

**Sosyal dayanışma merkezinde psikodrama temelli grup çalışması:
Dezavantajlı kadınların dönüşüm deneyimleri üzerine nitel bir
araştırma**

*Psychodrama-based group work at a social solidarity center: A qualitative study on the
experiences of disadvantaged women*

Rumeysa Akgün

Department of Social Work, Faculty of Health Sciences, Kırıkkale University, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-4226-2191>

Corresponding Author: rumeysaakgun@gmail.com

Seda Erkuş Demir

Department of Social Work, Faculty of Health Sciences, Kırıkkale University, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-8218-2535>
sedaerkus@kku.edu.tr

Öz

Bu araştırma, Kırıkkale ili Sosyal Dayanışma Merkezi'nde (SODAM) kurslara katılan sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kadınların psikodrama temelli grup çalışmasına ilişkin deneyimlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma nitel durum çalışması deseninde kurgulanmış; veriler oturum gözlem notları ile katılımcıların oturum sonlarında verdikleri yazılı geri bildirimlerden elde edilmiş ve içerik analizi ile çözümlenmiştir. Çalışma grubu, SODAM kurslarına devam eden, gönüllülük esasıyla belirlenen ve süreci tamamlayan 10 kadından oluşmaktadır. Etik kurul onayı alınmasının ardından, Nisan–Mayıs 2025 tarihleri arasında psikodramatist olan birinci yazar tarafından altı hafta boyunca her biri 90 dakika süren altı psikodrama oturumu yürütülmüştür. MAXQDA25 programı kullanılarak yapılan analiz sonucunda görünmez yükler ve ilişkisel baskılar, psikodramanın dönüştürücü katkıları ve kimlik yeniden inşası olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir. Katılımcı anlatıları, psikodrama sürecinin duygusal farkındalık, sınır koyma ve kimliğin yeniden inşası bakımından dönüştürücü biçimde

deneyimlendiğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda psikodrama yaşıntı gruplarının SODAM gibi kurumlarda yaygınlaştırılması ve daha uzun süreli yürütülmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dezavantajlı kadınlar, Grup çalışması, Kadınların güçlenmesi, Psikodrama, Sosyal Dayanışma Merkezi

Abstract

This study examines the experiences of socioeconomically disadvantaged women attending courses at the Social Solidarity Center (SODAM) in Kırıkkale, Türkiye, with psychodrama-based group work. The study was designed as a qualitative case study; data were drawn from session observation notes and participants' written feedback at the end of each session, and analyzed using content analysis. The study group consisted of 10 women attending SODAM courses who volunteered to participate and completed the program. Following ethics approval, a total of six sessions, each lasting 90 minutes, were conducted between April and May 2025 by the first author, a psychodramatist. Content analysis conducted with MAXQDA25 yielded three main themes: invisible burdens and relational pressures, transformative contributions of psychodrama, and identity reconstruction. Participants' narratives suggest that the psychodrama process was experienced as transformative in terms of building emotional awareness, boundary-setting, and the reconstruction of their identities. Based on these findings, it is recommended that psychodrama experiential groups be expanded in institutions such as SODAM and conducted for longer durations.

Keywords: Disadvantaged women, Group work, Psychodrama, Social Solidarity Center, Women's empowerment

The Extended English Abstract is provided at the end of this file.

Giriş

Türkiye’de Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıflarına (SYDV) bağlı olarak faaliyet gösteren Sosyal Dayanışma Merkezleri (SODAM), Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nın ilgili yönergesinde, dezavantajlı toplulukların yoğun olarak yaşadığı yerleşim alanlarında 3294 sayılı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Kanunu kapsamındaki vatandaşların psikososyal, sosyokültürel, mesleki, sanatsal ve kişisel gelişimlerini sağlamaya yönelik faaliyet gösteren merkezler olarak tanımlanmaktadır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı [ASHB], 2024; Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Kanunu, 1986). Bu merkezlerde koruyucu-önleyici eğitimler ile meslek edindirme eğitimleri yürütülmektedir (ASHB, 2024). SODAM’lar, dezavantajlı vatandaşlara yönelik 2023–2030 Strateji Belgesi ve I. Aşama Eylem Planı (2023–2025) kapsamında eğitim, istihdam, konut, sağlık ve sosyal hizmet alanlarındaki zorlukları ele almak için faaliyet göstermektedir (Çağatay ve Yıldırım, 2025). Bu yönüyle söz konusu merkezler, aile içi sorumlulukların yoğunluğu, ekonomik bağımlılık ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan kısıtlamalar nedeniyle güçlenme süreçlerinde yapısal engellerle karşılaşan kadınların (Ökten ve Kayaalp, 2025) düzenli olarak bir araya gelebildiği, erişilebilir

sosyal alanlar sunmakta ve psikososyal destek çalışmaları için elverişli bir kurumsal bağlam oluşturmaktadır.

Kadınların güçlendirilmesi ise küresel politika gündeminde ancak 1970'lerden sonra görünürlük kazanmıştır. Kabeer (1999), güçlenmeyi temel olarak bireyin daha önce elinden alınmış veya reddedilmiş olan stratejik yaşam tercihlerini yapabilme yeteneğini kazanması olarak tanımlamaktadır. Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri de toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların güçlendirilmesini yapısal eşitsizliklerle mücadelenin temel unsurları arasında konumlandırmaktadır (Birleşmiş Milletler [BM], 2015). Bu çerçevede kadınların güçlenmesi, yalnızca ekonomik kaynaklara erişimle değil, bireyin kendi yaşamı üzerinde söz sahibi olabilmesiyle de ilişkili çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır.

Sosyal hizmet açısından güçlenme, bireyin yalnızca kendisini daha iyi hissetmesini değil, yaşamını etkileyen kararlar üzerinde söz sahibi olmasını, sahip olduğu kaynakları ve güçlü yönleri fark etmesini ve kişiler arası ilişkilerde daha etkin bir konum geliştirmesini içeren çok boyutlu bir süreçtir (Lee, 2001; Solomon, 1976). Güçlenme odaklı sosyal hizmet yaklaşımı, müracaatçıları yardımın pasif alıcıları olarak değil, kendi yaşamları hakkında karar verebilen ve değişim oluşturabilen etkin özneler olarak ele almaktadır (Lee, 2001). Bu yönüyle güçlenme; özdeğer, özgüven ve farkındalık kazanmanın yanı sıra seçim yapabilme, sınır koyabilme ve değişim için harekete geçebilme kapasitesiyle ilişkilidir. Sosyal hizmetin küresel tanımında da insanların güçlenmesi ve özgürleşmesi mesleğin temel amaçları arasında gösterilmektedir. International Federation of Social Workers (2014) tarafından yayımlanan açıklamada, sosyal hizmetin insanlarla yapıları birlikte ele alması ve insanların yaşam güçlükleriyle başa çıkabilmelerini desteklemesi gerektiği de vurgulanmaktadır.

Güçlenme odaklı sosyal hizmet uygulamalarında kullanılabilen yaşantısal grup yöntemlerinden biri psikodramadır. Psikodrama, 1920'li yıllarda Jacob Levy Moreno tarafından geliştirilen, bireylerin geçmiş yaşantılarını, içsel çatışmalarını ve gelecek beklentilerini eylem ve dramatizasyon yoluyla sahneleyen bir grup psikoterapisi yöntemidir. Moreno, psikodramayı sosyometri ve grup psikoterapisiyle bütünleşik bir sistem olarak tasarlamış; bireyin yalnızca bireysel bir varlık olmadığını, aksine sosyal ilişkileri ve rolleri aracılığıyla var olduğunu öne sürmüştür (Blatner, 2000). Bu çerçevede psikodrama; protagonist, yönetmen, yardımcı egolar, seyirciler ve sahne olmak üzere beş temel unsur üzerine inşa edilmektedir. Süreçte kullanılan ısınma, eylem ve paylaşım aşamaları, katılımcıların yaşantılarını görünür kılmalarına, duygusal boşalım yaşamalarına ve grup içinde yeni perspektifler kazanmalarına zemin hazırlamaktadır (Karp vd., 1998).

Psikodrama, dezavantajlı bireyler ve gruplarla yürütülen, güçlendirme hedefini taşıyan sosyal hizmet müdahalelerinde giderek daha fazla yer bulmaktadır. Grup yapısı sayesinde katılımcılar yalnızca bireysel bir terapötik deneyim yaşamakla kalmayıp aynı zamanda kolektif bir tanıklık ve dayanışma ortamına dâhil olmaktadır. Bu özellik, psikodramayı marjinalleşme, yoksulluk ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği gibi yapısal baskılarla mücadele eden kadınlar için özellikle işlevsel kılmaktadır. Nitekim son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, psikodramanın dezavantajlı kadınlarda güçlenme, öz farkındalık ve ilişkisel dönüşüm üzerinde olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu bildirmektedir (Damra, 2022; Maya vd., 2025; Ron ve Yanai, 2021).

