

Psikodrama Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Umutsuzlukları Üzerindeki Etkisi

Zeynep KARATAŞ¹
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Öz

Bu çalışmada, psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzluk puanlarına etkisini incelemek amaçlanmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarına hem öznel iyi oluş puanı düşük hem de umutsuzluk puanı yüksek olan 15'er öğrenci alınmıştır. Çalışmada deney kontrol, plasebo, ön ölçüm son ölçüm ve izleme ölçümlü gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Psikodrama grup uygulaması, deney grubuna haftada bir, 90-120 dakika olmak üzere 12 hafta sürmüştür. Verilerin analizinde Kruskal Wallis, Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Bulgular, deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının kontrol ve plasebo grubuna göre önemli derecede arttığını, umutsuzluk puanlarının önemli derecede azaldığını göstermiştir. İzleme ölçümünde öznel iyi oluş puanlarındaki azalmanın on hafta boyunca devam etmediği, umutsuzluk puanlarındaki azalmanın ise on hafta süresince devam ettiği gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikodrama, öznel iyi oluş, umutsuzluk, üniversite öğrencisi

Giriş

Bir kimsenin yaşamından duyduğu memnuniyet, pozitif duygular ve negatif duyguların olmaması ile kuşatılan bir durum (Diener ve Lucas, 1999, Akt. Alexandrova, 2005) olarak kabul edilen öznel iyi oluş bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerini kapsayan geniş bir kavramdır. Yaşamdaki olumsuz faktörlerin olmaması ile birlikte olumlu bilişsel ve ruhsal öğelerin var olması durumu içerir (Diener, 1984). Hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşan öznel iyi oluşun yüksek olması, bireyin hoş olan duygulanımının hoş olmayan duygulanımından üstün olmasına ve yaşamına ilişkin bilişsel yargısının olumlu olmasına bağlıdır (Tuzgöl Dost, 2005b).

Diğerlerine ve aktivitelere olumlu tepki, genelde olumlu bir ruh hali hoş duygulanımı gösterirken, hoş olmayan duygulanım ise, negatif etkiler içerir, kişisel deneyimlerde ve yaşantıda diğerlerine karşı olumsuz tepkileri barındırır. Olumsuz ya da hoş olmayan duygulanımların temelinde öfke, hüznün, kaygı, endişe, stres, düş kırıklığı, suçluluk, utanç, imrenme ve benzer duygular vardır. Diğer olumsuz duygulanımlardan olan yalnızlık ve acizlik gibi durumlar ise hastalık halinin önemli göstergeleridir. Bazı olumsuz duygular yaşamın bir parçasıdır ve bireyi harekete geçirmek için etkili olabilirken, sık sık gözlenen ve sürekli olan olumsuz duygulanımlar kişinin kötüye giden yaşamının bir göstergesi olabilir (Joshi, 2010).

Hoş olmayan duygulanımlardan olan umutsuzluk ise, Beck ve ark. (1974)' na göre gelecekte olumsuz durumlara yol açabilecek beklenti ve olanaklara ilişkin algılanan bilişsel bir bozukluktur. Bunun yanı sıra umutsuzluk oldukça önemlidir ve üzerine gidilmesi gereken bir durum olarak kabul edilmektedir (Beck, Holling, McNabb, Miller, Rowe ve Schulz, 2003). Comer (2002), umutsuzluğu, sürekli, kötümser, karamsar inanç olarak tanımlamıştır. Bu durumda değişmeyen ruhsal durum, haller ve problemlere eşlik eden inançlar mevcuttur. Atabek (1990), umutsuzluğun bir insan duygusu olduğunu, yapılacak bir şey kalmadığını düşündürdüğünü ve insanların suçluluk duygusu ile umutsuzluğa düştüğünü belirtmiştir. Çeşitli araştırmalarda olumsuz gelecek beklentisi yani

¹ Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, zeynepkaratas@mehmetakif.edu.tr

umutsuzluğun ölçümünün anlamlı bir şekilde depresyonun sürekliliğini yordadığı ortaya çıkarılmıştır (McCranie ve Riley, 1992). Dünya Psikiyatri Kurumuna göre, kişide motivasyon düşüklüğü ve umutsuzluk hisleri var ise depresyonda olma olasılığı yüksektir (Montgomery, 1995). Hunter ve O'Connor (2003), umutsuzluğu intihar riskini arttıran depresif bilişsel sitleleri içeren bir düşünce olarak tanımlamıştır. Young, Figg, Scheftner, Fawcett, Akiskol ve Maser (1996), umutsuzluğun şiddetinin yalnızca kişiden kişiye değil, bir kişide zaman içerisinde de değiştiğini durağan olmadığını ortaya koymuşlardır. Bireyler zaman-zaman gerek dışarıda gerekse evde umutsuzluklar yaşarlar. Geleceğin belirsiz olması, kendine yön çizememe, başarısızlıklar, yaşam koşullarındaki büyük değişiklikler kişide olumsuz duygular uyandırır.

