



PSİKODRAMA GRUP YAŞANTISININ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-DUYARLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF PSYCHODRAMA GROUP LIFE ON SELF-COMPASSION LEVELS OF THE GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROGRAM STUDENTS

Orkide BAKALIM¹ - Canan YÖRÜK² - Gözde ŞENSOY³

Öz

Bu araştırmanın amacı psikodrama grup yaşantısının rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans 4. Sınıf öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerine etkisini ve bu yaşantıya ilişkin öğrenci görüşlerini belirlemektir. Araştırma, 2016-2017 öğretim yılı bahar döneminde bir devlet üniversitesinde, rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programında seçmeli ders olarak yer alan “Psikodrama” dersi kapsamında yürütülmüştür. Psikodrama grup yaşantısı her hafta üç ders saati olmak üzere toplam 8 hafta sürmüştür. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Bu araştırma, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya ait nicel ve nitel veriler ayrı ayrı değerlendirmeye alınmıştır. Deney ve kontrol grubundan öz-duyarlık ölçeği ile toplanan nicel veriler non-parametrik testlerden Mann-Whitney-U Testi ile Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın nitel verileri ise, deney grubundaki öğrencilerin süreç sonunda teslim ettiği değerlendirme raporlarından elde edilmiş ve içerik analizi ile incelenmiştir. Nicel bulgular incelendiğinde, psikodrama grup yaşantısının öğrencilerin toplam öz-duyarlık düzeylerini ve öz-duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik düzeylerini anlamlı olarak arttırdığı ve öz-duyarlığın negatif alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerini anlamlı olarak azalttığı görülmektedir. Nitel bulgular incelendiğinde ise, öğrencilerin psikodrama sürecinden hem kişisel hem de mesleki kazanımlar edindikleri görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikodrama, Grupla psikolojik danışma, Öz-duyarlık

Abstract

The purpose of this research is to determine the effects of the psychodrama group experience on the self-compassion levels of the 4th grade guidance and psychological counseling students and to reveal the student views relevant to this experience. The research was conducted in a state university in the academic year of 2016-2017 under the scope of the elective “Psychodrama” course given in the undergraduate program of guidance and psychological counseling. Psychodrama group experience has continued for 8 weeks in total, three course hours every week. No process has been applied to the control group. This research was performed with mixed method including quantitative and qualitative methods. Quantitative and qualitative data for the research were separately evaluated. The quantitative data collected from the experiment and control group with self-compassion scale have been evaluated via Mann-Whitney-U Test and Wilcoxon Signed Rank Test among the non-parametric tests. The qualitative data of the research was taken from the evaluation reports provided by the students of experiment group at the end of the process and examined by content analysis. Upon examination of the quantitative findings, it has been observed that the psychodrama group experience has significantly increased the positive sub-dimensions of self-compassion such as total self-kindness, common humanity, and mindfulness levels of the students, and significantly decreased the levels of negative sub-dimensions of self-compassion such as self-judgment, isolation and over identification. Upon examination of the qualitative findings, it has been observed that the students have both personal and professional gains from the psychodrama process.

Keywords: Psychodrama, Group counselling, Self-compassion

¹Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Demokrasi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, orkide.bakalim@idu.edu.tr

²Arş. Gör. Dr., Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi, canan.yoruk@usak.edu.tr

³Arş. Gör., Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi, gozde.sensoy@usak.edu.tr

1. GİRİŞ

Profesyonel yardım süreçlerinde sözel iletişimin yanı sıra kişilerin sürece aktif olarak katılımlarını içeren modern yöntemlerin kullanımı her geçen gün artmaktadır. Bu yöntemlerden biri de Jakob Levy Moreno tarafından çocuk oyunlarından yola çıkarak geliştirilmiş olan psikodramadır (Altınay, 2000). Bu yöntem aracılığıyla katarsis (duygusal boşalım), içgörü kazanma, gerçeği test etme ve işlevsel düşünceler geliştirme sağlanır (Dökmen, 2005; Karataş ve Gökçakan, 2009). Psikodramanın diğer yöntemlere göre en önemli avantajı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal amaçlara ulaşmada yaşayarak öğrenmenin kullanılmasıdır (Ulupınar, 2014). Psikodrama, psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencilerinin hem kişisel farkındalıkları hem de psikolojik danışma sürecindeki duyarlılıklarının gelişimi açısından önemli bir tekniktir.

Bir grup psikoterapi yöntemi olan psikodrama uygulamalarında gönüllü grup üyeleri protagonist olur. Protagonistler, ihtiyaçlarına göre yaşadıkları durum, çatışmalar, rüyalar, geçmiş yaşantı ya da geleceğe ilişkin kaygılarını konuşarak anlatmak yerine güvenli ve destekleyici grup ortamında canlandırmaları için grup lideri ve diğer grup üyeleri tarafından cesaretlendirilirler (Bakalım ve Taşdelen-Karçkay, 2017; Konopik ve Cheung, 2013). Psikodrama anlayışına göre, problemleri durumları sahnede canlandırmak ve eyleme dökmek sadece sorunları ve çözüm yollarını düşünme ve bunların üzerinde konuşmaya odaklı konuşma terapilerinden çok daha etkilidir (Gimenez-Hinkle, 2008). Bu canlandırmalarda diğer grup üyeleri ve cansız varlıklar da rol alabilmektedir (Kellerman, 1992). Böylece psikodrama grupları üyelerin spontan bir şekilde eylemde bulunmalarını sağlayarak yaratıcılıklarını geliştirmekte ve duygularını açığa çıkarmaktadır (Moreno, 1955; Kaner, 1990; Schützenberger-Ancelin, 1995). Psikodrama uygulamaları sırasında duygu ve düşüncelerin, aynalama, rol değiştirme, yeniden oynama gibi teknikler kullanılarak grupla paylaşımı yoluyla grup üyelerinin içgörü ve farkındalığını arttırmak, problemlerine alternatif çözümler üretmek; düşünce, duygu ve davranışlarda olumlu yönde gelişim ya da iyileşme sağlamak amaçlanmaktadır (Blater, 2002; Dökmen, 2005). Bu gruplara katılan kişilerin diğer kişilerin de kendileriyle benzer problemleri olduğunu gözlemlene imkanı buldukları, birliktelik duygusunu yaşadıkları, kendilerinin ve başkalarının duygularını daha kolay tanıdıkları, sonuç olarak kendilerine yeniden güven duydukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri bilinmektedir (Özbek ve Leutz, 1987; Dökmen, 2005). Lawrance (2015)'e göre psikodrama, bireylerin kendilerine ve diğerlerine duyarlılıklarını artırmayı sağlayabilen izole olmak ve geri çekilmek yerine tüm insanlıkla bağlantılı olma duygusu uyandıran değerli bir yöntemdir.

