

DUYGUNUN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

The Examination Of The Effect Of Emotion On Depression

Reference: Bal, F. (2020). "Duygunun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 6(36): 1717-1724

Dr. Öğretim Üyesi Fatih BAL

Sakarya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-9974-2033

ÖZET

Bu çalışma katılımcıların duygu üzerine odaklanmalarını sağlanarak depresyonun üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcıların depresif düzeylerini belirlemek için Beck tarafından geliştirilen "Beck Depresyon Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçme araçları uygulama öncesinde ön test, uygulamanın bitiminde ise son test uygulanmıştır. Araştırmada katılımcılara 5 oturumdan oluşan 90 dakika süren bir uygulama yapılmıştır. Araştırmanın örnekleri seçkisiz olarak atanan 30'u deney grubu 30'u kontrol grubu olarak atanan 60 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada öntest son test ölçümlerine ilaveten izleme testi de uygulanmıştır. İzleme testi son test ile karşılaştırılarak araştırmanın etkinliğinin devam edip etmediğini belirlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programından yararlanılmıştır. Ön test son ve izleme testleri puan karşılaştırmalarında, puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test ilişkili örneklem (tekrarlı ölçümler) için tek faktörlü ANOVA (one way ANOVA for repeated measures) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Dikkat, Depresyon, Psikoterapi

ABSTRACT

In this research, the effect of the participants on depression was examined by enabling the participants to focus on emotion. "Beck Depression Scale" developed by Beck was used to determine the depressive levels of the participants. The measurement tools were pre-tested before implementation, and post-tested at the end of the application. In the research, a 90-minute application consisting of 5 sessions was applied to the participants. The samples of the study consist of 60 participants, 30 of whom were assigned as experimental group and 30 of whom were assigned as control group randomly. In addition to the pretest and posttest measurements, the follow-up test was also applied in the study. The effectiveness of the study was determined by comparing the follow-up test with son test. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data obtained as a result of the research. In the pre-test post and follow-up test score comparisons, single factor ANOVA (one way ANOVA for repeated measures) was applied for the test-related samples (repeated measurements) for the significance of the difference between the scores. As a result of the analysis, it was shown that the depression scores of the participants were significantly reduced by enabling them to focus on emotion.

Key words: Emotion, Attention, Depression, Psychotherapy

1. GİRİŞ

On dokuzuncu yüzyıl psikologlarının, psikoloji tanımlarını bilinçle ilgili ifadelerle sınırladıklarını söylemek pek doğru değildir. William James, psikolojiyi "hem fenomeni hem de koşulları olan zihinsel yaşam bilimi" olarak tanımlamaktadır. Psikolojinin kapsamını ve tanımını tartışmasına rağmen, bilinçten neredeyse hiç bahsetmemiş, daha ziyade erken bir işlevselciliğe veya amaçlılığa deyinmiştir. Gelecekteki amaçların takibi ve bunlara ulaşmak için gereken araç seçimi ile zihniyetin mevcudiyetini ölçmüştür. George Trumbull Ladd ise tanımında bilinci daha merkezi hale getirmiştir. Ona göre psikoloji, bilinç durumlarının tanımlanması ve açıklanması olarak tanımlanır. Deneysel psikoloji alanındaki çalışmalar ilk başta psikolojiyi insan zihninin incelenmesi olarak tanımlamıştır. Dar bir tanımla tanımlanan deneysel psikoloji, yıllarca akademik psikolojinin özü olarak kabul edilmiş ve bilinçle ilgili orijinal tartışmalar onun bağlamında ortaya çıkmıştır (Hilgard, 1980).

Titchener, bilinçsiz veya bilinçli bir zihin fikrini reddeder. Ona göre bedene yapılan atıf psikoloji verilerine bir zerrek eklemese de "yine de" bize psikoloji için açıklayıcı bir ilke sağlayarak içe dönük verilerimizi sistematik hale getirmemizi sağlar. Aslında, zihni bedenle açıklamayı reddedersek ya zihinsel deneyimin basit bir tanımıyla yetinmeli ya da bilince tutarlılık ve süreklilik kazandırmak için bilinçsiz bir zihin icat etmeliyiz (Holt, 1911). Bilinçdışı, 'kurgu alanına' aittir. Bu ilkeye tutarlı bir şekilde bağlı kalınmıştır, böylece algılarımızın anlamı yani normalde hayali bağlam, algılarla

ilişkili imgeler bile tamamen fizyolojik terimlerle taşınabilir ve zamanın bilinçte keşfedilebilir bir temsili yoktur.

