Araştırma
Research
Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):374-385
doi: 10.18863/pgy.1975513

Psikodrama Grup Müdahalesi Sonrasında Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Duygu Düzenlemedeki Değişimler: Bir Pilot Çalışma

Changes in Attachment Styles and Interpersonal Emotion Regulation Following a Psychodrama Group Intervention: A Pilot Study

Şeyma Rodop[1]

[1]Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, katılımcıların kişilerarası davranışlarını, güçlü yönlerini, sınırlılıklarını ve tutarsızlıklarını diğer bireylerden alınan geri bildirimler ve gözlemler yoluyla keşfetmelerini sağlayan bir yöntem olan psikodrama grup müdahalesine katılımları sonrasında ortaya çıkan öncül değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Psikodrama grubunu dokuz üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar, on dokuz oturumdan oluşan müdahale öncesinde ve sonrasında Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Gözden Geçirilmiş Formu (YİYE-II), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterini doldurmuşlardır. Bağlanma ile ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki değişimleri incelemek amacıyla ön-test ve son-test puanları karşılaştırılmıştır.
Bulgular: Bağlanma ile ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgular istatistiksel anlamlılığa ulaşmamış olsa da bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile bakış açısı edinme ve yatıştırılma stratejileri için orta ve büyük düzeyde etki büyüklükleri elde edilmiştir. Bu bulgular, psikodrama grubuna katılımın bağlanma ile ilişkili süreçler ve kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki değişimlerle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.
Sonuç: Bu öncül bulguların dikkatli bir biçimde yorumlanması ve kontrol grubu içeren takip çalışmalarıyla sınanması gerekmektedir.
Anahtar sözcükler: Bağlanma stilleri, kişilerarası duygu düzenleme, psikodrama

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to investigate preliminary changes following participation in a psychodrama group intervention, a method that enables participants to explore key aspects of their interpersonal behaviors, strengths, limitations, and inconsistencies through observation and feedback from other people.
Methods: The psychodrama group involved nine university students. Before and after the nineteen-session intervention, participants completed Personal Information Form, Experiences in Close Relationships – Revised (ECR – R), Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire and Brief Symptom Inventory. Pre-test and post-test scores were compared to examine changes in attachment-related behaviors and interpersonal emotion regulation strategies.
Results: No statistically significant differences were found between the pre-test and post-test scores on attachment-related behaviors and interpersonal emotion regulation strategies. Considering the results, although the findings did not reach statistical significance, moderate to large effect sizes were observed for attachment avoidance, attachment anxiety, perspective taking, and soothing, suggesting that participation in a psychodrama group may be associated with changes in attachment-related processes and interpersonal emotion regulation.
Conclusion: These preliminary findings should be interpreted cautiously and replicated in follow-up studies with a control group.
Keywords: Attachment styles, interpersonal emotion regulation, psychodrama

Yazışma Adresi / Address For Correspondence: Şeyma Rodop, Kırklareli Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kırklareli, Türkiye
e-mail: seymarodop@klu.edu.tr
Geliş tarihi/Received: 30.07.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 19.09.2026

Giriş

İki kişinin davranışlarının, duygularının ve düşüncelerinin karşılıklı ve bir nedenle birbirine bağlı olması, bu kişilerin birbirine bağlı ve bir ilişkileri olduğunu göstermektedir. Bir ilişki süreklilik gösteriyor; güçlü, sık ve çeşitli bağlantılar içeriyorsa "yakın" olarak tanımlanır (Kelley ve ark. 1983). Araştırmacılar uzun süredir kişilerin yakın ilişkileri içerisinde duygusal bağ geliştirme, sürdürme ve sonlandırma süreçleriyle ilgilenmektedir (Clark ve Reis 1988, Gable ve ark. 2019, Pietromonaco ve ark. 2025).

Kişinin kurduğu yakın ilişkilerin niteliği üzerinde etkili olan önemli faktörlerden biri de bağlanma stilleridir. John Bowlby (1973, 1980) öncü teorik çalışmalarıyla, bebeklerin birincil bakım verenlerine duygusal olarak bağlanma nedenlerini, süreçlerini ve onlardan fiziksel olarak ayrıldıklarında sıklıkla duygusal sıkıntı yaşamalarının nedenlerini belirlemeye çalışmıştır. Bakım veren kişi, yeterince duyarlı ve ulaşılabilir olarak algılanıyorsa, bu kişi bebeğin çevresini güvenli bir şekilde keşfetmesi için güvenli bir üs işlevi görür. Buna karşılık, bakım veren kişi yeteri kadar ulaşılabilir ve duyarlı olarak algılanmıyorsa, yakınlığı yeniden sağlamak için bağlanma davranışları harekete geçer. Bakım veren kişiyle tekrarlanan etkileşimler yoluyla, bebekler hem kendilerine hem de önemli diğerleriyle etkileşim örüntülerine dair içsel çalışma modelleri ya da bilişsel temsiller oluştururlar (Bowlby 1973, Ainsworth ve ark. 1978). Çok sayıdaki çalışma ile yetişkinlerde bu içsel çalışma modellerinin varlığı da ortaya konmuştur (Hazan ve Shaver 1987, Feeney ve Noller 1990).

Bowlby'nin teorisindeki temel savlar ilk olarak Ainsworth ve ark. (1978) tarafından ampirik olarak incelenmiş ve temel bakım verenler ile bebekler arasında farklı örüntülere sahip üç bağlanma stili (güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan) ortaya konmuştur. Bağlanma teorisini yetişkin ilişkilerine uygulayan ilk çalışmalardan biri ise Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılmış ve bu çalışmada, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından ortaya konulan bağlanma örüntüleri temel alınmıştır. Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki deneyim farklılıklarını açıklamak amacıyla, bebeklerdeki üç temel bağlanma örüntüsüne denk gelen üç yetişkin bağlanma stili kavramsallaştırmıştır: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, bağlanma figürlerinin ulaşılabilir ve duyarlı olduğuna ilişkin güven duyarlar ve en olumlu ilişki sonuçlarına sahip olma eğilimindedirler. Kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerine sahip bireyler, bağlanma figürlerine karşı güven eksikliği yaşamaktadırlar. Bununla birlikte, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kişiler bağlanma figürleri tarafından sevildikleri ve onların yanında oldukları konusunda rahatlatılmaya ihtiyaç duyarken; kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, duygusal yakınlık ve incinebilirlik konusunda rahatsız hissederler. Bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların ortaya konması, yakın ilişkilerin hem niteliğinin hem de kişilerarası doğasının neden farklılaştığını anlamamızı sağlamaktadır (Shaver ve ark. 1988). Bu yetişkin bağlanma stillerinin işlevsel olarak bebeklik dönemindeki bağlanma örüntülerine benzer olduğu ileri sürülmüştür. Kişiler, stresli, hasta ya da korktuklarında birincil bakım verenlerine karşı yakınlık arayışında olurlar. Ayrıca, kişisel gelişimlerini ve yeterlik duygularını geliştirebilecek zorlu görevlerde bağlanma figürleri tarafından sağlanan psikolojik güvenlikten faydalanırlar.

