



Copyright © 2018 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
 Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2019 • 7(19) • 83-94

ISSN 2147-8473
 Başvuru | 04 Haziran 2019
 Kabul | 12 Temmuz 2019

Psikodrama Yöntemiyle Gerçekleştirilen Grup Uygulamalarının Üniversite Öğrencilerinin Umut, Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

*Fusun Gökkaya**

*Merve Güleç***

*Zehra Gülser****

*Ebrar Günel*****

*Gizem Günak******

*Burcu Sandıkcıoğlu******

*Büşra Köse******

*Alparslan Kılınç İpek******

*Yasemin Özkeç******

Öz

Bu araştırmanın amacı; psikodrama grup yaşantısının psikoloji lisans 4. sınıf öğrencilerinin umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, 2018-2019 öğretim yılı güz döneminde bir devlet üniversitesinde, lisans programında seçmeli ders olarak grup psikoterapileri dersi kapsamında yürütülmüştür. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test son-test 2X2 yarı deneysel bir desen olarak düzenlenmiştir. Deney grubunda 17 kadın, 2 erkek, kontrol grubunda 21 kadın, 1 erkek öğrenci yer almıştır. Psikodrama grup yaşantısı her hafta üç ders saati olmak üzere toplam 11 hafta sürmüştür. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Umut Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğidir. Uygulamaya katılan deney grubu öğrencilerinin umut ve yaşam doyumu düzeylerinde artış, öznel iyi oluş düzeylerinde düşme görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinde düşme görülmüştür. Bu değişim umut ve öznel iyi oluş düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuşken, yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikodrama, Etkililik, Umut, Öznel İyi Oluş, Yaşam Doyumu.

* Yrd. Doç. Dr., KTCC Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, fusun.gokkaya@neu.edu.tr. ORCID ID: 0000-0002-9392-0724

** Psikolog, merveapagulec@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0583-8067

*** Psikolog, zehraagulserr@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1807-9517

**** Psikolog, ebrr1272@hotmail.com ORCID ID: 0000-0001-5337-1372

***** Psikolog, gizemgunak@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-7689-5734

***** Psikolog, burcunossa@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-8511-0337

***** Psikolog, bsrakose00@mail.com ORCID ID: 0000-0001-7380-3363

***** Psikolog, alparsalnkilincepek@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-8197-8163

***** Psikolog, yaseminozkez2811@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1532-2024

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effect of psychodrama group experience on fourth grade psychology students' level of hope, satisfaction with life and subjective well-being. The study was conducted in a public university, as part of a optional lesson "Group Psychotherapies" in psychology license program at fall-term of 2018-2019 school year. The survey was arranged as quasi-experimental design including experimental group and control group, pre-test and post-test 2X2. Seventeen female and 2 males were assigned to the experimental group and 21 females and 1 male were assigned to the control group. Psychodrama group experience continued for 11 weeks and 3 lessons per week. For control group, there were no process applied. In the study sociodemographic information form, subjective well-being Scale, hope Scale and satisfaction with life Scale were used. After psychodrama experience, students' hope and satisfaction with life scores increased and subjective well-being scores decreased. Hope, satisfaction with life and subjective well-being scores of students' in control group decreased. The differences was found to be statistically significant in hope and subjective well-being scores, however satisfaction with life scores were not significant. The results were discussed under the light of literature.

Keywords: Psychodrama, Efficacy, Hope, Subjective Well-Being, Satisfaction With Life.

GİRİŞ

Üniversite dönemi gençlerin hayatlarının en önemli dönemlerinden biridir. Öğrenciler için üniversiteden mezun olmak gurur kaynağı olduğu gibi, işsizlik gibi sorunların yaşanmasının başlangıç noktası olmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Üniversite eğitiminin son yılında gençler yaşamları boyunca gerçekleştirecekleri mesleği edinme, iş arayışı, bağımsızlığa doğru yönelme, uzun soluklu bir ilişki yürütüp belki aile kurma gibi durumların baskısı altında "sanki geleceğim kapkaranlık, şu an hiçbir şeyden emin olamıyorum", "seneye nerede ve ne yapıyor olacağım konusunda bir fikrim yok, bu beni korkutuyor" gibi ifadeleri kullanmaktadırlar (Akman, 1992; Dünyaoğulları, 2011, s.1). Bu dönemde gençlerde farkındalık seviyesi yükselmekte, kendini gözden geçirme ve değerlendirme isteği artmakta, geleceğe yönelik endişeler ve umutsuzluk düzeyi daha yoğun yaşanmaktadır (Dünyaoğulları, 2011).

Gelecekte beklenen olumlu değişimler umut kavramıyla tanımlanmakta, belirlenen hedefe ulaşma durumunun duygusal bir ögesi olarak ele alınmaktadır (Kemer ve Atik, 2005). Umud, kişiyi eyleme geçirmek için güdüleyen ve bu yolla kişiye iyi olma duygusu veren bir niteliktir (Özer ve Tezer, 2008). Umutsuzluk düzeyi düşük yani umudu yüksek üniversite öğrencilerinin problemleri çözme konusunda kendilerine daha fazla güvendikleri ve rasyonel, düşünen, analiz eden bir yaklaşımı daha çok benimsedikleri saptanmıştır (Vatan, 2013).

Araştırmalar bireyin sahip olduğu umut düzeyinin yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş haliyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Snyder, 1995; Özer ve Tezer, 2008). Bir kimsenin yaşamından duyduğu memnuniyet, pozitif duyguların olması ve negatif duyguların olmaması ile kuşatılan bir durum olarak kabul edilen öznel iyi oluş (Alexandrova, 2005) bireyin yaşamının toplam kalitesini değerlendirmesi olarak görülmektedir. Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (Deiner, 2001). Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyini yordayabilecek önemli değişkenlerden bazılarının duygu düzenleme becerisi, mizah tarzları, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma stratejileri olduğunu saptamışlardır. Elde edilen bir araştırma bulgusu ise öznel iyi oluş düzeyinin sosyal desteğin bütün alanlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Saygın, 2008). Diener'e (1994) göre yaşam doymu ile öznel iyi oluş birbiriyle ilişkilidir. Yaşam doymu boyutu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Yaşam doymu kişinin kendisi için belirlediği kriterlere göre yaşam koşullarını algılayışı ve buna bir değer yüklemesidir. Genel olarak bireyin yaşamdan memnuniyet derecesiyle ilgilidir ve hayata dair hissettiği pozitif duygusal tepkiler olarak ifade edilebilir (Bakan ve Güler, 2017). Tuzgöl Dost (2007), cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde etkilediğini belirtmiştir. Araştırmaya göre algılanan akademik başarının yüksek, algılanan ekonomik durumun iyi düzeyde, gelecekte beklenenin iyimser yönde, dini inancın yüksek olduğu öğrencilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu; yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise yaşam doyumunun daha az olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir çalışmada üniversite son sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yaşam doyumuna göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Şahin, Zoraloğlu ve Fırat, 2011). Gündoğar ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada ise tam olarak istemedikleri ilgi alanlarına uymayan bir bölüme açığa kalmamak için giren öğrencilerin yaşam doyumlarının daha düşük, umutsuzluklarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada Çivitçi (2012), başarı ihtiyacı yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Gözden geçirilen araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, üniversite son sınıf öğrencilerinin umut, yaşam doymu ve öznel iyi oluş düzeyleri artırılarak mesleğe geçiş öncesinde yaşadıkları kaygılar ve olumsuzluklarla daha kolay baş edebilecekleri düşünülmüştür. Böylece kendilerini hayata daha hazır hissetmeleri sağlanarak geleceğin sağlıklı yetişkinleri olmalarına yardım edilebilir.

