

Araştırma / Original article**Psikodrama uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerisine etkisi***Sevim ULUPINAR¹**ÖZET**

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesinde psikodrama grubunun etkisini araştırmaktır. **Yöntem:** Araştırmada yarı deneysel, tek gruplu ön test-son test çalışma deseni kullanıldı. Örnekleme psikodrama grubunun yapılacağı gün ve saati ders programına uygun bulan ve açıklamadan sonra çalışmaya katılmaya gönüllü olan 10 son sınıf hemşirelik öğrencisi oluşturdu. Psikodrama oturumları haftada bir, üç saatlik oturumlar şeklinde düzenlendi ve toplam 21 grup oturumu yapıldı. Veriler bilgi formu, grubu değerlendirme formu ve problem çözme ölçeği kullanılarak grup öncesi, grubun bitiminde ve bir yıl sonra (e-posta yoluyla) olmak üzere üç kez toplandı. Bulgular istatistiksel yöntemler ve öğrencilerin geribildirimleri kullanılarak değerlendirildi. **Sonuçlar:** Katılımcıların grup öncesi, grubun bitiminde ve gruptan bir yıl sonraki problem çözme puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık vardı. Öğrenciler geribildirimlerinde kendini değerlendirme, farkındalık kazanma, duygu ve düşüncelerini ifade edebilme, yaratıcılık, empati ve problem çözme yeteneklerinde gelişme olduğunu belirtti. **Tartışma:** İstatistiksel analiz ve katılımcıların geribildirimleri, psikodrama grubunun etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ışığında hemşirelik eğitiminde psikodrama yönteminden yararlanılması önerilir. (Anadolu Psikiyatri Derg 2014; 15:55-62)

Anahtar sözcükler: Psikodrama, problem çözme becerisi, hemşirelik öğrencileri

The effect of psychodrama application on nursing students' problem-solving skills**ABSTRACT**

Objective: The aim of this study is to determine the effects of the psychodrama in improving problem solving skills. **Methods:** A quasi-experimental and single group pretest-posttest study design is utilized. The sample of the study consists of the senior baccalaureate nursing students of Marmara University College of Nursing (n=10) who volunteered after the explanation of what psychodrama is and whose schedules fit the psychodrama group date and time. Psychodrama sessions were arranged as three hour in each week and made in total 21 psychodrama sessions. Data were collected questionnaire form, group evaluation forms and problem solving scale. The participants filled in the problem solving scale before group sessions, during the last session and after one year via e-mail. Statistical methods and feedbacks from students were used while evaluating the findings. **Results:** The scores of the participants on the problem solving scale during the periods of pre-group, post-group and one year after the group was statistically significant. Students stated that they achieved progress in self-awareness, self-evaluation, creativity, empathy, problem solving and expressing their emotions. **Discussion:** In this study both the statistical data and the participants' feedbacks showed that psychodrama method was effective. In the

* Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Grup Psikoterapisi Eğitimi bitirme tezi olarak yapılan bir uygulamadır.

¹ Yrd.Doç.Dr., Psikodrama Yöneticisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İstanbul

Yazışma adresi/ Address for correspondence:

Yrd.Doç.Dr. Sevim ULUPINAR, Marmara Üniv. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Tıbbiye Cad. No.49, 34668 Haydarpaşa/İstanbul

E-mail: sulupinar@hotmail.com

Geliş tarihi: 13.09.2012, **Kabul tarihi:** 25.06.2013 **doi:** 10.5455/apd.39822

light of these findings, psychodrama method is suggested to be used in nursing training. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2014; 15:55-62)

Key words: psychodrama, problem solving skills, nursing students

GİRİŞ

İnsan, yaşam mücadelesine daha doğmadan başlar. Moreno'ya göre doğum, embriyo için ulaşılmak istenen bir zaferdir.¹ İnsanın doğasında var olan mücadele çabası, sorunlarla başa çıkma potansiyelini de beraberinde getirir. Sorunların varlığı çözümün, hastalıklar sağlığın, savaşlar barışın, ölümün gerçekliği ise yaşamın anlamını daha değerli kılar. Yaşam sorunlarla, sorunlar da çözümlerle anlam bulur.

Sorun düşünülüp konuşulmaya, sonuca bağlanmaya değer bir durumdur. Sorun içeren bir durumda var olan ile olması gereken durum arasında fark vardır. Algılanan bu fark gerginliğe yol açar, kişi gerginliği ortadan kaldırmak için girişimlerde bulunur, ancak engelle karşılaşır.^{2,3} Günlük yaşamımızda karşılaştığımız birçok olay, temelde sorun çözme durumudur. Kişisel sorun çözme, içsel veya dışsal isteklere uyum sağlamak için, amaca yönelik bir dizi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal işlemlerdir.⁴⁻⁷ Öğrenmede çok önemli bir hedef olan sorun çözme, keşfetmekten oluşur; bireyden daha önce öğrendiği ilkelerin yeni bir bağlantısını oluşturması beklenir. Çağımız, yaratıcı, eleştirel düşünebilen ve karşılaştığı sorunları çözebilen bireyler gerektirmektedir. Sağlık bakım sisteminde de hızlı ve doğru kararlar alması beklenen, bireyin gereksinimlerini karşılayan, sorunlarını çözen veya kendinin çözmesine rehberlik eden hemşirelere ihtiyaç duyulmaktadır.⁸⁻¹⁰

