



ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞINA VE MİZAH DÜZEYİNE ETKİSİ(*)

Dilek AKÇA KOCA()**

Marmara Üniversitesi

ORCID: 0000-0003-2566-3428

Seval ERDEN(*)**

Marmara Üniversitesi

ORCID: 0000-0002-4512-1274

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisini incelemektir. Araştırma, öntest-sontest kontrol gruplu gerçek deneysel desende düzenlenmiştir. Deney ve kontrol grubu, 8'er ergenden oluşmaktadır. Veri toplama araçları "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve "Ergenlikte Mizah Ölçeği"dir. Her biri 90 dakika süren 8 oturumluk program, 8 kişilik deney grubuna 8 haftada uygulanmıştır. Kontrol grubuyla ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Sonuçta bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığını ve mizah düzeyini arttırdığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Dayanıklılık, Mizah, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, Grupla Psikolojik Danışma

THE EFFECT OF COGNITIVE-BEHAVIORAL GROUP COUNSELING ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND LEVEL OF HUMOR IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the impact of a cognitive behavioural group counselling program on psychological resilience and humour in adolescents. The study design was pre-post-test, experiment and control group model. The experiment and control groups consisted of 8 adolescents. Data collection instruments were "Adolescent Psychological Resilience Scale" and the "Adolescent Humour Scale". The 8-session program, each of which lasted for 90 minutes, was implemented in 8 weeks for the experimental (N=18). No intervention was applied to the control group. Mann-Whitney U test and Wilcoxon signed ranks test were used for data analysis. As a result, the cognitive behavioral group counselling program was found to increase psychological resilience and humour in adolescents.

Key Words

Psychological Resilience, Humour, Cognitive-Behavioural Approach, Group Counselling

*Bu araştırma 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi 12-14 Mayıs 2017, İstanbul, Türkiye'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

**Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, dilekakcako86@gmail.com.tr

***Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, seval.erden@marmara.edu.tr

Alıntı: Akça Koca, D., Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.

Giriş

Çocukluktan yetişkinliğe geçişin gerçekleştiği gelişimsel dönem olarak tanımlanan ergenlik, biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal bir takım değişimleri içermektedir (Santrock, 2011). 10-13 yaşlarında başlayıp, 20'li yaşların sonunu kapsayan bu dönemde, değişen bedeni algılayıp, kabul etme ve olumlu beden algısı geliştirme, biyolojik değişimden kaynaklanan duygu durumundaki ani değişiklikleri anlama ve bunlara uyum sağlama gibi gelişim görevlerinin yanı sıra sosyal beklentilerdeki değişiklikler, kimlik oluşturma, bağımsızlığını kazanma çabası, duygusal iniş çıkışlar ergenin, bu sürece uyum sağlamak için yoğun çaba harcamasını gerektirmektedir (Lerner ve Steinberg, 2009; Steinberg, 2011). Tüm bu gelişim süreci içerisinde bazı ergenler bu uyum sürecini başarı ile tamamlarken, bazıları bu görevleri yerine getirmede zorluk yaşamaktadırlar (Burke, Brennan ve Cann, 2012; Santrock, 2011). Dönemin başarı ile tamamlanması, ergenin çocukluktaki çatışmalarını özümsemesine, öte yandan yetişkinlikte gerçekleştirebilecek olan çatışmalara hazırlanmasına olanak sağlamaktadır. Gelişimsel bağlamda görevlerin sağlıklı bir şekilde tamamlanması halinde, ergenin bu çatışmaları çözme mücadelesi başarılı bir kimlik kazanımıyla sonuçlanabilir (Kulaksızoğlu, 2004). Kimlik kazanımı sürecindeki ergen, sağlık problemi, bir yakının ölmesi, anne-babanın boşanması veya akademik başarısızlık gibi çeşitli stres faktörleriyle de karşı karşıya kalabilir ve muhtemelen psikolojik dayanıklılığı ve mizah düzeyi yüksek olan ergenler bu ve benzeri olaylara hızlı uyum sağlayıp, zor durumlardan güçlenerek çıkabilecektir.