Bütün bu olumsuz duyguların ve düşüncelerin bireyde sıkıntı yarattığında kullanılan etkili yöntemlerden biri olarak bilinen psikodrama, bireylerin sorunlarını sadece konuşmak yerine, onları yeniden canlandırmaya yönelten bir yöntemdir (Blatner, 2002). Psikodrama oturumlarında, arınma sağlama ve içgörü kazanma, gerçeği test etme ve mantıklı düşünceler geliştirme, öğrenme ve davranış değişikliği yaratmak hedeflenmektedir (Dökmen, 2005). Bir psikodrama oturumu ısınma, eylem (oyun) ve paylaşım (görüşme) aşamalarından oluşur (Wilkins, 2006). Psikodramanın temel öğeleri: Sahne, protagonist (başoyuncu), yardımcı oyuncular, grup yöneticisi (lider) ve izleyicilerdir. Psikodrama uygulamasında bu öğeleri iyi bilmek ve psikodrama tekniklerini düzenli ve uygun bir şekilde kullanmak gerekir (Gladding, 2003).

Yurt dışında ve Türkiye’de öznel iyi oluş ve umutsuzluk üzerinde çeşitli deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti ve Grandi, 1998; Ferguson, Conway, Endersby ve MacLeod, 2009; MacLeod, Coates ve Hetherington, 2008; Ragsdale, Cox, Finn ve Eisler, 1996; Yerlikaya, 2006). Ayrıca, sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede (Doğan, 2012), Bağlanma stillerinde (Doğan, 2010), travma yaşantısı geçirenlerde (Aytan Erdoğan, 2010; Carbonell ve Partelano-Barehmi, 1999), AIDS’li hastalarda (Karabilgin, Gökengin, Doğaner ve Gökengin, 2012), stresle baş etmede (Karadağ, Oğuzhanoglu, Özdel, Ergin ve Kaçar, 2010; Ragsdale, Cox, Finn ve Eisler, 1996), çatışma çözmede (Karataş, 2011), depresyonda, depresif belirtilerde (Ebrahimi, 2011; Gündüz, 1996; Hamamcı, 2006; Karadağ, Oğuzhanoglu, Özdel, Ergin ve Kaçar, 2010), Alkol ve madde bağımlılarında (Coşkun ve Çakmak, 2005); öz farkındalıkta (Ofiaz, Meriç, Yüksel ve Özcan, 2011) Benlik saygısı, benlik gelişimi, empati ve atılganlıkta (Kaner, 1993; McVea, Gow ve Lowe, 2011; Özdağ, 1999; Treadwell, Kumar ve Wright, 2002), boşanmış ailelerdeki kız ergenlerde benlik ve affetmede (Mansour, 2012), saldırganlıkta (Karataş ve Gökçakan, 2009), sürekli kaygıda (Karataş, 2009), Obsesif kompulsif bozuklukta (Cohen, Delaroché, Flament ve Mazet, 2014) ve şizofren hasta yakınları ile şizofreni üzerinde (Soygür, Çelikel, Aydemir ve Bozkurt, 1998) yapılan psikodrama çalışmalarının olduğu görülmektedir.

Yapılan bu çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve umutsuzluk üzerine çeşitli sağaltım yöntemleri ile yapılan çalışmalar olduğu gözlenmekte fakat üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzlukları üzerinde kendilerini spontan olarak ifade edebilecek, sadece ifade etmek değil aynı zamanda diğer grup üyelerinin de yardımını alarak olayları canlandırabilecek psikodrama sağaltım yöntemi ile yapılan deneysel çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bu araştırmayı önemli kılan nedenlerden birisi, bu çalışma kapsamında alan yazına bakıldığında öznel iyi oluş ve umutsuzluk üzerinde psikodrama ile yapılmış kontrollü grup çalışmalarına rastlanmamasıdır. Bu araştırmanın, bu içeriği ile hem alan yazında az olan psikodrama çalışmalarına katkı sağlaması, hem de bulgularının yeni çalışmalara kaynak oluşturması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu deneysel çalışmada hem kontrol hem de plasebo grubu kullanılmasının çalışmayı daha önemli hale getirdiği düşünülmektedir.

Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, psikodrama grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzlukları üzerinde kısa ve uzun süreli etkisinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin kendilerinin farkına vararak öznel olarak daha iyi olmayı başarabilmeleri ve çeşitli nedenlerle içinde buldukları umutsuzluk

düzeylerinin azaltılması hedeflenmiştir. Belirtilen genel amaç doğrultusunda doğruluğu sınanan denenceler şu şekildedir:

1. Deney grubundaki öğrencilerin kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilere göre öznel iyi oluş ve umutsuzluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olacaktır.

2. Deney grubundaki öğrencilerin, öznel iyi oluş ve umutsuzluk son ölçüm puanları ile uygulamadan on hafta sonra alınan izleme ölçümü puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırma, psikodrama grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzlukları üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik gerçek deneysel desene göre desenlenmiştir. Araştırmada ön ölçüm-son ölçüm kontrol ve plasebo gruplu seçkisiz desen (ÖSKD) kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009; Büyüköztürk, 2007).