Psikodrama, olayların, duyguların ve düşüncelerin dramatize edilmesine, rol oynamaya dayanan ruhsal geliştirme tekniğidir. J.L. Moreno tarafından geliştirilen psikodrama, grupların tedavisini amaçlayan dinamik bir yöntem, gerçeğin dramatizasyonla yeniden keşfidir. Psikodrama, var olan sorunları sahneleyerek alternatif çözümler üretmeyi, içgörü ve farkındalığı artırmayı hedefler. Grup içinde yalnız olmadığını, benzer sorunlar yaşayan başkalarını gören birey rahatlar, onların desteğini hissettikçe kendine yeniden güven duyar, kendini ve başkalarını anlama becerileri gelişir.^{1,11-15}

İnsanda var olan eylem, yaratıcılık ve spontanlık psikodramanın kaynağını oluşturur. Psikodrama sahnesinde sorununu kurgulayan grup üyesi (protagonist), rol değişimleriyle yalnız kişilerin değil, soyut nesne ve kavramların da yerini

ne geçebilir. Yaşam olaylarının canlandırılması, sorunların yeniden yaşanması yaratıcılığı, spontanlığı artırır ve değişimin kalıcı olmasını sağlar.^{1,12,14,16-18} Psikodramada bir olayı sahnelemek, beynin sağ yarımküresini sol yarımkürenin akılcı baskısından kurtarır, duygusal çağrışımlar hız kazanır. Olayın belleğe kaydedildiği sıradaki çevre koşullarına benzeyen uyarıların ortaya çıkması emosyonel belleği uyarır, anımsamayı kolaylaştırır.^{2,19} Psikodrama, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal hedeflere ulaşmada yaşayarak öğrenmeyi temel alır. Açıklanan özellikleriyle psikodramanın sorun çözme eğitimine uygun bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerilerinin geliştirilmesinde, psikodrama yönteminin etkinliğini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın tipi: Araştırmada yarı deneysel, tek gruplu ön-son test çalışma deseni kullanıldı.

Evren ve örneklem

Çalışma öncesi kurum izni ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındı. Evreni, 64 son sınıf hemşirelik öğrencisi oluşturdu. Son sınıf öğrencilerine yapılacak çalışma hakkında toplantı duyurusu yapıldı, toplantıya gelen öğrencilere psikodrama grup terapisi yöntemi hakkında bilgi verildi. Grup terapisi ilkelerinden söz edildi, araştırmanın amacı açıklandı. Grup yöneticisinin uygun olduğu ve çalışmanın yapılacağı gün ve saat bildirildi. Örneklemi, psikodrama grubunun zamanını ders programına uygun bulan ve yapılan bilgilendirmeden sonra çalışmaya katılmaya gönüllü olan 12 son sınıf hemşirelik öğrencisi oluşturdu. İkinci oturumdan sonra iki üye, sürdürmekte oldukları tiyatro çalışmasının saatinin değişmesi ve grup oturumuyla çakışması üzerine sürdüremeyeceklerini bildirdi ve gruptan ayrıldı. Çalışma 10 kişi ile tamamlandı.

Veri toplama araçları

Anket Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan, öğrencilerin demografik özellikleri, yaşadıkları sorunlar, sorun çözme davranışları ve psikodrama grubunun kazandırdıkları, kendinde fark ettiği değişim ve gelişmeler, grup yöneticisi hakkındaki duygu ve düşünceleri gibi psikodrama grubunun değerlendirilmesine yönelik açık

uçlu soruları içermektedir. Bir yıl sonra e-posta ile gönderilen anket formunda ise ek olarak katılımcıların çalışma durumu, görevine yönelik sorular yer almıştır. Bu sorular, öğrencilerin hemşire olarak çalışmaya başlamasıyla birlikte sorun çözme algılarının değişebileceği düşünülerek eklenmiştir.

Problem Çözme Ölçeği: Heppner ve Petersen²⁰ tarafından geliştirilmiş olup Şahin ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış; güvenilirlik katsayısının 0.88 olduğu belirtilmiştir.²¹ Araştırmamızda problem çözme ölçeği kullanılarak üç

ölçüm yapılmıştır. Üç ölçüme ait güvenilirlik değerleri, ölçeğin çalışmamız için de güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Problem Çözme Ölçeğinin güvenilirlik değerleri

Güvenilirlik	Cronbach alfa
1. ölçüm (Grup öncesi)	0.87
2. ölçüm (Grup sonunda)	0.94
3. ölçüm (Bir yıl sonra)	0.91

Tablo 2. Grup üyelerinin problem çözme puan ortalamalarının karşılaştırılması

Problem çözme	Min.-maks.	Ort.±SS	median	mean rank	χ^2	p
1. ölçüm	66-127	96.30±16.29	94.5	2.90	13.28	0.001
2. ölçüm	56-117	80.60±21.10	78	1.75		
3. ölçüm	56-113	79.20±21.01	73.5	1.35		