Bunu yapabilmek için çeşitli yöntemlerden yararlanılabilir. Bunlardan biri de psikodramadır. Psikodrama, dramatisasyondan (spontan tiyatrodan) yararlanılarak gerçekleştirilen bir terapi yaklaşımıdır. Psikodrama terapisinde, grubu oluşturan üyeler, birtakım ruhsal sorunlarını canlandırarak etkileşimde bulunurlar. Canlandırmalar sırasında duygusal bir boşalma (katarsis) sağlayarak iç görü kazanma ve daha sağlıklı davranışlara yönelme söz konusudur (Altınay, 1999). Psikodrama, öncelikli olarak güncel ve kişilerarası ilişkilerle temellenen sorunlara odaklanır. Kullanılan çağrışımlarla, güncel sorunlara kaynak oluşturan, geçmişte kalarak unutulmuş, bastırılmış temel sıkıntılara ulaşılır. Bireyin kendisine egemen

olan çekirdek sorunlar ve kör noktalarını tanınmasına ve değiştirmesine yardım edilir (Özbek ve Leutz, 2003). Psikodramanın çeşitli psikolojik problemlerin tedavisinde kimi zaman tedavi edici kimi zaman da nüksü önleyici ve sağlıklı bireylerin kişisel gelişimlerinde de olumlu etkiye sahip olduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır (Coşkun ve akmak 2005; Işiker ve Fırıncı, 2008; Sözeri Varma Karadağ, Kalkan Oğuzhanoğlu ve Özdel, 2017; Karataş, 2014). Psikodrama yönteminin etkililiğini değerlendirmek için yapılan çalışmalar; psikodramanın, depresif belirtileri, kaygı düzeyini, umutsuzluk ve öfke düzeyini azaltıp stresle başa çıkma düzeyini, sorun çözme becerilerini, empati ve yaratıcılık düzeyini arttırdığını göstermektedir (Coşkun ve akmak, 2005; Karadağ, Kalkan Oğuzhanoğlu, Özdel, Ergin, ve Kaçar, 2010; Karataş, 2014; Sözeri Varma, Karadağ, Kalkan Oğuzhanoğlu ve Özdel, 2017; Ulupınar, 2014). Bu bağlamda araştırmanın amacı, psikodrama yöntemiyle gerçekleştirilen grup uygulamalarının üniversite son sınıf öğrencilerinin umut düzeyi, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test son-test 2X2 yarı deneysel bir desen olarak düzenlenmiştir. Bu bölümde grup üyeleri, grup yöneticisi, veri toplama araçları ve grup oturumları hakkında bilgi verilmiştir.

Çalışma (Deney-Kontrol) Grubu

Çalışmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verilerinin elde edildiği çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılı güz yarıyılında İzmir’de bir devlet üniversitesinde psikoloji bölümünde okuyan ve araştırmaya katılma konusunda gönüllü olan 43 dördüncü sınıf öğrencisinden oluşmuştur. Öncelikle çalışmanın amacı öğrencilere anlatılmıştır. Psikodrama yöntemi, çalışma günü ve saatleri hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler psikodrama grubuna atanmıştır. Grup çalışmasına katılmaya çeşitli nedenlerle (o saatte başka dersi, etkinliği vb. olan öğrenciler) engeli olan diğer gönüllü öğrenciler ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Benzer şekilde onların da onam formu ile çalışmada kullanılan ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır.

Psikodrama oturumları haftada 1 kez, 3 saat şeklinde gerçekleşmiş ve toplamda 11 oturumdan oluşmuştur. Genelde bir psikodrama oturumu üç aşamadan oluşur. Bunlar; ısınma, eylem ve paylaşım aşamalarıdır (Blatner, 2002). Isınma, grup üyelerinin birbirine ve yöneticiye güven duyması, protagonistin belirlenmesi için çeşitli oyunların oynandığı aşamadır (Blatner, 2002). Eylem, oyun aşamasıdır. Bu aşamada protagonistin ısınma süreci sırasında belirlenmesinin ardından sahneye gelmesi ve yardımcı oyuncuları seçip, olayın geçtiği sahneyi kısmen orada var olan nesnelere kısmen de tanımlayarak hazırlaması ile başlar. Ardından sahne yöneticinin liderliğinde canlandırılır ve sonlandırılır (Özbek ve Leutz, 2003). Oyunun sonlanmasının ardından paylaşım aşaması gelir. Paylaşım aşamasında protagonist oyununda rol alanlar rolden geri bildirimler verirler. Ayrıca oyunda rol alanlar ve izleyenler oyunla kendi yaşamları arasındaki benzerliklerle ve oyun sırasındaki duygularla ilgili paylaşım da yaparlar. Çalışma grubuyla yürütölen psikodrama uygulaması bu üç aşamayı içeren oturumlardan oluşmuştur.

Çalışma 40 kadın, 3 erkek olmak üzere toplam 43 katılımcı ile başlamıştır. Bunlardan 19 kadın ve 2 erkek, toplam 21 kişi deney grubunu oluştururken; 21 kadın ve 1 erkek, toplam 22 kişi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Ancak çalışmanın sonunda deney grubunda yer alan iki kadın üye son testleri özel sebeplerden dolayı dolduramamıştır. Sonuç olarak deney grubundan 17 kadın 2 erkek üyenin verileri analize dahil edilmiştir.

Grup Yöneticisi

Oturuşlar bir psikodramatist tarafından yürütülmüştür. Grubun yöneticisi makalenin ilk yazarıdır. Grup yöneticisi terapist, dersi yürüten öğretim görevlisidir ve Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsünden psikodrama terapisti ünvanını almış doktoralı bir klinik psikologdur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Umut Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği'dir.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırma ekibi tarafından hazırlanmış form, katılımcıların cinsiyet, yaş, bölümünü isteyerek seçip seçmemesi gibi bazı bilgileri içermektedir.

Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ): Yaşam Doymu Ölçeği, (The Satisfaction with Life Scale) Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmaları Dağlı ve Baysal tarafından (2016) yapılmıştır. Ölçek 5 düz maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 25, en düşük puan 5'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yaşam doyumunun yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0.97 olarak saptanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİO): Ölçeğin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tuzgöl Dost (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi beşli Likert ölçeği şeklindedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Ölçek, yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, ilgi duyulan etkinlikler, iyimserlik, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, karamsarlık ve yaşamın zorluklarıyla baş etme olarak adlandırılan 12 alt ölçekten oluşur. Ölçek sonucunda alınan puan 46 ile 230 arasında değişkenlik göstermektedir. Alınan puanın yüksekliği ise öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 olarak saptanmıştır (Tuzgöl Dost, 2005).

