


## **Pandemi Sürecinde Çevrimiçi Psikodrama Grup Terapisinin Depresyon, Anksiyete Ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi**

Kurt Pınar<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-8980-7414>

Sarioğlu Melike<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-0296-6007>

Parlak Simel<sup>3</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-8651-2693>

### **Öz**

Bu araştırmanın amacı pandemi sürecinde uzaktan eğitim alan bir grup hazırlık sınıfı öğrencisi ile yapılan çevrimiçi psikodrama grup terapisinin bu öğrencilerin depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine olan etkisini incelemektir. 13 gönüllü katılımcı ile haftada bir gün 3 saat süreyle toplam 16 oturum halinde gerçekleştirilen çalışma tek grup öntest sontest modeli olarak tasarlanmıştır. Beck Depresyon, Beck Anksiyete ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeklerinden elde edilen öntest ve sontest puanları Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca psikodrama sürecinin değerlendirilmesi amacıyla açık uçlu soru ve grubun başlangıç, orta ve son aşamalarına ilişkin grubun öznel bildirimleri içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İçerik analizi sürecinde her bir katılımcıya ilişkin kodlar oluşturulmuş, sonrasında ise bütün katılımcılardan elde edilen kodlar karşılaştırılmış ve temalara ulaşılmıştır. Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilen Beck Depresyon Ölçeği ( $z=-1,78$ ;  $p>.05$ ), Beck Anksiyete Ölçeği ( $z=-1,51$ ;  $p>.05$ ) ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ( $z=-0,149$ ;  $p>.05$ ) öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemekle beraber, içerik analizinde elde edilen empati, iyilik halinde artış, farkındalık ve evrensellik temaları, psikodrama grup terapisinin psikolojik dayanıklılığı geliştirme üzerindeki etkisini göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** COVID-19, Psikolojik Dayanıklılık, Çevrimiçi Psikodrama

## **The Effect Of Online Psychodrama Group Therapy On Depression, Anxiety And Psychological Resilience During The Pandemic**

### **Abstract**

The aim of this study is to examine the effect of online psychodrama group therapy conducted during the pandemic with a group of university students, on their depression, anxiety and psychological resilience levels. The study carried out in 16 sessions for 3 hours, once a week, with 13 participants, was designed as a single-group pretest-posttest model. The pretest and posttest scores obtained from the Beck Depression, Beck Anxiety, and Adult Resilience scales were analyzed with the Wilcoxon signed-rank test. Also, in order to evaluate the psychodrama process, open-ended questions and the group's subjective statements regarding the initial, middle and final stages of the group were analyzed by content analysis method. During the content analysis process, codes for each participant were created, and then the codes obtained from all participants were compared and themes were reached. No significant difference was observed between the pretest and posttest scores of Beck Depression Scale ( $z=-1.78$ ;  $p>.05$ ), Beck Anxiety Inventory ( $z=-1.51$ ;  $p>.05$ ) and Adult Resilience Scale ( $z=-1.51$ ;  $p>.05$ ). However, empathy, increased well-being, awareness and universality themes obtained in the content analysis showed the effect of psychodrama group therapy on developing resilience.

**Key Words:** COVID-19, Resilience, Online Psychodrama

<sup>1</sup>Kurt Pınar, Doç. Dr., İzmir Demokrasi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, pinar.kurt@idu.edu.tr

<sup>2</sup>Sarioğlu Melike, Uzm. Psk., Bursa Şehir Hastanesi, Erişkin Psikiyatri Polikliniği, mehlike.sarioğlu@saglik.gov.tr

<sup>3</sup>Parlak Simel, Doç. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, simel.erelik@izu.edu.tr

## GİRİŞ

Spinoza 17. Yüzyılda yazdığı Etik adlı temel eserinde, *conatus* kavramı ile herşeyin, kendi varoluş gücüne göre, varoluşunu sürdürmeye çabaladığını, organizmanın bir başka çabasının da, gelişme, büyüme ve daha büyük bir mükemmeliğe ulaşmak olduğunu ifade eder. Organizma bu mükemmeliğe her ulaştığında sevinçle dolup yaşama gücü artar, buna karşın engellerle karşılaştığında varlığını tehdit altında hissederek, yaşama gücü azalır ve üzüntüye kapılır (Lenoir, 2020). Dolayısıyla Spinoza'ya göre yaşamın iki temel işleyiş mekanizması vardır; bir yandan kendini korumak diğer yandan yaşam ve eylem gücünü artırmak. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 11 Mart 2020 tarihinde tarafından pandemi olarak ilan edilen Covid-19 salgını, yarattığı fiziksel etkilerle Spinoza'nın sözünü ettiği iki temel yaşam işlevimizden ilkinin, kendini koruma mekanizmamızı tehdit ederken, salgınla baş etmek için alınan izolasyon ve karantina tedbirleriyle sosyal yaşamımızı sekteye uğratmış ve ikinci temel yaşam işlevimiz olan eylem gücümüzden yoksun kalmamıza yol açmıştır. Fiziksel bir tehdit olarak ölümle burun buruna gelmenin, hastalığa yakalanma korkusunun yarattığı yoğun kaygı ve stres gibi olumsuz psikolojik etkilerin yanısıra, işini kaybetme tehlikesi, günlük rutinleri yerine getirememeye, yakınlarla birarada bulunamama gibi ekonomik ve sosyal yaşama dair belirsizliklerin ve kısıtlamaların sonucu olarak yalnızlık, anksiyete, depresyon, uykusuzluk, alkol ve madde kullanımı, kendine zarar verme ve intihar yaygın olarak görülmeye başlanmıştır (Sohrabi vd., 2020).