Tablo 3. Grup üyelerinin 1. ve 2. ölçüm puan ortalamalarının karşılaştırılması

Problem çözme	Min.-maks.	Ort.±SS	median	Mean rank	N	m. rank	z	p
1. ölçüm	66-127	96.30±16.29	94.5	Negative ranks	9 ^a	6.0	-2.71 ^c	0.007
2. ölçüm	56-117	80.60±21.10	78	Positive ranks	1 ^b	1.0		

^a 2. ölçüm < 1. Ölçüm, ^b 2. ölçüm > 1. Ölçüm, ^c Wilcoxon Signed Ranks Test

Tablo 4. Grup üyelerinin 1. ve 3. ölçüm puan ortalamalarının karşılaştırılması

Problem çözme	Min.-maks.	Ort.±SS	median	Mean rank	N	m. rank	z	p
1. ölçüm	66-127	96.30±16.29	94.5	Negative ranks	10 ^a	5.5	-2.805 ^c	0.005
3. ölçüm	56-113	79.20±21.01	73.5	Positive ranks	0 ^b	0		

^a 3. ölçüm < 1. ölçüm, ^b 3. ölçüm > 1. ölçüm, ^c Wilcoxon Signed Ranks Test

Tablo 5. Grup üyelerinin 2. ve 3. ölçüm puan ortalamalarının karşılaştırılması

Problem çözme	Min.-maks.	Ort.±SS	median	Mean rank	N	m. rank	z	p
2. ölçüm	56-117	80,60±21,10	78	Negative ranks	6 ^a	4.5	-5.35 ^d	0.593
3. ölçüm	56-113	79,20±21,01	73,5	Positive ranks	3 ^b	6.0		
				Ties	1 ^c			

^a 3. ölçüm < 1. ölçüm, ^b 3. ölçüm > 1. ölçüm, ^c 3. ölçüm = 1. ölçüm, ^d Wilcoxon Signed Ranks Test

Problem Çözme Ölçeği, bireyin sorun çözme becerisi konusunda kendini algılayışını değerlendiren, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 1-6 arası puanlanan, Likert tipi toplam 35 maddeden oluşur. '1' tamamen katılmayı, '6' ise hiç katılmamayı gösterir. Ölçeği yanıtlayacak kişinin her maddeyi okuduktan sonra o maddeye hangi düzeyde katılıp katılmadığına karar vermesi ve bunu ölçek üzerine işaretlemesi gerekmektedir. Maddeler sorun çözme ile ilgili olumlu ve olumsuz yargılardan oluşmakta ve gelişigüzel sıralanmaktadır, puanlamada olumsuz maddeler tersine çevrilmektedir. Ölçek toplam puanının düşük olması, sorun çözmeye etkililiği ve başarılı sorun çözme ile ilgili davranış ve tutumları göstermektedir. Ölçeğin kullanımını ve puanlanması kolaydır, ortalama yanıt süresi 15 dakikadır.²¹

Verilerin toplanması

Üyelere psikodrama grubunun hedefleri, yeri, saati ve süresi hakkında bilgi verildi. Grup oturumlarının nasıl yürütüleceği açıklandı ve oturumların yazılı kaydı için izin alındı, iletişim zinciri oluşturuldu. Gruba başlamadan önce, anket formu ve problem çözme ölçeği uygulandı (1. ölçüm).

Psikodrama oturumları, toplam 12 hafta sürdü ve 21 grup oturumu yapıldı. Oturumlar haftada bir gün, üç saatlik oturumlar (cuma günü 15-18 saatleri arasında) şeklinde düzenlendi. Son oturumlar, öğrencilerin de isteği üzerine iki tam gün (cumartesi günü 10-18 saatleri arasında) şeklinde gerçekleştirildi. Oturumlarda bir yardımcı, üyelerin kendileri için belirlediği rumuzları kullanarak, isim belirtmeden oturumları kaydetti. Son oturumda üyeler grubu değerlendirdi, problem çözme ölçeği uygulandı (2. ölçüm). Grup terapisi bittikten bir yıl sonra, üyelere e-posta yoluyla, anket formu ve problem çözme ölçeği tekrar uygulandı (3. ölçüm).

Grup süreci

Psikodrama grubunun hedefleri: Grup oturumlarının hedefleri iki başlık altında yapılandırıldı:

1. Kişisel gelişim (Bireysel farkındalık, duygularını ifade etme, yaratıcılık, spontanlık ve empati yeteneklerinde gelişme),
2. Sorun çözme becerilerinin gelişimi (Sorunlarının neden ve sonuçlarını ayırt etme, sorunlarla başa çıkmada kullandığı yöntemler ve etkileyen etkenleri fark etme, sorunlara yönelik çözüm üretmede, etkin yöntem ve yaklaşımları kullanma).

Grup oturumlarının yürütülmesi: Grup oturumları üç aşamada yapılandırıldı: Grup dinamiğini oluşturma, değişim-gelişim süreçleri, grubu sonlandırma.