Umut Ölçeği (UÖ): Umut Ölçeği (Measure of Hope) Synder ve arkadaşları tarafından 1991 yılında geliştirilmiştir. Umut ölçeğinin uyarlama çalışmaları Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek düz cümlelerden oluşan 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek orijinal ölçekteki gibi dördümlü Likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Ölçek değerlendirilirken orijinal ölçekteki gibi doldurucu maddelere (3, 5, 6, 1) verilen puanlar dikkate alınmamakta, diğer maddelere verilen puanlar toplanarak birey için bir puan elde

edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Uyarlanan Umut Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .65 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği .66 olarak bulunmuştur (Akman ve Korkut, 1993).

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin analizinde SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce, istatistik tekniğine karar verebilmek için Kolmogorov Smirnov testi ile verilerin normallikleri test edilmiştir. Verilerin normal dağılması nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ayrı ayrı, ön test ve son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında ise bağımlı gruplar t testinden faydalanılmıştır. Bunların dışında verilerin betimlenmesinde ortalama standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları da hesaplanmıştır. Tüm bunlara ek olarak, son uygulama sonrasında deney grubunda bulunan öğrencilerden psikodrama çalışması ile ilgili görüşleri, öznel değerlendirmeleri ve yazılı protokolleri kullanılarak alınmıştır. Bu ifadeler bulgular bölümünde yer almaktadır. Ayrıca deney grubunun kendi cümlelerinin içeriğinden elde edilen bilgiler benzer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

İşlem

Araştırma için toplanan veriler deney grubundan, psikodrama oturumlarına başlamadan ön test; psikodrama oturumlarının bitmesinin ardından son test şeklinde uygulanarak toplanmıştır. Kontrol grubu verileri ise deney grubu verileri ile eş zamanlı olarak ölçeklerin elden dağıtılması ve elden alınması ile toplanmıştır.

Süreç Değerlendirmesi

İlk oturum, ısınma oyununa ve grup üyelerinin ihtiyaçlarının belirlenmesine ayrılmıştır. Grubun ortak sorununun gelecek kaygısı olduğuna ulaşılmıştır. Bu nedenle grup yöneticisi gruptaki herkesten kendi gelecek kaygılarını yansıtan heykeller yapmasını istemiştir. İkinci oturumda bir önceki oturumda yarım kalan heykel oyununa devam edilmiştir. Ardından grup olarak büyümlü orman oyunu oynanmıştır. Üçüncü oturumda ilk protagonist oyunu oynanmış ve aile ilişkileri ile koşulsuz sevgi çalışılmıştır. Oyunun sonunda bir grup üyesi çocukluk korkularını hatırlayıp anlatmıştır ve bu durum gruptaki diğer üyelerin çocukluk korkularını tetiklemiştir. Dördüncü oturumda grup üyelerinden biri çocukluk korkusunu protagonist oyunuyla çalışmıştır. Oyunun sonunda baba ile olan ilişkisi ortaya çıkmış ve bu durum diğer grup üyelerinin babalarıyla ilişkilerini düşünmelerini sağlamıştır. Beşinci oturumda baba ilişkisinden tetiklenen bir grup üyesi annesi ile yaşadığı bir sorunu protagonist oyunuyla çalışmıştır. Altıncı oturumda sessizliğin hakim olduğu grupta bir grup oyunu oynanmıştır. Bu oyunda bir ormanda yaşayan hayvanlar ve mücadeleleri konu edilmiştir. Yedinci oturumda iki protagonist oyunu oynanmıştır. Biriyile çocukluk anısı, diğer üyeye ertelemelerinin ardında yatan nedenler çalışılmıştır. Sekizinci oturumda grup üyelerinden birinin ihtiyacı üzerine genç bireylerin romantik ilişkileri ve aile baskısı

üzerine bir grup oyunu oynanmıştır. Dokuzuncu ve onuncu oturumda grup üyelerinin ortak ihtiyaçları doğrultusunda mesleki yeterlilik kaygısının çalışılması için grup oyunları oynanmıştır. Gruplara ayrılan üyeler, psikolog ve danışan rollerini bölüşüp ilk görüşme seansları canlandırmışlardır. On birinci ve son oturumdan önce, babasıyla ilişkisini çalışmak isteyen bir grup üyesinin protagonist oyunu oynanmıştır. Ardından grupta veda oyunu oynanmış ve sembolik hediyeler verme ile oturumlar sona ermiştir. Tüm çalışma boyunca beş oturumda grup oyunları, altı oturumda protagonist oyunları oynanmıştır. Protagonist oyunlarında eşleme, ayna, rol değiştirme tekniklerinin tamamı kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışma gruplarının ait sosyodemografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ile ölçek ön test-son test toplam puanları ile yapılan analizlere bu bölümde yer verilmiştir.

Deney ve Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri

Deney ve kontrol grubunun yaş ve cinsiyete ilişkin bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır. Deney grubunda 19-21 yaş arası 10 kişi (%52.6), 22-24 yaş arası 9 kişi (%47.4) vardır. Kontrol grubunda ise 19-21 yaş arası 11 kişi (%50), 22-24 yaş arası 9 kişi (%40.9), 24 yaş ve üzeri 2 kişi (%9.1) vardır. Bununla birlikte deney grubunda 17 kişi (%89.5), kontrol grubunda 21 kişi (%95.5) kadındır. Deney grubunda 2 kişi (%10.5) kontrol grubunda 1 kişi (%4.5) erkektir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaş ve Cinsiyete İlişkin Bilgileri

		Deney		Kontrol	
		S,	%	S,	%
Yaş	19-21 yaş	10,	52.6	11,	50.0
	22-24 yaş	9,	47.4	9,	40.9
	24 yaş üzeri	0,	0.0	2,	9.1
	Toplam	19,	100	22,	100
Cinsiyet	Kadın	17,	89.5	21,	95.5
	Erkek	2,	10.5	1,	4.5
	Toplam	19,	100	22,	100

Yapılan ki-kare testi sonuçlarına göre cinsiyet ($\chi^2(1)=0.538$, $p>0.05$), ve yaş ($\chi^2(1)=1.838$, $p>0.05$) açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Grupların Ön Test Puanları Açısından Değerlendirilmesi

Deney ve kontrol gruplarının YDÖ, ÖİÖ, UÖ ön test puanları açısından değerlendirilmesi Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanları Açısından Karşılaştırılması

		S	Ort.	Ss	sh	t
UÖ	Deney Grubu	19	26.00	3.19	39	.79
	Kontrol Grubu	22	25.04	4.32		
ÖiÖ	Deney Grubu	19	172.15	17.81	39	1.65
	Kontrol Grubu	22	160.77	25.07		
YDÖ	Deney Grubu	19	23.84	5.51	39	2.88*
	Kontrol Grubu	22	18.90	5.41		

* $p<0.05$

Deney ve kontrol grupları UÖ ve ÖiÖ ön test puanları açısından birbirlerinden farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Ancak YDÖ ön test puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır (deney grubu ortalama: 23.84, kontrol grubu ortalama: 18.90). Elde edilen sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarının ön test ölçek puanlarının kısmi olarak benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Grupların Son Test Puanları Açısından Değerlendirilmesi

Grupların YDÖ, ÖiÖ, UÖ son test puanları açısından değerlendirilmesi Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanları Açısından Karşılaştırılması

		S	Ort.	Ss	sh	t	Etki büyüklüğü
UÖ	Deney Grubu	19	26.52	3.83	39	2.32*	.7
	Kontrol Grubu	22	23.45	4.52			
ÖiÖ	Deney Grubu	19	170.26	22.03	39	2.71*	.8
	Kontrol Grubu	22	151.59	21.96			
YDÖ	Deney Grubu	19	24.10	4.96	39	3.77*	1.19
	Kontrol Grubu	22	18.00	5.31			

* $p<0.05$

Deney ve kontrol grupları UÖ, ÖiÖ ve YDÖ son test puanları birbirlerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır, yüksek düzeyde etki büyüklüğü vardır (*sırasıyla* e.b.=0.7, 0.8, 1.19). Ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığını anlayabilmek için grupların ayrı ayrı ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır.