Araştırmalar, normal zamanlara oranla pandemi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres açısından en fazla etkilenen grubun beliren yetişkinlik dönemindeki (18-25 yaş arası) üniversite öğrencileri olduğunu göstermektedir (Patias vd., 2021). Normal koşullar altında özellikle lisans düzeyindeki öğrenciler için akademik ve sosyal yaşama uyum sağlama, akademik hedeflere ulaşma, bağımsız olmayı başarma, yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirme, romantik ilişkileri deneyimleme ve geleceğe yönelik kariyer planları yapma gibi pek çok alanda onlara gelişim ve büyüme fırsatı sunan üniversite yaşamından fiili olarak uzak kalmak, bu gençlerin başta anksiyete ve depresyon olmak üzere yoğun psikolojik sorunlar yaşamalarına yol açmıştır (Karataş vd., 2013). Tüm dünyada bu yaş grubundaki depresyon prevalansı 2015 yılında %4.4 iken, pandemiden sonra %39'a ; pandemiden önce %3.6 olan anksiyete prevalansı ise pandemiyle birlikte %36'ya ulaşmıştır (Li vd., 2021). Pandeminin bir sonucu olarak üniversite öğrencilerinde gözlenen psikolojik etkiler anksiyete ve depresyonla sınırlı değildir; artmış stres yükü, posttravmatik stres bozukluğu, duygusal düzenleme bozukluğu, intihar eğilimi, uykusuzluk, somatizasyon ve kronik yorgunluk da gözlenen diğer zihin sağlığı sorunları arasındadır. Covid-19 salgını ve izolasyon sürecinin yarattığı psikolojik sorunlarla baş etmek için kişilerin sosyal desteğinin ve psikolojik destek kaynaklarının artırılması önerilen genel sağlık politikaları arasındadır. Dolayısıyla ruh sağlığı alanında hizmet verenler için bu sürecin neden olduğu olumsuz psikolojik etkiler üzerine çalışmak en öncelikli konulardan biri haline gelmiştir. Yukarıda belirtilen nedenlerden ötürü sağlıklı yetişkin işlevselliğine yönelik becerileri geliştirmek üzere üniversite öğrencileriyle yapılacak ruhsal sağaltım çalışmaları ayrı bir önem taşımaktadır.

Carl Gustav Jung krizlerin, karışıklıkların, hastalıkların tesadüfen meydana gelmediğini; onların, rotamızı değiştirmek, yeni yönleri keşfetmek ve yaşamın bir başka yolunu deneyimlemek için karşımıza çıkan işaretler olduğunu söyler (Lenoir, 2020). COVID-19 pandemisinin yarattığı depresyon, kaygı, karamsarlık, yılgınlık gibi psikolojik etkiler göz önüne alındığında bu kriz durumunda Jung'un belirttiği şekilde yeni yollar keşfetmek için psikolojik dayanıklılık kavramı önem kazanmaktadır. Üniversite öğrencileri açısından ise psikolojik dayanıklılık zihinsel sağlık, psikolojik iyi oluş, bağlılık, başarı, dikkat, öz-yeterlilik

ve yaratıcılık üzerindeki etkileri nedeniyle özellikle önemlidir (Martínez-Martí ve Ruch, 2017).

### **Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramı ilk kez Kobasa (1979) tarafından, bireyi stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli kılan, sorunlarla karşılaştığında sorumluluk alması için cesaretlendiren ve sorunlarla yüzleşmesine yardımcı olan bir özellik olarak tanımlanmıştır (Bartone vd., 2012). Kobasa'nın ardından psikolojik dayanıklılık üzerine çok sayıda farklı tanım yapılmış olmakla birlikte, bu tanımların en kapsayıcısının zorluklara uyum sağlama, stresli yaşam olaylarının kaynağına direnme ve olumlu bakış açısı elde etme yeteneği olduğu görülmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Bu kavram, bireyin stres verici, tehlike içeren yaşam olayları karşısında büyümeyi, gelişmeyi, zorlukların üstesinden gelebilmeyi sağlayan cesaret, motivasyon ve etkin baş etme yöntemlerini içermektedir (Maddi, 2006). Psikolojik dayanıklılığa sahip olan bir birey değişime açık, kendini yaptığı işe verebilen, yaşanan olaylar karşısında denetim sahibi olduğuna inanan, yapmak istediklerini doğru bir şekilde belirleyebilen, problemin çıkma ihtimalini engelleyebilen ve olumsuz durumu düzeltmek için çaba gösterebilen bir özellik sergilemektedir (Florian vd., 1995). Bu açıdan bakıldığında psikolojik dayanıklılık yeni durumlara uyum sağlama becerisi açısından oldukça önemli bir role sahiptir. Psikolojik dayanıklılık bireyin yaşamına anlam vermek için iş, aile, arkadaş ve sosyal çevresinde giriştiği aktif etkinlikleri ve bu etkinliklere dahil olma eğilimini ifade eden bağlanma (kendini adama) boyutu, bireyin yaşamda karşılaştığı olayları etkileyebileceğine, bu olayların bireyin kendi eylemlerinin sonucuna bağlı olduğuna dair inancı olarak tanımlan kontrol (denetim) boyutu ve yaşamda meydana gelen değişikliklerin tehdit içeren bir unsur olarak değil, gelişme ve büyüme için bir fırsat olarak görülmesine işaret eden meydan okuma boyutu olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır (Maddi, 2013). Dayanıklılık bu boyutların birarada bulunması durumunda gerçekleşir. Dayanıklılık bireylerin değişmeyen sabitlenmiş bir kişilik özelliği değildir. Koşullar değiştiğinde dayanıklılık da değişebilir (Rutter, 1987). Dayanıklılığı desteklemede bireysel düzeyde koruyucu faktörler; destekleyici aile ortamı, güvenli bağlanma, ebeveyn gözlemi, sosyal destek, başetme becerileri ve stabil/istikrarlı bir yaşam ortamı olarak belirtilmektedir (Graber vd., 2015).

McCarthy (2017) üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmelerinde ve dayanıklılıklarını geliştirmede aileyle destekleyici ilişkileri geliştirmek, öz-yeterlilik ve algılanan kontrol duygusunu geliştirmek, güçlü uyum becerileri ve öz-düzenleme kapasitesini geliştirici olanaklar sunmak ve inanç, umut ve kültürel gelenek kaynaklarını harekete geçirme becerisini desteklemek olmak üzere dört önemli etkenin rol oynadığını belirtmektedir. Hudgins'e (2019) göre psikodrama, McCarty'nin belirttiği bu etkenleri spontanlık ve yaratıcılık çalışmalarıyla destekleyerek dayanıklılığı artırmada etkin bir rol oynayabilir.

