



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Çevrimiçi Jungiyen Psikodrama Uygulamasının Erken Dönem Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ile Özşefkat Üzerindeki Etkisi

Nihal AYDIN, Yüksek Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC, e-posta: 20224972@std.neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2384-5009>

Dr. Nil Küçük YÜCEYURT, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpasa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, İstanbul, e-posta: nil.kucukyuceyurt@iuc.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2620-934X>

Öz

Araştırma, çevrimiçi jungiyen psikodrama uygulamasının genç kadın katılımcılarda erken dönem şemalar, psikolojik iyi oluş ve özşefkat üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, tek grup öntest-sontest deneysel ve karma desen çalışması yöntemini kullanarak 23.01.2021-02.05.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Örneklem, amaçlı örneklem yöntemlerinden kartopu tekniğiyle belirlenmiş ve çalışmaya katılmayı kabul eden 10 kadın çalışma grubunu oluşturmuştur. Değerlendirme için Young Şema Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Çevrimiçi jungiyen psikodrama uygulamasının etkililiğini nitel olarak değerlendirmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Değerlendirme Formu kullanılmıştır. SPSS 21 istatistik paket programı ile analiz edilen veriler, nitel veriler ise tümevarım analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, katılımcıların YSO, PİÖÖ, ÖŞÖ-KF sontest skorlarında anlamlı bir öntest skorlarına göre farklılık olduğunu göstermiştir. Nitel analiz sonuçları ise çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulamasının genç yetişkinlerin erken dönem şemaları, psikolojik iyi oluş ve özşefkat üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Çeşitli bulgular, literatür bağlamında tartışılarak özgün sonuçlar elde edilmiş ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Jungiyen Psikodrama, Şema, Psikolojik İyi Oluş, Özşefkat.

Makale Gönderme Tarihi: 04.03.2024

Makale Kabul Tarihi: 02.06.2024

Önerilen Atıf:

Aydın, N. ve Yüceyurt, N. K. (2024). Çevrimiçi Jungiyen Psikodrama Uygulamasının Erken Dönem Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ile Özşefkat Üzerindeki Etkisi, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(6): 455-470.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2024, 7(6): 455-470. DOI:10.26677/TR1010.2024.1403

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

The Effect of Online Jungian Psychodrama Application on Early Maladaptive Schemas, Psychological Well Being and Self-Commission,

Nihal AYDIN, MSc. Student, Near East University, Institute of Social Sciences, Nicosia, TRNC, e-mail: 20224972@std.neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2384-5009>

Dr. Nil Küçük YÜCEYURT, İstanbul University, Cerrahpasa Florence Nightingale Faculty of Nursing, İstanbul, e-mail: nil.kucukyuceyurt@iuc.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2620-934X>

Abstract

The research aims to examine the effect of online jungyen psychodrama application on early schemas, psychological well-being and self-compassion in young female participants. The study was carried out between 23.01.2021-02.05.2021 using the single group pretest-posttest experimental and mixed design study method. The sample was determined by the snowball technique, one of the purposeful sampling methods, and the study group consisted of 10 women who agreed to participate in the study. Young Schema Scale, Psychological Well-Being Scale, Self-Compassion Scale Short Form were used for evaluation. The Evaluation Form developed by the researcher was used to qualitatively evaluate the effectiveness of the online jungyen psychodrama application. The data was analyzed with the SPSS 21 statistical package program, and the qualitative data was evaluated with inductive analysis. The findings showed that there was a significant difference in the participants' YSO, PİOÖ, ÖSÖ-SF posttest scores compared to their pretest scores. Qualitative analysis results determined that online Jungian psychodrama application was effective on young adults' early schemas, psychological well-being and self-compassion. Various findings were discussed in the context of the literature, original results were obtained and suggestions were included.

Keywords: COVID-19, Jungian Psychodrama, Schema, Psychological Well-Being, Self-Compassion.

Received: 04.03.2024

Accepted: 02.06.2024

Suggested Citation:

Aydın, N. and Yüceyurt, N. K. (2024). The Effect of Online Jungian Psychodrama Application on Early Maladaptive Schemas, Psychological Well Being and Self-Commission, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(6): 455-470.

GİRİŞ

İnsanlık, tarih boyunca pandemi gibi kitlesel olayların yarattığı kolektif travmalara pek çok kez tanık olmuştur. Ancak COVID-19 gibi büyük ve yaygın bir pandemi ile ilk kez karşı karşıya kalmıştır (Margherita vd., 2022; Noor ve Maniha, 2020). Konuyla ilişkili olarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), COVID-19'un kitlesel bir travma olduğunu ve bu süreçte 2. Dünya savaşında ölen insanlardan daha fazla sayıda insanın hayatını kaybettiğini bildirmiştir. Ayrıca bu süreçte neredeyse dünya üzerindeki tüm ülkeler toplumsal, ekonomik ve sosyal sorunlarla karşı karşıya kalmışlardır. Bu durum bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz etkilenmelerine neden olmuştur (World Health Organization, 2021). Yapılan çalışmalarda ömür boyu süren psikolojik yapılar olarak erken dönem uyumsuz şemaların ve düşük psikolojik iyi oluş ile özşefkat düzeylerinin, COVID-19 sürecinde ortaya çıkan psikopatolojik semptomatoloji ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ergül Topçu vd., 2021; Faustino vd., 2022). Bu nedenle olası semptomları önlemek ve bireyin ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek amacıyla birçok müdahale programı tasarlanmış ve uygulanmıştır. Bu müdahale yöntemlerinden biri de online Jungiyen psikodrama uygulamasıdır (Pınar vd., 2021).

Jungiyen psikodrama, Carl Gustav Jung tarafından ortaya koyulan analitik psikolojiyi esas alarak bireyi rüyalar, arketipler, aktif imajinasyon gibi ruhsal fenomenler ışığında değerlendiren bir grup psikoterapisi yöntemidir (Pınar vd., 2021). Bireysel terapilerle kıyaslandığında psikodrama gibi grup terapilerinin ve grup çalışmalarının özellikle kolektif travma dönemlerindeki etkili kullanımları, çok sayıda bireye ve gruba ulaşma kabiliyeti sebebiyle toplum ruh sağlığını destekleme ve koruma açısından oldukça avantajlı olduğu bildirilmiştir (Margherita vd., 2022). Bu nedenle bu çalışma, kolektif bir travma olarak deneyimlenen COVID-19 pandemisi sürecinde çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulamasının yetişkinlerin erken dönem şemaları, psikolojik iyi oluş ve özşefkat düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, özellikle Batı ve Gökkyaya (2023)'ün bildirdiği gibi pandemi gibi kolektif bir travma sürecinde bireyin erken dönem şemaları, psikolojik iyi oluş ve özşefkat düzeylerinin tespiti ve söz konusu düzeyleri etkileyen faktörler ve çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulamasının bu faktörler üzerindeki etkisini ortaya koyması açısından oldukça önemlidir.