Uluslararası alanyazında psikodramanın kadınlarla kullanımına ilişkin çalışmalar ağırlıklı olarak şiddet, travma ve kırılganlık bağlamlarında yoğunlaşmaktadır. Şiddete maruz kalmış kadınlarla (Bucuță vd., 2018; Mondolfi Miguel ve Pino-Juste, 2021; Ron ve Yanai, 2021), mülteci kadınlarla (Damra, 2022) ve kadın hükümlülerle (Esmaceli Dehaghi vd., 2025) yürütülen çalışmalar, psikodramanın özdeğer, yaşam kalitesi ve farkındalık gibi alanlarda olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu bildirmektedir. Sosyal sorunlara yönelik kontrollü klinik denemeleri inceleyen bir sistematik derleme de psikodrama grup terapisinin klinik, klinik-altı ve toplum örneklemelerinde geniş bir sorun yelpazesinde olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (López-González vd., 2021). Türkiye’de ise psikodrama çalışmaları uzun süre ağırlıklı olarak ergenler, üniversite öğrencileri ve klinik örneklemelerle yürütülmüştür (Gökkaya vd., 2020; Şarлак ve Öztürk, 2021). Kadınlarla yürütülen çalışmalar son yıllarda artmakla birlikte, bunların önemli bir kısmı klinik tanıli gruplarla (Altınkılıç vd., 2020) ya da müdahalenin etkililiğini nicel ölçümlerle sınavan desenlerle (Erükçü Akbaşı, 2026; Ulusoy ve Kırılancık Şimşek, 2021) gerçekleştirilmiştir. Sosyal hizmet kurumlarında sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kadınlarla yürütülen psikodrama çalışmaları ise oldukça sınırlı sayıda olup bu çalışmalar Aile Destek Merkezi (ADEM) ve SODAM gibi toplum temelli kurumlarda gerçekleştirilmiştir (Akgün, 2026; Akgün ve Erkuş Demir, 2026).

Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kadınlar, yoğun stres yükü ve sınırlı güçlenme kaynaklarıyla birlikte yapısal eşitsizliklerin özel bir kesişim noktasında yer almaktadır (Ökten ve Kayaalp, 2025). Buna karşın psikodrama alanyazını ağırlıklı olarak etkililik odaklıdır. Uluslararası psikodrama müdahale araştırmalarının yaklaşık üçte ikisinin nicel desenli olduğu, nitel çalışmaların ise yalnızca %13 düzeyinde kaldığı bildirilmekte; müdahalenin nasıl ve neden değişim oluşturduğunu anlamaya yönelik süreç odaklı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır (Orkibi ve Feniger-Schaal, 2019). Türkiye’de yürütülen psikodrama çalışmaları da büyük ölçüde klinik ya da öğrenci örneklemeleriyle sınırlı kalmıştır (Gökkaya vd., 2020; Şarлак ve Öztürk, 2021). Dolayısıyla psikodrama temelli grup çalışmalarının dezavantajlı kadınlar tarafından nasıl deneyimlendiği ve bu süreçte nasıl anlam yüklendiği, özellikle SODAM gibi toplum temelli kurumsal bağlamlarda henüz yeterince araştırılmamıştır.

Bu boşluktan hareketle araştırmada, SODAM kurslarına katılan sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kadınların psikodrama temelli grup çalışmasına ilişkin deneyimlerinin ve bu süreçte yükledikleri anlamların derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda katılımcıların psikodrama sürecini nasıl deneyimleyip anlamlandırdıkları, sürecin duygusal farkındalıklarına ve kimlik algılarına nasıl yansıdığı ve ilişkisel örüntülerinde ne tür değişimler yaşadıkları sorularına yanıt aranmıştır. Kadınların bu süreçte yükledikleri anlamların derinlemesine anlaşılması yalnızca nicel ölçümlerle mümkün olmadığından, araştırmada süreci ve katılımcıların öznel anlatılarını bütüncül biçimde ele almaya imkân tanıyan nitel durum çalışması deseni benimsenmiştir.

Yöntem

Araştırma deseni

Bu araştırma, SODAM bağlamında yürütülen psikodrama temelli grup müdahalesini ve katılımcıların bu süreçte ilişkin öznel anlatılarını derinlemesine anlamayı hedefleyen nitel durum

çalışması deseninde kurgulanmıştır. Durum çalışması, sınırları belirli bir olgunun kendi bağlamı içinde, çoklu veri kaynakları aracılığıyla bütüncül biçimde incelenmesine imkân tanıyan bir nitel araştırma desendir (Creswell ve Poth, 2018; Merriam ve Tisdell, 2016; Yin, 2018). Araştırma sürecinde oturumları yürütmeyen ikinci yazar tüm oturumlara düzenli olarak katılmış olup grup üyelerinin etkileşimleri, oturumlara katılım biçimleri, paylaşımlar sırasında ortaya çıkan duygusal süreçler ve grup dinamiklerine ilişkin gözlem notları tutmuştur. Bu gözlem notları araştırmanın veri kaynaklarından birini oluşturmakta; aynı zamanda katılımcı deneyimlerinin içinde şekillendiği sosyal bağlamın anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Durum çalışmasında araştırmaya konu edilen durumun zaman, mekân, katılımcılar ve gerçekleştirilen etkinlikler bakımından sınırlarının açıkça belirlenmesi gerekmektedir. Bu desende temel belirleyici unsur yalnızca kullanılan veri toplama teknikleri değil, incelenmek üzere seçilen sınırlandırılmış durumun kendisidir (Stake, 1995). Bu araştırmada durum mekânsal olarak Kırıkkale SODAM, zamansal olarak Nisan–Mayıs 2025 dönemi, uygulama bakımından her biri 90 dakika süren altı psikodrama oturumu ve katılımcılar bakımından söz konusu psikodrama grubunu tamamlayan kadınlar ile sınırlandırılmıştır. Bu sınırlandırılmış durum, psikodrama grup sürecinde katılımcıların deneyimlerinin ve süreç içerisinde ortaya çıkan değişimlerin kendi doğal uygulama bağlamında derinlemesine incelenebilmesi amacıyla seçilmiştir.

Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Kırıkkale SODAM kurslarına devam eden, psikodrama grup çalışmasına gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve süreci tamamlayan 10 kadın oluşturmaktadır. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme stratejilerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılarak belirlenmiştir (Patton, 2015). Katılımcıların belirlenmesinde SODAM kurslarına devam ediyor olmak ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek ölçüt olarak alınmıştır. Psikodrama grubuna ilişkin duyuru SODAM yöneticisi tarafından kurslara devam eden kadınlara yapılmış; katılmak isteyen kadınlar gruba dâhil edilmiştir. Gruba katılan kadınların tamamı SODAM’da el işi kursuna devam etmekteydi. Oturumların tamamı SODAM binasında gerçekleştirilmiştir. Gruba başlangıçta 15 kadın katılmış; bunlardan beşi, bahçe işleri ve yaşlı bakımı gibi sorumlulukları nedeniyle oturumlara düzenli olarak devam edemediğinden süreç içinde gruptan ayrılmıştır. Analize, süreci tamamlayan 10 katılımcının verileri dâhil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin sosyodemografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

Değişken	Kategori	N	%
Evlilik Durumu	Evli	6	60
	Bekar	3	30
	Eşi ölmüş	1	10
Mesleki Durum	Ev Hanımı / İşsiz	9	90
	Çalışıyor	1	10
Öğrenim Durumu	Lise ve dengi okul	4	40

Değişken	Kategori	N	%
	Üniversite	3	30
	İlkokul	2	20
	Ortaokul	1	10
Çocuk Sahibi Olma	Evet	7	70
	Hayır	3	30
Aylık Gelir Durumu	Orta	9	90
	Düşük	1	10
Geliri Sağlayan Kişi	Eşi	5	50
	Ailesi	3	30
	Kendisi	1	10
	Çocuğu	1	10
Destek Programlarına Katılma	Hayır	7	70
	Evet	3	30

Not. n = 10. Sosyodemografik bilgi formunda medeni durum “evli”, “bekar” ve “eşi ölmüş” seçenekleriyle sorulduğundan, boşanmış katılımcılar “bekar” kategorisinde yer almaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde kadınların 6’sının evli, 9’sinin ev hanımı ya da işsiz, 4’ünün lise ve dengi okul mezunu ve 7’sinin çocuk sahibi olduğu; 5’inin gelirinin eşi tarafından sağlandığı ve 7’sinin destek programlarına katılmadığı görülmektedir.