Bağlanma teorisine göre, üzüntünün bebek ve birincil bakım veren arasında birlikte düzenlenmesi, olumsuz duyguları kendi başına tanıma, kabul etme ve etkili bir şekilde başa çıkma becerilerinin gelişmesini sağlayacaktır (Stern ve Cassidy 2018). Buna dayanarak, güvenli bağlanan kişilerin daha yapıcı ve etkili duygu düzenleme stratejilerini (örneğin, destek arama) kullanma eğiliminde oldukları gösterilirken; güvensiz bağlanan kişilerin (kaçınan ve kaygılı/kararsız) duygusal tepkilerini bastırma ve tehdit içeren durumları kontrol edilemeyen nedenlere atfetme gibi uyumsuz stratejileri kullanma eğiliminde oldukları ileri sürülmüştür (Mikulincer ve Shaver 2019). Duygu düzenleme üzerine yürütülen birçok çalışma, kişilerin içsel süreçlerine odaklanırken (Gross 1998, Parsafar ve Davis 2019), bazı çalışmalar insanların duygularını düzenleme biçimlerinin kişilerarası sonuçlarının da olduğunu göstermektedir (English ve ark. 2013, Zaki ve Williams 2013, Arican-Dinc ve Gable 2026). Kişilerarası duygu düzenleme sürecinde, insanların kendi duygularını düzenlemek için diğerlerinden yararlandıkları vurgulanmaktadır (Zaki ve Williams 2013). Bağlanma stilleri ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında, kaygılı/kararsız bağlanma stili ile kişilerarası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Hofmann ve ark. 2016, Koç ve ark. 2019). Hofmann ve arkadaşları (2016), kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine sık başvurmanın başa çıkma öz-yeterliğinin gelişimini engelleyebileceğini ve daha yüksek düzeyde psikolojik

sıkıntıya katkıda bulunabileceğini ileri sürmüşlerdir. Daha yakın tarihli bir araştırmada da (Messina ve ark. 2024), bağlanma stilleri ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutlarının kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yukarıda belirtilenlerin tümü doğrultusunda, kişilerin sağlıklı kişilerarası ilişkiler ve güvenli bağlanma geliştirmelerine yardımcı olan ve psikolojik sağlığı ele alan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Grup terapisinde kişilerin, gözlemleri ve diğerlerinden aldıkları geri bildirimler aracılığıyla kişilerarası davranışlarının önemli yönlerini, güçlü ve sınırlı yanlarını ve uyumsuz yönlerini fark ettikleri ortaya konmuştur (Yalom 1999). Grup terapisine "eylem/hareket" yöntemini dahil eden ve gerçeklikleri dramatik teknikler yoluyla keşfeden psikodrama (Moreno 1946, Kipper 1992), katılımcılara destekleyici bir grup ortamında rol değiştirme, duygularını ifade etme ve geri bildirim alma fırsatları sunmaktadır. Bir psikodrama oturumu genellikle üç aşamadan oluşmaktadır: ısınma, eylem ve paylaşım. Isınma, grup kohezyonunu, spontanlığı, yöneticiye duyulan güveni ve grup içinde psikolojik güvenlik duygusunu geliştirmeyi amaçlayan ve protagonistin ortaya çıkmasını sağlayan bir aşamadır (Blatner 2000). Her psikodrama oturumu ısınma ile başlar. Eylem, rol değiştirme, aynalama ve eşleme gibi çoğu psikodrama tekniğinin uygulandığı aşamadır. Rol değiştirmede protagonist, yaşamındaki önemli kişilerin rollerini üstlenerek durumları onların bakış açısından deneyimler. Aynalama tekniği, protagonistin davranışlarını dışarıdan bir bakış açısıyla görmesini sağlayarak kendisine ve davranışlarına ilişkin yeni bir bakış açısı kazanması amacıyla kullanılmaktadır. Eşleme, yönetici, yardımcı yönetici ya da grup üyelerinin, protagonistin henüz tam olarak ifade edilmemiş bilinçli ya da bilinçdışı duygu ve düşüncelerini ya da "iç sesini" protagonistin bakış açısından dile getirmeleri süreci olarak tanımlanmaktadır (von Ameln ve Becker-Ebel 2020). Paylaşım aşamasında, psikodramatik sahnelemenin ardından grup üyeleri, protagonist ya da diğer grup üyeleri olarak oynadıkları rollerin yaşamlarında kendilerine neleri hatırlattığını anlatırlar. Ayrıca, yardımcı rolleri üstlenen üyeler, bu rollerde kendilerini nasıl hissettiklerini de paylaşabilirler (Blatner 2000). Daha yakın tarihli olarak, Orkibi (2025), psikodrama teknikleriyle ilişkili, grup sürecinde değişime katkıda bulunan çeşitli faktörler önermiştir; bunlar arasında bakış açısı edinme ve spontanlık da yer almaktadır.