Katılımcılar

Katılımcılar 2010-2011 Bahar döneminde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinden çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler arasından seçilmiştir. Araştırmanın deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturmak amacıyla değişik bölümlerin son sınıfında okuyan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 220 öğrenciye (100 erkek- 120 kız) öznel iyi oluş ve umutsuzluk ölçeği, ders saatleri dışında uygulanmıştır. Uygulanan öznel iyi oluş ve umutsuzluk ölçeği aritmetik ortalamasının bir standart sapma altı ve üstü alınarak öznel iyi oluş ölçeği için ortalamasının bir standart sapma altı olan 146.83 ve altı puan alan aynı zamanda umutsuzluk ölçeği için ortalamasının bir standart sapma üstü olan 15.55 ve üstü puan alan, düşük öznel iyi oluş ve yüksek umutsuzluk puanına sahip toplam 45 öğrenci 7 kız 8 erkek toplam 15 öğrenci deney grubuna, 15'şer öğrenci de kontrol ve plasebo gruplarına atanmıştır. Ayrıca, öğrencilere olumlu davranış modeli olmak üzere öznel iyi oluş puanı yüksek ve umutsuzluk puanı düşük deneklerle aynı yaşta ve benzer özelliklere sahip bir öğrenci deney grubuna atanmıştır. Deney grubuna atanan öğrencinin puanı değerlendirmeye alınmamıştır. Katılımcıların gruplara atanması cinsiyet açısından eşleştirme yapılarak her bir gruba tesadüfi atama ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamaların ve analizlerin bitiminden sonra etik olarak uygun olması açısından diğer gruplardaki öğrencilerle de psikodrama çalışması yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ): Tuzgöl Dost (2005a) tarafından geliştirilen ÖİÖ 46 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin yapı geçerliği Faktör analizi ile incelenmiştir. ÖİÖ öz değeri 1'den büyük 12 faktöre sahiptir. Birinci faktör toplam varyansın %24.52'sini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans %63.83'tür. Özdeğer bileşen analizinde birinci faktörden sonraki hızlı düşüş, ortak faktör varyansına ilişkin değerler ve birinci faktördeki yük değerlerinden dolayı ölçeğin 12 faktörü yanı sıra tek bir faktöre sahip olduğu kabul edilmiştir. ÖİÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .93, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86'dır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Katılımcıların umutsuzluk düzeylerini saptayabilmek için; Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen, Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 11 tanesinde evet seçeneği 1 puan, 9 tanesinde ise hayır seçeneği 1 puan almaktadır. Puan ranjı 0-20'dir. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında; Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiştir (Seber ve ark., 1993). Durak (1994), Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını .85 olarak bulmuştur. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasında madde toplam puan korelasyonları .07 ile .72 (Seber ve ark., 1993) ve .31 ile .67 arasında bulunmuştur (Durak, 1994). Ölçeğin test yarılama güvenilirliği .85'dir (Durak 1994). Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği .74 olarak elde edilmiştir (Seber, 1993). Ölçeğin geçerlik çalışmasında: Ölçüt Bağıntılı Geçerlik; Beck Depresyon Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kriter olarak alındığında,

hasta grubu üzerinden elde edilen korelasyon katsayıları sırasıyla .65 ve .55 olarak saptanmıştır (Seber, 1993). Durak ve Palabıyıköğlü (1994), yaptıkları geçerlik çalışmasında, Beck Depresyon Ölçeği ile Umutsuzluk Ölçeği arasındaki korelasyon katsayılarını tanı gruplarına göre, .68-.71 arasında değişen değerlerde anlamlı bulmuşlardır (Akt. Savaşır ve Şahin, 1997).

Verilerin Toplanması

Ölçekler, önce 2010-2011 Bahar döneminde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi son sınıfında okuyan 220 öğrenciye kendi sınıflarında ve ders saatinden sonra uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Daha sonra ölçekler, deney kontrol ve plasebo gruplarında olan öğrencilere kurgulanan deneysel desenin her aşamasında deneysel desenin gereklerine uygun olarak tekrar uygulanmıştır.

İşlem

Çalışmada önce deney kontrol ve plasebo gruplarına Öznel İyi Oluş ve Umutsuzluk ölçekleri ön ölçüm olarak uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuyla her biri yaklaşık 90-120 dakika arasında süren ve haftada bir kez toplam 12 oturum devam eden deneysel uygulama gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmazken, plasebo grubuyla 12 hafta süreyle öznel iyi oluş ve umutsuzlukla ilgisi olmayan etkileşim çalışması yapılmıştır. Bu etkileşim çalışmasında öğrencilerle her hafta okunan bir kitap üzerinde konuşulmuştur. Bu kitapların okunmasını sağlamak açısından özellikle son yıllarda popüler olan kitaplar olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca oturumun olduğu gün çıkan gazetelerdeki ilginç haberler üzerinde durulmuş ve katılımcıların kendilerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Deneysel işlemde bir hafta sonra aynı ölçekler son ölçüm olarak her üç gruba tekrar uygulanmıştır. İzleme ölçümü için ise deneysel işlem sonlandıktan 10 hafta sonra deney grubuna Öznel İyi Oluş ve Umutsuzluk Ölçekleri bir kez daha uygulanmıştır.