Beck'in 1967'de geliştirdiği bilişsel teoriye göre, bilişsel şemalar, bireyin geçmiş deneyimlerini anlamlandırarak ve bu deneyimlerden yola çıkarak karşılaştığı her türlü olay ve deneyimi anlamlandırmak için kullanılmaktadır (Beck, 1967). Bu şemalar temel inançlar olarak da adlandırılır ve üç kategori altında toplanır ve kişinin benliği hakkında bilgi sağlar. Bu kategoriler ilk olarak çaresizlik, sevilme ve değersizlik olarak tanımlanmıştır. Birçok çalışma erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik sorunlara işaret ettiğini ve erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerde psikopatoloji gelişme riskinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Young, 1990; Yıldız ve Şarlak, 2022). Benzer şekilde birçok çalışma, erken dönem uyumsuz şemaların depresyon, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, ilişkisel zorluklar ve kişilik sorunları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Akbari ve Rahbar, 2013).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendine ilişkin olumlu algılamalarını, sınırlılıklarının farkında olarak kendinden memnun olmasını, diğer bireyler ile güvenli ve samimi ilişkiler geliştirmesini, çevresini ihtiyaç ve isteklerini karşılayabilecek tarzda biçimlendirmesini, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşamda amacının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasiteyi geliştirmeyi yansıtmaktadır (Ryff ve Keyes 1995).

Öz şefkat, bireyin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesi, acı, ıstırap, başarısızlık ve yetersizlik hissettiği zor dönemlerinde kendisine karşı sevecen ve nazik olması, olumsuz duygularının farkında olarak bunları kabul etmesi, kendi ıstırabına dokunması, ona açık olması, ondan kaçınmaması ve kopmaması, acısına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı

yargılayıcı olmayan bir anlayış sunması, ıstırabını hafifletme ve nezaketle kendini iyileştirme ve yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşam olaylarının insan olmakla ilgili olduğunu bilmesi olarak tanımlamaktadır (Neff, 2003).

Literatürde, COVID 19 salgınına bağlı olarak ortaya çıkan hasta ve vaka sayısında sürekli artış, ölüm oranlarının yüksekliği, kişisel koruyucu ekipmanların sınırlılığı, olayların medyada ele alınış biçimi ve yoğunluğu, tedavide spesifik ilaçların eksikliği, yetersiz sosyal destek, izolasyon önlemleri ve ekonomik sorunların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir (Lai vd., 2020; Kaçkin vd., 2021; Ceri ve Çiçek, 2021). Birçok çalışmada pandeminin psikolojik rahatsızlıkları tetiklediği ve maruz kalan kişilerde anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi sorunların ortaya çıkışını hızlandırdığı belirtilmektedir (Kaçkin vd., 2021; Ceri ve Çiçek, 2021). Bu sorunlar ise bireyin kişisel özelliklerine ve durumun şiddetine göre değişiklik göstermektedir (Atıf İkiz vd., 2022). Literatür incelendiğinde, stres ve zorluklar karşısında bireyin direncini arttırdığı için öz şefkatin ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğunu bildiren birçok çalışmaya da rastlanmıştır (Raes, 2011; Leary vd., 2007). Bir araştırmada COVID-19 pandemisi sürecinde bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca erken dönem şemalar ve COVID-19'la ilişkili anksiyete arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının belirleyici olduğu, bu şemanın COVID-19'a bağlı anksiyetenin oluşmasına ortam hazırladığı vurgulanmıştır (Faustino vd., 2022). Bir diğer çalışmada da yetişkinlerin pozitif şemaları arttıkça yılmazlık ve öz yeterlik düzeylerinin, iç kontrol odakları, azimleri, başa çıkma ve uyumlarının da arttığı saptanmıştır (Özkök, 2021). Özetle COVID-19 pandemi sürecinde pozitif şemaların ve psikolojik iyi oluşun ruh sağlığını koruyucu etki gösterdiği söylenebilir. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş düzeyinin de pandemiye bağlı semptomlara karşı koruyucu rol oynadığı bildirilmiştir (Çeri ve Çiçek, 2020; Lingelbach vd., 2021; Allen vd., 2022). Bu çalışma, 2020 yılının başından itibaren tüm dünyayı dramatik bir biçimde etkisi altına alan COVID-19 pandemisi sürecinde uygulanmış ve raporlanmıştır. Dolayısıyla içeriği açısından dünya tarihi açısından oldukça önemli olan bir dönemin, bireyler üzerindeki etkisinin ve sonuçlarının anlaşılmasına olanak sağlayarak ulusal ve uluslararası literatüre katkı sağlayabilir.

YÖNTEM

Bu araştırmada, tek gruplu öntest sontest yarı deneysel model kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenini psikodrama uygulaması, bağımlı değişkenlerini ise erken dönem şemaları, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeyleri oluşturmaktadır. Bağımlı değişkenlerin analizi için grup çalışmalarının öncesinde vesonrasında ilgili ölçeklerden elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Ayrıca deney grubuna psikodrama grup çalışmasının tamamlanmasının ardından sosyodemografik bilgileri de içeren açık uçlu soruların yer aldığı form uygulanmıştır. Bu form aracılığıyla grup üyeleri kendi bireysel süreçlerini değerlendirmişlerdir. Deney grubuna erken dönem şemaları, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat süreçlerine yönelik psikodrama yöntemiyle grup çalışması uygulanmıştır. Çalışma süresinde aşağıdaki üç hipotez test edilmiştir:

1. Çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulaması COVID-19 pandemisi sürecindeki yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
2. Çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulaması COVID-19 pandemisi sürecindeki yetişkinlerin özşefkat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
3. Çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulaması COVID-19 pandemisi sürecindeki yetişkinlerin Erken dönem genç şema düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Evren-Örneklem / Çalışma Alanı-Çalışma Grubu

Bu çalışmanın örnekleme, olasılık temelli olmayan örnekleme türlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Sosyal bilimler alanında sıkça başvurulan yöntemlerden biridir. Bu yöntemde araştırmacı, çalışması kapsamında ulaşabileceği ve gönüllü olan uygun katılımcıları gözeterek örnekleme oluşturmaktadır (Cohen vd., 2007). Araştırmaya dahil edilme kriterleri COVID-19 sürecini deneyimlemek ve 18 yaş üzerinde olmak olarak belirlenmiştir. Çalışmanın örnekleme 10 kadından oluşmuştur. Her katılımcıya kişisel verileri korumak amacıyla bir çiçek isimlerinden oluşan bir rumuz verilmiştir.