Psikolojik dayanıklılık, kişiyi zorlayan ya da varlığını tehdit eden olumsuz bir yaşam olayı ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramı ile psikolojik sağlamlılık ifade edilirken aynı zamanda bu kavramla zorlukların üstesinden gelme ya da uyum göstermeye işaret edilmektedir (Hunter, 2001). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, yaşanan bir travma, büyük boyuttaki sağlık sorunları, sosyal ilişki ve aile ile ilgili sıkıntılar, akademik başarısızlık gibi stres kaynaklarıyla baş etmede bireyin uyum sürecine işaret eder (Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik dayanıklılıktan bahsedilirken üç ana özelliğin altı çizilir. Bunlardan ilki; olumsuzluklara karşın umut edilenden fazla düzeyde gelişim sağlayan kişilerin ayağa kalkmalarını kolaylaştıran bireysel bir kabiliyete sahip oldukları varsayılır. İkincisi, stresli yaşam olaylarında bireyin hızlı bir biçimde uyum sağlama becerisi vurgulanır. Ve son olarak travmanın muhtemel etkilerinden kurtulmada bireysel farklılıkların önemine dikkat çekilir (Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen, 1990).

Garmezy (1993)'nin vurguladığı gibi psikolojik dayanıklılık, bireyin toparlanma gücüdür. Bu güç, bireyin sahip olduğu gizil güçtür. Bir anlamda bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde varolan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisidir.

Literatürde (Masten & Reed, 2002; Goldstein & Brooks, 2005; Rutter, 2006; Coleman & Hagell, 2007) psikolojik dayanıklılığa ilişkin çalışmalar, genelde sonuçlara ve bu sonuçların sebeplerine göre üç başlık altında ele alınır. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak isimlendirilmiştir. *Risk faktörleri*; kişiyle ilgili (zekâ düzeyi, mizaç, sağlık problemleri, kendine güven, başa çıkma mekanizmaları), aile ile ilgili (hastalıklar, boşanma, ebeveyn-çocuk ilişkisi, ailenin disiplin anlayışı, aile içi ilişkiler, ihmal ve istismar) ve toplumsal yapı ile ilgili (sosyo-ekonomik düzey, yakın sosyal çevre, göç ve işsizlik gibi) olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı açıklayan *koruyucu faktörler*, risk veya zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlar. Sosyal yeterlilik, problem çözme becerisi, özerklik gibi içsel faktörlerin yanı sıra diğer insanlarla sağlıklı yakın ilişkiler, olumlu aile iklimi, düzenli bir ev ortamı, yüksek eğitilmiş anne-baba, sosyo-ekonomik avantajlar, olumlu bir okul atmosferi, sosyal organizasyonlar ile bağlantılar gibi dışsal etkenler de koruyucu faktörler olarak işlev görmektedir. *Olumlu sonuçlar ise kişinin*, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı yeterliliklerdir. Akademik başarı, sosyal yeterlilik, suça yönelik davranışlardan kaçınma, okula devam,

ders dışı etkinliklerin içinde yer alma, kurallara uyma, kendini kabul ve akran kabulü vb. olumlu sonuçlar arasındadır (Masten & Reed, 2002; Goldstein & Brooks, 2005; Rutter, 2006; Coleman & Hagell, 2007).

Ergenlerin psikolojik dayanıklılığıyla ilgili çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Werner boylamsal araştırmasında 'dayanıklı' çocukların kendi yaşlılarına kıyasla daha meraklı, bağımsız, özerk, görev yönelimli ve empatik olduklarını, akranlarıyla kurdukları ilişkinin daha iyi olduğunu ve karşılaştıkları problemleri daha kolay çözebildiklerini görmüştür (Werner ve Smith, 2001). Voegler de (2000), çocukların dayanıklılığıyla, sosyal öz-etkililik, uyum ve zihinsel beceri gibi kişisel özelliklerin bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Noorafshan, Jowkarb ve Hosseini (2013), psikolojik dayanıklılık ile ailede kurulan ilişki şekillerinin bağlantısını inceledikleri çalışmada kararların çocuklardan bağımsız alındığı iletişim tiplerinde dayanıklılık düzeyini düşük bulurken; Sagone (2013) tecrübe ile psikolojik dayanıklılık ve farklı düşünce tarzları arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Koç-Yıldırım'ın (2014) çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile özerklik arasında negatif yönde ilişki bulunurken, özerk-ilişkisellik ve ilişkisellik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Aktaş ise (2016) psikolojik dayanıklılığın, gelecek beklentilerini olumlu yönde etkilediği sonucunu elde etmiştir.