Bu çalışmada psikodrama grup yaşantısı yoluyla ele alınan öz-duyarlık kavramı ise günlük yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız duyarlılık ifadesinin kişinin kendisine yöneltilmiş halidir. Buna göre literatürde duyarlılık, diğer kişilerin acı, üzüntü ve sıkıntılarını önemsemek ve onlara anlayışla yaklaşmak iken (İkiz ve Totan, 2012; Neff ve Germer 2013); öz-duyarlık; kişinin kontrol edemediği durumları, acı ve üzüntü veren olumsuz yaşantıları açıklıkla kabul ederek yaşamın doğal bir parçası olarak görmesi, kişisel yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması, kendine sevecen bir tutumla, sabırla ve özenle yaklaşması şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bu tanım doğrultusunda öz-duyarlık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik şeklinde üçü olumlu; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme şeklinde üçü olumsuz olmak üzere toplam altı boyut altında toplanmaktadır. Bu altı boyut literatürde öz-yargılamaya karşı öz-sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik şeklinde iki uçtan oluşan üç ana yapı altında ifade edilmiştir.

Öz-duyarlılığı oluşturan üç ana yapıdan ilki olan öz-yargılamaya karşı öz-sevecenlik, kendini sert şekilde eleştirmek ya da yargılamak yerine kişinin kendine karşı destekleyici ve anlayışlı olması, kendine sevgi ve nezaketle yaklaşmasıdır. İkinci yapı olan izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, kişinin hayatındaki üzüntü ve sıkıntıların sadece kendine özgü olmadığına, tüm insanların zaman zaman benzer sorunlar yaşadıklarına ilişkin farkındalığa sahip olmasıdır. Öz-duyarlılığın üçüncü yapısı olan aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik ise üzüntü ve acıdan kaçınmak yerine bu duygulara açık olmanın yanı sıra kişinin negatif düşünce ve duyguların içinde kaybolarak kendini yıpratmaması gerektiğinin farkında olması anlamına gelmektedir. Birbirlerinden farklı özellikte olan bu üç yapı birbiriyle örtüşmektedir ve her bir yapı diğerlerini beslemektedir (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Neff, 2003b; Bishop ve diğ., 2004).

Literatürde öz-duyarlılığın, kişinin olumsuz yaşantılar karşısında psikolojik açıdan sağlıklı tutum ve davranışlar sergilemesini kolaylaştırdığı, anksiyete, depresyon, stres gibi psikopatolojik rahatsızlıkları azalttığı, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşu arttırdığı belirtilmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; MacBeth ve Gumley, 2012; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Neff ve McGehee, 2010). Ayrıca öz-duyarlılığın empatiyi ve kişilerarası ilişkileri geliştirdiği de ifade edilmiştir (Yarnell ve Neff, 2013; Neff ve Beretvas, 2012; Neff ve Pommier, 2012; Nazik ve Arslan, 2011).

Öz-duyarlılığın bu işlevleri doğrultusunda, psikolojik danışmanlık gibi başkalarına yardım mesleklerindeki kişilerin danışanlarına empati ve duyarlılıkla yaklaşabilmeleri, sağlıklı terapötik ilişki kurabilmeleri için öncelikle kendilerine yardım becerilerine sahip olmaları ve kendilerine duyarlılıkla yaklaşmaları yani öz-duyarlı olmaları beklenmektedir. Oysa literatürde günümüzde en deneyimli psikolojik danışmanların dahi danışanlarına sunmaya çalıştıkları duyarlılığı kendilerine gösteremedikleri ifade edilmektedir (Patsiopoulos, 2009). Bu açıdan psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde öz-duyarlıklarının da ele alınması ve geliştirilmesi önemlidir. Psikolojik danışmanların öncelikle kendilerine ilişkin duyarlılık kapasitelerinin farkına varmalarının böylelikle kendilerini tanımalarının ve öznel yaşantılarının neden olduğu her türlü duyguyu kabul ederek kendilerine ilgi ve özen göstermelerinin hem kişisel farkındalıkları hem de gelecekte sunacakları psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiği açısından yararlı olacağına inanılmaktadır.

Literatür incelendiğinde yurt dışında psikolojik danışmanların ve psikoterapistlerin öz-duyarlıklarını geliştirmeye yönelik çalışma sayısının son dönemde artmakta olduğu gözlenmiştir (Patsiopoulos, 2009; Patsiopoulos ve Buchanan, 2011; Boellinghaus, Jones ve Hutton, 2013; Boellinghaus, Jones ve Hutton, 2014). Buna karşın ülkemizde rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin öz-duyarlıklarını geliştirmeye yönelik neredeyse yok denecek kadar az sayıda çalışma (Akın, 2009, Mete-Otlu, İkiz ve Asıcı, 2016) yapıldığı, bu çalışmalarda ise psikodrama grup yaşantısına yer verilmediği görülmüştür.

Öz-duyarlık kavramının ruh sağlığı ve psikolojik danışmanlık mesleği açısından ortaya konulan önemi ve psikodrama yönteminin kişisel farkındalığı artırıcı, iyileştirici özellikleri yanında mesleki danışma becerilerini geliştirici işlevi göz önüne alındığında rehberlik ve psikolojik danışma bölümü öğrencilerinin öz-duyarlık kapasitelerini geliştirmek için psikodrama grup yaşantısının uygulanmasının alan yazında önemli bir boşluğu dolduracağına inanılmaktadır. Bu nedenle, bu araştırma ile psikolojik danışman adaylarının hem öz-duyarlık kapasitelerini fark etmelerine ve geliştirmelerine katkı sağlanması amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmada rehberlik ve psikolojik danışma bölümü öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri psikodrama grup yaşantısı aracılığıyla incelenmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

Psikodrama Grup Yaşantısından sonra;

1. Deney grubunun öz-duyarlılığın pozitif alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve toplam öz-duyarlılık son-test puanları, ön-test puanlarına göre anlamlı bir şekilde artacak mıdır?

2. Deney grubunun öz-duyarlılığın negatif alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme son-test puanları, ön-test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalacak mıdır?

3. Kontrol grubunun öz-duyarlılığın tüm alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) ve toplam öz-duyarlılık ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olacak mıdır?

4. Deney ve kontrol grubunun öz-duyarlılığın tüm alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) ve toplam son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olacak mıdır?

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma psikodrama grup yaşantısının rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans 4. sınıf öğrencilerinin öz-duyarlılık düzeylerine etkisini belirlemeye yönelik deneysel bir çalışmadır. Araştırma, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Karma desen, araştırılan olgunun çeşitli yönlerini aydınlatmak ve daha bütünsel bakış açısı sunmak adına, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı deseni işaret etmektedir (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Araştırmanın nicel kısmı, eğitim ve psikolojide sıkça kullanılan ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen ile yürütülmüştür (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Deney ve kontrol grupları 23'er kişiden oluşmuştur. Deney grubunu psikodrama dersini tercih eden, kontrol grubunu ise bu dersi tercih etmeyen öğrenciler oluşturmuştur. Deney grubuyla psikodrama oturumları sürdürülürken, kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

952

Araştırmanın nitel verileri, psikodrama grup yaşantısına katılan deney grubu öğrencilerinin sonlandırma oturumunda yazdıkları değerlendirme raporlarından elde edilmiştir. Veriler, içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İçerik analizi, büyük miktardaki nitel veri grubunun içerisinden, tutarlılık ve anlamları gruplayıp nitelendirmek için veri indirgeme çabası olarak ifade edilmektedir (Patton, 2014).