Müdahale protokolü

Altı haftalık psikodrama sürecinin oturum bazında hedefleri, kullanılan teknikler ve öne çıkan gözlemler Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2

Psikodrama müdahale protokolü

Oturum	Hedef	Kullanılan teknikler	Isınma – eylem – paylaşım	Protagonist / odak	Oturum sonu gözlem
1	Grup güveninin ve ortak kuralların oluşturulması	Heykelleştirme, sembolik nesne seçimi, grup ağacı tekniği	Tanışma ve kural paylaşımı; isim hareketleriyle ısınma; “gelecek heykelleri” canlandırması; “grup ağacı” ile paylaşım	Grup düzeyinde (belirli bir protagonist yok)	Ferahlama, yüklerden arınma hissi
2	Olumlu geri bildirim yoluyla özgüven ve mesleki kaygıyla yüzleşme	Ayna tekniği, rol değiştirme	Üçerli gruplarda olumlu özellik paylaşımı; bir katılımcının öğretmenlik kaygısının sahnelenmesi; paylaşım ile kapanış	Bir katılımcı	Korkuların azalması (“korkularına güle güle”)

Oturum	Hedef	Kullanılan teknikler	Isınma – eylem – paylaşım	Protagonist / odak	Oturum sonu gözlem
3	Çözümlememiş ilişkisel çatışmaların işlenmesi	Rol değiştirme, ayna tekniği	Günlük hayattaki korku/karmaşaların heykelleştirilmesi; oğulla yaşanan çatışmanın ve eski eşin ilgisizliğinin sahnelenmesi	Bekâr, iki çocuklu bir üye	Derin duygusal boşalım
4	“Hayır diyememe” örüntüsü ve yasın işlenmesi	Sembolik heykelleştirme, sahneleme, grup geri bildirimi	“Hayır diyememe” durumlarının heykellerle tasviri; eşini kaybetmiş bir katılımcının eşinin vefatına dair yapılamamış vedalaşmanın sahnelenmesi	Eşini kaybetmiş bir katılımcı	“Güçlü bir anne” geri bildirimi; yasın bırakılması
5	Ebeveynlik tutumlarında sınır ve suçluluk farkındalığı	Rol değiştirme (çocuk rolüne geçiş)	Ergen çocuklarla iletişim ve teknoloji bağımlılığının ele alınması; üyelerin kendi çocuklarının rolüne geçerek canlandırma yapması	Grup düzeyinde	Baskıcı tutumların fark edilmesi, sınır koymanın önemi
6	Güç algısının yeniden çerçevelenmesi ve kapanış	Sembolizasyon (ip), rol değiştirme, ayna tekniği	Kendini güçlü hissettiği anların canlandırılması; Yaprak’ın eski eşle bağını temsil eden ipi kesmesi	Boşanmış bir üye	“Sensiz de yaşayabiliriz” – sınır koyma ve özerkleşme

Birinci oturum

İlk oturumda tanışma, kural paylaşımı ve ısınma çalışmalarıyla grubun temeli oluşturulmuştur. Isınma aşamasında isimlere özgü hareketler sergilenmiş, ardından katılımcılar on yıl sonraki hâllerini yansıtan “gelecek heykelleri” tasarlamışlardır. Katılımcılar kendilerini temsil eden anahtar, kalem, telefon veya kahve fincanı gibi sembolik objeler seçmiştir. Oturum sonunda her üyenin ağacın kökü, dalı veya çiçeği olduğu bir “grup ağacı” oluşturulmuş ve oturum, katılımcıların ferahlama ve yüklerinden arınma duygularıyla tamamlanmıştır.

İkinci oturum

Isınma aşamasında katılımcılar üçerli gruplara ayrılarak birbirlerinin olumlu özelliklerini paylaşmıştır; pek çok katılımcı bu geri bildirimleri duymanın yarattığı şaşkınlığı dile getirmiştir. Protagonist olarak seçilen katılımcı, öğretmenlik mesleğini yapamamasına yol açan korkularını sahneye taşımıştır. Ayna ve rol değiştirme teknikleriyle korkularını dışarıdan gözlemleyen protagonist, sınıfa girip ders anlattıkça korkularının azaldığını fark etmiş ve oturumu “korkularıma güle güle” diyerek sonlandırmıştır.

Üçüncü oturum

Üçüncü oturum, katılımcıların günlük hayatta takılı kaldıkları korku ve karmaşaları heykelleştirdikleri bir ısınma çalışmasıyla başlamıştır. On yıldır bekâr olan ve iki çocuğuyla yalnız yaşayan bir üye protagonist olarak seçilmiş; özellikle diyabet hastası olan ancak beslenme düzenine uymayan oğluyla yaşadığı çatışmalar ele alınmıştır. Rol değiştirme ve ayna teknikleri kullanılarak annenin çocuğuna adanmış hayatı ve eski eşin ilgisizliği sorgulanmış; oturum derin bir duygusal boşalımla sonlanmıştır.

Dördüncü oturum

Grup üyelerinin hayatlarındaki “hayır diyememe” durumları sembolik heykellerle tasvir edilmiştir. Genç yaşta eşini beyin tümörü nedeniyle kaybeden bir katılımcının protagonistliğinde, eşinin vefat ettiği geceye dönülerek yapılamayan vedalaşma gerçekleştirilmiştir. Katılımcının gelecekte yeniden evlenme ihtimaline karşı çocuklarının vereceği tepkilere dair kaygıları sahnelenmiştir. Çalışma, grup üyelerinden gelen “güçlü bir anne” geri bildirimleri ve yas ile acı duygularının sembolik olarak kuyuya bırakılmasıyla sonlandırılmıştır.

Beşinci oturum

Bu oturumda ergenlik dönemindeki çocuklarla iletişim ve teknoloji bağımlılığı sorunları ele alınmıştır. Üyeler kendi çocuklarının rolüne geçerek annelerini şikâyet ettikleri bir canlandırma yapmış, bu sayede ebeveynlik tarzlarındaki baskıcı ve kısıtlayıcı tutumların farkına varmıştır. Ebeveynlikte sınır koymanın önemi ve kendini suçlamama gerekliliği üzerinde durulmuş; oturum alkışlarla sonlandırılmıştır.

Altıncı oturum

Son oturumda katılımcılar kendilerini güçlü hissettikleri anları canlandırmıştır. Yaprak, “Ağlamak güçlülük ise hep çok güçlüydüm” dedikten sonra diğer katılımcıların onu sahnede güçlü biri olarak yansıtmaları üzerine “Aslında ben çok güçlüymüşüm” farkındalığına ulaşmıştır. Protagonist olarak seçilen Yaprak, eski eşiyle olan bağı temsil eden ipi sahneye çıkmış; rol değiştirme ve ayna teknikleriyle bu bağı görünür kıldıktan sonra ipi keserek “Sensiz de yaşayabiliriz” demiştir.

Veri toplama süreci

Araştırmanın verileri iki kaynaktan elde edilmiştir: oturum gözlem notları ve katılımcıların oturum sonlarında verdikleri yazılı geri bildirimler. Gözlem notları, oturumları yürütmeyen ikinci yazar tarafından her oturum boyunca tutulmuş; grup üyelerinin etkileşimleri, oturumlara katılım biçimleri, sahneleme ve paylaşım aşamalarında ortaya çıkan duygusal süreçler ve grup dinamikleri kayıt altına alınmıştır. Paylaşım aşamasında katılımcıların dile getirdiği ifadeler de gözlem notlarına işlenmiştir. Katılımcı geri bildirimleri ise her oturumun sonunda katılımcıların o oturuma ilişkin deneyim ve değerlendirmelerini yazılı olarak ifade etmeleri yoluyla toplanmıştır.

Araştırma sürecine başlamadan önce tüm katılımcılardan sözlü bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılara çalışmaya gönüllülük esasıyla katıldıkları, herhangi bir aşamada gerekçe göstermeksizin çalışmadan çekilebilecekleri ve kendilerinden elde edilen verilerin kod adlarla raporlanarak gizlilik ilkesi çerçevesinde korunacağı açıkça bildirilmiştir. Psikodrama gibi yoğun duygusal süreçler doğurabilecek bir müdahalede katılımcı güvenliğini korumak amacıyla her oturumun paylaşım aşamasında duygusal işlemeye yönelik zaman ayrılmış; oturumlar arasında veya sonrasında destek ihtiyacı duyan katılımcıların birinci yazara ulaşabileceği belirtilmiştir.

Psikodrama oturumları, etik kurul onayı alınmasının ardından Nisan–Mayıs 2025 tarihleri arasında psikodramatist olan birinci yazar tarafından yürütülmüştür. Birinci yazarın hem grup yöneticisi hem de araştırmacı rolünü üstlenmesinin olası bir yanlılık riski taşıdığı göz önünde bulundurularak bu riski azaltmaya yönelik önlemler alınmıştır. Bu amaçla gözlem notları oturumları yürütmeyen ikinci yazar tarafından tutulmuş; geri bildirimlerin yazılı olarak alınmasıyla da katılımcıların grup yöneticisine doğrudan sözlü olarak ifade etme zorunluluğu ortadan kaldırılmıştır. Böylece verilerin yalnızca grup yöneticisinin algısına dayanması sınırlandırılmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte geri bildirimlerin oturumları yürüten psikodramatistin bulunduğu ortamda alınmış olması, sosyal beğenirlik eğilimini tümüyle ortadan kaldırmamaktadır.

Verilerin analizi

Araştırmanın verileri MAXQDA25 programı kullanılarak tümevarımsal nitel içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir (Elo ve Kyngäs, 2008). Analiz sürecinde gözlem notları ve yazılı geri bildirimler bütüncül olarak okunmuş, anlamlı ifadeler kodlanmış, birbiriyle ilişkili kodlar kategoriler altında toplanmış ve kategoriler temalar hâlinde yapılandırılmıştır. Kodlama sürecinde ham veriye tekrar tekrar dönülerek kodların veriye tutarlılığı gözden geçirilmiştir. Bulgularda araştırmacı gözlemlerine dayanan yorumlar, ilgili oturum belirtilerek aktarılmıştır.