1. *Grup dinamiğini oluşturma*nın amaçlandığı ilk üç oturumda, katılımcıların grupla ilgili beklentileri alındı, grup ilkeleri paylaşıldı. Grup içinde kendini ifade etme, grup dinamiğini oluşturma ve olumlu atmosfer yaratma hedeflendi. Grup üyelerinin birbirlerini farklı yönleriyle tanımaları, değişik rollere girmelerini sağlayan tanışma ve ısınma oyunları oynandı, sosyometri uygulamaları yapıldı.

2. *Değişim-gelişim sürecini* içeren on dört oturumdan onu protagonist oyunuydu. Role girme ve empati kurma, sorun kavramını algılama, sorunları sınıflama, sorun çözme biçiminin farkında olma, sorun çözmeye güçlük ve engellerini tanıma, çözüm alternatifleri üretmeyi hedefleyen oturumlar gerçekleştirildi. Sosyal atom, düşümeleme, grup ve protagonist oyunları gibi uygulamalar gerçekleştirildi. Grup oturumlarında sahnelenen sorunlar aile, arkadaş ilişkisi, mesleki ve eğitimle ilgili sorunlardı.

3. *Grubu sonlandırmaya* yönelik uygulamalarda, grubu, eğitimi ve kendini değerlendirmeyi hedefleyen dört oturum yapıldı. Üyeler, psikodrama grubuna ait duygu ve düşüncelerini yansıtan bir grup şiiri yazdılar. Psikodrama öncesi ve sonrası için kendini temsil eden birer nesne seçerek kendilerindeki değişimi belirttiler. Gruptaki güveni pekiştiren bir oyunla grup sonlandırıldı.

Grup yöneticisi

Grup yöneticisi, aynı okulda öğretim üyesi olarak çalışmakta olan araştırmacıdır. Psikodrama eğitimini tamamlamış ve bu çalışmayı bitirme tezi olarak yapmıştır. Grup oturumlarını yürütürken uzman bir psikodramatist olan danışmanından süpervizyon almıştır. Grup üyeleri, yöneticiyle ilgili geribildirimlerinde, kendilerini güvende hissettiklerini ve rahat olduklarını belirtmiştir: '*Grup yöneticim karşısında çok açık ve samimi davranabiliyordum, bana o güveni verdi.*' '*Bizi sabırla, anlayışla dinlemesi, fikirlerimize önem vermesi hoşuma gitti.*' '*Grup yöneticim, bizi doğru tanımlayabiliyordu, anlıyordu ve hangi konularda duyarlı olduğumuzu, neyi sorun ettiğimizi anlayıp o noktalara ağırlık veriyor, o konunun üstüne gidip gerçek duyguları, asıl düşüncelerimizi ortaya çıkarabiliyordu. Kendimi tanımam, farkında olmam gereken şeyleri anlamam için güzel sorular soruyordu ve amacına ulaşıyordu.*' '*Yöneticimiz çok etkileyici bir*

sahne de olsa gayet sakin, destekleyici, olaylarda yatıştırıcı, gerektiğinde protagonistin duygularını gözyaşlarıyla göstermesine izin vererek sahneleri yönetti. Grup bilincini öğretti bize.’ ‘İlk günlerde açıkçası tedirgin olmuştum. Hocamız olduğunuz için belki de, ama bir sonraki oturumda kendimi daha rahat hissettim. Hatta hiç çekinmiyorum bile. Keşke birinci sınıfta psikodrama olsaydı ve dört yıl sürseydi. O zaman daha iyi geliştirdim.’

Verilerin analizi

Problem çözme ölçeğinin üç ölçümüyle elde edilen niceliksel bulgular, non-parametrik testlerden (s=10 olduğu için) Friedman ve Wilcoxon testi kullanılarak değerlendirildi. Grup oturumlarının kaydı ve katılımcı geribildirimleri, eğitimin amaçları doğrultusunda tematik analiz yoluyla değerlendirildi.

Araştırmanın sınırlılığı

Araştırma sonuçları, örneklem sayısı az olduğu ve tek grup çalışıldığı için sadece örneklem grubumuzu temsil etmektedir. Kontrol grubunun olmamasının, katılımcıların mezuniyet sonrasında sorun çözme becerilerindeki olası ve doğal değişim/gelişimi izlemek açısından sınırlılık yarattığı düşünülmektedir.

SONUÇLAR

Çalışmanın niceliksel bulguları, istatistik analiz yöntemleri kullanılarak niteliksel bulgular (katılımcıların geribildirimleri ve oturumların kaydı), psikodrama grubunun hedefleri doğrultusunda tematik analiz yapılarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların Problem Çözme Ölçeğinin üç ölçümünden (grup öncesi-grup sonu-bir yıl sonra) aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.01) (Tablo 2). Üyelerin sorun çözme başarı algısı, olumlu yönde değişmiştir.

Üyelerin grup öncesi ve grup sonrası sorun çözme başarı algısı arasında anlamlı farklılık (p<0.01) vardır (Tablo 3). Üyelerin grup öncesi ve gruptan bir yıl sonraki sorun çözme başarı algısı arasında da anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0.01) (Tablo 4). Katılımcıların sorun çözme becerilerine yönelik algısı, grup sonunda olumlu yönde değişmiş ve bu değişim, grubun bitiminden bir yıl sonra da sürmüştür. Üyelerin grup bitiminde ve bir yıl sonraki sorun çözme başarı algısı arasında anlamlı fark yoktur (p>0.05), yani grubun sonunda elde edilen olumlu etki sürmektedir (Tablo 5).

