırmacı bunun tek başına yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulusoy Gökçek (2022) yürütmüş olduğu doktora çalışmasında DEHB tanılı bireylerin bilinçli farkındalık, sıkıntıya dayanmama, kişilerarası etkililik ve genel psikolojik belirtilerinde beceri eğitiminin herhangi bir etkisinin olmadığı gözlemlenirken, dikkatsizlik ve aşırı hareketlilik belirtilerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Tepeli Temiz (2022) çalışmasında, ilişki problemi yaşayan evli kadınlara uyarlanan beceri eğitiminin modüllerinden duygu düzenleme ve strese tolerans becerilerinde anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır.

DDT Beceri Eğitimi Sınırdurum Kişilik Bozukluğu tanısı almış kişiler için geliştirilmiş olsa da bugün yapılan çalışmalar incelendiğinde beceri eğitiminin sadece Sınırdurum Kişilik Bozukluğu tanısı almış kişilerde değil farklı gruplarda da etkili olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle Türk örneklemelerinde yapılan çalışmalarda farklı örneklem grupları ile çalışılmış ve beceri eğitimlerinin Türk örneklem gruplarında yine etkisi saptanmıştır. DDT Beceri Eğitimi programlarının yapıldığı tez çalışmalarının Türkiye'nin farklı illerinde yürütüldüğü ve özellikle yetişkin, lise ve üniversite gruplarında uygulandığı görülmektedir. Beceri Eğitimi'nin lise ve üniversite öğrencilerinde etkili olduğu düşünüldüğünde, bütün eğitim kademeleri için beceri eğitiminin kullanılmasının ve önleyici programların beceri eğitimi baz alınarak hazırlanmasının okul psikolojik danışmanları açısından önem taşımaktadır. Bu beceri eğitiminin okul müfredatlarına uyarlanarak öğrencilerle çalışılması beceri eğitimlerinin kullanımını ve rehberlik çalışmalarının etkinliğini arttıracaktır temenni edilmektedir. Özellikle küçük yaş gruplarında duygu regülasyonunun önemi ve kültürel kodlarımızda duyguları bastırmanın öğretildiği düşünüldüğünde erken yaşlarda duygu düzenleme becerilerini ele alan DDT çalışmalarının ön plana çıkmasının gerekliliği görülebilir.

5. BEYAN

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç) 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

6. KAYNAKÇA

- Albayrak, İ., & Ulusoy, 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(özel sayı), 145-170.
- Alkan, A. (2020). *The investigation of the preventine effectiveness of a dialectical behavior therapy skills training program adapted for Turkish college students (Türk üniversite öğrencileri için uyarlanmış diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi programının koruyucu etkinliğinin araştırılması)* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (636231).
- Arı, İ. (2020). *Diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi'nin depresyon seviyesi üzerindeki etkisi* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (626837).
- Aydil, D. (2022). *Diyalektik davranış terapisi grup beceri eğitimlerinin öfke kontrol problemi olan ergenlerde kullanımı* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (755824).
- Budak, A. M. Ü., Kocabaş, E. Ö., & Göksu, H. (2020). Yaşam Boyu Yaklaşımı Üzerinden Diyalektik Davranış Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2), 287-298.
- Burak, S (2019). *Diyalektik davranış terapisi beceri eğitim grubunun stresle başa çıkma becerileri üzerine etkisinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (599435).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çelebi, E. (2017). Diyalektik davranış terapisi. *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama*, Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (Editörler). HYB, Ankara.
- Emre, M. K., & Alkar, Ö. Y. (2021). Sınırdaki kişilik bozukluğu tedavisinde diyalektik davranış terapisi: terapinin etkililiği, terapi sonuçları ve terapiyi bırakmayı yordayan faktörler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 355-368.
- Gökçek, V. U. (2022). *Diyalektik davranış terapisi grup beceri eğitiminin yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (754293).
- Gülgez, Ö., & Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2).
- Karaman, M. A. (2019). Ergenlerle diyalektik davranış terapisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2098-2120.
- Kuşluyan, M. (2021). İntihar davranışlarını önleme ve azaltmada diyalektik davranış terapisi: Güncel bir gözden geçirme. *Kesit Akademi Dergisi*, 7(29), 467-484.
- Pederson, L. D. (2015). *Dialectical behavior therapy: A contemporary guide for practitioners*. John Wiley & Sons.
- Perroud, N., Nicastro, R., Jermann, F., & Huguelet, P. (2012). Mindfulness skills in borderline personality disorder patients during dialectical behavior therapy: Preliminary results. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 16(3), 189-196.
- Sargın, A. E. (2015). Bir gözden geçirme: Sınırdaki kişilik bozukluğu ve diyalektik davranışçı terapi. *Psychiatry-Special Topics*, 8(4), 38-46.
- Sargın, M., & Sargın, A. E. (2015). "Yaşamaya Değer Bir Hayat" için: Diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 64-70.
- Tepeli Temiz, Z. (2022). *Evlilikte çift uyumu ve ilişki odaklı diyalektik davranışçı terapinin etkilerinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (736552).
- Ulusoy Gökçek V., & Bilican, F. I. (2022). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu için diyalektik davranış terapisi: Bir naratif derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 383-399.

Yavuz, M. B. (2020). *Kısa süreli diyalektik davranış terapisi beceri eğitimine katılan fibromiyalji hastası kadınların deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenoloji analizi* (yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (627067).

