

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodramanın Temel İnançlar Üzerine Etkisi*

Zeynep Hamamcı**

ÖZET

Bu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın üniversite öğrencilerinin olumsuz temel inançları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin ikinci sınıfına devam eden 24 öğrenci katılmıştır. Araştırmada deneklerin temel inançları araştırmacı tarafından geliştirilen "Temel İnançlar Ölçeği" (TİÖ) ile değerlendirilmiştir. TİÖ uygulama öncesinde, uygulamanın bitiminden bir hafta ve 3 ay sonra deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Verilerin analizinde iki yönlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre TİÖ'nin yetersizlik alt boyutu dışındaki güvensizlik, mükemmeliyetçilik, bağımlılık alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Psikodrama, bilişsel davranışçı yaklaşım, temel inançlar.

SUMMARY: *The Effect of Psychodrama Integrated with the Cognitive Behavioral Approach on Core Beliefs.*

In this study, the effect of psychodrama integrated with cognitive behavioral approach on negative core beliefs of university students has been investigated. 24 students who are sophomore at the department of Educational Sciences in Ankara University have participated in this study. "Core Beliefs Scale (CBS)" developed by the researcher has been utilized to evaluate negative core beliefs. Prior to the treatment and also a week and 3 months after the treatment, CBS has been applied to both experimental and control

groups. Two-way ANOVA has been used for the data analysis. At the end of the analysis, it is found that negative core beliefs in dependency, perfectionism, insecurity which are the subdimensions of CBS, except for incompetency subscale, of participants in experimental group were decreased compared to control group.

KEY WORDS: Cognitive behavioral therapy, psychodrama, core beliefs.

GİRİŞ

Son yıllarda bilişsel davranışçı yaklaşım içerisinde erken çocukluk yaşantıları üzerine temellenen ve bireyin benlik kavramını oluşturan temel inançlar (core beliefs) kavramı üzerinde durulmaktadır.

Global, katı ve aşırı genellenmiş ifadelerden oluşan temel inançlar (Young, 1990), bireyler stresli bir durumla karşılaşana kadar aktif değildir. Başka bir ifade ile temel inançlar bireylerin farkındalıklarının dışında yer alırlar. Bu inançlar bir kez aktif olduklarında da bireylerin kaygı, depresyon gibi yoğun duyguları yaşanmalarına neden olurlar (Segal, 1988; Indigram, Miranda ve Segal, 1998). Bilişsel terapiye göre otomatik düşünceler ve kurallar varsayımlar, tutumlardan oluşan ara inançlar temel inançlardan gelişmektedir (Beck, 1995).

Beck (1995) temel inançları çaresizlik ile sevilme olmak üzere iki kategori içerisinde incelemektedir. Çaresizlik temel inancı; güçsüzüm, olaylar kontrolüm dışında, yetersizim, başarısızım gibi alt inançları içerirken, sevilme temel inancı değersizim, çekici değilim, istenmeyen birisiyim, terkedileceğim gibi inançları içermektedir.

*Bu çalışma Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalında Prof. Dr. Üstün Dökmen'in danışmanlığında yürütülen doktora tezinin bir özeti'dir.

**Gaziantep Üniversitesi Spor Kültür ve Sağlık Daire Başkanlığı.
E-posta: zeynephamamci@hotmail.com

Akılcı duygusal davranışçı terapide de akılcı olmayan inançlar önce talepkarlık, facialaştırma, düşük engellenme toleransı ve insan değerinin global değerlendirmesi olmak üzere dört grupta incelenmiştir (Ellis ve Dryden, 1987; Ellis, McIerney, DiGueseppe ve Yeager, 1989). Ancak Ellis daha sonraki yazılarında mutlakiyetçi, hiç bir esnekliğe izin vermeyen, -meli,malı tarzındaki talepkarlık içeren düşünceleri temel akılcı olmayan inançlar olarak tanımlamıştır (DiGueseppe, 1996).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı uygulamaların en önemli amacı bireylerin bilişsel çarpıtmalarıyla birlikte olumsuz temel inançların değiştirilmesidir. Ancak temel inançların ortaya çıkarılması ve değiştirilmesi bilişsel çarpıtmalar kadar kolay olmamaktadır (Beck, 1995). Bu düşüncelerin ortaya çıkarılmasında sözel tekniklerle birlikte imgeleme, rol oynama gibi gestalt terapi ve psikodrama temelli yaşantısal tekniklerin kullanılması önerilmektedir (Young, 1990; Beck, 1991; Miranda, Gross, Person ve Hahn, 1998; Clark, Alford, ve Beck, 1999).

