



Ulusal ve Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of International Social Research
Cilt: 10 Sayı: 51 Volume: 10 Issue: 51
Ağustos 2017 August 2017
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1811>

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEKNİKLERE DAYALI BİLİNÇLİ FARKINDALIK GELİŞTİRME
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ**
*THE EFFECTS OF BASED COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY PROGRAM ON MINDFULNESS OF
INDIVIDUALS*

Ümre KAYNAK*
Mehmet GÜVEN**

Öz

Bu çalışmanın amacı, Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma programıyla üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeylerini artırmaktır. Araştırmada tek grup ön test son test kontrol grupsuz deney deseni kullanılmış ve çalışma 12 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Gruba haftada bir, 90 dakika, 8 oturumluk Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması farkındalık geliştirme programı uygulanmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların farkındalık düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme testinde devam ettiği görülmüştür. Elde edilen bu sonuç, bu programın üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeyleri üzerindeki etkilerinin kalıcı olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi ve Teknikler, Grupla Psikolojik Danışma, Farkındalık, Üniversite Öğrencileri.

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of the group counseling based on Cognitive Behaviour Therapy on the mindfulness of the university students. In the study, one group pretest-posttest design is used without using a control group. The study group included 12 person. The Cognitive Behaviour Therapy Mindfulness Group Program which was carried out in 8 group session once a week and the group session was almost 90 minutes. Mindful Attention Awareness Scale was used. Wilcoxon Signed Ranks Test analysis was used to analyze data. As result of the analysis it is found that a meaningful difference between posttest and pretest and no meaningful difference between posttest and following-up test scores of mindfulness study group.

Keywords: Cognitive Behaviour Therapy and Techniques, Group Counselling, Mindfulness, Senior Students.

GİRİŞ

Genel olarak bakıldığında üniversitedeki öğrenim süreci üniversite öğrencilerinin akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim sürecidir. Bu dönemde öğrenciler, üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum gösterme, akademik beklentileri karşılama, mesleki olanaklarını araştırma, sosyal yaşamda bağımsız olmaya çalışma, karşı cinsle ilişki kurma gibi birçok konuyla baş etmek durumundadır. Özetle üniversite dönemi bireyin gelişimde çok önemli ve hoş bir süreç olmakla beraber birçok sorunun da çözülmeye çalışıldığı bir dönem olarak görülmektedir (Gizir, 2005; Perrine ve Lisle, 1995).

Türkiye’de yapılan birçok çalışmada üniversite öğrencilerinin karamsarlık, hiçbir şey yapmak istememe, hiçbir şeyden zevk almama, mutsuzluk, isteksizlik, ekonomik, gelecek kaygısı, ders çalışmama, yanlış yeme alışkanlıkları gibi güçlükler yaşadıkları görülmüştür (Bilgin, 2000; Gizir, 2005; Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004; Yeşilyaprak, 1986).

Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları bu güçlüklerle baş etmelerini kolaylaştıracak, içinde buldukları dönemin gerektirdiği birçok sorunu çözmelerine yardımcı olacak kavramlar araştırıldığında bilinçli farkındalık kavramı ile karşılaştık. Bilinçli farkındalık genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993). Nyanaponika (1972) bilinçliliği “algılarımızın, sadece birbirini izleyen anlarda bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu” olarak tanımlamaktadır. Farkındalık dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalık kavramı Doğu’da uygulanan meditasyon uygulamalarından ortaya çıkmıştır (Chambers, Gullone ve Allen, 2009). Pali dilinden “Sati” olarak İngilizceye çevrilmiştir. Sati sözcüğü “mindfulness”

* Arş. Gör., Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye, kayaciiumre@hotmail.com

** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye, mehmetguven09@hotmail.com



olarak ilk kez 1921 yılında çevrilmiştir (Gilbert, 2005). Farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu uygulamalarda, dikkat sürekli olarak nefes alış verişe, beden duyularına, duygulara veya zihindeki düşünce akışına odaklanılmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler, yargılamadan ve kabullenme ile olmaktadır (Gilbert, 2005; Kabat-Zinn 2005). Germer, Siegel ve Fulton'a (2005) göre; bilinçli farkındalık anları; kavramsal değildir, şimdi odaklıdır, yargılayıcı değildir, maksatlıdır, katılımcı gözlemini gerektirir, sözel değildir, keşfe dayalıdır, özgürleştiricidir.