Çalışma Grubu

Araştırma verilerinin elde edildiği çalışma grubu, 2016-2017 öğretim yılı bahar yarıyılında bir devlet üniversitesinin rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programında eğitim gören ve araştırmaya katılma konusunda gönüllü olan 46 dördüncü sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubu psikodrama seçmeli dersini tercih eden 23 dördüncü sınıf öğrencisinden (12 kız, 11 erkek); kontrol grubu ise bu dersi seçmemiş 23 (12 kız, 11 erkek) dördüncü sınıf öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmanın nitel verileri, psikodrama grup yaşantısına katılan deney grubu öğrencilerinin sonlandırma oturumunda yazdıkları değerlendirme raporlarından elde edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Öz-duyarlılık Ölçeği: Orijinali Neff'in (2003b) geliştirdiği ölçek, Akın, Akın ve Arabacı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasına, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde

ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur

İşlem

Bu araştırma, 2016-2017 öğretim bahar yarıyılında bir devlet üniversitesinde, rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programında seçmeli ders olarak yer alan "Psikodrama" dersi kapsamında yürütülmüştür. Psikodrama grup yaşantısı aynı öğretim elemanı ve yardımcı liderlik görevini yapan iki asistan tarafından aynı derslikte her hafta üç ders saati olarak yürütülmüştür. Grup yaşantısı toplam 8 hafta sürmüştür. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Verilerin analizi

Araştırmaya ait nicel ve nitel veriler ayrı ayrı değerlendirmeye alınmıştır. Deney ve kontrol grubundan öz-duyarlık ölçeği ile toplanan nicel veriler, SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan işlemler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve non-parametrik testlerden Mann-Whitney-U Testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile değerlendirilme yapılmıştır. Araştırmanın nitel verileri ise, deney grubundaki öğrencilerin teslim ettiği değerlendirme raporlarından elde edilmiş ve içerik analizi ile incelenmiştir.

Psikodrama Grup Yaşantısı

İlk oturuma, psikodrama hakkında teorik bilgi verilerek başlanmıştır. Daha sonra grup süreci, grup kuralları belirlenmiş ve tüm grup üyeleri sırayla bu süreçten beklentilerini grupla paylaşmıştır. Daha sonra gevşeme ve nefes egzersizi uygulanmış ve "Yaşam Yolu" çalışması yapılmıştır. Yaşam yolu, bugünden geçmişe doğru adım adım gidilerek katılımcılara hayatlarını gözden geçirmeleri için yol gösterici nitelik taşıyan bir etkinliktir. Daha sonra, katılımcılar salonda serbest şekilde yürümüş ve karşılaştığı ilk kişiyle ikili gruplar oluşturmuştur. Partnerlerden, hatırladıkları kadarıyla bağlandıkları ilk nesne (oyuncak, eşya, kişi) ile isimlerinin konuluş hikayesi hakkında konuşması istenmiştir. Tüm gruplardan, isminin konuluş hikayesini anlatmaya gönüllü olan birisi bu hikayeyi herkesle paylatmıştır. Bu oturumda, grup üyelerinin tanışmaları ve grup ortamına ısınmaları sağlanmıştır. Diğer yandan kendi yaşamlarını gözden geçirmeleri ve yaşam yollarında kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmeleri istenmiştir.

2. oturum, bir önceki oturumun özeti ve grup üyelerinin bir hafta içindeki yaşantıları ve duygularını paylaşımlarıyla başlamıştır. Bu paylaşımlar her oturumun başında yapılmıştır. Daha sonra katılımcıların sağındaki ve solundaki kişilerin isimlerini söylemeleriyle gerçekleştirilen bir ısınma oyunu olan "ping-pong" ile başlamıştır. Bu uygulamadan sonra üyeler ikişerli grup oluşturulup üniversiteye ve eğitim gördükleri şehre geliş hikayelerine dair paylaşımda bulunulmuştur. Ardından bir protagonist, bu hikayesini grupla paylaşmış ve rol oynama yoluyla bu hikayeyi canlandırmıştır. Bu oturumda, üyeler yeni bir yaşama başlamakla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmışlardır.

3. oturumda tuvalet kağıdı etkinliği uygulanmıştır. Bu oyunun amacı grup üyelerinin daha yakından birbirini tanımasını sağlamak ve grup içi paylaşımı artırmaktır. Ardından, ortak özellikleri olan bireylerin ayağa kalkmasına yönelik komutlar verilen bir ısınma oyunu oynanmıştır (örn: kot giyenler ayağa kalksın). Gönüllü bir üye protagonist olmuş ve bir yaşantısını diğer grup üyeleri arasından seçtiği kişiler yardımıyla canlandırmıştır. Ana teması yakın arkadaşlardan ayrılık olan bu çalışmadan sonra paylaşım aşamasında benzer yaşantı ve duygular paylaşmış, geribildirimler verilmiştir. Bu oturumda grup üyeleri yaşamlarındaki

ayrılık süreçlerinin duygusal olarak kendilerini nasıl etkilediğini fark etmiş ve bu duygularını paylaşmışlardır.

4. oturumda bir öncekinin ardından, katılımcılara salonda serbestçe dolaşması söylenmiş, iki kişilik gruplar oluşturulmuştur. Yaşantılarından bir fotoğraf karesi belirleyip partnerlerin birbiriyle paylaşması istenmiştir. Ardından, gönüllü bir üyenin getirdiği bir konu grupta üzerinde protagonist çalışması yapılmıştır. Protagonist, dört yaşındaki bir anısını canlandırmış ve bu anının şimdiki yaşamına olan etkisi grupta paylaşılmıştır. Bu oturumda grup üyeleri protagonist oyunundan sonra kendi çocukluk yaşantılarına ilişkin benzer anıları paylaşmışlardır. Ayrıca bu anıların bugünkü yaşamlarını nasıl etkilediğini fark etmişler ve bu farkındalıklarını tüm grupta paylaşmışlardır. Grup üyeleri bu oturumda, bireyin öz-duyarlılığının çocukluk anılarıyla bağlantısını fark etmişlerdir.

5. oturumda gönüllü bir protagonist çıkmaması sebebiyle bir grup oyunu olan “gemi yolculuğu” oynanmıştır. Grup üyelerinin ortak canlandırılan maceralı bir gemi yolculuğu sırasında birbirleriyle etkileşime geçmeleri sağlanmıştır. Bu oyunun amacı grup üyelerinin birbirleriyle kaynaşmasını sağlamanın yanı sıra grup ve toplum içindeki iletişim kurma tarzlarının farkına varmalarını sağlamak ve grubun sosyometrik yapısı hakkında bilgi edinmektir. Bu oturumda grup üyeleri yakın çevreleriyle olan iletişim tarzlarını fark etme ve bu iletişim tarzının yakın çevrelerini nasıl etkilediğini anlama fırsatı bulmuşlardır.