Psikodrama Oturumlarının Uygulanması ve İçeriği

Bu çalışma kapsamında planlanan Çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulaması 23.01.2021-02.05.2021 tarihleri arasında uygulanmıştır. COVID-19 önlemleri kapsamında alınan tedbirler nedeniyle grup oturumları terapistler tarafından Zoom üzerinden çevrimiçi ortamda yürütülmüştür. Araştırmacı, ilk olarak çalışma kapsamında ulaşabileceği ve gönüllü olan uygun katılımcılara telefonla ulaşılmış, çalışmaya dahil edilme kriterlerine uyan katılımcılara araştırmanın amacı, yöntemi açıklanmış, çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılarla yapılacak bireysel ön görüşmeler için online görüşme zamanları belirlenmiştir. Tüm ön görüşmeler, uygulama öncesinde terapist tarafından bireysel olarak ve online ortamlarda yapılmıştır. Grup oluşturma sürecinde toplam 10 kişi ile ön görüşme ve bilgilendirme görüşmeleri yapılmıştır. Bireysel görüşmeler sırasında katılımcılardan detaylı anamnez alınmış, bireysel psikoterapi gereksinimleri değerlendirilmiş, grup süreci ve dinamiği ile ilgili özel müdahaleler uygulanmıştır. Online grup oturumları boyunca terapist ve katılımcıların yalnız olmalarına, katılımcıların buldukları çevredeki uygun bir odada, sesleri ve görüntüleri grup ortamındaki tüm katılımcılara ulaşacak biçimde ayarlamalarına dikkat edilmiş ve bu koşullar sağlanmıştır.

Grup oturumlarında, Jungiyen Psikodrama eğitimi alan PhD derecesine sahip bir yardımcı terapist yer almıştır. Çalışma kapsamındaki tüm grup oturumları, zoom uygulaması aracılığı ile çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Her oturum haftada bir olacak şekilde düzenlenmiştir. Çalışma kapsamında yaklaşık 5 ayda toplam 15 grup oturumu düzenlenmiş, her bir oturum yaklaşık 8 saat sürmüştür. Dolayısıyla oturumlar toplamda 120 saat sürmüştür. Oturum boyunca 15 dakikalık 2 ara verilmiştir. Belirlenen grup oturumuna katılmayacak olan katılımcılardan, belirlenen oturum tarihinden birkaç gün önce tüm grup üyelerinin bulunduğu WhatsApp grubuna katılım gösteremeyeceklerini içeren bir mesaj iletmeleri istenmiştir. Grup oturumları boyunca elde edilen tüm sözel ve sözel olmayan ifadelerin kaydedilmesinde yazılı notlar ve ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Görüşme transkriptleri yorum ve/ya düzeltme için katılımcılara gönderilerek katılımcı teyidi alınmıştır.

Grup oturumlarından elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından yazıya dönüştürülmüştür. Daha sonra yardımcı terapist tarafından kayıtların ve transkriptin tutarlılığı kontrol edilmiştir. Verilerin kodlanması 2 araştırmacı (NA ve yardımcı terapist) tarafından gerçekleştirilmiş, elde edilen veriler, içerik analizi yöntemiyle analiz 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 özelliklerinin 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 etme için veri üçgenleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Soru Formu

Bu form, araştırmacı tarafından literatür incelenerek oluşturulmuştur. Form kapsamında katılımcıların ad-soyad, yaş, cinsiyet, meslek, eğitim, yaşadığı yer, medeni durum, çocuk sayısı, çalışma durumu ve aktif olarak psikoterapi alıp almama ve herhangi psikiyatrik bir ilaç kullanıp kullanmama durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

Young Şema Ölçeği (YŞÖ)

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarını incelemek amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. Versiyonu kullanılmıştır. Ölçek Young (1990) tarafından erken dönem uyumsuz şema alanlarının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 14 şema boyutu, 5 şema alanı ve 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin "Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğer Yönelimlilik" olmak üzere toplam 5 şema alanı, bu şemalar altında yer alan 14 şema alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar "karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, yüksek standartlar, kendini feda, onay arayıcılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık" olarak belirtilmiştir. Ölçek, altılı Likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçek "1 (Benim için tamamıyla yanlış)" ifadesinden "6 (Beni mükemmel şekilde tanımlıyor)" ifadeleri arasında derecelendirilerek puanlanmaktadır. Ölçeğin herhangi bir kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi erken dönem uyumsuz şemaların da sayı ve şiddetinin yükseldiğini göstermektedir. Young Şema Ölçeği ile ilişkili iç tutarlılık çalışmasında Cronbach Alpha değerlerinin $\alpha=.53-.81$ arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin alpha güvenirlik katsayısı $\alpha=.65 .85$ bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek, Diener vd., (2009) tarafından psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, tek faktör ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tiptedir. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Dolayısıyla tüm maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçek maddelerinin puanlanması, kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7) aralığında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek puan değeri minimum 8, maksimum 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puan değerleri bireyin sahip olduğu psikolojik kaynak ve gücün de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Orjinal çalışmada, psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin alpha güvenirlik katsayısı .80 bulunmuştur.

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Öz-Şefkat Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiş, Raes vd., (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek boyuttan ve 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tiptedir. Ölçek ifadelerinin puanlanması "Hiçbir zaman (1)" ile "Daima (5)" aralığında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek puan değeri minimum 11, maksimum 55'tir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin sahip olduğu öz-şefkat düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ölçekte yer alan 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Orijinal çalışmada, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım ve Sarı, 2018). Bu çalışmada, ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 0.75 bulunmuştur.

Yarı Yapılandırılmış Değerlendirme Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, katılımcıların çalışmaya ilişkin ilk beklentileri, grubu sürdürme motivasyonları, en çok etkilendikleri protagonist oyunu, grup sürecinde yaşadıkları zorlayıcı durumlar, öğrendikleri yöntem ve teknikler, ihtiyaçlarının karşılanma durumu, psikolojik gelişimlerine yönelik edindikleri farkındalık düzeyi, çalışmanın çevrimiçi oluşunun avantajlı ve dezavantajlı yönleri, çalışma grubunun tekrarlanma ihtimalinde yeniden katılma isteklerine ilişkin duygu ve düşüncelerini sorgulayan sorularla oluşan yarı yapılandırılmış bir değerlendirme formudur.

