

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ, İLİŞKİSEL İHTİYAÇLAR VE ÖZ-ŞEFKAT: SANAT ARACILIĞINDA İLİŞKİSEL GRUP SÜRECİNİN KORUYUCU RUH SAĞLIĞINA KATKISI

Zeynep Maçkalı¹, Ebru Toksoy¹

¹*Istanbul Bilgi Üniversitesi*

Giriş: Genç yetişkinlik, bireysel ve toplumsal düzeyde ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından kritik bir dönemdir. Bu yaş grubunda görülen duygu düzenleme güçlükleri, ilerleyen yaşlarda psikopatoloji gelişimi için önemli bir risk faktörüdür. Grup çalışmaları, ekonomik açıdan verimli, erişilebilir ve sosyal destek temelli yapıları sayesinde koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir müdahale seçeneği sunmaktadır. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde koruyucu-önleyici amaçla uygulanan, sanatla terapi teknikleriyle zenginleştirilmiş sekiz oturumluk ilişkisel grup sürecinin etkilerini incelemektir. Müdahale, Erskine'in İlişkisel İhtiyaçlar Modeli temelinde tasarlanmış bir grup formatında yürütülmüştür. (Etik kurul karar numarası:2002-20024-59)

Yöntemler: Müdahale grubuna duygu düzenleme güçlüğü bildiren 9 öğrenci; kontrol grubuna ise daha geniş bir sınıftan seçilen ve DERS puanları müdahale grubuyla eşleştirilen 9 gönüllü kadın öğrenci dahil edilmiştir. Ön-test ve son-testte DERS, İİDÖ, ÖŞÖ, KSÖ ve PİOÖ uygulanmıştır. Sekiz hafta boyunca haftada 90 dakika olarak yarı yapılandırılmış olan oturumlar, son dönem duygusal deneyimler ve “şu anda”ki ilişkisel ihtiyaçların paylaşıldığı açılışla başlamış; ardından duygusal iklime uygun resim, kolaj, yaratıcı yazım gibi sanat uygulamaları yapılmıştır. Uygulama sonrası ürünler ve süreç deneyimleri (duygusal,

düşünsel, bedensel, çağrışımsal) grup içinde paylaşılmış ve yansıtılmıştır. Veriler Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

Sonuçlar: Müdahale grubunda, kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı azalma gözlenmiştir (U=11.00, p=0.008). İlişkisel ihtiyaç doyumu (U=68.50, p=0.011), öz-şefkat (U=64.00, p=0.040) ve psikolojik iyi oluşta (U=68.00, p=0.001) anlamlı artış bulunmuştur. Psikopatoloji belirtilerinde ise özellikle depresyon (U=6.50, p=0.001) ve anksiyete (U=14.00, p=0.019) alt boyutlarında anlamlı bir azalma saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular, kısa süreli ve sanatla terapi uygulamalarıyla zenginleşen ilişkisel grup sürecinin üniversite öğrencilerinde koruyucu ruh sağlığı kapsamında etkili bir müdahale aracı olabileceğini işaret etmektedir. Oturumlarda kazanılan duygu düzenleme becerileri, öz-şefkat ve ilişkisel ihtiyaçlara dair farkındalıklar, katılımcıların yalnızca kendi içsel dünyalarıyla değil, çevreleriyle olan ilişkilerinde de daha sağlıklı ve işlevsel etkileşimler kurmalarını kolaylaştırabilir. Dolayısıyla, bireyde başlayan değişim ve güçlenme süreci, sosyal çevreye yayılarak “bireyden topluma” uzanan kalıcı bir iyileşme potansiyeli sunabilir.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkinlik, duygu düzenleme güçlükleri, ilişkisel ihtiyaçlar, öz-şefkat, ilişkisel grup süreci