Grupların Ayrı Ayrı Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Karşılaştırılması

Deney grubunun ön test ve son test puanları açısından değerlendirilmesi Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

	ÖLÇÜM	S	Ort.	SS	sh	t
UÖ	Ön test	19	26.00	3.19	18	-.83
	Son test	19	26.52	3.83		
ÖiÖ	Ön test	19	172.15	17.81	18	.50
	Son test	19	170.26	22.03		
YDÖ	Ön test	19	23.8	5.51	18	-.178
	Son test	19	24.1	4.96		

* $p < 0.05$

Deney grubunun UÖ ve YDÖ son test puanları ön test puanlarından yüksektir ancak bu artış istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). Deney grubunun ÖiÖ son test puanlarında ön test puanlarına göre düşme gözlemlenmiştir. Ancak bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Kontrol grubunun ön test ve son test puanları açısından değerlendirilmesi Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

	ÖLÇÜM	S	Ort.	SS	Sh	t
UÖ	Ön test	22	25.04	4.32	21	2.76*
	Son test	22	23.45	4.52		
ÖiÖ	Ön test	22	160.77	25.07	21	2.76*
	Son test	22	151.59	21.96		
YDÖ	Ön test	22	18.90	5.41	21	.91
	Son test	22	18.00	5.31		

* $p < 0,05$

Kontrol grubunun UÖ ve ÖiÖ son test puanlarının ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Kontrol grubunun YDÖ son test puanları ön test puanlarından düşüktür. Ancak bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Deney Grubu Öğrencilerinin Çalışmaya Yönelik Öznel Değerlendirmeleri

On bir haftalık psikodrama süreci ardından grup üyelerinin kazanımları ve farkındalıkları ile ilgili kurdukları cümlelerden bazıları şöyledir;

“Bu yolculuk sadece kendimde bir şeyler fark etmemi değil insanlar hakkında da birçok şeyi fark etmemi sağladı. Hayatımda çoğunlukla ben ve diğerleri olarak ayırım yapardım ama psikodramadan sonra “biz” olmanın ne demek olduğunu fark ettim”.

“Artık kendimden çok daha fazla eminim. Yaşadıklarımın aslında birçok insanın normal olduğunu görmek beni hayata karşı daha az kızan ve daha özgür biri haline getirdi. Kendimde değiştirmem gereken noktaların artık daha çok farkındayım”.

“Her hafta kalbime, aklıma dokunan şeyler vardı ve bunlar başta beni üzüyor gibi gözükse de kendimle ilgili farkındalık konusunda bana iyi geliyordu”.

“Normal hayatımda soğuk biri olduğum için kendime kızardım. Dışarıdan herkes tarafından böyle algılanmamak beni aşırı sevindirdi ve bundan sonra insanlara karşı gülümsemeye daha fazla dikkat etmem gerektiğini anladım”.

“Çok fazla gelecek kaygısı yaşıyordum. Aslında hala yaşıyorum ama grupta diğer kişilerin de bu durumda olduğunu görünce bunu normalleştirdim ve son yılımın keyfini çıkarmam gerektiğini fark ettim”.

“Psikodramanın benim için özel bir yolculuk olacağını tekrardan ve iyice fark etmemi sağladı bu süreç. Bu yolculuğa çıkmak için sabırsızlanıyorum”.

“Artık veda ettiklerim nedeniyle gözüm arkamda kalmayacak; belki gözüm onları arayacak ama ben pencereden bakmaya devam edeceğim, aynı gözle bambaşka bir bakışla. Psikodramanın bana kazandırdığı en iyi şey sanırım ardımda bırakabilme cesareti vermiş olmasıydı”.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, psikodrama yöntemiyle gerçekleştirilen grup uygulamalarının üniversite son sınıf öğrencilerinin umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemektir. Elde edilen sonuçlara göre, deney grubunda yaşam doyumu ve umut düzeyinde artış; kontrol grubunda ise yaşam doyumu ve umut düzeyinde azalma saptanmıştır. Bu durum, psikodramanın umut ve yaşam doyumunu koruyucu etkisi ile açıklanabilir. Çünkü umut, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi değişkenler sosyal çevre, kültürel yapı, fiziksel ve ruhsal sorunlar gibi birçok unsurdan etkilenen değişken yapılarıdır ve dinamik bir özellik taşırlar (Gündoğar ve ark., 2007; Lavalekar ve Karmalkar, 2017; Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2010; Saygın, 2008). Bu bağlamdan düşünüldüğünde; kontrol grubunun umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerindeki düşüş, bu değişkenlerin zamana bağlı değişen dinamik bir yapı olmaları ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca bu bulgu yaklaşık üç aylık gibi kısa bir zaman diliminde bile, gençlerde, ruhsal müdahale yöntemleri uygulanmaması durumunda, gençlerin pozitif duygusal tepkilerinde düşme olabileceğini, gelecekte olumlu beklentilerinin azalabileceğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, üniversite son sınıf öğrencilerinin mezuniyete yaklaştıkça kaygı ve korku düzeylerinin arttığı, gelecek kaygısı, işsizlik korkusu, uzun soluklu ilişkiler ve aile kurma isteğinden dolayı yaşanan stres gibi faktörlere bağlı olarak umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinde düşme gözlemlendiği bilinmektedir (Akman, 1992; Dünyaoğulları, 2011; Özer ve Tezer, 2008; Şahin ve ark., 2011). Kontrol grubunun öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve umut düzeylerinin süreç içerisinde düşüş göstermesi, mezuniyetin yaklaşmasına bağlı olarak ortaya çıkan kaygı ve korkunun bir sonucu olarak düşünüldüğünde yapılan önceki çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir.