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde psikodrama temelli grup çalışmasına ilişkin katılımcıların deneyimlerinden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. İçerik analizi sonucunda üç ana tema ve altı alt kategori belirlenmiştir. Tema ve alt kategoriler Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Tema ve alt kategoriler

Tema	Alt kategori
Tema 1. Görünmez yükler: Bastırılmış duygular ve ilişkisel baskılar	1.1. Duygusal görünmezlik ve zorla güçlü olmak 1.2. Sınır koyamamaktan özgürleşmeye
Tema 2. Psikodramanın dönüştürücü katkıları: Farkındalık, yüzleşme ve anlam yapılandırma	2.1. Farkındalık kazanımı 2.2. Bedensel, zihinsel ve ilişkisel farkındalık
Tema 3. Kimlik yeniden inşası: Annelik, özdeğer ve geleceğe umut	3.1. Annelikten kendine dair umuda: Kimlik ve gelecek beklentisi 3.2. Özdeğerin keşfedilmesi

Tema 1: Görünmez yükler: Bastırılmış duygular ve ilişkisel baskılar

Bu tema, kadınların gündelik yaşamlarında taşıdıkları ancak uzun süre dile getiremedikleri duygusal yükleri ve bu yüklerin kaynağı olan ilişkisel baskıları kapsamaktadır. Katılımcıların anlatılarında eşler, eşin ailesi, çocuklar ve yakın arkadaşlarla kurulan ilişkilerde kendi duygu ve ihtiyaçlarını geri plana ittikleri görülmüştür. Altı oturum boyunca en sık tekrarlanan bu örüntüler, duygusal görünmezlik ve zorla güçlü olmak ile sınır koyamamaktan özgürleşmeye olmak üzere iki alt kategori altında toplanmıştır.

Alt kategori 1.1: Duygusal görünmezlik ve zorla güçlü olmak

Bu alt kategori, kadınların duygularının çevreleri tarafından fark edilmemesine ve kayıp, yas ya da aile içi kriz gibi zorlu dönemlerde güçlü görünmek zorunda hissetmelerine ilişkin deneyimleri kapsamaktadır. Katılımcılar, kalabalık bir aile ve sosyal çevre içinde yaşamlarına karşın yalnız hissettiklerini; eşlerini ya da yakınlarını kaybettiklerinde ise yaslarını yaşamaya fırsat bulamadan aileyi ayakta tutma sorumluluğunu üstlendiklerini ifade etmiştir. Güçlü olmak, katılımcıların anlatılarında bir seçim değil, koşulların dayattığı bir zorunluluk olarak yer almıştır. Bu deneyimlere ilişkin katılımcı ifadelerinden bazıları şunlardır:

“Çılgınlıklarımı kimse fark etmiyor. Çevremde çok kişi var ama aslında yalnızım” (Defne)

“Eşimi kaybettiğim gün çocukları için hayata sınıksız tutundum” (Sardunya)

“Kayınvalidem öldüğünde güçlü kalmak zorunda olduğumu düşündüm” (Lale)

“Maskemi takarsam çok güçlüyüm” (Defne)

Bu ifadeler, kadınların duygusal yüklerini görünmez kılmak için geliştirdikleri koruma mekanizmalarını ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatılarında dikkat çeken nokta, güçlü olmanın bir kişilik özelliği olarak değil, kayıp, yas ya da çatışma gibi kritik anlarda devreye giren bir zorunluluk olarak deneyimlenmesidir. Defne’nin güçlü olmayı bir “maske” ile ilişkilendirmesi, bu güçlülüğün çoğu zaman içsel bir sağlamlıktan çok çevreye karşı sürdürülen bir görüntü olduğuna işaret etmektedir. Katılımcı anlatıları, sürekli güçlü olma zorunluluğunun kadınlar üzerinde yarattığı yükün psikodrama sürecinde görünür kılındığını ve bu görünürlüğün, daha önce sorgulanmamış bir kabullenmeyi ifade edilebilir bir deneyime dönüştürdüğünü düşündürmektedir.

Araştırmacı gözlemleri de bu örüntüyle örtüşmektedir. Üçüncü oturumda protagonistin çocuğuna adanmış yaşamı ve eski eşinin ilgisizliği rol değiştirme ve ayna teknikleriyle sahnelendiğinde oturum derin bir duygusal boşalımla sonlanmıştır. Güçlü görünme çabasının ardında biriken duyguların sahnede ifade alanı bulması, bu alt kategoride dile getirilen zorunlu güçlülüğün grup ortamında çözülmeye başlayabildiğini düşündürmektedir.

Alt kategori 1.2: Sınır koyamamaktan özgürleşmeye

Bu alt kategori, kadınların ilişkilerinde sınır koymakta yaşadıkları güçlüğü ve psikodrama süreci boyunca bu örüntüyü fark edip dönüştürmeye başlamalarını bir arada ele almaktadır. Beş katılımcı; eşleri, eşlerinin aileleri ve yakın arkadaşlarıyla ilişkilerinde karşı tarafın üzülmemesi ya da çatışma çıkmaması için isteklere “hayır” diyemediklerini ifade etmiştir. Katılımcıların anlatılarında sınır koyma girişimlerinin zaman zaman karşı tarafın olumsuz tepkisiyle sonuçlandığı ve bu tepkinin sınır koymayı daha da zorlaştırdığı görülmektedir. Katılımcıların bu konudaki ifadeleri şunlardır:

“Karşımdaki üzülmemesi için hayır diyemiyorum” (Zambak)

“Yakın arkadaşşıma müsait olmadığında ve bunu söylediğimde tavır gördüm” (Gül)

“Eşimin ailesine hayır diyemiyorum” (Defne)

“Hayır dememeyi eylemsel değil fikri bir zorunluluk olarak düşünüyorum” (Papatya)

“Eşimle sorun yaşamamak için her şeye evet diyorum” (Lale)

Bu ifadeler, “hayır diyememe”nin katılımcılar için tek bir ilişkiye özgü olmadığını; eş, eşin ailesi ve arkadaşlık ilişkileri gibi farklı bağlamlarda tekrarlanan ortak bir örüntü olduğunu göstermektedir. Papatya’nın bu durumu “fikri bir zorunluluk” olarak tanımlaması ise sınır koyamamanın yalnızca davranış düzeyinde değil, içselleştirilmiş bir inanç düzeyinde de yaşandığına işaret etmektedir.

Araştırmacı gözlemlerine göre dördüncü oturumda katılımcıların “hayır diyememe” durumlarını sembolik heykellerle tasvir etmesi, bu örüntünün birden fazla grup üyesinde ortak olduğunu görünür kılmıştır. Oturumlar ilerledikçe kadınların bu örüntüyü yalnızca fark etmekle kalmayıp dönüştürmeye başladıkları görülmüştür. Son oturumda protagonist olarak seçilen Yaprak, eski eşiyile olan bağı temsil eden ipe sahneye çıkmış; rol değiştirme ve ayna teknikleriyle bu bağı görünür kıldıktan sonra ipi keserek “Sensiz de yaşayabiliriz” demiştir. Bu eylem, sınır koyabilmenin somutlaşmış bir simgesi olarak grupta derin yankı uyandırmıştır. Alıntılarda görülen “hayır diyememe” örüntüsünün ortak özelliği, sınırın çoğunlukla karşıdaki kişinin duygusal tepkisinden kaçınmak amacıyla aşılmasıdır; ipi kesme eylemi ise bu örüntünün tam tersini, yani başkasının tepkisini göz önünde bulundurmadan kendi sınırını ilan edebilmeyi sahnelemektedir. Bu karşıtlık, sınır koyamamaktan sınır koyabilmeye geçişin yalnızca bilişsel bir farkındalık olarak değil, bedensel ve sahnesel olarak da deneyimlendiğini düşündürmektedir.

Tema 2: Psikodramanın dönüştürücü katkıları: Farkındalık, yüzleşme ve anlam yapılandırma

Bu tema, katılımcıların psikodrama sürecinde kendilerine, ilişkilerine ve yaşantılarına ilişkin geliştirdikleri farkındalıkları, bu farkındalıkların ortaya çıktığı yolları ve süreçte yaşadıkları yüzleşmeleri kapsamaktadır. Katılımcı anlatıları, farkındalığın yalnızca sözel paylaşımlar yoluyla değil, sahneleme, rol değiştirme ve ayna teknikleri ile grup üyelerinin

birbirlerine yaptıkları yansımalar aracılığıyla da oluştuğunu düşündürmektedir. Bu tema, farkındalık kazanımı ile bedensel, zihinsel ve ilişkisel farkındalık olmak üzere iki alt kategoriden oluşmaktadır.

Alt kategori 2.1: Farkındalık kazanımı

Bu alt kategori, katılımcıların psikodrama süreci boyunca kendi yaşantılarına ve ilişkilerine dair daha önce fark etmedikleri örüntüleri görmeye başlamalarını kapsamaktadır. Katılımcılar; aile içi ilişkilerinde maruz kaldıkları yönlendirmeleri, korkularının altında yatan nedenleri ve çocuklarıyla kurdukları iletişimi farklı bir gözle değerlendirmeye başladıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların bu farkındalıkları çoğunlukla “psikodramadan sonra” ifadesiyle, süreçle ilişkilendirerek dile getirmeleri dikkat çekicidir:

“Psikodramaya katıldıktan sonra abimin beni manipüle ettiğini anladım” (Lale)

“Psikodramadan sonra korkunun en büyük nedeninin mükemmeliyetçilik olduğunu gördüm” (Defne)

“Psikodramadan sonra bazı şeylerin farkına vardım, çocuklarım ile iletişimine daha çok dikkat etmeye başladım” (Sümbül)

Bu ifadeler, farkındalığın katılımcıların farklı yaşam alanlarına yayıldığını göstermektedir: Lale aile ilişkilerindeki bir örüntüyü, Defne kendi iç dünyasındaki bir kaygı kaynağını, Sümbül ise ebeveynlik tutumunu yeniden değerlendirmiştir. Bu farkındalıklar zaman zaman kadınlar için kabullenilmesi zor olsa da katılımcılar oturumlar boyunca bu farkındalıklar üzerinde çalışmayı sürdürmüştür.