Literatürde de psikodrama tekniklerinin doğrudan sözel müdahalenin etkili olmadığı durumlarda danışanlara ulaşmada ve onlara bazı bilişsel davranışçı yaklaşıma ait kavramları yaşantısal olarak göstermede uygulanabileceği belirtilmektedir (Nardi, 1977). Ayrıca psikodrama ile ilgili yayınlarda açık bir şekilde temel inanç olarak ifadelendirilmese de bireylerin kendilerine ve dünyaya bakış açılarının ortaya konulmasının, bunların gerçeklikleri açısından değerlendirilmesinin önemli olduğu ifade edilmektedir (Yablonsky, 1976; Blatner, 1993).

Psikodrama oturumlarında ortamın canlandırılması ve sahnenin oluşturulmasına özel bir önem verilmektedir. Psikodramada bir sahnenin ayrıntılı olarak oluşturulması, protogonistin belli bir olayla ilgili duygulara yoğunlaşmasını kolaylaştırmaktadır. Oturumda duygularını farkedenden bireyin, o olaya ilişkin düşüncelerini farketmesi de daha kolay olabilir. Ayrıca, rol oynama tekniğinden yararlanılarak, geçmişdeki

önemli olaylar, erken çocukluk anıları psikodrama sahnesinde canlandırılabilir. Bu sırada bireyler bazı olumsuz temel inançlarının nasıl geliştiğini ve bunların yaşamlarındaki etkilerini daha rahat farkedebilirler. Ayrıca psikodramada düşüncelerin ortaya çıkarılmalarına yardım eden eşleme, kendi kendine konuşma gibi bazı teknikler bulunmaktadır (Blatner, 2000). Psikodrama teknikleri ile ortaya çıkarılan olumsuz temel inançlar bilişsel davranışçı yaklaşıma ait uygun mühadale teknikleri ile daha rahat değiştirilebilir.

Literatürde bilişsel davranışçı yaklaşımla psikodrama uygulamalarını birleştirmeye yönelik çalışmalar sınırlıdır. Bir araştırmada distimi ve yaygın kaygı bozuklukları üzerinde bilişsel davranışçı grup ile bilişsel-psikodramatik grubun etkisini karşılaştırılmıştır (İnceer ve Üregen, 1990). Çalışmada bilişsel-psikodramatik olarak adlandırılan grup bilişsel davranışçı yaklaşım doğrultusunda yürütülürken üç oturumda psikodrama teknikleri kullanılmıştır. Kalan oturumlarda ise doğrudan bilişsel davranışçı yaklaşıma ait teknikler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin kaygı ve distimi düzeyleri üzerinde her iki grubun etkisi açısından bir fark bulunmamıştır.

Bir başka araştırmada ise (Boury, Treadwell ve Kumar, 2001) psikodrama ile bilişsel davranışçı yaklaşıma ait tekniklerin bütünleştirilerek uygulandığı bir grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin temel inançları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada öğrencilere otomatik düşüncelerini belirleyebilmeleri için kayıt tutmaları ve duygu durumlarını izlemeleri, otomatik düşüncelerine alternatif düşünceler geliştirmeleri öğretilmiştir. Bu çalışmada ayrıca rol oynama, rol değiştirme gibi psikodrama teknikleri kullanılarak öğrencilerin yaşamlarından belirli sahneler canlandırılmış ve bu sırada bilişsel davranışçı yaklaşıma ait teknikler kullanılarak öğrencilerin temel inançları ele alınmıştır. Araştırmada grup yaşantısının ilk ve son üç haftasında öğrenciler tarafından getirilen stres içeren olayların, otomatik düşüncelerin, alternatif düşüncelerin

ve temel inançların sayısı değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda uygulamanın öğrencilerin depresif duygu durumlarında, olumsuz otomatik düşüncelerinde ve temel inançlarında bir azalmaya yol açmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte uygulama sonrasında öğrencilerin yaşadıkları stresli olayların ve ifade ettikleri olumsuz duyguların sayısında bir azalma olduğu belirlenmiştir.