Psikodrama, kişilerin ilişkisel örüntüleri, duygusal deneyimleri ve yakın ilişkilere dair beklentileri keşfedebilecekleri deneyimsel bir kişilerarası bağlam oluşturabilir. Bu deneyimsel süreçler, kişilerarası örüntülere dair farkındalığın artmasını kolaylaştırabilir ve diğerleriyle tekrarlanan etkileşimler yoluyla uyumsuz içsel çalışma modellerinin yeniden değerlendirilmesi için fırsatlar sağlayabilir (Arriaga ve ark. 2018). Grup sürecindeki güven deneyimleri, karşılıklı destek ve diğerlerinden alınan geri bildirimler, kişilerarası duyarlılıkla karşılaşma ve yakınlık arama ya da yakınlıktan kaçınma örüntüleri üzerine düşünme fırsatları sunabilir. Bağlanma yönelimlerinin diğerlerinin ulaşılabilirliği, duyarlılığı ve desteğine yönelik beklentilerle bağlantılı olduğundan, bu süreçler bağlanmayla ilgili işleyiş açısından teorik olarak anlam taşımaktadır (Bowlby 1973, Mikulincer ve Shaver 2019). Buna ek olarak, psikodramanın ilişkisel doğası, kişilerarası duygu düzenleme süreçleriyle ilgili olabilir. Kişilerarası duygu düzenleme, duygusal deneyimleri anlamak, yönetmek ve düzenlemek için kişilerarası kaynakların kullanılmasını içerir (Zaki ve Williams 2013). Psikodrama grup sürecinde, geri bildirim alma, diğerlerinin duygusal ifadelerini gözlemleme ve destekleyici etkileşimlerde bulunma deneyimleri, bireylere kişilerarası kaynakları arama ve kullanma konusunda kendi seçeneklerinin daha fazla farkına varma fırsatı sağlayabilir. Örneğin, rol değiştirme, katılımcıların kişilerarası durumları diğer kişinin bakış açısından deneyimlemelerini sağlayarak bakış açısı edinmelerini kolaylaştırabilir; grup paylaşımı ise ilişkilerdeki farklı duygusal tepkileri gözlemleme ve bunlar üzerine düşünme fırsatları sunabilir (Baim 2017, Wu ve ark. 2025). Dolayısıyla, psikodramanın deneyimsel ve kişilerarası özellikleri, psikodrama grubuna katılımın bağlanmayla ilgili örüntülerdeki ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki değişimlerle ilişkili olabileceği olası süreçleri temsil edebilir.

Psikodramanın, son ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki katılımcıların kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu da gösterilmiştir (Dogan 2010, Helyel ve ark. 2025, Yilmaz-Karaman ve ark. 2025). Önceki çalışmalar, psikodramanın psikolojik işlevselliğin çeşitli yönleri üzerindeki yararlarını ortaya koymasına rağmen, bağlanmayla ilgili süreçler ve kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki etkisine ilişkin ampirik kanıtlar halen sınırlıdır. Özellikle, psikodrama grup müdahalelerini takiben, üniversite öğrencileri arasında, bağlanma stilleri ve kişilerarası duygu düzenlemedeki değişimleri

eş zamanlı olarak inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu boşluğun ele alınması, psikodramanın psikolojik değişimi hangi kişilerarası mekanizmalar yoluyla kolaylaştırdığının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir ve gelecekteki kontrollü müdahale çalışmalarına temel oluşturabilecek ön bulgular sunabilir.

Pilot çalışmanın keşfedici niteliği ile psikodramanın bağlanmayla ilişkili süreçler ve kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki etkisine ilişkin kanıtların sınırlı olması doğrultusunda, bu çalışmada psikodrama grup müdahalesine katılım sonrasındaki ön değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, psikodrama grubuna katılımın bağlanmayla ilişkili kaygılı/kararsız ve kaçınan boyutlarında azalmalar ile daha uyumlu kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini yansıtan kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki değişimlerle ilişkili olacağı hipotez edilmiştir.

Yöntem

Örneklem

Katılımcılar, Kırklareli Üniversitesinde öğrenim gören gönüllü öğrenciler arasından kolayda örnekleme yoluyla seçilmişlerdir. İki duyuru dönemi boyunca toplam 33 öğrenci (ilk duyuru döneminde 14, ikinci duyuru döneminde 19) katılmak için başvurmuştur. Çalışmaya dahil edilme ölçütleri: (1) Kırklareli Üniversitesinde kayıtlı öğrenci olmak ve (2) katılım için gönüllü olmak ve grup kurallarını kabul etmektir. Dışlanma ölçütleri ise: (1) Kısa Semptom Envanteri ile değerlendirildiğinde klinik açıdan anlamlı düzeyde psikolojik belirtilerin bulunması ve (2) diğer grup üyelerinden biriyle aynı bölümde/sınıfta olmak ya da aynı yurt odasını paylaşmaktır.

İlk duyuru döneminde 14 kişi katılmaya istekli olduğunu belirtmiştir. Başvuranların tamamı ön görüşmeye katılmıştır. Görüşmelerin ardından, iki başvuru sahibi grupta aynı bölümden ve sınıftan kişilerin halihazırda bulunması nedeniyle dışlanmıştır. Geriye kalan 12 başvuru sahibinden beşi, kişisel nedenlerle (örneğin, bir işe başlamaları veya başka kurslara kaydolmaları) ilk oturumdan önce gruptan ayrılmıştır. Örneklem büyüklüğü, psikodrama grubunun uygulamaya ilişkin yapısı ve uygun gönüllülerin bulunabilirliği dikkate alınarak belirlenmiştir. Bunun sonucunda, psikodrama grubu ilk hafta yedi katılımcıyla başlamış ve ikinci hafta iki katılımcının daha gruba katılmasıyla toplam dokuz katılımcıya ulaşılmıştır.

Başlangıçtaki katılımcı sayısının grubun sürdürebilirliği açısından risk oluşturabileceği göz önünde bulundurularak, süpervizörün onayıyla dördüncü oturuma kadar duyuru yapılmaya devam edilmiştir. İkinci duyuru döneminde 19 kişi katılım için başvurmuş ve başvuranların tamamı ön görüşmeye katılmıştır. Yedi kişi dahil edilme ölçütlerini karşılamış ve dördüncü ve beşinci oturumlarda gruba katılmıştır. Geriye kalan 12 kişi ise dahil edilme ölçütlerini karşılamamaları, belirlenen gün ve saatin kendileri için uygun olmaması veya katılacaklarını belirtmelerine rağmen gruba katılmamaları nedeniyle çalışmaya dahil edilmemişlerdir. Bu yedi katılımcının dahil edilmesiyle grup toplam 16 katılımcıya ulaşmıştır.