Dikkat, psikologların tanımlamaya özellikle isteksiz oldukları bir kavramdır. William James'in (1890) sık sık alıntılanan "Dikkatin ne olduğunu herkes bilir" şeklindeki sözüne rağmen, "Kimse dikkatin ne olduğunu bilmiyor" demek gerçeğe daha yakın olacaktır veya en azından tüm psikologlar aynı fikirde değildir. Dikkat bir tek kavram gibi gözüksede çeşitli psikolojik fenomenlerin adıdır.

Aynı kelime farklı durumlara ve deneyimlere uyguladığında, kelimenin ortak kullanımında pek çok ilgi çeşidinden bazılarını kolayca görülebilir. Günlük bir örnek düşünülürse bir ormanda yürürken, yakınlardaki bir ağaçta yaprağın arkasına alışılmadık bir çeşitlilikte kelebek konduğunu düşünün. Ağacı ve yaprağın nerede olduğunu bakın ve ona dikkat edin. Talimatları takiben, birçok ağaçtan bir ağaç seçebilir ve ardından ağacın kendisinden ziyade belirli bir yaprağa bakabilirsiniz, bu nedenle muhtemelen dikkatin ne olduğuna dair ortak bir anlayış oluşmuş olur. Dikkatlice bakmaya devam edin, kelebeği yaprağın arkasından çıktığına odaklanın. Şimdi. Kelebeği gördüğünde kaçırmamak için dikkatinizi o yaprak üzerinde tutmaya çalışın. Ek olarak, kelebeğin neye benzeyeceği ve nasıl davranacağı konusunda bazı beklentileriniz olacak ve bu özellikleri izlemeye çalışın. Bu beklenti, psikologların tepeden inme süreçleri dedikleri şeyi harekete geçirecek ve bu da farklı bir hayvan, örneğin bir tırtıl yerine bir kelebek belirlediğinde yanıt vermeye daha hazır olmanızı sağlayacak. Bununla birlikte, seçici olarak dikkatinizi yaprağa odaklarken, bir elma aniden ağacın başka bir yerinden düşerse dikkatiniz dağılır. Başka bir deyişle, dikkatiniz otomatik olarak elma tarafından çekilecektir. Yaprığı gözlemlemeye devam etmek için, daha önce nerede olduğuna dikkatinizi yeniden vermelisiniz. Bir süre sonra güzel kelebeği yaprağın etrafında çırpırırken fark edersiniz: Bir dakika oturur ve uçup gitmesini izlersiniz.

Belirli bir yaprak, uzamsal konum temelinde diğerlerine göre seçeriz. Yaprığa odaklandığımızda, kelebek tipi şekillerin ortaya çıkmasını bekliyorsunuz ve bazen, esintiyle bitişik bir yaprak çırpırır kelebeği tespit ettiğinizi düşünebilirsiniz. Burada, algısal girdi tetikler, aşağıdan yukarıya, kelebeğin beklentileriniz tarafından hazırlanmış olan özelliklerinden biri (kanat çırpma) ve bir an için yanıtılıyorsunuz. Zihinsel küme fikri eskidir. Dikkat üzerine yapılan birçok deney, öznenin belirli bir uyarıcı kümesine yanıt vermeye hazırlandığı seçici bir küme paradigması kullanır. Seçilim kavramı, dikkatle işleme için seçilenler pahasına bazı uyarınları görmezden gelme fikrini beraberinde getirir (Pashler, 1999).

Belirli bir şeyi diğerlerinden ayırarak odaklanmış oluruz. Yaprığa odaklandığımızda, kelebek tipi şekillerin ortaya çıktığını görmüş oluruz. Dikkat üzerine yapılan birçok deney, öznenin belirli bir uyarıcı kümesine yanıt vermeye hazırlandığı seçici bir küme paradigması kullanır. Seçilim kavramı, dikkatle işleme için seçilenler pahasına bazı uyarınları görmezden gelme fikrini beraberinde getirir (Pashler, 1999).