Farkındalık temelli terapilerde üstbilgi, duygu düzenleme, dikkat düzenleme ve maruz bırakma gibi bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarıyla benzer değişim mekanizmaları kullanıldığı için bu terapiler, davranışçı terapilerin "üçüncü dalgası" olarak nitelendirilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Farkındalık Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi ile kendileri hakkında öz eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine deneyimlerine karşı açık, ilgili, kabul edici, şefkatli ve sıcak bir duruş geliştirmek hedeflenmektedir (Ögel, 2015).

Germer, Siegel ve Fulton'a (2005) göre bilinçli farkındalık, yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmayı sağlayan bir beceridir. Bilinçli farkındalık şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlamakta ve olumlu, olumsuz tüm deneyimlerimizde, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltmakta ve iyi oluş halimizi arttırmaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha çok, kaçınan başa çıkma becerilerini daha az kullandıkları ve stresle daha iyi başa çıktıkları bulunmuştur (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Bilinçli farkındalığın öz düzenleme davranışlarının ve olumlu duygusal durumların yordayıcısı olduğu bilinmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilişsel farkındalık uygulamaları sonucu bireylerin dikkat, sosyal beceri ve empati düzeylerinde artış, akademik başarıda ve uyku kalitelerinde artış, stres düzeyinde ise azalma olduğu bulunmuştur (Broderick ve Jennings, 2012; Broderick ve Metz, 2009).

Farkındalık uygulamaları ile bilişsel-davranışçı terapiler, düşünce ve algıları duygu ve davranışlara yönlendirme konusunda benzer bir bakış açısına sahip oldukları için farkındalık temelli uygulamalar pek çok bilişsel-davranışçı terapi yöntemini kullanmaktadır (Miller, Fletcher, Kabat-Zinn, 1995; Çatak ve Ögel 2010). Her iki yaklaşım da bireylerin fonksiyonel olmayan düşünce ve davranışlarının fonksiyonel olanlarla değiştirebileceğini savunmakta ve düşünce kalıplarını değiştirerek sonuç elde etmek için çalışmaktadır (Körükçü ve Kukulcu, 2015). Bu benzerlikler açısından bu çalışmada da bilişsel davranışçı tekniklere dayalı farkındalık programı uygulanmıştır.

Bilişsel-davranışçı terapiler bireyin davranışlarında bilişlerin etkisini araştırmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapiler, problem ve şimdi ve burada odaklıdır. Bu yaklaşımı benimseyen alan uzmanları, bilişsel ve davranışçı yöntemleri kullanarak uyumsuz düşünce ve davranışları düzeltmeyi ve değiştirmeyi amaçlarlar (Sperry ve Sperry, 2012). Budizm gibi geleneksel psikolojilerden bilişsel davranışçı terapilere çok sayıda fikir ve uygulamalar uyarlanmıştır. Budizm ve bilişsel terapiler dünyanın düşüncelerle oluşturulduğu görüşündedir (Gilbert, 2005).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı terapi uygulamaları soruna yönelik ve kısa süreli olması bakımından ekonomik yaklaşımlardır. Ayrıca danışana anlaşılır bir tedavi süreci sunması, öğrenme kuramlarına dayalı olması, bireylerin sorunlarının, uyum bozukluklarının ve ruhsal bozukluklarının tedavi edilmesi yanı sıra çeşitli sorun ve bozuklukların önlenmesine ve bireylerin bazı becerileri kazanmasına yönelik uygulamalar sunması bakımından önemli görülmektedir (Sungur, 1999). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup çalışmalarındaki temel varsayım, bireylerin değişeceğine olan inançtır. Grup sürecinde hem grup üyelerinin değişim için bireysel olarak çaba harcaması hem de diğer grup üyeleri tarafından bu doğrultuda desteklenmeleri beklenmektedir (Kağnıcı, 2014).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının temelde dört özelliği bulunmaktadır (Kağnıcı, 2014):