Grup süresi boyunca, katılımcıların gruptan ayrılmaları yaşanmıştır. İlk dönemde gruba katılan dokuz üyeden dördü, art arda iki oturuma katılmamaları ve kişisel nedenlerden dolayı gruptan ayrılmıştır. Benzer şekilde, ikinci duyuru döneminde gruba katılan yedi üyeden üçü, art arda iki oturuma katılmamaları ve kişisel nedenler nedeniyle gruptan ayrılmıştır. Bu ayrılıkların ardından grupta dokuz katılımcı kalmış ve bu katılımcıların tamamı hem ön-test hem de son-test değerlendirmelerini tamamlamıştır. Bu nedenle, yalnızca bu katılımcılar istatistiksel analizlere dahil edilmiştir. Buna göre, nihai örneklem 19-25 yaşları arasındaki (M = 21.4, SS = 2.2) 9 üniversite öğrencisinden (8 kadın, 1 erkek) oluşmuştur. Katılımcıların daha ayrıntılı özellikleri Bulgular bölümünde sunulmuştur.

İşlem

Veri toplama sürecine başlamadan önce, Kırklareli Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 18 Aralık 2023 tarihinde (No: 2023/106643) etik onay alınmıştır. Grup duyurusu için bir afiş hazırlanmıştır. Afişte, psikodramaya dair kısa bir açıklama, grup oturumlarına katılmak için kimlerin uygun olduğuna, oturumların nerede ve hangi saatlerde gerçekleştirileceğine ve oturumları kimin yürüteceğine dair bilgiler ile katılmak ya da daha fazla bilgi edinmek isteyen kişiler için iletişim bilgileri de yer almıştır. Grup üyelerine,

üniversitenin çeşitli bölümlerinde görev yapan öğretim elemanlarının desteğiyle, derslere katılan öğrencilere hazırlanan duyuru afişinin dağıtılması yoluyla ulaşılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle ön görüşme yapılmış; bu görüşmede öğrencilere psikodrama ve araştırma süreci hakkında bilgi verilmiş ve grup kuralları açıklanmıştır. Herhangi bir veri toplanmadan önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Tablo 1. Psikodrama grup oturumlarının ve ana temaların özeti

Oturum	Ele Alınan Ana Temalar
1	Tanışma, güven oluşturma ve grup kurallarının belirlenmesi
2	Kendini ifade etme biçimleri
3	Grup içi mesafe, yakınlık-uzaklık dengesinin sağlanması ve güven oluşturma
4	Benzerlikler yoluyla grup kohezyonunun artırılması
5	Duyguların bedensel yansımaları ve fiziksel güven egzersizleri
6	Duygusal ifade ve sınırlar
7	Geleceğe yönelik beklentiler, özlemler ve ilk protagonist sahnelemesi
8	Grup içinde roller, krizler sırasında destek ve iş birliği
9	Güvenli alan ihtiyacı ve bilinçdışı süreçlere ilişkin protagonist sahnelemesi
10	İçsel çatışmalar, belirsizlik ve aşırılıklar üzerine protagonist sahnelemesi
11	İlişkilerde ifade edilmemiş düşünce ve duygular
12	İhtiyaçlara dayalı grup oyunu ile korkular ve sınırlar üzerine protagonist sahnelemesi
13	Bakım veren-alan ilişkisi ve ebeveynlik rolleri
14	Kişilerarası ilişkiler
15	Ebeveynler, partnerler ve arkadaşlarla ikili diyaloglar
16	Ayrılık ve kayıp temaları (Grup üyesinin ayrılmasının etkisi)
17	Sosyal onay, öz-güven ve grup desteğinin içselleştirilmesi
18	Kazanımların günlük yaşama aktarılması ve değişim süreçleri
19	Sonlandırma ve kapanış oturumu

Ön görüşmenin ardından, grup kurallarını kabul eden kişiler Kişisel Bilgi Formu ve Kısa Semptom Envanterini doldurmuştur. İlk psikodrama oturumunun yapıldığı gün, herhangi bir grup etkinliğinden önce katılımcılar Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri– II ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğini doldurmuştur. Psikodrama oturumları, grup lideri olarak görev yapan araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Grup süreci boyunca bir yardımcı terapist de oturumlarda yer almıştır. Araştırmacı, psikodrama alanında gerekli teorik ve uygulamalı eğitimi tamamlamış ve sertifikasyon sürecinin son aşamasında bulunmaktaydı. Oturumlar, deneyimli ve sertifikalı bir psikodramatist tarafından sağlanan düzenli süpervizyon altında gerçekleştirilmiştir. Grup süreci boyunca iki haftada bir önceki oturumları gözden geçirmek ve sonraki oturumların planlamasını ele almak için süpervizyon toplantıları yapılmıştır. Psikodrama oturumları, 9 Ekim-25 Aralık 2024 tarihleri arasında Kırklareli Üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerdeki üniversite öğrencileriyle Kırklareli Üniversitesi seminer salonunda yürütülmüştür. Toplam 19 oturum tamamlanmıştır. Oturumlar başlangıçta haftada bir olarak planlanmıştır ancak grup sürecinin güz yarıyılı içerisinde tamamlanabilmesi için sekizinci oturumda tüm grup üyelerinin onayıyla birkaç oturumun aynı gün art arda gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Buna göre, 9-10, 11-12, 13-15, 16-17 ve 18-19. oturumların her biri aynı gün gerçekleştirilmiştir. Her bir oturum yaklaşık 90 dakika sürmüştür.

Her bir 90 dakikalık oturum, ısınma, eylem ve paylaşım aşamalarından oluşan klasik psikodrama yapısını izlemiştir. Grubun ihtiyaçlarına bağlı olarak eylem aşaması ya protagonist sahnelemelerinden ya da grup temelli psikodramatik etkinliklerden oluşmuştur. İlk oturumlarda, temel olarak öz-farkındalığın artırılmasına, güvenin oluşturulmasına ve grup kohezyonunun güçlendirilmesine odaklanılmıştır. Yeterli düzeyde grup kohezyonu oluşturulduktan sonra, ilk protagonist sahnelemesi yedinci oturumda gerçekleştirilmiştir. Oturumların genel temaları planlanmış olmakla birlikte, her bir oturumda grup üyelerinin ihtiyaç ve tercihleri doğrultusunda uyarlamalar yapılarak esneklik sağlanmıştır. Psikodrama oturumlarının içeriğine ilişkin özet Tablo 1'de gösterilmiştir.

Son oturumun ardından, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak son-test ölçümleri yapılmıştır.

