

Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyine Etkisi

Orkide Bakalim¹

Bakalim, O. (2021). Psikodramanın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine etkisi. *Nesne*, 10(23), 78-88. DOI: 10.7816/nesne-10-23-05

Anahtar kelimeler
Psikodrama, bilinçli farkındalık, üniversite öğrencileri, grup terapisi

Keywords
Psychodrama, mindfulness, university students, group therapy

Öz

Köklerini doğu kültüründen alan bilinçli farkındalık kavramı yargısız bir biçimde yalnızca içinde bulunulan anda olanlara odaklanmak olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmak amacıyla çeşitli araştırma ve uygulamalar yapılmaktadır. J.L. Moreno tarafından geliştirilmiş bir psikoterapi yöntemi olan psikodrama insanın yaşadıklarını drama yöntemiyle ele alan ve araştıran bir yaklaşımdır. Rol oynama sırasında esas olan, burada ve şimdi sorunun nasıl algılandığıdır. Böylece soruna yönelik farklı bakış açıları ve yeni başa çıkma yolları fark edilir. Psikodrama'nın bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmada etkili bir yöntem olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı 16 oturum süren psikodrama grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine etkisini nicel ve nitel yöntemler aracılığıyla incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu yaş ortalamaları 25 olan 12 (10 kız, 2 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Nicel veriler Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile toplanmış ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Nitel veriler öğrencilerin yazdığı değerlendirme raporlarından elde edilmiş ve içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Diğer yandan, grup üyelerine ön-test ve son-test olarak dinletilen ses kayıtları ve ortak resim oyununun değerlendirilmesi araştırmanın psikodramatik bulgularını oluşturmuştur. Nicel verilerden elde edilen bulgular grup üyelerinin bilinçli farkındalık son-test puan ortalamalarının ön-test puanlarına göre arttığı fakat bu artışın anlamlı olmadığını gösterse de nitel ve psikodramatik bulgular psikodrama grup yaşantısının bilinçli farkındalıkla ilişkili olan duygular, ilişkiler ve farkındalık konularında etkili olduğunu göstermiştir.

The Effect of Psychodrama on the Mindfulness Level of University Students

Abstract

The concept of mindfulness, which has its roots in eastern culture, is defined as an extrajudicial focus only on what is happening at the present time. Nowadays, various researches and practices are carried out to increase the mindfulness skills of individuals. Psychodrama, a psychotherapy method developed by J.L. Moreno, is an approach that explores and investigates human experiences through drama. What is essential during role play is how the problem is perceived here and now. Thus, different perspectives and new ways of dealing with the problem are recognized. It is thought that psychodrama can be an effective method to increase the mindfulness levels of individuals. The aim of this study was to investigate the effect of 16-session psychodrama group experience on mindfulness level of university students through quantitative and qualitative methods. The study group of the study consisted of 12 university students (10 girls, 2 boys) with an average age of 25. Quantitative data were collected with the Mindful Attention Awareness Scale and analyzed by Wilcoxon Signed Ranks Test. Qualitative data were obtained from the evaluation reports written by the students and evaluated with content analysis. On the other hand, the sound recordings played as pre-test and post-test to the group members and the evaluation of the common drawing game was the psychodramatic findings of the research. Although the findings obtained from the quantitative data show that the mindfulness posttest mean scores of the group members increased compared to the pre-test scores, but this increase was not significant, the qualitative and psychodramatic findings showed that psychodrama group life was effective on emotions, relationships and awareness related to mindfulness.

Makale Bilgisi
Geliş tarihi: 14 Ekim 2021
Düzeltilme tarihi: 12 Aralık 2021
Kabul tarihi: 10 Ocak 2022

DOI: 10.7816/nesne-10-23-05

¹ Doç.Dr., İzmir Demokrasi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, orkide.bakalim(at)idu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1726-0514

J.L. Moreno tarafından ilk olarak 1919'da kullanılmış olan psikodrama kavramı yine kendisi tarafından gerçeğin dramatik yöntem ile bilimsel olarak araştırılması olarak tanımlamıştır (Karp ve ark., 2013). Psikodrama bireylere, yaşadıkları sorun ve/veya durumlar hakkında konuşmak yerine bunları canlandırma yoluyla dışa vurmalarını sağlayarak yardımcı olmayı temel alan bir grup psikoterapisi yaklaşımıdır (Karp ve ark., 2013). Bu yaklaşım, Moreno'nun rol kuramını temel alır. Buna göre, bütün insanlar günlük yaşamlarında farklı roller oynamak üzere dünyaya gelir. Moreno'ya göre kişinin rol repertuarının genişliği ruhsal sağlık ve zenginlik aynı zamanda üretkenliğinin bir göstergesidir. Rol oynama psikodramanın temelidir. Buna ilaveten psikodrama, bireylerin spontanlıklarına dokunarak geçmişteki travmalarını çalışıp duygusal boşalma sağlayarak aynı zamanda yaşamlarındaki sahneleri yeniden yaratarak dengeyi bulup iyileşme fırsatı verir (Rogers ve Kosowicz, 2019). Sahne, protagonist (danışan), yönetici, yardımcı egolar (diğer grup üyeleri) ve grup bu sürece hizmet eden temel öğelerdir (Gladding, 2003). Sahne, psikodramada eylemin gerçekleştiği başka bir deyişle oyunun sergilendiği, geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç zaman boyutunu içerebilen güvenli bir alandır. Burada grup üyeleri, yöneticinin liderliğinde insan ilişkilerini incelerler. Bu alanda fantezi ve gerçeklik bir arada bulunabilir. Bu nedenle psikodrama sahnesinde her şeyin gerçekleşme olanağı vardır (Blomkvist ve ark., 2013). Protagonist, kişisel bir konuyu ya da sorunu gruba getirerek sahnede canlandıran kişidir. Kendi sahnesini hazırlar. Kurduğu sahnenin kendisi için önemli olan bölümünü keşfetme konusunda özgürdür (Corey, 2000). Oyunun özelliğine göre grup üyelerinden tercih ettiklerine rolleri dağıtır (Dökmen, 2005). Bu süreçte yönetici ve diğer grup üyeleri kendisine yardıma hazır bekler. Protagonist'in, oyunu bütünüyle hazırlıksız, içinden geldiği gibi oynaması konusunda cesaretlendirilir.