Özetle değişken bir yapı sergileyen bu özelliklerin, stres durumuna bağlı olarak herhangi bir psikolojik destek alınmadığında daha da olumsuz bir değişim gösterdiğini söylemek

de mümkündür. Dolayısıyla pozitif psikolojik müdahalelerin gençleri olumsuz ruhsal değişimlerden koruyan önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Bunu söylemeye neden olan önemli bir durum deney grubunda sözü edilen bu değişkenler açısından (umut ve yaşam doymu) istatistiksel olarak anlamlı bir düşüşün olmamasıdır. Aslında burada psikodrama grup çalışmasının koruyucu özelliği ortaya çıkmaktadır. Psikodrama terapisinin kişinin kendisini tanımaya ve değiştirmesine yardım ettiği (Özbek ve Leutz, 2003), sağlıklı bireylerin kişisel gelişimlerinde olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Coşkun ve Çakmak 2005; Doğan, 2010; Işiker ve Fıncı, 2008; Karataş, 2014; Özbaş ve Tel, 2015; Özdel ve ark., 2003; Ulupınar, 2014; Sözeri Varma, Karadağ, Kalkan Oğuzhanoğlu ve Özdel, 2017). Yapılan çalışmalarda psikodrama uygulamasının, katılımcıların umut düzeylerini, stresle başa çıkma ve sorun çözme becerilerini arttırdığı, öfke ve kaygı düzeylerini azalttığı saptanmıştır (Coşkun ve Çakmak, 2005; Karadağ ve ark., 2010; Karataş, 2014; Sözeri Varma, Karadağ, Kalkan Oğuzhanoğlu ve Özdel, 2017; Ulupınar, 2014). Psikodramanın üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar psikodramanın öznel iyi oluş, umutsuzluk, iyimserlik, psikolojik denge, olumlu duygular, yaşam doymu ve mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Bakalım ve Taşdelen Karçkay, 2017; Karataş, 2014; Tavakoly, Namdari ve Esmaili, 2014). Deney grubunun süreç içerisinde umut ve yaşam doymu puanlarındaki, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, artışın bu sonuçlarla kısmen uyumlu olduğunu ve bu durumun psikodrama uygulamasının koruyucu etkisine işaret ettiğini söylemek mümkündür.

Ancak deney grubunun öznel iyi oluş puanı son testte, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, bir miktar düşme göstermiştir. Bunun çeşitli nedenleri olabilir. Ortaya çıkan bu sonucun bir nedeni ölçeklerin öz bildirim dayalı bir nitelik taşıması ile açıklanabilir. Öz bildirim dayalı ölçekler her ne kadar geçerli ve güvenilir olsa da; elde edilen test puanı uygulayıcının ölçek maddelerini öznel bir şekilde değerlendirmesi ile sınırlıdır. Bu değerlendirme, aslında, hem uygulayıcıdan hem testi/ölçeği alan kişiden hem de çevresel faktörlerden (ısı, ses vb.) etkilenir. Çalışma grubunda yer alan psikoloji öğrencileri, aldıkları eğitim gereği kullanılan ölçeklere oldukça aşinadır. Bu tip ölçeklerin hangi amaçlarla kullanıldığını ve cevaplama şeklinin nasıl bir sonuç çıkaracağını bilmektedirler. Ölçeklere ait sahip oldukları bu ön bilgi, ölçeklerin doldurulması sırasında bir yanlılığa neden olmuş olabilir. Tüm bunların yanında grup üyeleri bu çalışmaya katılmaya gönüllü olsalar da, temelde bir ders kapsamı çerçevesinde bu testleri doldurmuşlardır. Bu faktörün ölçeklerin doldurulmasını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Bir psikodrama oturumunu yöneten psikodramatist; analist, yönetmen, grup lideri rollerini başarıyla harmanlamanın yanı sıra, bu görevleri kendi kişilikleri ile uyum içerisinde yerine getiren; spontanlığı uyaran, protagonisti dikkatle dinleyen, alta yatan mesajları anlayan biridir; psikodramatist aynı zamanda grup üyeleriyle insan olarak karşılaşan önemli bir kişidir (Kellermann, 2013). Bazen bireyler kendilerine yardım etmeye çalışan bir psikoterapisti idealleştirebilir (Kellerman, 2013: 60). Bu yönleriyle bir psikodramatist, psikoloji öğrencileri için bir rol model olabilir; belki de bu psikodramatist rolü ileride onların olmak istediği kişiyi temsil ediyor olabilir. Aynı zamanda seanslar süresince öğrenciler kendilerini daha iyi tanıyıp ölçekleri daha gerçekçi bir yaklaşımla doldurmuş olabilirler. Son testlerin doldurulması sırasında bir grup üyesinin söyledikleri ortaya çıkan sonucu daha da anlaşılır kılmaktadır: “Ben ön test ölçeklerini doldururken her şeyi çok olumlu görüyordum, aslında kendime ve dünyaya bakış açım pek de gerçekçi değilmiş. Şimdi bakıyorum da, artık kendimi daha iyi tanıyorum. Sonuçları belki olumsuz etkileyecek

ama bu son ölçekleri daha gerçekçi değerlendirdiğimi düşünüyorum". Psikodrama çalışmalarıyla ortaya çıkan değişimin, öz bildirim ölçekleriyle ölçmeye çalışılanın ötesinde olduğu ve bunun için nitel değerlendirmelere ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Doğaner, 2011). Bu nedenle genellikle ya sorulan sorularla ya da grup üyelerinin protokollerinin değerlendirmeleriyle çalışmalardan edinilen kazanım ve değişimler anlaşılmaya çalışılır (Bakalım, Yörük ve Şensoy, 2018; Gökçaya ve Özdel, 2016). Bu çalışmada da benzer bir motivasyonla öğrencilerin seanslarla ilgili protokolleri incelenmiş ve kendi değişimlerine yönelik bazı ifadeleri çalışmanın etkililiğinin daha iyi anlaşılması için bulgular bölümünde verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yazılı değerlendirmeleri bu bölümde, literatür ışığında tartışılmıştır.

Psikodrama ile kişilerin, diğerlerinin de kendileriyle benzer problemleri olduğunu gözlemleme imkanı buldukları, birliktelik duygusunu yaşadıkları, kendilerinin ve başkalarının duygularını daha kolay anlamlandırdıkları ve dolayısıyla kendilerine yeniden güven duydukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri bilinmektedir (Dökmen, 2005). Öğrencilerin ifadeleri incelendiğinde Doğaner'in (2011), psikodrama uygulamalarından sonra kişilerde ne gibi içsel ve öznel tanımlı değişiklik olduğunu bulmak için yaptığı çalışmada ön plana çıkan "iyileşme", "farkındalık", "kabul", "hoşgörü", "iç görü" gibi faktörlerin bu çalışmada da ortaya çıktığı görülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin ifadelerinden anlaşılacağı gibi grup terapilerinde tedavi edici etmen olarak görülen bilgi paylaşımı, grup birliği ve desteği, kişinin ve yaşantılarının kabul görmesi, kişiler arası bilgi edinme, kendini daha iyi tanıma, kendi davranışından dolayı başkalarının nasıl etkilendiğini keşfetme, başkalarının kendisini nasıl etkilediğini öğrenme, kendi iç dünyasının nasıl engeller oluşturduğunu ortaya çıkarma, umut aşılama, hastalığından kurtulmak için motive olma, fedakârlık, başkasından öğrenme, yol gösterme unsurlarının (Yalom, 2003) ortaya çıktığı anlaşılmaktadır.