Psikodrama oturumları ısınma, oyun (eylem) ve paylaşım aşamalarından oluşmaktadır (Altnay, 2003). Isınma aşamasında katılımcılar o günkü psikodrama grup çalışmasına hazırlanır ve çeşitli ısınma oyunları bu hazırlığı kolaylaştırır. Eylem aşaması da denilen grup üyeleri ya da protagonist temelli olan aşama ise oyun aşaması olarak ifade edilir. Paylaşım aşaması iki kategoride yapılır. Bu kategoriler rol geribildirimleri ve özdeşim geribildirimleridir. Psikodrama oturumları spontan olduğundan yapılandırmak mümkün değildir, olaylar kendiliğinden gelişir. Üyelerin getireceği şeyler yoksa grup yöneticisi grup üyelerine oturumu, üyelerin ihtiyaçlarını ve üyelerin özelliklerini de dikkate alarak ısınma amaçlı bazı oyunlar önerebilir.

Deneysel uygulama:

Deneysel uygulama her biri 90-120 dakika arasında haftada bir olmak üzere Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsünde uzun süre eğitim almış, çeşitli psikodrama grupları yönetmiş ve psikodrama belgesi olan grup yöneticisi (ZK) ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar psikodrama sahnesi oluşturmaya uygun büyük bir sınıfta gerçekleştirilmiştir. Psikodrama oturumlarında ikinci oturumdan başlayarak her oturumun başında bir önceki oturumun genel bir özetlemesi yapılmıştır. Bu ifadeye her oturumun başında aynı cümleyle başlamamak için bu bölümde yer verilmiştir.

1. Oturum: Grup üyeleri ve grup yöneticisi birbirleriyle ikişerli gruplara ayrılarak tanıştılar. Kısa bir süre kişiler kendilerini karşılarındaki kişiye anlattılar ve her bir üye arkadaşını kendi ağzından gruba anlattı. Grup yöneticisi kısaca psikodrama hakkında bilgi verdi. Üyelerin katılımıyla grup kuralları belirlendi. Grup kuralları gruba devam, gizlilik, kendini açma, diğer üyeye yardımcı olma, oyunlarda rol alma gibi temel kuralları içermekteydi. Isınma oyunu olarak güven egzersizlerinden olan güven havuzu etkinliği uygulandı (Altnay, 2003). Rol ve özdeşim geribildirimleri alınarak oturuma son verildi.

2. Oturum: Üyelere gruba getirmek istediğiniz bir şey var mı? Diye soruldu. Üyelerden bir şeyler getirmeye istekli olmayınca "Zıtlıklar" adlı ısınma oyunu grup yöneticisi tarafından önerildi ve oynandı (Altnay, 2003). Bu etkinlik grup üyelerinin bireysel ihtiyaçlarına yönelik, iç çatışmaların çalışılmasını sağlayan bir ısınma oyunudur. Lider, üyelerin kendi içlerinde çatışma yaratan zıt taraflarını düşünmelerini ve bu zıtlıklardan onları en çok zorlayanları seçmelerini söyledi. Üyeler

sahnede bu zıtlıklarını tanımlayarak karşılıklı konan birer sandalyeyle somutlaştırdı. Her bir sandalyedeki kişilik bölümünü eşleme yardımı ile tanıttılar ve rol değiştirme yardımı ile çalışma sürdü. Paylaşım aşaması ile oturum sonlandırıldı.

3. Oturum: Üyelere gruba getirmek istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Üyelerden gruba bir şeyler getirmeye istekli olmayınca ısınma oyunu olarak sıkıntı verici durumlar oyunu oynandı (Altnay, 2003). Bu ısınma oyunu grupta protagonist merkezli bir çalışmaya hızla geçilmesini sağlayan bir ısınma etkinliğidir. Grup yöneticisi üyelere sıkıntı veren yaşantıları düşünmelerini ve bir tanesini seçmelerini istedi. Daha sonra karar verdikleri bu yaşantıları sahnede canlandırmalarını söyledi. Eylem aşamasından sonra rol geribildirimleri ve özdeşim geribildirimleri alınarak oturum sonlandırıldı.

4. Oturum: Üyelere gruba getirmek istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Bir üye bir şeyler getirebileceğini ifade etti. Üye sahneye alınarak dolaştırıldı. O esnada evde annesi ve kardeşi ile olan sorununu kısaca ifade etti. Protagonistten kendi sahnesini oluşturması ve olayda bulunanları grup içerisinden seçmesi istendi. Eylem aşaması psikodrama kuralları ile gerçekleştirildi. Paylaşım aşaması ile oturum sonlandırıldı.

5. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. Olmayınca ısınma oyunu olarak bitmemiş işler oyunu önerildi ve oynandı (Altnay, 2003). Grup lideri üyelere gözlerini kapatmalarını istedi ve hayatlarında yarım kalan işler olup olmadığına bakmalarını istedi. Örnek vermek gerekirse; bu işlerin açığa çıkmamış duygular ve yapılmamış konuşmalar olabileceği de söylendi. Belirli bir süreden sonra üyelere hazır olanların gözlerini açabilecekleri söylendi. Üyelerden gönüllü olanların sahneye gelebilecekleri söylendi. Üyeler ayrı ayrı sahnelerini oluşturarak ve gruptan istedikleri kişilere rol vererek bitmemiş işlerini sahnelediler. Her sahne sonunda paylaşım (rol ve özdeşim geribildirimi) yapıldı.

6. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. Bir üye duygusal bir sorununu getirmek istediğini söyledi. Protagonist sahneye alındı. Sahnede biraz dolaştırıldı ve sahnesini oluşturarak olayda bulunanları üyeler arasından seçti. Psikodrama teknikleri kullanılarak tamamlanan oyunun sonunda rol ve özdeşim geribildirimleri alınarak oturum sonlandırıldı.

7. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. İstekli olmayınca ihmal edilen duygular ısınma oyunu önerildi ve oynandı (Altnay, 2003). Bu ısınma oyunu kişilerin yaşamını sinsice zehir eden ve alacakaranlıkta kalan duygu, durum ve olaylarla ilgilenmek için kullanılabilir. Lider sahnede dolaşarak bu dönem içinde kıyıda köşede bıraktıkları, bir an hissedip sonra önemsemedikleri veya ihmal ettikleri bir duyguyu seçmelerini istedi. Seçim işlemi tamamlandıktan sonra grup ikişer ikişer eşleşerek bu duyguyu ve ne zaman neden hissettiklerini birbirlerine anlattılar. Daha sonra gruba bu durumla ilgili konuşmak istedikleri kişi olup olmadığı soruldu. İstekli bir üye ile protagonist merkezli devam edildi. Bu üye önceden sevgiyi çokça hissettiğini ama son zamanlarda bu duyguyu hissedemediğini belirtti. Eski kız arkadaşı ile yaşadığı ilişkiyi bitirme anını getirmek istedi ve sahne oluşturuldu oyunda rol alacak kişiler belirlendi. Sahne bitirildikten sonra rol ve özdeşim geribildirimleri alındı ve oturum sonlandırıldı.

8. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. Bir üye annesi ve babası ile olan bir sorununu getirmek istedi. Protagonist önce sahnede gezdirildi. Daha sonra kendi sahnesini oluşturdu ve olayın kahramanlarını grup içerisinden seçti. Sahne bitirildikten sonra rol ve özdeşim geribildirimleri alındı ve oturum sonlandırıldı.

9. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. Grup üyelerinden istekli olmayınca kara kutu ve engel oyunu adlı ısınma oyunları önerildi (Altnay, 2003). Grup lideri üyelere tıpkı uçaklarda olduğu gibi birer kara kutularının olduğunu hayal etmelerini söyledi. Kara kutuların gerçek bilgileri içlerinde barındırmaları gerektiğini belirtti. Grup üyelerine gözlerini kapatmaları bu kara kutuları açmaları ve gördükleri su yüzüne çıkmamış gerçekleri grupla paylaşmaları söylendi. Paylaşım aşaması ile birinci etkinlik sonlandırıldı. İkinci ısınma oyunu olarak

engel oyunu oynandı. Bir baskı dairesi oluşturuldu üyeler bu baskı dairesinin içerisine sırasıyla girdiler ve baskı dairesinden kurtulmaya çalıştılar daha sonra rol ve özdeşim geribildirimleri alınarak oturum sonlandırıldı.

10. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. İstekli üye olmayınca yönetici üyelerden umut içerikli ve kendilerini ifade edebilecek bir öykü yazmalarını istedi. Önce üyeler bir araya gelerek öykü için karar verdiler. Olumsuz düşünceleri ve kurgulamaları içeren teklifleri eleyerek kendilerini ifade eden bir öykü yazdılar. Daha sonra grup üyelerinden yazdıkları öyküyü oynamaları istendi. Rol ve özdeşim geribildirimleri alınarak oturum sonlandırıldı.

11. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. Bir üye kız arkadaşı ile olan bir sorununu gruba getirmek istediğini söyledi. Protagonist önce sahnede dolaştırıldı. Sahnesini oluşturdu ve olay anında bulunanları ve canlandırmak istediği sahnenin kahramanlarını ve kendisinin eşi olacak üyeyi grup içerisinden seçti. Rol ve özdeşim geribildirimleri alınarak oturum sonlandırıldı.

12. Oturum: Grup lideri gruba getirmek istediğiniz bir şeyler var mı? Diye sordu. İstekli grup üyesi yoktu böylece grup lideri müzikle hayalde rahatlatma etkinliğini uyguladı. Deneysel uygulamanın sonunda genel bir değerlendirmeye zaman ayrılarak bütün oturumların değerlendirilmesi üyelerle beraber yapıldı.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Öncelikle deney, kontrol ve plasebo gruplarının öznel iyi oluş ve umutsuzluk ölçeklerinden almış oldukları ön ölçüm puanların dağılımlarının normallik analizi yapılmış parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılmadığı görülmüş ve parametrik olmayan testler kullanılmasına karar verilmiştir. Veriler SPSS WINDOWS 15.0 istatistik paket programı ile çözümlenmiştir. Deney, kontrol ve plasebo grupları oluşturulduktan sonra öznel iyi oluş ve umutsuzluk ön ölçüm puanları arasında fark olup olmadığı parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testi ile incelenmiş ve gruplar arasında farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur (öznel iyi oluş ön ölçüm $\chi^2=0.981$, $p>.05$, umutsuzluk ön ölçüm $\chi^2= 0.593$, $p>.05$).