Yönetici, "bize anlatma göster, olay şimdi oluyor" gibi yönergelerle protagonisti yönlendirebilir (Blatner, 2003). Böylece yaşanan deneyim daha canlı hale gelir ve sanki o an yaşanmış gibi deneyimlenir. Bu, protagonistin korkusu veya yaşadığı zorlukların intrapsişik ve kişilerarası süreçler aracılığıyla değişebilir hale getirilmesine olanak sağlar (Corey, 2000). Sonuç olarak mevcut sahnede danışan/protagonist psikodramatik rolleri kullanarak içinde bulunduğu sorun veya durum üzerinde çalışır ve yine aynı sahnede iyileşmek için çaba harcamaya teşvik edilir (Kass ve ark.,2013). Psikodrama sahnesinde danışan ya da grup üyeleri grup lideri/psikoterapist tarafından zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak burada ve şimdiye davet edilir. Şimdiki anı deneyimlemek, şu ana odaklanmak bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak tanımlanır ve bu tüm drama uygulamalarının temelini oluşturur.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), temelini doğu kültüründen alan bir kavram olup son yıllarda giderek artarak batı kültüründe de yaygın olarak araştırılmaya ve uygulamaları kullanılmaya başlanmıştır (Baer ve ark., 2004; Kabat-Zinn, 2003a). Bu kavram, yargısız bir biçimde içinde bulunulan anda olanlara odaklanmak, anbean farkındalık (Şahin, 2019), derin bir farkındalığın yaşanması hali (Kabat-Zinn, 2003a) olarak tanımlanır. Diğer yandan kişinin şu an yaşadığı olayları ve durumları yargılamadan açık yüreklilik ile kabul etmesini de içerir (Atalay, 2018). Sözü geçen zihin durumu ve tutumlara ulaşabilmenin doğu kültürlerinde Budizm'e dayanan köklü bir tarihçesi vardır ve bireyin dikkatini ve hislerini bulunduğu ana yoğunlaştırmasını, kendiyi ve dünya ile uyum içerisinde olmasını hedefleyen teknik ve yöntemleri içeren beden pratiklerinden oluşur (Kabat-Zinn, 2003a). Bilinçli farkındalık uygulamalarında da kullanılan bu teknik ve yöntemlerden bazıları nefes farkındalığı/nefes izleme, beden taraması, bilinçli yürüyüş, oturma meditasyonu, şefkat meditasyonu, kuru üzüm uygulaması, hoşa giden ve gitmeyen anlar takvimi, bilinçli yoga, görme egzersizidir (Atalay, 2018; Vreeswijk ve ark., 2019). Alanyazında bu uygulamaları temel alan bilinçli farkındalık kavramını inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar incelendiğinde bilinçli

farkındalık uygulamalarının fiziksel (Arslan, 2018; Demir, 2015; Brown ve Jones, 2013; Davidson ve ark., 2003; Hilton ve ark., 2016; Tang ve ark., 2007; Tang ve ark., 2015; Walsh ve Saphiro, 2006); duygusal (Baer ve ark., 2004; Brown ve ark., 2007; Chiesa ve Seretti, 2011; Neff, 2003; Kabat-Zinn, 2003b; Roeser ve Eccles, 2015; Weinstein ve ark., 2009) ve bilişsel (Kabat-Zinn, 2003b; Sibinga ve ark., 2011; Özyeşil ve ark., 2011) alanlarda bireylerin psikolojisini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Önemli değişimlerin yaşadığı üniversite dönemindeki gençlere yönelik bu tip çalışmaların yaygınlaşması ayrı bir önem taşımaktadır.