Veri toplama sürecinin ardından, çalışma kayıtlarında katılımcıların takma adlarla tanımlanması, veri toplama formlarının kilitli bir çekmecede tutulması ve elektronik veri setinin parola korumalı bir bilgisayarda saklanması yoluyla katılımcı gizliliği ve veri güvenliği korunmuştur. Girilen veriler de olası veri giriş hatalarını en aza indirmek amacıyla birden fazla kez dikkatle kontrol edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, üniversitede kaçıncı yılı olduğu, bölümü, ilişki durumu, kardeş sayısı, kaçıncı çocuk olduğu; anne-babalarının yaşı, eğitimi, mesleği, ekonomik durumu gibi bilgileri içeren, dokuzu açık uçlu, ikisi çoktan seçmeli olmak üzere toplam 11 maddeden oluşmaktadır

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri–II

Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 18'i kaygı, 18'i de kaçınma boyutlarını ölçen toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi 7'li Likert ölçeği üzerinden değerlendirmektedir. Kaygı ve kaçınma boyutlarını ölçen maddeler ayrı ayrı toplanmakta ve ortalamaları hesaplanarak her bir kişi için iki boyuta ilişkin puanlar elde edilmektedir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için .86 bulunmuştur.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Kişilerin duygularını düzenlemek amacıyla başkalarına nasıl yöneldiklerini değerlendirmek üzere Hofmann ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarısoy-Aksüt ve Gençöz (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 20 maddeden oluşan ve 5'li Likert ölçeği üzerinde değerlendirilen ölçeğin dört alt faktörü bulunmaktadır. Bu faktörler: olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, bakış açısı edinme ve sosyal model almadır. "Olumlu duyguları artırma", kişilerin yoğun duygusal anlarda olumlu duygularını artırmak için başkalarıyla birlikte olmayı ne ölçüde tercih ettiklerini değerlendirmektedir. "Yatıştırılma", kişinin rahatlama ve teselli amacıyla başkalarına ne ölçüde yöneldiğini değerlendirirken; "bakış açısı edinme", durumun göründüğü kadar kötü olmadığı ve o durum hakkında endişeye gerek olmadığının söylenmesi gibi başkaları tarafından sağlanan güvencelerin kişilerin duygularını düzenlemesine ne kadar yardımcı olduğunu ölçmektedir. Son olarak, "sosyal model alma", başkalarının bir durumla başa çıkma biçimlerini gözlemlemenin kişinin kendi duygularını yönetme becerilerine nasıl yansıdığını değerlendirmektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar, kişilerarası duygu düzenlemenin daha düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin orijinal formundaki (Hofmann ve ark. 2016) alt boyutların Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .85 ve .91 aralığında olduğu bulunmuştur. Sarısoy-Aksüt ve Gençöz (2022) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında da olumlu duyguları artırma için .82; bakış açısı edinme için .79; yatıştırılma için .88 ve sosyal model alma için .89 olarak ortaya konmuştur

Kısa Semptom Envanteri

Kişilerdeki psikolojik belirtileri değerlendirmek amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, Semptom Kontrol Listesi-90'ın (Derogatis ve ark. 1976) kısa formudur. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından üç ayrı çalışma ile gerçekleştirilmiş ve toplam 53 maddeden oluşan ölçeğin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon olmak üzere beş alt boyut içerdiği ortaya konmuştur. Her bir madde 5'li Likert ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir ve ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, psikolojik belirtilerin daha sık görüldüğüne işaret etmektedir.

Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen üç çalışmanın sonucunda, toplam puana ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .93 ile .96 arasında bulunmuştur. Alt ölçeklerin alfa katsayıları ise .75 ile .87 arasında değişmektedir.

İstatistiksel Analiz

Çalışmanın analizleri, IBM SPSS Statistics Sürüm 21 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Başlıca analizlerden önce, fark puanlarının (post-test eksi pre-test) normalliği Shapiro-Wilk testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Fark puanlarının normal dağılımdan anlamlı düzeyde sapmadığı görülmesine rağmen, örneklemin küçük olması (n=9) nedeniyle Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutları ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine (olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, bakış açısı edinme ve sosyal model alma) ilişkin ön-test ve son-test puanlarını karşılaştırmak amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca, Kısa Semptom Envanteri'ne ilişkin ön-test ve son-test puanları da Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Etki büyüklükleri (r), r = Z / N formülü kulla
düzeyi p < .05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Üniversite öğrencileri arasında bir psikodrama grubu müdahalesi sonrasında bağlanma stilleri ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerindeki ön değişimlerin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmanın bulguları üç bölüm halinde sunulmuştur. İlk olarak, katılımcıların demografik bilgileri aktarılmıştır. Ardından, ön-test ve son-test ölçümlerine ilişkin betimsel bulgular sunulmuş ve bunu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları izlemiştir.

Nihai örneklem, demografik özellikler açısından çeşitlilik göstermektedir. Öğrenim yılı açısından katılımcıların %33.3'ü (N = 3) birinci sınıf; %11.1'i (N = 1) ikinci sınıf; %22.2'si (N = 2) üçüncü sınıf ve %22.2'si (N = 2) dördüncü sınıf öğrencisiyken %11.1'i (N = 1) lisansüstü öğrencisidir. Katılımcıların annelerinin yaşları 39 ile 59 arasında (M = 45.2, SS = 6.5) değişmekte olup %22.2'sinin lise veya daha yüksek düzeyde eğitime sahip olduğu görülmüştür. Babaların yaşları 43 ile 52 arasında (M = 46.4, SS = 3.1) değişmekte olup %55.5'inin en az ortaokul düzeyinde eğitime sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çoğunluğu (%88.9, N = 8) ekonomik durumunu orta düzeyde algılarken, bir katılımcı (%11.1) ekonomik durumunu düşük olarak algılamıştır. Buna ek olarak, katılımcıların %77.8'inin romantik bir ilişki içinde olduğu, %22.2'sinin ise olmadığı görülmüştür. Romantik ilişki içinde olan katılımcıların %33.3'ünün ilişki süresi 0-6 ay, %22.2'sinin 6 ay-1 yıl ve %22.2'sinin 2-5 yıl arasındadır.