Gelecek kaygısı yaşayan ve daha pek çok stresörün etkisi altında olan ülkemizin geleceğini temsil eden üniversite öğrencilerinin zorlu yetişkin hayatına hazırlanabilmeleri için destekleyici ve koruyucu pozitif psikoloji uygulamalarına ihtiyaç duydukları düşünülmektedir. Bu pozitif psikoloji uygulamalarından biri de psikodrama terapisi. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan psikodrama terapisinin etkililiğini araştıran az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin Ankara Psikodrama Derneği'nin resmi internet sayfası incelendiğinde 1993-2006 yılları arasında yapılmış 173 bitirme tezine ulaşılmıştır. Ancak tezlerden sadece 6'sı üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalardır (Ankara Psikodrama Derneği, 2019). Araştırmanın ortaya çıkan olumlu sonuçları göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencileriyle psikodrama uygulamalarına daha çok ihtiyaç olduğu söylenebilir. İleride yapılacak benzer araştırmaların, bu çalışmanın sınırlılıkları da dikkate alınarak planlanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Elde edilen bu olumlu sonuçlara rağmen araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın sadece psikoloji öğrencileriyle ve tek terapistle yürütülmüş olması, ön test ve son test ölçümlerinin alınıp izlem ölçümünün alınmaması, grup psikoterapilerinin 11 seansla sınırlı kalması çalışmanın sınırlılıkları olarak düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada sadece deney ve kontrol grubu kullanılmıştır. Ek olarak çalışmanın sonuçları kontrol edilemeyen dinamik bir yaşamın içindeki çok farklı değişkenden kaynaklanabilir. Bu değişkenlerin süreç içerisinde gençlere etkisinin belirlenmesi amacıyla benzer çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Psikodramanın etkililiğinin değerlendirilmesi için yapılacak benzer araştırmaların sözü edilen sınırlılıkları önleyebilecek tedbirleri alarak, plasebo kontrol grubu da eklenerek yapılması önerilebilir.



EXTENDED ABSTRACT

Examining the Effects of Group Practices with Psychodrama Method on University Students' Hope, Life Satisfaction and Subjective Well-Being

Fusun Gökkaya*

Zehra Gülser***

Gizem Günak****

Büşra Köse*****

Merve Güleç**

Ebrar Günel****

Burcu Sandıkcıoğlu*****

Alparslan Kılınç İpek*****

Yasemin Özkez*****

University period is one of the most important periods of a young person's life. For students, graduating from university is an honorable moment and also, it's the starting point of the problems, for example; unemployment (Çakmak & Hevedanlı, 2005). In this period, the awareness level of young people increases, the desire for self-review and self-evaluation increases, the concerns about the future and the level of hopelessness become more intense (Akman, 1992; Dünyaoğulları, 2011). Positive changes expected from the future are defined by the hope concept and it is expressed as an emotional item

* Asist. Prof. Dr., KTCC Near East University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, İzmir, fusun.gokkaya@neu.edu.tr. ORCID ID: 0000-0002-9392-0724

** Psychologist, merveapakgulec@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0583-8067

*** Psychologist, zehraagulserr@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1807-9517

**** Psychologist, ebr1272@hotmail.com ORCID ID: 0000-0001-5337-1372

***** Psychologist, gizemgunak@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-7689-5734

***** Psychologist, burcunossa@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-8511-0337

***** Psychologist, bsrakose00@mail.com ORCID ID: 0000-0001-7380-3363

***** Psychologist, alparsalnkilincepek@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-8197-8163

***** Psychologist, yaseminozkez2811@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1532-2024

of achieving the determined goals (Kemer & Atik, 2005). Hope is a motive for a person to take action and it gives the person the feeling of well-being. (Özer & Tezer, 2008). It has been determined that students with high level of hope, trust themselves more and adopt more rational point of views (Vatan, 2013).

Researches show that individuals' level of hope is related with subjective well-being and quality of life (Snyder, 1995; Özer & Tezer, 2008). Subjective well-being, defined as the satisfaction of one's life, the presence of positive emotions and absence of negative emotions, is also seen as the evaluation of person's life (Alexandrova, 2005). Subjective well-being is defined as positive mental health and subjective state of satisfaction consisting of cognitive and emotional components (Deiner, 2001). Özbay, Palancı, Kandemir and Çakır (2012) have found that some of the important variables that predict university students' subjective well-being level are emotion regulation skills, humour styles, social self-sufficiency and coping strategies. Another research finding shows that the subjective well-being level is related with social support (Saygın, 2008). According to Diener (1994), satisfaction with life and subjective well-being is related to each other. Life satisfaction dimension is the cognitive element of subjective well-being. It represents an individual's assessments about his or her life satisfaction in various living spaces (Myers & Deiner, 1995). Life satisfaction is the individual's perception of living conditions according to the criteria that he/she determines for himself/herself and attribute a value to it. It is generally relevant to life satisfaction level and it can be defined as positive emotional reactions that she or he feels about life (Bakan & Güler, 2017). Tuzgöl Dost (2007), stated that gender, perceived academic achievement, perceived economic situation, expectation from future, religious belief and loneliness variables affect college student's life satisfaction significantly. In another study, senior students' life satisfaction level was lower than freshmen's significantly (Şahin, Zoraloğlu & Fırat, 2011). In a research, students who choose a major without their interest in order not to be unemployed, have lower life satisfaction and their hopelessness level is higher (Gündoğan et al., 2007). In another study, Çivitçi (2012) has stated that the more the students have high need of success, the more high level of life satisfaction is.

When the results of the researches were evaluated, it was thought that the senior year students of the university could easily cope with the anxiety and negativities before entering the professional life, by enhancing the student's hope, satisfaction with life and subjective well-being levels. Thus, they become healthy adults of the future by making them feel more ready for life.

Various methods can be used to achieve this. One of them is psychodrama. In psychodrama therapy, members who form the group can interact with each other by acting some mental problems (Altınay, 1999; Özbek & Leutz, 2003).

It had proved that psychodrama has positive effect on treatment of psychological problems and it inhibits relapses. Also, it has an important effect on healthy individual's personal evolutions (Coşkun & Çakmak 2005; Işiker & Fırınçı, 2008; Kalkan Oğuzhanoğlu & Özdel, 2017; Karataş, 2014; Varma, Karadağ, Özdel et al., 2003). Researches done to evaluate the effectiveness of psychodrama method shows that psychodrama decreases depressive symptoms, level of anxiety, hopelessness and anger level and increases coping with stress, problem solving skills, empathy and creativity level (Coşkun & Çakmak, 2005; Karadağ, 2010; Karataş, 2014; Sözeri Varma, 2017; Ulupınar, 2014). In this context, the aim of the study is to examine the psychodrama group experience's effects on senior year university students' level of hope, satisfaction with life and subjective well-being.

Method

A survey was arranged as quasi experimental design including experimental group and control group, pre-test and post-test 2X2. This section provides information about group members, group leader, data collection tools and group sessions. Necessary permissions were obtained from the Near East University Ethics Committee before starting the study. The study group was formed from senior year psychology students who were volunteer to join the research. It was conducted in a public university in İzmir at fall term of 2018-2019 academic year. Psychodrama sessions took place once a week for 3 hours and consisted totally 11 sessions. Total 43 participants, 40 women and 3 men, participated in the study. 19 female and 2 male participants, total 21 participants assigned to the experimental group and 21 female and 1 male participant, total 22 participants assigned to the control group. But at the end of the study two female participants who took place in experimental group could not fill post-test for special reasons. Consequently 17 female and 2 male participants were analyzed as the experimental group.

Data Collection Tools

Data collection tools are socio-demographic information form, subjective well-being scale, hope scale and satisfaction with life scale.