Mizah, bilişsel yönden zıtlık içeren birçok durumun, karmaşık bir düzlemde bir araya gelmesi veya karşılıklı olarak ilişki kurması olarak tanımlanır (Loizou, 2005). Mizah, herhangi bir şeyi gülünç ya da eğlendirici bir durum olarak gösteren bir kavramdır. Mizah, hem gülünçlüğe sebep olan bir şeyin tanımını içermekte hem de gülünç olan bir şeyi görebilme, algılayabilme ya da anlatabilme yeteneğini ifade etmektedir (Oral, 1998). Mizahın ortaya çıkışında toplum ile bireyin duygusal ve zihinsel değer kalıpları belirleyicidir. Bireyler, belirli bir olay karşısında dönüp kendi duygusal ve zihinsel şemalarından faydalanarak bir dışavurum gerçekleştirirler. Söz konusu dışavurum, çoğunlukla gülme davranışıyla gerçekleşir (Aydın, 2006). Mizahın psikolojik ve fiziksel sağlığa faydaları sayesinde yaşam kalitesini yükselttiği düşünülmektedir. Mizah, direnme ve başa çıkma kuvveti geliştirir, sağlık ve iyilik halini yükseltir, sosyal ilişkileri güçlendirir ve iletişimi geliştirir (Chauvet ve Hofmeyer, 2007). Öyleyse mizahın stresli durumun kendisini değiştirmek için kullanılması mümkündür.

Ergenlerde mizah ile ilgili çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Eder ve Stanford (1984), ergenlerin katıldıkları yeni grupta kendi hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları şeyleri ifade etmek için mizahı kullandıklarını bulmuşlardır. Führ (2001), araştırmasında ergenlerin problem çözmede ve sosyal etkileşiminde mizah algısının önemli olduğunu belirtmiştir. Yine Führ (2002) mizahın, özellikle erken ergenlik yıllarındaki bireylerde bir baş etme mekanizması olarak işlev gördüğünü söylemiştir. Kahraman (2008) yaptığı çalışmada arkadaşlık ilişkisi ve mizah duygusu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken Bozdemir (2011) ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ve mizah duygusu arasında bir ilişki bulamamıştır. Konuyla ilgili araştırmalarda, ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyi ile ilgili bir başa çıkma beceri programının işe koşulup deneysel bir model çalışmadığı fark edilmiştir. Esasen pozitif psikoloji kavramlarından olan psikolojik dayanıklılığın bilişsel ve davranışçı psikolojik danışma teknikleriyle, ergenlerle yapılacak bir başa çıkma beceri programının konusu olabileceği düşünülmüştür. Mizah tanımlarından da anlaşılacağı üzere, mizah büyük ölçüde bilişsel şemalarımızla ilintili bir kavramdır. Bilişsel ve davranışçı danışmanlık uygulamalarında başa çıkma beceri programlarının değeri büyüktür. Bu yaklaşımlarda bilişle ilgili süreci fark etmek, uyum sağlayıcı ve işlevsel olmayan düşünceleri sağlıklı olanlar ile değiştirme yollarını kavrayarak stres kaynaklarıyla baş etmede yardımcı olacak etkili yöntemler geliştirmek vurgulanmaktadır (Corey, 2005).

Tüm bu literatür ışığında bu çalışmada, gelişim dönemi olarak kimlik kazanımı mücadelesi veren ve bu süreçte risk faktörlerinden etkilenme ihtimali yüksek olan ergenlere yönelik psikolojik dayanıklılığı ve mizah düzeyini arttırmak amacıyla bilişsel ve davranışçı temelli bir grupla psikolojik danışma programı hazırlanmış ve sekiz haftalık bir süreçte program uygulanmıştır.

Bu noktadan hareketle, psikolojik dayanıklılığının geliştirilmesinde koruyucu faktör ve olumlu sonuçlar yaratabileceği düşünülen mizahı kullanarak, kişisel ve sosyal becerileri arttırarak, ergenlerin başa çıkma becerileri geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla geliştirilen programın etkililiğini sınamak amaçlanmıştır. Geliştirilen programın genel hedefleri şu şekilde yapılandırılmıştır:

- Ergenlere kendileri ile ilgili farkındalık kazandırma,
- Kendini ifade etme becerisi geliştirme
- Duygu-düşünce-davranış ayırt etme,
- Düşünce hatalarını fark etme, alternatif sağlıklı yeni düşünceler geliştirmeye yardımcı olma,
- Psikolojik dayanıklılığı arttırma ve başa çıkma becerileri geliştirme yolu olarak mizahı kullanma