Duygusal durumun farklı bellek türlerinin erişilebilirliği üzerindeki etkisi nispeten az araştırılmıştır. Teasdale ve Fogarty (1979), uyarılmış mutlu ve depresif ruh hallerinin, öğrenci konularındaki geçmiş hoş ve nahos deneyimlerin anılarının geri çağırılması üzerindeki etkilerini incelediler. Erişilebilirliğinin bir ölçüsü olarak bir belleği geri getirmek için gecikmeyi kullanarak, hoş anıların, hoş olmayan anıların erişilebilirliğindeki koşullar arasında hiçbir fark olmamasına rağmen, depresif durumda mutlu duruma göre daha az erişilebilir olduğunu buldular. Bu sonuçlar, bir araştırmanın bulgularını kısmen tekrarlamış oldu.

Lloyd ve Lishman (1975) tarafından daha önce bildirilen depresif hastalarda korelasyonel çalışması yapmıştır. Artan depresyon şiddetinin, hoş deneyimlerin geri alınması için artan gecikme ile ilişkili olduğunu (anamlı olmayan) ve hoş olmayan deneyimlerin geri alınmasında azalmış gecikme ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Isen vd. (1978), farklı bir deneysel paradigma kullanarak, başarı deneyiminin, başarısızlık deneyiminden daha önceden öğrenilmiş olumlu özellik kelimelerinin daha fazla hatırlanması tarafından takip edildiğini bulmuştur. Başarı veya

başarısızlığın nötr veya olumsuz kelimelerin hatırlanması üzerinde hiçbir etkisi elde edilmedi. Sonuçları, olumlu bilişlerin erişilebilirliğini seçici bir şekilde artıran, başarının yol açtığı iyi ruh halinin etkisini gösterdiği şekilde yorumladılar. Onların durumunda, erişilebilirliğin bir ölçüsü olarak gecikme yerine hatırlama olasılığı kullanıldı (Teasdale, Taylor, & Fogarty, 1980).

Klinisyenler uzun zamandır depresyonun tek bir bozukluk olmadığını, daha çok semptomlar, nedenler, seyir, tedavi ve önleme açısından heterojen bir grup bozukluk olduğunu öne sürdüler. Klinik ve taksonometrik yaklaşımların tamamlayıcısı olarak, umutsuzluk teorisi, depresif bozuklukların bir alt kümesinin sınıflandırılmasında teori temelli bir yaklaşımı temsil eder ve depresyonun henüz tanımlanmamış bir alt türü olan umutsuzluk depresyonunun doğasında var olduğunu varsayarlar (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989).

Kişinin depresif bir ruh hali yaşadığı veya bir zamanlar zevk aldığı aktivitelere ilgi veya zevk kaybı yaşaması depresyonun tanısı açısından önemli bir göstergedir. Bireyin en az iki haftalık uzun bir süre olarak tanımlanan depresyon belirtileri açısından önemlidir.

Pek çok insan yaşamları boyunca en az bir büyük depresyon atağı yaşadığı ve her yaştan, kültürden, gelirden, eğitimden ve medeni durumdan insanı etkilediği bilinmektedir.

Azalan iyimserlik / motivasyon, düşük benlik saygısı, konsantrasyon sorunu (dikkatini verme), kendine zarar verme ve / veya intihar düşünceleri ve davranışı dahil olmak üzere hayatınız üzerinde büyük etkiye sahiptir. Depresyonla ilişkili tıbbi sorunlar arasında kalp hastalığı, kronik ağrı, tip 2 diyabet, madde kullanımı, yorgunluk ve yetersiz beslenme bulunur. Depresyonu olan bireyler genellikle kendilerini korurlar ve normal faaliyetlerinden kaçarlar.

Bu izolasyon, yalnızlık, ilişki sorunları, azalmış iş tatmini veya işsizlik ve eğitimsel başarısızlık gibi ek sorunlara neden olabilir. Ortaya çıkan tüm bu sorunlar göz önüne alındığında, depresyonun belirlenmesi ve tedavisi önem taşımaktadır.

