

ÇEVİRİMİÇİ BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ DERSİNİN YÜKSEK LİSANS ÖĞRENİMİ GÖREN PSİKOLOG ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Petek BİLİM¹
Mehmet BİLGİN²

ÖZET

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) psikoterapide kullanılan en yaygın yaklaşımlardan biridir. Davranışçılığın bulguları klinik uygulamalarda öğrenme ilkelerine evrilmiş, bilişsel kuramlarla oldukça etkili hale gelmiştir. BDT sorun çözme ve eylem yönelimli bir psikoterapötik müdahaledir. BDT, çeşitli bilişsel, davranışsal ve duyu odaklı teknikleri birleştiren bir müdahale ailesini ifade etmektedir. BDT'nin duyu, düşünce ve davranışlar üzerinde olumlu etkisi gösterilmiştir fakat bilgi verici eğitimlerin duyu, düşünce ve davranışlar üzerindeki etkisi farklılık göstermektedir. Bu çalışma BDT yaklaşımı, teknikleri ve kavramları hakkında bilgi sahibi olmanın duyu, düşünce ve tutumlar üzerinde etki oluşturup oluşturmayacağını saptamak amacıyla planlanmıştır. Bu çalışmada kapsamında çevrimiçi bilişsel davranışçı terapi dersinin psikoloji tezli yüksek lisans programında öğrenimine devam etmekte olan psikologlar ve psikolojik danışmanların fonksiyonel olmayan tutumları, olumsuz otomatik düşünceleri ve bilişsel duyu düzenlemeleri üzerindeki etkileri kontrol grubuyla karşılaştırmalı olarak ön test, son test ve izleme testleriyle ölçülmüştür. Araştırma bulguları, çevrimiçi BDT dersinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı yönündedir. Bilişsel duyu düzenleme ise hem deney grubunda hem de kontrol grubunda anlamlı farklılık göstermektedir.

***Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Davranışçı Terapi, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünceler, Bilişsel Duyu Düzenleme*

¹ Petek BİLİM, Araştırma Görevlisi, Toros Üniversitesi, petekbilim@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2043-6699, (Sorumlu Yazar).

² Mehmet BİLGİN, Doç. Dr. Çukurova Üniversitesi, mbilgin@cu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1038-5077.

THE EFFECT of the ONLINE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY COURSE on PSYCHOLOGISTS and PSYCHOLOGICAL COUNSELORS WHO ARE MASTER STUDENTS

ABSTRACT

Cognitive behavioral therapy (CBT) is one of the most common approaches used in psychotherapy. The findings of behaviorism have evolved into learning principles in clinical practice and have become quite effective with cognitive theories. CBT is a problem-solving and action-oriented psychotherapeutic intervention. CBT refers to a family of interventions that combine various cognitive, behavioral and emotion-focused techniques. CBT has been shown to have a positive effect on emotions, thoughts and behaviors, but the effect of informative training on emotions, thoughts and behaviors differs. This study was planned to determine whether knowing about the CBT approach, techniques and concepts will have an impact on emotions, thoughts and attitudes. The effects of the online cognitive behavioral therapy course on the dysfunctional attitudes, negative automatic thoughts and cognitive emotion regulation of psychologists and psychological counselors in the master's program with thesis in psychology were compared with the control group with pre-test, post-test and follow-up tests. Research reveals that online CBT course has no significant effect on dysfunctional attitudes and negative automatic thoughts. Cognitive emotion regulation differs significantly in both the experimental group and the control group.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Dysfunctional Attitudes, Negative Automatic Thoughts, Cognitive Emotion Regulation*

1. GİRİŞ

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) psikoterapide kullanılan en yaygın yaklaşımlardan biridir. BDT'nin dayanağı olan kuram 1970'lerde önemli ölçüde Aaron Temkin Beck ve Albert Ellis'in adları ile anılmıştır ve 1980 yılları psikoterapide önemli dönüm noktalarından biri olmuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012). Davranışçılığın bulguları klinik uygulamalarda öğrenme ilkelerine evrilmiş, bilişsel kuramlarla oldukça etkili hale gelmiştir. Böylece davranışçılık ve bilişsel kuram bir araya gelmiştir. Bilimsel, kanıta dayalı verilerin değerlendirilebiliyor olması BDT'nin en güçlü yanlarından biridir. BDT sorun çözme ve eylem yönelimli bir psikoterapötik müdahaledir (Özdel, 2015). BDT'nin birçok psikolojik bozukluk için etkili olduğu gösterilmiştir (Kaczurkin ve Foa, 2015). Yapılan araştırmalar BDT'nin bireysel veya grup danışmanlığı sağlanarak depresyon, panik bozukluk, anksiyete, öfke yönetimi, obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni gibi birçok psikolojik bozuklukta etkililiği