Literatürde temel inançlardaki değişimi inceleyen deneysel çalışmalar sınırlıdır. Bu konuda yapılan araştırmalar çoğunlukla yeme bozukluğu (Parrott; 1998; Leung, Waller ve Thomas 2000) depresyon (Macaskill ve Macaskill, 1998) gibi belli bir klinik tanı almış gruplarda gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda doğrudan bilişsel yapılandırma tekniklerinin uygulanmasının bireylerin olumsuz temel inançlarında bir azalmaya yol açtığı görülmektedir. Bununla birlikte psikodramayla ilgili literatürde de bireylerin temel inançlarının ele alındığını gösteren bir çalışma bulunmamaktadır.

Bu araştırmada ise üniversite öğrencilerinin olumsuz temel inançlarının ortaya çıkarılıp azaltılmasında bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilerek uygulanan psikodramanın etkili olup olmadığı incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Denekleri

Araştırmanın denekleri, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin 2. sınıflarına devam eden 24 öğrencidir. Denekler çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen, TİÖ'den ortalamamın üstünde puan alan öğrenciler arasından seçilmiştir. Bu öğrencilerden ortak bir gün ve saatte bir araya gelme olasılığı olan 6 kız, 6 erkek öğrenci deney grubuna alınmıştır. Kontrol grubu 7 erkek, 5 kız öğrenciden oluşmuştur. Deney ve kontrol gruplarının araştırmanın başlangıcında TİÖ'den aldıkları puanların ortalamaları arasında bir fark bulunmamıştır ($F= 001, p>.05$).

İşlem Yolu

Araştırmanın başlangıcında, deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklere Temel İnançlar Ölçeği (TİÖ) ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra deney grubunda yer alan deneklerle bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma klasik psikodramada yer alan ısınma, oyun ve paylaşım aşamalarına göre yürütülmüştür. Çalışmada, psikodrama oturumlarında grup üyelerine bilişsel model, duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişki didaktik bir biçimde açıklanmamış ve ev ödevleri de verilmemiştir. Psikodramanın ısınma aşamasında temel inançları ortaya çıkaran alıştırmalar kullanılmıştır. Örneğin bir oturumda grup üyelerinden gözlerini kapamaları ve geçmişten bir fotoğraf bulup getirmeleri istenmiştir. Oyun aşamasında temel inançların ele alınmasında iki yöntem kullanılmıştır. Birinci yöntemde lider protogonistin olumsuz bir temel inanca sahip olduğunu fark ettiği anlarda sahneyi durdurarak sokratik sorgulama, aşağı inen oklar yöntemi, var olan delillerin incelenmesi gibi bilişsel davranışçı yaklaşıma ait teknikleri uygulamıştır. Temel inanca yapılan bu müdahaleden sonra protogonistin oyununa kalınan yerden devam edilmiştir. İkinci yöntemde ise protogoniste ısınma aşamasında belirlenen olumsuz temel inancını en son nerede, hangi ortamda kendine söylediği sorularak ya da ondan bu düşünceyle ilgili yaşamından bir sahne bulması istenerek oyun aşamasına geçilmiştir. Bazen de protogonistin yoğun duygular yaşadığı anlarda ondan o anki duyguları ile kalması, geçmişte bu duyguyu hissettiği bir sahneyi hatırlaması istenmiştir. Daha sonra bu sahne oluşturularak psikodrama içinde temel inançlar bilişsel davranışçı yaklaşıma ait tekniklerle değiştirilmeye çalışılmıştır. Ayrıca, uygulamaya klasik psikodramada yer almayan düşünce paylaşımı eklenmiştir. Bu paylaşımlarda grup üyeleri protogonistin ya da onun oyunundaki yardımcı oyuncuların birinin sahip olduğu inanca benzer bir düşünceye sahiplerse bunları paylaşmışlardır. İsteyen üyeler de oyun sonrasında bu inanca karşı geliştirdikleri

alternatif düşüncelerini ifade etmişlerdir. Deney grubu ile yapılan uygulama her biri yaklaşık üç saat süren 12 oturum devam etmiştir.