Arnett (2000) tarafından tanımlanan beliren yetişkinlik 18-25 yaşlarına denk gelen ve üniversite yıllarını da içine alan dönemdir. Bu dönemde genç birçok fırsat ve zorlukla karşı karşıya gelebilmektedir. Bununla birlikte gelecek kaygısı onların odaklarını burada ve şimdide tutmalarını zorlaştırabilir ve bu durum çevrelerindeki fırsatları fark etmelerine engel olabilir. Bilinçli farkındalık becerisi kazandırmayı hedefleyen çeşitli eğitimler ve mindfulness temelli stres azaltma programı, mindfulness temelli bilişsel terapi programı gibi programlar dünyada ve Türkiye’de geliştirilmekte ve uygulanmaktadır. Buna karşın psikodramanın bilinçli farkındalık üzerinde etkisinin incelendiği araştırma sayısı sınırlıdır. Uzun (2018) ve Bakalim ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda psikodrama grup yaşantısının bilinçli farkındalığın öz şefkatin (bilinçli farkındalık bu kavramın alt boyutlarından biridir) gelişiminde etkili olduğu ortaya konmuştur. Buna karşın psikodramanın direkt olarak bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.

Bireyi tüm boyutlarıyla (zihinsel, duygusal ve bedensel) burada ve şimdiye taşıyan psikodrama sahnesi yeni seçenekleri fark etmenin yanı sıra bu seçeneklerden doğabilecek yeni davranış yollarını da deneme fırsatı verir. Başka bir deyişle bilinçli farkındalığın hayata geçirilmesini sağlar. Psikodrama yaşantısına katılan gençlerin yaşantı yoluyla bedensel ve zihinsel olarak burada ve şimdi’ye gelme konusunda esneklik kazanacakları dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeylerinin artacağı düşünülmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı psikodrama grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada nicel ve nitel ölçümlerin bir arada kullanıldığı karma desenden yararlanılmıştır. Karma desen, ele alınan olgu hakkında daha bütünsel bir bakış açısı elde etmek ve olgunun çeşitli yönlerini aydınlatmaktır (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Böylece psikodrama grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkili olabilecek farklı değişkenler üzerinde de etkisi hakkında bilgi sahibi olunup araştırmanın mevcut alanyazına ve gelecekteki çalışmalara yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Psikodrama grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırma, nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma desen olarak yapılandırılmıştır. Çalışma kontrol grupsuz öntest-sontest yarı deneysel model olarak tasarlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin faktör yapısı açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle sınanmış ve sonuç olarak ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya konmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin tüm maddelerinin madde-toplam korelasyonu .40 üzerinde bulunmuştur. Buna ilaveten iç tutarlılık katsayısı .80, test-tekrar-test analizi sonuçları .86 olarak elde edilmiştir. Ölçek, 15 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ters madde bulunmamaktadır ve alınan puanların yüksekliği bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırma için ölçeğin güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Grup Süreci Değerlendirme Raporları: Sonlandırma oturumu olan 16. oturumda grup üyelerinin yaşadıkları psikodrama süreciyle ilgili kendi duygu ve düşüncelerini yazılı olarak anlatmaları istenmiştir. Üyeler bu süreçle ilgili değerlendirmelerini serbestçe rapor etmişlerdir.

Ses Kaydı: 1. oturum ve 16. Oturumda grup üyelerine değişik seslerin (korna, rüzgar, insan, vapur sesi vs.) bulunduğu üç dakikalık bir ses kaydı dinlettirilmiş ve bunları dinlerken neler fark ettiniz? sorusu sorulmuş ve dinledikten sonra fark ettiklerini rapor etmeleri istenmiştir.

Ortak Resim Oyunu: 3. Oturumda grup üyeleri öncelikle alt gruplara ayrılarak ortak resimler yapmışlardır. Daha sonra tüm alt gruplar bir araya gelerek alt gruplarında yaptıkları resimleri serbestçe keserek bunları büyük bir kağıda yapıştırmışlardır. Sonuç olarak, tüm grup üyeleri tarafından oluşturulan büyük bir resim elde edilmiştir. Ardından grup üyeleri resmin etrafında dolaşarak büyük resimde gördükleri sembollerden birinin rolüne geçmişler ve o rolden duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir. Aynı resim 9. ve 16. Oturumda da ortaya koyarak grup üyelerinin yine bir sembolün rolüne geçmesi istenmiştir. Üyelerin seçtikleri semboller ve girdikleri rollerin süreç içindeki değişimi araştırmanın nitel ölçümlerinden biri olarak değerlendirilmiştir.

İşlem

Psikodrama grup çalışması gerekli izinlerin alınmasının ardından, 13 Mart 2019 – 28 Mayıs 2019 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. 1- 8. oturumlar haftada bir, 8-16. oturumlar haftada iki kez olmak üzere 17.30-20.30 saatleri arasında yapılmış ve grup çalışması toplam 16 oturum sürmüştür. Grubun ilan ve tanıtımı için hazırlanmış olan afişler çalışmanın gerçekleştirileceği üniversitenin çeşitli yerlerine asılmıştır. Grup yöneticisi tarafından gönüllü olan aday üyelerle ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu ön görüşmelerde grup çalışmasının amacı, grup kuralları ve süreç hakkında genel bilgiler verilmiştir. Tüm katılımcılara gizlilik ilkesi ve gönüllülük konularında bilgilendirme yapılmış ve yazılı olarak bilgilendirilmiş onam verilmiştir. Psikiyatrik hastalığı olan üyeler çalışmaya dahil edilmemiştir. Grup çalışması 16 (14 kadın, 2 erkek) üye ile başlatılmıştır. 2 üye ilk oturuma katılmış sonraki oturumlara katılmayacaklarını bildirerek ayrılmışlardır. Bir üye sadece ikinci oturuma katılmış ve dördüncü oturumun başında gruba gelerek programının yoğunluğundan dolayı devam edemeyeceğini belirtmiştir. Bir diğer üye ise final sınavlarının yaklaşması nedeniyle dokuzuncu oturumda gruba veda etmiştir. Böylece grup çalışması yaş ortalaması 25 olan 12 (10 kadın, 2 erkek) üye ile tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin analizi için Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden elde edilen veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizler öncesinde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan ön-test puanlarının dağılımını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediğinden, aynı zamanda çalışmada tek gruplu ön-test ve son-test araştırma deseni kullanıldığından parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Nitel verilerin analizi grup süreci değerlendirme raporlarının içerik analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem ağırlıklı olarak sosyal bilimlerde kullanılan bu yöntem olan bu analizde birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları

okuyucunun anlayacağı bir şekilde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011) Diğer yandan ses kaydı analizi ve ortak resim oyunu psikodramatik değerlendirme olarak incelenmiştir.

Psikodrama Grup Yaşantısı

Grup süreci aynı zamanda bu araştırmayı yapan yönetici ve psikodrama tez aşamasında (tezi tamamlayanlar grup yöneticisi ünvanını alabilmektedir) olan bir yardımcı yönetici ile sürdürülmüştür. Her oturumla ilgili bireysel süpervizyon; bazı oturumlar için grup süpervizyonu alınmıştır. Aşağıda oturum özetlerine yer verilmiştir.

- 1. Oturum:** İlk oturumda grup süreci, grup kuralları hakkında bilgiler verilmiştir. Ön testler uygulandıktan sonra katılımcıların süreçten beklentileri hakkında konuşulmuştur. Ardından grubun tanışması ve kaynaşması amacıyla bazı ısınma oyunlarından yararlanılmıştır. İsim fisıldama oyununda tüm grup üyeleri sırayla önce sağ ve sol taraflarındaki üyenin adını son olarak da kendi adını söyler ardından tüm grup üyeleri yüksek sesle üyenin adını tekrar etti. İsim heykelinde yine üyeler sırayla sahneye gelerek kendi isimlerini sembolize eden bir beden heykeli oluşturdu. Ardından tüm grup üyeleri serbestte alanda dolaştı ve kendilerini en rahat hissettikleri yerde durarak son dönemde yaşadıkları duygu ve düşünceleri gösteren bir beden heykeli oluşturdular. Son olarak yine serbestle dolaştıktan sonra kendilerine bir eş bulup ikili oldular ve sırayla birbirlerini aynalayarak müzik eşliğinde dans ederler.
- 2. Oturum:** Bu oturumda yaşam yolculuğu oyunu oynandı. Bu oyun ile geçmişte anne karnından itibaren bugüne kadar olan yaşamlarını gözden geçirdiler. Ardından gelecekteki bir zaman dilimine gidip bu sahneyi imgelediler. İki grup üyesi, imgeledikleri gelecek sahnesini psikodramatik olarak canlandırdı.
- 3. Oturum:** Bu oturumda üyeler alt gruplara ayrılarak ortak resimler oluşturdular. Oluşturdukları ortak resimlere bir slogan buldular. Gruplar sırayla sahneye gelerek resimlerini ve sloganlarını paylaştılar. Ardından alt gruplar bir araya gelerek oluşturdukları resimleri kesip bunları yapıştırıp istedikleri gibi eklemeler yaparak büyük grup resmini oluşturdular. Ardından ortak bir isim buldukları bu büyük resimdeki simgelerin rolüne geçerek paylaşımında bulundular.
- 4. Oturum:** Geçmiş oturum özeti yapılıp paylaşımların alındıktan sonra beden taraması uygulaması yapıldı. Ardından üyeler bedenlerinin resmini kendilerine verilen büyük kağıtlara çizdiler ve uygulama sırasında hissettikleri beden duyularını çeşitli sembollere benzeterek renkli kalemler kullanarak resimlerine eklediler. Paylaşımlardan sonra bedenlerini simgeleyen kağıtları sandalyelere bıraktılar ve yöneticinin yönergeleriyle ortak rüya oyununu oynadılar.
- 5. Oturum:** Bu oturumda kendi içsel süreçlerini çalışmak isteyen iki grup üyesinin protagonist oyunları çalışıldı. Rol ve özdeşim paylaşımlarından sonra grup üyeleri sırayla sahneye gelerek kendilerinde olumlu gördükleri özellikleri tüm grupla paylaştılar.
- 6. Oturum:** Bu oturumda bir grup üyesinin protagonist oyununun (rüya çalışması) ardından Bilge Kartlar oyunu oynandı. Her grup üyesi bir kart seçerek seçtikleri kartın kendilerine verdiğini düşündükleri mesajı paylaştılar. Ardından kendi rollerine seçtikleri grup üyeleri bu mesajı yüksek sesle tekrarladı.
- 7. Oturum:** Bu oturuma grubun kaynaşmasını sağlayan aynı grup sosyometrisini ortaya koyan Gemi Yolculuğu oyunu oynandı. Ardından oyun sırasında geçmiş travmasını hatırlayan bir grup üyesinin protagonist çalışması gerçekleştirildi.