6. oturumda gönüllü bir üye kendisini etkileyen bir çocukluk yaşantısını grupta paylaşmak istediğini dile getirmiştir. Çocukluğundaki bu olay nedeniyle hala suçluluk duymasına neden olan bu yaşantısı rol oynama yoluyla yeniden canlandırılmıştır. Protagonistin ifade edemediği duyguları grup yaşantısı yoluyla dile getirmesi sağlanmıştır. Paylaşım aşamasında grup üyeleri benzer yaşantı ve duygularını paylaşmış ve protagoniste geribildirim vermişlerdir. Bu oturumda üyeler, suçluluk duygusunun öz-duyarlılığımızı nasıl etkilediğini fark etmişler ve bununla ilgili paylaşımlarda bulunmuşlardır.

954

7. oturum, “Geleceğe Yolculuk” oyunu ile başlamıştır. Liderin komutuyla adım adım geleceğe giden grup üyelerinin geleceğe ilişkin duygu ve düşüncelerinin farkına varmaları sağlanmıştır. Süreç içinde, her bir adımda kendilerini nerede gördüklerini düşünmeleri istenmiştir. İkişerli grup oluşturularak yaşantıları paylaşmaları sağlanmıştır. Daha sonra tüm grup geleceğe ilişkin kaygılarını paylaşmışlar ve birbirlerine geribildirim vermişlerdir. Bu oturumda, grup üyelerinin gelecekle ilgili beklenti ve hedeflerini fark etmeleri ve bugünkü adımların gelecekle olan bağlantısını görmeleri sağlanmıştır.

8. oturumda, sonlandırma oyunu olan “Otobüs Yolculuğu” oyunu uygulanmıştır. Sandalyeler otobüs düzeni şeklinde sıralanmıştır ve lider otobüs şoförü, üyeler yolcu ve yardımcı liderler muavin rolünü oynamışlardır. Yolculuk sürerken, muavinler rastgele inecek olan yolcuları teker teker seçmişlerdir. Seçilen yolcu, otobüsten inmeden önce bu yolculuk ve tüm psikodrama süreci hakkında duygu ve düşüncelerini grupta paylaşmıştır. Grup oyunundan sonra son-testler uygulanmış ve vedalaşmıştır.

3. BULGULAR

Deney ve Kontrol Grubunun Öz-Duyarlık (Öz-Sevecenlik, Öz-Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme ve Toplam) Puanlarına Ait Ön-test ve Son-test Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 1’de deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öz-duyarlık toplam ve alt ölçek puanlarının ön-test ve son-test aritmetik ortalama ve standart sapma puanları verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunun Öz-duyarlık Alt Ölçek ve Toplam Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Öz-sevecenlik						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	9.86	2.81	23	12.82	4.20
Kontrol	23	9.82	3.25	23	10.34	3.79
Öz-yargılama						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	8.39	4.14	23	6.30	3.74
Kontrol	23	8.13	3.23	23	7.39	3.15
Paylaşımların Bilincinde Olma						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	8.78	2.67	23	11.21	3.21
Kontrol	23	8.38	2.91	23	8.43	2.79
İzolasyon						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	7.04	3.40	23	5.30	2.58
Kontrol	23	6.91	2.44	23	6.78	2.96
Bilinçlilik						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	8.43	1.92	23	9.21	1.47
Kontrol	23	8.17	2.47	23	8.30	2.42
Aşırı Özdeşleşme						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	8.86	3.86	23	6.34	3.61
Kontrol	23	7.26	3.20	23	7.21	2.71
Toplam Öz-duyarlık						
Grup	n	Ön-test		n	Son-test	
		X	ss		X	ss
Deney	23	80.78	14.89	23	86.13	2.41
Kontrol	23	81.87	13.97	23	79.21	3.10

Araştırma sorularına ilişkin bulgular test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasındaki fark Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. *Deney ve Kontrol Grubu Ön-test Puanları Arasındaki Fark (Mann-Whitney-U Testi Sonuçları)*

Puan	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	P
Öz-sevecenlik	Deney	23	23.46	539.50	263.500	-.022	.982
	Kontrol	23	23.54	541.50			
	Toplam	46					
Öz-yargılama	Deney	23	22.57	519.00	243.000	-.480	.631
	Kontrol	23	24.43	562.00			
	Toplam	46					
Paylaşımların Bilincinde Olma	Deney	23	24.59	565.50	239.500	-.553	.580
	Kontrol	23	22.41	515.50			
	Toplam	46					
İzolasyon	Deney	23	23.00	529.00	253.000	-.257	.797
	Kontrol	23	24.00	552.00			
	Toplam	46					
Bilinçlilik	Deney	23	25.33	582.50	222.500	-.936	.349
	Kontrol	23	21.67	498.50			
	Toplam	46					
Aşırı Özdeşleşme	Deney	23	26.11	600.50	204.500	-1.326	.185
	Kontrol	23	20.89	480.50			
	Toplam	46					
Toplam Öz-duyarlık	Deney	23	23.35	537.00	261.000	-.077	.939
	Kontrol	23	23.65	544.00			
	Toplam	46					

Tablo 2’de görüldüğü gibi Mann Whitney-U testi sonucunda öz-sevecenlik ($z = -.022$; $p > .05$), öz-yargılama ($z = -.480$; $p > .05$); paylaşımların bilincinde olma ($z = -.553$; $p > .05$); izolasyon ($z = -.257$; $p > .05$); bilinçlilik ($z = -.936$, $p > .05$); aşırı özdeşleşme ($z = -1.326$; $p > .05$) ve toplam öz-duyarlık ($z = -.077$; $p > .05$) boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir deyişle, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öz-duyarlığın toplam ve tüm alt boyutlarındaki puanları birbirine denktir.

Deney Grubunun Öz-Duyarlığın Pozitif (Öz-Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bilinçlilik) ; Negatif (Öz-Yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme) ve Toplam Öz-duyarlık Ön-Test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın birinci ve ikinci sorularına cevap bulmak için deney grubunun öz-duyarlığın pozitif, negatif ve toplam ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deney Grubunun Ön-test Puanları ile Son-test Puanlarının İlişkili Ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile Karşılaştırılması

Son-test Ön-test		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Özsevecenlik	Negatif Sıralar	3	8.33	25.00	-3.157	.002*
	Pozitif Sıralar	18	11.44	206.00		
	Eşit	2				
Özyargılama	Negatif Sıralar	17	11.06	188.00	-2.545	.011*
	Pozitif Sıralar	4	10.75	43.00		
	Eşit	2				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Negatif Sıralar	1	16.00	16.00	-3.473	.001*
	Pozitif Sıralar	20	10.75	215.00		
	Eşit	2				
İzolasyon	Negatif Sıralar	16	10.75	172.00	-3.122	.002*
	Pozitif Sıralar	3	18.00	18.00		
	Eşit	4				
Bilinçlilik	Negatif Sıralar	7	9.07	63.50	-1.843	.065
	Pozitif Sıralar	14	11.96	167.50		
	Eşit	2				
Aşırı Özdeşleşme	Negatif Sıralar	17	10.62	185.50	-3.454	.001*
	Pozitif Sıralar	2	4.75	9.50		
	Eşit	4				
Toplam Öz- duyarlık	Negatif Sıralar	5	11.40	57.00	-2.258	.024*
	Pozitif Sıralar	17	11.53	196.00		
	Eşit	1				