1. İyi planlanmış mantıksal bir çerçeveye sahip olma,
2. Üyelerin günlük yaşamlarında daha etkin olduklarını hissetmelerine yardımcı olacak beceri eğitimleri sunma,
3. Grupta öğrenilen becerilerin grup süreci dışında da kullanılmasına odaklanma,
4. Grup üyelerini kendi çabalarıyla gelişim gösterecekleri konusunda cesaretlendirme.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları çeşitli psikolojik problemler ve işlev bozuklukların tedavisinde ve bireylere yönelik olarak beceri geliştirme ve davranış değişikliklerine yönelik olarak kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde depresyon (Sezer, 2008); kızgınlık (Bilge, 1997); yalnızlık, işlevsel olmayan düşünceler (Duy, 2003, Uçak-Şimşek, 2003); öfke, saldırganlık (Avcı, 2012; Karataş, 2008; Kırıl-Şahin, 2012; Tekinsav Sütçü, 2006); öğrenilmiş güçlülük (Güloğlu, 2006); davranış sorunları (Yeo ve Choi, 2011), otomatik düşünme biçimleri (Sertelin-Mercan, 2007);



koru (Elmacı, 2008); benlik algısı, stresle başa çıkma (Hiçdurmaz, 2010); sosyal kaygı (Eren-Gümüş, 2002; Çakır, 2010), stres, anksiyete ve bilişsel hata (Aydın, 2006; Özü, 2010); reddedilme duyarlılığı, kişilerarası duyarlılık (Sapmaz, 2011); ruhsal belirti düzeyleri (Sarısoy, 2011); umutsuzluk (Yerlikaya, 2006); beden imgesi (Tunç, 2007); iyilik hali (Özü, 2010; Veitch, 2007), benlik saygısı ve sosyal beceri (Yeo ve Choi, 2011) ilgili olarak bilişsel-davranışa dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları yapıldığı görülmektedir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları yaklaşık 90 dakika ve genellikle 12-20 oturum sürmektedir. Gruplar açık ya da kapalı olabilmekle birlikte, kapalı olması tercih edilmektedir. Grup sürecinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bireysel oturumlarda kullanılan tekniklerin neredeyse hepsi kullanılmaktadır (Hollon ve Shaw, 1979).

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar sonucu bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin stres seviyelerinin, anksiyete düzeylerinin, duygu durum bozukluklarının daha az olduğu ve bu kişilerin pasif başa çıkma tekniklerini daha az kullandıkları, anksiyete belirti ve tükenme düzeylerinde azalma olduğu; psikolojik iyi oluş, dikkat, sosyal beceri, empati, mutluluk, akademik başarıda ve uyku kalitelerinde artış olduğu bulunmuştur (Broderick ve Jennings, 2012; Broderick ve Metz, 2009; Brown ve Ryan, 2003; Carlson ve Brown, 2005; Newsome, 2010; Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo, Mennin, 2009; Vollestad, Svertsen ve Nielsen, 2011; Weinstein, Brown ve Ryan, 2009, Yıldız Akyol, 2016; Yıldız Akyol, 2016b).

Zihin bireyin fark etmeden günlük yaşamda karşılaştığı olaylara yaklaşımını belirleyen bir otomatik pilot gibidir (Kabat-Zinn, 1982). Otomatik düşünceler devreye girdiğinde bireyin olaylara veya durumlara verdiği tepkiler, onlar farkında olmadan o olay ya da durumu nasıl algılayacağını belirlemektedir. Otomatik pilot durumunda kişiler kendilerinin ve çevrelerinin farkında olmazlar (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013). Farkındalık temelli terapilerde de amaç bireyin olabildiğince otomatik pilottan çıkmasına veya en azından o anda otomatik pilotta olduğunun farkına varmasına yardımcı olmaktır (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013). Bu çalışmada da bu nedenle üniversite öğrencilerinin otomatik pilotta olduklarını fark edip, kendilerini daha iyi tanımalarını, otomatik düşüncelerini fark etmelerine ve değiştirmelerine, karşılaştıkları sorunlarla, stresle daha iyi başa çıkabilmesine yardım olacak bilinçli farkındalık kavramına odaklanılmıştır. Bu çalışma kapsamında öğrencilerin otomatik pilottan çıkarak kendilerini tanımları, kendileri ile ilgili her bir boyuta değinildikten sonra bireylerin bu halleri ile kendilerini kabul etmeleri, ana odaklanarak yaşamlarına uygulamaları vurgulanarak oturumlar sonlandırılmıştır.

Bu nedenle bu araştırmada Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması: farkındalık geliştirme programı uygulanarak Bilinçli Farkındalık düzeyleri düşük üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeylerini arttırmak amaçlanmıştır.

• YÖNTEM

Bu çalışmada, tek grup ön test-son test kontrol grupsuz deney deseni kullanılmıştır. Bu model, deneme öncesi modellerden biridir; ancak gerçek anlamda bir deneme modeli niteliği taşımaz. Bilimsel değeri çok sınırlıdır. Bu modelde de yine gelişigüzel seçilmiş bir gruba bağımsız değişken uygulanır. Ancak bu kez hem deney öncesi hem de deney sonrası ölçmeler yapılır. Modelde $O_{1.2} > O_{1.1}$ olması durumunda başarının X 'ten kaynaklandığı kabul edilir; ancak olası öteki değişkenlere ilişkin bir şey bilinmediğinden bu kabulün de geçerliği kuşkuludur (Karasar, 1998).