### **Psikodrama**

Psikodrama, kişilere iç görü kazandırma, kendilerine ya da diğerleriyle ilişkilerine dair sorunları ve bu sorunların olası çözümleri üzerine çalışırken eylem ve rol yapma tekniğini kullanan deneysel bir psikolojik müdahale yöntemidir (Orkibi ve Feniger-Schaal, 2019). Genellikle grup çalışması halinde gerçekleştirilen psikodramada her birey gruptaki diğer üyeler için terapötik bir unsur oluşturur. Isınma, oyun ve geribildirim/paylaşım aşamalarından oluşan psikodramada kullanılan temel teknikler eşleme, aynalama, rol değiştirmedir. Bu tekniklerin kullanımıyla kişi farklı rolleri görme, bu rolleri deneme ve yeni roller geliştirme fırsatı bulur (Erbay vd., 2018). Katarsis sağlama ve içgörü kazanma, gerçeği test etme ve alternatif düşünceler geliştirme olanağı sağlayan psikodrama, spontanlık, rol çalışmaları, yeni davranışlar deneme, modelden öğrenme ve içgörü yoluyla öğrenme aracılığıyla davranış

değişikliği yaratma potansiyeline sahiptir (Arslan Dikme, 2008). Üniversite öğrencileriyle yürütülmüş olan psikodrama temelli müdahaleler, gençlerin kendilik algısı ve sosyal işlevleri üzerinde belirgin düzeyde olumlu etkiye sahip olduğunu, öznel iyi oluş ve benlik saygılarının artırdığını göstermiştir (Guli vd., 2013; Karataş ve Gökçakan, 2011).

Farklı roller denemenin getirdiği esneklik, psikodramanın temel iyileştirici dayanaklarından biri olan spontanlığı beraberinde getirir. Spontanlık yeni bir duruma uygun tepki verme ya da eski bir duruma yeni ve uygun bir tepki verme anlamına gelmektedir. Moreno (1955), anksiyete ve spontanlığın iki karşıt uçta yer aldığını, spontanlığın artmasıyla anksiyetenin azalacağını belirtmektedir. Psikodramatik oyunlar süresince kişilerin spontanlık düzeyleri artmakta ve psikolojik esnekliklerini geliştirmeleri mümkün olmaktadır (Cruz vd, 2018). Pozitif psikoloji kavramları psikodramadaki spontanlık, yaratıcılık, adaptasyon, olumlu ilişkiler, karşılıklı yaratım ve sorumluluk, rol repertuarı ve karakter güçlülüğü, akış, bağlılık gibi temel psikodrama konseptleriyle ilişkilendirilebilir (Orkibi, 2019). Psikodrama, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerine yaşadıkları travmadan bağımsız olarak yetişkin yaşama geçişte psikolojik dayanıklılığı artırmanın yollarını sunar (Cossa, 2003).

Bu çalışmanın amacı, pandemi sürecinde alınan tedbirler kapsamında üniversitenin fiziksel ve sosyal ortamından uzak kalan üniversite hazırlık sınıfı öğrencileriyle gerçekleştirilen çevrimiçi psikodrama yöntemi müdahalenin, bu öğrencilerin depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine olan etkisini incelemektir. Psikodramanın, kullandığı eşleme, rol değiştirme, aynalama, artı-gerçeklik teknikleri aracılığıyla spontanlığın ve yaratıcılığın geliştirilmesini, ayrıca grup aidiyetini sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırmada önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu araştırmada psikodrama temelli müdahale yönteminin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine olan etkisi, tek gruplu öntest sontest yarı deneysel model ile test edilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenini psikodrama uygulaması, bağımlı değişkenlerini ise depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri oluşturmaktadır. Bağımlı değişkenlerin analizi için grup çalışmalarının öncesinde ve sonrasında ilgili ölçeklerden elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Ayrıca deney grubuna psikodrama grup çalışmasının tamamlanmasının ardından sosyo-demografik bilgileri de içeren açık uçlu soruların yer aldığı form uygulanmıştır. Bu form aracılığıyla grup üyeleri kendi bireysel süreçlerini değerlendirmişlerdir. Deney grubuna depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık süreçlerine yönelik psikodrama yöntemiyle grup çalışması uygulanmıştır.

### Evren-Örneklem / Çalışma Alanı-Çalışma Grubu

Araştırmanın örnekleme, olasılık temelli olmayan örnekleme türlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Cohen vd., 2007). Sosyal bilimlerde sıkça başvurulan yöntemlerden biri olan uygun örnekleme yönteminde araştırmacı, çalışması kapsamında ulaşabileceği ve gönüllü olan katılımcıları gözeterek örnekleme oluşturmaktadır (Gravetter ve Forzano, 2012). Araştırma grubunu oluşturmak üzere İzmir Demokrasi Üniversitesi Psikoloji Bölümü Hazırlık sınıfı öğrencilerine danışmanlık uygulamaları kapsamında çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Duyuruya başvuran öğrencilerle ön görüşme gerçekleştirilerek çalışmanın amacı aktarılmış ve gönüllülük esasına göre grup (4 erkek, 9 kadın) oluşturulmuştur. Psikiyatrik ya da nörolojik rahatsızlığı olan, çalışmalara düzenli olarak

katılım gösteremeyecek olan bireyler gruba dahil edilmemiştir. Grup sürecinde gruptan ayrılan üye olmamıştır.

### ***Psikodrama Oturumlarının Uygulanması ve İçeriği***

Psikodrama oturumları her biri yaklaşık 3 saat süren, haftada 1 veya 2 defa olmak üzere toplam 16 oturum halinde gerçekleştirilmiştir. Tüm oturumlar Zoom üzerinden çevrimiçi olarak uygulanmıştır.

Psikodrama oturumlar ısınma, oyun ve paylaşım olmak üzere 3 aşamadan oluşur. Isınma aşaması grup üyelerinin kendilerini deneyim ve sorunlarını paylaşmaya hazır hale getirir. Oyun aşaması, sorunun ya da deneyimin niteliğine göre grup merkezli oyunlar ya da protagonist oyunu ile ilerleyebilir. Her iki durumda da grup üyelerini « şimdi ve burada » ilkesine taşımak önem taşır. Paylaşım aşamasında oyunda rol almış üyelerden rol geribildirim alınır ve üyeler oyunun kendi yaşamlarıyla bağını kurdukları durumları, duyguları paylaşırlar. Son olarak psikodrama oyununda gözlenen olaylar rol teorisi ve sosyometri çerçevesinde üyelerin birbirleriyle karşılıklı ilişkilerinin ve dış dünyayla etkileşimlerinin gözden geçirildiği süreç analizi yapılır (Özbek ve Leutz, 2003).