Katılımcıların geribildirimleri ve oturum kayıtlarına dayalı bulgular psikodrama grubunun hedefleri olan **kişisel gelişim** ve **sorun çözme becerilerinin gelişimi** temaları altında ele alınmıştır.

Kişisel gelişim ile ilgili bulgular

Grup dinamiğini oluşturmanın amaçlandığı ilk oturumlarda, üyeler kendilerini ifade etmede biraz zorlanmakla birlikte, birbirlerinin bilmedikleri yönlerini keşfetmekten hoşlandıklarını belirttiler. Katılımcılar arasında önceden oluşmuş alt gruplar vardı, uygulamalar sırasında diğerleriyle de ortak noktaları olduğunu fark etmek, üyelerin gruba ısınmasını hızlandırdı.

Değişim-gelişim sürecini içeren oturumlarda, farklı rollere girme uygulamalarının sonunda yapılan rol geribildirimi ve özdeşim paylaşımında, üyelerde psikodramaya ilişkin olumlu tutum gelişmeye başladı.

Protagonist oyunlarıyla birlikte hem sorununu sahneleyen, hem de diğer üyelerin farkındalığının arttığı, üyelerin özellikle duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırma ve ifade etmede gelişim gösterdikleri, daha kolay özdeşim yaptıkları görüldü. Grup üyeleri role girme ve paylaşımında bulunmada oldukça gelişme gösterdiler; oyunlarda aldıkları roller ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantı kurmaya başladılar.

Grubu sonlandırmaya yönelik uygulamalarda üyeler kendilerindeki değişimi, grubun başından itibaren ne kadar çok deneyim yaşamış olduklarını fark ettiklerini, duygularını ifade etmede sözcüklerin yetersiz kaldığını belirtmişlerdir: ‘Duygu ve davranışlarımın farkına vardım. Bazı karmaşık duygularımı çözüme ulaştırdım, artık kendimi daha iyi tanıyorum.’ ‘Önce karar vermekte zorlanır, verdiğim karardan memnun olmazdım. Şimdi çok zorlansam da karar veriyorum ve sonucundan da mutsuz olmuyorum.’ ‘Yaşadığım birçok problemin veya duygularımın birçok insanda da olduğunu, onlardan farklı olmadığını fark ettim. Kişilik özelliklerimi tanıdım, kendime güvenim arttı.’ ‘Önceden herkesin benim gibi düşündüğünü sanırdım. Oysa herkes ayrı benmiş. Kendimi geliştirmek için daha fazla çaba göstermem gerektiğini anladım.’ ‘Duygularımı açık bir şekilde ifade ettiğimde, iletişim sorunlarını ve yanlış anlamaları ortadan kaldırdığımı fark ettim. Seçimlerimde, kararlarımda duygularımın ne kadar etkili olduğunu anladım.’ ‘Her şeyden kendimi sorumlu tutuşum için suçluluk duygusu yaşadığımı fark ettim. Çevremdeki olaylardan çok etkilendiğimi ama başa çıkabildiğimi gördüm. Sinirli tavırlarımdan vaz-

geçip olaylara daha sakin yaklaşmaya başladım. Bir şeylerden korkarak yaşamıyorum, daha özgürüm.'

Sorun çözme becerilerinin gelişimi ile ilgili bulgular

Psikodrama oturumlarında yapılan uygulamalar üyelerin bir sorunla karşılaştığı zaman yaşadığı duyguları ifade etmelerini, sorunlarına yükledikleri anlam ile ilgili farkındalık kazanmalarını, sorunun kaynağını/nedeni ile etkisini/sonucunu birbirinden ayırmaya başlamalarını, çözüm için spontanlık ve yaratıcılıklarını geliştirmelerini kolaylaştırdı. Üyelerin ilk oturumlarda sorunlarını adlandırmakta zorlandıkları, sorunların nedenlerinden çok sonuçlarına odaklandıkları gözlemlendi. Çalışmalar, sorunları netleştirmek ve etki alanlarını belirlemek açısından yararlı oldu.

Grup öncesinde üyelerin sorun çözme becerilerini değerlendirmelerine ilişkin ifadelerde yer alan ana temalar olumsuz anlam, belirsizlik ve kararsızlık şeklindeydi: 'Çok iyi olduğumu söyleyemem, ama kötü de değilim.' 'Çözemeyeceğim sorunlarda yardım alırım.' 'Sorun, olumsuzluk ve mücadele demektir.' 'Duygusal konularda biraz daha zorlanıyorum.' 'Başta başaramasam da, üstesinden geleceğime inanarak çözüm yolları ararım.' 'Yaşadığım küçük bir sorun bile yaşamımı kbusa çevirebiliyor.'