Deney grubunun öz-duyarlık ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, deney grubunun öz-duyarlığın pozitif alt boyutlarından olan öz-sevecenlik ($z = -3.157$; $p < .05$); Paylaşımların bilincinde olma ($z = 3.473$; $p < .05$) ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Buna karşın bilinçlilik ($z = -1.843$; $p > .05$) boyutunda ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 3 incelendiğinde, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma boyutlarında fark puanlarının pozitif sıralar lehinde olması psikodrama grup yaşantısının bu boyutlarda anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Öz-duyarlığın negatif alt boyutlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları incelendiğinde öz-yargılama ($z = -2.545$; $p < .05$); izolasyon ($z = -3.122$; $p < .05$) ve aşırı özdeşleşme ($z = -3.454$; $p < .05$) boyutlarında deney grubunun ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Fark puanlarının negatif sıralar lehinde olması psikodrama grup yaşantısının öz-duyarlığın tüm negatif alt boyutlarında anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

Toplam öz-duyarlık ($z = 2.258$; $p < .05$) puanları incelendiğinde deney grubunun ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Fark puanlarının pozitif sıralar lehinde olması, psikodrama grup yaşantısının genel öz-duyarlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstergesi olarak yorumlanmıştır.

Kontrol Grubunun Öz-duyarlığın Alt Boyutları (Öz-sevecenlik, Öz-yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme) ve Toplam Öz-Duyarlık Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın üçüncü sorusu olan “Kontrol grubunun öz-duyarlığın tüm alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) ve toplam ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olacak mıdır?” sorusunun cevabını saptamak için çin ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Kontrol grubunun ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik ($z = -.653$; $p > .05$); öz-yargılama ($z = -1.389$; $p > .05$); paylaşımların bilincinde olma ($z = -.544$; $p > .05$); izolasyon ($z = -.442$; $p > .05$); bilinçlilik ($z = -.307$; $p > .05$); aşırı özdeşleşme ($z = -.019$; $p > .05$) ve toplam öz-duyarlık ($z = -.747$; $p > .05$) ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Kontrol Grubunun Ön-test Puanları ile Son-test Puanlarının İlişkili Ölçümler için Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile Karşılaştırılması

Son-test Ön-test		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Öz-sevecenlik	Negatif Sıralar	11	9.68	106.50	-.653	.514
	Pozitif Sıralar	11	13.32	146.50		
	Eşit	1				
Öz-yargılama	Negatif Sıralar	11	10.64	117.00	-1.389	.165
	Pozitif Sıralar	7	7.71	54.00		
	Eşit	5				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Negatif Sıralar	13	8.31	108.00	-.544	.586
	Pozitif Sıralar	6	13.67	82.00		
	Eşit	4				
İzolasyon	Negatif Sıralar	9	8.50	76.50	-.442	.659
	Pozitif Sıralar	7	8.50	59.50		
	Eşit	7				
Bilinçlilik	Negatif Sıralar	9	8.72	78.50	-.307	.759
	Pozitif Sıralar	9	10.28	92.50		
	Eşit	5				
Aşırı Özdeşleşme	Negatif Sıralar	10	10.45	104.50	-.019	.985
	Pozitif Sıralar	10	10.55	105.50		
	Eşit	3				
Toplam Öz- duyarlık	Negatif Sıralar	13	11.50	149.50	-.747	.455
	Pozitif Sıralar	9	11.50	103.50		
	Eşit	1				

*p< .05

Deney ve Kontrol Grubunun Öz-Duyarlığın Alt Boyutları (Öz-sevecenlik, Öz-yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme) ve Toplam Öz-Duyarlık Son-test Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın dördüncü sorusu olan Deney ve kontrol grubunun öz-duyarlığın tüm alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) ve toplam son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olacak mıdır?

Sorusunun yanıtını bulmak için ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U- testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. *Deney Grubunun Son-test Puanları ile Kontrol Grubunun Son-test Puanlarının Mann-Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	P
Öz-sevecenlik	Deney	23	27.54	633.50	171.500	-2.052	.040*
	Kontrol	23	19.46	447.50			
	Toplam	46					
Öz-yargılama	Deney	23	19.96	459.00	183.000	-1.807	.071
	Kontrol	23	27.04	622.00			
	Toplam	46					
Paylaşımların Bilincinde Olma	Deney	23	28.87	664.00	141.000	-2.730	.006*
	Kontrol	23	18.13	417.00			
	Toplam	46					
İzolasyon	Deney	23	19.70	453.00	177.000	-1.943	.052
	Kontrol	23	27.30	628.00			
	Toplam	46					
Bilinçlilik	Deney	23	26.30	605.00	200.000	-1.435	.151
	Kontrol	23	20.70	476.00			
	Toplam	46					
Aşırı Özdeşleşme	Deney	23	20.78	478.00	202.000	-1.385	.166
	Kontrol	23	26.22	603.00			
	Toplam	46					
Toplam Öz-duyarlık	Deney	23	26.50	609.50	195.500	-1.517	.129
	Kontrol	23	20.50	471.50			
	Toplam	46					

*p < .05

Tablo 2'de görüldüğü gibi deney grubunun son-test puanları ile kontrol grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için gerçekleştirilen ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U- testi sonucunda deney grubunun son-test puanları ile kontrol grubunun son-test puanları arasında öz-sevecenlik alt boyutunda ($z = -2.052$; $p < .05$) ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda ($z = -2.730$; $p < .05$) anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bununla birlikte, tablo 5 incelendiğinde bu alt boyutlarda (öz-sevecenlik; paylaşımların bilincinde olma) deney grubunun son-test

puanlarının sıra ortalamasının kontrol grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle psikodrama yaşantısının öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olduğu ifade edilebilir. Buna karşın, diğer alt boyutlar olan öz-yargılama ($z = -1.807$; $p > .05$); izolasyon ($z = -1.943$; $p > .05$); bilinçlilik ($z = 1.435$; $p > .05$); aşırı özdeşleşme ($z = -1.385$; $p > .05$) ve toplam öz-duyarlılık ($z = 1.517$; $p > .05$) puanlarında deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmamıştır.

Grup Üyesi Değerlendirme Raporları

Sonlandırma oturumunda psikodrama grup yaşantısına katılan grup üyelerinin bu sürece ilişkin görüşleri “kazanımlar” (kişisel kazanımlar, mesleki kazanımlar), “kişilerarası ilişkiler” ve “sınırlılıklar” olmak üzere iki kategoride toplanmıştır. Temalar ve kodlar Tablo 6’da verilmiştir.