Psikolojik dayanıklılık üzerine temellendirilmiş bu çalışmada oturumlar çalışmanın genel amacına ve grup üyelerinin ihtiyaçlarına göre şekillendirilmiştir. İlk oturumda grup üyelerine psikodrama tanıtılmış ve çalışmanın amacı aktarılmıştır. Grup kuralları belirlenmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü oluru yazılı mesaj şeklinde alınmıştır. Grup üyelerinin birbirleriyle tanışmalarını sağlamak için ismin anlamı ve hikayesi ile empatik tanışma oyunu oynanmıştır. İkinci oturumda grubun sosyometrik yapısını görmeye yönelik olarak “grubun bedeni” çalışması, üçüncü, dördüncü ve beşinci oturumlarda üyelerin sosyal bağlarını fark etmeleri amacıyla sosyal atom çalışması uygulanmıştır. Altıncı oturumda grup kohezyonunun artırılmasına yardımcı olması için grubun gazetesi çalışması, spontanlığı ve yaratıcılığı desteklemek için çiçeklerle dans çalışması yapılmıştır. Yedinci oturumda üyelerin kendilerine gelecekte yazdıkları mektup oyunu oynanmış ve artı gerçekliği deneyimleyerek geleceğe yönelik amaç belirleme ve umut hissetmeleri hedeflenmiştir. Sekizinci ve onikinci oturumlarda protagonist oyunlarının yanısıra grup içi bağların güçlendirilmesi üzerine çalışılmıştır. Bu takip eden oturumlarda stresle baş etme, spontanlığı artırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiş ve son oturumlarda grubun sosyometrik yapısı yeniden değerlendirilerek grubun başlangıç, orta ve son aşamalarındaki deneyimleri spektogram aracılığıyla çalışılmış ve geribildirim elde edilmiştir.

### ***Verilerin Toplanması***

Çalışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla kullanılan ölçekler ilk oturum günü grup başlamadan önce ve grubun son oturumunda uygulanmıştır. Ön testle birlikte katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, sosyo-demografik bilgi formu kullanılmış; son oturumda ise çalışmanın etkililiği ve katılımcılardaki değişimleri belirlemek üzere açık uçlu sorular sorulmuştur. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Güvenilir ve derinlemesine veri elde etmek için veri üçgenleme yöntemi kullanılmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Beck Depresyon Ölçeği***

Beck Depresyon Envanteri; erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmış ve ölçeğin sınır değeri 17 olarak belirlenmiştir. Madde analizi ve

yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş olan Beck depresyon envanteri'nin güvenilirliğinde korelasyon katsayılarının sırayla  $r=.80$  ve  $r=.74$  olarak bildirilmiştir. Ölçeğin geçerliği MMPI-D Skalası kriter kullanılarak birlikte geçerlik yöntemiyle saptanmış ve iki ölçek arasındaki Pearson korelasyon katsayısı  $r=.50$  olarak bildirilmiştir (Hisli, 1989). Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Verilen yanıtlardan elde edilen puanlara göre, 10-16 puan hafif ruhsal sıkıntı, 17-29 sınırdaki klinik depresyon, 21-30 puan orta seviyede depresyon, 31-40 ciddi seviyede depresyon, >41 puan çok ciddi seviyede depresyon olarak sınıflandırılmaktadır.

### ***Beck Anksiyete Ölçeği***

Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy vd. (1998) tarafından yapılmış olan Beck Anksiyete Envanteri, bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .57 olarak bulunmuştur (Ulusoy vd., 1998). Toplam 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen puanlar <10 puan normal, 10-18 puan hafif anksiyete, 30-63 puan ciddi anksiyete olarak sınıflandırılmaktadır.

### ***Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği***

Fribog vd. (2003) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Geçerliği tespit etmede doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve analiz sonucunda öğrenci örneklem için toplam %55,5 varyans açıklanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayılarının öğrenci örnekleme için 0,66 ile 0,81 arasında değiştiği bildirilmiştir (Basım ve Çetin, 2011) Ölçek 'kişisel güç', 'yapısal stil', sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermektedir. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, 33 sorudan oluşan 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 33 ve en yüksek puan da 165'dir. Ölçekten alınan puanların artması, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek düzeyde olması anlamı taşımaktadır.

### ***Sosyo-demografik Bilgi ve Çalışma Değerlendirme Formu***

Sosyo-demografik bilgi formunda grup üyelerinin yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer bilgilerine yer verilmiştir. Ayrıca grubun son oturumunun ardından grup üyeleri "Grup çalışması sonucunda kendiniz ile ilgili neler değişti? Neler fark ettiniz? Grup çalışmasının üniversiteye uyum sürecinize nasıl bir etkisi oldu? Grup çalışmasının pandemi süreciyle baş etmenizdeki nasıl bir etkisi oldu? gibi soruların yer aldığı grup çalışması değerlendirme formunu doldurmuşlardır.

### ***Verilerin Analizi***

Niceliksel verilerin analizi için SPSS 15 programında Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Değerlendirme formlarından elde edilen nitel verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır.

Araştırmada içerik analizinin dört aşaması olan (1) verilerin kodlanması, (2) kod, kategori ve temaların bulunması, (3) kod, kategori ve temaların düzenlenmesi ile (4) bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Eysenbach ve Köhler, 2002; Miles ve Huberman, 1994) süreçleri takip edilerek araştırmada veri analizinde kullanılmıştır. Araştırmada nitel bulguların inandırıcılığını artırmak amacıyla grup oturumları süresince katılımcılarla etkileşim kurulmuş, veri çeşitlemesi yapılmıştır. Araştırmanın geçerliliğini güçlendirmek amacıyla da görüşülen bireylerden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Aynı zamanda güvenilirliği sağlamak amacıyla veriler benzer süreçlerle toplanması, verilerin sonuçlarla ilişkisi kurulmuştur.