Verilerin Analizi

Grup oturumlarının çözümlemesinde nitel bir veri analizi yöntemi olan içerik analizi kullanılmıştır (Creswell ve Creswell, 2017). Oturumların içerik analizinde yöntem olarak oturum çözümlemeleri, bir katılımcının bireysel sürecinin çözümlemesi, tüm grup sürecinin çözümlemesi olmak üzere üç aşamalı analiz temel alınmıştır:

1. Oturum Çözümlenmeleri

Oturumların çözümlenmesi aşamasında oturumlar özetlenmiştir.

1. İlgili oturumların ısınma, protagonist çalışması, grup oyunları gibi çeşitli parçaları merkeze alınmıştır,
2. Grup dinamiği kapsamındaki kohezyonlar, yakınlaşmalar, çatışmalar, aktarım ve tele ilişkileri vb. tüm deneyimler aktarılmıştır,
3. Grup yöneticisi/liderinin her oturumda kendisine dokunan anlar, yaşantılar ve hissettiği karşı-aktarımlar Jungiyen bir terminoloji kapsamında ele alınmıştır,
4. Söz konusu oturumların sözel gözlemi özetlenmiştir,
5. İlgili oturumlara yönelik yapılan süpervizyon görüşmesinin detayları aktarılmıştır. Oturum çözümlemelerinde epizodik ve tematik analiz olmak üzere iki farklı yöntem kullanılmıştır. Epizodik analiz, ısınma, aksiyon, paylaşım olmak üzere bir oturumun baştan sona tüm aşamalarının çözümlemesidir. Tematik analiz ise birkaç oturumun bir tema çerçevesinde toplanarak çözümlemesidir. Bu iki analiz yöntemi hibrit bir biçimde kullanılmıştır.

2. Bir Katılımcının Bireysel Sürecinin Çözümlemesi

Çözümlemelerin ikinci aşamasında grupta yer alan bir katılımcının tüm süreç boyunca yaşadığı deneyimin öyküsü aktarılmıştır.

3. Tüm Grup Sürecinin Çözümlemesi

Çözümlemelerin üçüncü aşamasında gruplar tekil biçimde değil; bir süreç olarak ele alınmıştır. İlk seanstan son seansa dek grubun geçirdiği tüm aşamalar, gerideki tekil oturum analizi, araştırmanın önceden belirlenmiş hipotezleri ve ilgili literatüre atıf yapılarak, Jungiye bir bağlamda öykülenmiştir.

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

Nicel Araştırma Bulguları

Katılımcılara oturumların öncesinde ve sonrasında uygulanan Young Şema Ölçeği (YSO), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)'dan elde edilen veriler SPSS 21 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

	Ön Test				Son Test			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	24,00	54,00	44,30	7,93	36,00	56,00	46,50	5,48

Tablo 1’de verildiği üzere katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanları incelendiğinde ön test puan ortalamasının 44,30±7,93 olduğu, son test puan ortalamasının ise 46,50±5,48 olduğu, dolayısıyla psikolojik iyi oluş ölçeği son test puan ortalamalarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Öz Şefkat Ölçeği Puanları

	Ön Test				Son Test			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
Öz Şefkat Ölçeği	23,00	44,00	33,00	6,59	15,00	46,00	31,80	9,57

Tablo 2’deki veriler incelendiğinde katılımcıların ön test Öz Şefkat Ölçeği Puan ortalamasının 33,00±6,59 olduğu, son test puan ortalamasının ise 31,80±9,57 olduğu, dolayısıyla öz şefkat son test puan ortalamalarının ön test puanlarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Young Şema Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları

	Ön Test	Son Test
--	---------	----------

	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
	5,00	19,00	10,40	5,14	5,00	19,00	11,00	4,24
Terkedilme	5,00	16,00	9,60	2,79	5,00	17,00	10,50	3,34
Kuşkuculuk	5,00	18,00	11,5	3,86	6,00	19,00	12,10	4,20
Sosyal izolasyon	6,00	16,00	10,7	3,26	7,00	18,00	13,00	3,55
Kusurluluk	5,00	15,00	6,70	3,12	5,00	15,00	7,40	3,09
Başarısızlık	5,00	8,00	6,60	1,34	5,00	15,00	8,20	3,04
Bağımlılık	5,00	9,00	6,40	1,57	5,00	15,00	8,30	3,86
Dayanaksızlık	6,00	14,00	8,90	2,37	5,00	11,00	7,80	2,34
Gelişmemiş benlik	5,00	19,00	11,50	3,89	5,00	19,00	11,50	3,89
Boyun eğicilik	5,00	17,00	9,10	4,04	5,00	17,00	9,10	4,04
Kendini feda etme	6,00	24,00	17,20	4,89	8,00	25,00	16,40	6,13
Duyguları bastırma	5,00	20,00	9,10	4,90	5,00	23,00	9,40	6,50
Yüksek standartlar	11,00	24,00	15,70	4,42	5,00	21,00	13,50	4,69
Haklılık	11,00	23,00	15,00	4,26	5,00	26,00	14,90	5,54
Yetersiz özdenetim	6,00	23,00	13,30	4,94	7,00	22,00	13,50	4,74
Onay arama	5,00	27,00	12,70	5,61	5,00	22,00	12,30	6,51
Karamsarlık	8,00	14,00	9,90	2,07	5,00	17,00	10,70	4,71
Cezalandırıcılık	7,00	20,00	13,20	3,32	7,00	17,00	13,20	3,01

Katılımcıların Young Şema Ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları Tablo 3'te verilmiştir. Elde edilen veriler analiz edildiğinde katılımcıların Young Şema Ölçeği alt boyutları olan gelişmemiş benlik, boyun eğicilik ve cezalandırıcılık ön test ve son test puan ortalamalarının benzer olduğu, Duygusal yoksunluk, Terkedilme, Kuşkuculuk, Sosyal izolasyon, Kusurluluk, Başarısızlık, Bağımlılık, Duyguları bastırma, haklılık, yetersiz öz denetim ve onay arama şemalarına ait son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarına kıyasla daha yüksek olduğu; kendini ifade etme, yüksek standartlar şemalarına ait son test puan ortalamalarının ise ön teste göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nitel Araştırma Bulguları

Bu çalışmadan elde edilen temalar incelendiğinde, jungiyen psikodrama uygulamasını çevrimiçi ortamda yürütmenin birtakım beklentiler oluşturduğu, fırsatlar ve katkılar sağladığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Ayrıca çözümlemenin üçüncü aşamasında grup tekil biçimde değil; bir süreç olarak ele alınmıştır. Uygulamanın ilk 5 oturum analiz edildiğinde katılımcılar katıldıkları psikodrama uygulamasının kendilerini keşfetme açısından bir yolculuk olduğunu ifade etmişlerdir. Yolculuk sırasında huzur, sevgi ve mutluluk hissettiklerini, değişip dönüştüklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda Gizem katılımcıları bir tura ve dolayısıyla bir yolculuğa çıkarmaya başlıyor:

Gül: "O zaman havana hava limanımıza hoş geldiniz, buradan otel yaklaşık bir 20-25 dakika kadar sürecek, kısa bir seyahatimiz var. Hemen ön uyarıları yapayım arkadaşlar biraz sivrisine var, hava sıcak getirdiğiniz o sinkolardan sürebilirsiniz."