Alt kategori 2.2: Bedensel, zihinsel ve ilişkisel farkındalık

Bu alt kategori, psikodrama sürecinde farkındalığın yalnızca düşünce düzeyinde kalmayıp bedensel tepkiler, kendine dışarıdan bakabilme ve grup ilişkileri aracılığıyla da deneyimlenmesini kapsamaktadır. Katılımcı anlatılarında bu üç düzey birbirinden ayrı değil, çoğu zaman iç içe geçmiş biçimde yer almıştır.

Bedensel düzeyde, bazı katılımcılar oturumların ardından baş ağrısı ve yorgunluk gibi yoğun bedensel tepkiler yaşadıklarını, ancak bu tepkilerin ardından belirgin bir rahatlama hissettiklerini ifade etmiştir:

“Eve gittiğimde başım çok ağrıdı, kendime geledim ama sonrasında çok rahatladım, bir eksik yok oldu” (Lale)

Bedensel tepkinin rahatlama hissinden önce gelmesi, bastırılmış duyguların önce fiziksel düzeyde açığa çıktığını, ardından duygusal bir çözülmeye dönüştüğünü düşündürmektedir; bu da psikodramanın yalnızca sözel değil, bedensel bir işleme süreci de barındırdığına işaret etmektedir.

Zihinsel düzeyde, ayna ve rol değiştirme teknikleri katılımcılara kendilerini ve yaşadıkları duyguları dışarıdan görme imkânı tanımıştır. Katılımcılardan biri, sahnede başlangıçta yoğun bir korku hissettiğini, ancak konuşmaya başladıktan sonra bu korkunun azaldığını ifade etmiştir:

“Konuşmaya başlayana kadar korku hissediyordum, konuşmaya başladıktan sonra korkularım yavaş yavaş gittiğini gözlemledim” (Sardunya)

Sardunya’nın deneyiminde görüldüğü gibi, korkuyu sahnede dışarıdan izleyebilme imkânı, duygunun kişiyi tümüyle kapladığı bir durumdan, ona belirli bir mesafeden bakılabilen bir duruma geçişi kolaylaştırmıştır. Bu mesafelenme, katılımcıların kendi deneyimlerini gözlemleyen bir konuma geçmelerine ve süreç içinde kademeli bir rahatlama yaşamalarına zemin hazırlamıştır. Araştırmacı gözlemlerinde de ikinci oturumda ayna ve rol değiştirme teknikleriyle korkularını dışarıdan gözlemleyen protagonistin, sahnede sınıfa girip ders anlattıkça korkularının azaldığını fark ettiği ve oturumu “korkularıma güle güle” diyerek kapattığı kaydedilmiştir. Bu gözlem, dışarıdan bakabilmenin yalnızca bir farkındalık olarak kalmayıp sahnede denenen yeni bir davranışla birlikte deneyimlendiğine işaret etmektedir.

İlişkisel düzeyde ise katılımcı anlatıları, dönüşümün yalnızca protagonist rolünü üstlenen kişiyle sınırlı kalmadığını, grup üyelerinin birbirlerine yansıttıkları görüntünün de bireysel farkındalığı besleyebildiğini düşündürmektedir. Son oturumda kendini güçlü hissettiği anları canlandıran Yaprak, “Ağlamak güçlülük ise hep çok güçlüydim” dedikten sonra diğer grup üyelerinin onu sahnede güçlü biri olarak yansıtmaları üzerine şunu ifade etmiştir:

“Aslında ben çok güçlüymüşüm” (Yaprak)

Bu ifade, bireyin kendi gücüne dair farkındalığa yalnızca kendi iç gözlemiyle değil, grubun ona yansıttığı görüntü aracılığıyla da ulaşabildiğini düşündürmektedir; bu da psikodrama sürecinin protagonistle sınırlı kalmayıp grubun kolektif tanıklığından beslendiğine işaret etmektedir. Bedensel, zihinsel ve ilişkisel düzeylerde gözlenen bu örüntüler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, psikodramada farkındalığın beden, biliş ve grup ilişkileri olmak üzere birden fazla düzeyde eşzamanlı olarak deneyimlendiği düşünülmektedir.

Tema 3: Kimlik yeniden inşası: Annelik, özdeğer ve geleceğe umut

Bu tema, katılımcıların kendilerini tanımlama biçimlerinde süreç boyunca ortaya çıkan değişimleri kapsamaktadır. Oturumların başında kadınların kimliklerini ağırlıklı olarak annelik rolü üzerinden tanımladıkları, sürecin ilerleyen aşamalarında ise kendilerine dair umut, beklenti ve değer duygusunu daha fazla dile getirdikleri görülmüştür. Bu tema, annelikten kendine dair umuda geçiş ve özdeğerin keşfedilmesi olmak üzere iki alt kategoriden oluşmaktadır.

Alt kategori 3.1: Annelikten kendine dair umuda: Kimlik ve gelecek beklentisi

Bu alt kategori, katılımcıların gelecek beklentilerinin çocuklarının geleceğinden kendi yaşamlarına doğru genişlemesini kapsamaktadır. Oturumların başlangıcında katılımcıların büyük çoğunluğu kendilerini öncelikli olarak anne kimliği üzerinden tanımlamış; gelecekle ilgili

hayallerini dile getirdiklerinde çoğunlukla çocuklarının iyi bir aile kurması ve iş sahibi olması gibi beklentilerden söz etmiştir:

“Çocuklarımın iyi bir yuva kurmasını istiyorum” (Zambak)

“Oğlumun güzel bir işi olmasını istiyorum” (Kasımpatı)

Bu ifadeler, katılımcıların gelecek tasavvurlarında kendi yaşamlarının değil, çocuklarının yaşamının merkeze yerleştiğini göstermektedir. Oturumlar ilerledikçe katılımcı anlatılarında bu eksenin değişmeye başladığı; kadınların güçlenmeye dair farkındalıklarının yanı sıra kendilerine dair umut ve hayalleri de dile getirmeye başladıkları gözlenmiştir.

Araştırmacı gözlemleri, bu eksen değişiminin annelik rolünün kendisiyle de çalışarak gerçekleştiğini göstermektedir. Beşinci oturumda üyelerin kendi çocuklarının rolüne geçerek annelerini şikâyet ettikleri bir canlandırma yapması, ebeveynlik tutumlarındaki baskıcı ve kısıtlayıcı yönlerin fark edilmesine zemin hazırlamış; ebeveynlikte sınır koymanın önemi ve kendini suçlamama gerekliliği grupta konuşulmuştur. Bu durum, annelik kimliğinin yalnızca sürdürülen bir yük olarak değil, yeniden düşünülebilen bir rol olarak ele alınmaya başladığını düşündürmektedir.

Bu eksen değişimi, katılımcıların oturumlar boyunca dile getirdikleri beklentilerde de izlenebilmektedir. Katılımcıların ilk oturumdaki beklentileri genel olarak “Bakış açımın değişmesini bekliyorum, daha ferah hissetmek istiyorum” şeklindeyken son oturumda “Hayır demeyi öğrendim, kendime güvenimi kazandım” gibi somut kazanımlar bildirilmiştir. İlk oturuma daha çok bir farklılık yaşama beklentisiyle gelen kadınlar süreci pek çok farkındalık ve güvenle tamamlamıştır; bu durum, annelik kimliği etrafında şekillenen beklentilerin sürecin sonunda kişinin kendi gelişimine yönelik somut bir umuda dönüşmeye başladığını düşündürmektedir.

Alt kategori 3.2: Özdeğerin keşfedilmesi

Bu alt kategori, katılımcıların grup içinde aldıkları olumlu geri bildirimler aracılığıyla kendi değerlerini fark etmelerini kapsamaktadır. İkinci oturumun ısınma aşamasında katılımcıların üçerli gruplarda birbirlerinin olumlu özelliklerini paylaşması, pek çok kadın için gündelik yaşamda pek karşılaşmadıkları bir deneyim olmuştur. Kadınların bir kısmı, kendilerine yönelik olumlu ifadeleri çevrelerinden nadiren duyduklarını belirtmiştir:

“Bu olumlu cümleleri kimsenin normal zamanda bana karşı kullanmadığını fark ettim ve bu cümleleri duymak beni mutlu etti” (Gül)

Bu ifade, özdeğer ile sosyal tanınma arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Katılımcının bu cümleleri gündelik yaşamda duymadığını ifade etmesi, özdeğer algısının yalnızca kişinin kendine dair iç değerlendirmesiyle değil, çevresinden aldığı (ya da alamadığı) onaylayıcı geri bildirimlerle de şekillendiğini düşündürmektedir. Araştırmacı gözlemlerine göre ikinci oturumda olumlu geri bildirimleri dinleyen katılımcıların pek çoğu bu ifadeleri duymanın yarattığı şaşkınlığı dile getirmiştir. Bu gözlem, Gül’ün deneyiminin bireysel kalmayıp grup genelinde paylaşılan bir

tanınma eksikliğine işaret ettiğini ve grup ortamının bu eksikliğin kısmen karşılandığı bir alan işlevi görmüş olabileceğini düşündürmektedir.