Çalışma Grubu

2015-2016 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Ankara'da öğrenim gören ve bu çalışmaya katılmak için başvuruda bulunan üniversite öğrencilerine "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" uygulanmış ve ölçekten düşük puan alan 13 öğrenci (5 erkek, 8 kız) gruba alınmıştır. Bir üyenin bırakması nedeniyle grup 12 öğrenci (4 erkek, 8 kız) ile tamamlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete ve yaşa göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete ve Yaşa Göre Dağılımı

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kız	8	66.7
	Erkek	4	33.3
	Toplam	12	100
Yaş	18	3	25
	19	1	8.3
	20	4	33.3
	21	4	33.3
	Toplam	12	100



Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunun 8’i (%66.7) kız, 4’ü (%33.3) erkek öğrencilerden oluşmakta ve yaşları 18 ile 21 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Araştırmada veri toplamak amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) tek boyutlu, 15 maddeli, 6’lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test yöntemiyle belirlenen güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri RMSEA= .06, standardize edilmiş RMS= .06, GFI= .93 ve AGFI= .91 olarak bulunmuştur. Ölçüt-bağıntılı geçerliğini sağlamak için, Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından uyarlanan Özanelayış Ölçeği (ÖZAN); Akın ve Çetin (2007) tarafından uyarlanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) ve Türkçeye Gençöz (2000) tarafından uyarlanan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. BİFÖ ile ÖZAN arasında pozitif yönde, anlamlı, orta düzeyde; DASÖ’nün depresyon alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, anksiyete alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, stres alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde; Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin pozitif duygu alt boyutu ile pozitif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde, negatif duygu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ilişkili bulunmuştur.

İşlem Yolu

Çalışmaya başlamadan önce yapılacak uygulamayı tanıtan afişler hazırlanıp öğrencilere duyurulmuştur. Daha sonra öğrencilere 8 haftalık Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması: farkındalık geliştirme programı uygulanmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları genellikle 12-20 oturum sürdüğü halde Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersi kapsamında yapılan bu çalışma da ders döneminin ilk 3-4 haftası programın hazırlanması ve süpervizör görüşleri ile düzenlenip, geliştirilmesine ayrıldığı için 8 oturum ile sınırlandırılmıştır.

Grup uygulamaları deney grubunda yer alan 12 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada kontrol grubunun olmaması bir sınırlılık olarak ele alınmıştır fakat kontrol grubu olmadığı için araştırma deseni deneysel değil deneme öncesi model olduğu vurgulanmış, bu modelin sınırlılıkları yöntem bölümünde belirtilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği oturumlar başlamadan önce ve oturumlar tamamlandıktan sonra olmak üzere katılımcılara iki kez uygulanmıştır. Grubun oluşturulması aşamasında uygulanan ölçekten elde edilen veriler ön test puanlar, uygulama bitiminden sonra yapılan ölçümden elde edilen veriler ise son test puanları olarak alınmıştır. Grup sürecinin tamamlanmasından 4 ay sonra grup sürecine katılan öğrencilere Bilinçli Farkındalık Ölçeği izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programından yararlanılarak parametrik olmayan istatistiklerden İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ya da Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler Testi olarak bilinen bu teknik, ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu teknik, sosyal bilimlerde az denekli yürütülen grup içi araştırmalarda sıklıkla kullanılır. Deneklerin fark puanlarının normal dağılım göstermediği durumlarda ilişkili t-testinin yerine tercih edilmektedir (Büyüköztürk, 2011).

Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması

Grupla psikolojik danışma uygulamaları, öğrencilerin derslerinin dışındaki boş saatlerinde Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Grupla Psikolojik Danışma odasında haftada bir gün, 90 dakika olarak sekiz hafta gerçekleştirilmiştir. Her grup üyesi oturumlar başlamadan önce Danışan Bilgi Formunu doldurmuş ve Bilgilendirilmiş Onay Formunu imzalamıştır. İlgili literatür de incelenerek bilinçli farkındalık geliştirmeyi amaçlayan ve Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Bu program ve uygulaması kapsamında “Farkındalık, farkındalığın temel özellikleri, kendinin, çevrenin ve kendi davranışlarının çevre üzerindeki etkisinin farkına varma, kendini ve başkalarının seni nasıl gördüğünün farkında olma, psikolojik, fizyolojik, duygusal kendini tanıma, benlik, ideal benlik ve kimliğini tanımlama, ihtiyaç ve beklentilerini, isteklerini tanıma, güçlü ve zayıf yönlerini fark etme, kendini açma ve diğerlerinden farklı yönlerini bilme, gerçekçi düşünceler ve akılcı olmayan düşünceleri tanıma, akılcı olmayan düşüncelerini yeniden yapılandırma” konuları ele alınmıştır.

İlk oturumda grup kuralları belirlenmiş, farkındalık hakkında paylaşımlarda bulunulmuş, öğrencilerin ana odaklanmasını sağlamak adına nefes egzersizi yapılmıştır. İkinci oturumda kendini tanıma, kendinin, çevrenin ve kendi davranışlarının çevre üzerindeki etkisi hakkında paylaşımlarda bulunulmuş.



Üçüncü oturumda benlik, ideal benlik, kimlik konuları, dördüncü oturumda kendini açma ve kendini tanıma penceresi, beşinci oturumda ihtiyaç ve beklentilerini, isteklerini, güçlü, zayıf yönlerini tanıma, altıncı oturumda gerçekçi düşünceler ve akılcı olmayan düşünceleri tanıma, otomatik düşünceleri fark etme, yedinci oturumda akılcı olmayan düşüncelerini yeniden yapılandırma hakkında paylaşımlarda bulunulmuştur. Son oturumda ise üyelerin grup yaşantısı ve uygulama ile ilgili genel değerlendirmeleri alınmış, kendilerinde oluşan değişiklikler üzerinde durulmuştur.

Bu çalışma kapsamında uygulamanın yapıldığı grup özel amaçlı grup olarak tanımlanabilir. Özel amaçlı gruplar grup liderinin belli bir amaca yönelik kurduğu gruplardır. Bu gruplara katılan üyelerin ortak amaçları ile bireysel amaçları genellikle aynıdır yani grubun genel amacı ile gruba katılan üyelerin amaçları ortaktır (Voltan-Acar, 2013).

Bu çalışma kapsamında yapılan uygulamanın psiko-eğitsel gruplardan farkı, süreç boyunca oturum temaları lider tarafından önce belirlenmiş olsa bile yaşantısal olarak yürütülmüştür, üyelerin temaya yönelik yaşantıları ve duygularına odaklanılmıştır. Öz-farkındalık temelli ilerlenmiş, grup uygulamaları başlamadan önce üyeler için seçme ve oryantasyon uygulanmış, üye sayısı sınırlandırılmıştır. Grup uygulamaların da oturum süreçlerinde üyelerin kendilerini açmaları istenmiş ve teşvik edilmiş, gizlilik ve güven kritik temel unsurlar olarak ele alınmış ve birden çok oturum yapılmıştır (Yorgun, 2013).

Grup sürecinde; Bilişsel Davranışçı yaklaşımın temel ilkeleri, temel felsefesi, ABC'nin öğretilmesi, akılcı olmayan inançları arama, akılcı olmayan inançları tespit etme, akılcı olmayan inançları akılcı inançlardan ayırıştırma, akılcı olmayan inançları tartışma, akılcı olmayan inançları çürütme, bilişsel yeniden yapılandırma, bilişsel ve davranışsal ev ödevi verme, model olma, gözlem yapma, mizah teknikleri kullanılmıştır.

Her grup oturumunun sonucunda gerek görüldü ise tüm üyelere bir sonraki grup oturumuna kadar ev ödevleri verilmiş ve her oturumun başında, verilen ev ödevi varsa bu ödevlerle ilgili yapılanların paylaşılmasına çalışılmıştır.

• BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın problemine göre elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin grupla psikolojik danışma uygulama öncesi ve sonrası bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Grupla Danışma Uygulama Öncesi ve Sonrası Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Wilcoxon İşaretli Testi Sonuçları

Son Test- Ön Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	1	3.00	3.00	2.82*	.000
Pozitif Sıra	11	6.82	75.00		
Eşit	0	-	-		

Tablo 1'de görüldüğü gibi analiz sonuçları araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları uygulama öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -2.82$, $p < .01$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre araştırma kapsamında uygulanan Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin grupla psikolojik danışma uygulama sonrası bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın devam edip etmediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Grupla Danışma Uygulama Sonrası ve İzleme Dönemi Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Wilcoxon İşaretli Testi Sonuçları

İzleme Testi-Son Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	7	5.86	41.00	.157	.87
Pozitif Sıra	5	7.40	37.00		
Eşit	0	-	-		

Tabloda da görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği son testi puanları ile izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($z = -.157$, $p > .05$). Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulaması sonucunda meydana gelen üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeylerindeki olumlu etkinin on altı hafta sonra da devam ettiği gözlenmiştir.