Çözümlemede deneyin etkisini belirlemede Kruskal Wallis, farkların anlamlı olduğu durumlarda Mann Whitney U, deney grubu son ölçüm ile izleme ölçümü puanlarının karşılaştırılmasında ise, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde .05 anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Bulgular

1. Denenceye İlişkin Bulgular

Psikodrama uygulamasına katılan öğrencilerin kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilere göre öznel iyi oluş ve umutsuzluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olup olmadığını saptamak için Kruskal Wallis testi yapılmış analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Öznel İyi Oluş ve Umutsuzluk Son Ölçüm Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Sonuçları

Öznel İyi Oluş	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2
Deney	15	38.00	2	29.484*
Kontrol	15	15.17		
Plasebo	15	15.83		
Umutsuzluk	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2
Deney	15	8.83	2	27.755*
Kontrol	15	27.93		
Plasebo	15	32.23		

* $p<.05$

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan deney, kontrol ve plasebo gruplarının öznel iyi oluş ve umutsuzluk puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (öznel iyi oluş için $\chi^2= 29.484$, $p<.05$, umutsuzluk için $\chi^2= 27.755$, $p<.05$). Gözlenen bu farkın kaynağını belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Deney, Kontrol ve Plasebo Grupları Öznel İyi Oluş ve Umutsuzluk Son Ölçüm Puanlarına Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Öznel İyi Oluş	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U
Deney	15	23.00	345.00	.000*
Kontrol	15	8.00	120.00	
Deney	15	23.00	345.00	.000*
Plasebo	15	8.00	120.00	
Umutsuzluk	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U
Deney	15	8.67	130.00	10.00*
Kontrol	15	22.33	335.00	
Deney	15	8.17	122.50	2.50*
Plasebo	15	22.83	342.50	

* $p<.05$

Tablo 2 incelendiğinde deney grubu ile kontrol ve plasebo gruplarının öznel iyi oluş ve umutsuzluk son ölçüm puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (öznel iyi oluş; deney-kontrol, $U= 0.00$, $p<.05$, deney-plasebo, $U=0.00$, $p<.05$, umutsuzluk; deney-kontrol, $U=10.00$, $p<.05$, deney-plasebo, $U=2.50$, $p<.05$). Sonuçlarda görüldüğü gibi sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin kontrol ve plasebo gruplarındaki öğrencilere göre öznel iyi oluş puanlarının arttığı umutsuzluk puanlarının azaldığı gözlenmiştir. Bu bulgu psikodrama uygulamasının öznel iyi oluş ve umutsuzluk üzerinde etkili olduğunu açığa çıkarmıştır.

2. Denenceye İlişkin Bulgular

Deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ve umutsuzluk son ölçüm puanları ile uygulamadan on hafta sonra yapılan izleme ölçümü puanlarına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.

Deney Grubu Son Ölçüm ve İzleme Ölçümü Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öznel iyi oluş	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	z
Son ölçüm-İzleme				
Negatif sıra	10	5.50	55.00	-2.831*
Pozitif sıra	0	.00	.00	
Eşit	5			
Umutsuzluk	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	z
Son ölçüm-İzleme				
Negatif sıra	8	7.31	58.50	-.934
Pozitif sıra	5	6.50	32.50	
Eşit	2			

* $p<.05$

Tablo 3’de görüldüğü gibi deney grubunun öznel iyi oluş son ölçüm puanları ile izleme ölçümü puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar görülmüş ($z=-2.831$, $p<.05$) ve deneyin uzun süreli etkisinin olmadığı saptanmıştır. Ayrıca umutsuzluk son ölçüm ve izleme ölçümü arasında anlamlı farklılıklar gözlenmemiş ($z=-.934$, $p>.05$) ve deneyin etkisinin uzun süreli olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu durum psikodrama grup uygulamasının öznel iyi oluş puanları üzerinde uzun süreli etkisinin olmadığını, umutsuzluk puanları üzerinde ise uzun süreli etkisinin olduğunu göstermiştir.

Tartışma

Araştırmada deney grubuyla yürütülen psikodrama uygulamasının öznel iyi oluş ve umutsuzluk üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun son ölçümü ve son ölçümden on hafta sonra alınan izleme ölçümleri karşılaştırıldığında ise öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı fark çıkmış ve etkinin uzun süre devam etmediği görülmüştür. Umutsuzluk düzeylerinde ise son ölçüm ve izleme ölçümü arasında anlamlı farklılıklar gözlenmemiş ve deneyin etkisinin uzun sürdüğü belirlenmiştir.