Kazanımlar

Kazanımlar teması incelendiğinde, psikodrama grup yaşantısı sonucunda grup üyelerinin kazanımlarının kişisel kazanımlar ve mesleki kazanımlar olmak üzere iki tema altında toplandığı görülmüştür. Kişisel kazanımlar teması kapsamında, kendini tanımak ($n = 8$), farkındalık ($n = 12$), hayal gücü ($n = 2$), günlük sıkıntılardan uzaklaşmak ($n = 16$), duyguları yönetmek ($n = 1$), görsel, işitsel ve dokunsal deneyim kazanmak ($n = 1$) ve empati yeteneği ($n = 10$) konularının olduğu belirtilmiştir. Grup üyeleri, kişisel kazanımlarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Drama dersi diğer derslerden farklı olarak, karşımızda işlenen temanın sadece sözlü değil, görsel, işitsel, dokunsal olarak çıkmasını sağlıyor. Hayal gücünü oldukça yoran ve keyifli hale getiren drama dersi, yaşarken sorgulattıyor.”(GL 5)

“Fark etmeden bizi saran ruhumuzun ve zihnimizin derinliklerinde olan şeyleri gün yüzüne çıkarmak için rollere bürünmek, kendi geçmişimizi dışarıdan izlemek ya da kendi geçmişimizi kendimiz oynamak beden ve ruh olarak bir bütün haline gelmemize, mekan içerisinde burada ve şimdiye son derece yoğun olarak odaklanmamıza yol açıyor. Bu sayede elde ettiğim kazanımlarla öncelikle kendimi daha iyi tanıma fırsatı buluyorum.”(GL 10)

Psikodrama grup yaşantısının grup üyelerine mesleki kazanımlarının neler olduğu ele alındığında, grup üyeleri bu sürecin psikodrama grubunun işleyişini gözlemleyebilme ($n = 9$); psikodramanın etkileşim grubundan farkını kavrayabilmek ($n = 2$); grup lideri olarak yapılması ve yapılmaması gerekenleri gözlemleyebilmek ($n = 1$) yönünde kendilerine kazanım sağladığını belirtmişlerdir. Grup üyelerinin mesleki kazanımlar konusunda bazı görüşleri aşağıdaki gibidir:

“Mesleki olarak, psikodrama nasıldır nasıl yapılır, nasıl yönetilir, gözlemledim. Süreç tekniklerinden duyguları ve süreci yönetmeyi öğrendim ve bunun çok keyifli olduğunu, ileride bu yönde ilerleyebileceğimi gördüm. Tekniklerin nasıl kullanılabileceğini ve nasıl müdahale edilip yönetileceğini gördüm. Bu, mesleki olarak benim almam gereken bir eğitim çünkü o süreçte buna yatkın olduğumu farkettim.”(GL 20)

“Oynadığımız oyunlar ve canlandırmaları ileriki meslek hayatımda kullanmayı hatta yaratıcı drama konusunda daha da uzmanlaşmayı düşünüyorum. Çünkü gerçekten bu ders bambaşka bir şey bu ders bence yaptıklarımız içinde en etkili danışmanlık uygulaması. İnsanları etkileyen bir tarafı var.”(GL 12)

Tablo 6. *Psikodrama Grup Yaşantısına İlişkin Kategori, Tema ve Kodlar*

Kategori, Tema ve Kodlar	n
1. KAZANIM	
1.1. Kişisel Kazanımlar	
1.1.1. Kendini Tanımak	8
1.1.2. Farkındalık kazanmak (duygu, düşünce, değişim)	12
1.1.3. Hayal gücünün gelişimi	
1.1.4. Günlük sıkıntılardan uzaklaşmak	2
1.1.5. Duyguları yönetmek	16
1.1.6. Görsel, işitsel, dokunsal deneyim kazanmak	1
1.1.7. Empati yeteneği	1
1.1.8. Burada ve şimdiye odaklanabilme	10
1.2. Mesleki Kazanımlar	
1.2.1. Psikodramanın işleyişini gözlemleyebilmek	9
1.2.2. Psikodramanın etkileşim grubundan farkını kavrama	2
1.2.3. Grup lideri olarak yapılması ve yapılmaması gerekenleri gözlemleyebilmek	1
1.2.4. Uygulama yapabilmek	1
2. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER	
2.1. Ortak yaşantıların varlığını farketmek	13
2.2. Karşındakini tanımak, anlamak	7
2.3. Paylaşmanın önemini farketmek	3
2.4. İlişkilerde önyargılı olmamak	2
2.5. Birbirimizi dinlemek	1
2.6. Korku ve endişelerini diğerleriyle paylaşabilmek	
2.7. Farklı bakışaçılarını görmek	1
2.8. Arkadaşlarla ilişkinin kuvvetlenmesi	1
3. SINIRLILIKLAR	
3.1. Grup üyelerinin birbirini tanıyıp tanımadığı	5
3.2. Sürenin kısa olması	11

Kişilerarası İlişkiler

Kişilerarası ilişkiler teması incelendiğinde, bunların ortak yaşantıların varlığını farketmek (n = 13); karşındakini tanımak, anlamak (n= 7); paylaşmanın önemini farketmek (n = 3); ilişkilerde önyargılı olmamak (n= 2); birbirimizi dinlemek (n = 1); korku ve endişelerini diğerleriyle paylaşabilmek (n = 1); farklı bakış açılarını görmek (n= 1); arkadaşlarla ilişkinin kuvvetlenmesi (n= 1) temaları altında toplandığı görülmüştür. Grup üyelerinin kişilerarası ilişkiler teması altında bazı görüşleri aşağıdaki gibidir:

“ Kısa süreliğine de olsa o hikayedeki kişilerin yerine geçmek, onların duygularını hissetmek çok değişti. Hissettiğim duygular iyi de olsa (sevgi, güven, bağlılık, huzur, mutluluk) kötü de olsa (üzüntü, keder, özlem, çaresizlik, endişe, kaygı, karamsarlık) benim için çok etkili oldu. Onların yerine geçmek, o zamana gitmek ve oradaymış gibi olanları yaşıyormuş gibi düşünmek ve hissetmek benim için çok önemliydi ve bana iyi geldi.” (GL 13)

“Arkadaşlarımı etkileyen olayları ve üzüldükleri durumları öğrendim. Kendimizi açarken içtenlikle, samimi bir şekilde birbirimizi dinlediğimizi ve ön yargılı olmadığımızı görmek sınıfa karşı güvenimi artırdı”. (GL 5)

Sınırlılıklar

Sınırlılıklar teması incelendiğinde bunların grup üyelerinin birbirini tanıyor olması (n= 5) ve sürenin kısa olması (n = 11) olmak üzere iki tema altında toplandığı gözlenmiştir. Grup üyelerinin sınırlılıklar teması hakkında bazı görüşleri aşağıda verilmiştir:

“ Birbirimizi tanımasaydık daha iyi olurdu. Kendimizi daha rahat açardık. Sonuçta sınıf arkadaşlarımız. Gruptan çıkınca yüz yüze bakıyorsun” (GL 7)

“ Böyle bir ders için bir dönem yetmiyor. En az iki dönem olmalı. Tam gruba alıştık bitti. Keşke daha uzun olsaydı” (GL 9).

4. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, psikodrama grup yaşantısının rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyine etkisini incelemektir. Bu amaçla 23'er kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve 8 hafta boyunca uygulamalar sürdürülmüştür. Grup yaşantısına başlamadan önce tüm katılımcılara ön test olarak Öz-Duyarlık Ölçeği (Akın ve diğ. 2007) uygulanmıştır. Ön test sonuçları değerlendirildiğinde, psikodrama uygulamalarına başlanmadan önce iki grubun puanları arasında da anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Uygulamaların bitiminde aynı ölçek son test olarak tekrar uygulanmıştır. Diğer yandan, psikodrama grup yaşantısına katılan öğrencilerin bu yaşantıya ilişkin görüşleri sonlandırma oturumunun sonunda yazdıkları değerlendirme raporlarından elde edilmiştir. Bu raporlardan elde edilen sonuçlar araştırmanın nitel bulguları olarak sunulmuştur.

Genel olarak araştırmanın bulgularına bakıldığında, grup yaşantısının öğrencilerin öz-duyarlık düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Buna göre, 8 oturumluk psikodrama grubuna katılan deney grubu öğrencilerinin öz-duyarlık son-test puanları ön-test puanlarından anlamlı olarak farklılaşmıştır. Grup yaşantısına katılan öğrencilerin öz-duyarlığın pozitif alt boyutları öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve toplam öz-duyarlık puanları ön-test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artmıştır. Buna karşın, bilinçlilik alt boyutunun ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bilinçlilik, bireyin olumsuz duygular içinde kaybolarak kendini yıpratmaması konusunda farkında olmasını gerektiren bir özelliktir. Bu becerinin kazanılması için belirli bir olgunluk ve süreye ihtiyaç vardır. Uygulama yapılan grubun henüz bu olgunluğa ulaşmamış olması,

sekiz haftalık programın söz konusu farkındalık düzeyine ulaşmada yetersiz kalmış olması ve öğrencilerin son sınıf olmalarından dolayı farklı stres yaşantılarıyla karşı karşıya olmaları bu sonucu doğurmuş olabilir.

Psikodrama, sürecinde birey, kendi yaşamını yeniden değerlendirme şansı bulur. Yeniden canlandırma yoluyla olumsuz yaşam olaylarına ilişkin yeni bir bakış açısı kazanır. Bu yeni bakış açısı farklı duyguları da beraberinde getirebilir. Örneğin, suçluluk, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı daha anlayışı olabilir. Bu anlayış öz-duyarlık kavramı ile ilişkilidir (Neff, 2003a). Lawrance (2015) psikodramanın bireylerin öz-duyarlık düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca psikodrama grup yaşantısının öz-duyarlıkla pozitif ilişkisi olan öznel iyi oluş (Karataş, 2014); problem çözme becerisi (İren-Akbıyık, Soygür ve Karabulut, 2012); pozitif duygular, yaşam duyumu ve mutluluk (Bakalım ve Taşdelen-Karçkay, 2017) üzerinde olumlu etkisi olduğu ortaya konmuştur. Diğer yandan negatif alt boyut (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) puanlarındaki anlamlı azalma psikodrama grup yaşantısının duygusal boşalım (katarsis) ve grup paylaşımı yoluyla iyileştirici etkisi ile açıklanabilir (Dökmen, 2005; Karataş ve Gökçakan, 2009). Bu yaşantının, otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar (Hamamcı, 2006); depresyon (Rezaeian, Mazumdar & Sen, 1997); kaygı (Karataş 2009) ve saldırganlık (Karataş ve Gökçakan, 2009) üzerinde olumlu etkileri olduğu bazı araştırmalarla da ortaya konmuştur. Diğer yandan grup yaşantısına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin toplam öz-duyarlık ve alt boyutları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular psikodrama grup yaşantısının psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin öz-duyarlıklarını olumlu yönde etkilemiş olduğu olarak yorumlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre deney ve kontrol grubunun öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş buna karşın bilinçlilik, özyargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve toplam öz-duyarlık puanları arasında bir farklılık bulunmamıştır. Bakalım ve Taşdelen-Karçkay (2017) tarafından yapılan araştırmada benzer bir sonuç elde edilmiştir. 8 oturumluk grupla psikolojik danışma süreci üyelerin pozitif duygularını artırmış fakat bu yaşantının negatif duygular üzerinde herhangi bir etkisi olmamıştır. Bu boyutlarda gruplar arasında farklılaşma olmaması grup sürecinin sadece 8 oturumla sınırlı kalmasıyla açıklanabilir. Bu bulgu, geçmişten bu yana süregelen bazı negatif örüntülerin değiştirilmesinde 8 oturumun yetersiz kalabileceğini düşündürmektedir. Diğer yandan grup üyelerinin birbirlerini tanıyor olmaları bazı grup üyelerinin olumsuz duygularını paylaşmalarına engel olmuş olabilir. Nitekim nitel olarak toplanan verilerde bazı grup üyeleri bu rahatsızlıkları ifade ettikleri saptanmıştır.

Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde, öğrencilerinin bu süreçte kişisel ve mesleki kazanımlar edindiği görülmektedir. Günlük sıkıntılardan uzaklaşma, farkındalık kazanma, empati yeteneğinin gelişmesi ve kendini tanıma öğrenciler tarafından sıklıkla deneyimlenen kişisel kazanımlardır. Psikodrama uygulamalarının öğrencilere kişisel ve mesleki kazanımlar sağladığı (Tanrıseven ve Aykaç, 2013; Freeman, 2003; Doğan, 2010) ve keyifli bir süreç olarak ifade edildiği (Çıplak, 2016), mevcut araştırma sonuçlarıyla paraleldir. Öğrenciler ayrıca bu süreçte hayal güçlerinin geliştiğini, duygularını yönetme becerisi kazandığını, görsel-işitsel-dokunsal deneyimler yaşadıklarını ve şimdi ve buraya odaklanmayı deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Mesleki açıdan, öğrenciler bu süreçte psikodramanın işleyişini gözlemleyebilme, etkileşim grubuyla farklılıklarını kavrama, grup liderinin rol ve işlevlerini gözlemleyebilme şansı yakaladığını belirtmiştir.