Tartışma

Bu araştırma, SODAM kurslarına katılan sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kadınların psikodrama temelli grup çalışmasına ilişkin deneyimlerini nitel bir durum çalışması yaklaşımıyla incelemiştir. İçerik analizi sonucunda elde edilen üç ana tema (görünmez yükler ve ilişkisel baskılar, psikodramanın dönüştürücü katkıları ve kimlik yeniden inşası), katılımcıların psikodrama sürecini dönüştürücü biçimde deneyimlediklerine işaret etmektedir. Bu temalar, Kabeer'in (1999) kaynaklar–eyleycilik–kazanımlar çerçevesiyle okunduğunda, psikodrama sürecinin katılımcılara öncelikle içsel bir kaynak sunduğu, bu kaynağın sınır koyma ve hayır diyebilme gibi somut eyleycilik biçimlerine dönüştüğü ve bunun da kimlik yeniden inşası düzeyinde bir kazanıma işaret ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma grubunun özellikleri de bu çerçevede değerlendirilmelidir. Katılımcıların büyük çoğunluğu gelirini orta düzeyde tanımlamakla birlikte, 9'unun gelirinin eşi, ailesi ya da çocuğu tarafından sağlanması ve çalışmıyor olması, bu çalışmada dezavantajlılığın gelir düzeyinden çok ekonomik bağımlılık ve toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde belirginleştiğini düşündürmektedir. Bu durum, kadın yoksulluğunun yalnızca ekonomik yoksunlukla sınırlı olmadığını; eğitim, istihdam ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan yapısal sorunlarla iç içe geçtiğini vurgulayan alanyazınla örtüşmektedir (Ökten ve Kayaalp, 2025).

Birinci temada öne çıkan duygusal görünmezlik, zorunlu güçlülük ve hayır diyememe örüntüleri, Jack'in (1991) “kendini susturma” (silencing the self) kavramsallaştırmasıyla örtüşmektedir. Jack (1991), kadınların yakın ilişkileri korumak ve çatışmadan kaçınmak amacıyla kendi duygu ve ihtiyaçlarını bastırdığını ve bu örüntünün depresyonla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Katılımcıların eşleri, eşlerinin aileleri ya da arkadaşlarıyla sorun yaşamamak için “her şeye evet” demeleri ve kayıp ya da çatışma anlarında güçlü görünmek zorunda hissetmeleri bu kavramsallaştırmayla uyumlu bir tablo sunmaktadır. Psikodrama sahnesinde bu örüntülerin görünür kılınması ve ipi kesme eyleminde olduğu gibi bedensel olarak yeniden denenmesi, şiddete maruz kalmış kadınlarla yürütülen nitel çalışmalarda psikodramanın güçlenme deneyimleriyle ilişkilendirilmesiyle de paralellik göstermektedir (Bucuța vd., 2018; Ron ve Yanai, 2021).

İkinci temada ayna ve rol değiştirme tekniklerinin katılımcılara kendilerini dışarıdan görme imkânı tanınması, psikodramanın temel tekniklerine ilişkin sistematik derleme bulgularıyla tutarlıdır. Cruz vd. (2018), ayna tekniğinin protagonistin kendi davranışının seyircisi olmasını sağlayarak farkındalığı desteklemeyi amaçladığını, rol değiştirmenin ise kişinin kendini psikolojik olarak ötekini yerine koyarak onun bakış açısını algılamasına olanak tanıdığını belirtmektedir. Kipper ve Ritchie'nin (2003) 25 kontrollü çalışmayı kapsayan meta-analizinde de rol değiştirme tekniği orta-büyük düzeyde olumlu etki büyüklüğüyle ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada beşinci oturumda annelerin kendi çocuklarının rolüne geçerek ebeveynlik tutumlarını fark etmeleri, rol değiştirmenin bakış açısı alma işleviyle örtüşmektedir. Öte yandan Yaprak'ın gücünü grubun ona yansıtması aracılığıyla fark etmesi, Yalom ve Leszcz'in (2020) grup

psikoterapisinde tanımladığı evrensellik ve grup uyumu gibi terapötik faktörlerin psikodrama grubunda da işlediğini düşündürmektedir. Kadınların benzer yükleri taşıdıklarını görmeleri, deneyimlerini bireysel bir yetersizlik olarak değil, paylaşılan bir deneyim olarak yeniden anlamlandırmalarına zemin hazırlamış olabilir.

Üçüncü temada katılımcıların olumlu geri bildirimleri gündelik yaşamda duymadıklarını ifade etmeleri, Honneth'in (1995) tanınma kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir. Honneth (1995), bireyin kendine ilişkin olumlu bir ilişki geliştirebilmesinin yakın ilişkilerde ve toplumsal alanda başkalarından gördüğü tanınmaya bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Bu açıdan psikodrama grubu, gündelik yaşamda tanınma deneyimi sınırlı kalan kadınlar için karşılıklı tanınmanın deneyimlendiği bir alan işlevi görmüş olabilir. Bucuța vd.'nin (2018) istismara uğramış kadınlarla yürüttüğü karma yöntemli çalışmanın nitel bulgularında güven, umut ve öz-saygıda bildirilen iyileşme de bu bulguyla paralellik göstermektedir.

Maya vd. (2025) tarafından yapılan sistematik derleme çalışmasında, savunmasız durumdaki kadınların güçlendirilmesi gibi konularda yürütülen psikodrama temelli grup çalışmalarında olumlu ve anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Çalışmaların %40'ında, genellikle orta veya büyük olan etki büyüklükleri bildirilmiştir. Mondolfi Miguel ve Pino-Juste (2021), yakın partner şiddetine maruz kalmış kadınlarla drama terapi, ezilenlerin tiyatrosu ve psikodramaya dayalı olarak yürüttükleri programda, katılımcıların drama ve tiyatroyu bir sembolleştirme aracı olarak kullanarak ortak sorunlarının izleyicisi ve yorumlayıcısı olduklarını; durumlarını fark edip anlamlandırmalarıyla birlikte kendi değişimlerinin öznelere dönüştüklerini bildirmiştir. Fong'un (2006) ergen kız öğrencilerle yürüttüğü önleyici psikodrama çalışmasında, katılımcıların şiddetle ilişkili kaygılarının üstesinden gelme ve sosyal ortamlarda kendilerine güvenme konusunda kazanımlar elde ettikleri bildirilmiştir. Damra'nın (2022) yakın partner şiddetine maruz kalan 40 Suriyeli mülteci kadınla yürüttüğü 12 oturumluk kontrollü psikodrama çalışmasında, müdahale grubundaki kadınların maruz kaldıkları şiddetin düzeyinde anlamlı azalma ve yaşam kalitesinin çevresel alan dışındaki tüm alt boyutlarında iyileşme saptanmıştır. Ebrahimi Belil'in (2011) kronik ruhsal bozukluğu olan kadınlarla yürüttüğü çalışmada psikodrama uygulanan grubun depresyon düzeylerinde azalma bildirilmiştir. Ron ve Yanai'nin (2021) şiddete uğramış kadınlarla bir kadın konukevinde yürüttüğü nitel çalışmada, katılımcıların anksiyete, stres, suçluluk ve kendini suçlama duygularında azalma, özdeğer ve özgüven algılarında ise güçlenme olduğu bildirilmiştir. Esmaceli Dehaghi vd.'nin (2025) 54 kadın hükümlüyle gerçekleştirdikleri çalışmada psikodrama eğitiminin katılımcıların öfke kontrolünü ve sıkıntıya dayanma kapasitelerini artırdığı saptanmıştır. Kadın askeri personelle yürütülen Terapötik Sarmal Model temelli psikodrama çalışması ise travma sonrası stres belirtilerinin azaltılmasına yönelik umut verici ön bulgular sunan çalışmalar arasında yer almaktadır (Perry vd., 2016). Bucuța vd. (2018) tarafından Romanya'da istismara uğramış 33 kadınla yürütülen 25 oturumluk karma yöntemli psikodrama çalışmasının nitel bulguları ise katılımcıların güven, umut ve öz-saygılarında iyileşme olduğunu göstermiştir.