Bu oturumda katılımcılar pandemiye bağlı olarak gerçekleştirilen online psikodrama sürecinin yararlarını, online programların hayatlarına katkı sağladığını, yenilik ve değişikliklere neden olduğunu, bu süreçten çok memnun olduklarını ifade etmiştir.

Nergiz: Ben de online eskiden olsaydı şey derdim yok ya dokunmam lazım gitmem lazım, hareket etmem lazım. Evden katılmak bu korona sürecinde bir şeyleri unutturdu yani. Online eğitimlere katılmak beni daha güçlendirdi bu süreçte. Daha böyle evde olmak da güzel geldi. Bana iyi geldi.

Bazı grup üyeleri, pandemi sürecinin kayıplara neden olduğunu, bu nedenle çok üzüldüklerini, pandemi koşulları nedeniyle ölen yakınlarını ve sevdiklerini uğurlayamadıklarını, çok zorlu geçtiğini, online süreçlerin insanlarla iletişimi ve etkileşimi azalttığını, bu nedenle de kendilerini mutsuz ve üzgün hissettiklerini bildirmiştir.

Papatya: Benim annem 31 Mayıs'ta vefat etti, hiçbir kronik hastalığı yoktu, kalp kriziydi. Bir gün sonra bana gelecekti. Benim için çok zorlu bir süreç korona süreci ama ben de sosyoloji okuyorum aynı zamanda, başka eğitimlerle de bu eksikliğimi, yalnızlık duygumla başa çıkmaya çalışıyorum.

Rol geri bildirim sürecinde bazı katılımcılar anlaşılmadıklarını, dinlenilmediklerini, çaresiz hissettiklerini, toplumsal cinsiyet normları nedeniyle erkekleri güçlü gördüklerini, bu gücün ve ayrımcılığın kendilerini rahatsız ettiğini aşağıdaki ifadelerle açıklamışlardır.

Sümbül: "Ben çok sinirlendim çünkü benim de. Papatya olduğum zaman çok öfkelenmişim çünkü dinlenilmemek kendini anlatamamak kötü bir şey insanı çok çaresiz hissettiriyor. Bana yansıması da ben de çocukken çok eziktim ve kendimi iyi ifade edemiyordum, birçok durumda benzer şeyleri ben de yaşadım. Bir de benim o kadar mükemmel bir ablam vardı ki hep onunla karşılaştırılarak her durumda kendimi çok yetersiz ve değersiz hissediyordum. Bir an bana tekrar o duyguyu hissettirdi biraz da o yüzden fazla fevri davrandım. Beni çok etkiledi"

Beşinci oturumda katılımcılar geçmişten gelen bazı sorunların kökenlerini ve taşıdıkları mirası fark ettiklerini, aydınlanma yaşadıklarını, rahatladıklarını, davranış ve seçimlerine baktıklarında neyi nasıl yaptıklarını ve temel inançlarını gördüklerini ifade etmiş ve yeniden doğduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca bu oturumda grubun ortak duygular deneyimlediği ve farkındalık kazandıkları ve yeniden doğuşa doğru evrildikleri belirlenmiştir. Bu nedenle bu oturumun ana teması farkındalık ve yeniden doğuş olarak belirlenmiştir. Oturumun başında Karanfil şu ifadeyi kullanmıştır.

Karanfil: "2,5 üç senedir patolojik anlamda irili ufaklı mantardan akneye üst üste konulduğunda her şeyin de sebebini öğrendim. Bundan 3 sene önce çok içime sinmeyerek yaşadığım ve bana çok güzel dersler veren ilişkimden de, 1 sene kadar süren bir ilişkiydi onun hala mirasını taşıdığımı öğrendim, o yüzden benim için farkındalık dolu, işte geçen hafta o şikâyet ettiğim bedenimi tanımıyorum, uzaklaşmışım nasıl bu kadar uzaklaşabilmişim dediğim noktada aslında işte o bir yıllık içime sinmeyen, doğru bulmadığım, bedenimi suçladığım ruhumu suçladığım kalbimi suçladığım ilişkimden kaynaklı olduğunu öğrendim."

Beşinci oturumun çalışma aşamasında yönetici "Gözlerimizi kapatıp hatırladığımız en küçük halimizle karşılaşalım. Onunla iletişim kuralım onu sevdiğini burada olduğunu onunla iletişime geçelim" diyerek katılımcıları çocukluk çağlarıyla ve derin duygulara temas etmeleri için yöreklendirmiştir. Bu çalışmada Nergiz şu ifadeleri kullanmıştır.

Beşinci oturum sonunda grup hayali bir yolculuğa çıkmıştır. Yolculuk sırasında huzur, sevgi ve mutluluk hissettiklerini, değişip dönüştüklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda Gizem katılımcıları bir tura ve dolayısıyla bir yolculuğa çıkarmaya başladığını ifade etmiştir.

Gelişme-Süreç, Sessizliğin Sesi, Sessiz Çıglıklar

Bu bölüm, altıncı, yedinci, sekizinci, dokuzuncu ve onuncu oturumun tematik analizinden oluşmaktadır. Bu oturumların çalışmaları sonrasında katılımcılar, çoğunlukla ortak hissettikleri

ölüm, kayıp, yas, terkedilme, özlem, üzüntü hissettiklerini, kaybettikleri insanların yüreklerinde halen var olduğunu ancak artık bu yası yaşamak istemediklerini, duygularını kabul ettiklerini ifade etmişlerdir.