Psikodrama uygulamasının öğrencilerin kişilerarası iletişimine olumlu katkılarda bulunduğu, yapılan nitel analizler sonucunda ortaya konulmuştur. Katılımcılar, bu süreçte grup üyeleriyle ortak yaşantıların farkına varmış, karşısındakini daha iyi tanıma şansı

yakalamış, paylaşmanın önemini fark etmiştir. Öğrencilerin edindiği diğer kazanımlar bulgular bölümünde ortaya konmuş ve örneklenmiştir. Psikodrama yaşantısının bireylerin diğer kişilerle iletişimine olumlu katkıda bulunduğu daha önce yapılan çalışmalarda da gözlenmiştir (Tanrıseven ve Aykaç, 2013; Gündoğdu, 2012; Durmuş, 2008). Tüm bunların yanı sıra, öğrenciler sürecin kısıtlı olmasının ve grup üyelerinin sınıf arkadaşı olmasından dolayı birbirini tanımasının rahatsızlık verici olduğunu ifade etmiştir. Sürecin kısıtlı oluşu (Çıplak, 2016) ve üyelerin birbirini tanınması (Bakalım ve Taşdelen Karçay, 2017) mevcut araştırmalarda da grup yaşantısına dair sınırlılıklar olarak belirtilmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikodrama grubunun rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerinin etkisinin araştırıldığı ve karma yöntem kullanılmış olan bu araştırma bir dönemlik seçmeli ders olan “Psikodrama” kapsamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, 8 oturumluk psikodrama grup yaşantısına katılan öğrencilerin öz-duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma toplam özduyarlık puanlarında anlamlı artış olmuş buna karşın öğrencilerin bilinçlilik düzeyinde herhangi bir farklılaşma olmamıştır. Bu yüzden benzer araştırmaların farklı gruplarla tekrarlanması ve grup sürecinin ihtiyaçlara göre yeniden yapılandırılması önerilmektedir.

Araştırmanın diğer bulguları grup yaşantısına katılan öğrencilerin negatif alt boyutlar olan özyargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme puanlarında anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. Nitel bulgular, grup üyelerin bu süreçte kişisel ve mesleki kazanımlar elde ettiklerini ve kişilerarası ilişkilerinin olumlu şekilde değiştiğini göstermiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, gelecekte rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çeşitli kurumlarda görev yapacak olan psikolojik danışman adayları için lisans döneminde bu tür uygulamalı derslerin sayısının ve çeşidinin artırılmasının psikolojik danışman adaylarının hem kişisel hem de mesleki gelişimleri için yararlı olacağı düşünülmektedir.

965

Bu araştırmadan elde edilen diğer bulguya göre deney ve kontrol grubunun bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve toplam öz-duyarlık son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırma, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü 4.Sınıf öğrencileriyle psikodrama seçmeli dersi kapsamında yürütülmüş dolayısıyla bir dönem ile sınırlandırılmıştır. Oysaki duygu ve düşüncelerdeki değişim için daha uzun süreye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tür uygulamalı derslerin daha alt sınıflardan itibaren lisans programlarına dahil edilmesi ve bir dönemden fazla sürdürülmesi önerilmektedir. Diğer yandan, öğrencilerin kişisel ve mesleki kazanımlarını ele alan farklı araştırmaların yapılması bu konudaki literatürü zenginleştirebilir aynı zamanda lisans programlarında verilen derslerin niteliğinin artmasına katkıda bulunabilir.

Psikodramanın eylem yönelimli olması, temelinde birçok kuramı barındırıyor olması nedeniyle psikodrama grup yaşantısının farklı değişkenler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmaların yaygınlaştırılması rehberlik ve psikolojik danışma alanında araştırmacılara ve uygulayıcılara önemli katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33).
- Altınay, D (2000). *Psikodrama Grup Terapisi El Kitabı*. Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Bakalım, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2017). Effect of group counseling on happiness, life satisfaction and positive-negative affect: A mixed method study. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 624-632.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. & Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 191-206.
- Blatner A. (2002). *Psikodramanın Temelleri*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W. & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(4), 267.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, 5(2), 129-138.
- Çıplak, E. (2016). Psychological counselors' opinions about poetry therapy workshop: A qualitative study Psikolojik danışmanların şiir terapi atölyesine yönelik görüşleri: Nitel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2972-2986.
- Dogan, T. (2010). The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The arts in psychotherapy*, 37(2), 112-119.
- Dökmen Ü. (2005). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Durmuş, E. (2008). The Impact Of Group Counseling Intergrated With Creative Drama On The Level Of Shyness. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41(1), 93-114.
- Freeman, G. D., Sullivan, K., & Fulton, C. R. (2003). Effects of creative drama on self-concept, social skills, and problem behavior. *The Journal of Educational Research*, 96(3), 131-138.
- Gimenez Hinkle, M. (2008). Psychodrama: A creative approach for addressing parallel process in group supervision. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(4), 401-415. Doi: 10.1080/15401380802527464
- Gündoğdu, R. (2012). Effect of the Creative Drama-Based Assertiveness Program on the Assertiveness Skill of Psychological Counsellor Candidates. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 687-693.
- Hamamcı, Z. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 199-207.
- İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 51-71.10.1016/j.aip.2006.02.001

- İren-Akbıyık, D., Soygür, H. & Karabulut, E. (2012). Psiko-onkoloji ve aile hekimliğinde ruh sağlığını güçlendirme: Sosyal destek algısı ve psikodrama grup terapisi uygulamaları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 205-209.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26.
- Kaner, S. (1990). Psikodrama kuram: teknik ve araçlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(2), 457-480. Doi: 10.1501/Egifak_0000000790
- Karataş, Z. (2014). Psikodrama Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Karataş, Z., & Gökçakan, Z. (2011). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamasının ergenlerin çatışma çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 601-614.
- Kellerman, P. F. (1992). *Focus on psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers, L. and Philadelphia.
- Konopik, D. A., & Cheung, M. (2013). Psychodrama as a social work modality. *Social work*, 58(1), 9-20. DOI: 10.1093/sw/sws054
- Lawrence, C. (2015). The Caring Observer: Creating Self-Compassion through Psychodrama. *The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 63, 65-72.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545- 552.
- Mete Otlı, B., İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2016). Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Öz-Duyarlık Düzeyine Etkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 273-283.
- Moreno, J. L. (1955). Theory of spontaneity-creativity. *Sociometry*, 18(4), 105-118.
- Nazik, E., & Arslan, S. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Becerileri İle Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 14(4), 69-75.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*. 12(1), 78-98. Doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. Doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41 (1), 139-154.

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41 (4), 908-916.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Özbek, A., & Leutz, G. (1987). *Psikodrama: Grup psikoterapisinde sahnesel etkileşim*. Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği.
- Patsiopoulos, A. T. (2009). *Becoming a self-compassionate counsellor: a narrative inquiry* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of British Columbia, Britanya Kolumbiyası.
- Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(4), 301.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (M. Bütün & S. B. Demir, Ed. Çev.) Ankara: Pegem Akademi.
- Rezaeian, M. P., Mazumdar, D. P., & Sen, A. K. (1997). The effectiveness of psychodrama in changing the attitudes among depressed patients. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 13 (1-2), 19-23.
- Schützenberger-Ancelin, A. (1995). Psikodrama: Yöntemlerin Bir Özet Sunumu. (A. Özbek, Çev.), Ankara: Grup Pskoterapileri Derneği Yayını No:4. (1979).
- Tanriseven, I, ve Aykaç, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin yaratıcı dramının kişisel ve mesleki yaşantılarına katkısına ilişkin görüşleri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15) 329-348.
- Ulupınar, S. (2014). Psikodrama uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerisine etkisi. *Psychiatry*, 15, 55-62.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.