- 8. Oturum:** Bu oturuma bir grup üyesinin getirdiği bir konu vinyet (Psikodramatik vinyet, katmanlı olarak derinleşmeyi içeren bir protagonist oyununun aksine grup üyelerinin kendileriyle bağlantılı bir durumla ilgili oluşturdukları kısa sahneler olarak tanımlanır (Orkıbı, 2011) ile ardından iki grup üyesinin getirdiği konular (aile ilişkileri, karşı cins ile ilişkiler) protagonist oyunları aracılığıyla çalışıldı. Sihirli Kuyu oyunu ile oturum sonlandırıldı.
- 9. Oturum:** Bu oturumda araştırmanın psikodramatik ölçümü olarak ele alınan ve 3. Oturumda gerçekleştirilen Ortak Resim oyunu yeniden oynandı. 3. Oturumda grubun oluşturduğu ortak resim yeniden ortaya konarak üyelerin yeniden resimde seçtikleri sembollerden birinin rolüne girmeleri istendi. Daha sonra bir grup üyesinin protagonist oyunu (aile ilişkileri) çalışıldı.
- 10. Oturum:** Bu oturumda bir üyenin protagonist çalışmasının (yakın ilişkiler) ardından Gündüz Rüyası isimli grup oyunu oynandı. Bu oyunun amacı grup üyelerinin hem bireysel ihtiyaçlarını görmek hem de grup sosyometrisini görerek üyeler arası etkileşime teşvik etmektir.
- 11. Oturum:** Oturumun başında üyelerin geçirdikleri haftayı heykel ile göstermeleri istendi. İki grup üyesi protagonist adayı oldu ve bu çalışmalar yapıldı (aile ilişkileri, kaygı).
- 12. Oturum:** Oturumda iki grup üyesinin getirdiği konularla ilgili protagonist çalışmaları (aile ilişkileri, yakın ilişkiler) gerçekleştirildi.
- 13. Oturum:** Bu oturumda bir protagonist çalışmasının (aile ilişkileri) ardından üyelerin yaşamdaki desteklerini fark etmeleri veya hatırlamalarını amaçlayan Kaynak Oyunu oynandı.
- 14. Oturum:** Oturumda bir protagonist çalışması (kaygı) yapıldı. Daha sonra tüm grup üyelerinin katıldığı Yabancı Mahalle oyunu oynandı.
- 15. Oturum:** Sonlandırmaya yaklaşıldığı için üyelerin grup yaşantısının başında, ortasında ve şimdi bu süreçle ilgili duygu ve düşüncelerin psikodramatik olarak paylaşılması istendi.
- 16. Oturum:** Bu oturumda veda oyunları olan Üyelere Mektup ve Otobüs Yolculuğu oynandı, tüm süreç ve sonlandırma ile ilgili paylaşımlar alındı. Son testler uygulandı ve grup üyelerine katılım sertifikaları verilerek gruba veda edildi

Bulgular

Nicel Bulgular

Tablo 1’de Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanları’nın Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları, Tablo 2’de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir. Tablo 1 ve Tablo 2’de görüldüğü gibi grup üyelerinin Bilinçli Farkındalık son-test puan ortalamaları ön-test puanlarına göre artmış olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 1

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanları’nın Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Ort.	S	Min	Max
ÖN-TEST	12	58.75	9.61	38	72
SON-TEST	12	62.83	10.32	43	86

Tablo 2
Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Değişken		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son-test Bilinçli Farkındalık (BİFO)	Negatif Sıra	4	5.38	21.50	-1.376	.16
	Pozitif Sıra	8				
Ön-Test Bilinçli Farkındalık (BİFO)			7.06	56.50		
	Eşit	0				
	Toplam	12				

Nitel Bulgular

Psikodrama Grup Süreci Değerlendirme Raporları

Araştırmanın diğer nitel bulgusu 16 hafta süren psikodrama grup yaşantısının ardından grup üyelerinden yazmaları istenilen değerlendirme raporlarının içerik analizi yöntemi ile analiz edilmesiyle elde edilmiştir. Analiz sonucunda Duygular, İlişkiler ve Farkındalık olmak üzere üç ana temaya ulaşılmıştır. Üç ana tema ve bunların altındaki kodlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3
Grup Süreci Değerlendirme Temaları

Temalar ve Kodlar	Frekans
1. Duygular	
1.1. Yaşamdan daha çok keyif alma	2
1.2. Bencillikte azalma	1
1.3. Kaygıda azalma	1
1.4. Güven duygusunda artış	4
1.5. Kendini daha çok sevmeye	2
1.6. Yalnızlık duygusunda azalma	1
1.7. Kabullenme duygusunda artış	2
2. İlişkiler	
2.1. Diğerler insanları eskisinden daha fazla anlama	4
2.2. Kendini diğerlerine eskisinden daha fazla açabilme	2
2.3. Diğerlerine daha çok güven duyma	2
2.4. Diğer insanlarla daha fazla ilişki kurabilme	2
3. Farkındalık	
3.1 Bugün yaşadıklarının geçmişle ilişkisini fark etme	1
3.2 Hayata ilişkin bakış açısında farklılaşma	1