## BULGULAR

Deney grubunun psikodrama yöntemiyle grup çalışması öncesi ve sonrasında Beck, Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla “Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi” yapılmıştır. Katılımcıların psikodrama yöntemiyle grup öncesi ve sonrasında aldıkları puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1**

### *Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Puanlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$\sum$ sıra	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Azalanlar	6	7.25	43.5	-.40	.889
	Artanlar	7	6.79	47.5		
	Eşit	0				
Depresyon	Azalanlar	9	7.89	71	-1.78	.074
	Artanlar	4	5	20		
	Eşit	0				
Anksiyete	Azalanlar	8	6.25	50	-1.51	.130
	Artanlar	3	5.33	16		
	Eşit	2				

Analiz sonuçlarına göre depresyon ( $z=-1.78$ ;  $p>.05$ ), anksiyete ( $z=-1.51$ ;  $p>.05$ ) ve psikolojik dayanıklılık ( $z=-.40$ ;  $p>.05$ ) ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür (Tablo 1). İstatistiksel analizde anlamlı farklılık olmamakla birlikte, öntest ve sontest değer ortalamaları grup üyelerinin ( $n=13$ ) 9’unda depresyon düzeyinde azalmayı, 8’inde ise anksiyete düzeyinde azalmayı göstermektedir. Bu durum, psikolojik süreçlerdeki değişim ve iyileşmenin bireysel farklılıklara bağlı olarak da uzun zaman alabileceği göz önünde bulundurulduğunda, iyileşmenin başlangıcına yönelik bir işaret olarak değerlendirilebilir.

Nicel verileri desteklemek, psikolojik düzeyde yaşanan değişimi ortaya koyabilmek ve veri çeşitlemesi ile yapılan grup çalışmasının etkililiğini ortaya koyabilmek amacıyla uygulanan program sonrası katılımcılara grup çalışması değerlendirme formu uygulanmıştır. Katılımcıların verdiği cevaplar üzerinden içerik analizi yapılmış ve elde edilen iki ana tema ve alt temalara aşağıda yer verilmiştir.

### **Grup Oturumlarına Katılımın Üyelerin Duygu Dünyasına Etkisi**

Bu ana temada empati, iyilik halinde artış, farkındalık, evrensellik temaları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların kendi duygularını tanımaya başladığı, içgörü geliştirdikleri ve duygularını fark etmenin ötesinde onları kabul etmeye dönük adımlar attıkları ve bu süreçte yalnız olmadıklarını görmeyen yarattığı destekle iyilik hallerinde artışın olduğu görülmektedir.

**Empati:** Katılımcıların empati becerilerinin arttığı, yakın ilişki kurma becerisinde iyileşme olduğu ve daha bütünsel bir algılayışa sahip oldukları görülmektedir.

K1: “*Empati yeteneğim gelişti. İnsanlarla daha yakın ilişkiler kurabilmeye başladım.*”

K2 “*İnsanlara karşı önyargımın azaldığını, başkalarıyla ortak veya farklı yönlerimin olduğunu fark ettim.*”

**İyilik Halinde Artış:** Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının arttığı ve özgüvenlerinin geliştiği görülmektedir. COVID-19 sürecinde grup desteğini almanın ve paylaşımların katılımcıların bireysel güçlenmelerinde önemli etkilerinin olduğu gözlenmektedir.

K3: “Psikodramadan önce karantinanın verdiği bir karamsarlık vardı. Psikodrama beni olduğum ortamdan aldı. Kendimi mental olarak daha kuvvetli hissettim... Beni arındırdı...”

K5: “Grup çalışmasındaki paylaşımlarla ve etkinliklerle kendime güvenimin arttığını hissediyorum.”

**Farkındalık:** Grup üyelerinin kendilerini ifade etmeye, duygularının farkına varmaya, duygularını kabul etmeye ve kendilerine , yapabileceklerine ilişkin inançlarının arttığına ve güçlendiklerine dair vurgularda buldukları görülmektedir.

K6: “..Artık biliyorum ki bu benim hayatım bu benim hayalim ve her şey kendi elimde, eğer ben istersem her şeyi yapabilirim o istediğim hayatı çabalayarak yaşayabilirim o istediğim başarıları elde edebilirim...”

K7: “Bana zor gelen duyguların bile anlamlı bir gayesi olduğunu fark ettim...Bu da benim kendimi daha iyi anlamamı sağladı.”

**Evensellik:** Grup üyeleri yalnız olmadıklarını, COVID-19 sürecinde yaşadıkları ruhsal sıkıntıların sadece kendilerinde ortaya çıkmadığını ve yaşamlarını sürdürme çabasının tüm grup üyelerinde görmenin anormal durumda yaşanan normal tepkiler olduğunu fark ettiklerini belirtmektedir.

K8: “Başkalarının sorunlarını dinleyip rol aldığımda kendi hayatımdan eşleşmeler olduğunu gözlemlerim ve yalnız olmadığımı anladım...Bu hayatta farklı kişiler tarafından aynı sorunların yaşanabileceğini farkettim.”

K11: “...en büyük farkındalığım yalnız olmadığım hissi idi. Başıma gelen kötü bir olayda bunu yaşayan sadece ben varım diye düşünürdüm. Psikodrama sayesinde tamamen benim gibi olmasa da yaşadıklarına ucundan kıyısından tanıklık etmiş insanlar olduğunu anladım...”

### **Grup Oturumlarına Katılımın Üyelerin Sosyal Yaşantısına Etkisi**

Bu ana temada üniversiteye uyum ve grup aidiyeti temaları ortaya çıkmıştır. Grup aidiyetinin ruh sağlığını temel bileşenlerinden olan sosyal destek ağının devreye girmesini sağladığı ve hem üniversiteye uyumu hem de COVID-19 sürecinde yaşana zorlukların üstesinden gelmede belirleyici olduğu görülmektedir.

**Üniversiteye uyum:** COVID-19 sürecinde fiziksel açıdan uzak buldukları üniversite yaşamına uyumu kolaylaştırdığı ve grup bağının destekleyici bir etkisinin olduğu görülmektedir.

K7: “Üniversite ortamına daha kolay alışacağımı hissetmemi sağladı diyebilirim. Çünkü yeni bir ortama alışmakta zorluk çeken bir kişi olarak, üniversite öncesinde bu oturumlar bana kendimi biraz daha rahat bırakmamı ve yeni insanlar tanımanın verdiği o güvenli hissi keyifle yaşamayı kattı.”

K4: “...Okulun açılması benim için stresli bir durum iken psikodrama grubundaki arkadaşlarımla önceden tanışmış olmak benim için rahatlatıcı bir etken.”

**Grup aidiyeti:** Sosyal desteğin ruhsal iyilik halindeki olumlu etkisinin görüldüğü grup çalışmasında katılımcıların COVID-19’un getirdiği zorluklarla baş etmede ve umut etmede önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir.

K2: “..grup çalışmasına girdikçe yalnız olmadığımı ve hiçbir şey eski yaşantımız gibi olmasa da birlikte bir şeyler yapabileceğimizi anladım”



K10: “Günlük yaşamda konuşmaktan çekindiğim ya da konusunun geçmediği his ve düşüncelerimi paylaşabileceğim ve oradaki arkadaşlarımdan sınırsız destek alabileceğim bir ortam.”