Titchener, duyum elemanlarının listesini çıkararak 44.000 den fazla duyum özelliği çıkarmıştır. Bunlardan 32.000'i görsel 11.600'ü işitseldir. Bu her duyumun bilinçli olduğuna ve algı ve fikirlerin değiştirdiğini ifade edilmiştir. Duyumlar, nitelik yani soğukluk ve renk gibi bir unsur ya da elamanın diğerlerinden ayıran bir özellik, yoğunluk, bir duyumun parlaklığı, süreklilik, bir duyumun zaman içindeki seyri, belirginlik bilinçli bir deneyim ya da tecrübeye dikkatin önemli olduğunu vurgulamıştır. Duyumlar bu dört özelliği sahipken, duygular belirginlik hariç üç özelliği sahiptir. Bir deneyime odaklanıldığında odaklanılmayan bir durumdan daha baskındır. Yani dikkat edilen bir deneyim dikkat edilmeyen bir deneyimden daha baskındır. Duygular belirsizlikten yoksundur ve Titchener'e göre dikkati doğrudan bir duygu üzerine odaklanmanın imkansız olduğunu belirtmiştir. Birey bunu denediği zaman yani duyguya odaklanmaya çalıştığı zaman duygu özelliği-niteliği kaybolmaktadır (Schultz, & Schultz, 2016). Bu durumdan dolayı bu araştırmada Titchener'in belirttiği şekilde katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon üzerinde etkisi incelenmiştir.

2. YÖNTEM

Araştırmada deneme desenlerinden rastlantısal Öntest-Sontest Kontrol Gruplu desen kullanılmıştır. Bu desen psikoloji sosyal bilim araştırmalarında en çok kullanılan desenlerden biridir. Bu desende rastlantısal olarak katılımcılar deney ve kontrol grubuna ayrılır. Uygulama öncesi her iki grubun öntest puanları alınır. Daha sonra deney grubuna uygulama yapılır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmaz. Uygulama sonrası her iki grubun deney ve kontrol grubunun sontestleri ölçülür ve deney ve kontrol grubunun sontestleri karşılaştırılır. (Gürbüz ve Şahin, 2017). Araştırmada öntest sontest ölçümlerine ilaveten izleme testi de uygulanmıştır. İzleme testi sontestle karşılaştırılarak araştırmanın etkinliğinin devam edip etmediğini belirlenmiştir. Araştırmanın simgesel deseni aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Rastlantısal Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen Simgesi

	Grup	öntest	Uygulama	sontest	İzleme testi
Rastlantısal Atama	Rastlantısal Deneş	01	x	02	03
	Rastlantısal Kontrol	01		02	03
R	Deneş grubu (30)	Depresyon düzeylerinin ölçümü	Uygulama	Depresyon düzeylerinin ölçümü	Depresyon düzeylerinin ölçümü
R	Kontrol Grubu(30)	Depresyon düzeylerinin ölçümü		Depresyon düzeylerinin ölçümü	Depresyon düzeylerinin ölçümü

2.1. Katılımcılar

Araştırma bir özel danışmanlık merkezinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2018-2020 yılında, danışmanlık merkezine başvuran katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan toplam katılımcı sayısı 60 olarak alınmıştır. Katılımcılar 18-60 yaşları arasında bulunmaktadır. Araştırmaya Beck Depresyon Envanteri puan sonuçlarına göre 'orta' ve 'şiddetli' düzeyde puan ortalaması olan katılımcılar dahil edilmiştir. Tüm araştırmacılardan gönüllü onam formu alınarak uygulama yapılmıştır. Kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcıların depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Beck tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Ölçek, 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar kendilerine uygun maddeleri işaretleyerek depresyon düzeylerinin belirlenmesi (Beck, 1961). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Hisli (1989) tarafından araştırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Şiddet olarak; 0-9= Minimal, 10-16= Hafif, 17-29= Orta, 30-63= Şiddetli, şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik makalesinde kesme puanının 17 olarak kabul edildiği tespit edilmiştir. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 puan aralığındadır.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programından yararlanılmıştır. Ön test son ve izleme testleri puan karşılaştırmalarında, puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test ilişkili örneklemeler (tekrarlı ölçümler) için tek faktörlü ANOVA (one way ANOVA for repeated measures) uygulanmıştır.

2.4. Oturumlar

Araştırmada araştırmanın amacına yönelik, ön-test sonrası uygulamaya ilişkin düzenlemeler yapılmıştır. Uygulamaya ilişkin düzenlemeler sonrasında katılımcıların depresyon düzeylerini azaltmak için 5(beş) oturum düzenlenmiştir. Her oturum yaklaşık olarak 90 dakika sürmüştür. Bazı katılımcılarda daha az bazılarında ise maksimum 110 dakika sürmüştür. Oturumlar tek katılımcı ile randevu usulü ile devam ettirilmiştir. Araştırmada maddi sorumluluklar araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

I. Oturum: Katılımcıya güler yüzle "hoş geldiniz" diyerek seans odası kapısının önünde karşılandı. Araştırmaya gönül olarak katıldığı için katılımcıya tekrar "teşekkür" edildi ve araştırmanın amacı doğrultusunda klinik görüşmenin ilk seans süreci işlendi. Katılımcıya yaşamış oldukları sorunlar ele alındı ve üzerinde görüşmeler yapıldı.