kanıtlanmıştır (Bengisoğlu, Özdemir, Erkivaç, Şahin ve İskifoğlu, 2019). BDT'nin öncelikli hedefi birey için sorun yaratan veya gerçekçi olmayan düşüncelerin belirlenmesi ve düşüncenin bireyin üzerindeki etkisinin saptanmasıdır (Oflaz ve Demiralp, 2007). Beck (1970) ve Ellis'in (1962) öncülüğünü yaptığı tedavi yaklaşımının temel dayanağı, uyumsuz bilişlerin duygusal sıkıntı ve davranış problemlerinin sürdürülmesine neden olduğudur. Beck'in modeline göre, uyumsuz bilişler, belirli durumlarda belirli ve otomatik düşüncelere yol açan, dünya, benlik ve gelecek hakkındaki genel inançları veya şemaları içermektedir. Temel model, uyumsuz bilişleri değiştirmeye yönelik terapötik stratejilerin duygusal sıkıntı ve sorunlu davranışlarda değişikliklere yol açtığını varsaymaktadır. BDT'de tedavinin asıl amacı semptomların ve bozukluğun hafifletilmesidir. Hedefe ulaşmak için hasta, uyumsuz bilişlerin geçerliliğini test etmek, sorgulamak ve uyumsuz davranış kalıplarını değiştirmek için işbirliğine dayalı bir problem çözme sürecinde aktif bir katılımcı haline gelmektedir. Bu nedenle, modern BDT, çeşitli bilişsel, davranışsal ve duygu odaklı teknikleri birleştiren bir müdahale ailesini ifade etmektedir (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer ve Fang, 2012). Bilişsel yeniden yapılandırma, hastaların duygusal sıkıntı ile ilişkili uyumsuz düşünceleri ve inançları tanımlamasına, değerlendirmesine ve değiştirmesine yardımcı olurken davranışsal aktivasyon ise hastaların başarı ve zevk duygusu sağlayan faaliyetlere katılımını artırmalarına yardımcı olmaktadır. Maruz kalma, endişeli hastaların korkulan uyaranlarla ve durumlarla sistematik temas kurmasına, kaçınmanın üstesinden gelmesine ve kaygıyı etkisiz hale getirmek için ritüel davranışa güvenmesine izin vermektedir (Leichsenring vd., 2006). Problem çözme, hastalara yaşam problemlerini ele almak ve problemler hakkındaki yararsız tutumların üstesinden gelmek için sistematik beceriler öğretmektedir (Wenzel, 2017).

Fonksiyonel olmayan tutumlar yaşamın erken yıllarından itibaren oluşan, aşırı genellenmiş, değiştirilmesi oldukça zor ve yaşamı olumsuz yönde etkileyen düşüncelerden oluşmaktadır, fonksiyonel olmayan tutumlara yol açan düşünceler çoğunlukla işlevsiz ve gerçekdışıdır. Psikolojik problemler bu çarpıtılmış düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Yıldız, 2017). Düşünceler olayların abartılı algılanmasına ve uygunsuz tutumlar göstererek davranışların da olumsuz bir biçimde oluşmasına sebep olmaktadır (Yıldız ve Aslan, 2017). Hamamcı ve Duy (2005) tarafından yapılan bir çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon tanısı almış yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada da BDT'nin

fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu gösterilmiştir (A-Tjak vd., 2021).