Bu uluslararası bulgularla birlikte çalışmanın sonuçları, psikodrama temelli grup müdahalelerinin dezavantajlı kadınlarla yapılan çalışmalarda olumlu yönde deneyimlendiğini destekleyen literatürle örtüşmektedir. Ulusal alanyazında ise Ökten ve Kayaalp (2025), sosyal hizmet uygulamalarının kadın yoksulluğuyla mücadelede kadın konukevleri, ekonomik

güçlendirme programları ve sosyal yardım sistemleri aracılığıyla kritik bir rol üstlendiğini, ancak bu uygulamaların büyük ölçüde kısa vadeli ve koruyucu nitelikte kaldığını vurgulamaktadır. Bu çerçeveden bakıldığında, SODAM gibi kurumsal yapılarda yürütülen psikodrama temelli grup çalışmaları, mevcut koruyucu sosyal hizmet uygulamalarını psikososyal güçlenme boyutuyla tamamlayıcı bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir. Türkiye bağlamında da kadınlarla yürütülen psikodrama temelli çalışmalar bulunmaktadır. Altıncılık vd. (2020), fibromiyalji sendromu tanılı kadınlarla yürüttükleri psikodrama grup terapisi sonucunda katılımcıların ağrı ve depresyon düzeylerinde anlamlı azalma, yaşam doyumlarında ise artış olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Ulusoy ve Kırılancık Şimşek (2021), kadınların kendilerini gerçekleştirme ve problem çözme becerilerine ilişkin yürüttükleri psikodrama çalışmasında olumlu sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmalar, psikodramanın Türkiye bağlamında kadınlarla yürütülen grup müdahalelerinde de olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu gösteren yerli örnekler sunmaktadır.

Sosyal hizmet bağlamına daha yakın bir örnek olarak, Aile Destek Merkezi (ADEM) hizmetlerinden yararlanan dezavantajlı kadınlarla yürütülen karma yöntemli bir çalışmada psikodrama grup müdahalesi sonrasında genel yaşam doyumunda artış saptanmış; nitel bulgular ise aidiyet duygusu, duygusal yalnızlığın azalması ve duygusal yüklerin paylaşılmasıyla gelen psikolojik güçlenme temalarını ortaya koymuştur (Akgün ve Erkuş Demir, 2026). Bu bulgular, mevcut çalışmada görünmez yüklerin grup içinde paylaşılabilir hâle gelmesine ve grubun kolektif tanıklığına ilişkin temalarla örtüşmektedir. SODAM’da kurslara katılan 17 kadınla yürütülen bir başka nitel çalışmada da katılımcıların süreç sonunda “hayır” diyebilme becerisi geliştirdikleri ve öz şefkatlerinin arttığı bildirilmiştir (Akgün, 2026). Bu bulgu, mevcut çalışmadaki “sınır koyamamaktan özgürleşmeye” alt kategorisiyle doğrudan örtüşmekte ve benzer kurumsal bağlamda sınır koyma deneyiminin psikodrama sürecinde tekrarlanan bir örüntü olarak ortaya çıktığını düşündürmektedir. Benzer biçimde beliren yetişkinlik dönemindeki kadınlarla yürütülen 16 oturumluk bir psikodrama çalışmasında katılımcıların güncel güçlüklerle baş etmeye yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal beceriler geliştirdiği bildirilmiştir (Erükçü Akbaş, 2026). Öte yandan psikodrama araştırmalarının büyük bölümünün nicel desenli olması (Orkibi ve Feniger-Schaal, 2019), bu çalışmanın sürecin katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiğini nitel verilerle görünür kılmasını alanyazına özgün bir katkı olarak konumlandırmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın bulguları, SODAM’da el işi kursuna devam eden kadınların psikodrama temelli grup çalışmasını; görünmez yüklerin ve ilişkisel baskıların görünür kılındığı, farkındalık ve yüzleşmenin bedensel, zihinsel ve ilişkisel düzeylerde deneyimlendiği ve anne kimliğinin ötesinde kendilerine dair umut ve özdeğer duygusunun dile getirilmeye başlandığı bir süreç olarak deneyimlediklerini düşündürmektedir. Bu bulgular, psikodramanın klinik ve psikoterapötik ortamların yanı sıra SODAM gibi toplum temelli sosyal hizmet kurumlarında da güçlenme odaklı bir grup çalışması aracı olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda uygulama ve araştırmaya yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Uygulama açısından; psikodrama yaşantı gruplarının SODAM gibi kurumlarda yaygınlaştırılması, oturum sayılarının artırılması, oturumlara düzenli katılımı teşvik edecek kurumsal önlemlerin alınması ve dezavantajlı kadınlarla yürütülen psikodrama çalışmalarının

farklı illerde de hayata geçirilmesi önerilmektedir. Araştırma açısından ise; ileride yürütülecek çalışmalarda daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarıyla çalışılması, izlem görüşmeleriyle uzun vadeli dönüşümlerin incelenmesi ve farklı dezavantajlı gruplarla karşılaştırmalı nitel araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları

Bu araştırmanın birkaç önemli sınırlılığı bulunmaktadır. Öncelikle örneklem büyüklüğünün 10 kişiyle sınırlı kalması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Başlangıçta gruba katılan 15 kadından beşinin bahçe işleri ve yaşlı bakımı gibi sorumluluklar nedeniyle gruptan ayrılması, grup dinamiğinin ve müdahalenin bütüncül etkisinin tam olarak değerlendirilmesini güçleştirmiştir. Ayrılma gerekçelerinin bakım ve ev içi sorumluluklarla ilişkili olması, birinci temada ele alınan görünmez yüklerin kadınların bu tür psikososyal destek programlarına sürekli katılımını da sınırlayabildiğini düşündürmektedir. Altı haftalık süre, psikodrama gibi derinlikli bir müdahale için nispeten kısa kalmakta; bu durum özellikle davranışsal değişimi daha uzun süre gerektiren alanlarda dönüşümün tam olarak gözlemlenmesini sınırlamış olabilir. Verilerin görüşme yerine oturum gözlem notları ve yazılı geri bildirimlerle sınırlı olması ve geri bildirimlerin psikodramatistin bulunduğu ortamda alınması, katılımcı ifadelerinde olumlu yönde bir eğilim oluşturmuş olabilir. Son olarak çalışmanın Kırıkkale ili SODAM ile sınırlı olması, farklı sosyokültürel bağlamlara aktarılabilirlik konusunda dikkatli olunmasını gerektirmektedir.

Kaynakça

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). *Aile Destek Merkezi (ADEM) ve Sosyal Dayanışma Merkezi (SODAM) eğitim yönergesi* (Sayı: 12218636). <https://www.lexpera.com.tr/resmi-gazete-disindaki-kaynak/metin/aile-destek-merkezi-adem-ve-sosyal-dayanisma-merkezi-sodam-egitim-yonergesi>
- Akgün, R. (2026). Psikodrama grup terapisinin SODAM’da kurslara katılan kadınların benlik saygısı ve öz şefkatlerine etkisi. *New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches*, 11(34), 115–125. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20813657>
- Akgün, R., & Erkuş Demir, S. (2026). Dezavantajlı kadınlarda psikodrama müdahalesinin yaşam doyumuna etkisi: Keşifsel bir karma yöntem araştırması. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Researches*, 12(68), 58–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.21879119>
- Altınkılıç, S., Ateşçi, F., & Toker Uğurlu, T. (2020). Fibromiyalji sendromu tanılı kadınlarda psikodrama grup terapisinin ağrı, depresyon ve yaşam doyumuna üzerine etkileri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 2153–2164. <https://doi.org/10.17755/esosder.671003>
- Birleşmiş Milletler. (2015). *Dünyamızı dönüştürmek: 2030 sürdürülebilir kalkınma gündemi*. BM.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice* (4th ed.). Springer.

- Bucuță, M. D., Dima, G., & Testoni, I. (2018). “When you thought that there is no one and nothing”: The value of psychodrama in working with abused women. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01518>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Cruz, A., Sales, C. M. D., Alves, P., & Moita, G. (2018). The core techniques of Morenian psychodrama: A systematic review of literature. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1263. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01263>
- Çağatay, H. E., & Yıldırım, G. (2025). Social inclusion and diversity in the axis of social sustainability: A study on Roma women benefiting from the Gallipoli SODAM project. *Journal of Economy Culture and Society*. <https://doi.org/10.26650/jecs2025-1629012>
- Damra, J. K. (2022). The effects of psychodrama intervention on intimate partner violence and quality of life: Trial of Syrian refugee abused women. *Journal of International Women's Studies*, 23(1), 333–346. <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol23/iss1/33/>
- Ebrahimi Belil, F. (2011). The effects of psychodrama on depression among women with chronic mental disorder. *European Psychiatry*, 26(S2), 621.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Erükçü Akbaş, G. (2026). Psychodrama group therapy for women in emerging adulthood: Building personal and interpersonal empowerment. *OPUS Journal of Society Research*, 23, 1–15. <https://doi.org/10.26466/opusjr.1797443>
- Esmaili Dehaghi, G., Ghasemi Pirbalouti, M., Ahmadi, R., & Kiani, F. (2025). Comparison of the effectiveness of psychodrama training and psychological empowerment on anger control and distress tolerance in incarcerated women. *Psychology of Woman Journal*, 6(3), 1–12. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.6.3.15>
- Fong, J. (2006). Psychodrama as a preventive measure: Teenage girls confronting violence. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59(3), 99–108. <https://doi.org/10.3200/JGPP.59.3.99-108>
- Gökkaya, F., Zorluoğlu, E., Işık, İ., Önkür, B., Bozdemir, T., Kızıltan, R., Mıh, C., Salıkyüz, S., & Deniz, C. (2020). Türkiye’de bilişsel davranışçı grup terapisi, psikodrama ve sanat terapisi kullanılarak yapılmış etkililik çalışmalarının incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2), 258–273. <https://doi.org/10.18863/pgy.569156>
- Honneth, A. (1995). *The struggle for recognition: The moral grammar of social conflicts* (J. Anderson, Trans.). Polity Press.
- International Federation of Social Workers. (2014, July). *Global definition of social work*. <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women’s empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.
- Karp, M., Holmes, P., & Tauvon, K. B. (Eds.). (1998). *The handbook of psychodrama*. Routledge.

- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13–25.
- Lee, J. A. B. (2001). *The empowerment approach to social work practice: Building the beloved community* (2nd ed.). Columbia University Press.
- López-González, M. A., Morales-Landazábal, P., & Topa, G. (2021). Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), Article 4442. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094442>
- Maya, J., Pérez-Berbel, M., Giraldo-Arroyave, L., & Hurtado, I. (2025). Psychodrama: Implementation, study design and effectiveness: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, Article 232. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04959-y>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Mondolfi Miguel, M. L., & Pino-Juste, M. (2021). Therapeutic achievements of a program based on drama therapy, the theater of the oppressed, and psychodrama with women victims of intimate partner violence. *Violence Against Women*, 27(9), 1273–1296. <https://doi.org/10.1177/1077801220920381>
- Orkibi, H., & Feniger-Schaal, R. (2019). Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PLOS ONE*, 14(2), Article e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>
- Ökten, M. S., & Kayaalp, A. (2025). Türkiye’de sosyal hizmetin kadın yoksulluğuyla mücadeledeki rolü: Kuramsal temeller ve güncel uygulamalar. *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 207–234.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). Sage.
- Perry, R., Saby, K., Wenos, R., Hudgins, K., & Baller, M. (2016). Psychodrama intervention for female service members using the therapeutic spiral model. *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 64(1), 11–23.
- Ron, Y., & Yanai, L. (2021). Empowering through psychodrama: A qualitative study at domestic violence shelters. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 600335. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600335>
- Solomon, B. B. (1976). *Black empowerment: Social work in oppressed communities*. Columbia University Press.
- Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Kanunu. (1986). Kanun No. 3294. *Resmî Gazete*, 19134.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Şarлак, D., & Öztürk, E. (2021). Psikodrama temelli müdahale programları: Sistematiik bir değeriendirme. *Karya Journal of Health Science*, 2(1), 21–29. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kjhs/issue/62126/884705>

- Ulusoy, Y., & Kırılancık Şimşek, B. (2021). The effect of psychodrama on women's codependence, self-realization and problem-solving skill perception. *Journal of History Culture and Art Research*, 10(1), 59–73.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage.

Declarations

Ethical Approval: This study was conducted in accordance with ethical standards. The study was reviewed and approved by the Kırıkkale University Social and Human Sciences Research Ethics Committee, which determined that the research complied with the ethical principles specified in the Committee's Directive (Approval No: 330840, 17/04/2025).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

Funding: The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

Conflict of Interest: The authors declare that they have no conflict of interest.

Author Contributions (CRediT): Conceptualization: Rumeysa Akgün and Seda Erkuş Demir; Methodology: Rumeysa Akgün; Formal analysis: Rumeysa Akgün; Investigation: Rumeysa Akgün; Writing – original draft: Rumeysa Akgün and Seda Erkuş Demir; Writing – review & editing: Rumeysa Akgün and Seda Erkuş Demir.

Data Availability: The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request.

Conference Presentation: Not applicable.

Extended English Abstract

Purpose

This study aims to examine the experiences of socioeconomically disadvantaged women attending courses at the Social Solidarity Center (SODAM) in Kırıkkale, Türkiye, regarding psychodrama-based group work. Despite the growing body of literature on psychodrama as a therapeutic group intervention, its application with disadvantaged women in institutional community settings such as SODAM remains underexplored in Türkiye. This study seeks to address this gap by focusing on participants' lived experiences and the meanings they attach to the psychodrama process.

Theoretical background

Psychodrama was developed by Jacob Levy Moreno in the 1920s as a group psychotherapy method in which individuals enact their past experiences, inner conflicts, and future expectations through action and dramatization. Moreno conceptualized psychodrama as an integrated system combining sociometry and group psychotherapy, arguing that the individual exists not in isolation but through social relationships and roles (Blatner, 2000). The method is

built upon five core elements: the protagonist, the director, auxiliary egos, the audience, and the stage. The phases of warm-up, action, and sharing create conditions for participants to make their experiences visible, achieve emotional catharsis, and gain new perspectives within the group (Karp et al., 1998).

Women's empowerment has gained visibility in global policy agendas since the 1970s. Kabeer (1999) defines empowerment as the process by which individuals acquire the ability to make strategic life choices that were previously denied to them. The United Nations Sustainable Development Goals position gender equality and women's empowerment as central elements in addressing structural inequalities (UN, 2015). In this context, experiential group interventions such as psychodrama offer a unique space for women to discover their inner resources, recognize relational patterns, and strengthen themselves through collective solidarity.

Social Solidarity Centers (SODAM) operate under the Social Assistance and Solidarity Foundations and, according to the directive of the Ministry of Family and Social Services, aim to support the psychosocial, sociocultural, vocational, artistic, and personal development of citizens covered by Law No. 3294 in areas where disadvantaged communities are concentrated (ASHB, 2024). By offering preventive trainings and vocational courses on a regular basis, these centers provide an accessible social setting in which women can meet regularly, making them a contextually appropriate setting for psychodrama-based group interventions.

Methodology

The study was designed as a qualitative case study, which allows the psychodrama intervention process to be examined holistically through multiple data sources within its real-life context. The study group consisted of 10 women attending SODAM courses in Kırıkkale who volunteered to participate and completed the six-session program. Following ethics approval, a total of six sessions, each lasting 90 minutes, were conducted between April and May 2025 by the first author, a psychodramatist. Data were drawn from two sources: session observation notes kept by the second author, who attended all sessions but did not direct them, and participants' written feedback collected at the end of each session. Having the observation notes kept by someone other than the director and collecting feedback in written form aimed to limit reliance on the facilitator's perspective alone. Prior to data collection, verbal informed consent was obtained from all participants, who were informed of their right to withdraw at any time and of the confidentiality safeguards applied to their data; a support contact with the first author was made available for any emotional needs arising during or after the sessions. Data were analyzed using content analysis with MAXQDA25: meaningful statements were coded, related codes were grouped into categories, and categories were organized into themes.

Findings

Content analysis yielded three main themes and six sub-categories. The first theme, Invisible Burdens: Suppressed Emotions and Relational Pressures, captured the emotional loads participants carried silently due to social expectations. Sub-category 1.1, emotional invisibility and forced strength, revealed that most participants experienced being strong not as a choice but

as an obligation. Expressions such as “My screams go unnoticed — there are many people around me but I am actually alone” and “If crying is strength, I have always been very strong” illustrated the weight of performed resilience. Sub-category 1.2, from inability to set boundaries to liberation, documented a consistent pattern of difficulty in saying no across relational contexts. In the final session, one participant cut a rope symbolizing her bond with her ex-husband and declared, “We can live without you too,” illustrating a shift from awareness toward enacted change.

The second theme, Transformative Contributions of Psychodrama: Awareness, Confrontation, and Meaning-Making, captured the insights participants developed during the process. Sub-category 2.1 documented growing self-awareness, with participants reporting insights such as recognizing manipulative family dynamics and understanding the role of perfectionism in their fears. Sub-category 2.2, bodily, cognitive, and relational awareness, captured how participants experienced transformation across multiple channels: bodily reactions such as headaches followed by relief illustrated the somatic traces of emotional processing; role reversal and mirror techniques allowed participants to observe themselves from an external perspective, creating distance from overwhelming fear; and the group’s reflective feedback enabled participants to recognize their own strength through the eyes of others.

The third theme, Identity Reconstruction: Motherhood, Self-Worth, and Hope for the Future, revealed that participants predominantly defined themselves through their identity as mothers, with personal hopes largely absent at the outset. Through the psychodrama process, participants began to develop a sense of self beyond their caregiver roles, and the expectations they voiced shifted from a desire for general change at the outset to concrete personal gains such as learning to say no and rebuilding self-confidence by the final session. One participant noted that she rarely heard affirming statements about herself in everyday life and that hearing them within the group made her happy, illustrating how self-worth was shaped not only by internal reflection but also by the recognition received from others.

Conclusion and contribution

Participants’ narratives suggest that the psychodrama process was experienced as transformative primarily at the level of emotional awareness and recognition of relational patterns among disadvantaged women. The study contributes to the existing literature by providing qualitative insights into how psychodrama is experienced in a SODAM context — an institutional setting that has received limited research attention in Türkiye. These findings are consistent with national and international literature reporting positive experiences of psychodrama among disadvantaged women (Damra, 2022; Maya et al., 2025; Ron & Yanai, 2021) and complement Turkish social work literature noting that existing protective and short-term interventions for women’s poverty could be strengthened by psychosocial empowerment-oriented approaches (Ökten & Kayaalp, 2025). Based on these results, it is recommended that psychodrama experiential groups be expanded in institutions such as SODAM, that session numbers be increased, and that follow-up studies be conducted to examine long-term transformations.