• TARTIŞMA



Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışma programının, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada deney grubunun ön test ve son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Uygulanan izleme testi ile çalışma grubunda gerçekleşen Bilinçli Farkındalık düzeylerindeki olumlu etkinin devam ettiği gözlenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde, farkındalık temelli bilişsel terapiler depresyon, anksiyete, stresle başa çıkma, cinsel kimlik bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal anksiyete, sosyal fobi, yeme bozuklukları, kişilerarası çatışma çözme gibi değişkenlerle çalışılmıştır (Brotto, Basson, Luria, 2008; Çelik, Çetin, 2014; Demir, 2015; Evans, Ferrando, Findler, Stowell, Smart, Haglin, 2008; Hornyak, Grossmann, Kohlen, Schlatterer, Richter, Voderholzer, Riemann, Berger, 2008; King, Erickson, Giardino, Favorite Rauch, Robinson, Kulkarni, Liberzon, 2013; Kocovski, Fleming, Hawley, Huta, Antony, 2013; Kocovski, Fleming, Rector, 2009; Körükçü, Kukulcu, 2015; Leahey, Crowther, Irwin, 2008; Morgan, 2003; Piet, Hougaard, Hecksher, Rosenberg, 2010; Ülev, 2014). Yapılan araştırmalar sonucu farkındalık temelli bilişsel terapilerin uygulandığı gruplarda depresyon, sosyal anksiyete, fobi düzeylerinde azalma; stresle başa çıkma becerilerinde artma olduğu gözlenmiştir.

Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı grupla psikolojik danışmanın kısa süreli olması, yapılan çalışmalarda Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma etkisinin pozitif yönde kalıcı olması, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltmede etkili biçimde kullanılabilceğini göstermektedir.

Bu araştırma, üzerinde çalışılan çalışma grubuyla sınırlı olduğu için, benzer araştırmalar, daha geniş ve farklı özelliklere sahip örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilerek tekrarlanabilir. Benzer biçimde, bu çalışmada sadece geç ergenlik döneminde (18-21 yaş) yer alan bir grup çalışması yapılmıştır. Bilişsel Davranışçı tekniklere dayalı gerçekleştirilen bu grupla psikolojik danışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ele alınmıştır. Benzer araştırmalar, alanyazındaki diğer çalışmalar gibi stres, depresyon, anksiyete bozuklukları gibi diğer değişkenler de eklenerek yapılabilir.

Bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri kontrol grubunun olmamasıdır. Yapılacak yeni araştırmalarda kontrol grubu da araştırmaya dâhil edilerek Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma farkındalık programının uygulanan grup ile kontrol grubu karşılaştırılıp programın etkililiği daha iyi test edilebilir.

KAYNAKÇA

- AKIN, A., & Çetin, B. (2007). "The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability", *Educational Sciences: Theory & Practice*, S. 7(1), s. 260-268.
- ASHLEY, O.S. & Foshee, V.A. (2005). "Adolescent help-seeking for dating violence: prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help", *Journal Of Adolescent Health*, S. 36 (1), s. 25- 31.
- AYDIN, Arzu (2006). *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AVCI, Dilek (2012). *Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke İle Baş Etme Programının Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- BİLGE, Filiz (1997). *Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BİLGİN, M. (2000). "Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ile Değerleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 2, s. 18-25.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Yayınları.
- BRODERICK, P. C., & Jennings, P. A. (2012). "Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior", *New directions for youth development*, S. 136, s. 111-126.
- BRODERICK, P. C., & Metz, S. (2009). "Learning to Breathe: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents", *Advances in school mental health promotion*, S. 2(1), s. 35-46.
- BROTTO, L. A., Basson, R., & Luria, M. (2008). "Original Research—Psychology: A Mindfulness-Based Group Psychoeducational Intervention Targeting Sexual Arousal Disorder in Women", *The Journal Of Sexual Medicine*, S. 5(7), s. 1646-1659.
- BROWMN, W. Nina (2013). *Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-Eğitsel Gruplar Hazırlama ve Uygulama Rehberi*, (Çev. Vahap Yorgun). Ankara: Anı Yayıncılık.
- BROWN, K. W., & Ryan, R. M. (2003). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 84, s. 822-848.
- CARLSON, L. E. ve Brown, K. W. (2005). "Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population", *Journal of Psychosomatic Research*, S. 58(1), s. 29- 32.
- CHAMBERS, R., Gullone, E., & Allen, N. A. (2009). "Mindful emotion regulation: An integrative review", *Clinical Psychology Review*, S. 29, s. 560-572.
- ÇAKIR, Semra. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇATAK, P. D., & Ögel, K. (2010). "Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler", *Klinik Psikiyatri*, S. 13, s. 85-91.
- CELİK, D. A., & Cetin, F. (2014). "The role mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches", *Research Journal of Business and Management*, S. 1(1), s. 29-38.