Analysis of Data

SPSS 25.0 statistical package program was used to analyze the quantitative data of the study. Before the analysis of the data, the normality of the data was tested with the Kolmogorov Smirnov test to decide the statistical technique. Parametric tests were used because of normal distribution of data. To compare the experimental group and control group pre-test and post-test score average, independent samples t-test was used. Also, paired samples t-test was used to compare pre-test and post-test score averages of experimental group and control group separately. Besides these, mean standard deviation, frequency and percentage distribution was calculated to use for the description of the data.

Process

The data were collected by pre-test before starting the psychodrama sessions, and by post-test, after psychodrama sessions were over.

Results

To express group's demographic characteristics, descriptive statistics were included and the analysis with scales, pre-test and post-test total scores were included in this section.

Demographic Characteristics of Experimental Group and Control Group

In the experimental group, there were 10 people (52.6%) between the ages of 19-21 and 9 people (47.4%) between the ages of 22-24. In the control group, there were 11 people (50%) between the ages of 19-21, 9 people (40.9%) between the ages of 22-24 and 2 people (9.1%) 24 years and older. In addition to this in the experimental group 17 people (89.5%) and in the control group 21 people (95.5%) were women. In the experimental group 2 people (10.5%) and in the control group 1 person (4.5%) was male. According to chi square test results, there were no statistically significant difference in gender ($\chi^2(1)=0.538$, $p>0.05$) and in age ($\chi^2(1)=1.838$, $p>0.05$).

Evaluation of Groups in terms of Pre-Test Scores

Experimental and control groups did not differ from each other in terms of hope scale and subjective well-being scale ($p>0.05$). But there was a significant differentiation between experimental and control groups in terms of pre-test scores of satisfactions with life scale. Therefore, it is possible to say that experimental and control group's pre-test scale scores shows there is a partial similarity.

Evaluation of Groups in terms of Post-Test Scores

Experimental and control groups differed significantly in terms of post-test scores of hope scale, subjective well-being scale and satisfaction with life scale, with high effect size ($p<0.05$, sırasıyla $e.b.=0.7, 0.8, 1.19$). According to post-test scores experimental group's hope level was found higher than control group's hope level (experimental group average= 26.52, control group average= 23.45). In the same way, experimental group's subjective well-being level was determined as higher than control group's subjective well-being level (experimental group average= 170.26, control group average= 151.29). Experimental group's life satisfaction level was found higher than control group's life satisfaction level (experimental group average= 24.10, control group average= 18.00).

Comparison of Groups Separately in terms of Pre-Test and Post-Test

Experimental group's post-test scores of hope scale and satisfaction with life scale were higher than pre-test scores but this increment was not statistically significant

($p>0.05$). There was a decrease in post-test scores of the subjective well-being scale of experimental group compared to the pre-test scores. However, this decrease was not statistically significant ($p>0.05$).

It was found that control group's post-test scores of hope scale and subjective well-being scale were significantly lower than pre-test scores. Control group's post-test scores of satisfaction with life scale were lower than pre-test scores. However, this decrease was not statistically significant ($p>0.05$).

Verbal Evaluation of Experimental Group Students

It is known that with psychodrama, people have the opportunity to observe that others have similar problems with them, experience a sense of togetherness, make them more meaningful to themselves and others, and thus reassure themselves and feel better (Dökmen, 2005; Özbek & Leutz, 2003). Some of the sentences that the members of the group produce about their gains and awareness are as follows:

“This journey was not only made me realize things in myself, but also many things about people.”

“I'm a lot more confident than myself. Seeing what I'm going through is the normal way of many people making me a person like less angry and freer in life. I'm more aware of the points I need to change in myself.”

“In my normal life, I was angry at myself for being cold. Not being perceived as cold by everyone from the outside that made me very happy, and after that I realized that I had to pay more attention to smiling at people.”

“I had a lot of future worries. I'm still feeling this apprehension but when I saw that other people in the group were in this situation, I normalized it and realized that I had to enjoy my last year.”

“I will no longer be worried about to what I say goodbye, maybe my eye will look for them, but I'll keep looking through my window, with the same eye with a completely different look. I think the best thing that the psychodrama gave me was the courage to leave it behind me.”

Discussion

The purpose of the survey was to evaluate the psychodrama group experience's influence on the forth grade psychology students' level of hope, satisfaction with life and subjective well-being. Various measurements were taken to evaluate the effectiveness of the study. These measurements were evaluated according to results of similar studies, statistical analysis in the literature.

According to post-test measurements after psychodrama experience, there were a significant difference between the groups in terms of subjective well-being scale, satisfaction with life scale and hope scale's total score. There was an increase in hope and life satisfaction levels and a decrease in subjective well-being levels of experimental group students who participated in the application, but this change was not statistically significant. There was a decrease in hope, life satisfaction and subjective well-being levels of the students who participated in the control group but this change was statistically significant only for hope and subjective well-being. On the other hand, it was not statistically significant for life satisfaction. According to this result, it is possible to claim that psychodrama was efficient. Because variables like hope, subjective well-being, life satisfaction are changeable structures which can be affected by social context, cultural structure, physical and psychological problems and those variables have a dynamic property (Gündoğar et al., 2007; Lavalekar & Karmalkar, 2017; Oğuztürk, Akça & Şahin, 2010; Saygın, 2008). In this context, the decrease in hope, life satisfaction and subjective well-being levels of the control group can be related to the fact that these variables have a dynamic nature that changes within time. Besides, this finding indicates that negative changes may occur in young people if psychological intervention methods are not applied in a short period of time such as three months. When the literature was examined, as graduation approaches final year student's hope decreases, life satisfaction and subjective well-being levels can decrease depending on the factors like stress of future anxiety, fear of unemployment, willing of settling down and long-term relationships (Akman, 1992; Dünyaoğulları, 2011; Özer & Tezer, 2008; Şahin et al., 2011). When the subjective well-being, life satisfaction and hope levels of the control group decreased, it can be stated that similar results had been reached with previous studies considering anxiety and fear which arises due to the approach of graduation.

In brief, it is possible to claim that without any psychological support, those variables which exhibit a changeable structure show further negative changes. Thereby it can be thought that positive psychological interventions which protect young people from negative mental changes have an important affect. An important reason to claim this, there is no statistically significant decrease in these variables (hope and life satisfaction) in the experimental group. Actually, here emerges the psychodrama's protective characteristic. It is known that psychodrama therapy can help the individual learning about himself/herself and make himself/herself change (Özbek & Leutz, 2003) and has a positive effect on healthy people's personal evolution (Coşkun & Çakmak 2005; Doğan, 2010; Işiker & Fırncı, 2008; Karataş, 2014; Özbaş & Tel, 2015; Özdel et al., 2003; Ulupınar, 2014; Varma, Karadağ, Kalkan Oğuzhanoğlu & Özdel, 2017). In the studies, it was found that psychodrama application increased participant's hopes, stress coping and problem solving skills and decreased their anger and anxiety levels (Coşkun & Çakmak, 2005; Karadağ, 2010; Karataş, 2014; Sözeri Varma, 2017; Ulupınar, 2014). The studies, which examined the effects of psychodrama on university students, showed that psychodrama had a positive effect on subjective well-being, hopelessness, hopefulness, psychological

balance, positive emotions, life satisfaction and happiness (Bakalim & Taşdelen Karçkay, 2017; Karataş, 2014; Tavakoly, Namdari & Esmaili, 2014). Within the process, the control group's hope and life satisfaction scores were not statically significant but it is possible to claim that the increment was partially compatible with these results and this situation is the sign of the psychodrama experience's protective characteristic.