Leylak: "Ya bende şöyle bir şey hissettim. Aslında benim de bir yasım var yani nasıl bir yas. Aldatılmak da güvendiğin biri tarafından ihanete uğramak, aldatılmakta aslında insanın ölmesi gibi bir şey. Burada aslında kişi kendi ölüyor, kendi yasını tutuyor. Bazen bir hikâyenin bitmesini çok istiyorsunuz. Sizi o hikâyede tutan duyguyu kesip atıp yeniden yolunuza bakmak istiyorsunuz. Ben de kendi yasımdan çıkmak istiyorum"

Sekizinci oturumun temel teması yetersizlik duygusu, savaş ve korunma ihtiyacıydı. Dokuzuncu oturumda ise bir katılımcı içinde bulunduğu durumu çukura benzetmiş, bu süreç katılımcıların yüzleşmelerine ve gölgelerini fark etmelerine olanak sağlamıştır. Katılımcılar acı veren deneyimlerle yüzleştiklerini, bu deneyimlerin artık eskisi kadar kendilerini üzmediğini ve olumsuz etkilemediğini bastırılan gölgelerini fark ettiklerini ve kabul ettiklerini, onları özgür bıraktıklarını ifade etmişlerdir.

Lotus: "Grup için hazırlandım öyle geldim. Bu hafta kendimle yüzleşme haftam oldu. Her şeyi tekrar yaşadım o anları bu hafta hep düşündüm. Eskiden uzun süre duygunun içinde kalırdım bu sefer hemen çıktım duygudan ve sosyal medya kullanmıyordum ilk defa açtım ve H'nin profiline baktım. Eskiden baktığımda üzümler için acırdı ama hiç eskisi gibi duygu hissetmedim içimde bir sevgi özlem uyanmadı eskiden merak ederdim sürekli bakardım şimdi ise bir defa baktım bir daha bakma gereği duymadım. Merak ettim kendi hislerimle ilgili nasıl hissedeceğim diye".

Sonuç: Gölgele, Ölüm, Dönüşüm, Bütünleşme

Bu başlıkta on birinci oturumdan on beşinci oturuma kadar oturumların tematik analizi verilmiştir. On birinci oturumun temel teması bir önceki oturumda fark edilen gölgelerin, değişim, dönüşüm, ölüm ve yaşamın bütünleşmesiydi. On birinci oturum için gelecekteki evim çalışması yapılmış, katılımcılara gelecekteki evlerini hayal etmeleri ve bu evi betimlemeleri teklif edilmiş, on ikinci oturumda grubun temel temasının sorumluluk olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların hayatının sorumluluğunu alma, ağır sorumlulukları hafifletme, roller, değişim ve dönüşmeye istekli olduğu fark edilmiştir. On üçüncü oturumda ölümün kabulü, intihardan uzaklaşma ve yaşamaya doğru istek olduğu gözlenmiştir. Katılımcılar uzun süredir taşıdıkları duyguları ifade ettiklerini, böylece bu ağır yükü bıraktıklarını, kabul ettiklerini ve sevdikleri tarafından dinlenip hak verildiğini, yaşamlarının değişip dönüştüğünü, ifade etmiştir.

Zambak: "Sakinim, artık hayata biraz daha tutundum yaşama isteğim ölüme karşı sıcak bakışlarım gitti. Vazgeçtim, intihar etmekten kendimi izlemeyi kendime bakmayı unuttum. Kendimi görmeye kendimi fark etmeye başladım. Arada olan çocuğum, erken olgunlaşmışım, ailem için canımı veren insandım. Kendim için yaşayamadığımı fark ettim. Duygu yok, duygularımı taş etmişim, ben de taş olmuşum"

Rol geribildiriminde katılımcılar bazı durumlarda iletişim sorunları olduğunu, duygu ve düşüncelerini yeterince ifade edemediklerini, bu nedenle de etkileşimde oldukları anima ve animuslar tarafından anlaşılmadıklarını, korunmak kapsanmak ve desteklenmek yerine kırıldıklarını, üzüldüklerini ancak belki de adım atmanın yararlı olacağını ifade etmiştir.

Leylak: "Kardeşim iletişim sorunlarım var birinin adım atması gerekiyor kırılan tarafta adım atabilir duyguyu bazen gösteremiyoruz anlamıyorlar bizim içimizi adım atabiliriz. Ben de ayısını yaşıyorum adama atmayı beklemek yerine kendimizin adım atması. Belki de ilişkiyi başlatabilir. Lotus adım Atam bendim duygularımı söyleyemiyordum duygularımı söyleyerek bana çok iyi geldi"

benim duygularımı anlatmam lazımmış dışarıdan güçlüymüş içimdeki kırılmış üzülmüş ama söyleyemedim. Kendimi terk edilmiş çocuk gibi hissettim kocadan çıkmış halimle daha iyi hissettim”

Son oturumda katılımcılar duygularını paylaşmış, grup oturumuna güç, iyileşme, şifa, sevdikleriyle vedalaşma, yalnızlık temaları hâkim olmuştur.

TARTIŞMA

Tarih boyunca, düzensiz aralıklarla ve farklı şiddetlerde viral respiratuar salgınların ortaya çıktığı bilinmektedir (Noor vd., 2020). Ancak COVID-19 pandemisi dünya genelinde bu kadar geniş coğrafyalara yayılan ilk pandemiydi ve mortalite ve morbidite oranları bakımından diğer pandemilerden daha tehlikeli ve ölümcüldü. Pandemi nedeniyle yüzbinlerce insan yaşamını kaybetti, milyonlarca insana virüs bulaştı ve hastalar ağır semptomlar nedeniyle tedavi oldu. Dünya genelinde birçok ülkede karantina ve izolasyon önlemleri alındı, işyerleri, okullar kapatıldı ve sokağa çıkma yasakları uygulandı, insanlar kültürel olarak gelenek ve göreneklere uygun yas ve düğün merasimleri yapamadı (Kaçkin vd., 2021). Dolayısıyla uygulanan yasak ve kısıtlamalar nedeniyle bireysel ve grup terapilerinin yüz yüze yapılması imkânsız hale geldi. Bu nedenle daha önce sıklıkla tartışmalara konu olan ve büyük oranda kabul görmeyen “çevrimiçi terapi” zorunlu bir ihtiyaç haline gelmiş, mevcut tartışmalardan başka bir noktaya evrilmiştir (Margherita vd., 2022; Weinberg 2020). Neden olduğu sorunlar ve ortaya çıkardığı sonuçlar nedeniyle COVID-19 pandemisi kollektif bir travma olarak nitelendirilebilir. Bu travmalar özellikle nitel araştırmalara konu olmakta, bu olayların yarattığı fiziksel, ruhsal ve sosyal etkiler ele alınmaktadır (İkizer, 2020). Bu etkinin kaçınılmaz bir gerçeklik olduğu düşünüldüğünde bu psikodrama müdahalesinin COVID-19 pandemisinin yarattığı kolektif travma atmosferine bağlı olarak çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmesinin farklı ve önemli bir durum olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, jungien psikodrama uygulamasına katılan üyeler, oturumların başında uygulama ile ilişkili bazı beklentilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar, COVID-19 ‘un neden olduğu psikolojik yorgunluğu ve olumsuz etkileri azaltmak ve içsel yolculuğa çıkmak istediklerini bildirmiştir. Pandemi ve buna bağlı olarak alınan önlemler yalnızca fiziksel değil, ruh sağlığını da ciddi biçimde olumsuz etkilemiştir. Mevcut araştırmalar, COVID-19 salgını ve ilgili önlemlerin ardından beş kişiden birinin klinik açıdan anlamlı psikolojik sıkıntılar, özellikle de depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu geliştirebileceğini öne sürmüştür (Kaubisch vd., 2022). Konuyla ilişkili yapılan çalışmalar incelendiğinde salgının potansiyel olumsuz ruh sağlığı etkilerini azaltmak için çevrimiçi olarak kurulan destek ve psikoeğitim gruplarında katılımcıların empati ve dayanıklılık düzeylerinin arttığı, olumlu duygu deneyimlerinde önemli bir artış gösterdiği, aynı zamanda pandemi ve sonuçlarına ilişkin kaygı, depresyon, yalnızlık, olumsuz duygulanım ve korkuda da önemli bir azalma sergiledikleri saptanmıştır (Brouzos vd., 2021; Hechanova vd., 2021). Dolayısıyla katılımcıların pandemi sürecinde psikodrama uygulamasına katılmaları, empati ve dayanıklılık sağlamaya ek olarak ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici bir çaba olarak değerlendirilebilir (Pınar vd., 2021).