I. Oturum

Bu oturumda derinlemesine bir analiz yaparak, katılımcının depresyona ilişkin yaşamış olduğu duygular tespit edildi. Katılımcının duyguları liste halinde sıralandı. Her duygu ne zaman, nerede ve nasıl geliştiğiyle ilgili bilgiler alındı. Bu oturum boyunca duygular ve ilişki bağlantıları tespit edildi.

II. Oturum: Bu oturum istenen duyguların en fazla hissedilen sıraya göre yeniden sıralandı. Sıralama ölçütü olarak 1-10 arası olarak belirlendi. 1 en düşük 10 en yüksek düzey olarak katılımcı tarafından sıralandı.

III. Oturum: Bu oturumda uygulamanın ana amacı doğrultusunda katılımcının en yüksek düzeyde belirlediği duygu üzerinde odaklanması sağlandı. Katılımcı duygu üzerinde odaklandığı zaman ne hissettiği ne düşündüğü konusunda araştırmacıya bilgi verdi. Yaşamış olduğu duygunun tüm bileşenleri tespit edildi ve üzerinde görüşmeler yapıldı.

IV. Oturum: Bu oturumda duygular tekrar sıralandı ve katılımcı tarafında 1-10 arasında hissettiği duygu düzeyini yeniden sıraladı. Araştırmacı oturumu sonlandırarak katılımcıya araştırmanın sonucunu istedikleri takdirde paylaşılacağı bilgisi verildi.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada katılımcılardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon üzerinde etkisi incelenmiştir. Aşağıda Tablo 2’de katılımcıların sosyodemografik bilgileri Tablo 3’de öntest,sontest ve izleme ölçümleri sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler		n	%
Deney	Kadın	18	60,0
	Erkek	12	40,0
	Toplam	30	100,0
Kontrol	Kadın	20	66,7
	Erkek	10	33,3
	Toplam	30	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan denek grubu kadın katılımcı sayısı 18(60,3), erkek katılımcı sayısı 12(40,0), kontrol grubuna katılan kadın katılımcı sayısı 20(66,7) ve erkek katılımcı sayısı 10(33,3) olduğu görülmektedir.

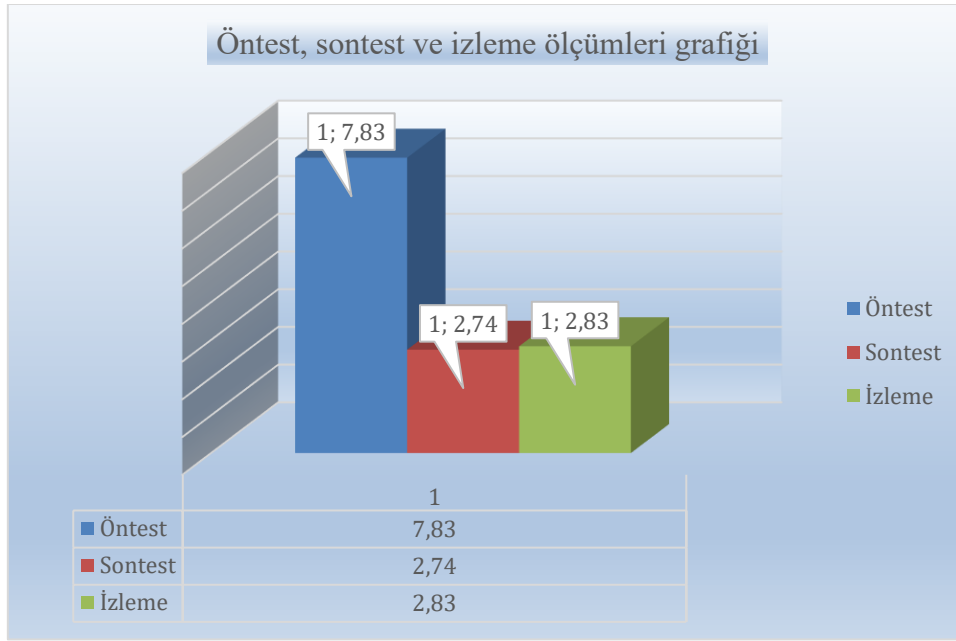
Öntest-sontest ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı ilişkili örneklemeler (tekrarlı ölçümler) için tek faktörlü ANOVA (one way ANOVA for repeated measures) ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Öntest, sontest ve İzleme Testi Puanlarının ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi Eta Kare	Anlamlı Fark
Deneklerarası	127,787	57	2,242	2,140	049	136	2-1,3-1
Ölçüm	2,048	2	2,043				
Hata	54,400	57	954				
Toplam							