BDT'nin temel taşlarından biri olumsuz otomatik düşüncelerdir. Seri bir şekilde ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceler problem çözmede görülen veya derin düşünmedeki gibi bir süreç içermemektedirler (Artıran ve Şeker, 2020; Bal ve Alkoç, 2020). Günlük yaşamda herhangi bir durumda aniden ortaya çıkabilen olumsuz otomatik düşünceler birey tarafından engellenememekte ve zaman içerisinde inanılır hale gelmektedirler (Çalığışu ve Sürücü, 2020). Bu düşünceler kişinin kendisi, diğerleri, dünya ve geleceği hakkında olumsuz algılarının temelini oluşturmaktadır (Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017). Yeni bir olayla karşılaşıldığında otomatik düşünceler bireyin duruma ilişkin yorumlarını belirleyen faktörlerden biridir (Zeman, Söyler ve Altıntoprak, 2019). Psikopatolojide önemli bir rolü olduğu düşünülen otomatik düşünceler gerçekte bireyin problem yaşamasından bağımsız olarak tüm bireylerde görülmektedir ve bireyin davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Ayhan ve Öz, 2020; Yıldız, 2017). Bu açıdan bakıldığında olumsuz otomatik düşünceler bireyin yaşamında oldukça kapsamlı bir yer tutmaktadır. Şimşek (2003) tarafından yapılan bilişsel davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının iyimserlik ve işlevsel olmayan düşünceler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Yıldız (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Anksiyete bozukluğu tanısı almış çocuklara BDT'yi destekleyecek bir mobil uygulamayla yapılan müdahalede olumsuz otomatik düşüncelerin azaldığı saptanmıştır (Silk vd., 2020).

Duyguların ortaya çıkışı gerçekte olan olaylardan daha çok gerçeğin nasıl yorumlandığı ile ilgili olmakla beraber bireylerin gerçeklere ilişkin algıları, çıkarımları ve bilişsel değerlendirmeleri gerçekte arasındaki uzaklığa bağlı olarak olumsuz duygulara veya yaşamda problemlere sebep olabilmektedir (Eminoğlu ve Çınar, 2020). Duyguların tetiklenmesiyle bireyler duygu düzenleme yöntemlerinden bir veya birkaçını kullanmaya başlamaktadırlar. Duygu düzenleme yöntemleri birincisi öncül odaklı tepkilerdir ve duygusal yanıtın öncesindeki değerlendirmeleri içermektedir. Duygu düzenleme yöntemlerinden ikincisi ise sonuç odaklı tepkilerdir ve duygusal yanıtla beraber işlemektedirler (Güneri ve Demirci, 2020). Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkilerin gözlenmesi, değerlendirilmesi ve

değiştirilmesiyle ilişkili içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır ve bireyin amacına ulaşmasını sağlamaktadırlar (McRae ve Gross, 2020). Negatif duygunun yoğunluğunu azaltmak ve pozitif duygu yoğunluğunu arttırmak için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı gerekmektedir (Leblebicioğlu, 2018). Duygu düzenleme biçimlerinden bir tanesi de bilişsel duygu düzenlemedir ve bireylerin stresli yaşam olaylarında veya sonrasında duygularını yönetmede kullandıkları başa çıkma stratejileridir. Garnefski ve ark. (2001) kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma olarak 9 farklı bilişsel duygu düzenleme stratejileri olduğunu belirlemişlerdir. Eminoğlu ve Çınar (2020) tarafından yapılan bir çalışmada bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynak alt boyutlarını ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin ise kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarını etkilediği saptanmıştır. Ayrıca fonksiyonel manyetik rezonans ile yapılan bir çalışmada BDT'nin duygu düzenlemeyle ilişkili görülen anterior singulat korteks, medial orbitofrontal korteks vd. beyin bölgelerindeki aktivasyon değişimlerini tetiklediği gösterilmiştir (Rubin-Falcone vd., 2018).

Bilgilendirici eğitimlerin bireyler ve gruplar üzerinde etkilerini araştıran çalışmaların sonucu ise farklılık göstermektedir. Pelen ve Günay (2013)'ün yaptığı bir çalışmada ilköğretim okulu öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin öğrencilerin bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre bilgilendirmenin sağlık davranışları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Gözün ve Yıkılmış (2004) tarafından yapılan bir diğer çalışmada öğretmen adaylarının kaynaştırma konusunda bilgilendirilmelerinin kaynaştırmaya yönelik tutumları üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gürgân ve Sezer (2017) tarafından yapılan bir çalışmada aile danışmanlığı eğitiminin özsaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde ise olumlu yönde etkisi olduğu ortaya konmuştur. Saki (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargılarının ve empatik eğilimlerinin cinsiyet değişkeni üzerinde farklılaştığını ve fonksiyonel düşüncelerin üzerinde cinsiyet değişkeninden bağımsız etkili olduğunu göstermektedir. İnsan ilişkileri ve iletişim dersinin güzel

konuşma becerisi üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada deney grubunda anlamlı bir fark bulunmuştur (Ekiz, 2021).