Çevrimiçi psikodrama, hem psikodramatistler hem de danışanlar için bazı fırsatlar sunmaktadır. McBeath, Du Plock ve Bager Charleson (2020) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, çevrimiçi psikoterapi, küresel çapta uygulanan karantina önlemleri nedeniyle yüz yüze terapi seanslarının devam ettirilmesini kolaylaştırmıştır. Bu durum, katılımcıların güvenli ev ortamlarından terapiye katılabilmesini sağlamıştır. Ayrıca, bazı katılımcılar, çevrimiçi psikodramanın paylaşım yapmayı ve duygusal açıklamaları kolaylaştıran bir faktör olduğunu ve bunun kendilerini ifade etmek için bir fırsat olduğunu ifade etmişlerdir. Biancalani vd., (2021) tarafından yürütülen bir başka araştırma, çevrimiçi psikodrama seanslarının yüz yüze terapilere göre özel bir avantaja sahip olduğunu vurgulamıştır. Zoom gibi çevrimiçi platformlar üzerinden yapılan psikodrama

seansları, danışanların kendi yüz ifadelerine daha fazla odaklanmasına olanak tanır (Pınar vd., 2021). Bu, danışanların o anki duygusal durumları ile yüz ifadeleri ve konuşmaları arasında bir karşılaştırma yapmalarına ve bazen bu aradaki uyumsuzlukları fark etmelerine yardımcı olur. Çevrimiçi psikodramanın bir diğer avantajı, katılımcıların çeşitli ulaşım sorunlarını ortadan kaldırarak, psikolojik destek almayı herkes için daha erişilebilir hale getirmesidir. Özellikle zorlu dönemlerde, bu çevrimiçi terapi yöntemi insanlara büyük bir destek sağlayabilir (Biancalani vd., 2021; Pınar vd., 2021).

Bazı yazarlara göre, COVID-19 pandemisi bireylerin psikolojilerini ve davranışsal bağışıklık sistemlerini eksantriklik veya isyan yerine uyum ve itaat edecek şekilde değiştirmiştir (Marčinko vd., 2020). Psikodinamik süreçler, yayılan panik, damgalama, yabancı düşmanlığı, uyumsuz davranışlar, savunma tepkileri ve aşırı tepkiler, istifçilik sosyal açıdan yıkıcı davranışlar gibi bireysel ve grup/toplumsal ruh sağlığı sorunlarını ve pandemilerle ilişkili davranışları anlamak ve yönetmek için önemlidir (Marčinko vd., 2020). Pandemi sürecinde, Moreno'nun rol teorisinden yola çıkılarak bireylerin bazı rolleri değişmiş, var olan rollere ek olarak (potansiyel) birçok çalışma sonucunda ortaya çıkan "virüs taşıyıcısı/bulaştırıcısı" vb. roller ortaya çıkmıştır (Kaçkin vd., 2021). Psikodrama, bu rollerin aktif bir şekilde deneyimlenmesini önceki rollerin daha iyi anlaşılması, yeni rollerin betimlenmesine katkı sunmaktadır (Biancalani vd., 2021; Pınar vd., 2021). Pandemi esnasında rol repertuarı önemli ölçüde azaldığından dolayı, yeni rollerin farkında olmak, onları geliştirmek ve üzerinde çalışmak çok önemlidir. Buna ek olarak çevrimiçi psikodramada bireylerin yaşam sürecinde deneyimledikleri ve COVID-19'a bağlı gelişen travmatik durumlar üzerindeki kontrol duygusunu geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Diğer yandan psikodrama katılımcılara enerji, yaratıcılık, spontanite ve canlılık kazandırmakta, olaylar karşısında yeni anlamlar kazandırmakta, bir gruba aidiyet hissi yaratmaktadır (Margherita vd., 2022). COVID-19 döneminde uygulanan diğer çevrimiçi psikoterapi ve psikodrama deneyimlerine ait araştırma bulguları, sonuç olarak bu tezin nitel ve deneysel bulgularıyla örtüşmekte, çevrimiçi psikodramanın, zorlukları, avantajları ve katkılarıyla bir bütün olarak deneyimlendiğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada çevrimiçi jungiyen psikodrama uygulamasının erken dönem şemaların, psikolojik iyi oluş ile özşefkat üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların Young Şema Ölçeği (YSO), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO), Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) son test skorlarında ön test skorlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulamasının genç erişkin bireylerin erken dönem şemalar, psikolojik iyi oluş ve özşefkat üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik değişim ve iyileşmenin zaman alan bir süreç olduğu ve bireysel farklılıklara bağlı olarak bu sürecin herkeste farklı işleyebileceği göz önüne alındığında, bu çalışma sonucunda elde edilen ölçümler, psikodrama yaşantısının erken dönem şemalar, psikolojik iyi oluş ve özşefkat üzerindeki olumlu etkisinin bir işareti olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın nitel bulguları psikodrama oturumları sonunda grup üyelerinde Çevrimiçi Jungiyen psikodrama uygulamasının etkinliğine dair yapılan nitel analiz sonucunda ise çevrimiçi jungiyen psikodrama uygulamasını çevrimiçi ortamda yürütmenin birtakım beklentiler oluşturduğu, fırsatlar ve katkılar sağladığı saptanmıştır. Ayrıca psikodramanın grup üyelerinde farkındalığın, empatinin, evrenselliğin, iyilik halinin, iyimserlik ve umut, empati becerisine sahip olma, çözüm odaklı adımlar atabilme, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olabilme, öz saygının ve öz yeterliliğinin yüksek olması, otokontrol sahibi olma gibi faktörleri arttırdığı ortaya koymuştur.