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Covid-19 pandemisi ya da herhangi başka bir olumsuz yaşam olayıyla karşılaşma, travmaya maruz kalma anksiyete, depresyon başta olmak üzere çok sayıda olumsuz psikolojik etkiye yol açmakla birlikte, direnç, uyum ve gelişme aşamalarının ardından psikolojik büyüme fırsatını da beraberinde getirmektedir. Uyum ve gelişme aşamalarının sağlıklı şekilde geçirilerek psikolojik büyümenin sağlanabilmesi için psikolojik dayanıklılığı artırmayı hedefleyen destekleyici çalışmaların yapılması önem taşımaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bir grup üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen, pandemi sürecinde psikodrama grup yaşantısının depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmanın sonucunda, nicel verilere dayalı ölçümler istatistiksel açıdan anlamlı düzeye erişmemiş olmakla beraber, grup üyelerinin çoğunluğunda depresyon ve anksiyete düzeylerindeki düşüş gözlenmiştir. Psikodramanın fizyolojik süreçler üzerine olan etkisini inceleyen bir araştırmada, onaltı hafta süreyle gerçekleştirilen psikodrama grup çalışmasının bireylerin kortizol seviyelerindeki düşüşe neden olduğu, depresif semptomlarında, algılanan stres ve anksiyete düzeylerinde azalmayı sağladığı gözlenmiştir (Erbay vd., 2018). Psikolojik değişim ve iyileşmenin zaman alan bir süreç olduğu ve bireysel farklılıklara bağlı olarak bu sürecin herkeste farklı işleyebileceği göz önüne alındığında (APA, 2021), bu çalışma sonucunda elde edilen ölçümler, psikodrama yaşantısının anksiyete ve depresyon üzerindeki olumlu etkisinin bir işareti olarak değerlendirilebilir. Grup üyeleri tarafından farklı (TV şov sunucusu-konuğu, polis-vatandaş, öğretmen-öğrenci, anne-çocuk vb.) rollerin denendiği oturumların üyelerin çoğunda spontanlığın artmasını böylelikle anksiyete düzeylerinde azalmaya neden olduğu söylenebilir. Bu etkinin daha yaygın olarak gözlenmemesinin bir diğer nedeni ise oturumların çevrimiçi olarak uygulanmasına bağlı olarak, üyelerin role girmede güçlük yaşamaları olabilir. Bu konuya, çevrimiçi ve yüzyüze yapılan psikodrama uygulamalarının etkililiğini karşılaştıran araştırmalar açıklık kazandıracaktır.

Çalışmanın grup üyelerinin duygu dünyası üzerine olan etkisi ana teması altında yer alan nitel bulguları psikodrama oturumları sonunda grup üyelerinde farkındalığın, empatinin, evrenselliğin, iyilik halinin arttığını ortaya koymuştur. Bu temaların psikolojik dayanıklılıkla ilgili farkındalık, iyimserlik ve umut, empati becerisine sahip olma, çözüm odaklı adımlar atabilme, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olabilme, öz saygının ve öz yeterliliğin yüksek olması, otokontrol sahibi olma gibi bireysel koruyucu faktörlerle örtüştüğü görülmektedir. Psikodrama, şimdi ve burada ilkesiyle, grup üyelerinin geçmiş yaşantılarını canlandırmaları sırasında daha önce çeşitli nedenlerle baş edemediklerini düşündükleri durumları yeniden görme, anlama ve eğer gerekiyorsa değiştirme olanağı sunar (Özbek ve Leutz, 2003). Bu yönüyle üyelerin psikolojik dayanıklılıkta sözü edilen koruyucu faktörlerle ilişkili olarak hem farkındalık kazanmalarına hem de benzer yaşam olaylarına karşısında kontrol duygularının artmasına aracılık eder. Psikodramatik oyunların ardından gerçekleştirilen rol geribildirimleri ve paylaşım aşamalarının üyelerin bu oyunlar sırasında doğrudan yaşantılayarak ya da gözleyerek deneyimledikleri rollerle kendi yaşamları arasında bağ kurmalarını ve farklı bakış açıları kazanmalarını sağlayarak farkındalık düzeylerini artırdığı düşünülmektedir. Grup üyeleri farkındalık teması çerçevesinde duygularının farkına vararak onları kabul etmeye, kendilerine ve yapabileceklerine ilişkin inaçlarının arttığına ve güçlendiklerine dair vurgularda bulunmuşlardır. Bu ifadelerin aynı zamanda psikolojik

dayanıklılığın koruyucu faktörleri arasında yer alan öz yeterlilik ve otokontrol sahibi olma özellikleriyle de örtüştüğü gözlenmektedir.

Başkalarının duygularını onların bakış açısından anlama ve hissetme yeteneği olan empati, duygusal ve sosyal yeterliliğin gelişmesine yardımcı olması nedeniyle psikolojik dayanıklılığın temel unsurlardan biridir (Allemande vd., 2015). Empatik birey, başkalarına karşı empatik duygu ve eylemlerinden kaynaklanan olumlu bir benlik algısına sahiptir. Geçmiş araştırmalar, olumlu benlik algısının bir sonucu olarak psikolojik dayanıklılık ile empati becerisinin iyi oluşu yordadığını ortaya koymuştur (O'Conner vd., 2015; Morelli vd., 2017; Vinayak, 2018). Psikodramada sıkça kullanılan rol değiştirme tekniği, "diğeriyle karşılaşma" ve "karşı tarafı deneyimleme"yi, böylelikle empati becerisinin gelişmesini sağlar (Fonseca, 2004). Bu çalışma sonucunda üyelerin empati becerilerinin geliştiğine yönelik ifadelerinin, protagonist oyunlarında sıkça kullanılmış olan rol değiştirme tekniğinin bir sonucu olarak üyelerin "diğer"inin duygu dünyalarını onların bakış açısıyla anlamalarına, hissetmelerine böylelikle olumlu benlik algısı geliştirmelerini sağlamasına bağlı olduğunu söylemek mümkündür.