- DEMİR, V. (2015). "Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi", *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, S. 35(1), s. 15-26.
- DENİZ, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). "The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale", *Social Behavior and Personality: An International Journal*, S. 36(9), s. 1151-1160.
- DUY, Baki (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ELMACI, Figen (2008). *Bilişsel-davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın, Korku Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin, Korkularını Azaltmadaki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- EREN-GÜMÜŞ, Aynur (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). "Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder", *Journal Of Anxiety Disorders*, S. 22(4), s. 716-721.
- Gençöz, T. (2000). "Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, S. 15(46), s. 19-26.
- GERMER, Christopher K., SIEGEL, Ronald. D., & FULTON, Paul. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*, New York: Guilford.
- GILBERT, Paul (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*, New York: Brunner Routge.
- GİZİR, C. A. (2005). "Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 1(2), s. 196-213.
- GÜLOĞLU, Berna (2006). *Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Programının İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Otomatik Düşünceleri Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HİÇDURMAZ, Duygu (2010). *Bilişsel-Davranışçı Grup Danışmanlığının Benlik Algısı ve Stresle Baş Etme Biçimlerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- HOLLON, S. D., & Shaw, B. F. (1979). "Group cognitive therapy for depressed patients", *Cognitive therapy of depression*, S. 4 (4), s. 328-353.
- HORNYAK, M., Grossmann, C., Kohlen, R., Schlatterer, M., Richter, H., Voderholzer, U., ... & Berger, M. (2008). "Cognitive behavioural group therapy to improve patients' strategies for coping with restless legs syndrome: a proof-of-concept trial", *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, S. 79(7), s. 823-825.
- HUNTER, S. C., Boyle, J. M. & Warden, D. (2004). "Help-seeking amongst child and adolescent victims of peer aggression and bullying", *British Journal Of Educational Psychology*, S. 74, s. 375- 390.
- IŞIK TERZİ, Şerife., & ERGÜNER TEKİNALP, Bengü (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*, Ankara: Pegem Yayınları.
- KABAT-ZINN, J. (1982). "An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results", *General Hospital Psychiatry*, S. 4 (1), s. 33-47.
- KABAT-ZINN, Jon (1994). *Wherever you go there you are*, New York: Hyperion.
- KABAT-ZINN, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future", *Clinical Psychology Science Practice*, S. 10, s. 144-156.
- KABAT-ZINN, Jon (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. United Kingdom: Hachette.
- KAGNİCI, Yelda. (2014). *Grupla Psikolojik Danışmada Kuramsal Yaklaşımlar* (Ed. Demir, A. Ve Koydemir, S.) *Grupla Psikolojik Danışma*, Ankara: Pegem Akademi.
- KARASAR, Niyazi. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- KARATAŞ, Zeynep (2008). *Bilişsel Davranışsal Teknikler İle Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KIRALP ŞAHİN, Feride Sülen (2013). *Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KING, A. P., Erickson, T. M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S. A., Robinson, E., & Liberzon, I. (2013). "A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD)", *Depression And Anxiety*, S. 30(7), s. 638-645.
- KOCOVSKI, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). "Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial", *Cognitive and Behavioral Practice*, S. 16(3), s. 276-289.
- KOCOVSKI, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V., & Antony, M. M. (2013). "Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial", *Behaviour Research And Therapy*, S. 51(12), s. 889-898.
- KÖRÜKCÜ, Ö., & Kukulu, K. (2015). "Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, S. 7(1), s. 68-80.
- KÜLTEĞİN, Ö. G. E. L. (2015). "Farkındalık (Mindfulness) Temelli Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler", *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, S.8(2), s. 28-32.
- LEAHEY, T. M., Crowther, J. H., & Irwin, S. R. (2008). "A cognitive-behavioral mindfulness group therapy intervention for the treatment of binge eating in bariatric surgery patients", *Cognitive and Behavioral Practice*, S. 15(4), s. 364-375.
- LINEHAN, M. Marsha (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*, New York: Guilford.
- Morgan, D. (2003). "Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse", *Psychotherapy Research*, S. 13(1), s. 123-125.
- NEWSOME, Sandy. (2010). *Effects of a mindfulness course on helping professionals in training: Examining levels of perceived stress, mindfulness and self-compassion*, Unpublished doctoral dissertation, ABD: New Mexico State University.
- NYANAPONIKA, Thera (1972). *The Power of Mindfulness*, San Francisco: Unity Press.
- ÖZÜ, Öykü (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitim Programının İşgörenlerin Stres, Kaygı Ve İyilik Hali Düzeylerine Etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi Örneği*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZYEŞİL, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması", *Eğitim ve Bilim*, S. 36(160), s. 224-235.
- PERRINE, R.M. ve Lisle, J. (1995). "Effects of a syllabus offer of help, student age, and class size on college students' willingness to seek support from faculty", *Journal of Experimental Education*, S. 64, s. 41-53.