Bilişsel davranışçı terapilerin duygu, düşünce ve davranışlar üzerinde olumlu bir etkisinin olmasının yanı sıra yalnızca bilgi verilen eğitimlerin duygu, düşünce ve davranışlar üzerindeki etkisi farklılık göstermektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı bilgilendirici bir süreç olan çevrimiçi BDT dersinin yüksek lisans öğrenimi yapan psikolog ve psikolojik danışmanların fonksiyonel olmayan tutumları, olumsuz otomatik düşünceleri ve bilişsel duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda 3 denence test edilmiştir;

Denence 1: Çevrimiçi BDT dersinin anlatıldığı deney grubundaki psikolog ve psikolojik danışmanların fonksiyonel olmayan tutumlarında azalma olacaktır.

Denence 2: Çevrimiçi BDT dersinin anlatıldığı deney grubundaki psikolog ve psikolojik danışmanların olumsuz otomatik düşüncelerinde azalma olacaktır.

Denence 3: Çevrimiçi BDT dersinin anlatıldığı deney grubundaki psikolog ve psikolojik danışmanların bilişsel duygu düzenlemelerinde artış olacaktır.

2. YÖNTEM

Çalışma Toros Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 62 Karar Sıra Sayılı onayıyla başlatılmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada araştırma yöntemi deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test, izleme testi 2x3'lük karışık desen (split-plot faktöryel desen) ile zayıf deneysel model olarak belirlenmiştir . Bu modelde deney grubu ve kontrol grubuna aynı ölçme araçlarıyla ön test, son test ve izleme testi uygulanmaktadır. Test sonuçları istatistiksel olarak anlamlılık açısından değerlendirilmektedir (Büyüköztürk vd., 2008; Çimşir ve Baysal, 2019). Çevrimiçi BDT dersinin etkisinin psikolog ve psikolojik danışmanlar üzerindeki etkisinin araştırılması amacıyla bu çalışmada bağımsız değişken çevrimiçi BDT ders anlatımıdır. Çalışmanın bağımlı değişkenleri ise fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme ölçeklerinden alınan puanlar oluşturmaktadır.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu Toros Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programında öğrenimine devam etmekte olan 2020-2021 Eğitim Yılı Güz Dönemi çevrimiçi BDT dersini seçen, çalışmaya katılımda gönüllülük gösteren psikolog ve psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Deney grubunda 9 kişi, kontrol grubunda ise Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ve PDR Tezli Yüksek Lisans programına devam etmekte olan 2020-2021 Eğitim Yılı Güz döneminde çevrimiçi BDT dersini seçmemiş olan, çalışmaya katılımda gönüllülük gösteren psikolog ve psikolojik danışmanlardan oluşan 10 öğrenci bulunmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Türkçe uyarlaması Hisli Şahin ve Ayşegül Batıgün (2016) tarafından yapılan fonksiyonel olmayan ölçek-kısa formu Graaf, Roelofs ve Huibers (2009) tarafından hazırlanmıştır. Ölçek 1-kesinlikle katılmıyorum 5-kesinlikle katılıyorum aralığında puanlanmaktadır ve toplam 17 sorudan oluşmaktadır. Ölçek “Mükemmeliyetçilik” ve “Bağımlılık” olmak üzere 2 alt boyuta sahiptir. Mevcut araştırmada toplam puan kullanılmıştır. Hisli Şahin ve Ayşegül Batıgün (2016) ölçek genelinin Cronbach Alfa katsayısını 0,81 olarak belirlemiştir (Şahin ve Batıgün, 2016).