Bahsedilen hedefler doğrultusunda yapılandırılan bu grupla psikolojik danışma çalışmasında, hem deney ve kontrol grupları arasında hem de deney grubunda uygulama öncesi ve sonrasında psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyleri açısından farklılıklar oluşacağı beklenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, öntest-sontest kontrol gruplu gerçek deneysel desenli bir çalışmadır. “Deneysel araştırmalarda bağımsız değişkenin araştırmacı tarafından manipüle edilmesi ve deneklerin en az iki koşulda bağımlı değişkene ait elde edilen ölçümlerin karşılaştırılması söz konusudur” (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010, s.195). Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel-davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programı, bağımlı değişkenleri de psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyidir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, İstanbul’un Çekmeköy İlçesi’ndeki özel bir eğitim danışmanlık merkezine devam eden 16 sekizinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrenciler yoğun şekilde sınav kaygısı yaşayan ve bu sorunla başa çıkma becerisi geliştirme gereği duyan öğrencilerdir. Çalışma grubuna seçilen öğrenciler, random yöntemi ile deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Böylece 8 kişi deney grubunu, 8 kişi de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Öğrenciler 14 yaşındadır ve deney grubunda 1 erkek, 7 kız; kontrol grubunda da 3 erkek 5 kız vardır.

Veri Toplama Araçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından geliştirilen ve 14-18 yaş arası ergenlere uygulanan ölçek 4’lü Likert şeklindedir. Ölçeğin, empati, uyum, okul desteği, aile desteği, akran desteği ve mücadele azmi olmak üzere 6 alt boyutu vardır. 29 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliğine göre ölçeğin toplam varyansın %56.99’ünü açıkladığı görülmüştür. Uyum geçerliğine göre psikolojik dayanıklılık ile umutsuzluk arasında ($r=-0.61$) negatif ilişki bulunmuştur. Test-tekrar-test güvenilirliğine 0.87, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için 0.87 olarak hesaplanmıştır (Akin, 2015; Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

Ergenlikte Mizah Ölçeği: Oral (2004) tarafından geliştirilen ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. 4’lü Likert tipinde hazırlanan ölçekten alınan puanın yüksekliği yüksek mizahı işaret etmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 faktörden oluştuğu görülmüştür. Birinci faktör dikkat, bellek gibi bilişsel süreçlerin etkinliğinin arttırmak için mizahın kullanılması, ikinci faktör grupla ve karşı cinsle iletişim-etkileşim kurmak için mizahın kullanılması ve üçüncü faktör ise kaygı, korku ve umutsuzlukla başa çıkmada mizahın kullanılması olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması sonucunda, toplam ölçeğin Cronbach-Alfa değeri 0.89, Spearman-Brown Testi değeri ise 0.84 bulunmuştur.

Verilerin Çözülmesi

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının ön testlerinden ve son testlerinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalıp azalmadığını belirlemek için non-parametrik Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi yapılmıştır. Mann Whitney U Testi iki ilişkisiz örneklemeden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılmaktadır. Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ise ilişkili iki örnekleme ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2003).

İşlem

Uygulanan bilişsel-davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programı, Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı doktora programı kapsamında Bilişsel-Davranışçı Kuram ve Uygulamalar dersi alan uzman rehber öğretmen ve psikolojik danışman ile ders öğretim üyesinin süpervizyonu eşliğinde hazırlanmış ve uygulanmıştır. Programın hazırlanmasından sonra, hem ergen katılımcılara hem de ailelerine bilgilendirme yapılmış ve ailelerden öğrencilerin katılımlarına dair onam alınmıştır.

Hazırlanan program, sadece deney grubuna haftada bir gün, 8 hafta süreyle, 90 dk'lık oturumlar şeklinde uygulanmıştır. Birinci oturum Ekim ayında başlamış, sonuncu oturum da Aralık ayında yapılmıştır. Deney grubuna program kapsamında her oturumda ısınma oyunları ve belirlenen etkinlikler gerçekleştirilirken, ayrıca ev ödevleri de verilmiştir. Kontrol grubuna yönelik olarak ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Deney grubuna Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Ergenlikte Mizah Ölçeği ön ve son-testler olarak uygulanmıştır. Ön-test uygulamaları, ilk oturumun başında, son-test uygulamaları da son oturumun sonunda yapılmıştır. Kontrol grubunun ön-test ve son-test uygulamaları ise deney grubu uygulamalarının yapıldığı haftalarda gerçekleştirilmiştir.

Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulaması geliştirilirken ilk olarak bilişsel davranışçı yaklaşımın kuramsal yapısı, terapi süreci ve kullanılan yöntem ve teknikler incelenmiştir. Ardından bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ve psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyi ilgili literatür taranmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyi ile bilişsel davranışçı yaklaşıma göre 8 oturumlu program hazırlanmıştır. Program hazırlanırken alanda hazırlanan makale ve kuramsal kitaplardan faydalanılmıştır (Altıntaş ve Gültekin, 2005; Corey, 2005; Ellis, 1993; Kulaksızoğlu, 2004; Leahy, 2015; Türkçapar, 2012; Türkçapar ve Akkoyunlu, 2012; Türkçapar ve Akkoyunlu, 2013; Türkçapar ve Sargın, 2012; Voltan-Acar, 2013). Program, hazırlandıktan sonra alanda uzman bir akademisyenin geri bildirimlerine göre düzenlenmiştir. Oturum başlıkları; tanışma, kendini tanıma, gerginlikle baş etme, baş etme becerisi olarak mizah, düşünce hataları, otomatik düşünceler, baş etmenin ABC'si ve bitmemiş ileri bitirme şeklindedir.

İlk oturumda öncelikle program hakkında bilgi verilmiştir. Grup üyelerinin gruptan beklentilerini ifade etmeleri sağlanmış ve üyelerle beraber grup kuralları belirlenmiştir. Grubun birbiriyle tanışması, birbirine ısınması için "tanışma etkinliği", "ismimin hikâyesi", "el aynası" ve "ayakta kalmayın" gibi çeşitli oyunlar oynanmıştır. Daha evvel buna benzer bir grupla psikolojik danışma programına katılmadıklarından, ilk deneyimleri olan bu programın, grup üyelerini heyecanlandığı gözlenmiştir.

İkinci oturumda; kendini tanıma becerisi geliştirme, kişilik özellikleri hakkında farkındalık kazandırma ve olumlu ve olumsuz yanları ortaya çıkarma amaçlanmıştır. Sıfat tarama listesi aracılığıyla kişilik özelliklerini gruplandırılan üyelerin olumsuz kişilik özelliği olarak 'kararsız, karamsar, aceleci, tedirgin, inatçı, gergin, telaşlı, kaygılı, dağınık, sabırsız ve alıngan' sıfatlarını kendilerine yakıştırdıkları görülmüştür.

Üçüncü oturumda bedenini kullanarak kendini ifade etme, duygu-düşünce-davranışı ayırt etme ve gerginlikle baş etme yoluyla psikolojik dayanıklılığı artırma amaçlanmıştır. Üyeler, bu oturumla beraber, hissettiklerinin, zihinlerinden geçenlerin ve eyleme döktüklerinin farklı şeyler olduğunu öğrenmişlerdir.

Dördüncü oturumda mizahı tanımlama, mizah becerisini geliştirme yollarını öğrenme ve baş etme becerisi olarak mizahı kullanma amaçlanmıştır. Tartışma, beyin fırtınası ve kolaj çalışması ile mizahın zorlu durumlarla baş etmek için kullanılabileceği gösterilmiştir.

Beşinci oturumda otojenik gevşemeyi öğrenme, düşünce hatalarını kavrama, günlük hayatta yapılan düşünce hatalarının farkına varma amaçlanmıştır. Otojenik gevşeme için nefes egzersizleri yapılmıştır. Üyelere düşünce hataları listesi verilerek örnek olaylarla günlük hayatta sık sık yaptığımız düşünce hataları ve yaşamımıza etkileri öğretilmiştir.

Altıncı oturumda imajinasyon yöntemi ile güvenli yer uygulaması ile rahatlama, otomatik düşünce kavramını tanımlama ve günlük hayatta yaşanan otomatik düşüncelerin farkına varma amaçlanmıştır. Örnek olaylar kullanılarak, kanıt inceleme tekniği ile otomatik düşünceler incelenmiştir. Böylece üyeler düşünce hatalarının yol açtığı otomatik düşünceleri kavramışlardır.

Yedinci oturumda kendinden ve yaşamdan beklenenleri fark etme, ABC modelini kavrama ve yaşanan olayları ABC ile değerlendirme amaçlanmıştır. ABC formunu dolduran üyelerin yaşadıkları olaylar boş sandalye, kanıt inceleme, yönlendirilmiş keşif ve alternatif düşünce oluşturma teknikleri ile incelenmiştir.