Bu çalışmanın sonucunda açığa çıkan bir diğer tema evrenseldir. Grup sürecinde en etkin iyileştirici unsurlardan biri kişilerin yaşadıkları ruhsal sıkıntılarda yalnız olmadıklarını hissetmeleriyle ilişkili olan evrensellik ilkesidir (Yalom, 2002). Grubun paylaşım aşaması, gruba evrensellik duygusu ve gelecek için umut aşılarda (Giacomucci, 2021). Bu yönüyle evrensellik ilkesi psikolojik dayanıklılıkla ilişkili iyimserlik ve umut faktörlerinin gelişimine hizmet etmektedir.

Grup oturumlarına katılımın üyelerin sosyal yaşantısına etkisi ana teması çerçevesinde üniversiteye uyum ve grup aidiyeti temaları açığa çıkmıştır. Psikodrama oturumları grup üyelerinin özellikle ısınma oyunlarının etkisiyle aşama aşama kendilerini açmalarını, süreç içinde birbirlerini daha yakından tanımalarını sağlamıştır. Bu çalışmada grubun bedeni ve grubun çorbası gibi sosyometrik oyunlar yer almıştır. Sosyometrik oyunlar öğrencilerin bağlanmaya hazır oluşlarını değerlendirmeye; grubu eylem tekniklerine ısındırmaya, grup içindeki kişilerarası ilişkileri görünür kılmaya ve yeni pozitif bağların gelişmesine olanak sağlar. Kişisel ve kişilerarası rollerin denendiği sosyometrik etkinlikler gençlerde hem kendi içsel becerilerini geliştirmeye hem de sağlam ilişkilerin kurulmasına, fark edilmesine, güçlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin kendisini güçlü hissettiği durumlara ya da güçlü olmak istediği durumlara odaklanmak da koruyucu faktörlerin gelişmesine olanak sağlayacaktır. Diğer yandan oyunlar sırasında aynalama tekniğiyle üyelerin gözleyen benliği deneyimlemeleri, kendi kaynaklarına yönelen olumsuz mesajlara yönelmeyi seçtiklerinde, yoğun duygularının düzenlenmesine yardımcı olmuştur.

Çevrimiçi uygulama yoluyla yürütülmüş olan bu çalışmada, psikodramanın en temel unsurlarından biri olan sahnenin fiziksel olarak bulunmamasının çalışmayı sınırlandıran bir etken olduğu düşünülmektedir. Üyelerin birbirlerine dokunmadan, bedensel aktarımdan uzak kalarak psikodramanın en güçlü yönlerinden biri olan eylemi yeterince deneyimlememiş olması bir diğer sınırlılık olarak görülebilir. Bu iki sınırlılığa rağmen çevrimiçi uygulamanın grup üyelerinin duygu dünyaları üzerinde psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Grup üyeleri bu çalışmanın sonunda kendi duygularını tanımış, kabul etmiş, yalnız olmadıklarını hissetmiş, birbirlerine bağlılık geliştirmiş, olaylar üzerinde kontrol sahibi olduklarına dair inançlarını pekiştirmişlerdir. Gelecekte psikodrama temelli müdahale ile diğer yöntemlerin karşılaştırıldığı deneysel çalışmaların yapılması bu sonuçların genellenebilmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca yüzyüze ve çevrimiçi uygulamalar arasındaki farklılıkların araştırıldığı çalışmalar psikodrama yöntemlerinin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

## Destek ve Teşekkür

Bu makalenin bir bölümü 19-21 Kasım 2021 tarihleri arasında düzenlenen İDU II. Uluslararası Beşeri Bilimler Sempozyumunda sözel bildiri olarak sunulmuştur. Yazarlar olarak psikodrama oturumlarının süreç analizlerinin gerçekleştirilmesinde süpervizyon desteğinden ötürü Psk. Nalan ÖZÇETE'ye teşekkür ederiz.

## Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarları olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanımız olmadığını ifade ederiz.

## Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın planlanmasından uygulanmasına, verilerin toplanmasından verinin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Çalışmanın yazım sürecinde bilimsel etik ve alıntı kurallarına uyulmuş, toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKÇA

- Allemande, M., Steiger, A.E. ve Fend, H.A. (2015). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *J Pers*, 83: 229-241. <https://doi.org/10.1111/jopy.12098>
- American Psychological Association (2021, Aralık 15) <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/length-treatment>
- Arslan-Dikme, Ş. (2008). *Sınav kaygısı yaşayan ergenlerle psikodrama çalışması*. [Yayınlanmamış psikodrama tezi]. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü.
- Bartone P.T., Hystad S.W., Eid J. ve Brevik J. I. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military Medicine*, 177 (5): 517-524. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-11-00200>
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6. Baskı). Routledge.
- Cossa, M. A. (2003). "Taming Puberty: Using psychodrama, sociodrama and sociometry with adolescent groups," in *Psychodrama in the 21<sup>st</sup> Century: Clinical and Educational Applications*, ed. J. Gershoni (New York: Springer), 135-150.
- Cruz, A., Sales, C., Alves, P., ve Moita, G. (2018). The core techniques of Morenian psychodrama: a systematic review of literature. *Frontiers in psychology*, 9, 1263. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01263>
- Eysenbach, G., ve Köhler, C. (2002). How do consumers search for and appraise health information on the world wide web? Qualitative study using focus groups, usability tests, and in-depth interviews. *Bmj*, 324(7337), 573-577. doi: 10.1136/bmj.324.7337.573.
- Erbay, L. G., Reyhani, İ., Ünal, S., Özcan, C., Özgöçer, T., Uçar, C., ve Yıldız, S. (2018). Does psychodrama affect perceived stress, anxiety-depression scores and saliva cortisol in patients with depression? *Psychiatry investigation*. 15(10), (s. 970-975). doi: 10.1136/bmj.324.7337.573
- Feniger-Schaal, R., & Orkibi, H. (2020). Integrative systematic review of drama therapy intervention research. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(1), 68-80. <https://doi.org/10.1037/aca0000257>
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH vd. (2003) A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12:65-76. doi: 10.1002/mpr.143.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Fonseca, J. (2004). *Contemporary Psychodrama: New Approaches To Theory And Technique*. Brunner Routledge
- Giacomucci, Scott. (2021). *Advanced Psychodrama Directing*. In book: Social Work, Sociometry, and Psychodrama (pp.277-290).10.1007/978-981-33-6342-7\_14.