2.3.2. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği

Hollan ve Kendall tarafından 1980 yılında geliştirilen ölçek kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Likert tipi olan bu ölçek 1-5 arasında puanlanmaktadır ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Şahin ve Şahin (1992) tarafından .93 olarak belirlenmiştir. İkinci defa geçerlik ve güvenirlik çalışması Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılarak Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel duygu düzenleme ölçeği, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından stres verici yaşam olaylarında bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Onat ve Otrar'ın (2010) geçerlik güvenirlik çalışması ile Türk diline uyarlanmıştır. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha değeri .78

olarak bulunmuştur. Otuzaltı maddeden oluşan ölçek “1:Hiçbir zaman, 5:Her zaman” olarak likert tipindedir ve 9 alt boyutu bulunmaktadır. Kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutları uyumsal bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, felaketleştirme ve başkalarını suçlama uyumsal olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak isimlendirilmiştir. Alt ölçekten alınan yüksek puan o alt ölçeğe ait stratejinin daha çok kullanıldığını göstermektedir (Onat, 2013). Mevcut araştırmada toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çevrimiçi BDT dersi 2020-2021 Eğitim Yılı Güz döneminde Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programında öğrenimine devam etmekte olan lisansüstü öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi BDT dersi 14 haftalık bir programdan oluşmaktadır. Bu dersin kapsamında; bilişsel terapilerin tarihçesi, biliş, bilişin oluşumu, BDT’de süreç, A-B-C formülasyonu, Sokratik Diyalog, yönlendirilmiş keşif, seans yapıları, ara inançlar ve temel inançlar, bilişsel hatalar, şemalar, BDT teknikleri, temel becerilere değinilmiştir. Öğrencilere ders başlamadan hemen önce ön test, tüm dersin bitiminde son test ve ders bitiminden 3 ay sonrasında izleme testi uygulanmıştır. Dersi almayan lisansüstü öğrencilerden oluşan kontrol grubundan veriler deney grubuyla eş zamanlı olarak toplanmıştır.

Toplanan veriler bilgisayar ortamında IBM SPSS (Versiyon 24) paket programına aktarılarak, Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi ve Mann-Whitney U testleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

BDT dersinin deney grubu lisansüstü öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları (FOTÖ) üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deney Grubu Öğrencilerinin FOTÖ'den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçüm	N	Sıra Ortalaması	p
Ön Test	9	2,39	,261
Son Test	9	1,57	
İzleme	9	1,94	

Tablo 1 incelendiğinde, deney grubunun FOTÖ'den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$)

Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin FOTÖ'den aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek üzere Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Kontrol Grubu Öğrencilerinin FOTÖ'den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçüm	N	Sıra Ortalaması	p
Ön Test	10	2,45	,199
Son Test	10	1,70	
İzleme	10	1,85	

Tablo 2 incelendiğinde, kontrol grubunun FOTÖ'den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$)

BDT dersinin deney grubu lisansüstü öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri (OODÖ) üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Deney Grubu Öğrencilerinin OODÖ'den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçüm	N	Sıra Ortalaması	p
Ön Test	9	2,11	
Son Test	9	2,11	,703
İzleme	9	1,78	

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubunun OODÖ'den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin FOTÖ'den aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek üzere Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Kontrol Grubu Öğrencilerinin OODÖ'den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçüm	N	Sıra Ortalaması	p
Ön Test	10	2,50	
Son Test	10	1,75	,089
İzleme	10	1,75	

Tablo 4 incelendiğinde, kontrol grubunun OODÖ'den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

BDT dersinin deney grubu lisansüstü öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme (BDDÖ) üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Deney Grubu Öğrencilerinin BDDÖ'den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçüm	N	Sıra Ortalaması	p
Ön Test	9	2,39	
Son Test	9	1,11	,004
İzleme	9	2,50	

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun BDDÖ'den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Deney grubunun BDDÖ'nün son testten aldıkları puan ortalamaları ile izleme testinden aldıkları puan ortalamaları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .010$, $p < .05$). Fakat deney grubunun ön testten aldıkları puan ortalamaları ile izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = 1$, $p > .05$).

Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin BDDÖ'den aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek üzere Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Kontrol Grubu Öğrencilerinin BDDÖ'den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Friedman Sıralamalı İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçüm	N	Sıra Ortalaması	p
Ön Test	10	2,65	
Son Test	10	1,00	,000
İzleme	10	2,35	

Tablo 6 incelendiğinde, kontrol grubunun BDDÖ'den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Kontrol grubunun BDDÖ'nün son testten aldıkları puan ortalamaları ile ön testten aldıkları puan ortalamaları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .010$, $p < .05$). Fakat kontrol

grubunun ön testten aldıkları puan ortalamaları ile izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=1$, $p>.05$).

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin FOTÖ'den aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin FOTÖ'den Aldıkları Ön Test Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	Ön Test	9	12,00	108,00	27,000	,140
Kontrol	Ön Test	10	8,20	82,00		

Tablo 7 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının FOTÖ'den aldıkları ön test puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=34,000$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin OODÖ'den aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin OODÖ'den Aldıkları Ön Test Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	Ön Test	9	11,22	101,0	34,000	,368
Kontrol	Ön Test	10	8,90	89,00		

Tablo 8 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının OODÖ'den aldıkları ön test puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=27,000$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin BDDÖ'den aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin BDDÖ'den Aldıkları Ön Test Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	Son Test	9	11,78	106,00	29,000	,190
Kontrol	Son Test	10	8,40	84,00		

Tablo 9 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının BDDÖ'den aldıkları ön test puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=41,500$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin FOTÖ'den aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin FOTÖ'den Aldıkları Son Test Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	Ön Test	9	10,39	93,50	41,500	,780
Kontrol	Ön Test	10	9,65	96,50		

Tablo 10 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının FOTÖ'den aldıkları son test puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=29,000$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin OODÖ'den aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin OODÖ'den Aldıkları Son Test Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	Son Test	9	10,39	93,50	41,500	,780
Kontrol	Son Test	10	9,65	96,50		

Tablo 11 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının OODÖ'den aldıkları son test puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=28,000$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin BDDÖ'den aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin BDDÖ'den Aldıkları Son Test Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	Son Test	9	11,89	107,00	28,000	,163
Kontrol	Son Test	10	8,30	83,00		

Tablo 12 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının BDDÖ'den aldıkları son test puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=41,500$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin FOTÖ'den aldıkları izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin FOTÖ'den Aldıkları İzleme Testi Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	İzleme	9	11,00	99,00	36,000	,461
Kontrol	İzleme	10	9,10	91,00		

Tablo 13 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının FOTÖ'den aldıkları izleme testi puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=34,000$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin OODÖ'den aldıkları izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin OODÖ'den Aldıkları İzleme Testi Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	İzleme	9	11,22	101,00	34,000	,368
Kontrol	İzleme	10	8,90	89,00		

Tablo 14 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının OODÖ'den aldıkları izleme testi puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=36,000$, $p>.05$)

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerin BDDÖ'den aldıkları izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin BDDÖ'den Aldıkları İzleme Testi Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	İzleme	9	11,33	102,00	33,000	,327
Kontrol	İzleme	10	8,88	88,00		

Tablo 15 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının BDDÖ'den aldıkları izleme testi puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=33,000$, $p>.05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma BDT ile ilgili bilgilerin aktarıldığı çevrimiçi dersin, lisansüstü öğrenimine devam etmekte olan psikolog ve psikolojik danışmanlar üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada dersi alan deney grubu ve dersi almayan kontrol grubundan oluşmaktadır. Öğrencilere dersten önce, ders bitiminde ve 3 ay sonra fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği, olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve bilişsel duygu düzenleme ölçeği uygulanmıştır. Ön test, son test ve izleme puanları karşılaştırılarak hipotezler sınanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği ve olumsuz otomatik düşünceler ölçeği için ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubu arasında fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yıldız (2017) üniversite öğrencileriyle yapılan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir biçimde azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumların azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Devezer ve Yılmaz, 2019). Bu çalışmada ise beceri temelli bir psikoterapötik yöntem olan BDT'nin sadece bilgi aktarımı yapılarak farkındalık kazandırılmıştır. Bu nedenle lisansüstü öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerinde anlamlı bir azalma görülmemiş olabilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada depresyona olan etkisini incelemek amacıyla bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma

yapılmadan önce Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır ve depresif belirtileri yüksek olan öğrenciler deney grubuna alınmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma öğrencilerin depresif belirtilerini anlamlı bir şekilde azaltmıştır (Yıldız ve Aslan, 2017). Bu çalışmada ise ders öncesinde bir seçim yapılmamış derse katılan ve gönüllülük gösteren lisansüstü öğrenciler dahil edilmiştir. Bu çalışmaya katılan lisansüstü öğrencilerinin ön test puanlarının düşük olması da anlamlı bir fark bulunamaması ile ilişkili olabilir. Aile danışmanlığı eğitimi alan bireylerde yapılan bir çalışmada, eğitimin fonksiyonel olmayan tutumlarını olumlu yönde değiştirdiği saptanmıştır (Gürgân ve Sezer, 2017). Bu çalışmada ise yalnızca çevrimiçi ders bağlamında bilgi aktarımı gerçekleştirilmesi ve davranışsal ödevler verilmemesi bu sonucu neden olabilir.

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin ön test, son test ve izleme testi puanları arasında hem deney grubunda hem de kontrol grubunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Lisansüstü eğitimine devam etmekte olan öğrencilerin derslerde aktarılan bilgi ile bilişsel duygu düzenleme arasında bir ilişkinin bulunması bu sonucu ortaya koyabilir. Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının duygu düzenleme üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada programın bilişsel duygu düzenlemenin bazı alt boyutlarında artış gösterdiğini saptamış ve programın etkili olduğunu tespit etmiştir (Eminoğlu ve Erden, 2020). Bu çalışmada da bilişsel duygu düzenleme de anlamlı bir fark bulunmuştur. Gönüllü olarak lisansüstü eğitime devam etmekte olan öğrencilerin ders aktarılırken bilgiyi yerinde kullanma gibi becerileri edinmeleri söz konusu olabilir. BDT dersinin de bu açıdan bakıldığında lisansüstü öğrencilerin bilişsel duygu düzenlemeleri üzerinde etkisi olabilir.

Çevrimiçi BDT dersinin lisansüstü öğrenimine devam etmekte olan psikolog ve psikolojik danışmanların fonksiyonel olmayan tutumları ve olumsuz otomatik düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. BDT dersinin çevrimiçi yöntemle gerçekleştirilmesi, yalnızca bilgi aktarımı olması ve davranışsal ödevler içermemesi düşünce ve davranışlar üzerinde etkili olmamasına sebep olabilir. Çevrimiçi BDT dersinin bilişsel duygu düzenleme becerisini ise arttırdığı saptanmıştır. Dersin farkındalık kazandırması, bilgiyi yerinde kullanmayı öğretmesi ve katılımcıların dersi seçmeye gönüllü olması bu sonuçları doğurmuş olabilir. BDT kavram, yaklaşım ve teknikleri hakkında bilgi sahibi olmanın psikolog ve psikolojik danışmanların duygu, düşünce ve tutumlarında bir değişime neden olup olmayacağını saptanması hem BDT hem de diğer terapi eğitimlerinin terapistler üzerinde etkisini

belirlemek açısından alana katkı sağlayabilir. Çalışmada demografik bilgi formunun kullanılmaması, yaş, cinsiyet vd. değişkenlerin etkisinin tespit edilmemesi, çalışma grubu belirlenirken ölçüm yapılmaması, kısıtlı katılımcı sayısı ve yöntemin çevrimiçi olması araştırmanın sınırlılıklarıdır. BDT bilgilerinin verildiği eğitimlerin etkilerinin geniş ölçekte araştırılması için BDT eğitimi alan psikologlar, psikolojik danışmanlar ve psikiyatrislerin çalışmaya dahil edilmesi, deney grubunu belirlerken ölçüm yapılması ve yöntemin yüz yüze olması gibi ek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- A-Tjak, J. G. L., Morina, N., Topper, M., & Emmelkamp, P. M. G. (2021). One year follow-up and mediation in cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for adult depression. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/S12888-020-03020-1/figures/3>
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: Umut ve umutsuzluk farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 0–3. doi:10.17755/esosder.488733
- Aydın, G., ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*. 7(24), 51-55.
- Ayhan, D. ve Öz H.S. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 24(84), 311-323.
- Bal, F. ve Alkoç, D. (2020). Aleksitimik belirtilerin yordanmasında olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyonun rolünün incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 1–1. doi:10.26466/opus.672792
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S. ve İskifoğlu, T. Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 745–793.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Univiersytet Ślqski*, 343–354. <https://doi.org/10.2/jquery.min.js>
- Çalığışu, H. (2020). Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 24(83), 491-508.