Çalışmanın değişkenlerine ilişkin ön-test ve son-test ölçümlerinden elde edilen puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ön-test ve son-test ölçümlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler	**Psikodrama Grup**				
		Zaman 1 (Ön-test)		Zaman 2 (Son-test)	
	n	M	SS	M	SS
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri					
Kaçınan	9	3.58	1.3	2.95	0.9
Kaygılı	9	4.54	1.0	4.03	1.3
Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği					
Olumlu duyguları artırma	9	20.78	4.5	22.44	4.2
Yatıştırılma	9	16.11	5.5	17.56	4.9
Bakış açısı edinme	9	13.89	5.4	16.11	4.8
Sosyal model alma	9	20.00	5.4	20.33	4.6
Kısa Semptom Envanteri	9	136.22	42.5	122.78	42.2

M = ortalama; N=örneklem büyüklüğü; SS = standart sapma. Yüksek puanlar, ölçülen yapının daha yüksek düzeylerine işaret etmektedir.

Kısa Semptom Envanteri puanları da ön-test ve son-test ölçümlerinde karşılaştırılmıştır. Ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z = -1.19, p > .05, r = .40). Tüm çalışma değişkenlerine ilişkin medyan ve çeyrekler arası aralık değerleri ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Ön-test ve son-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Değişkenler	Ön-test Medyan (IQR)	Son-test Medyan (IQR)	Z	p	r
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri					
Kaçınan	3.44 (1.63)	2.88 (1.25)	-1.72	.085	.57
Kaygılı	4.38 (1.56)	4.25 (2.13)	-1.48	.139	.49
Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği					
Olumlu duyguları artırma	22 (8)	22 (5)	-0.26	.799	.09
Yatıştırılma	16 (7)	19 (6)	-1.20	.230	.40
Bakış açısı edinme	13 (9)	16 (6)	-1.50	.134	.50
Sosyal model alma	22 (2)	21 (4)	-0.54	.589	.18
Kısa Semptom Envanteri	127 (65)	113 (41)	-1.19	.236	.40

IQR = çeyrekler arası aralık (Q3 – Q1). ***r,*** Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi için hesaplanan etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

Bulgulara göre, bağlanma stillerinin kaçınma boyutundan katılımcıların aldıkları puanlarda, psikodrama oturumları öncesi ve sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z = -1.72, p = .08, r = .57). Yakın ilişkilerde bağlanmanın kaçınma boyutuna ilişkin ortalama puan, ön-teste (M = 3.58, SS = 1.25) göre son-testte (M = 2.95, SS = 0.93) daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların bağlanma stillerinin kaygı boyutuna ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z=-1.48, p > .05, r = .49).

Katılımcıların kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, bakış açısı edinme ve sosyal model alma stratejileri açısından psikodrama oturumları öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür [sırasıyla: (Z = -0.26, p > .05, r = .09), (Z = -1.20, p > .05, r = .40), (Z = -1.50, p > .05, r = .50), (Z = -0.54, p > .05, r = .18)].

Tartışma

Bu pilot çalışmada, üniversite öğrencileri arasında bir psikodrama grup müdahalesi sonrasında bağlanma stilleri ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki ön değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, psikodrama grubuna katılımın bağlanmayla ilişkili kaygılı/kararsız ve kaçınma boyutlarında azalmaların yanı sıra, daha uyumlu kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini yansıtan kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki değişimlerle ilişkili olacağı hipotez edilmiştir.

Bulgular, psikodrama grubuna katılım sonrasında katılımcıların bağlanmanın kaçınma boyutuna ilişkin daha düşük puanlar aldığını göstermiştir. Bağlanmanın kaygı boyutunda da bir azalma gözlenmiş olmasına rağmen, bu değişim istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Ayrıca, olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, bakış açısı edinme ve sosyal model alma dahil olmak üzere kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bulgular daha ayrıntılı incelendiğinde, psikodrama grubuna katılan üniversite öğrencilerinin son-test kaçınma puanlarında bir azalma olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, bu azalma istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Buna rağmen, gözlenen etki büyüklüğünün görece büyük olması (r=.57), psikodramanın bağlanmanın kaçınma boyutundaki değişimlerle ilişkili olabileceğini ve bu ilişkinin daha geniş örneklemlerin kullanıldığı kontrollü çalışmalarla daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bu bulgunun yönü, psikodramanın ergenlerin güvensiz bağlanma stilleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösteren Helyel ve ark. (2025) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla uyumludur. Benzer şekilde, 18-25 yaşları arasındaki genç kadınlarla yapılan bir çalışmada, psikodrama grup müdahalesi sonrasında bağlanmanın hem kaçınma hem de kaygı boyutlarında azalma gözlenmiştir (Yilmaz-Karaman ve ark. 2025). Mevcut çalışmada gözlemlenen değişimin yönü, psikodramada vurgulanan kişilerarası süreçlerle uyumlu olabilir. Rol değiştirme, paylaşım ve düzeltici kişilerarası deneyimler,

katılımcılara kişilerarası beklentiler ve bağlanmayla ilişkili örüntüler üzerine düşünme fırsatı sağlayabilir (Baim 2017). Orkibi (2025) de bakış açısı edinme ve spontanlığın, psikodrama teknikleriyle ilişkili olarak grup içindeki değişime katkıda bulunan etkenler olduğunu ileri sürmüştür. Bununla birlikte, mevcut çalışmada bağlanmanın kaçınma boyutunda gözlenen azalma istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır; bu durum örneklem büyüklüğünün küçük olmasına ve kontrol grubunun bulunmamasına bağlı olabilir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, katılımcıların kaygılı bağlanma puanları açısından ön-test ve son-test değerlendirmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış olmasıdır. Bu bulgu, Doğan'ın (2010) bulgularıyla örtüşmemektedir. Bununla birlikte, istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmemesine rağmen, son-testte kaygı puanlarında azalma olduğu görülmüştür. Buna ilişkin olası bir açıklama, katılımcıların rol değiştirme, eşleme ve paylaşım gibi psikodramatik süreçler aracılığıyla, muhtemelen güvenli bir grup ortamında düzeltici duygusal deneyimler yaşayarak öz-farkındalık geliştirmeye başlamış olabilecekleridir. Diğer bir yandan, bağlanmayla ilişkili örüntüler gibi daha derin yapıların, görece durağan doğaları nedeniyle, gözlenebilir değişimler ortaya çıkarmak için daha uzun süreli bir müdahaleye ve tekrarlanan düzeltici kişilerarası deneyimlere ihtiyaç duyabileceği varsayılabilir.