Bu çalışmada deney grubu ile yürütülen psikodrama uygulamasının etkili olması çalışmaya katılan deney grubu üyelerinin çalışmaya devamlarının tam olması, çalışmaya katılmaya istekli olmaları ve kendilerini açmada sorun yaşamadan kolayca ifade etmeye gönüllü olmalarından kaynaklanmış olabilir. Çalışmada deneyin etkisinin umutsuzluk üzerinde uzun süreli öznel iyi oluş üzerinde kısa süreli olması ise umutsuzluğun içerisinde barınan, umutsuzluğu etkileyen değişkenlerin daha az olması ve öznel iyi oluşun ise içinde barındırdığı ve kişinin öznel iyi oluşunu etkileyen daha çok değişken olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca, yaşamdaki her durumun kişinin öznel iyi oluşunu etkileyebildiği ve on hafta süresince katılımcıların farklı durum ve şartlar altında olmalarından kaynaklanmış olabilir. Kişilerin umutsuzluğunu ve öznel iyi oluşlarını içinde buldukları şartlar ve durumlar etkileyebilir.

Alan yazına bakıldığında direk öznel iyi oluş ve umutsuzluk üzerinde denenmiş psikodrama çalışmaları bulunamamış ama öznel iyi oluş ve umutsuzlukla ilişkili değişkenlerle yapılan psikodrama çalışmaları olduğu görülmüştür. Ragsdale, Cox, Finn ve Eisler (1996), travma sonrası stres bozukluğu yaşayan 24 katılımcı ile yaptıkları psikodrama çalışmasında deney grubunun umutsuzluk düzeylerinde azalmalar tespit etmişlerdir. Ayrıca, stres, suçluluk, utanç, kaygı ve öfke durumlarında azalmalar olduğunu belirtmişlerdir. Umutsuzluğun ve öznel iyi oluşun depresif belirtilerle bağı düşünülürse ayrıca stres durumlarının kişinin öznel iyi oluşuna etkisi olduğu da göz önüne alınırsa Karadağ, Oğuzhanoglu, Özdel, Ergin ve Kaçar (2010), yaptıkları psikodrama çalışmasının hastaların depresif belirtilerinde anlamlı azalma ve stresle baş etmede ve olayları olumlu yeniden yorumlamada artışlar olduğunu belirlemişlerdir. Ebrahimi (2011), depresyondaki kadın hastalar ile psikodrama çalışması yapmış, çalışma sonunda depresyon üzerinde anlamlı sonuçlara ulaşmıştır. Travma yaşantısı geçirme ile öznel iyi oluş ve umutsuzluk bağlantısı göz önüne alındığında Carbonell ve Partelano-Barehmi (1999), travma yaşantısı geçiren kız çocukları ile psikodrama çalışması yapmışlar, çalışma sonucunda kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma, öz yeterlik ve yeterlik duygularında artışlar saptamışlardır. Aytan Erdoğan (2010), travma yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin baş etme becerilerini geliştirmede psikodramanın etkisini incelemiş ve zihinsel boş verme alt boyutu dışında diğer boyutlarda anlamlı sonuçlar bulamamıştır. Ayrıca kişinin öz farkındalığı ile öznel iyi oluşunun bağı düşünülecek olursa, Oflaz, Meriç, Yüksel ve Özcan (2011), psikodrama çalışmasının hemşirelerin öz farkındalığına etkisine bakmışlar ve kendi kendilerini ve diğerlerini anlamada, duygu ve düşüncelerinin farkına varmalarında yardımcı olduğu sonucuna varmışlardır. Doğan (2012), sağlıklı ve duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolünü bir olgu çalışması ile vurgulamış ve olgunun bu çalışmadan birçok kazanımının olduğu ve dolayısıyla psikodrama uygulamasının genç yetişkinlerin sağlıklı ilişkiler yaşamalarını sağlama yönünde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varmıştır.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı kısıtlılıkları mevcuttur. Çalışma kullanılan ölçme araçları ve deneysel çalışmaya katılan katılımcılar ile sınırlıdır. Araştırmanın sonuçlarına göre yeni yapılacak araştırmalarda, daha uzun süreli çalışmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca bu çalışmada bir izleme ölçümü alınmıştır yeni çalışmalarda grup oturumlar bittikten sonra ayda bir çalışmaları pekiştirme açısından yeni bir oturum yapılarak sonrasında izleme ölçümleri alınabilir. Bu çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır yapılacak yeni çalışmalarda farklı gruplarla psikodrama çalışması yapılabilir. Bu çalışmada öznel iyi oluş ve umutsuzluk değişkenleri ele alınmıştır yeni çalışmalarda öznel iyi oluş ve umutsuzlukla ilgili olan daha farklı değişkenler ele alınabilir. Bu çalışmada sadece psikodrama çalışması yapıp ilgili değişkenlere etkisine bakılmıştır yeni çalışmalarda farklı iki ya da üç yöntemle yapılan grup çalışmalarının karşılaştırmalı etkisi incelenebilir.