Katılımcıların depresyon öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2,57)=2,140, p<.05$). Sontest ortalama puanı ($\bar{x} = 7,830$) ve izleme testi ortalama puanı ($\bar{x} = 2,740$), öntest ortalama puanına kıyasla düşüktür. Diğer taraftan sontest ve izleme testi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu, katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları katılımcıların depresyon düzeyleri uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerinde önemli ölçüde azaldığını, uygulamadan bir ay sonra yapılan izleme testi ortalama puanları ile sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bir diğer değişle, uygulamanın öntest – sontest puanları arasındaki farklılık nedeniyle etkili olduğu,

sontest ve izleme testi arasındaki anlamlı farklılaşmaması uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Şekil 1’de araştırmanın öntest, sontest ve izleme ölçüm sonuçları sunulmuştur.



Şekil 1. Öntest, sontest ve izleme ölçümleri grafiği

3. SONUÇ

Bu araştırmanın amacı katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon üzerindeki etkisi araştırmaktır. Bu doğrultuda araştırmanın bulgusu katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon üzerinde etkisi sınanmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada sontest ortalama puanı ve izleme testi ortalama puanı öntest ortalama puanından daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan sontest ve izleme testi ortalama puanları benzer olduğu yani değişmediği bulunmuştur. Bu bulgu, katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları katılımcıların depresyon düzeyleri uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerinde önemli ölçüde azaldığı sonucuna varılmıştır. Araştırma uygulamadan bir ay sonra yapılan izleme testi ortalama puanları ile sontest puanları değişmediği tespit edilmiştir. Bir diğer değişle, uygulamanın öntest – sontest puanları farklılaştığı sontest ve izleme farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak depresyon üzerinde etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Titchener’in belirttiği gibi bir deneyime odaklanıldığında odaklanılmayan bir durumdan daha baskındır. Yani dikkat edilen bir deneyim dikkat edilmeyen bir deneyimden daha baskındır. Duygular belirsizlikten yoksundur ve dikkati doğrudan bir duygu üzerine odaklanmanın imkansız olduğunu belirtmiştir. Birey bunu denediği zaman yani duyguya odaklanmaya çalıştığı zaman duygu özelliği-niteliği kaybolmaktadır (Schultz, & Schultz, 2016). Bu bilgiye göre yapılan bu araştırmada bir birey bir duygu üzerinde odaklandığı zaman duygu özelliğini kaybetmektedir. Tüm terapi çeşitlerini dikkate aldığımız zaman örneğin Bilişsel terapi (BT), aktif, işbirlikçi, probleme yönelik ve nispeten kısa vadeli bir tedavidir. BT'nin tanımlayıcı özelliği, terapötik etkilere düşünceler, inançlar ve şemalar dahil bilişlerdeki değişiklikler ve buna karşılık gelen bilişsel değişim çabalarına yapılan vurgunun aracılık ettiği varsayımdır. Bilişsel terapistler çoğu kez doğrudan bilişsel değişim stratejilerini bir dizi davranış değişikliği yöntemiyle (ör. Anksiyeteye neden olan uyaranlara maruz kalma, aktivite planlaması ve sosyal beceri eğitimi) desteklese de, bu stratejilerin bile temel amacı, işlevsiz bilişsel yapılarda bir değişikliği etkilemektir (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans & Geller, 2007). Bu yönüyle bakıldığında bilişsel değişim işlevsiz

bilişleri değiştirebilir. Dolayısıyla duyguları değiştirerek işlevsiz duygular değiştirilebilir. Zira farkındalık eğitimlerin temel amacının da duygular üzerine yapılan müdahalelerdir. Farkındalık eğitimi, duygu düzenlemeyi teşvik etmek için giderek daha faydalı bir klinik müdahale haline gelmiştir.