Son oturumda da bitmemiş işleri bitirme, oturumları sonlandırırken duygu ve düşünceleri paylaşma ve grup üyelerine olumlu geribildirim verme amaçlanmıştır. Bitmemiş işleri bitirmeyi içeren etkinlik terapötik bir etki yaratmıştır. Oturumlar kısaca özetlendikten sonra üyeler birbirine güzel dönütler vermiş böylece hoş bir uğurlama gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda öncelikle hazırlanan grupla psikolojik danışma programının uygulanmasından önce deney ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyleri puanları analiz edilmiştir. Bu bağlamda “*Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyleri açısından herhangi bir farklılık olup-olmadığını*” sınamak için her iki grubun ön-test puanları Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Deney ve kontrol gruplarının Ergen Psikolojik Dayanıklılık ve Ergenlikte Mizah Ölçeği ön-test verilerinin Mann Whitney-U Testi ile incelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Deney	8	6.69	53.50	17.50	-1.52	p>0.05
	Kontrol	8	10.31	82.50			
	Toplam	16					
Mizah	Deney	8	9.44	75.50	24.50	-0.78	p>0.05
	Kontrol	8	7.56	60.50			
	Toplam	16					

Tablo 1’de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık ve mizah puanları açısından deney ve kontrol grubunun ön-test ortalamaları arasında istatistiksel bağlamda anlamlı farklılık elde edilmemiştir (U=17.50, p>0.05; U=24.50, p>0.05).

“*Program sonrasında, deney grubu ile kontrol grubunda bulunan üyelerin psikolojik dayanıklılık ve mizah son-test puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olup-olmadığını*” sınamak ve bir anlamda uygulanan programın etkililiğini de sınamak için Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve kontrol gruplarının Ergen Psikolojik Dayanıklılık ve Ergenlikte Mizah Ölçeği son-test verilerinin Mann Whitney-U Testi ile incelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Deney	8	11.75	94	6	-2.73	p<0.05
	Kontrol	8	5.25	42			
	Toplam	16					
Mizah	Deney	8	12	96	4	-2.94	p<0.05
	Kontrol	8	5	40			
	Toplam	16					

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık (U=6, p<0.05) ve mizah puanlarında (U=4, p<0.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu farklılıklar deney grubu lehine oluşmuştur.

Araştırma da ayrıca “Program sonrasında, deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve mizah ölçeğinden elde ettikleri ön-test ve son-test puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olup-olmadığı” da test edilmiştir. Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney grubunun ön-test ve son-test verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile incelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Azalanlar	2	1.50	3	-2.10	p<0.05
	Artanlar	6	5.50	33		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Mizah	Azalanlar	1	1	1	-2.38	p<0.05
	Artanlar	7	5	35		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin deney öncesi ve sonrası Ergen Psikolojik Dayanıklılık (z=-2.10, p<0.05) ve Mizah Ölçeği’nden (z=-2.38, p<0.05) aldıkları puanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Gözlenen bu farkın her iki ölçek için de pozitif sıralar, yani son-test puanı lehine olduğu görülmektedir.

Son olarak, “Program sonrasında, kontrol grubu üyelerinin psikolojik dayanıklılık ve mizah ölçeğinden elde ettikleri ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup-olmadığını”nın sınaması Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Kontrol grubunun ön-test ve son-test verilerinin Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ile incelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Azalanlar	6	4.67	28	-1.40	p>0.05
	Artanlar	2	4	8		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Mizah	Azalanlar	4	4.38	17.50	-0.70	p>0.05
	Artanlar	4	4.63	18.50		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Analizler kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık ($z=-1.40, p>0.05$) ve mizah ($z=-0.70, p>0.05$) ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tartışma

Bu araştırma, araştırmacılar tarafından hazırlanan bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisini incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desende düzenlenen çalışmaya 4 erkek, 12 kız olmak üzere toplam 16 sekizinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Deney grubuna bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanmış olup, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Ön-test ve son-testler, her iki gruba da program öncesinde ve sonrasında uygulanmıştır.

Çalışmanın başlangıcında, psikolojik danışma programı uygulanmadan önce deney ve kontrol grupları arasında psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyleri açısından herhangi bir farklılık olmadığı istatistiklerle ortaya konmuştur. Ancak programın deney grubuna uygulanmasından sonra, deney ve kontrol grubu arasında psikolojik dayanıklılık ve mizah puanları açısından deney grubu lehine anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Ayrıca uygulanan program, deney grubunda da farklılıklar oluşturmuştur, deney grubunun hem psikolojik dayanıklılık hem de mizah puanlarında bir artış görülmüştür. Öte yandan program sonrasında, kontrol grubunda ise her iki değişken açısından farklılıklar gözlenmemiştir. Elde edilen bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığı ve mizah düzeyini arttırmak amacıyla ergenlere yönelik oluşturulan bilişsel ve davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığını ve mizah düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Ergenlik dönemi kimlik algısının geliştiği ve kimlik kazanımının tamamlanması beklenen, bilişsel bağlamda soyut düşüncenin işlevsel olarak yaşamda etkin kullanılmaya başlandığı, sosyal ve duygusal bağlamda bir takım değişimlerle ve bu değişimlere uyum sağlama gelişim görevi ile karakterize olan bir dönemdir (Santrock, 2011). Gelişimsel döngülerinden dolayı bu dönem ergenler için zaman zaman zorlanmalara, umudun yitirilmesine, kendine ve yaşama dair olumsuz tutum geliştirilmesine ve bir takım sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir. Ancak eğitimle, özellikle akılcı ve gerçekçi sağlıklı düşünceler geliştirme gibi bilişsel ve beceri temelli eğitimlerin yanı sıra pozitif psikolojiyi ve mizahı da kullanarak bireylerin başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesinin mümkün olacağı çalışmalar ile ortaya konmuştur (Erden, 2017; Hemenoveri 2003; Karataş, 2009). Böylece bir yandan psikolojik dayanıklılığının gelişmesine yardımcı olunurken öte yandan hem kişinin kendilik tasarımı hem de kişilerarası ilişkilere dair algısında dolayısıyla ruh sağlığının korunmasında önemli bir rol oynayacağı vurgulanmaktadır.

Zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (Garmezy, 1993), değişim ya da felâketlerle başarılı biçimde başa çıkabilme yeteneği (Richardson, 2002) ya da uyum sağlama süreci (Hunter, 2001) olarak görülen psikolojik dayanıklılıkta arkadaşlar ve yakın sosyal çevre, koruyucu faktörler olarak işlev görmektedir. Kişi yakın çevresi ile ne kadar sağlıklı ilişki içerisinde ise, o oranda psikolojik dayanıklılığına olumlu katkı sağlamaktadır. Bu noktada mizah iyi bir aracı rol oynamaktadır. Chauvet ve Hofmeyer (2007) mizahın, sosyal bağları ve ilişkileri kuvvetlendirmeye, iletişimi arttırmaya yardımcı olduğu için kişinin sağlık ve refahını arttıracığını, hatta zorlu durumlarda da direnç ve baş edebilme gücü geliştirmesine katkı sağlayacağını işaret ederler. Böylece mizahın kullanımının, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurma, çatışmaları ve gerilimleri azaltma, olumlu duyguları zenginleştirme gibi becerileri geliştirmeye olanak sağlarken aynı zamanda stres karşısında reaktif ve proaktif başa çıkma stratejileri olarak rol oynayabileceği de savunulmaktadır (Yerlikaya, 2007). Alan yazında da bu görüşü destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Çalışmalarda mizah algısı ve kullanımının arkadaşlık ilişkisi, problem çözme, sosyal etkileşim ve zorlu durumlarla başa çıkma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Aktaş, 2016; Bozdemir, 2011; Eder ve Stanford, 1984; Führ, 2001; Führ, 2002; Kahraman, 2008; Koç-Yıldırım, 2014; Noorafshan, Jowkarb ve Hosseini, 2013; Sagone, 2013; Werner ve Smith 2001; Voegler, 2000).

Psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğu savunulduğu gibi (Bonanno, 2004); gerçekleri fark etme, bunların çözümüne yönelik başa çıkma yolları geliştirme gibi becerileri kapsadığı için gelişimsel süreç içerisinde öğrenilebilir bir özellik olduğu da savunulmaktadır (Masten, 2001). Bu noktada bilişsel-davranışçı temelli çalışmalar, temelleri öğrenme kuramları ve bilişsel psikoloji ilkelerine dayandığı ve bilişsel, davranışsal yöntemler ile sorun çözme becerilerine yönelik yaklaşımları içinde barındırdığı için bu tür becerilerin geliştirmesinde son derece etkili olmaktadır.

Bilişsel-davranışçı temelli çalışmalarda duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin fark edilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bilişsel yapıya ilişkin bilgilendirme, bilişsel hataları ve otomatik düşünceleri keşfetmeye yönelik paylaşım ve ödevler ile danışanların düşüncelerine dair farkındalığı artırılır. Uygulamalarda altta yatan ara inançlar ve en temel olan inançlara ulaşarak, sağlıklı ve işlevsel olmayan düşüncelerin, alternatif işlevsel ve sağlıklı düşünceler ile değiştirilmesi temeline dayanan yöntem ve teknikler kullanılmaktadır (Ellis, 1993; Türkçapar, 2012).