Katılımcıların kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine ilişkin bulgular incelendiğinde, olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, bakış açısı edinme ve sosyal model alma stratejilerine ait puanların psikodrama oturumları sonrasında ön-test puanlarına göre arttığı ancak ön-test ve son-test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Görece küçük örneklem büyüklüğü, istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların tespit edilmesini sınırlamış olabilir. Buna ek olarak, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri daha uzun müdahale sürelerine ve tekrarlanan kişilerarası deneyimlere ihtiyaç duyabilir. Bununla birlikte, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme ve sosyal model alma puanlarında ön-teste kıyasla son-testte gözlenen artışlar, kişilerin grup bağlamında diğer grup üyelerinden gelen geri bildirimler ve kendi gözlemleri yoluyla kişilerarası davranışlarının önemli yönlerinin – hem güçlü yönlerinin hem de uyumsuz örüntülerinin – farkına varmalarına yardımcı olan psikodrama grup süreci içinde meydana gelen kişilerarası deneyimleri yansıtabilir. Önceki araştırmalar, sosyal desteğin hem kişilerarası duygu düzenleme hem de bağlanma stilleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Gökdağ 2021) ve sosyal desteğin önemli kaynaklarından biri grubun kendisidir (Messina ve ark. 2021). Buna ek olarak, Gökdağ (2021) bağlanma kaygısının tüm kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Daha yakın tarihli bir araştırma da hem bağlanma kaygısının hem de bağlanma kaçınmasının kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Messina ve ark. 2024). Mevcut çalışmada, son-test değerlendirmesinde bağlanma kaygısı puanlarının azalma eğiliminde olduğu, buna karşın kişilerin rahatlamak amacıyla başkalarına yönelme düzeyini ifade eden yatıştırılma stratejisinin arttığı bulunmuştur. Bu bulgu, yatıştırılmadaki artışın bağlanma kaygısıyla ilişkili olmaktan ziyade, grup içinde oluşturulan destekleyici kişilerarası ortamı yansıtmış olabileceğini düşündürmektedir. Psikodrama grup süreci, katılımcıların deneyimlerini paylaşmalarına fırsat sunarak, duygularını paylaşmaya teşvik ederek ve başkalarından destek almaya daha açık hale gelmelerine olanak sağlayarak, yalnız olmadıklarına ilişkin farkındalıklarını geliştirmiş olabilir. Grup üyeleri arasında gelişen güven ve aidiyet duygusunun, katılımcıların duygusal açıdan zorlu anlarında başkalarına yönelme eğilimini arttırmış olabileceği söylenebilir. Bu bulgular doğrultusunda, psikodramanın kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla daha geniş örneklem büyüklüğüne sahip, kontrollü desenlerin kullanıldığı ve takip değerlendirmelerinin yer aldığı daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu açıktır.

Mevcut çalışmanın sonunda, psikodramanın yakın ilişkilerdeki bağlanmayla ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki değişimlerle ilişkili olduğu gözlemlenmiş olmakla birlikte, çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, küçük örneklem büyüklüğü çalışmanın istatistiksel gücünü sınırlamaktadır. Buna ek olarak, dokuz katılımcının sekizinin kadın olması nedeniyle, bulgular farklı cinsiyet dağılımlarına sahip popülasyonlar için dikkatlice değerlendirilmelidir. İkinci olarak, kontrol grubunun bulunmaması, ön-test ve son-test bulgularına ilişkin nedensel yorumlar yapılmasını engellemiştir. Üçüncü olarak, takip ölçümlerinin yapılmamış olması, gözlenen değişimlerin uzun vadede sürdürebilirliğine ilişkin sonuçları sınırlamaktadır. Bir diğer sınırlılık, grup oluşumuyla ilgilidir. Çalışmaya katılmak isteyen gönüllülere ulaşmakta yaşanan güçlükler nedeniyle, oturumların başlangıcında grup yedi üyeden oluşmuş ve daha sonra grup büyüklüğündeki bir değişikliğin grubun devamlılığı açısından risk oluşturabileceği düşünülerek

beşinci oturuma kadar gruba yeni üyeler eklenmiştir. Bu sınırlılığın telafi edilmesi amacıyla oturum sayısı artırılmış olmakla birlikte, grup üyelerindeki değişimler grup kohezyonunu ve grup süreçlerini etkilemiş olabilir ki bu durum da çalışma sonuçlarına yansımış olabilir. Son olarak, katılımcıların grup süresi sırasında eş zamanlı psikolojik veya psikiyatrik tedavi alıp almadıklarına ilişkin bilgi toplanmamıştır. Bundan dolayı, gözlenen değişimler üzerinde diğer müdahalelerin olası etkisi göz ardı edilemez. Ayrıca, çoklu istatistiksel karşılaştırmalar yapılmış olması Tip I hata riskini artırmış olabilir.

Bu pilot çalışma, bir psikodrama grup müdahalesine katılım sonrasında bağlanmayla ilişkili süreçlerde meydana gelebilecek olası değişimlere ve görece yeni bir kavram olan kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin ön bulgular sunarak bu konuda giderek büyüyen literatüre katkı sağlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin gelişimsel görevlerinden biri olan yakın ilişkilere odaklanan çalışmaların sayısının artmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, psikodrama ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen ileri araştırmaların alana anlamlı bir katkı sunması beklenmektedir.

Değişimler istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamış olmakla birlikte, bazı sonuçlarda orta ve büyük düzeyde etki büyüklükleri elde edilmiştir. Bu ön bulgular dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır. Bununla birlikte, gözlenen etki büyüklükleri, psikodramanın olası etkilerini daha iyi incelemek amacıyla takip değerlendirmelerini içeren daha geniş örneklemli randomize kontrollü çalışmalarda daha fazla araştırma gerektirmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum ve ilişki durumu gibi sosyodemografik özelliklerin olası rolü, bağlanmayla ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenleme üzerine gelecekteki araştırmalarda dikkate alınmalıdır.