Psikodramatik Bulgular

Ses Kaydı Ön-test ve Son-Test Raporları

1. Oturum ve 16. Oturumda grup üyelerinin dinledikleri ses kaydından sonra fark ettikleri duygu, düşünce ve duyuumlara ilişkin raporlardan elde edilen bazı temalar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Ses Kaydından Elde Edilen Temalar

Ön-test Raporlarından Elde Edilen Temalar	Son-Test Raporlarından Elde Edilen Temalar
Rutin, akış, Nötr, hissedememe, tuhafılık, yorgun, dalgın, irkilme, bitkin, yoğunluk, gerilim, kaygı, yetersizlik, huzursuzluk, bunaltı, karmaşa, tedirginlik, heyecan, rahatsızlık, kalp çarpıntısı, yetişmek, telaş, kaza, doktor anonsu, kötü düşünceler, panik, acı an, korku dolu sesler, geride bırakılmış insanlar, üzüntü, stres, yoruculuk, geçmişe özlem, acele etmek, yetişmem lazım ama nereye bilmiyorum, yalnızlık, boşluk, ait hissedememe, duyguları bastırma, yalnızlıktan kaçış, başkalarının hayatlarını izleme, kimsesiz, diğer insanların fark etmediği biri, karamsar olmamalıyım, korkarak yaşamak, karmaşa, gürültüden rahatsız olma, ait olma, ürkeklik, huzur.	Devingenlik, ayak uydurmak, mücadele vermek, hissetmek, huzur, koşuşturma, bana ne huzur verir; beni ne mutlu eder, özgür hissetmek, esnek hissetmek, seslerden eskisi gibi etkilenmemek, sakın bir gezinti, bunaltıcılık, sevdiğim yerde sevdiğim insanlarla sohbet, sakinlik, huzurlu, gürültü rahatsız etmiyor, olduğum yerde mutluyum, kendimi bulmaya çalışıyorum, kendimi bulamıyorum, yük, elimden bir şey gelmiyor, kaçış yolu, hayatla akmak, iyi hissetmek, sakın, denizi, rüzgarı hissettim, sakinliği içinde hissetmek, yaşam mücadelesi

Ortak Resim Oyunu

3, 9 ve 16. Oturumda gerçekleştirilen Ortak Resim Oyunu kapsamında grup üyelerinin rolüne geçtikleri semboller ve ortaya çıkan temalar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Ortak Resim Oyunu Sembol ve Temaları

3.Oturum	9. Oturum	16.Oturum
Ritm, hareket, sallanma, eğlence, gökkuşağı, renkli kalp, renkli çember, çarkıfelek, beyin, rengarenk, dönence, koşturma, hareket, eğlence	Yorgun gökkuşağı, şezlong, denge, herkesi dinlendiren bulut, koruma, dinlenme, kanatları olmayan kuş, insanları koruyan güneş şemsiyesi	Umut, mutluluk, kabul, farklı bakış açısı, iyi-kötü her şeyi barındıran deniz, döngü, huzur, kökleri yıldız olan ağaç, kendini ve çevredekileri sevme

Tartışma

Araştırmadan elde edilen nicel bulgular incelendiğinde grup üyelerinin Bilinçli Farkındalık son-test puan ortalamalarının ön-test puan ortalamalarına göre artmış olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Psikodrama bireylerin yaşadıkları veya yaşayabilecekleri deneyimleri burada ve şimdiye getirmek konusunda güçlü bir yöntemdir (Blatner, 2003). Bununla birlikte grup sürecinde bu beceri grup liderinin yönlendirmesiyle sağlanmaktadır. Grup üyeleri grup süreci dışında geçmişten gelen ve kalıplaşmış olan zihinsel yapılarıyla kalmaktadırlar. Bilinçli farkındalık becerilerinin kazanılması uygulamaların düzenli olarak yapılmasını gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2003a). 16 haftalık grup süreci

üyelerin bilinçli farkındalık becerilerini günlük yaşamlarına dahil edebilme becerisi kazanmaları konusunda yeterli gelmemiş olabilir.

Nitel bulguları elde etmek için 16 hafta süren psikodrama grup yaşantısının son oturumunda grup üyelerinin yazdıkları değerlendirme raporları içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda duygular, ilişkiler ve farkındalık olmak üzere üç tane ana temaya ulaşılmıştır.

Duygular teması incelendiğinde grup üyeleri psikodrama grup yaşantısı ile birlikte yaşamdan daha fazla keyif aldıklarını, bencillik, kaygı, yalnızlık duygularının azaldığını buna karşın kabullenme, güven ve kendini sevme gibi duyguları daha fazla deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu, psikodrama süreciyle artan bilinçli farkındalığın duygular üzerinde de etkisi olabileceğine işaret ediyor olabilir. Nitekim bilinçli farkındalığın duygular üzerindeki olumlu etkisi birçok araştırma ile doğrulanmıştır. Örneğin, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerileri (Roeser ve Eccles, 2015); iyi oluş ve denge (Brown ve ark., 2007) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Sonuç olarak araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu literatür ile örtüşmektedir. Aşağıda bazı grup üyelerinin duygular teması altında yer alabilecek ifadelerine yer verilmiştir:

“Benim oyunumdan sonra çok şey değişti. Kabullenmem arttı. Yaşamdan daha çok keyif almaya başladım.”

“Şimdi buradayım. Biliyorum. Daha aşmam gereken şeyler var. Ama kendime güveniyorum ve artık kendimi seviyorum.”