Bu süre içerisinde kontrol grubunda yer alan deneklerle placebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada kontrol grubunda yer alan deneklerle onların seçtikleri bir filme gidilmiştir. Kontrol grubu ile filmin izlenilmesinden sonra yaklaşık bir saat süren iki tartışma toplantısı yapılmıştır. Bu toplantılarda kontrol grubunda yer alan bireylerin filmle ilgili duygu ve düşünceleri, gözledikleri kişilerarası ilişkiler tartışılmıştır. Deney grubu ile yapılan uygulamanın bitiminden bir hafta ve 3 ay sonra deney ve kontrol gruplarına Temel İnançlar Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

1. Temel İnançlar Ölçeği (TİÖ)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin olumsuz temel inançlarını ölçmek amacıyla TİÖ geliştirilmiştir, ölçeğin deneme uygulaması Ankara, Hacettepe ve Gazi Üniversitelerinde okuyan 425 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Deneme uygulamasından elde edilen puanlar üzerinde ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçekte toplam varyansın % 41.07'sini açıklayan dört alt boyut belirlenmiştir. Bunlar 12 maddeden oluşan yetersizlik, 10 maddeden oluşan bağımlılık, 6 maddeden oluşan mükemmeliyetçilik, 4 maddeden oluşan güvensizlik alt boyutlarıdır. Daha sonra her bir boyutun kendi içinde olmak üzere madde analizi çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her bir maddenin madde toplam korelasyonları incelenmiş ve alt-üst gruplara ilişkin t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin genelinde ve her bir faktörün kendi içinde hesaplanan madde toplam korelasyonunun .30'un üzerinde olduğu ve t değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ölçekte 27 olumsuz, beş olumlu olmak üzere toplam 32 ifade yer almaktadır, ölçek beş basamaklı Likert tipindedir. Ölçeğe verilen tepkiler tamamen katılıyorum, oldukça katılıyorum, kısmen katılıyorum, çok az katılıyorum, hiç katılmıyorum biçiminde düzenlenmiştir. Ölçek olumsuz temel inanç içeren bir ifadeye hiç katılmıyorum diyenler 1, tamamen katılıyorum diyenler 5 puan alacak biçimde puanlanırken, olumlu ifadeler tersden puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin olumsuz temel inançlara sahip olduğunu işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan 32'dir. Ölçeğin 92 öğrenciye on beş gün ara ile iki kez uygulanması ile belirlenen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .69 dur. Ölçeğin geneli üzerinde hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı ise .83'dür. Her bir alt boyut için hesaplanan güvenilirlik katsayıları birinci boyut için .83, ikinci boyut için .74, üçüncü boyut için .72, dördüncü alt boyut için .72 'dir. Geliştirilen ölçeğin 130 üniversite öğrencisi üzerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeği ile korelasyon katsayısı .56 ($p < .001$) olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada verilen analizinde uygun testlerin seçilebilmesi amacıyla deney ve kontrol gruplarının Temel inançlar ölçeğinden aldıkları puanların dağılımlarının parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda deney ve kontrol gruplarının TİÖ'nin ön testinden elde ettikleri F değerlerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F = .001$, $p > .05$). Böylece gözlemlerinin eşit varyansa sahip evrenlerden geldiği kabul edilmiştir. Parametrik testlerin bir diğer varsayımı, gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenden seçilmiş olmasıdır. Bu varsayımı test edebilmek için de deney ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön testinden aldıkları puanlar üzerinde dağılımın çarpıklık ve sivrilik katsayıları hesaplanmıştır. Buna ilişkin değerler Tablo 1 'de sunulmuştur.

Tablo 1- Deneklerin TİÖ'nin Ön Testinden Aldıkları Puanlara İlişkin Değerler

TİÖ	\bar{X}	s	Mod	Ortanca	Çarpıklık Kat.	Sivrilik Kat.
Deney	88.00	9.54	87.50	94.00	.54	1.13
Kontrol	85.08	8.80	82.50	78.00	.78	-.11

Elde edilen bu değerlerden, deney grubundaki bireylerin Temel İnançlar Ölçeğinin ön testinden aldıkları puanların dağılımının normale yakın, kontrol grubundaki bireylerin dağılımlarının ise basık ve sağa çarpık olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, elde edilen çarpıklık katsayısı sosyal bilimler için kabul edilen bir değer olan birden düşüktür. Ayrıca, deney ve kontrol grubunda her iki ölçekten elde ettikleri puanlarla ilgili grupların varyansları (ortalama, ortanca ve modu) birbirine yakın değerlerdir. Bu nedenlerden dolayı ortaya çıkan dağılımın normalden aşırı bir sapma içermediği kabul edilmiştir.