Experimental group's post-test scores of subjective well-being was not statistically significant but it showed a decrease. There may be several reasons for this. One reason for this result can be explained by the fact that the scales have a self-reported nature. Although self-report scales are valid and reliable; the obtained test score was limited by the evaluator's subjective assessment of the scale items. Actually, this evaluation was influenced by the evaluator, environmental factors (like temperature, noise etc.) and practitioner. Psychology students in the study group were very familiar with the scales used for their education. They knew the purposes for which such scales are used and how the answer will produce results. This prior knowledge of the scales may have caused a bias when filling the scales. In addition, although the group members volunteered to participate in this study, they basically completed the tests within the scope of a school course. These factors may have influenced the filling of the scales. Psychodramatist who leads a psychodrama session in addition to successfully blending the roles of analyst, director and group leader, perform these tasks in harmony with his/her personalities; someone who stimulates spontaneity, listens carefully to the protagonist, understands the underlying messages. Psychodramatist is also an important person who meets group members as a human (Kellermann, 2013). Sometimes individuals can idealize a psychotherapist trying to help them (Kellerman, 2013, p. 60). Within these aspects, a psychodramatist can be a role model for psychology students perhaps this role may represent the person they want to be in the future. At the same time during the sessions, the students may know themselves better and fill the scales with a more realistic approach. What the result of a group member says during the completion of the final tests makes the result even more understandable: "When I filled out the pre-test scales, I saw everything very positively, in fact my view of myself and the World was not realistic. Now I see, I know myself better. It may affect the results negatively but I think I have evaluated these last scales more realistically".

It is stated that the change that occurs with psychodrama studies is beyond the self-report scales and those qualitative assessments are needed for this (Doğaner, 2011). For this reason, it is often tried to be understood the gains and changes from the sessions either through the questions asked or by evaluating the protocols of the group members (Bakalim, Yörük & Şensoy, 2018; Gökkaya & Özdel, 2016).

In this study, with a similar motivation, students' protocols related to the sessions were examined and some statements about their own statements were explained in the following section in order to better understand the effectiveness of the study.

When these expressions are examined, Doğaner's work in order to find out what kind of internal and subjective changes occur in individuals after psychodrama practices has brought, factors of "improvement", "awareness", "acceptance", "tolerance", "insight" emerged.

In our country, there were few studies investigating the effectiveness of psychodrama therapy with university students. For example, when the Ankara Psychodrama Association's official website was examined, 173 dissertations were made between 1993-2006. However, only 6 of the theses are the studies with university students (Ankara Psikodrama Derneği, 2019). It was considered that it would be useful to plan similar studies to be conducted in the future considering the limitations of this study. Despite these positive results, the research had several limitations. The study was conducted only with psychology students and with only one therapist, pre-test and post-test measurements were taken but follow-up measurement was not taken, and group psychotherapies were limited to 11 sessions. Besides, only experimental and control groups were used in the study. Similar studies to evaluate the effectiveness of psychodrama may be suggested by taking measures that may prevent the mentioned limitations and adding placebo control group.

Kaynakça/References

- Akman, Y. (1992). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin meslek, evlilik ve geleceğe yönelik beklentileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 125-149.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 301-324.
- Altınay, D. (1999). *Psikodrama grup psikoterapisi 300 ısınma oyunu*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ankara Psikodrama Derneği. (2019) Erişim Adresi: <http://www.ankarapsikodrama.com/v2/category/yayinlar/tezler/> Erişim Tarihi: Nisan, 2019.
- Özbaş, A. A., & Tel, H. (2016). The effect of a psychological empowerment program based on psychodrama on empowerment perception and burnout levels in oncology nurses: Psychological empowerment in oncology nurses. *Palliative & supportive care*, 14(4), 393-401.
- Bakalim, O. ve 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.
- Bakalim, O., Yörük, C. ve Şensoy, G. (2018). Psikodrama grup yaşantısının rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 949-968.
- Bakan, İ. ve Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumunu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11.

- Blatner, A. (2002). Psikodramanın temelleri. (Çev. Gülden Sen) İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Coşkun B. ve Çakmak D. (2005), Alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodramanın kullanılması. *Bağımlılık Dergisi*, 6(3), 103-110.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü öğrencileri kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A. ve Baysal N., (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263. doi:10.17755/esosder.75955
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Deiner, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dogan, T. (2010). The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 112-119.
- Doğaner, İ. (2011). Bazı danışan / hasta ve eğitim gruplarında psikodramanın iyileştirici, geliştirici etkileri: İçerik çözümlemesi verileri. *Psikodrama, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Dergisi*, 3. 43-49.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sosyometri ve psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dünyaoğulları, Ö. (2011). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir).
- Gökkyaya, F. ve Özdel, O. (2016). Rehber öğretmenlerin mesleksel tükenmişliğini azaltmada psikodramanın etkinliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 354-361.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- İşiker, G. B. ve Fırınacı, M. (2008), Terapide psikodrama ve resmin kullanılmasının savunma tarzları ve sosyal ilişkiler ağı üzerine etkileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 69-80.
- Kaner, S. (1990). *Psikodrama kuram: Teknik ve araçlar*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 23 (2), 457-480.
- Karataş, Z. (2014). Psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzlukları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 39 (173), 118-128.
- Karadağ, F., Oğuzhanoğlu, N. K., Özdel, O., Ergin, Ş. ve Kaçar, N. (2010). Psöriyazis hastalarında psikodrama: Stres ve stresle baş etme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 220-227.
- Kellerman, P. F. (2013). Psikodramatist: Psikodramaya derinlemesine bakış: Psikodramanın terapötik yönleri içinde. B. Gökler, I. Gökler Danışman, A. Mavili Aktaş (çev. ed.), s. 45-57. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kemer, G. ve Atık, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Lavalekar, A. & Karmalkar, S. (2017). From youth to elderly: A study of quality of life and psychological well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8(9), 1083-1086.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 19.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

- Özbek, A. ve Leutz, G. (2003). Psikodrama, Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları, No.1, İkinci baskı, Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Özdel, O., Ateşçi F. ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2003). Bir anoreksiya nervosa olgusu ve bu olguya farmakoterapi ile birlikte psikodrama teknikleri ile yaklaşım. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 153-159.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umud ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Saygın Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya).
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing of hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-361.
- Sözeri Varma, G., Karadağ, F., Kalkan Oğuzhanoğlu, N. ve Özdel O. (2017). Depresyon tedavisinde grup psikoterapisi ve psikodramanın yeri. *Klinik Psikiyatri*, 20:308-317.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Fırat, N. Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri, üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17(3), 429-452.
- Tavakoly, F. M., Namdari, K. & Esmaili, M. (2014). Effect of psychodrama-based group training for healthy life style on psychological balance, spiritual well-being and optimism. *Journal of Life Science and Biomedicine* 4(4), 346-351.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 111(23), 103-111.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 132-143.
- Ulupınar, S. (2014). Psikodrama uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerisine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 55-62.
- Vatan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 88-97.
- Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri* (2). Zeliha İyidoğan Babayigit (Çev.). İstanbul: Kabalıcı