İlişkiler teması incelendiğinde grup üyeleri grup yaşantıyla birlikte diğer insanları eskisinden daha fazla anladıklarını, başka insanlara daha fazla güven duyabildiklerini ve kendilerini açabildiklerini ve onlarla daha fazla ilişki kurabildiklerini belirtmişlerdir. Temelini rol kuramından alan psikodrama grup üyelerinin farklı rollere girmelerini dolayısıyla kendilerine ve yaşama diğerlerinin gözünden bakmaya olanak sağlar (Karp ve ark., 2013). Bu yolla başkalarına karşı şefkat ve sevgi hisleri gelişebilir (Atalay, 2018; Kabat-Zinn, 2003b). Bilinçli farkındalık uygulamalarında sık kullanılan tutumlardan biri olan nezaket, kişinin hem kendisine hem de diğerlerine karşı sevgi dolu, dostça ve samimi duygular beslemesine deneyim sağlamaktadır. (Baer ve ark., 2004; Kabat-Zinn, 2003a; Özyeşil, 2011). Bu anlamda psikodrama grup yaşantısının meydana getirdiği güven ve paylaşım ortamının bu hisleri geliştirmede etkili olduğu söylenebilir. Aşağıda bazı grup üyelerinin ilişkiler teması altında yer alabilecek ifadelerine yer verilmiştir:

“Kendimi açtıkça daha yoğunlaşmış hissediyorum. Sanki diğerlerini üzmüşüm gibi geliyor. Kendimi dışarıda tutuyorum bu yüzden. Fakat grup beni içine aldı ve eksikliğimi fark ettiler. Buradaki herkesin yeri ayrı. Hepsi hayatıma girdi ve beni yalnız bırakmadılar”.

“Bana güven verdiniz. Diğerleri kendini açtıysa bende açabilirim dedim”.

Farkındalık teması incelendiğinde grup üyeleri psikodrama yaşantısıyla birlikte bugün yaşadıklarının geçmişle ilişkisini fark etmeye başladıklarını ve yaşama ilişkin bakış açılarında değişimler olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yaklaşım bilinçli farkındalık ile paraleldir. Bilinçli farkındalık derin bir farkındalığın yaşanması başka bir deyişle farkında olmayı, dikkati ve hatırlamayı içeren bir bileşim olarak da tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003a). Bilinçli farkındalık uygulamaları farkındalığı daha keskin hale getirir (Ülev, 2014). Bu yolla geçmişin etkisinden sıyrılarak içinde bulunulan anlık deneyimler odak noktası olur. Bu anlamda grup üyelerinin geçmişi bugüne taşıyarak anlamlandırabilmeleri ve yaşamlarına farklı bir gözle bakabilmeleri bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığına bir göstergesi olarak yorumlanmıştır. Aşağıda bazı grup üyelerinin farkındalık teması altında yer alabilecek ifadelerine yer verilmiştir:

“Kendimi açtım. Yaşamımda iteklediğim her şeyin beni 9 yaşındaki halime döndürdüğünü fark ettim.”

“Bitiyor. Sonunu gördüğüm için mutluyum. Güzel bir yolculuktu. Hayata farklı bir açıdan bakmamı ve herkesin farklı bir yaşamı olduğunu görmemi sağladı”.

Psikodramatik ölçüm için grup üyelerine 1. ve 16. oturumlarda aynı ses kaydı dinlettirilmiş ve bu ses kaydına ilişkin fark ettikleri duygu, düşünce ve duyuları yazmaları istenmiştir. Ön-test ve son-test raporlarından elde edilen temalar incelendiğinde ön-testlerde ortaya çıkan hissedememe, gerginlik, karmaşa, tedirginlik, yetişmek, telaş, kötü düşünceler, panik, stres, yoruculuk, yalnızlık, ürkeklik temalarının son-testlerde öz-testlere oranla az ifade edildiği dikkati çekmiştir. Bununla birlikte son-testlerde huzur, esnek hissetmek, sakinlik, olduğum yerde mutlu olmak, hayatla akmak, gürültünün artık rahatsız etmemesi gibi temaların ortaya çıkması grup üyelerin bilinçli farkındalıklarının artmasının bir sonucu olabilir. Benzer şekilde bilinçli farkındalığın duygu düzenleme, iyilik hali, kabullenme duygusu, azalmış gerginlik ve kaygı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Atalay, 2018; Chiesa ve Seretti, 2011; Roeser ve Eccles, 2015; Ülev, 2014).