- Graber, R., Pichon, F. ve Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. Overseas Development Institute.
- Gravetter, J. F. ve Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4. Baskı). Linda Schreiber-Ganster.
- Guli, L. A., Semrud-Clikeman, M., Lerner, M. D., ve Britton, N. (2013). Social Competence Intervention Program (SCIP): A pilot study of a creative drama program for youth with social difficulties. *Arts in Psychotherapy*, 40, (s. 37–44). <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.09.002>
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hudgins, K. (2019). Psychodrama revisited: through the lens of the internal role map of the therapeutic spiral model to promote post-traumatic growth. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 18, 1-16. [10.1007/s11620-019-00483-7](https://doi.org/10.1007/s11620-019-00483-7).
- Karataş, Z., ve Gökçakan, Z. (2011). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamasının ergenlerin çatışma çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), (s. 601-614).
- Karataş, A., Karataş, A. & Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (28-3), 250-265 .
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Psychology*, 7(4), 413- 423.
- Lenoir, F. (2020). *Vivre! Dans un Monde Imprevisible*. Librairie Artheme Fayard.
- Li, Y., Scherer, N., Felix, L., ve Kuper, H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 16:e0246454. doi: 10.1371/journal.pone.0246454
- Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: the courage to be resilient*. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*, Vol. 1. Personality and Everyday Functioning (pp. 306–321). John Wiley & Sons Inc.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer
- Martínez-Martí, M. L., ve Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- McCarthy, J. (2017). Enhancing feedback in higher education: Students' attitudes towards online and in-class formative assessment feedback models. *Active Learning in Higher Education*, 18(2), 127-141. <https://doi.org/10.1177/1469787417707615>
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., ve Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9 (2), 57–68, doi:10.1111/spc3.12157
- Moreno, J. L. (1955). Theory of spontaneity-creativity. *Sociometry*, 18(4), (s. 105-118).
- O'Conner, L. E., Berry, R. K., Stiver, J. W., Hanson, R., Ark, W., ve Toni Li, T. (2015). Empathy, compassionate altruism and psychological well-being in contemplative practitioners across five traditions. *Psychology*, 6 (8), 989-1000. doi: 10.4236/psych.2015.68096.
- Orkibi, H. ve Feniger-Schaal, R. (2019). Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS one*, 14(2), e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>
- Özbek, A. ve Leutz, G.A. (2003). *Psikodrama grup psikoterapisinde sahnesel etkileşim* (Göz. geç. 2. bs.). Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları No:1.
- Patias, N. D., Von Hohendorff, J., Cozzer, A. J., Flores, P. A., ve Scorsolini-Comin, F. (2021). Mental health and coping strategies in undergraduate and graduate students during covid-19 pandemic. *Trends in Psychology*, 1–20. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335–344. Doi:10.1017/S0954579412000028
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., ve Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International journal of surgery* (London, England), 76, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.02.034>
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8. doi: 10.1097/00004650-200401000-00002.
- Ulusoy M, Şahin N, Erkman H (1998). Turkish version of the beck anxiety inventor, psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 12(2): 28-35.

- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Yalom, I. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (A.Tangör, Ö. Karaçam, Çev.) Kabalıcı.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

The Covid-19 epidemic, which was declared a pandemic by the World Health Organization on March 11, 2020, has negative psychological effects such as encountering with death, the fear of getting sick, the danger of losing one's job, inability to fulfill daily routines. Additionally loneliness, anxiety, depression, insomnia, alcohol and substance use, self-harm and suicide have become common as a result of uncertainties and restrictions regarding economic and social life. Studies show that the most affected group in terms of depression, anxiety and stress during the pandemic compared to normal times is university students in emerging adulthood. For this reason, psychotherapy studies with university students in order to develop skills for healthy adult functionality are of particular importance. Considering the psychological effects of the Covid-19 pandemic, such as depression, anxiety, pessimism, and intimidation, the concept of psychological resilience gains importance in order to discover new ways, as stated by Jung. Resilience is defined as the ability to adapt to difficulties, resist the source of stressful life events, and gain a positive perspective. In order for university students to cope with negative life events and develop their resilience, it is necessary to develop supportive relationships with family, develop self-efficacy and sense of perceived control, provide opportunities to develop strong adaptation skills and self-regulation capacity, and support the ability to activate the resources of belief, hope and cultural tradition. Psychodrama is an experimental psychological intervention method that uses action and role-playing techniques to gain insight into people, their problems about themselves or their relationships with others, and possible solutions to these problems. Psychodrama can play an active role in increasing resilience by supporting these factors with spontaneity and creativity. The aim of this study is to examine the effect of online psychodrama method intervention on the depression, anxiety and resilience levels of university preparatory class students who were away from the physical and social environment of the university within the scope of the measures taken during the pandemic process.

### Method

In this study, the effect of the psychodrama-based intervention method on the depression, anxiety and resilience levels of university students was tested with a single-group pretest-posttest quasi-experimental model. Group work with psychodrama method was applied to the experimental group for the processes of depression, anxiety and psychological resilience. Psychodrama sessions were held once or twice a week in a total of 16 sessions, each lasting approximately 3 hours. All sessions were implemented online via Zoom.

### Findings

Wilcoxon Paired Pairs Signed Ordinal Numbers Test was conducted to examine whether the mean scores of the experimental group from the Beck, Depression Scale, Beck Anxiety Scale and the Psychological Resilience Scale for Adults differed before and after the group work with the psychodrama method. Although the difference between the mean scores is not statistically significant, the pretest and posttest mean values show a decrease in the depression level in 9 of the group members (n=13) and a decrease in the anxiety level in 8 of them. Qualitative data were gathered around two main themes: the effect of participation in group

sessions on the emotional world of the members and the effect of participation in group sessions on the social life of the members. In the first main theme, the themes of empathy, increase in well-being, awareness and universality emerged. It is seen that the participants started to recognize their own emotions, developed insight and took steps to accept their emotions beyond realizing them, and with the support created by seeing that they were not alone in this process, there was an increase in their well-being. In the second main theme, the themes of adaptation to university and group belonging emerged. It is seen that group belonging enables the social support network, which is one of the basic components of mental health, to come into play and is decisive both in adapting to the university and in overcoming the difficulties experienced during the COVID-19 process.

### **Conclusion and Discussion**

As a result of this study, quantitative data did not reach a statistically significant level, but a decrease in depression and anxiety levels was observed in the majority of the group members. They recognized and accepted their own feelings, felt that they were not alone, developed commitment to each other, and reinforced their belief that they had control over events. It is important to carry out experimental studies comparing psychodrama-based intervention with other methods in the future in order to generalize these results. In addition, studies investigating the differences between face-to-face and online practices will contribute to the development of psychodrama methods.