Grubun bitiminde yapılan değerlendirmede yer alan ifadelerde, sorunlara yaklaşım biçimi ve sorunların algılanmasında ciddi bir değişim olduğu göze çarpmaktaydı. Katılımcılar, sorunları kabullenme ve başa çıkmada daha motive olduklarını, özgüvenlerinin arttığını belirttiler: 'Önceden sorunlarımla karşı karşıya gelmekten ve düşünmekten korkardım. Şimdi sorunlarımla baş edebileceğime inanıyorum.' 'Karşılaştığım sorunların sonuçlarını önceden düşünüyorum ve çözmek için planlı davranıyorum. İşe yaradığını gördüğüm için içim rahat, yeni sorunlarla karşılaşmaktan korkmuyorum.' 'Psikodramadan sonra, sorunlarımı nasıl çözdüğümü fark ettim. Artık sorunlarımı daha çok seviyorum. Çünkü bir sorun, yeni başlangıçların habercisi.' 'Bütün oturumlar beni yavaş yavaş değiştirdi, ama en çok protagonist oyunu etkili oldu.' 'Son aylarda yaşamımı kbusa çevirdiğini düşündüğüm sorunların aslında çok küçük olduğunu gördüm. Grup başladıktan sonra olaylara bakış açım değişti. Önce, sorunlarımla karşı karşıya gelmekten ve düşünmekten korkardım, şimdi sorunlarımla baş edebileceğime inanıyorum.' 'Yok saymanın çözüm olmadığını anladım. Yaşadığımız sorunlar hemen hemen aynı, grupta sorunların sorgulanması yaşamımı sorguladı.'

Anatolian Journal of Psychiatry 15:55-62

mamı, sorunlarla daha rahat başa çıkmamı sağladı, bastırduğum duyguları su yüzüne çıkarttı. İlişkilere bakışım değişti, daha çok düşünmeye ve sorgulamaya başladım, ne hissettiğimi anlamaya çalışıyorum. Sorunları abartmamam gerektiğini ve bir yol olmazsa, başka bir yolla çözülebileceğini öğrendim."

Üyelerin gruptan bir yıl sonra, sorun çözme becerilerini değerlendirmelerine ilişkin ifadelerinde, sorun ve sorun çözme konusundaki değişimin sürdüğü görülmektedir. Üyelerin sorunlarla başa çıkmada kendilerine güvenlerinin sürdüğünü söylemek olasıdır: 'Psikodrama sorunlara bakış açımı fark etmemi sağladı. Önce sorunları kendime yük gibi görürdüm, o yük altında ezilir ve kendimi ortaya çıkaramazdım. Psikodramadan sonra sorunları biriktirmeyip, çözmeye başladım, bazen sorunlarım olduğu için kendimi iyi hissettiğim bile oldu.' 'Psikodramadan sonra başarısızlığın içindeyken bile yeteneklerimi fark edebildim ve kendimi üzmedim.' 'Psikodrama yaşamımın dönüm noktası oldu. İnsanlar karşısında kendimi daha kolay ifade edebildim ve ne kadar başarısız olsam da başarmak için yeni fırsatları kolladım. Üzüldüm, bunalmışlar yaşadım, ama bunları kayıp olarak görmedim.' 'Sorun yaşadığımda grupta yaptıklarımız aklıma geliyor, artık sorunumdan kaçmıyorum, onu tanımlamaya ve temel nedeni bulmaya çalışıyorum.' 'Yaşadığım sorunlarla tek başına baş etmiyorum, arkadaşlarım veya ailemle paylaşarak stresimi azaltmaya çalışıyorum. Psikodramada sorunların paylaşıldıkça azaldığını fark ettim, en önemlisi kendimi tanıdım. Küçük sorunları nasıl dağ haline getirdiğimi, başarısızlık korkusuyla ruh halimin nasıl değiştiğini şimdi daha iyi kavradım. Sorunları çözmek için kendime inanmak ve güvenmek gerekiyor, bu da psikodramadan sonra oldu.' 'Gruba başlamadan önce, her sorunda ben haklıyken diğerleri haksızdı, ama artık çevremdekilerin de haklı olabileceğini biliyorum.' 'Psikodramadan sonra kendimi çok güçlü hissettim, duygularımı daha iyi ifade etmeye başladım. Ama şu sıralar psikodramaya çok gereksinme duyuyorum. Olaylara farklı yönlerden bakmayı, karşımdaki insanın davranışlarını değerlendirmeyi öğrendim, artık her şeyi sorun olarak görmüyorum.'

TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerilerini geliştirmede psikodramanın etkisinin incelendiği bu araştırmada, yapılan istatistiksel analizler ve üyelerin geribildirimleri yöntemin etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin

yoğun ders programına rağmen, gruba katılım ve devamla ilgili sorun yaşanmaması, zorunlu durumlar dışında devamsızlık yapılmaması, yöntemin etkisine ilişkin üyelerin de olumlu bir tutum içinde olduğunu düşündürmektedir. Üyeler son oturumdaki değerlendirme ve geribildirimlerinde, psikodramanın kişisel gelişimleri ve sorun çözme becerileri yönünden yararlı olduğunu belirttiler. Üyelerden bir yıl sonra alınan geribildirimler ve ölçeğin yeniden uygulanmasından elde edilen puanlar, bu olumlu etkinin sürdüğünü ortaya koyması bakımından önemlidir. Hemşirelik öğrencilerinde sorun çözme ile ilgili bir araştırmada²² elde edilen puan ortalaması ile grup öncesi ilk ölçüm sonucu birbirine yakındır. Psikodrama grubunun bitimindeki ve bir yıl sonraki ölçüm puanları, sorun çözme becerisinin arttığını göstermektedir. Bu bulgu, araştırmanın amacını istatistiksel olarak desteklemektedir. Çalışmalarda farkındalığı artırmaya yönelik olarak geliştirilen grup eğitiminin hemşirelerin öz etkililik algısı ve otonomik kişilik özelliklerini artırıcı bir etki oluşturduğu²³ eğitimin sorun çözme performansını artırdığı, grup üyelerinin birbirlerinin davranışlarını etkilediği, grup ortamının öğrenme ve sorun çözme üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu²⁴⁻²⁶ belirlenmiştir. Grup psikoterapilerinde öğretici bilgi, bilgi aktarma, grubu planlama, süreci açıklama gibi farklı biçimlerde kullanılır.²⁷ Oturum sonlarında yapılan süreç analizi ve sorun çözme konusundaki kısa bilgilendirmelerin, üyelerin bilişsel öğrenmelerine de katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Bireyin sorun çözme yeteneğini değerlendirmesinin, sorun çözme performansını etkileyeceği ileri sürülmüştür. Araştırmalarda, kendini etkili sorun çözücü olarak değerlendirenlerin daha az sorunları olduğu, sorunlarını çözmek için daha iyi güdülendiği, daha olumlu bir benlik kavramına sahip olduğu belirtilmiştir.^{6,28} Araştırmada üyelerin, kendini değerlendirmeleri genellikle olumluydu, sorunlarla başa çıkmada arkadaşlarından yardım aldıklarını belirtmişlerdi. Hemşirelik eğitiminde sorun çözmeye temellenen hemşirelik bakım sürecinin kullanılmasının öğrencilerin bu konudaki bilgisini artırdığını söylemek olasıdır.

Kişinin sorunu çözme veya çözümünü uygulama becerilerindeki eksiklik, sorunu çözme terapisi açısından önemlidir.⁴ Sorun çözme eğitimi bireylerin iş, akademik ve kişisel sorunlarıyla başa çıkma yeteneklerini artırmak amacıyla yönelik kendini yönetme becerileri sağlar. Araştırmalarda, sorun çözme eğitimi alan bireylerin sorun çözme becerilerinin arttığı, ancak bu

becerilerin gerçek yaşamdaki kişisel sorunlara genelleştirilmesi ve zamana karşı korunmasına yönelik çalışmaların yapılması gerektiği vurgulanmıştır.^{6,26,29} Çalışmada hem grup sonunda, hem de bir yıl sonra yapılan değerlendirmelerde elde edilen bulgular eğitimin 'kendini tanıma, duygularını ifade edebilme ve sorunlarla başa çıkma yöntemlerinin gelişmesi' hedeflerine ulaşıldığını ve davranış değişiminin sürdüğünü göstermektedir. Üyelerin sorun kavramıyla ilgili algısının değiştiği, sorunu yaşamın bir parçası olarak kabullendiği ve sorun çözme güdülenmesinin arttığı dikkat çekmektedir.

Psikoterapilerde kişilerarası öğrenme, üyelerin tutumlarıyla ilgili edindiği bilgiler ve gruptaki etkileşimlerde kazandığı yeni beceriler yoluyla gerçekleşir. Üyeler, grup içinde diğerlerine nasıl faydalı olabileceğini, nasıl davranacağını ve çatışma çözme yöntemlerini öğrenir, daha rahat empati kurar, geribildirimlerden yararlanır. Grup üyeleri, grubun ortak onayı ve kendini gözleme yoluyla güçlerinin farkına varır, sorunları ancak kendisinin değiştirebileceğini anlar.²⁷ Rol değişimi, öğrencilerin çeşitli değişik rolleri uygulayıp sosyal becerilerini ve empati becerilerini artırır, güçlü bir güven ortamı oluşturur.³⁰ Araştırmalarda, psikodramanın geleneksel öğretim yöntemlerinden öğrencilerin farkındalıklarını artırma ve karmaşalarını azaltmaya yardım etmesi bakımından ayrıldığı,¹⁰ psikodrama grubunun hastaların stresle başa çıkma tarzlarını olumlu yönde etkilediği,³¹ psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerin saldırganlıklarının azaltılmasında etkili olduğu³² belirtilmiştir. Bu çalışmada grup üyelerinin kendini değerlendirmesine yönelik bulgular kendini tanıma, farkındalık kazanma, duygu ve düşüncelerini ifade edebilme, kendine güvenme, karar verme becerilerinde artma, grup ortamında edinilen yaşantı ve deneyimlerini kişisel gelişimine aktarabilme yönünde değişim yaşandığını göstermektedir. Duyguları ifade etme, kendini tanıma ve empati yeteneğinde gelişme tüm üyelerce belirtilen ortak özelliklerdir. Üyelerin, grubun başından itibaren çok fazla deneyim yaşadıklarını ve geliştiklerini fark ettiklerini belirtmeleri ve bir yıl sonraki geribildirimleri sürecin başarılı geçtiğini göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak psikodramanın sorun çözme becerilerinin geliştirilmesinde bir yöntem olarak kullanılabilirliği düşünülmektedir. Grup ve protagonist oyunlarında değişik rollere girme ve rol geribildirimlerinin, paylaşımların sorunlara farklı bakış açısı kazandırdığını, çözüm seçeneklerini çoğalttığını söylemek mümkündür. Sorun çözmeye ilişkin