- Çimşir, S., ve Baysal, Z. N. (2019). Marmara Üç Aşamalı Bilişsel Karar Verme Becerilerini Geliştirme Modeli'nin Akademik Başarısı Düşük İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine Etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 337–351.
- Devezer, C. ve Yılmaz, O. (2019). Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6(2), 13-31.
- Duran, S., Karadaş, A. ve Kaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 6(2), 30–37.
- Ekiz, M. A. (2021). The Effect of Human Relations and Communication Lesson on Eloquent Speaking Skill. *Education Quarterly Reviews*, 4(4).
- Eminoğlu, Z. ve Çınar, S. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 1–1. doi:10.26466/opus.626228
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. doi:10.1016/S0191-8869(00)00113-6
- Gözün, Ö. ve Yıkılmış, A. (2004). Öğretmen adaylarının kaynaştırma konusunda bilgilendirilmelerinin kaynaştırmaya yönelik tutumlarının değişimindeki etkililiği. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 5(2), 65–82.
- Güneri, E. ve Demirci, O. O. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 651–684. doi:10.21550/sosbilder.624377
- Gürgân, U. ve Sezer F. (2017). Aile danışmanlığı eğitiminin özsaygı ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Education Sciences* 12(3), 94-106.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T. ve Fang, A. (2012, 31 Temmuz). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*.

Springer New York LLC. doi:10.1007/s10608-012-9476-1

- Kaczurkin, A. N. ve Foa, E. B. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 337–346. doi:10.31887/dens.2015.17.3/akaczurkin
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Leichsenring, F., Sc, D., Hiller, W., Weissberg, M., & Leibling, E. (2006). Literature Review Cognitive-Behavioral Therapy and Psychodynamic Psychotherapy: Techniques, Efficacy, and Indications. *American Journal Of Psychotherapy*, 60(3).
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Oflaz, F. ve Demiralp, M. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 132–9.
- Onat, O. (2013). Adaptation of cognitive emotion regulation questionnaire to Turkish: Validity and reliability studies. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123–143. doi:10.15285/ebd.13229
- Özdel, K., (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler : Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Pelen, K., ve Günay, O. (2013). İlköğretim okulu öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin öğrencilerin bilgi , tutum ve davranışlarına etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 22(1), 52–63.
- Rubin-Falcone, H., Weber, J., Kishon, R., Ochsner, K., Delaparte, L., Doré, B., Zanderigo, F., Oquendo, M. A., Mann, J. J., & Miller, J. M. (2018). Longitudinal effects of cognitive behavioral therapy for depression on the neural correlates of emotion regulation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 271, 82–90.
- Saki V. (2018). *PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünceleri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),

Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Trabzon.

- Silk, J. S., Pramana, G., Sequeira, S. L., Lindhiem, O., Kendall, P. C., Rosen, D., & Parmanto, B. (2020). Using a Smartphone App and Clinician Portal to Enhance Brief Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Anxiety Disorders. *Behavior Therapy, 51*(1), 69–84. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.002>
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of clinical psychology, 48*(3), 334-340.
- Şahin, N. H. ve Batıgün, A. D. (2016). Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği kısa formu (FOTÖ-17) uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazilari, 19*(38), 91–102.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler : Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1*(1), 7–14.
- Wenzel, A. (2017, 1 Aralık). Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics of North America*. W.B. Saunders. doi:10.1016/j.psc.2017.07.001
- Yıldız, M. ve Aslan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif belirtilere etkisi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi 2*(1), 38-48.
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies, 3*(1), 3.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD), 1*(1), 1-7.
- Zeman, H. Ö., Söyler, H. Ç. ve Altıntoprak, A. E. (2019). Madde kullanım geçmişli bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ve öğrenilmiş çaresizlik örüntülerinin incelenmesi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology, 1*(1), 22–30. doi:10.35365/ctjpp.19.1.03