- PIET, J., Hougaard, E., Hecksher, M. S., & Rosenberg, N. K. (2010). "A randomized pilot study of mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive-behavioral therapy for young adults with social phobia", *Scandinavian Journal of Psychology*, S. 51(5), s. 403-410.
- ROEMER, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). "Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions", *Behavior Nyanaponika Therapy*, S. 40(2), s. 142.
- SAPMAZ, Fatma (2011). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Anksiyete, Reddedilme Duyarlılığı ve Kişilerarası Duyarlılık Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- SARISOY, Murat (2011). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SETIAWAN, J. L. (2006). "Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students", *British Journal Of Guidance & Counselling*, S. 34, s. 403-419.
- SERTELİN-MERCAN, Çare (2007). *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SEZER, Sevgi (2008). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Bütünleştirilen Hobiterapi Uygulamasının Bir Eğitim Kurumunun Örgüt Depresyonu Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- SPERRY, L. en ve SPERRY, Jonathan (2012). *Case Conceptualization Mastering this Competency with Ease and Confidence*, New York and London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Sungur, M. Z. (1999). "Beden dismorfik bozukluğu", *Psikiyatri Dünyası*, S. 3, s. 19-22.
- TEKİNSAV-SÜTÇÜ, Serap (2006). *Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türküm, A.S., Kızıltaş, A., Yemencici, B. ve Bıyık, N. (2004). "Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri, sorunları ve üniversiteye ilişkin görüşleri", *Anadolu Üniversitesi Yayınları*.
- TUNÇ, Aygül. (2007). *Ergenlerin Olumsuz Beden İmgelerine Yönelik Geliştirilen Bilişsel-Davranışçı ve Değiştirilmiş Sanat Terapisi Programlarının Etkililiklerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro (Çocuk Tiyatrosu, Oyun-Tiyatro-Drama) Anabilim Dalı.
- UÇAK-ŞİMŞEK, Esin (2003). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Ve Rol Değiştirme Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere ve İyimserliğe Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÜLEV, Esra (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). "A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being", *Journal of Research in Personality*, S. 43, s. 374-385.
- VEITCH, Herman G. (2007). *The development and evaluation of a psychological wellness programme for adults*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bloemfontein: Free State Üniversitesi.
- VOLLESTAD, J., Svendsen, B., ve Nielsen, G. H. (2011). "Mindfulness based stress reduction for patients with anxiety disorders: evolution in a randomized controlled trial", *Behavior Research and Therapy*, S. 49, s. 281- 288.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer. (2013). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- YEO, L. S., ve Choi, P. M. (2011). "Cognitive-Behavioural Therapy for Children with Behavioural Difficulties in the Singapore Mainstream School Setting", *School Psychology International*, S. 32(6), s. 616-631.
- YERLİKAYA, İbrahim (2006). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapisi Dayalı "Umut Eğitimi Programı"ın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YEŞİLYAPRAK, B. (1986). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları", *Türk Psikoloji Dergisi*, S. 20, s. 80-85.
- YILDIZ AKYOL, Elvan (2016). *Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YILDIZ AKYOL, Elvan (2016b). *Burnout As A Predictor of Senior Students' Mindfulness*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.