Son zamanlarda ergenlerle yapılan pek çok yurt içi çalışmada, bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarına rastlanmaktadır. Öfke (Karataş, 2009; Summermatter ve Erden, 2016) ve sınav kaygısı ile başa çıkma (Demirci ve Erden, 2016), sosyal anksiyete ve kişilerarası duyarlılığı azaltma (Sapmaz, 2011), benlik saygısını yükseltme (Şahan-Yılmaz ve Duy, 2013), öz farkındalık ve duygu düzenleme becerisi geliştirme (Erden, 2015) bunlardan bazılarına örnek olarak verilebilir. Tüm bu çalışmalardan elde edilen bulgular gibi, benzer şekilde bu çalışmada da bilişsel-davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Önceki araştırmalarda, ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyi ile ilgili bir başa çıkma beceri programı ile deneysel bir model çalışılmadığından bu araştırmanın, uygulayıcılara ve araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bununla beraber, izleme çalışmasının yapılamaması bu araştırmanın sınırlılığıdır. Daha sonraki çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyini arttırmaya yönelik bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programı farklı yaş ve gelişim dönemindeki bireylere uygulanıp, bu gruplar için programın etkililiğini araştırabilir ve izleme çalışmaları yapılabilir. Bu programın, rehber öğretmenler için yararlı olacağı özellikle okullarda farklı ihtiyacı olan öğrenci gruplarına kolaylıkla uygulayabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca rehber öğretmenlere yönelik bu ve buna benzer bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının hizmet içi eğitim olarak verilmesinin alan uzmanları olarak mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Kaynakça

- Akın, A. (2015). *Psikolojide kullanılan güncel ölçme araçları* (Genişletilmiş 2. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Altıntaş, E. & Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları* (2. basım). İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Aydın, S. (2006). *Türkçe derslerinde mizah kullanımının öğrenci tutum ve başarısına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bozdemir, E. (2011). *Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ve mizah duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bulut, S., Doğan, U. & Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Contemporary Psychology, Suvremena Psihologija*, 16(1), 21-32.
- Burke, K., Brennan, L., & Roney, S. (2010). A randomised controlled trial of the efficacy of the ABCD parenting young adolescents program: Rationale and methodology. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(1), 22.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (3. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç.E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (7. basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Chauvet, S. & Hofmeyer, A. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse Education Today*, 27, 286-292.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (7. edition). The United States: Thomson Learning Academic Resource Center.
- Demirci, İ. & Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43, 67-83.
- Eder, D. & Stanford, S. (1984). Adolescent humor during peer interaction. *Social Psychology Quarterly*, 47(3), 235-243.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational emotive therapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.
- Erden, S. (2015). Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 1465-1473.
- Erden, S. (2017). Enhancing hope, resilience, emotional and interpersonal skills in counsellor trainees: A controlled trial. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4 (6), 51-59.
- Führ, M. (2001). Some aspects of form and function of humor in adolescence. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14(1), 25-36.
- Führ, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *Humor: International Journal of Humor Research*, 57(3), 283-304.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Hemenover, S.H. (2017). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilience self-concept and psychological distress. *Society for Personality and Social Psychology*, 23(10), 1236-1244.
- Hunter, A.J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16, 172-179.

- Kahraman, F. (2008). *Ergenlerde arkadaşlık ilişkisi ile mizah duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lerner, R.M. & Steinberg, L. (2009). *Handbook of adolescent psychology* (3rd Ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları: Tedavi müdahaleleri için bir kılavuz* (3. basım). (H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1997).
- Loizou, E. (2005). Infant humor: The theory of the absurd and the empowerment theory. *International Journal of Early Years Education*, 13(1), 43-53.
- Masten, A.S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Noorafshan, L., Jowkarb, B., & Hosseini F.S. (2013). Effect of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 900-904.
- Oral, G. (2004). Ergenlikte mizah ölçeği. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 20-27.
- Oral, T. (1998). *Yaza çize*. İstanbul: İris Yayıncılık.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Sagone, E. & Caroli, M.E.D. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence*. (14th Ed.) USA: McGraw-Hill Companies.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Summermatter, A. & Erden, S. (2016). Anger control in adolescence: Effectiveness of the cognitive-behavioral approach based anger control program. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5(10), 20-27.
- Şahan-Yılmaz, B. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 69-81.
- Tusaie, K. & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*, 18, 3-8.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (6. basım). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, M.H. & Akkoyunlu, S. (2012). Bir teknik: Kanıt inceleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 184-190.
- Türkçapar, M.H. & Akkoyunlu, S. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Türkçapar, M.H. & Sargın, A.E. (2012). Bir teknik: Sokratik sorgulama-yönlendirilmiş keşif. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 15-20.

- Voegler, M.E. (2000). *Risk and protective factors associated with social resilience in homeless youth*. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of North Carolina, North Carolina.
- Voltan-Acar, N. (2013). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler* (6. basım). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. New York: Cornell University Press.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.