Sınırlılıklar

Bu araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Tercih edilen tek grup öntest- sontest deseni, kontrol grubu barındırmayan zayıf deneysel desenlerin bir türüdür. Araştırmada kontrol grubuna yer verilmemesi, sonraki çalışmalarda giderilmesi önerilen bir sınırlılık olarak zikredilebilir. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı, literatürde çevrimiçi psikodramanın, daha özelden çevrimiçi jungiyen psikodramanın etkililiğini sınavan deneysel araştırmaların henüz kısıtlı bir sayıda olmasıdır.

KAYNAKÇA

Akbari, B., and Rahbar, M. (2013). A Comparison of Relationship Between Early Maladaptive Schemas with Depression Severity in Suicidal Group and Non-Clinical Sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1072–1077. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.702>

Atıf İkiz, F. E., Özdemir, R., Ateş, D., ve Doğru, H. B. (2022). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Şemalarındaki Değişimler. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(33), 287-308.

Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Hoeber Medical Division, Harper & Row.

Biancalani, G., Franco, C., Guglielmin, M. S., Moretto, L., Orkibi, H., Keisari, S., and Testoni, I. (2021). Tele-psychodrama Therapy During the COVID-19 Pandemic: Participants' Experiences. *The Arts in psychotherapy*, 75, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101836>.

Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., Baourda, V. C., Tassi, C., Stavrou, V., Moschou, K., and Brouzou, K. O. (2023). Staying Home- Feeling Positive": Effectiveness of an Online Positive Psychology Group Intervention During The COVID-19 Pandemic. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 42(4), 2749–2761. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01613-x>

Ceri, V., and Cicek, I. (2021). Psychological Well-Being, Depression and Stress During COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85–97. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859566>

Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education* (6. Baskı). London: Routledge. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655083>

Creswell, J. W. (2020). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, (Çev. Ed: Bütün, M. ve Demir, S.B.). 5. Baskı, Ankara: Siyasal Kitabevi.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., and Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12

Faustino, B., Vasco, A. B., Delgado, J., Farinha-Fernandes, A., and Guerreiro, J. C. (2022). Early Maladaptive Schemas And COVID-19 Anxiety: The Mediational Role of Mistrustfulness and Vulnerability to Harm and İllness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(4), 1297–1308. <https://doi.org/10.1002/cpp.2706>

Hechanova, M. R., Alianan, Jr, A. S., Jocson, R. M., and Villasanta, A. P. (2022). Online Resilience Support Groups During The COVID-19 Pandemic: The Philippine Experience. *Mental Health and Social Inclusion*, 26(1), 56-65.

İkizer, G. (2020). Travmanın Nitel ve Öznel Yönlerine Bir Bakış: Öyküsel Terapi Yaklaşımları. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 1–19. <https://doi.org/10.31682/ayna.497048>

- Kackin, O., Ciydem, E., Aci, O. S., and Kutlu, F. Y. (2021). Experiences And Psychosocial Problems of Nurses Caring for Patients Diagnosed With COVID-19 in Turkey: A qualitative study. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 158-167. <https://doi.org/10.1177/0020764020942788>.
- Kaubisch, L. T., Reck, C., von Tettenborn, A., and Woll, C. F. J. (2022). The COVID-19 Pandemic as a Traumatic Event and the Associated Psychological Impact on Families- A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 319, 27–39. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.109>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... and Tan, H. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976-e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., and Hancock, J. (2007). Self-compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lingelbach, K., Piechnik, D., Gado, S., Janssen, D., Eichler, M., Hentschel, L., Knopf, D., Schuler, M., Sernatinger, D., and Peissner, M. (2021). Effects of the COVID-19 Pandemic on Psychological Well-Being and Mental Health Based on a German Online Survey. *Frontiers in Public Health*, 9, 655083.
- Marčinko, D., Jakovljević, M., Jakšić, N., Bjedov, S., and Drakulić, A. M. (2020). The importance of psychodynamic approach during covid-19 pandemic. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 15–21. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.15>
- Margherita, G., Muzii, B., Caffieri, A., Francia, A. Di, and Somma, B. (2022). 'Isolated together': online group treatments during the COVID-19 pandemic. A systematic review. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 25(3), 365–385. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.639>
- McBeath, A. G., du Plock, S., and Bager-Charleson, S. (2020). The Challenges and Experiences of Psychotherapists Working Remotely During the Coronavirus Pandemic. *Counselling & Psychotherapy Research*, 20(3), 394–405. <https://doi.org/10.1002/capr.12326>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Noor, R., and Maniha, S. M. (2020). A brief outline of respiratory viral disease outbreaks: 1889–till date on the public health perspectives. *Virus Disease*, 31(4), 441–449. <https://doi.org/10.1007/s13337-020-00628-5>
- Özök, Ş. (2021). Yetişkinlerde yılmazlığın Yordanmasında Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısının Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Pınar, K., Sarioğlu, M., ve Parlak, S. (2021). Pandemi Sürecinde Çevrimiçi Psikodrama Grup Terapisinin Depresyon, Anksiyete Ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi. *Journal of Education & Youth Research*, 1(2), 108–121.
- Raes, F. (2011). The Effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-Clinical Sample. *Mindfulness*, 2, 33–36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Weinberg, H. (2020). Online Group Psychotherapy: Challenges And Possibilities During COVID-19: A Practice Review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201-211. <http://dx.doi.org/10.1037/gdn0000140>

World Health Organization. (2021). COVID-19 virtual press conference. *WHO Press Release, January, 23*. <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-virtual-press-conference-transcript--12-October-2020>

Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.

Yıldız, Ç. ve Şarlak, D. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Depresif Belirtiler ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 562-581. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.977>

Young, J. (1990). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Pres, s.9.

Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003) *Schema therapy: A practitioner's Guide*. New York. The Guilford Pres, s.7