Yapılan bu inceleme sonucunda araştırmada parametrik testlerin uygulanabileceği düşünülmüştür. Araştırmada deney ve kontrol grubunun TİÖ'nin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara tekrarlanmış ölçümler için 2x3 yönlü varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

BULGULAR

Deneklerin TİÖ'nin her bir alt boyutundan ön test, son test ve izleme ölçümünde aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2'de sunulan değerlerden deney grubunun TİÖ'nin alt boyutlarından ön test, son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puanların ortalamaları arasında bir fark olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun ortalamalarında ise böyle bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 2- Deney ve Kontrol Gruplarının TİÖ'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Ortamaları ve Standart Sapma Değerleri

TİÖ	Deney Grubu		Kontrol Grubu		
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	
1. Alt Boyut	Ön Test	22.83	5.79	28.25	7.85
	Son Test	19.75	5.44	26.50	8.85
	İzleme Ölç.	20.00	4.53	26.08	8.16
2. Alt Boyut	Ön Test	28.25	4.57	24.83	5.96
	Son Test	21.75	6.78	26.08	5.56
	İzleme Ölç.	21.25	6.29	24.08	6.54
3. Alt Boyut	Ön Test	22.83	4.28	18.16	5.95
	Son Test	15.66	3.02	18.75	6.03
	İzleme Ölç.	15.66	4.03	19.33	5.71
4. Alt Boyut	Ön Test	14.08	3.75	14.00	3.38
	Son Test	9.33	2.46	14.16	3.06
	İzleme Ölç.	10.41	1.88	13.66	2.57

TİÖ'nin alt boyutlarına ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3- TİÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

TİÖ	Kaynak	K.T	s.d	K.O	F
1. Alt Boyut	Grup	666.125	1	666.125	6.69*
	Ölçüm	96.778	2	48.389	2.11
	GrupxÖlçüm	5.333	2	2.667	.11
2. Alt Boyut	Grup	28.125	1	28.125	.34
	Ölçüm	187.750	2	93.875	7.44**
	GrupxÖlçüm	202.750	2	101.375	8.03**
3. Alt Boyut	Grup	8.681	1	8.681	.16
	Ölçüm	159.361	2	79.681	7.18**
	GrupxÖlçüm	259.694	2	129.847	11.70***
4. Alt Boyut	Grup	128.000	1	128.000	6.95*
	Ölçüm	74.694	2	37.347	10.41***
	GrupxÖlçüm	75.583	2	37.792	10.54***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Varyans analizi sonucunda yetersizlik alt boyutu dışındaki diğer boyutlardaki grup x ölçüm etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgulardan bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama

uygulanmasına deney grubunda yer alan bireylerin yetersizlik dışındaki mükemmeliyetçilik, bağımlılık ve güvensizlikle ilgili olumsuz temel inançlarında bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın üç ay sonraki izleme ölçümünde de sürdüğü belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Araştırmada gerçekleştirilen uygulamadan sonra psikodrama tekniklerinin bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleşmeye oldukça uygun olduğu anlaşılmıştır. Özellikle rol oynama tekniği ile geçmiş yaşantıların sahnede canlandırılması, ayna tekniği ile bireylerin kendileriyle ilgili bir ya da daha fazla sahneyi dışardan izlemeleri onların temel inançlarını farketmelerini kolaylaştırmıştır. Ancak psikodrama teknikleri bu inançların değişimi için tek başına yeterli olmamıştır. Bu tekniklerin değişim için gerekli ortamı sağlayan bir katalizör olduğu düşünülmektedir. Temel inançlardaki asıl değişimi sağlayan bilişsel davranışçı yaklaşıma ait tekniklerin uygulanmasıdır.

Bu araştırmada uygulama sonrasında öğrencilerin yetersizlik dışındaki başkalarına bağımlı olma, mükemmeliyetçilik ve güvensizlikle ilgili olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur.

Uygulamalardan sonra bireylerin kendilerini yetersiz hissetmeleriyle ilgili temel inançlarının değişmemesinin en önemli nedeni psikodrama sırasında tüm grup üyelerinin protogonist olarak çıkmaması olabilir. Protogonist olarak çıkmak bireysel bir çalışmayı içermektedir. Protogonist olmayan grup üyeleri için yalnızca başkalarının sahnelerini izlemenin, ısınma oyunlarına ya da paylaşım aşamasına katılmanın onların bu konudaki olumsuz temel inançlarını değiştirmelerinde etkili olamayacağı yorumu yapılabilir. Aynı zamanda, literatürde de temel inançların katı, değişmeye dirençli bilişsel yapılar oldukları ve bunların değiştirmenin bireyde kaygı yarattığı vurgulanmaktadır (Young, 1990). Bu nedenle bireylerin yetersiz olma gibi çok

temel bir konudaki temel inançlarının değiştirilmesi diğer inançlara göre daha zor olabilir.