davranış değişikliğinin bir yıl sonra da sürdüğünün belirlenmesi, değişimin kalıcılığını gös-

termesi bakımından önemli bir sonuçtur.

KAYNAKLAR

1. Özbek A, Leutz G. Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları, No.1, Ankara, 2003.
2. Öğülmüş S. Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001.
3. Sungur N. Yarattıcı Düşünce. İkinci baskı, İstanbul: Evrim Yayınevi, 1997.
4. Eskin M. Sorun Çözme Tearpisi. Ankara: HYB, 2009.
5. Heppner PP, Krauskopf CJ. An information-processing approach to personal problem-solving. *Counsel Psychol* 1987; 15:371-447.
6. Heppner PP, Reeder B. Training in problem-solving with residence hall staff. *J Coll Student Person* 1984; 25:357-360.
7. Oğuzkan AF. Eğitim Terimleri Sözlüğü. Üçüncü baskı, Ankara: Emel Matbaacılık, 1993.
8. Hurst K. Problem-Solving in Nursing Practice. London: Scutari Press, 1993.
9. Chang AM, Gaskill D. Nurses' perceptions of their problem-solving ability. *J Adv Nurs* 1991; 16:813-819.
10. Drew N. Psychodrama in nursing education. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama Sociometry* 1990; 43:54-62.
11. Altınay D. Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı. Yaşama Dair Çok Şey. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2000.
12. Schützenberger-Ancelin A. Psikodrama Yöntemlerin Bir Özet Sunumu. A Özbek (Çev.), Grup Psikoterapileri Derneği Yayınları, No.4, Ankara, 1995.
13. Dökmen Ü. Sosyometri ve Psikodrama. Beşinci baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003.
14. Apter N. The human being: J.L. Moreno's vision psychodrama. *Int J Psychother* 2003; 8:31-36.
15. Kim KW. The effects of being the protagonist in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama Sociometry* 2003; 56:115-127.
16. Babaoğlu AN. Psikoterapiler: Eğitim ve Süpervizyonlar. İstanbul: Morpa Yayınları, 2006.
17. Kipper DA, Hundal J. A survey of clinical reports on the application of psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry* 2003; 55:141-157.
18. Winters NL. The psychospiritual in psychodrama: A fourth role category. *Action Methods* 2000; 163-171.
19. Baydemir Sarımurat N. Psikodramanın diğer psikoterapilerden farkı. I. İstanbul Psikodrama Günleri, 20-21 Ocak 2007, İstanbul.
20. Heppner PP, Petersen C. The development and implications of a personal problem-solving inventory. *J Couns Psychol* 1982; 29:66-75.
21. Savaşır I, Şahin N. Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997.
22. Ulupınar S. Hemşirelik eğitiminin öğrencilerin sorun çözme becerilerine etkisi. IV. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Sempozyumu (10-12 Eylül 1997, Gazi Mağusa), Tam Metin Kitabı, s.297-300.
23. Çam O, Engin E. Psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerde farkındalık eğitiminin bireysel performans standartlarına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2006; 7:82-91.
24. Dixon WA, Heppner PP, Rudd MD. Problem-solving appraisal, hopelessness and suicide ideation; evidence for a mediational model. *J Couns Psychol* 1994; 41:91-98.
25. Gelbal S. Problem çözme. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1991; 6:167-173.
26. Heppner PP, Neal GW, Larson LM. Problem-solving training as prevention with college students. *The Personnel and Guidance Journal* 1984; 62:514-519.
27. Karabekir N. Grup psikoterapisi ve psikodramada terapötik faktörler. D Altınay (Ed.), Psikodramada Seçme Konular, İstanbul: Aura Yayınları, 2004, s.143-175.
28. Heppner PP, Hibel J, Neal GW, Weinstein CL, Rabinowitz FE. Personal problem-solving; a descriptive study of individual differences. *J Couns Psychol* 1982; 29:580-590.
29. Freeman GD, Sullivan K, Fulton CR. Effects of creative drama on self-concept, social skills, and problem behavior. *J Educ Res* 2003; 96:133-138.
30. Zachariah M, Moreno R. Finding my place: The use of sociometric choice and sociodrama for building community in the school classroom. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry* 2006; 58:157-167.
31. Karadağ F, Kalkan Oğuzhanoğlu N, Özdel O, Ergin Ş, Kaçar N. Psöriyazis hastalarında psikodrama: Stres ve stresle baş etme. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2010; 11:220-227.
32. Karataş Z, Gökçakan Z. Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2009; 20:357-366.