Farkındalık eğitimi, majör depresyon genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu dahil olmak üzere çeşitli psikiyatrik bozukluklar için psikoterapilere dahil edilmiştir. Sınırdaki kişilik bozukluğu yeme bozuklukları travma sonrası stres bozukluğu ve madde bağımlılığı farkındalık temelli stres azaltma programı artık çeşitli tıbbi ve zihinsel sağlık ortamlarında yaygın olarak mevcuttur (Kumar, Feldman, & Hayes, 2008). Yapılan bir çalışmada duyguyu aktive eden oturumlarda katılımcıların bilişsel değişiklikleri olumlu yönde değiştiği bulunmuştur (Samoilov, & Goldfried, 2000).

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan bir başka çalışmada majör depresif bozukluk kriterlerini karşılayan bireylerden oluşan bir örneklem grubundaki katılımcıların depresyon düzeylerini anlamlı derecede azalttığı tespit edilmiştir (Berking, Margraf, Ebert, Wupperman, Hofmann, & Junghanns, 2011).

Ülkemiz, duygu ve dikkat ile ilgili araştırmalar açısından yeterli çalışmalar bulunmamaktadır. Duygu ve dikkat üzerinde çalışmaların geliştirilmesi ile ilgili yeni araştırmalara gereksinim duyulmaktadır. Araştırmanın yeni çalışmalarla desteklenmesi ve uygulamanın etkinliğinin geçerliliğinin sınanması açısından ihtiyaç duymaktadır. Araştırmada 30 deney ve 30 kontrol grubu yer almıştır. Bu nedenle genellenebilirliği artırmak için geniş örneklem grupları üzerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmada katılımcılar, uygulanan deneysel işlemde bağımsız olarak katılımcıların uygulama dışında katılımcıları etkileyebilecek faktörleri yeterli düzeyde kontrol altına alınma sınırlılığı olarak düşünülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların daha önce bir yardım alıp almadığı ve yardım aldılarsa ne düzeyde etki ettiği araştırmanın bir başka sınırlılığı olabilir. Ayrıca, araştırmaya dahil edilen katılımcıların depresif düzeyleri Beck Depresyon Ölçeği ile ölçülmüştür. Bu nedenle katılımcıların depresyon düzeylerinin daha geniş ve daha uzman tarafından klinik muayene yapılarak değerlendirilememesi araştırmanın en önemli kısıtlılığını oluşturmaktadır. Bir başka kısıtlılık ise depresyon belirtileri farklı fizyolojik sorunlarında ayrıca bir belirtisi olabilir. Bu nedenle araştırmaya dahil edilen bireylerin genel bedensel sorunlarının yapılmamış olması araştırmanın bir başka kısıtlılığıdır.

Sonuç olarak bu çalışmada bu kısıtlılıklara rağmen, katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak katılımcıların depresif belirti düzeylerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların duygu üzerine odaklanmaları sağlanarak katılımcıların depresyon düzeylerini azaltmada klinik olarak bir tedavi yöntemi şeklinde uygulanması önerilir.

KAYNAKÇA

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, 96(2), 358.

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(3), 307.

Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799.

- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemi. Ankara: Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınları.
- Hilgard, E. R. (1980). Consciousness in contemporary psychology. *Annual review of Psychology*, 31(1), 1-28.
- Holt, E. B. (1911). Titchener's psychology. *Psychological Bulletin*, 8(1), 25–30. doi:10.1037/h0065485 .
- Isen A. M., Shalke T. E., Clark M. & Karp L. (1978) Affect. accessibility of material in memory. and behavior: a cognitive loop? *J. Personalirg sot. Psycho/*. 36. 1-12.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734.
- Lloyd G. G & Lishman W. A. (1975) Effect of depression on the speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psycho/*. Med. 5, 173-180.
- Pashler, H. E. (1999). *The psychology of attention*. MIT press.
- Samoilov, A., & Goldfried, M. R. (2000). Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 7(4), 373-385.
- Schultz, D.P & Schultz, S.E. (2016). *Modern Psikoloji Tarihi*, (2016). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Teasdale, J. D., Taylor, R., & Fogarty, S. J. (1980). Effects of induced elation-depression on the accessibility of memories of happy and unhappy experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 18(4), 339–346.