Sonuç

Mevcut çalışmada, üniversite öğrencileri arasında bir psikodrama grup müdahalesine katılım sonrasında bağlanmayla ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenlemedeki ön değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgular, gözlenen değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamasına rağmen, bağlanmayla ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenleme açısından orta ila büyük düzeyde etki büyüklükleri elde edildiğini göstermektedir. Bu çalışmanın bir pilot çalışma olması nedeniyle, küçük örneklem büyüklüğü, kontrol grubunun bulunmaması ve takip değerlendirmesinin yapılmamış olması göz önünde bulundurularak dikkatle yorumlanmalıdır. Üniversite öğrencileri arasında bağlanmayla ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenlemede psikodramanın olası rolünü açıklığa kavuşturmak için randomize kontrollü desenlerin ve boylamsal takip değerlendirilmelerinin kullanıldığı gelecekteki çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, sosyodemografik özelliklerin (örneğin, ebeveynlerin eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum ve ilişki durumu) olası rolünün incelenmesi, bağlanmayla ilişkili davranışlar ve kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.

Kaynaklar

Ainsworth MD, Blehar MC, Waters E, Wall S (1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Arican-Dinc B, Gable SL (2026) Dyadic emotion regulation. Annu Rev Psychol, 77:365-391.

Arriaga XB, Kumashiro M, Simpson JA, Overall NC (2018) Revising working models across time: Relationship situations that enhance attachment security. Pers Soc Psychol Rev, 22:71-96.

Baim C (2017) Using attachment theory to inform the purposeful adaptation of psychodrama techniques: Implications for clinical practice. Psicoterapia y Psicodrama, 5: 29-49.

Blatner A (2000) Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th ed. New York, Springer.

Bowlby J (1973) Attachment and Loss. Volume 2: Separation, Anxiety and Anger. New York, Basic Books.

Bowlby J (1980) By ethology out of psycho-analysis: An experiment in interbreeding. Anim Behav, 28:649-656.

Clark MS, Reis HT (1988) Interpersonal processes in close relationships. Annu Rev Psychol, 39:609-672.

Derogatis LR, Rickels K, Rock AF (1976) The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. Br J Psychiatry, 128:280-289.

Derogatis LR (1992) The Brief Symptom Inventory Administration, Scoring, and Procedures Manual-II. Minneapolis, Clinical Psychometric Research.

Dogan T (2010) The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. Arts Psychother, 37:112-119.

English T, John OP, Gross JJ (2013) Emotion regulation in close relationships. In The Oxford Handbook of Close Relationships (Eds JA Simpson, L Campbell):500-513. Oxford, Oxford University Press.

Feeney JA, Noller P (1990) Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. J Pers Soc Psychol, 58:281-291.

Fraley RC, Waller NG, Brennan KA (2000) An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. J Pers Soc Psychol, 78:350-365.

Gable SL, Gosnell CL, Prok T (2019) Close relationships. In Advanced Social Psychology: The State of the Science (Eds EJ Finkel, RF Baumeister):227-248. Oxford, Oxford University Press.

Gökdağ C (2021) How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. Pers Individ Dif, 176:110763.

Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Rev Gen Psychol, 2:271-299.

Hazan C, Shaver P (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. J Pers Soc Psychol, 52:511-524.

Helyel ESA, Emam SA, Gomaa NI, Moussa AA (2025) The effect of a psychodrama intervention on adolescents' insecure attachment styles. Damanhour Scientific Nursing Journal, 3(6):82-99.

Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J (2016) Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. Cogn Ther Res, 40:341-356.

Kelley HH, Berscheid E, Christensen A, Harvey JH, Huston TL, Levinger G et al. (1983) Close Relationships. New York, W.H. Freeman.

Kipper DA (1992) Psychodrama: Group psychotherapy through role playing. Int J Group Psychother, 42:495-521.

Koç MS, Aka BT, Dogruyol B, Curtiss J, Carpenter JK, Hofmann SG (2019) Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). J Psychopathol Behav Assess, 41:294-303.

Messina I, Calvo V, Masaro C, Ghedin S, Marogna C (2021) Interpersonal emotion regulation: From research to group therapy. Front Psychol, 12:636919.

Messina I, Calvo V, Grecucci A (2024) Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. Res Psychother, 26: 703.

Mikulincer M, Shaver PR (2019) Attachment orientations and emotion regulation. Curr Opin Psychol, 25:6-10.

Moreno JL (1946) Psychodrama and group psychotherapy. Sociometry, 9:249-253.

Orkibi H (2025) Psychodrama: A creative method to survive and thrive, 1st ed. London, UK, Cambridge University Press.

Parsafar P, Davis EL (2019) Intrapersonal emotion regulation processes influence what children remember about their emotional experiences. Child Dev, 90:1935-1951.

Pietromonaco PR, Girme YU, Simpson JA (2025) Attachment in couple relationships. In Research Handbook on Couple and Family Relationships (Eds NC Overall, JA Simpson, J Lavner): 10-24. Gloucestershire, UK, Edward Elgar Publishing.

Sarısoy-Aksüt G, Gençöz T (2022) Psychometric properties of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ) in Turkish samples. Curr Psychol, 41:563-572.

Selçuk E, Günaydın G, Sümer N, Uysal A (2005) Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Yazışarı, 8(16):1-11.

Shaver P, Hazan C, Bradshaw D (1988) Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In The Psychology of Love (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):69-99. New Haven, Yale University Press.

Stern JA, Cassidy J (2018) Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. Dev Rev, 47:1-22.

Şahin NH, Durak A (1994) Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31):44-56.

von Ameln F, Becker-Ebel J (2020) An overview of psychodrama. In Fundamentals of Psychodrama (Eds F von Ameln, J Becker-Ebel):11-17. Singapore, Springer.

Wu M, Cameirao J, Brown S (2025) Role reversal enhances an understanding of the other, but not of the self. Arts Psychother, 93: 102288.

Yalom I (1999) Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği (Çev. A Tangör, Ö Karaçam). İstanbul, Kabalcı Yayınevi.

Yilmaz-Karaman IG, Kalkan-Oguzhanoglu N, Öner O, Gunduz T (2025) Improvements in self-efficacy and attachment security during the psychodrama group process among young women: a mix-methods study. Eur Psychiatry, 68(Suppl 1): S1066.

Zaki J, Williams WC (2013) Interpersonal emotion regulation. Emotion, 13:803-810.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için Kırklareli Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 18.12.2023 tarih ve 2023/106643 nolu karar ile etik onayı alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.
Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from the Kırklareli University Scientific Research and Publication Ethics Committee pursuant to date 18.12.2023 and number 2023/106643. Participants provided informed consent prior to participating in the study.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.