Bu araştırmada alanda bilişsel davranışçı yaklaşım ya da psikodrama ile ilgili yapılacak diğer araştırmalar için yararlı olabileceği düşünülen bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Bu araştırmada tek bir grup uygulaması yapılmıştır. Tek başına bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup uygulaması ya da psikodrama yaşantısının mı yoksa bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın mı daha etkili olacağı üç ayrı grup uygulaması yapılarak incelenebilir.

2. Bu araştırmada uygulamaların bitiminden üç ay sonra izleme çalışması yapılmıştır. Özellikle, temel inançların incelendiği çalışmalarda, üç ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümü, temel inançlardaki değişikliği görmede yeterli olmayabilir. Bundan sonra temel inançların ele alındığı araştırmalarda uygulamaların bitiminden altı ay, sekiz ay hatta bir yıl sonra izleme ölçümleri yapılabilir.

3. Bu konuda ileride yapılacak çalışmalarda olumsuz temel inançların azaltılmasında, psikodrama dışındaki diğer yaşantısal yaklaşımlardan nasıl yararlanılabileceği incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Alford, B.A., Beck, T.A. (1997). **The Integrative of Power Cognitive Therapy**. New York : Guilford Press.
- Beck, A.T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy. **Journal of Psychotherapy Integration**, 1, 191-198.
- Beck, J.S. (1995). **Cognitive Therapy : Basic and Beyond**. New York : Guilford Press.

- Baury, M., Treadwell, T., Kumar, V.K (2001). Integrating Pyschodrama and Cognitive Therapy : An Exploratory Study. **International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training and Role Playing**, 54,13-38.
- Blatner, A.(1993). **Psikodrama ile İletişim Dünyamıza Adımlar**. Çev.G. Aksoy ve diğerleri. Ankara : Grup Terapileri Derneği Yayınları.
- Blatner, A.(2000). **Foundations of Psychodrama**. New York : Springer Publication.
- Clark, D., Beck, A. T., Alford, B.A.(1999). **Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression**. New York: Wiley and Sons.
- DiGiuseppe, R.(1996). The nature of irrationality and rational beliefs. **Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy**, 14,15-27.
- Ellis, A., Dryden, W.(1987). **The Practice of Rational Emotive Therapy**. New York: Springer Publishing.
- Ellis, A., McInerney, J. F., DiGiuseppe, R., Yeager, R. (1989). **Rational Emotive Therapy with Alcoholics and Substance Abuser**. New York : Pergamon Press.
- İnceer, B., Üregen, S.(1990). **Bilişsel davranışçı grup ve bilişsel psiko-dramatik grubun karşılaştırılması**. Psikodrama Sempozyumu Bildirisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- İngiram, R.E., Miranda, J., Segal, Z.V. (1998). **Cognitive Vulnerability to Depression**. New York / London : Guilford Press.
- Leung, N., Waller, G., Thomas, G.(2000). Outcome of group cognitive behavior therapy. **Behavior Research and Therapy**, 38, 145-156.
- Macaskill, N.D., Macaskill, A.(1998). RET plus pharmacotherapy versus pharmacotherapy alone in treatment of high cognitive dysfunction depression. **Cognitive Therapy and Research**, 20, 575-593.
- Miranda, J., Gross, J.J., Person, J.B., Hahn, J.(1998). Mood matters : negative mood inductions activates dysfunctional attitudes in women vulnerable to depressions. **Cognitive Therapy and Research**, 22, 363-379.
- Nardi, T.(1977). The use of psychodrama in RET. In A.Ellis., R.Griger (Eds.), **The handbook of Rational Emotive Therapy**. New York : Springer Publishing.
- Parrot, C.(1998). Treating binge eating disorder. **Counseling Psychology Quarterly**, 11, 265-278.
- Segal, Z.V.(1988). Appraisal of self-schema construct in cognitive model of depression. **Psychological Bulletin**, 103, 147-162.
- Yablonsky, L.(1976). **Psychodrama: Resolving Emotional Problems Through Role Playing**. New York : Basic Books Inc.
- Young, J.E.(1990). **Cognitive Therapy for Personality Disorder: Schema - Focused Approach**. New York: Professional Resources Exchange Inc.