7. EXTENDED ABSTRACT

Dialectical Behavioral Therapy (DBT) is an acceptance-based therapy model from one of the third wave cognitive behavioral therapies that developed by Marsha Linehan. DBT developed for suicidal people who were diagnosed with borderline personality disorder and it is an evidence-based treatment method developed by addressing emotion regulation disorders. Although it was initially developed for people who were diagnosed with borderline personality disorder, after the positive results of the applications. (Üstündağ Budak, Özeke Kocabaş & Göksu, 2020). DBT aims to reduce self-harming behaviors by developing skills to face and regulate negative emotions, and by teaching them to use functional strategies (Albayrak & Ulusoy, 2022). There are four modules in total in the implementation of Dialectical Behavioral Therapy. These modules are individual therapy, skills training, telephone coaching and consultation team (Sargın & Sargın, 2015). In this study, it is aimed to examine the findings of national theses using Dialectical Behavior Therapy Skills Trainings. The effectiveness of Skills Trainings on the variables used in national theses is the subject of research. In this study, document analysis is one of the qualitative research methods that was used. Data were collected through document analysis and subjected to content analysis. In the research, it is aimed to reach the following sub-objectives by examining national theses:

1. In which years were DDT Skills Training Programs held?
2. What are the samples of DBT Skills Training Programs?
3. How many sessions did the DBT Skills Training Programs last?
4. What are the variables of DBT Skills Training Programs?

While collecting the data, 14.12.2022 was determined as the last date. The database of YÖK Council Of Higher Education Thesis Center was searched with the keywords "dialectical behavior therapy" and "dialectical behavioral therapy". In this context, 5 master's (Burak, 2019; Alkan 2020; Arı, 2020; Yavuz, 2020; Aydil, 2022) and 2 doctorate theses (Ulusoy Gökçek, 2022; Tepeli Temiz 2022) in YÖK Council Of Higher Education Thesis Center were examined. When the years of national thesis studies are examined, one master's thesis in 2019 (Burak, 2019), 3 master's theses in 2020 (Alkan, 2020; Arı, 2020; Yavuz, 2020), 1 master's thesis in 2022 (Aydil, 2022) and 2 doctoral theses were carried out in 2022 (Ulusoy Gökçek, 2022; Tepeli Temiz 2022). The sample groups of the master's theses are, respectively, female staff working in the center that functions as a women's shelter (Burak, 2019), Turkish university students (Alkan, 2020), women applying to Kartal Municipality Women's Counseling Center for psychological treatment (Arı, 2020), female patients between the ages of 40 and 60 who were diagnosed with fibromyalgia, receiving outpatient treatment in the hydroclimatology department of the Istanbul University Faculty of Medicine Hospital (Yavuz, 2020), Konya Meram Anatolian High School 9-10-11. grade students (Aydil, 2022). The sample groups of doctoral theses are the patients followed in the ADHD outpatient clinic of Medeniyet University Psychiatry Department (Ulusoy Gökçek, 2022) and women who have problems in their relationships and want to improve their relationship quality (Tepeli Temiz, 2022). When the session numbers of the national theses made using Dialectical Behavioral Therapy Skills Trainings are examined, it is seen that 8 sessions in 2 master's theses (Burak, 2019; Aydil, 2022), 9 sessions in 1 master's thesis (Alkan, 2020), 10 sessions in 2 master's thesis. (Arı, 2020; Yavuz 2020) and 12 sessions (Ulusoy Gökçek, 2022; Tepeli Temiz, 2022) for doctoral dissertations. The duration of the sessions was arranged as 45 minutes, 1 hour, 1.5 hours and 2 hours. When the variables analyzed in the studies are examined; coping with stress (Burak, 2019), use of dysfunctional coping strategies, difficulty in emotion regulation, mental health symptoms (Alkan, 2020), depression levels (Arı, 2020), experiences of women with fibromyalgia (Yavuz, 2020), anger control problem (Aydil, 2022), ADHD symptoms, effectiveness in quality of life (Ulusoy Gökçek, 2022), relationship quality, attachment dimensions, life satisfaction (Tepeli Temiz, 2022) were analyzed. When the results of national theses made using Dialectical Behavior Therapy Skills Training are examined; According to the results of Burak's (2019) research, while there was a statistically significant effect on avoidance-emotion-focused coping skills on the training group of Dialectical Behavioral Therapy Skills Training, there was no significant effect on problem-focused coping and social support-focused coping skills no effect was observed. In Alkan's (2020) study, it was concluded that

DBT Skills Training increased participants' use of DBT skills, reduced dysfunctional coping and emotion regulation difficulties and mental health symptoms, and participants found the program useful and acceptable, and created a meaningful change in their lives. In Arı's (2020) study, it was concluded that after the Dialectical Behavior Therapy Skills Training applied to the participants, the levels of depression and emotion regulation difficulties decreased. According to the results of Yavuz's (2020) study, it has been observed that fibromyalgia patients have positive results such as being able to build and maintain a value-oriented life, use their DBT skills to regulate their emotions and develop their behavioral repertoire after skills training. When Aydi's (2022) study was examined, it was concluded that although Dialectical Behavioral Therapy Skills Training was found to be effective in anger control and emotion regulation difficulties of adolescents, it was not sufficient on its own. In the doctoral thesis conducted by Ulusoy Gökçek (2022); after skill training, a significant decrease was observed in ADHD symptoms such as inattention and hyperactivity; No significant difference was observed between and within groups in mindfulness, distress tolerance, interpersonal effectiveness, and general psychological symptoms. In Tepeli Temiz's (2022) doctoral study; it was found that skill training had a positive effect on the relationship functionality of the participants in terms of dyadic adjustment and intimacy levels, while reducing their avoidant attachment levels. When the individual functionality of the participants was examined, it was found that life satisfaction, awareness level, persistent-persistent interpersonal problem solving approaches increased; no change was observed in emotion regulation and stress tolerance skills. As a result, the hypotheses expected in the studies of Dialectical Behavioral Therapy Skills Training group studies were met in general and the hypotheses of the researchers were tested successfully.