Kaynakça

- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6, 301-324.
- Altınay, D. (2003). *Psikodrama grup psikoterapisi 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Atabek, E. (1990). *Kuşatılmış gençlik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Aytan Erdoğan, Ş. (2010). *Traumaya yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin baş etme becerilerini geliştirmede psikodramanın etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D. & Traxler, L. (1974). The assesment of pessimism. The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Beck, B., Holling, S., Mcnabb, M., Miller, D., Rowe, J.O. & Schulz, J. (2003). Facing up the hopelessness: a dialogal phenemenological study. *Journal of Religion and Health*, 42(4), 339-354.
- Blatner, A. (2002). *Psikodramanın temelleri*. (Çev: G. Şen). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyisel desenler öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi* (2. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carbonell, DM. & Partelena-Barehmi, C. (1999). Psychodrama groups for girls coping with trauma. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49(3), 285-306.
- Cohen, D., Delaroché, P., Flament, M.F. & Mazet, P. (2014). Case report: Individual psychodrama for treatment resistant obsessive-compulsive disorder. *Neuropsychiatrie de L'Enfance et de L'Adolescence*, 62, 19-21.
- Comer, R. J. (2002). *Fundamentals of abnormal psychology*. New York: Worth Publishers.
- Coşkun, B. ve Çakmak, D. (2005). Alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodramanın kullanılması. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 103-110.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 49-60.
- Doğan, T. (2010). The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 112-119.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sosyometri ve psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ebrahimi, B.F. (2011). The effects of psychodrama on depression among women with chronic mental disorder. *European Psychiatry*, 26(1), 621.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20-26.
- Fava, G.A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.
- Ferguson, G., Conway, C., Endersby, L., & MacLeod, A. (2009). Increasing subjective well-being in long-term forensic rehabilitation: evaluation of well-being therapy. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 20(6), 906-918.
- Gladding, S. T. (2003). *Group work a counselling specialty*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.

- Gündüz, G. (1996). *Yetiştirme yurdunda yaşayan 12-18 yaş arası kız çocuklarının psikodrama öncesi ve sonrası kişilik özelliklerinin ve sosyal uyumlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri A.B.D, Bursa.
- Hamamcı, Z. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 199-207.
- Hunter, E. C. & O'Connor, R.C. (2003). Hopelessness and future thinking in parasuicide; the role of perfectionism. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(4), 355-366.
- Kaner, S. (1993). Psikodramanın ve gerçeklik terapisinin suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2), 165-172.
- Karabilgin, Ö.S., Gökengin, G.B., Doğaner, İ. & Gökengin, D. (2012). The effect of psychodrama on people living with HIV/AIDS. *European Journal of Psychotherapy&Counselling*, 14(4), 317-333.
- Karadağ, F., Oğuzhanoglu, NK., Özdel, O., Ergin, Ş. ve Kaçar, N. (2010). Psöriyazis hastalarında psikodrama: stres ve stresle baş etme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 220-227.
- Karataş, Z. (2011). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 601-614.
- Karataş, Z. (2009). Psikodrama ile yapılan grup çalışmasının ergenlerin sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 34(360), 31-37.
- Karataş, Z. ve Gökçakan, Z. (2009). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(4), 357-366.
- MacLeod, A.K., Coates, E. & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9, 185-196.
- Mansour, L. (2012). The effect of psychodrama on self esteem and forgiveness of female adolescents with divorced parents. *International Journal of Psychology*, 47, 189.
- McCranie, E.W. & Riley, W.T. (1992). Hopelessness and persistence of depression in an inpatient sample. *Cognitive Therapy and Research*, 16(6), 699-708.
- McVea, C.S., Gow, K. & Lowe, R. (2011). Corrective interpersonal experience in psychodrama group therapy: A comprehensive process analysis of significant therapeutic events. *Psychotherapy Research*, 21 (4), 416-429.
- Montgomery, S.A. (1995). *Pocket reference to social phobia*. London: Science Press Ltd.
- Oflaz, F., Meriç, M., Yüksel, C. & Özcan, CT. (2011). Psychodrama: an innovative way of improving self awareness of nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(7), 569-575.
- Özdağ, Ş. (1999). *Psikodrama gruplarının hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı atilgan davranış empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ragsdale, KG., Cox, RD., Finn, P. & Eisler, RM. (1996). Effectiveness of short term specialized inpatient treatment for war-related post-traumatic stress disorder: a role for adventure-based counseling and psychodrama. *Journal of Traumatic Stress*, 9(2), 269-283.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Soygür, H., Çelikel, B., Aydemir, Ç. ve Bozkurt, S. (1998). Hasta yakınları ile gerçekleştirilen psikodrama yönelimli destekleyici-egitici grup psikoterapisinin kronik şizofreni gidişi üzerinde etkisi bir yıllık izleme çalışması. *Düşünen Adam*, 11(4), 5-11.
- Treadwell, T.W., Kumar, V.K. & Wright, J.H. (2002). Introduction to the special issue on cognitive behavioral therapy and psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama&Sociometry*, 55(2/3), 51-53.

- Tuzgöl Dost, M. (2005a). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103–110.
- Tuzgöl Dost, M. (2005b). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 223-231.
- Wilkins, P. (2006). The SAGE handbook of counselling and psychotherapy. Janov, A, York, N., Holden, E.M, Prachoska, JO (Ed.). in *Psychodrama* (pp, 301-309). Retrieved 10.07.2011. <http://www.books.google.com>.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Young, M.A., Figg, L.F., Scheftner, W., Fawcett, J., Akiskal, H. & Maser, J. (1996). Stable trait components of hopelessness: baseline and sensitivite to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 155-165.