İkinci psikodramatik ölçüm olan ortak resim oyununda 3. Oturumda ritm, hareket, sallanma, eğlence, gökkuşağı, renkli kalp, renkli çember, çarkifelek, beyin, rengarenk, dönence, koşturma, hareket, eğlence gibi sembol ve temalar ortaya çıkmış; 9. Oturumda ise bunlar yerini yorgun gökkuşağı, şezlong, denge, herkesi dinlendiren bulut, koruma, dinlenme, kanatları olmayan kuş, insanları koruyan güneş şemsiyesi gibi daha durağan sembol ve temalara bırakmıştır. Bu durumun üyelerin ilk oturumlarda sık kullanılan ısınma ve tanışma oyunları nedeniyle psikodramayı bir eğlence ortamı olarak algılamaları fakat ilerleyen aşamalarda ortaya çıkan protagonist oyunlarıyla bu süreci kendileriyle yüzleştikleri zorlayıcı bir yaşantı olduğunu fark etmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Son oturumda ise umut, mutluluk, kabul, farklı bakış açısı, iyi-kötü her şeyi barındıran deniz, döngü, huzur, kökleri yıldız olan ağaç, kendini ve çevredekileri sevme gibi sembol ve temalar ortaya çıkmıştır. Diğer bulgularla paralel olarak bu sembol ve temalar artan olumlu duygular ve farkındalığa işaret ediyor olabilir. Bu değişimlerin artan bilinçli farkındalık ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında psikodramanın grup yaşantısının bilinçli farkındalık düzeyine etkisinin incelendiği bu araştırmanın en büyük sınırlılığı kontrol grubu olmamasıdır. Diğer bir sınırlılık ise gruba dahil edilen üyelerin başlangıçtaki bilinçli farkındalık puanlarının bilinmemesidir. Dolayısıyla bu durum psikodrama grup yaşantısının etkisinin nicel bulgulara yansımamasına neden olmuş olabilir.

Gelecekte aynı çalışmanın kontrol gruplu bir araştırma deseni ile tekrar edilmesi; deney grubunun bilinçli farkındalık düzeyi belli bir puanın altında olan üyelerden oluşturulması, bir plasebo grubu araştırmaya dahil edilerek daha güçlü deneysel desenlerin kullanılması, psikodramanın bilinçli farkındalıkla ilişkili olabilecek diğer değişkenler üzerindeki etkisini araştırmaya yönelik farklı ölçüm araçları kullanılması ve buna bağlı hipotezlerin sunulması; psikodrama ve bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim gruplarının karşılaştırıldığı yeni araştırmaların yapılması; psikodrama grup çalışmalarının bilinçli farkındalık uygulamaları ve ev ödevleriyle zenginleştirilerek buna ilişkin becerileri günlük yaşamda kullanabilir hale getirmeyi hedefleyen grup programlarının geliştirilmesi, kazanılan becerilerin daha kalıcı hale gelebilmesi için grup sürecinin 16 oturumdan daha uzun süreli planlanması önerilmektedir. Ayrıca üniversitelerde gençlere yönelik psikodrama ve bilinçli farkındalık çalışmalarına yer verilmesinin bu yaş grubu için önemli bir kişisel gelişim fırsatı ve sosyal destek kaynağı olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, psikodrama grup yaşantısının farklı yaş grubundaki bireylerin (çocuk, ergen, yetişkin) bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. Psikonet.
- Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bakalim, O., Yörük, C. ve Şensoy, G. (2018). Psikodrama grubunun psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 949-968. <https://doi.org/10.17755/esosder.331543>
- Blatner, A. (2003). *Psychodrama*. Schaefer, Charles E. (Ed.), *Play therapy with adults* (s. 34-61). John Wiley & Sons. Canada.
- Blomkvist, L. D., Rützel, T. ve Moreno, T. (2013). *Psikodrama. Artı gerçeklik ve iyileştirme sanatı*. Nobel Yayıncılık
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects, *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.233-244. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, C. A. ve Jones, A. K. (2013). Psychobiological correlates of improved mental health in patients with musculoskeletal pain after a mindfulness-based pain management program. *The Clinical Journal of Pain*, 29(3), 233-244. <https://doi.org/10.1097/AJP.0b013e31824c5d9f>
- Chiesa, A. ve Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441-453. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.011>
- Corey, G. (2000). *Theory & practice of group counseling*. Brooks / Cole. Thomson Learning.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 15-26.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sosyometri ve psikodrama*. Sistem yayıncılık.
- Gladding, S. T. (2003). *Group work: A counseling specialty*. Prentice Hall.
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A.R., Shanman, R.M., Sorbero, A.E. ve Maglione, M. A. (2016). Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2>
- Johnson, R. B. ve Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- Karp, M., Holmes, P. ve Tavon, K. B. (Eds.). (2013). *Psikodrama rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kass, J. D., Mullin, E., Surrey, J., Gluck, J., Rothaus, M., Beardall, N., ... ve Avstreich, Z. A. K. (2013). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (2003a). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2003b). Mindfulness-based stress reduction. *Constructivism in the Human Sciences*, 8, 73-107.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarılma çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 36, 224-235
- Roeser, R. W. ve Eccles, J. S. (2015). Mindfulness and compassion in human development: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 51(1), 1. <https://doi.org/10.1037/a0038453>
- Rogers, C. A. ve Kosowicz, D. (2019). Psychodrama: conception, evolution, evidence and applications. *Australian Counseling Research Journal*, 13, 30-35
- Sibinga, E. M., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. ve Ellen, J. M. (2011). Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(3), 213-218. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0605>
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8),151-176. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61>
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... ve Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 17152-17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. ve Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Uzun, R. B. (2018). *Psikodrama uygulamalarının üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyine etkisi*, [Yayımlanmamış psikodrama tezi]. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vreeswijk, M. V., Broersen, J. ve Schurink, G. (2019). *Mindfulness ve şema Terapi*. Psikonet
- Walsh, R. ve Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- 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*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık