

PSİKODRAMA

DR. ABDÜLKADİR ÖZBEK PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ DERGİSİ

OCAK 2011 / SAYI 3

ISSN: 1309-7482

ÇOCUK VE
ERGENLERLE
GRUP
PSİKOTERAPİSİ
VE PSİKODRAMA

BAHAR GÖKLER
ILGIN G. DANIŞMAN

BAĞLANMA
SÜRECİ,
ROLLERİN VE
SOSYAL ATOMUN
OLUŞUMU SÜHEYLA
ÜNAL

AYRIŞMA
KORKUSU NUŞİN
SARIMURAT BAYDEMİR

ÖZERKLİK
GELİŞİMİ:
BEBEKLİKTEN
YETİŞKİNLİĞE GÜL
ŞENDİL

BAZI DANIŞAN /
HASTA VE EĞİTİM
GRUPLARINDA
PSİKODRAMANIN
İYİLEŞTİRİCİ,
GELİŞTİRİCİ
ETKİLERİ: İÇERİK
ÇÖZÜMLEMESİ
VERİLERİ İNCİ
DOĞANER

İÇİNDEKİLER

EDİTÖRDEN / 4

Fatma SAYMAN

ÖNSÖZ / 5

Bircan KIRLANGIÇ ŞİMŞEK

ÇOCUK VE ERGENLERLE GRUP PSİKOTERAPİSİ VE PSİKODRAMA / 7

Bahar GÖKLER / Ilgın GÖKLER DANIŞMAN

BAĞLANMA SÜRECİ, ROLLERİN VE SOSYAL ATOMUN OLUŞUMU / 29

Süheyla ÜNAL

AYRIŞMA KORKUSU / 34

Nuşin SARIMURAT BAYDEMİR

ÖZERKLİK GELİŞİMİ: BEBEKLİKTEN YETİŞKİNLİĞE / 37

Gül ŞENDİL

BAZI DANIŞAN / HASTA VE EĞİTİM GRUPLARINDA PSİKODRAMANIN İYİLEŞTİRİCİ, GELİŞTİRİCİ ETKİLERİ: İÇERİK ÇÖZÜMLEMESİ VERİLERİ / 43

İnci DOĞANER

HABERLER-DUYURULAR-KİTAPLAR / 49





PSIKODRAMA

DR. ABDÜLKADİR ÖZBEK PSIKODRAMA ENSTİTÜSÜ DERGİSİ OCAK 2011 / SAYI 3

Merhaba,

Psikodrama Dergi'mizin üçüncü sayısında, çocukluktan erişkinliğe "gelişim" teması, psikodrama kuram ve uygulamaları ile bağlantılar kurularak irdeleniyor. *Bahar Gökler ile İlgin Gökler* Danışman'ın çocuk ve ergen gelişimini ele alan çok kapsamlı çalışmalarında hem alan hakkında etraflı ve bütünleştirici kuramsal bilgiler kazanıyor, hem de bu bilgilerin grup terapisi ve psikodrama uygulama örnekleri ile hayata geçirilmesi konusunda aydınlanıyoruz. *Süheyla Ünal*'ın bağlanma kuramı, *Nuşin S.Baydemir*'in ayrışma korkusu sorunsallarını inceleyen yazılarında, ve *Gül Şendil*'in bebektikten erişkinliğe özerklik gelişimi sürecini değerlendirdiği çalışmasında da, kişinin gelişimi boyunca geçirdiği evreler, bu evrelerdeki rol gelişimleri ve bağlantılı sorunları üzerine bütünsel bir bilgi sağlanıyor, aynı zamanda da, Psikodrama'nın süreçteki yeri ve önemi üzerine ışık tutuluyor. Uygulamalar bölümünde ise, *İnci Doğaner*'in araştırması var. Bu çalışmada, 12 yıllık bir sürede, psikodrama gruplarına katılanlarda, psikodramanın iyileştirici ve geliştirici öznel etkilerinin nesnel olarak saptanması ve bir ölçek geliştirme girişimi, kuramsal açıklamalar, kişisel deneyimler ve yeni öneriler eşliğinde sunuluyor.

Değerli çalışmalarını bizlerle paylaşan, değerli bilim insanları, sevgili arkadaşlarımıza teşekkür ediyoruz..

Geçen sayıda belirttiğimiz gibi dergimizi, Hakemli Dergi'ye dönüştürme çalışmalarını sürdürmekteyiz. Abdülkadir Özbek Enstitüsü ve Ankara, İstanbul, İzmir Psikodrama Dernekleri olarak araştırmalar, çalışmalar, uygulamalar arttıkça hem birikimlerin paylaşılması hem de kurumsallaşmanın hızlanması gereği artıyor. Ancak, hep birlikte, ortaklaşa çalışarak, amatör bir ruhla üretmek isteği ve gayreti eksilmiyor. Amatör ruh ise, mali olanakların arttırılıp, kâr etmeyi ve parasal güçlenmeyi sağlamıyor, hatta engelliyor.. Dolayısı ile geniş mekanlara, yetkin sekreteryaya ve yüksek bütçeli dergilere uzak kalıyoruz.." Gücümüz amatör ruhumuzdadır" diyor, kâr, kazanç peşinde koşmadan birlikte üretmenin keyfini yaşıyoruz. Kurumsal büyüme sürecinde büyüyüp özerkleşirken, parasal zorunlulukların baskısı altında ezilmeden var olma gayreti içindeyiz. Ve dergimizi de bu koşullarla var etmeye çalışıyoruz.

Bu derginin hazırlanmasındaki emeklerinden dolayı *Dr. Can Ger*'e ve kısa zamanda titiz çalışmaları için *Bağlam Yayınevi*'ndeki dostlarımıza teşekkür ederiz.

Psikodrama Dergisinde, yeni katkılar yeni katılımlar dileği ile...

Fatma SAYMAN

Sahibi

Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Adına
BİRCAN ŞİMŞEK

Yazı İşleri Sorumlusu

FATMA SAYMAN

A. Özbek Psikodrama Enstitüsü

Yayın Kurulu

FATMA SAYMAN
BİRCAN K. ŞİMŞEK
SÜHEYLA ÜNAL
DERYA İ. AKBIYIK
BERNA GÖKENGİN
CAN GER
ÖGET Ö. TANÖR
NEVZAT U. MUHTAR
HÜLYA DENİZ
FURUZAN YAZICI

Danışmanlar

A. Özbek Psikodrama Enstitüsü Eğitimcileri
(alfabetik sıra ile)

ALİYE MAVİLİ AKTAŞ
NAZMIYE ATALAN
SEVİL ATAÜZ
AYLA AYSEV
ALİ N. BABAOĞLU
NUŞİN S. BAYDEMİR
AYŞEN BAYKARA
BEHİCE BORAN
IŞIL BULUT
BEYHAN COŞKUN
OLCAY ÇAM
NURTEN DALGIN
İNCİ DOĞANER
NEVİN ERACAR
AYŞE ERYAVUZ
NALAN Ö. GARİPARDIÇ
MERAL GENÇ
BAHAR GÖKLER

TANER GÜVENİR
BURAK İSMANUR
EMRE KAPKIN
SÜREL KARABİLGİN
İLKAY KASATURA
ARŞALUYS KAYIR
EMİNE Z. KILIÇ
HAKAN KUMBASAR
TÜLİN KUŞGÖZOĞLU
NALAN K. OĞUZHANOĞLU
ÜLGEN OKYAYUZ
OSMAN ÖZDEL
EMİNE PİŞMİŞOĞLU
GÜL ŞENDİL
BERNA TUNAK
ZÜHAL YERLİKAYA
EJDER A. YILDIRIM
FATİH ÜNAL

İdare Merkezi

Selânik Caddesi No.48/3 Kızılay - Ankara

Yazı İşleri

Şifa Sokak Şifa Çıkmazı No.41 34710 Moda-İstanbul

Dergi İletişim

Şifa Sokak Şifa Çıkmazı No.41 34710 Moda - İstanbul

www.a.ozbek-psikodrama.com

www.psikodramatist.com

ipdg2011@gmail.com

0535 733 89 85

Yapım

Bağlam Yayıncılık / www.baglam.com

Kapak Resmi: Gary HUME, *Begging for it*, 1994

Baskı

Huzur Ofset Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. B Blok
336/1 Topkapı - İstanbul Tel: 0212 544 70 36

ISSN: 1309-7482

6 ayda bir yayınlanır. Her hakkı saklıdır. Yazılardan yazarları sorumludur. Bu dergideki yazı, makale, fotoğraf, çizim ve illüstrasyonların elektronik ortam dahil olmak üzere yayınlanması ve çoğaltılması izne tabidir. Bu dergi basın ahlak yasasına uygun olarak yayınlanmaktadır.

Selam, sevgili psikodrama dostları ve psikodramaya ilgi duyanlar

Dergimizin üçüncü sayısı ile sizlere ulaşmanın kıvancını yaşamaktayız.

Pek çoğumuz gibi çocukluğumda sıkça duyduğum sözlerden biriydi 'dünya hızla değişiyor'. Zamanın çok değiştiği iki kuşak arasında pek çok konuda büyük farklılıklar yaşandığı vurgusu yetişkin dünyasının kaygılı, hüznü kokan, uzun ve derin bakışların eşlik ettiği konuydu. Bugün yetişkin olan bizler için de dünya hızla değişmiyor mu? Kendi çocuklarımız bizlerden farklı ve bazen/çoğu kez anlamakta zorlandığımız bir dünya kuruyorlar mı? Onların sanal ortamda oluşturdukları sosyal gruplar ve ortamlardan duydukları hazı, kendi çocukluğumuzun ten-tene, can- cana sosyal ortamlarla karşılaştırıp yabancılaşma yaşadığımız olmuyor mu?

Demek ki her dönem dünya hızla değişiyor ya da o dönem yaşayanlar öyle algılıyorlar. Bu durum hıza yetişememe ve/veya uyum sağlayamama kaygısı doğuruyor. Yanı sıra değişimin edilgen bireyleri olarak yaşamak yerine etkin bireyleri olarak, yönlendiren, olup biteni anlamaya çalışan, yaşamı kavrayan, gören bireyleri olmak yani körü körüne kabul değil de gören özetle var oluşunu 'gerçek' kılan ve 'anamlı' yaşayan olma gereksinimi ortaya çıkıyor. Bu gereksinimi karşılamaya çalışırken çok sayıda ve bazen birbirinden oldukça farklı rollere sahip olmak, rollerin zaman içindeki değişimine uyum sağlamak: toplumsal olarak tanımlanmış rollere 'bana ait' özellik ve gereksinimleri karşılayacak yeni tanımlar yapmak kaçınılmazdır. Ortaya çıkan 'yeni' davranış örüntülerini ve durumu tanımlamak da insanoğlunun var olduğundan bu yana kaderi gibidir.

Felsefe ve sanat gibi can simidi işlevi gören ölüme karşı bir anlamda dur diyerek yüreğini yatıştırmaya çalışan insana en büyük yardım, yaşamı bütün boyutlarıyla kavrayacak kuramlardan gelmektedir. İşte Dr. Jacob Levy Moreno'nun ortaya koyduğu 'Psikodrama', 'Sosyometri'nin değeri ve işlevi bu anlamda ve bu bakış açısıyla bir kez daha önem kazanmaktadır. Sanıyoruz insanlık var oldukça da gelişerek sürecektir.

Geçmişin köklerinden geleceğin henüz açmamış çiçeklerine, dallarına kadar köprü oluşturan kuram şimdi ve buradanın büyüünden, gücünden beslenerek canlılığın belirtisi 'eylem'e ve insana özgü 'yaratıcılık'a dayanarak insana kendini var etme olanağı sunmaktadır.

Psikodrama, ruh sağlığı tedavisinde görev alan/ alacak olan insanlara, ilk bakışta başkalarına etkin yardım etme isteğiyle çekim alanı oluşturmalarının yanı sıra kendi var oluş bilmesinin yanı sıra bulmasını sağlayarak yaşamı bütünüyle kavrama ve anlamlı kılma olanağı da sağlamaktadır.

İşte bu ve benzeri nedenlerle psikodrama eğitimine başlayan pek çok kişi uzun süre kendi derinliklerini keşfedip, geleceğini oluşturma coşkusuna o kadar kaptırır ki eğitime başlama amacı bir süre sonra ikinci amaç haline gelebilir.

Eğitim amaçlı ya da eğitim dışı 'kendini geliştirme', 'kendini gerçekleştirme' gruplarının üyeleri birbirlerinin iç dünyalarıyla belki başka hiçbir yerde olamayacak bir şekilde karşılaşır ve kabul ederler. Bu içten kabul etme ve edilme öyle sanıyoruz ki evrende 'biricik ve tek' olan varlığımızın yankılanması ve sesine ses bulmasıdır. Tam da bu nedenle psikodrama yaşantısı gerçekleştirmiş pek çok insan, grup yaşantısını yaşamının dönüm noktası olarak tanımlamaktadır.

Bize bu olanağı sunan, yaratıcılığını ortaya koyma cesareti koyabilmiş Dr. Jacob Levy Moreno başta olmak üzere, ülkemize kazandırmış olan Prof. Dr. Abdülkadir Özbek hocamıza sonsuz sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

Bu bağlamda enstitümüzün yayın kurulu başkanı Fatma Sayman ve kurul üyeleri psikodrama dergileri aracılığıyla önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Bu nedenle dergimizin oluşmasında emeği geçen herkese sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

Bircan KIRLANGIÇ ŞİMŞEK

Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Başkanı

ÇOCUK VE ERGENLERLE GRUP PSİKOTERAPİSİ VE PSİKODRAMA*

Bahar GÖKLER**
İlgin GÖKLER DANIŞMAN***

ÇOCUK VE ERGENLERLE GRUP PSİKOTERAPİSİ

İnsan, sosyal bir varlıktır ve tüm yaşamını gruplar içinde geçirir. Sosyal yaşam doğumla birlikte başlamaktadır. Doğum anında bile çevrede “diğerleri”nin varlığı söz konusudur. İnsan yaşamının geri kalan evreleri, çeşitli sosyal gruplar içinde geçmektedir. Aile ve içinde oluşan örüntüler, birey ve grup ilişkilerinin temeli olarak kabul edilmektedir. Normal gelişimde, çocuğun sosyal çevresi, çekirdek aileden geniş aileye, oradan aile dostlarına, mahalledeki akranlara, okul arkadaşlarına doğru genişler (Reid 1999).

Ait olma, insanoğlunun önemli bir gereksinimidir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de bir yandan, içinde bulunulan grup tarafından benimsenme ve gurubun bir parçası olarak kabul görme; bir yandan da farklı ve özgün bir birey olma isteği söz konusudur (Chazan 2001).

Kliniklere başvuran pek çok çocuk ve ergen, sosyal ilişkiler kurmak ve sürdürmekte zorlanmaktadır. Bu çocuklar çeşitli nedenlerle, normal gelişimin önemli bir parçası olan grup-içi ilişkiler ya da arkadaşlık ilişkileri içinde yer alma ve bu ilişkileri sürdürme ile ilgili sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenle, yoğun bir yalnızlık ve genellikle de buna eşlik eden bir depresyon içine girmektedirler.

Bu tür zorlukları olan çocuk ve ergenler için, psikoterapi grupları, sınırların bir yetişkin-terapist- tarafından belirlendiği, güvenli, destekleyici, benimseyici ve empatik bir ortam sağlamaktadır. Kabul görme, sağlıklı bir ruhsal yaşamın temel koşullarındandır. Bir çocuk, doğduğu andan başlayarak sevgiyle karşılandığını ve kabul edildiğini hissetme gereksinimi duyar. Bu, annebabanın çocuğu olduğu gibi benimsemesiyle başlar. Grup içindeki kabul ise, çocuk grubu ilk katıldığında, eleştirmeden ve anlama isteğiyle onu kabul etmektir. Grup terapisinde, çocuk ya da ergen, önce terapist, zamanla da diğer grup üyeleri tarafından kabul edildiğini görmektedir. Terapi grubunun güvenli ortamı, çocuk ya da ergene, bir yandan nasıl ilişki kuracağını öğrenme olanağı sunarken; bir yandan da ait olduğu grubun bir üyesi olarak, bu grubun yaşamı için önemli olduğunu, istendiğini ve sevildiğini hissedeceği bir deneyim sağlamaktadır.

Kabul görme ile birlikte, ait olma duygusu ortaya çıkar. Güven sayesinde, “kendisi olmak” çocuk için hem mümkün hem de korunaklı hale gelir. Çocukların, grup içinde güçlü ve zayıf yanlarını ortaya koyabilmeleri, grup bağlılığının gelişmesine zemin hazırlar. Grup psikoterapisinde, grup olmak, bütünleşmiş bir grup haline gelmek terapinin özüdür (Reid 1999).

Terapi grubu, çocuğun çeşitli ilişkilerinin yansıtıldığı

* Bu yazı daha önce, ‘Aysev, A. & Işık-Taner Y. (Ed.) (2007). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ankara: Golden Print’ içinde basılmıştır.

** Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Prof. Dr.

***Maltepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Yrd. Doç. Dr.

bir mikroevrendir (Yalom 1981). Çocuk ya da ergen, gündelik yaşamda nasıl davranıyorsa, grup içinde de benzer biçimde davranmaktadır. Grup üyeleri için, kendi ilişki kurma biçimlerine diğerlerinin nasıl yanıt verdiğini gösteren bir ayna işlevi görebilmektedir. Aynı zamanda, başkalarıyla ilişki kurmanın yeni yollarının denenebileceği bir alan sağlar (Chazan 2001).

Çocuk ve ergenlerle çalışırken grup terapisinin kullanılmasının çeşitli üstünlükleri bulunmaktadır (Chazan 2001, Reid 1999):

- a) Grup terapisi, potansiyel olarak bireysel terapiden daha fazla şey sunmaktadır. Grup, çocuk ya da ergene ait olma duygusu verir; zaman zaman ilgi gösteren ve kabul eden bir anne figürü gibi algılanır ve bireysel terapistin verebileceğinden daha fazla güvende olma duygusu yaşatır.
- b) Çocuk ve ergen psikoterapistleri, genellikle disiplinlerarası çalışmalara değer vermektedirler. Grup psikoterapisi, lider ve yardımcı liderin bir arada çalışmasını öneren bir biçim sunarak, disiplinlerarası çalışmaya olanak sağlamaktadır.
- c) Bazı çocuk ve ergenler, birebir görüşme koşulunu çok zorlayıcı bulmaktadır. Dikkatle yapılan bir değerlendirmeyle, grup çalışmasından daha fazla yarar sağlayacak çocuk ve ergenlerin belirlenebilmesi olasıdır. Bu çocuklar, grup içerisinde belli bir ilerleme gösterdikten sonra, bireysel terapiyi daha rahat kabul edebilir ve ondan daha fazla yararlanabilirler.
- d) Benzer sorunlar yaşamakta olan yaşlılarıyla bir arada olmak, dolayısıyla sorunların yalnızca kendilerine özgü olmadığını görmek, çocukların kendilerini açmasını kolaylaştırmaktadır.
- e) Bazı annebabalar, çocuklarının etiketleneyeceği, dışlanacağı kaygısıyla, çocuklarının terapötik yardıma gereksinimi olduğu düşüncesini kabul etmekte zorlanmaktadır. Bu durumda grup terapisi annebabalar için daha az tehdit edici olabilmektedir.
- f) Kendilik-farkındalığı, kendini ondan ayırt edebilecek başka bir nesnenin varlığını gerektirmektedir. Grup, çocuk ve ergene, kendini varedebileceği nesneler sağlamaktadır. Grup içinde olmak, çocuğun kendini tanımlamasına yardımcı olarak, bireyselleşebilmesini sağlar.
- g) Grup yaşantısı, paylaşılan bir deneyim olduğundan, grup içerisinde çocuk ve ergenler, hem kendi davranışlarının diğerleri üzerindeki etkisini ve

hem de diğerlerinin etkisine ne şekilde açık olduklarını fark etme olanağını bulurlar. Örneğin, grup içinde, arkadaşları tarafından itilip kakılan bir çocuğun, farkında olmayarak nasıl ve neden bu tür davranışları tetiklediğini görmesine yardımcı olunur.

- h) Farklı kişilik özellikleri taşıyan yaşlılarıyla bir arada olarak, onların zayıf ve güçlü yanlarına tanık olmak, çocukların kendi kişiliklerinin farklı boyutlarını ve baskılanmış özelliklerini yeniden keşfetmelerini ve sahip oldukları olumlu yanların değerini fark etmelerini sağlar. Diğer bir deyişle, grup tarafından kabul edilmek, çocukların incinebilir ya da zayıf yanlarının değerini fark etmelerini sağlar. Diğer bir deyişle, grup tarafından kabul edilmek, çocukların incinebilir ya da zayıf yanları kadar, güçlü yanlarını da görmelerine yardımcı olur. Dolayısıyla, grup yaşantısı yoluyla çocuk ve ergenlerin, kendilerini ifade etme kapasiteleri ve kendilik değerleri desteklenir.
- i) Grup, çeşitli ilişkilerin araştırılmasını, keşfedilmesini kolaylaştırmakta ve farklı davranış modelleri ve değişik durumlara ilişkin farklı bakış açıları sağlamaktadır. Bu durum özellikle, yoksunluk yaşayan ve kendini ifade kapasitesi yetersiz olan çocuklar için yararlıdır.
- j) Akranlarıyla, terapi grubunun korunaklı ortamında bulunmak, çocuk ve ergenler için düşünme, hissetme ve davranma açısından yeni yollar deneyebilecekleri bir laboratuvar yaratmaktadır. Çocuklar, bu laboratuvarı öğrendikleri, sınıadıkları iletişim ve davranış biçimlerini, grup dışındaki ilişkilerine de uygulayabilmektedirler. Terapi, akranların varlığında sürdüğü için, olumlu gelişmelerin okul ortamına taşınması da hızlı olmaktadır.

Bütünleşme, farkına varma ve yeni davranışların denenmesi, psikoterapinin özünü oluşturan süreçlerdir ve grup terapisinde bu süreçlerin her biri oldukça etkili işlenmektedir (Naar 1993). Grup psikoterapisi, pek çok çocuk için, sağlıklı ve mutlu bir gelişime giden yolu açmaktadır.

GRUP PSİKOTERAPİSİNDE KURAMSAL MODELLER

Grup terapisi uygulamaları, çeşitli kuramsal modeller üzerine kurulmuştur. Her bir kuramsal model, grup terapistinin rolü, grupta gelişmesi istenen ilişki biçimleri ve terapotik değişimin odağına yönelik farklı varsayımlar ileri sürmektedir.

Psikodinamik Model

Psikodinamik model, büyük ölçüde psikanalitik kuramın ilkelerine dayanmaktadır. Uyum bozan davranış ve inançların, bilinçaltı güdü ve çatışmaların bir sonucu olduğu varsayımını kabul eder. Grup terapisinin hedefi, kişinin bilinçaltının ve günlük yaşama ilişkin algılarında çarpıtmaya neden olan yönlerinin farkına varmasıdır. Terapist, geleneksel olarak yansız, etkin olmayan bir tutum içine girerek, çeşitli bilinçaltı yansıtma, çarpıtmalar ve aktarım konularının kaçınılmaz olarak ortaya çıkmasını sağlayacak biçimde grup üyelerinin serbest çağrışım yapmasını sağlar. Terapist, ancak daha sonra, bu uyumu bozucu örüntüleri düzeltmek üzere üyelerin becerilerini harekete geçirecek yorumlar yapar (Fehr 2000, Garrick ve Ewashen 2001).

Çocuk ve ergenlerle, psikanalitik grup çalışması, terapinin uzun döneme yayılan doğası ve terapistin etkin olmaması gibi nedenlerle zor olabilmektedir. Özellikle, ergenlerle çalışırken, psikanalitik duruş, otoriteye yönelik güçlü tepkileri tetikleyerek, tedaviyi karmaşıktırabilmektedir. Aynı zamanda, terapinin temel hedefi olan, bilinçaltı çarpıtmaların bilince çıkartılması ve bu çarpıtmalara yönelik içgörü geliştirme, gelişimsel olarak henüz soyut düşünme yeteneği tam olarak gelişmemiş olan çocuk ve ön-ergenlik çağındakiler için gerçekçi, uygun bir hedef olarak görünmemektedir. Terapistin, sözel olarak daha etkin ve duygularında içten olması gerekmektedir. Çocuk ve ergenlerle çalışma, daha yönlendirici, destekleyici, etkin bir yaklaşım gerektirmektedir (Garrick ve Ewashen 2001).

Bilişsel-Davranışçı Model

Bilişsel-davranışçı grup terapisi, kısa süreli ve farklı tanı gruplarına özgü belirli sorun alanlarına odaklanan bir yaklaşımdır. Bilişsel model, insanların kendilerine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin işlevsel olmayan varsayımlarının, düşünce, duygu ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediği görüşüne dayanmaktadır (Bailey ve Vickers 2003, Garrick ve Ewashen 2001). İşlevsel olmayan düşünceler, yetişkinlerde olduğu gibi, çocuk ve ergenlerde de kızgınlık, depresyon ve kaygı oluşmasına neden olabilmektedir. Çocukların, düşünsel açıdan henüz yeterince olgunlaşmamış olmaları, somut ve ayrıntısız düşünceleri nedeniyle yetişkinlere göre daha fazla bilişsel hata yapmaları

beklenebilmektedir. Bilişsel kuram, çocuktaki davranış değişikliğinin, bilişlerinin değiştirilmesiyle sağlanabileceğine işaret etmektedir. Okul çağında somut işlemler yapma yeteneği kazanan çocuk, ergenlikle birlikte soyut düşünmeye doğru ilerler. Ancak, bazı kişiler soyut işlemler dönemine geçemez ve somut düşünce düzeyinde kalır. Bilişsel davranışçı terapi somut düşünce döneminde kalmış olan yetişkinlere uygulanabilmektedir. Buradan yola çıkarak, somut düşünce aşamasına gelmiş olan çocukların da bilişsel-davranışçı terapidenden yarar sağlayacağı öne sürülmektedir. Ancak, somut düşünce dönemine ulaşmamış olan çocukların mantıksal düşünce gerektiren noktalarda zorluk yaşayacakları düşünülmektedir (Türkçapar, Sungur, Akdemir 1995).

Bilişsel-davranışçı grup terapisinin temel bileşenleri psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılanma ve problem-çözme becerilerinin kazandırılmasıdır. Terapist, üyelerin değişmek üzere grupta bulunduğunu varsayar. Üyelerin, duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantıları kavramasına yardım eder ve etkin olarak, işlevsel olmayan inançları sorgular. Terapistin etkin ve inançları doğrudan sorgulayıcı tarzı, ergen gruplarında güç çatışmasının yaşanmasına yol açabilir. Özellikle psikiyatrik sorunlar yaşayan ergenler, temel varsayımlarına doğrudan meydan okunmasını kaldıramayacak düzeyde kırılgan olabilmektedirler. Bu nedenle terapistin, etkin ancak olumlu, işbirliğine açık, tüm soruların yanıtını bildiğini iddia etmeyen, bunları grup üyeleriyle birlikte araştırmaya istekli bir tutum içinde olması önemlidir (Bailey ve Vickers 2003, Garrick ve Ewashen 2001).

Bir-Bütün-Olarak-Grup Modeli

Bu modelde terapist, grubun sınırında bir konum alır; tek tek grup üyeleriyle etkileşmek yerine, yalnızca grup sürecini izler. Bu modelin altında yatan temel varsayıma göre, bireysel işlevsellik ve gereksinimlerin karşılanması, grubun bir liderin varlığında işlev görmesi ile gerçekleşmektedir. Terapist yalnızca 'bir-bütün-olarak-grup' dinamiklerini ele alan yorumlar yapar.

Psikiyatrik açıdan incinebilir olan çocuk ve ergenlerle çalışırken, yapılandırılmış bir ortama gereksinim duyulmaktadır. Yapılandırılmamış, tümüyle serbest bırakan özellikteki yaklaşımlar, ego gücü zayıf olan çocuk ve ergenlerle çalışmak için uygun olmayabilir ve bu tür grup çalışmaları belirtilerin alevlenmesine yol açabilir (Garrick ve Ewashen 2001).

Kişilerarası Model

Yalom'un (1985) görüşlerine dayanan model, psikiyatrik belirtilerin, kişilerarası ilişkilerdeki bozulmalar nedeniyle ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Grup psikoterapisinin amacı, grup üyelerinin doyurucu kişilerarası ilişkiler geliştirmeyi öğrenmesine yardımcı olmaktır. Terapide olumlu gelişimi sağlayan, grup üyelerinin birbirlerine "şimdi ve burada" içinde yaklaşımlarıdır. Bu modele göre, grup terapisi, kişilerarası ilişkiler üzerinde durulduğu ve üyelerde o anda oluşan duygu ve düşüncelerle çalışıldığı zaman daha etkili olmaktadır (Fehr 2000). Terapist, rol modeli oluşturarak ve grup bağlılığının sağlanması, kuralların belirlenmesi ve duygusal anlamda kapsayıcı ortamın oluşmasını kolaylaştırarak, üyelerin etkileşim örüntülerini gruba yansıtması için olanak yaratır. Terapistin saydam bir rolü vardır ve sıklıkla gruba kendini açar. Oldukça etkindir; ancak bu etkinliği, grup üyelerinin etkinliğini harekete geçirmek ve grubu lidere daha az bağımlı hale getirmek üzere kullanır. Yalom'a göre terapist, grubu yapılandırırken, grup üyelerinin özerk işlevselliğini güçlendirmelidir. Ergenlerin özerklik savaşı, otoriteyle yaşadığı güçlükler ve akran ilişkilerine verdiği değer göz önüne alındığında, bu terapötik yaklaşımın gereken yapıyı oluşturarak, özerklik, bağımsızlaşma ve kişilerarası etkileşime odaklanmayı sağladığı söylenebilir (Garrick ve Ewashen 2001).

Psikodrama

Psikodrama, eyleme dayalı bir model olarak, yaratıcılık ve spontanlık üzerine kurulmuştur. Bu özelliği ile çocuk ve ergenlerde kullanılması oldukça uygun bir yöntemdir. Psikodramaya ilişkin geniş bilgi, ilerleyen bölümde sunulmaktadır.

Çocuk ve ergenlerle çalışırken, bu farklı yaklaşımlar ve önerdikleri tekniklerin ne şekilde seçildiği ve bütünleştirildiği, grup terapisinin başarısı açısından önem taşımaktadır. Çocuk ve ergenlerin terapötik gereksinimlerini karşılamak üzere bütünleştirilmiş bir terapi modeli geliştirilmesinin önemi üzerinde de durulmaktadır.

GRUP TERAPİSİNDE DEĞİŞİMİ SAĞLAYAN İYİLEŞTİRİCİ ETKENLER

Grup terapileri, temel aldıkları kuramsal modeller açısından farklılık gösterebilir de, hepsinde benzer

değişim mekanizmalarının işlediği ileri sürülmektedir (Yalom 1998). Grup terapilerinde sağaltıcı olanın ne olduğunu, bir başka deyişle grup terapilerinin ne şekilde etkili olduğunu anlamak amacıyla birçok çalışma yapılmış, terapi süreci içerisinde hangi öğelerin değişme, iyileşme ve gelişme yarattığının tanımlanmasına çalışılmıştır. Yalom (1985, 1995, 1998), grup terapisinde etkili olan iyileştirici etkenlerden söz etmektedir. Bu bölümde, iyileştirici etkenlerin çocuk ve ergen gruplarında nasıl işlediği aktarılacaktır.

Grup Bağlılığı

Grup bağlılığı, bireysel psikoterapideki iyileştirici olan terapist-hasta ilişkisinin, grup psikoterapisindeki eşdeğeri olarak tanımlanabilir. Kliniğe başvuran çoğu çocuk ve ergenin bir alt gruba ait olma öyküsü oldukça sınırlıdır. Çoğunlukla geçmişlerinde bir grubun değerli, vazgeçilmez ve önemli bir üyesi olma deneyimine sahip değildirlere. Bu nedenle, grup terapisi deneyiminin başarıyla gerçekleşmesi bile, kendi içinde tedavi edici bir etkiye sahiptir (Vinogradov ve Yalom 1996).

Grup bağlılığının oluşması zaman almaktadır. Bütünlülük, her bir grup üyesinin kendini gruba ait hissetmesi ve grubun kendisi için önemli olduğuna inanmasıyla gelişir. Grup içindeki karşılıklılık, verme ve almayı içerir. Grup üyesi, hem gruba karşı bir sorumluluk duyar, hem de gruptan kendisine dönük yararlar sağlar (Chazan 2001).

Başlangıçta birbirinden bağımsız, tek tek bireyler olan grup üyeleri, grubu bir psikolojik bütün olarak deneyimlemeye doğru ilerler; böylece, başkalarının gereksinim, istek ve duygularının fark edilmesiyle, kendini merkez alan davranışların değiştirilmesi söz konusu olur (Reid 1999). Bütünleşmiş bir grubun üyeleri birbirini kabullenir, destekler ve grup içinde anlamlı ilişkiler kurma eğilimi gösterirler (Vinogradov ve Yalom 1996). Bütünleşmiş olan grup, grup üyesi tarafından içselleştirilir. Çocuk ya da ergen, gittiği her yerde içselleştirmiş olduğu grubu da yanında götürür ve zor zamanlarında içsel gruptan destek alır (Chazan 2001). Yalom (1985), grup bağlılığının, değişimin önkoşulu olduğunu ileri sürmektedir.

Umut Aşılama

Umudun aşılması ve canlı tutulması her tür psikoterapide önemli bir yere sahiptir. Grup terapisti, bu iyileştirici etkeni daha gruba hazırlık aşamasında devreye sokar. Olumlu beklentileri pekiştirir, olumsuz

önyargıları ortadan kaldırmaya çalışır ve grubun sağaltıcı özelliğini güçlü ve anlaşılır açıklamalarla ortaya koyar.

Yalnızca grup terapisine özgü olan bir umut kaynağı, grup üyelerinin birbirlerindeki olumlu değişimlere tanık olabilmeleridir. Grup terapisi yaşantısından geçmiş olan bireyler, diğer üyelerdeki iyileşme ve gelişmenin kendileri için ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadırlar (Yalom 1985, 1995, 1998).

Çocuklar ve özellikle de ergenler, sorunlarla başa çıkmak için değişimleri gerektiğine ve bu değişimi gerçekleştirebilecek güçleri olduğuna inandıklarında, geleceğe yönelik umut beslemeye başlarlar (Kraft 1980).

Evrensellik

Birçok kişi terapiye gelene kadar, yaşadıkları olumsuz şeylerin yalnızca kendilerine ait olduğuna; kabul edilemez sorunlarıyla, düşünceleriyle, dürtü ve fantezileriyle tek olduklarına inanmış durumdadırlar. Kişilerarası düzeyde yaşadıkları güçlükler, yakın ilişki kurma gereksinimlerinin önüne geçtiğinden, başkalarının benzer duygularını görme, kendi sırlarını açma ve bu şekilde kabul edilme olanakları kısıtlıdır. Terapi grubunun ilk aşamalarında, başkalarının da benzer şeyler yaşadığını görmek, bu teklik duygusunun ortadan kalkmasını sağlayarak önemli bir rahatlama yaratır. Bu bir bakıma “aynı gemide olma” yaşantısıdır (Yalom 1985, 1995, 1998).

Çocuk ve ergenler için akranlarıyla uyum içinde olmak büyük önem taşıdığından, yaşlılarıyla benzer deneyimler yaşadıklarını görmelerine yardımcı olması nedeniyle, grubu oldukça güven verici bulurlar (Kraft 1980). Çocuk ve ergenlerin büyük bir kısmı duygu, düşünce ve deneyimlerinde yalnız olmadıklarını gördükleri için bir rahatlama yaşamaktadırlar.

Evrensellik de diğerleri gibi tek başına işleyen bir iyileştirici etken değildir. Grup üyesi, diğerleriyle olan benzerliğini fark ettikçe ve kendini açmaya başladıkça duygusal boşalım (katarsis) ve grup dayanışması gibi etkenlerden de yararlanma olanağı bulacaktır (Yalom 1995).

Bilgi Aktarımı

Terapi gruplarında, bilginin aktarılmasında iki tür yöntemden söz etmek mümkündür. Birincisi, insanın ruh sağlığı ya da psikolojik sorunlarına ilişkin olarak terapist tarafından yapılan açık didaktik bilgilendirme;

ikincisi de gerek terapist gerekse diğer grup üyeleri tarafından önerilerde bulunulmasıdır (Yalom 1995).

Birçok grup terapisti didaktik bir şekilde bilgi vermeyi tercih etmese de, başarılı grup terapilerinin sonunda grup üyelerinin çoğu psikolojik süreçler, belirtiler, grup dinamikleri ve psikoterapi süreci hakkında bilgi edinmiş olurlar. Bu, çoğu zaman bilgilerin dolaylı yollardan verildiği bir öğrenme sürecidir (Yalom 1995).

Grup terapisinde farklı amaçlara yönelik olarak zaman zaman didaktik bilgi de kullanılmaktadır. Bu süreç genellikle grubun ilk aşamalarında ve diğer iyileştirici etkenler çalışmaya başlayıncaya kadar, grup üyelerini bir arada tutan bir etkiye sahiptir. Ancak *açıklama* ve *netleştirme* gibi işlevlerin, kendi başlarına etkili iyileştirici öğeler olduğu da belirtilmektedir. İnsanoğlu belirsizlikten hoşlanmayan bir varlıktır. Herhangi bir durum hakkında yapılan açıklama, o durumu kontrol altına almanın ilk adımını oluşturur.

Grup üyelerinin birbirlerine önerilerde bulunması, her terapi grubunda rastlanan bir durumdur. Grubun erken dönemlerinde sık yapılmasına karşın, grup üyelerinin bir soruna yönelik belli bir öneriden çok fazla yararlandıkları görülmemektedir. Ancak dolaylı olarak, önerinin içeriğinden çok sürecin kendisinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü birbirine içtenlikle önerilerde bulunma, karşılıklı bir ilgi ve önemsemenin göstergesidir (Yalom 1985, 1995, 1998).

Klinik yargı, neyin, ne zaman, ne kadar söyleneceğini belirlemektedir. Ergen gruplarında, terapist zaman zaman uygun şekilde didaktik bilgi (örneğin, ikili ilişkiler, stresle başa çıkma, gevşeme yolları vb. konusunda) verebilir. Daha küçük yaşta çocuklarla çalışırken, fenden, biyolojiden ya da diğer alanlardan somut benzetmeler yaparak (örneğin, dinazorlar, yaşadıkları çevre ve davranışları gibi) bilgi aktarımında bulunulabilir (Kraft 1980).

Özgecilik

Terapiye yeni başlayan grup üyeleri, başlangıçta başkalarına verecek hiçbir şeyleri olmadığına inanmaktadırlar. Zaman içinde diğerlerine bir şeyler verebiliyor ve yardım edebiliyor olmak, grup üyeleri için başlı başına bir kazanç sağlamaktadır. Başkaları için önemli olduğunu görmek, uzun süredir kendilerini bir yük olarak görmüş olan bireyler için, benlik saygısını arttıran bir durumdur (Vinogradov ve Yalom 1996, Yalom 1995). Grup terapisi sürecinde üyeler birbirlerine destek olur, güven verir, önerilerde bulunur ve

birbirlerini rahatlatırlar; benzer sorunları paylaşırlar ve karşılıklı olarak içgörü kazanırlar. Sonlanan terapi sürecini değerlendiren üyelerin hemen hemen hepsi, diğer üyelerin kendilerine ne kadar katkıda bulundukları ve kendileri için ne kadar önemli oldukları üzerinde durmaktadırlar. İnsanlar, kendilerine gereksinim duyulduğunu ve başkaları için yararlı olduklarını bilmek isterler (Yalom 1985, 1995, 1998). Çocuk ve ergenler için de başkaları için bir şey yapıyor olmak, olumlu duyguları besler (Kraft 1980).

Birincil Aile İlişkilerinin Onarıcı Biçimde Yeniden Yaşantılanması

Kliniğe başvuran çocuk ve ergenlerin çoğu, birincil aile ilişkilerinde sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Terapi grubu birçok yönden bir aileye benzer. Grup içinde otorite figürleri (annebaba temsilleri) ve akranlar (kardeş temsilleri) bulunmaktadır. Üyeler grup içindeki ilk rahatsızlıklarını yendikten sonra genellikle kendi ailelerinde öğrendikleri etkileşim biçimini sergilemeye başlarlar. Önemli olan aile-içi çatışmaların grupta yeniden yaşanması değil; “onarıcı” biçimde yeniden yaşanmasıdır (Yalom 1995).

Çocuk ve ergenlerle grup terapisinin en önemli yönlerinden biri, grupta öğrenilen davranışın, aile ortamında hemen uygulanabilmesidir. Çocuk ve ergenler, aile içi ilişkilerdeki çarpıklıkları, grup içinde yeniden yaşantılamakta ve onarıcı duygusal deneyimler sağlamaktadırlar (Kraft 1980).

Sosyalleşme Tekniklerinin Gelişimi

Temel sosyal becerilerin gelişmesi, tüm terapi gruplarında işleyen önemli bir iyileştirici etkidir. Bazı durumlarda sosyal beceri geliştirme üzerinde açık bir biçimde durulur. Örneğin, çocuk ve ergenlerden oluşan grup üyelerine rol oynama teknikleri ile oyuna katılma, akranlarla iletişim kurma gibi beceriler kazandırılır. Diğer gruplarda sosyal öğrenme daha kolay olur. Örneğin, dinamik terapi gruplarında, açık geribildirim vermenin cesaretlendirilmesi sonucunda, üyeler uyumsuz sosyal davranışları konusunda önemli bilgiler elde ederler. Örneğin, göz teması kurmanın, alaycı görünmenin, sürekli yüksek ya da alçak sesle konuşmanın diğer üyeleri ve dolayısıyla sosyal yaşantılarını nasıl etkilediğini öğrenme olanağı bulurlar. Özellikle yakın ilişkileri olmayan ya da zayıf olan çocuk ve ergenler için, grup, kişilere-

rası geribildirim alabilecekleri ilk sosyal alanı temsil etmektedir. Grup üyeleri, başkalarına duyarlı olma, yardımda bulunabilme, çatışmaları çözümleyebilme, yargılayıcı olmama ve empati kurma gibi gelişmiş sosyal beceriler kazanmaktadırlar (Yalom 1985, 1995, 1998).

Sosyal öğrenme, çocuk ve ergen grup psikoterapisinde önemli role sahiptir. Terapistin ve diğer grup üyelerinin davranışlarının model alınması sık rastlanan bir durumdur. Çocuk ve ergenler, grup süreci boyunca bilinçli ve kasıtlı olarak birbirlerini izlemek ve kendileri için “izinden gidilecek bir kahraman” seçmeye çalışmaktadırlar (Kraft 1980).

Taklit Öğrenme

Bireysel psikoterapide hastaların, zamanla terapistlere benzedikleri, onun gibi konuşmaya, yürümeye, hatta onun gibi düşünmeye başladıkları görülebilmektedir. Grup terapistleri kendini açma ve destekleme gibi bazı davranışlarla üyelere bir iletişim modeli oluşturabilmektedirler. Ayrıca grupta üyelerin yalnızca terapisti değil, birbirlerini de gözlemleyerek ve taklit ederek öğrendikleri düşünülmektedir.

Taklit davranışı daha çok grubun ilk dönemlerinde etkili olan bir etkidir. Bu şekilde öğrenilen davranış kısa ömürlü de olsa, kişiyi belli davranış kalıplarında katılmaktan kurtardığı ve yeni davranışlar deneme olanağı verdiği için önemlidir. Terapötik süreçte, hastaların başkalarına ait davranışları olduğu gibi alıp denemeleri ve sonra da kendilerine uymadığı için vazgeçmeleri, hiç de az rastlanır bir durum değildir. Bu deneme ve farkına varma süreci çok sağlam bir terapötik etki yaratır: Ne olmadığımızı anlamak, ne olduğumuzu keşfetmek yolunda önemli bir ilerlemedir (Yalom 1985, 1995, 1998).

Çocuk ya da ergen kendisinin de karşılaşabileceği duygusal durumlar karşısında diğer grup üyelerinin nasıl davrandığını, bu durumları nasıl ele aldıklarını gözleyerek model almaktadır. “Onun için işe yaradıysa, benim için de işe yarayabilir” düşüncesiyle, çeşitli modelleri taklit etmektedir. Çocuk ve ergenler için, rol oynama teknikleri, belli bir biçimde davranmayı denedikleri yaşantılar olarak önem taşımaktadır. Böylece grup içinde denenip onaylanan davranışlar davranış dağarcığına alınmaktadır (Kraft 1980).

Kişilerarası öğrenme

Psikopatoloji ve belirtiler, uyumsuz kişilerarası ilişkilerden kaynaklanır. Yeterince zaman, serbestlik ve güven sağlanırsa, terapi grubu, bireyin sosyal evreninin küçük çaplı bir kopyasına dönüşür. Üyeler

birbirlerinin davranışlarına ilişkin gözlemlerini, geri-bildirimler aracılığıyla paylaşarak bazı kör noktaların ve kişilerarası çarpıtmalarının farkına varırlar. Bu farkındalık, grup üyelerini, daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma konusunda sorumluluk almaya yönelir (Vinogradov ve Yalom 1996).

Çocuk ve ergenler de, grup süreci içinde kendi davranışlarına yönelik farkındalık kazanmakta, kendi niteliklerini keşfedip, bunlara değer vermeyi öğrenmekte ve gruptaki diğer bireyler üzerinde yarattıkları etkileri anlayabilmektedirler. Genellikle, bunun sonucunda, akranları ve anne babalarıyla daha doyurucu ilişkiler geliştirebilmektedirler (Kraft 1980).

Duygusal Boşalım (Katarsis)

Psikoterapi hem duygusal hem de düzeltici bir deneyimdir. Değişimin gerçekleşebilmesi için, bireyin önce grup ortamında güçlü bir duygusal deneyim yaşaması ve bu güçlü deneyime eşlik eden boşalım duygusunu yakalaması gerekir. Daha sonra, duygusal boşalımı götüren bu olayı, önce grup açısından, daha sonra da grup dışındaki yaşantısı açısından değerlendirerek bir yere oturtmalıdır. Duygusal boşalım, beraberinde bir rahatlama duygusu getirir ancak bu, genellikle kalıcı bir değişim için yeterli değildir. Önemli olan, kişinin, iç dünyasının grubun diğer üyelerince paylaşılması ve kabul edilmesidir. Derin ve güçlü duyguları ifade edebilmek ve hala başkalarından kabul görmek, bireyin temelde kabul göremez ve sevimli bir kişi olduğu inancını sorgulamasını sağlar (Vinogradov ve Yalom 1996). Uygun koşullar altında çocuk ve ergenlerin güçlü duygularını dışavurmaları önem taşımaktadır (Kraft 1980).

Varoluşsal Etkenler

Grup psikoterapisinde üyeler arasındaki sağlam ve güvenli ilişki, katı varoluşsal gerçekler karşısında bir birliktelik duygusu oluşturduğundan, içsel bir değere sahiptir (Vinogradov ve Yalom 1996). Varoluşsal konular, daha üst düzey bir soyutlama becerisi gerektirdiğinden, bu iyileştirici etkenin çocuklar için geçerliği düşüktür. Ergen gruplarında ise, varoluşsal etkenler, ergenlerin yaşam ve ölümle ilgili temel konularla yüzleşme ve yaşamlarına bir anlam verme çabasıyla birlikte ortaya çıkar. Terapi sürecinde, bu etkenlerin devreye girmesiyle, ergenler, başkalarından ne kadar destek alırlarsa alsınlar, yaşamlarını sürdürme konusundaki sorumluluğu üstlenmeleri gerektiğini kavrarlar (Kraft 1980, Yalom 2002).

İyileştirici etkenler, birbirlerinden bağımsız değildir; her bir etken diğerinin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Yalom 1998).

GRUP PSİKOTERAPİSİNDE AKTARIM

Grup-içi ilişkiler, terapötik sürecin bir parçasıdır. Grup üyeleri yaşamlarındaki önemli kişilerle olan ilişki biçimlerini, grup içindeki ilişkilerine taşırlar. Bu durum "gruba aktarım" olarak tanımlanmaktadır. "O zaman ve orada" yaşanan durum, olduğu gibi "şimdi ve burada"ya aktarılmaktadır.

Grup üyelerinin dış dünyayla ilişki kurma örüntüleri, grup içi ilişki kurma biçimlerine yansımaktadır. Bu şekilde, her bir grup üyesi, başkalarıyla nasıl iletişim kurduğu ve bu tarzın diğerleri üzerindeki etkilerini gözleme ve buna ilişkin gruptan geribildirim alma olanağı bulur. Hem bir aktarım nesnesi, hem de aktarıma tanıklık eden bir gözlemci olarak grubun, bu açıdan bireysel terapiye üstünlükleri vardır.

Gruba aktarımın gözlenmesi çok daha kolaydır ve grup üyesi de bunu daha kolay görür. Grubun yaptığı aktarım yorumları, bireysel terapide, terapistin yaptığı benzer yorumlara oranla, daha kolay kabul edilmektedir. Bireysel terapide yalnızca ikili ilişkilerin aktarımı olanaklıyken; ikili, üçlü ya da daha fazla kişinin yer aldığı ilişkiler, gruba aktarılabilir. Çocuk ve ergenin yaşamında, ikiden fazla kişinin içinde olduğu ilişkilerden kaynaklı üçgenleşmeler söz konusu olabilmektedir (anne-baba-çocuk üçgeni, üç kardeş üçgeni, üçlü arkadaş grubu vb.). Aynı zamanda üçten fazla kişinin yer aldığı ilişki ağları da yaşamda önemli yer tutmaktadır. Özellikle ergenlikte, dört-beş yakın arkadaşın oluşturduğu arkadaş grubu önem kazanmaktadır. Ergenlikte akran grubu, aileden ayrışma ve kimliğini oluşturma sürecinde önemli bir araçtır. Grup terapisi, bu tür geniş grup dinamiklerini öğrenmek için bir alıştırma alanı sağlar.

Grubun, aktarımı inceleme ve yorumlama kapasitesi de çok yüksektir. Grup üyeleri, farklı kişilik özellikleri ve farklı rollere sahiptirler. Böylece grup içindeki ilişkileri değerlendirmede farklı bakış açıları devreye girer.

Özetle, terapi grubu, sürecin rahatlıkla gözlemlenebilmesi, aktarım nesnesi ile aktarımın gözlemcisinin aynı kişi (terapist) olmak zorunda olmaması ve kendinden küçük ya da aynı genişlikte olan tüm ilişkilerin yansıtılmasına olanak vermesi nedeniyle, aktarımın anlaşılması açısından bireysel terapiye göre daha üstündür (Chazen 2001).

GRUP PSİKOTERAPİSİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN TEKNİK KONULAR

TERAPİ ORTAMI

Grup terapisi, klinikler, okullar ve gündüz hastaneleri gibi çeşitli ortamlarda uygulanabilir. Terapiyi yürütmek için grup işlemlerine ve grubun amacına uygun oyuncak ya da araçlar içeren bir oda gereklidir. Temel bir ilke olarak, terapist, araçları ve odayı kullanırken nelere izin olup, nelere olmadığını belirler. Çocuğun ya da ergenin diğer grup üyelerine ve kendisine yönelik zarar verici davranışlarını engeller (Kraft 1983).

GRUBUN BÜYÜKLÜĞÜ

Küçük çocuklardan oluşan gruplarda, terapisinin başarılı olabilmesi için, ideal üye sayısı beştir. Bu yaş çocuklarının, terapist tarafından güvende tutulması ve terapötik biçimde ilişki kurabilmeleri açısından küçük gruplar daha işlevseldir (Reid 1999). Uğraşıya yönelik grup terapilerinde daha fazla sayıda çocuk ile çalışılabilir; ancak grup üyelerinin sayısı sekizi aşmamalıdır. Gizli dönem, ön-ergenlik ve ergenlik dönemi gruplarında, sekiz çocuk en uygun sayıdır. Ergen gruplarında yeterli üye sayısına ulaşmak zor olabilir. Ulaşım zorlukları, önemli okul uğraşlarında bulunma gerekliliği gibi nedenlerle ergenler tüm otumlara katılamayabilirler. Grup genişledikçe, tanı çeşitliliği artar (Kraft 1983).

OTURUMLARIN SIKLIĞI VE SÜRESİ

Çocuk ve ergenlerle yürütülen terapi grupları, genellikle haftada bir kez yapılan oturumlarla götürülmektedir. Ancak, yataklı tedavi merkezlerindeki terapi gruplarının, haftada iki ya da üç kez toplanması önerilmektedir (Gardner 1988, Yalom 1998). Oturumların ortalama süresi 45-90 dakikadır. Çocuklarla grup yaparken üyelerin yaşı, oturum süresini belirleyen bir etmen olarak ortaya çıkabilir. Küçük yaşta çocukların dikkati ve ilgiyi sürdürebilme süresi kısadır. Bu süre okul öncesi çocuklar için yaklaşık yarım saatten, okul çocukları için en fazla bir saattir. Grup oturumlarında bu süre aşıldığında huzursuz olurlar. İlgiyi yüzeyselleşir ve çevreyi rahatsız etmeye başlarlar. Ergenler ise, doksan dakikayı rahatlıkla kaldırebildikleri gibi, bazen bu süre kendiliğinden iki saati bulabilir (Kraft 1983).

KATILIM

Grup terapisinde, düzenli katılımın yararı üzerinde durulmaktadır. Çocukların katılımının sağlanmasında ailenin işbirliği temel belirleyicidir. Özellikle ergenlerde ortaya çıkan belirtiler, sıklıkla aile içi ilişkilerdeki bir bozulma ya da karmaşayı yansıttığından, ergen iyileşmeye doğru gittikçe, aile ergenin gruba gelmesini engelleyecek güçlükler yaratabilir.

Bu grup üyesi birkaç oturuma katılmadığında ve devamsızlık gösterdiğinde, terapistin tutumu önem taşımaktadır. Terapist, bu devamsızlığın hem çocuğun kendisi, hem de grup bağlılığı açısından ne anlama geldiğine dikkat etmelidir. Gruba devam etmeme, sık sık devamsızlık gösterme, bir tür direnç göstergesidir. Böylesi bir durumda, çocuk ve aileyi ortak bir görüşmeye alarak, bu direnci kırmak üzere bir çözüm aranmalıdır. Katılımı çok katı kurallarla sağlamaya çalışmak, aileyi ve özellikle ergeni öfkeli tepkiler vermeye götürebilir. Ayrıca, katılım açısından, grup günü önem taşımaktadır. Grup gününün ek uğraşı saatleri ve okul günleri ile çakışmamasına özen gösterilmesinde yarar vardır (Barratt ve Kerman 2001, Kraft 1983).

TERAPİST SEÇİMİ

Terapistin cinsiyeti ve terapist sayısı üzerinde durulmaktadır. Üyelerin cinsiyet açısından homojen olduğu bir grupta, rol modeli oluşturma açısından terapistin üyelerle aynı cinsiyetten olması uygundur. Bazı araştırmacılar bir erkek, bir kadın terapistin anne, baba figürünü yansıtır biçimde, birlikte çalışmasının yararlı olacağını belirtirler (Kraft 1983). Ayrıca, çocuk ve ergenlerle çalışırken grubu tam anlamıyla kavrayabilmek, grubu güvenli bir yer konumuna getiren sınırları koruyabilmek için de terapist ve yardımcı terapistin bir arada çalışması önerilmektedir (Barratt ve Kerman 2001).

GRUP KOMPOZİSYONU VE ÜYELERİN SEÇİMİ

Grup terapisi, akran desteği, bağlılık, evrensel sorunların paylaşımı, çoğul etkileşimler ve aktarımları olanaklı kılması bakımından bulunmaz bir yöntemdir. Grup terapisinin etkililiğini arttırmak için, terapistin uygun yöntem ve teknikleri seçerken, çocuğun bireysel ve gelişimsel özellikleri, kişiliği, tanısı, belirtileri, aile durumu gibi pek çok etmeni göz önünde bulundurması gerekir. (Tamar ve Aydın 1998).

Grup psikoterapisi, çocuk ve ergenlerdeki pek çok

psikiyatrik bozuklukta, birincil ya da yardımcı tedavi yöntemi olarak kullanılabilir. Farklı zorlukları olan çocuk ve ergenlerden oluşan gruplar, deneyim çeşitliliğini arttırarak işe yarayabilir. Benzer sorunları olan çocuk ve ergenlerden oluşan gruplarda ise ortak zorluklardan kaynaklanan duyguların paylaşımı yararlı olabilir ve grup üyeleri kendilerini daha az yalnız hisseder.

Gruba üye seçiminde, ego gücünün derecesi temel etken olarak kabul edilmektedir. Ego gücü, özellikle aşırı hareketlilik (hiperaktivite) ve dürtü denetim güçlüklerinin yaşandığı bir grupta çok önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmelidir. Aşırı hareketlilik, grup için çok rahatsız edici bir durum oluşturduğunda, bu niteliği ile belirginleşen bazı üyeler grup dışı bırakılabilirler (Kraft 1983).

Zeka düzeyi dikkate alınması gereken bir başka etmendir. Bir grup içinde zeka geriliği gösteren üyelerin sayıca fazla olması, grup etkileşimini engeller ve grup üyelerindeki motor etkinliği artırır.

Fobik tepkiler, cinsel özdeşim sorunları, aşırı çekingenlik, içekapanıklık, ayrılık kaygısı ve hafif düzeyde davranış sorunları gibi belirtiler, grup içinde ele alınması uygun durumlardır. Grup terapisi, ayrıca, zihinsel gerilik, beyin hasarı ya da serebral palsi gibi özgül yetersizlikleri olan çocuklar için de uygun bir tedavi seçeneği olabilir. Bu tür çocukların yer aldığı gruplarda temel hedef, çocuğa yaşı ve kapasitesiyle uyumlu etkinlikler içinde yer alma ve özellikle de akranlarıyla iletişim kurma olanağı sunmaktır.

Grup üyesi olacak çocukların, terapistle, grup öncesi tanışmış olması, tüm grup sürecini olumlu yönde etkileyecek olan bir durumdur. Tek bir görüşme, çocuğun gruba hazırlanması açısından terapistle tanışması için yeterlidir (Kraft 1983).

Cinsiyet

Genel olarak, grupların cinsiyet açısından karma olması tercih edilirken; gizil (latans) dönemde, bu dönemin özellikleri nedeniyle, aynı cinsiyetteki çocukların bir araya geldiği gruplarla çalışılması önerilmektedir (Gardner 1988, Kraft 1983).

Gelişimsel Özellikler

Terapi grubu, dinamik ilişkiler içinde olan bireylerden oluşan bir sistemdir. Sistem yaklaşımına göre sistemler durağan değildir; dinamik bir denge durumundadırlar (Chazan 2001). Çocuklar gelişim basamaklarında ilerledikçe, farklı sistemler içinde işlev

görmeyi öğrenirler. Değişen davranışsal örüntüler, dengede yeni düzenlemelerin yapılmasını gerektirir (Kraft 1980). Terapi grubunun amacı değişime aracılık etmektir. Bunun için hem belli bir düzeyde denge ve iç tutarlılığa, hem de değişime olanak tanıyacak bir esnekliğe sahip olması gerekir. Bu denge ve tutarlılık, grup üyesine, onu zorlamadan değişmek ve büyümek için güvenli bir dayanak sağlar (Chazan 2001).

Geniş yaş aralığını kapsayan ve dolayısıyla gelişimin farklı basamaklarında olan çocuk ve ergenleri içine alan gruplarla çalışmanın çeşitli sakıncalar doğurabileceği üzerinde durulmaktadır. Özellikle, yaş açısından karma gruplarda, grup sürecinin küçük yaştaki çocuklar için terapötik bir yaşantı olması zorlaşır. Küçük yaştaki çocuklar, büyükler kadar gelişmiş zihinsel yeteneklere sahip olmadıklarından, görüşlerine saygı duyulmadığını düşünerek utanabilirler. Ayrıca, küçük yaştaki çocuklar ergenlerle aynı gruba alındıklarında, zamanından önce ve hazırlıksız biçimde, diğer üyelerdeki daha ağır psikopatolojilerle (uygun olmayan cinsel davranışlar, antisosyal davranışlar ve madde kullanımı gibi) karşı karşıya kalabilirler (Kraft 1980, 1983). Bunun yanı sıra, ergenlerin çoğu yaş konusunda oldukça duyarlıdır ve özellikle ortaokula geçmeyle birlikte, kendilerini “çocukça” şeyleri aşmış olarak algırlar ve bu nedenle “çocuklar”la aynı grubun içinde alınmış olmak onları rahatsız edebilir (Reid 1999). Terapötik sürecin ötesinde, çocuğun akran grubu içinde gözlemlenmesi, tanısal bir araç olarak da kullanılabilir (Tamar ve Aydın 1998).

Bu nedenlerle, çocuk ve ergenlerle çalışırken, grup psikoterapisinde yaş ve gelişimsel düzey dikkate alınmalıdır (Fuchs 1984). Terapi planlanırken ve kullanılacak teknikler belirlenirken, grup üyelerinin içinde oldukları gelişimsel dönemin özelliklerini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı ve Erikson'un sosyal gelişim kuramı, bu açıdan oldukça aydınlatıcıdır (Garrick ve Ewashen 2001). Çocuk ve ergenlerle yapılan gruplar, dört alt-grubu kapsamaktadır (Kraft 1980, 1983):

1. Okul öncesi ve erken okul dönemi
2. Gizil (latans) dönem
3. Ön-ergenlik (puberte) dönemi
4. Ergenlik dönemi

Okul Öncesi ve Erken Okul Dönemi Grupları

Küçük çocuklar, yetişkinleri taklit ederek ve bunları oyunlar içinde aldıkları farklı rollerle deneyerek çeşitli davranış örüntüleri geliştirirler. Olayların doğal akışı içinde, yaşantıları genellikle oyun aracılığıyla kavramaya, çözmeye ve bütünleştirmeye çalışırlar. Çocuk oyun sırasında, kıskançlık, yarışma, saldırgan ve cinsel duygular sonucu ortaya çıkan çatışmalarla baş etmeyi öğrenir. Oyunda işbirliği ve kişilerarası ilişkilerde belirgin bir artış vardır. Yaşıtlarla, uyumlu bir oyun etkinliği sırasında ortaya çıkan etkileşim sonucunda bağlanma gelişebilir (Tamar ve Aydın 1998). Ayrıca, bu yaş grubundaki çocuklar, bilişsel düzeyleri açısından sözel aktarımı etkin biçimde kullanamamaktadırlar.

Bu nedenlerle, okul öncesi dönem çocuklarıyla yapılan grup uygulamalarında, daha çok oyun terapisi yöntemleri tercih edilmektedir. Terapist, akranlar arası etkileşimin kolaylaştırıcı atmosferinde, oyun araçlarıyla çocuğun duygusal dışavurumunu destekler

Çocuklar, grup ortamını doğrudan iletişim için bir araç olarak görmekten çok, diğerlerini gözlemlemek ve taklit yoluyla farklı davranışlar denemek üzere kullanırlar. Çocuklar, oyun aracılığıyla, genellikle ev ortamında yaşadıkları güçlükleri gruba taşırlar. Grup terapisi, çocuğa, diğer grup üyeleri ve terapist ile kurduğu özdeşimler ve düzeltici duygusal deneyimlerle, olumlu yönde değişme olanağı sağlar. Çocuklar, oyuncakları saldırgan dürtülerini dışa vurmak ve ev içi zorlukları terapist ve grup içindeki diğer çocukların katılımı ile aşmak için kullanırlar. Oyun temelli grup terapisinde, ilişki, duygusal boşaltım, içgörü ve gerçeği değerlendirme yoluyla, çocuğun psikolojik dengesinde temel değişimler ortaya çıkar.

Çocuğun sosyal etkileşimden yoksun olması, diğer çocuklar tarafından seilmeye ve kabul görmeye gereksinim duyması, bu yaştaki çocukların grup terapisine alınmasındaki temel ölçütlerdir. Ancak, geçmişinde herhangi bir anne figürüyle birebir ilişki yaşantısına sahip olmayan çocuğun, grup terapisinden önce bireysel terapiye alınması daha uygundur (Kraft 1980, 1983).

Çocuğun dikkat süresi sınırlı olduğundan, yapılandırılmış bir ortam, süreklilik ve sınırlamalar önemlidir (Tamar ve Aydın 1998). Terapist bir yandan, çocukların hem sözel hem oyun yoluyla fanteziler geliştirme-lerine ortam hazırlayacak, hem de çocuklar arasında gerilim arttığında etkili sınırlar koyabilecek nitelikte

olmalıdır. Küçük çocuklarda, terapist genelde motor tepkilere izin verir; ancak gerektiğinde araya girer ve yönlendirir (Kraft 1980).

Küçük çocuklarla çalışırken, çocukların anneleri, gözlemci olarak gruba katılabilir ya da başka bir terapistin liderliğindeki koşut bir grup içinde bir araya gelebilirler (Kraft 1980, 1983).

Gizil Dönem Grupları

Bu dönem çocukları, sorunları ile ilgili konuşabilir, sözel aktarımlarda bulunabilirler. Sorunlarının onları bir araya getirdiğini ve bu sorunlara çözümler bulmanın ortak amaç olduğunu algırlar. Dolayısıyla, oyun ve etkinliklerin yanı sıra sözelleştirme tekniklerinin kullanımı da grup deneyimini zenginleştirir. Çocuklar, yüzleştirme, yorumlama ve tartışmayı kullanabilirler. Grup ve süreçle ilgili yorumlar yapılabilir (Tamar ve Aydın 1998). Terapist, dinamik açıdan yüklü duygusal malzemenin ifade edilmesini ve geribildirim sürecini cesaretlendirir. Rüya, hayaller ve gündüz-düşlerini, travmatik ya da hoş olmayan deneyimlerini gruba aktarabilirler. Bu deneyimler ve grup içi davranışlar tartışmaya açık konulardır. Kendini ifade etme özgürlüğü ve etkinlikler oluyla üyelerin tepkilerinin açığa çıkmasıyla farklı roller kendini gösterir: Grubu sürekli canlı ve hareketli tutan “kışkırtıcılar”, güçlü süperegolarından ötürü dürtüsel davranışları dizginleyen “düzenleyiciler”, harekete geçmede tutukluk gösteren ve grubun etkinlik akışını yavaşlatanlar; grubu tehdit edici buldukları için grup etkinliklerine katılmayan, “yalıtılmış”lar.

Grup içinde çocuk, alışagelmış olduğu örüntüleri yeniden ortaya koyacaktır. Örneğin, sürekli olarak çaresizliği kullanarak, yetişkinlerin kendini psikolojik olarak beslemesine alışmış olan bir çocuk, grupta da benzer şekilde davranacaktır. Ancak, grup içinde terapistin ve diğer bazı grup üyelerinin bu davranışı pekiştirmede, onaylamadığını fark edecektir. Terapist, yansız bir biçimde, bu yerleşik örüntülerin yinelenmesini engelleyerek ve yeterli düzeyde engellenme yaratarak grup üyelerinin farklı davranış örüntülerine yönelmelerini sağlar. Grup üyeleri, davranışlarında yeni uyarlamalar yaparak, kendi yerini belirlemeye çalışırken, süreç içinde deneyimler yoluyla içgörü kazanırlar. Grubun açıkça tanımlanmış sınırları ve beklentilerinin varlığında çocuk, kendini daha rahat hissedecek ve yaşıyla uyumlu davranışlar benimseyecektir.

Gizil dönem gruplarında temel hedef, dürtülerin düzenlenerek, sosyal kabul gören davranış örüntüleri-

ne dönüştürülmesidir. Çocuk hem grup içinde kendi yerini tanımlamakta hem de başa çıkma örüntüleri geliştirmektedir. Terapist tarafından, başlangıç oturumlarında açıkça tanımlanan kurallara ek olarak, zamanla çocuklar grup içi davranışlara yönelik kendi açık ve örtük kurallarını da oluştururlar (Kraft 1980, 1983).

Ön-Ergenlik Grupları

Ön-ergenlikteki başlıca ödev, gelişimsel olarak ortaya çıkan fiziksel değişikliklerin tanınması ve kabullenilmesidir. Diğer ödev ise ikincil ayrışma-bireyselleşmenin gerçekleşmesi, akran ilişkilerine verilen değerin artmasıyla, anne babayla olan bağımlılık ilişkisinin azalmasıdır (Tamar ve Aydın 1998).

Bu yaş grubundaki çocukların yakınmaları, gizil dönem çocuklarının sorunlarıyla benzerlik göstermekle birlikte, bu çocuklar aynı zamanda ergenliğin etki ve baskısını hissetmeye başlarlar. Bu durum özellikle kız çocuklar için geçerlidir. Bu yaştaki çocuklarla yapılan gruplar, geçiş döneminin uygun biçimde atlatılmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Kraft). Akran gruplarında, kişiler arası ilişkilere ilişkin deneyim, yeni bağımlılıklar kazanma ve özdeşim süreci içinde aileden, akranlar dünyasına geçiş sağlanmaktadır.

Grubun yapısı, aşağılık duygularını onarma ve kendine yönelik kuşkuyu ortadan kaldırma eğilimi olan ön-ergenlerin sosyal beklentilerini karşılar niteliktedir. Terapide, bu yaşlarda, sosyalleşme yönünde doğal olarak ortaya çıkan itici güçten yararlanılır. Gelişimin bu basamağında, kavramsallaştırmaya yönelik güçlüklerin sürüyor olması nedeniyle, resim çizme, oyun ve psikodrama gibi sözel olmayan ifade yöntemleri ile çalışılmaya da devam edilir.

Grup terapisi, ön ergenlik çağındakiler için zayıf ya da çarpık benlik-imesi, yetersiz rol özdeşimi, davranım sorunları ve hafif düzeyde nevrotik belirtiler üzerinde çalışmak için uygun bir ortam sağlar. Aynı zamanda, belli bir düzeyde regresyona izin vererek, hapsedilmiş duyguların ifade edilmesi yoluyla düzeltici duygusal deneyimlerin yaşanması için olanaklar sunar. Terapistin tutarlı, sıcak, esnek ve empatik tutumu, bu yaş grubu için terapinin önemli sağaltıcı bileşenleri arasındadır (Kraft 1980, 1983).

Bu yaştaki ergenlerin duygusal gereksinimlerinin iniş ve çıkışlar gösterebileceği akılda tutulmalıdır. Grup bazen sabit sınırlar gerektirirken, bazen de gruba büyük ölçüde sorumluluk verilebilir; otorite olanağı tanınabilir. (Tamar ve Aydın 1998).

Ergen Grupları

Ergenlik, sosyal büyüme ve gelişme temelinde, kişiliğin hemen her düzeyinde değişimin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Ergenler için akran grubu, farklı değerler ve rollerle etkileşime girmelerine ve özerkleşmelerine katkıda bulunan sosyal ve duygusal bir destek ağı oluşturur. Ergenler, üyesi oldukları akran grubu içinde kendilerini tanımlar ve sosyal tarzlarını belirlerler (Morris 2002).

Kimliğin oluşması, bedensel değişimlerin beden imgesi ile bütünleştirilmesi, yakın ilişkilerin kurulması, gelecekle ilgili planların oluşturulması, benlik saygısının güçlendirilmesi ve aileden ayrışma, bu dönemin temel gelişimsel ödevleridir. Ön-ergenlikten ergenliğe geçişte, akran grubuyla özdeşim süreçleri dönemin gelişimsel ödevleri açısından anahtar role sahiptir. Grubun, “hepimiz bir arada aynı süreçlerden geçiyoruz” biçiminde ifade edilebilecek evrensellik vurgusu, ergenler için oldukça rahatlatıcıdır. Grubun doğasında varolan bu özellik, ergenlerin çevrelerindeki yetişkinlerden bağımsızlaşmaya yönelik güçlü gereksinimiyle birleştiğinde, grup terapisi bu yaş grubu için oldukça uygun bir terapi yöntemi olarak belirginlik kazanmaktadır (Aronson 2004, Tamar ve Aydın 1998).

Ergenlikte, gencin kendisini “geçmişteki çocuk ve gelecekteki yetişkin” olarak algılaması, olgunlaşmanın temelini oluşturur. Bu dönemdeki karmaşa, çocukluk dönemine özgü örüntülerin terk edilerek, yetişkinliğe uygun örüntülerle değiştirilmesi gerekliliğinden kaynaklanmaktadır.

Ergenlerle yapılan grup terapisi, yapıcı, geliştirici deneyimler sağlayarak, ergenin farklı biçimde davranma girişimlerini destekler. Gündelik yaşamdaki sorunlarını inceleme ve başkaları üzerinde yarattığı etkileri görme olanağı sunar. Ergen, grup içinde duygu ve düşüncelerini araştırma ve bunlarla deney yapma olanağı yakalar. Grup, ergen için, kendine ve başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik algısını test edebileceği bir sosyal alan sağlar (Kraft 1980, 1983).

Ergenler, grubun kişilerarası öğrenme yönünü terapötik açıdan oldukça yararlı bulmaktadırlar. Grup üyeleri, diğer üyeleri izlerken, farklı roller ve özdeşimler denemektedirler.

Ergenlerle yapılan grup terapisinin başlangıç aşamalarında, terapist ve grup üyelerinin sınırlar ve sosyal hiyerarşiyi oluşturma savaşı nedeniyle güç ve kontrol temaları gündemdedir. Ergenler meraklıdır ve kendileri için uygun özdeşim modelleri ararlar.

Grup liderinin, uygun bir rol modeli olup olmadığını anlamak için onu zorlar ve sınarlar. Ergen gruplarında, terapistin, güçlü bir mizah duygusuna sahip olmasının yanı sıra, kışkırtma ve saldırganlık karşısında tutarlı ve dayanıklı kalabilmesi çok önemlidir. Öfke ya da saldırganlığı ele alırken, cezalandırıcı değil, güven verici bir tutum sergilemesi beklenir. Aynı zamanda, grupla birlikte duyguların, düşlerin ve umutların araştırılabileceği güvenli bir alan oluşturmak temel görevlerindendir. Böylelikle, grubun orta aşamalarında, üyelerin zorlayıcı duygularını güvenle dışavurmaları mümkün olabilir. Bu aynı zamanda, grup üyelerinin, zaman zaman regrese olurken, aynı zamanda “kendi gemilerinin kaptanı olma”larına, bir başka deyişle belli bir düzeyde ayrışma ve özerklik kazanmalarına yardımcı olacaktır (Aronson 2004).

Grup bağlılığı, ergenin özdeşim kurmasını, benlik saygısı üzerinde çalışmasını, ego gücünü arttıracak araçlar keşfetmesini ve bireysel tutarlılık kazanmasını destekler. Özellikle aile ortamında bu tür destekleyici yapısal bileşenlerden yoksun olan ergenler için, grup terapisi kaybedilen bu olanakların yeniden yakalandığı bir ortam oluşturur. Grubun destekleyici psikososyal ortamında, ergen, yetişkinliğe doğru daha güvenle ilerler (Aronson 2004, Kraft 1980, 1983).

Grup terapisinin, çocuk ve ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimi açısından olumlu etkiler yarattığı kuşku götürmez bir gerçektir. Terapi ortamında kazanılan yaşla uyumlu davranış örüntüleri, ev ve okul ortamına da taşınmakta ve çocuğun uyumunu arttırmaktadır (DuPlessis ve Lochner 1981). Aynı zamanda, erişkinlerde olduğu kadar, çocuk ve ergenlerde de, grup terapisi yoluyla paylaşım, birbirine yardımcı olma gibi evrensel değerler öne çıkarılmakta ve bu da toplum ruh sağlığı açısından, sürece ayrıca sağaltıcı bir başka boyut katmaktadır (Gardner 1988).

BİR GRUP PSİKOTERAPİSİ YÖNTEMİ OLARAK PSİKODRAMA:

ÇOCUK VE ERGENLERDE KULLANIMI

Psikodrama yöntemi, psikodrama, sosyometri ve grup psikoterapisi kavramlarını içeren üçlü bir model üzerine kurulmuştur. Psikodramanın temelleri Jacob

Levy Moreno tarafından atılmıştır. Moreno 1980 yılında Romanya Bükreş'te doğmuş ancak hemen ardından ailesi ile birlikte Viyana'ya göçmüştür. Genç bir tıp öğrencisiyken şairce bir düş gücüne sahip olan Moreno, zamanının çoğunu, Viyana parklarında, çocukların arasında geçirmiştir. Çocuklar onun ilk “psikodramatik nesneleri” olmuşlardır. Moreno, çocukları çevresinde toplayarak, onların düş güçlerini tutsak kılan tılsımlı masallar yaratmış ve kendisinin hemen ardından çocukların spontan olarak kendi yarattıkları öykü ve efsaneleri oyunlaştırdıklarını, aynı zamanda bu süreçte öfke duygularını da dışarıya aktararak geride bırakmış olduklarını gözlemlemiştir. Çocuklarla kurduğu bu oyun ilişkileri, onun “oyun” ve “dramatik yeniden canlandırma” ile ilgili düşüncelerinin temelini oluşturmuştur.

Hekimlik yaşantısının başlarında Moreno, görevli bulunduğu Mittendorf sığınmacı kampında, bu insanların oluşturduğu grubun sosyometrik yapısını incelemiş ve burada terapötik yönteminin yapıtaşları olan “rol değiştirme” ve “bir başkasının gözleri ile olaylara bakabilme” kavramlarını geliştirmiştir.

Moreno 1925 yılında ABD'ye göç etmiştir. Araştırmaları ve yıllar içindeki buluşları, grup terapisi yöntemlerinin temeli sayılabilir. Kendisi, Amerikan Grup Psikoterapisi ve Psikodrama Birliği'nin ve Uluslararası Grup Psikoterapileri Topluluğu'nun kurucusudur. Moreno, uzun yıllar grup psikoterapileri alanında öncü çalışmalar yürütmüş ve 1974 yılında ölmüştür. Kendisinden sonra eşi ve çalışma arkadaşı Zerka Moreno 40 yılı aşkın bir süre dünyanın pek çok yerinde psikodrama çalışmalarını sürdürmüştür. (Buchanan 1984, Wilkins 1999).

Dünyada psikodramanın gelişimsel çizgisini Moreno'nun yaşantısal süreci ve çalışmalarından ayrı ele almak olası değildir. Çünkü Moreno, spontanlık ve yaratıcılık konusundaki inancını bir yaşam biçimi olarak sergilemiştir. Ortaya attığı bazı kavramlar, yıllar sonra bile, çağdaş dünyanın gereklilikleriyle yeniden canlanarak geçerlilik kazanmaktadır.

Psikodrama, iyi anlaşıldığı ve doğru kullanıldığında insan davranışına, içgörü, duygusal boşalım, bütünleşme ve değişim getiren, olağanüstü etkili olabilen bir yöntemidir.

Psikodrama, bireyi somatik, psikolojik ve sosyal rolleri içinde bütünsel bir yaklaşımla ele alır. Moreno ayrıca, kendi bireysel dar çerçevesinden çıkan ve evren ile bütünleşen insandan söz ederek, aşkın (transcendent) ve bütünleyici rolleri tanımlar (Özbek ve Leutz 2003).

Moreno'nun öncülüğünü yaptığı bu varoluşçu model, insanı, spontanlık, değişime açıklık ve kendini yönetebilme yetileriyle kendi kendinin yaratıcısı olarak görür. Psikodrama, yaşamın yoğunlaştırılmış ve genişletilmiş bir süreç örneği olduğundan, burada grubun yeri önemlidir. Duygusal boşalım, içgörü ve bütünleştirme, yaşamını oyunlaştıran birey kadar, grup üyelerini de içeren gelişmelerdir.

Moreno, psikodramayı gerçeği dramatik yöntemlerle araştıran bir bilim dalı olarak tanımlar. Psikodrama tek bir kuramsal yönelimin kalıbına sokulmadan, farklı kuramlar sistemi üzerinden gelişen ve yaratıcı eyleme öncelik veren bir yaklaşım modeli olarak ele alınmalıdır (Özbek ve Leutz 2003, Spraque 1994).

Adaline Starr (1979) psikodramayı "yaşamın prova-sı" olarak nitelendirir. Psikodrama bir hareket, bir eylem terapisi; çünkü yaşamın kendisi eylemlerden ve iletişimlerden doğmaktadır. Psikodrama terapisti, psikodrama oturumu süresince bireye kendi dünyasını yeniden yaratmasında yardımcı olmaktadır.

Psikodrama, kişilerin dramatik biçimde kendini dışavurma, rol oynama gibi yollarla davranışlarını sergilemeye yönlendirildikleri bir psikoterapi yöntemidir. Eylem tekniklerinin kullanıldığı bir grup psikoterapisi biçimi olan psikodramada yaşam, grup odasına taşınır ve grup üyeleri tarafından dramatik bir oyun kurgusu içinde canlandırılır. Süreç zengin, canlı, eğlenceli ve hareketlidir. Grup yaratıcılığı ve spontanlığı kullanarak sorunlara çözüm arar (Wilkins 1999).

Psikodramatik tedavinin ikinci temel çıkış noktası sosyometridir. Sosyometri, anlam olarak sosyal grupların ölçümü demektir. İnsan, bir sosyal varlık olarak, kimliğini çevresindeki bireylerle olan etkileşimi sonucu kazanır. Geniş toplum, onu oluşturan bireyler ve bu bireylerin yaşantılarında yer alan temel kişilerden oluşmaktadır. Moreno, toplumun bu en küçük birimine "sosyal atom" adını vermektedir (Dökmen 1995). Blatner (1988), bu "sosyal atom" terimini, bireyin ruhsal yaşamındaki gerçek ya da düşsel, geçmiş ya da varolan belirgin kişi imgelerinin bir karışımı, bileşimi olarak açıklar.

Doğumdan başlayarak her bireyin çevresinde bir ilişkiler dizisi oluşur. İnsanın gelişim sürecinde, çocukluktan geçerken, çekirdek aileden topluma açılma evresinde sosyal atom genişler ve yaşlılıkla birlikte, sosyal atom, içerdiği kişilerin azalması, ölmesi ve bu boş kalan yerlerin başkalarıyla yeniden doldurulamaması sonucu küçülür ve içeriği daralır. Sosyal atom dinamik bir yapıdır. Her bireyin, sosyal atomu içindeki kişilere yönelik duyguları vardır. Kimileri onu

çeker, kimileri iter. Kimilerine karşı herhangi bir yük taşımayan duygular besler. Sosyometri, terapist, bireyin sorunlarını tanımlama yönünde yol gösterir. Birey, bir gruba girdiğinde, yalnızca bulunduğu gruptaki kişilere yönelik duygularını aktarmakla kalmaz, grup dışındaki yaşamını etkileyen kişilerle ilgili ilişki örüntülerini de gruba getirir (Buchanan 1984).

"Sosyal atom" kavramı yanında, sosyometrinin temelini oluşturan bir diğer kavram da "tele"dir. Tele "insandan insana", "insandan nesneye" ve "insandan simgeye" doğru akan bir duygusal yönelim ya da güdülenmedir. Bir bireyin, başka insanlara, nesnelere ve simgelere olan duyarlılığı ya da yönelimi biyolojik olduğu kadar kültürel etkenlerle de ilişkilidir (Blatner 1994, Moreno 1983).

Moreno küçük çocuklarda sosyometrik seçimlerin tek yönlü yapıldığını belirterek, onların sosyogramlarında henüz karşılıklığın gelişmediğini öne sürmektedir. Karşılıklı yönelim, aynı etkileşim sürecinde birbirini aynı anda karşılıklı olarak seçmeyi tanımlamaktadır. Örneğin, üç yaşındaki bir çocuk, anaokulu arkadaşlarını gösterip; "bununla lego yapıyorum, onunla itfaiyecilik oynuyorum, şununla da boyama kitabı boyuyorum" diyerek karşılıklılık içermeyen bir dizi eylemsel rol diyagramı oluşturabilir. Çocuklar büyüdükçe, aynı zamanda, aynı yerde, aynı nedenle bir diğeri ile karşılıklı buluşma yönelimleri artar ve bu da sosyometri açısından çok önemlidir (Dökmen 1995, Moreno ve ark. 2000).

PSİKODRAMANIN ÖĞELERİ

Psikodrama, spontanlık, yaratıcılık, "şimdi ve burada"nın işlenmesine yönelik bir grup psikoterapisi yöntemi olarak "rol ve etkileşim" kuramı üzerine yapılandırılmıştır (Kellermann 1992, Moreno ve ark. 2000, Özbek ve Leutz 2003). Psikodrama yöntemini beş temel öğesi vardır: Sahne, grup üyeleri, protagonist (baş oyuncu), yardımcı egolar (yardımcı oyuncular) ve yönetici.

Sahne

Psikodrama, hemen her zaman bir sahnede geçer. Sahne yeniden yaşantılaşmanın gerçekleştiği mekandır. Psikodramanın yapıldığı her yer, kendiliğinden sahne olabilir. Sorunun oyunlaştırılarak ortaya konabilmesine olanak sağlayan bir alanın bulunması yeterlidir.

Grup Üyeleri

Moreno, psikodrama yöntemi ile yapılan bir grup terapisinin grup içinde, grup aracılığı ile ve grup için olduğunu belirtir. (Özbek ve Leutz 2003). Bir psikodrama grubunda en uygun üye sayısı 6-9 arasındadır. Çocuk ve ergen grupları için aynı yaş döneminde olmak oldukça önemlidir. Farklı cinsiyetlerden olma, gerçek yaşamla uyumluluk ve karşıt cinsle olan iletişimi deneyimleme açısından grup oluşturulurken dikkate alınmalıdır.

Protagonist (Baş oyuncu)

Protagonist, Yunanca kökenli bir sözcük olup, psikodrama sahnesinde kendi yaşantısını oyunlaştıran kişiyi tanımlar. Psikodrama aynı zamanda bireyin grup içinde tedavisi anlamını taşıdığından; protagonist, kendi yaşamından sahneye getirdiği kesitleri, tümüyle içinden geldiği gibi, hazırlıksız biçimde oyunlaştırır. Şimdi ve burada ya da geçmişteki öznel yaşamını gelecekle ilgili beklentilerini içtenlikle sahneye taşır. Grubun desteği ve yardımıyla kendisini değiştirmeyi, geliştirmeyi deneyip, başarabilir.

Yardımcı Egolar (Yardımcı Oyuncular)

Yardımcı egolar, eğitilmiş psikodrama asistanları olabileceği gibi, grubun diğer üyeleri arasından da seçilebilirler. Protagonistin yaşamındaki kişiler, nesneler, kavramlar, soyut ya da somut olgular, gruptan seçtiği kişiler yoluyla sahnede onun adına canlandırılıp, oyunlaştırılır. Yardımcı egolar, paylaşım aşamasında da, aldıkları rollere ilişkin geribildirimleriyle, protagonistin kendini anlaması ve tanınması yönünde önemli işlev üstlenmektedirler. Yardımcı egolar, üstlendikleri rolleri oyunlaştırdıkları kendileri ile ilgili de oldukça yararlı farkındalıklar kazanırlar.

Yönetici

Psikodrama yöneticisi etkin bir konumda olmalı, gruba zaman zaman yön vermeli, zaman zaman grup akışını kolaylaştırmalı, yorumlarda bulunabilmeli, gruptaki ana konuları açığa çıkarabilmeli ve her grup üyesine ayrı ayrı odaklanabilmelidir.

Psikodrama yöneticisi grup üyeleri için zorlayıcı değil, güven verici olmalıdır. Grup yöneticisi, gruptaki her bir protagonistin kendi yaratıcılığı ve spontanitesi ile yol aldığı içsel yolculuğunda ona ışık tutan, yol gösteren kişidir. Oyun sırasında, protagonistin ve

grubun gereksinimleri ve durumun gereklerine göre çeşitli teknikleri uygulamaya koyar (Altınay 1998, Goldman ve Morrison 1984).

Psikodrama oturumlarının yönlendiricisi olan psikodrama yöneticisine, aynı zamanda psikodrama terapisti, grup lideri, psikodramatist gibi isimler de verilmektedir.

Psikodrama yöneticisi ya da terapistinin üstlendiği dört ana rol şu şekilde sıralandırılabilir:

1. Duygusal uyarma (yapımcı rolü): Yüzleştirme, kendini açma, eylem, model olma
2. Bakım verme, koruma (terapist rolü): Destekleme, sıcaklık, kabul, yakınlık, dikkate alma, şefkat gösterme
3. Anlam atfetme (analist rolü): Açıklama, aydınlatma, yorumlama, değişim için bilişsel bir çerçeve sunma, duygu ve deneyimleri düşüncelere çevirme
4. Yürütücü işlev (grup lideri rolü): Sınırlar, kurallar, normlar, amaçlar koyma, zamanı ayarlama, ilerleme, araya girme, durma, süreç oluşturma

Tıpkı dans eden çiftler gibi, psikodrama yöneticisi protagonisti yönlendirir ya da onu izler. Yönlendirirken otoritesini kullanarak, belli bir hedef doğrultusunda ve kararlılıkla eylemi başlatır. İzlerken ise, kararları veren ve oyunu yönlendiren protagoniste dikkatli ve duyarlı biçimde kendini uyarlar (Kellermann 1992).

Psikodrama yöneticisi, aynı zamanda, yardımcı egolar ve grubun tümüyle ilgili de sorumluluk taşımaktadır. Psikodrama yöneticisi bir yandan protagoniste odaklanırken, bir yandan da grup odası içinde tüm olup bitenleri izleyebilmeli, kim gerginleşmekte, kim gruptan kopmakta, kim bir eyleme hazırlanmakta, bütün bu süreçleri gözden kaçırmaksızın kaydedebilmelidir (Wilkins 1999). Yönetici, tüm çalışma boyunca grubun tepkisini dikkate almak durumundadır. Bu tepkilere göre oyunu sürdürür, durdurur ya da değiştirir. Bir psikodrama oturumunun, bütün grup üyeleri adına yararlı ve işlevsel olabilmesi için, tüm grubun, sorununu sahneye getiren grup üyesi (protagonist) ile duygusal bir düzlemde buluşması, onu kapsamaması, yargılamaması, eleştirmemesi, aynı zamanda grubun da oyunun dışında kalmaması gerekir (Özbek ve Leutz 2003).

Her bir psikodrama oturumu, oturuma katılan herkesin - protagonist, yönetici, yardımcı egolar - ve grubun spontanlığı ve yaratıcılığına dayalı biçimde

oluşur. Spontanlık “eyleme hazır olma”, yaratıcılık da “eylem” olarak düşünülebilir. Spontanlık çeşitli yaşam durumlarına uygun tepkiler geliştirmeyi sağlayan bir yetidir. Çocukluk spontanitenin en yüksek olduğu dönemdir. Moreno'ya göre tüm çocukluk bir ısınma sürecidir, çocukluğun çevresindeki nesneler ve kişiler birer yardımcı ego gibi işlev görerek, çocuğa ruhsal ve fiziksel uyaran sağlarlar (Özbek ve Leutz 2003, Starr 1977).

PSİKODRAMANIN AŞAMALARI

Bir psikodrama oturumunda üç aşama vardır: Isınma, eylem (oyun) ve paylaşım aşaması. Isınma aşaması grubu ve yöneticiyi çalışmaya hazırlar. Isınma ilk evredir. Çünkü farkında olunsun ya da olunmasın, yaşamda her şey için bir ısınma evresi yaşanır. Bu evre grubu birbirine yaklaştırır, grup içi güveni artırır ve grup içinden bir protagonist çıkmasına grubu hazırlar. Her grubun ısınma için farklı bir hız ve süreç gereksinimi vardır. Psikodrama yöneticisi grubun hızını doğru izlemeli ve kendini grubun temposuna uyarlayabilmelidir.

Eylem aşaması araştırma, anlama, çözümleme ve davranış sergileme yönünde dramatik oyun kurgusunun kullanıldığı evredir. Bu süreç grup üyelerinin farkındalıklar yaşadıkları ve önemli yararlar sağladıkları bir zaman dilimini içermektedir.

Paylaşım aşaması psikodrama çalışmasında ortaya çıkan tüm verilerin toplandığı ve biçimlendirildiği aşamadır. Psikodrama yöneticisi yorumlarını, sürece ilişkin geribildirimlerini bu aşamada gruba sunar.

Paylaşım aşaması içinde iki tür grup geribildirim söz konusudur: Rol geribildirim ve özdeşim geribildirim. Rol geribildiriminde psikodrama oturumundaki oyun kurgusu içinde rol alan tüm üyeler, aldıkları rollere ilişkin yaşadıkları duygu ve deneyimleri, yine o rol kişisi üzerinden gruba aktarırlar. Özdeşim geribildiriminde ise, gruptaki üyelerin, sergilenen oyun içinde kendilerini yakın hissettikleri rollerle aralarında oluşan bağlantıları ve bu özdeşim sürecini grupla paylaşmaları söz konusudur. Grup üyelerinin özdeşim kurdukları bu rol ile ilgili olarak verdikleri geribildirim özdeşim geribildirim denir (Schützenberger-Ancelin 1995, Wilkins 1999).

Paylaşım aşamasında en fazla dikkat edilmesi gereken konu, kendini gruba açan, protagonistin grup tarafından yargılanmasını önlemektir. Psikodramada yorum, oyunun içinde gizlidir ve yalnızca psikodrama yöneticisinin işlev alanına girer. Grup üyelerinin

birbirlerine ilişkin yorum yapmaları engellenmelidir.

Paylaşım aşaması, isteyen her üyenin, sürece ilişkin kendi günlük yaşantılarından doğan çağrışımları çağrışımlarını grupla paylaşması ile sonlanır (Altınay 2000, Özbek ve Leutz 2003).

Paylaşım, duyguların ortak bir biçimde pek çok kişi-de benzer özellikte görülebileceğini ve evrensel nitelikte olduklarını açığa çıkaran bir süreçtir.

Paylaşımdan sonra yapılan süreç çözümlemesinde psikodrama oturumu boyunca ortaya çıkan, birey, grup ve dış dünya arasındaki etkileşimler rol kuramı ve sosyometri bağlamında ele alınır.

PSİKODRAMADA KULLANILAN TEKNİKLER

En çok kullanılan psikodrama teknikleri *rol değiştirme*, *eşleme* ve *ayna* teknikleri olmakla birlikte, bunlar dışında pek çok teknik de kullanılabilmektedir (Blatner 1988).

Rol değiştirme tekniğinde, bir grup üyesi, o ortamda bulunmayan bir kişi ya da nesneyi simgelemek üzere onunla yer değiştirir ve onun rolünü üstlenir. Grup içinde üyeler, rol değiştirerek, gerek kendilerini gerekse rolüne girdikleri kişileri daha iyi tanıma olanağı yakalamış olurlar.

Eşleme tekniğinde ise, bir grup üyesinin ya da terapistin, gruptaki bir kişinin yerine kendisini koyarak, onun duygu ve düşüncelerini anlamaya ve tanımlamaya çalışması, onu duyumsaması ve dünyayı onun bakış açısı üzerinden değerlendirmesi söz konusudur. Yapılan eşlemenin uyup uymadığı, eşlenen kişinin onaylayan ya da karşı çıkan mimik, jest ve tepkilerinden anlaşılır. Bir grup üyesini eşlemek, onun beden duruşundan, onun iç gerçekliğine kadar onunla bir olmak anlamına gelmektedir.

Ayna tekniği yoluyla sahnede sorununu sergileyen grup üyesi, oyun kurgusu içinde, sanki kendisine aynı tutuluyormuşçasına, kendi durumuna, tepki ve davranışlarına dışarıdan bakma olanağı bulur. Yardımcı egolar sorunu işlenen grup üyesinin yaşantısını sahnede canlandırırken, o kişi de, bu sanal aynada kendini görmüş olur. Ayna tekniği oldukça etkin bir yüzleşme, farkındalık kazandırma ve geribildirim sağlama tekniğidir (Dökmen 1995, Özbek ve Leutz 2003).

Bir başka önemli psikodramatik teknik ise **gerçeğin genişletilmesi** (surplus reality) tekniğidir. Bu teknikte, temel dayanak kişinin gerçeğe ilgili algısının bo-

yutlarının genişletilerek açılmasıdır. Burada kişinin içsel gerçeğinin dramatizasyon yoluyla aydınlatılması söz konusudur. Metaforların oyunlaştırılma ve somutlaştırılması, duruma ilişkin ruhsal gerçekliğin açığa çıkarılarak vurgulanmasını sağlar. Aynı zamanda bu teknik kişinin kendi rolü dışına çıkarak, dünyayı bir başkasının bakış açısıyla değerlendirebilmesini olanaklı kılan bir rol değiştirme tekniğidir. Yaşamla ilgili en önemli sahneler ancak birkaç dakika sürdüğünden, psikodrama sürecinde bu anlar büyütülerek, genişletilir (Buchanan 1984, Moreno ve ark. 2000).

Bu temel teknikler dışında *iç konuşma* (kendi kendine konuşma; *soliloquy*), *geleceği yansıtma* (*future projection*), *doğaçlama oyunlar*, *düşlerin oyunlaştırılması*, *büyük dükkanı*, *masal drama*, *boş sandalye* gibi pek çok teknik daha bulunmaktadır. Yetişkinlerde uygulanan psikodrama tekniklerinin hemen hepsi gelişim düzeylerine göre uyarlanarak, çocuk ve ergenlerde de kullanılabilir (Dökmen 1995, Schützenberger-Ancelin 1995).

Örnek 1. *Bir ergen grubunda* (Gökler 1998), “bir insan bedeni oluşturma” tekniği gençlerin bireysel ve grup içi rollerini, kendilik algılarıyla ilgili tutum ve gelişimlerini saptamak ve sosyometrik bir değerlendirme yapabilmek amacıyla, ilki grup sürecinin hemen başında, ikincisi de sonunda olmak üzere, iki kez kullanılmıştı.

C., hem baştaki, hem sondaki beden oluşturma oyununda kalp olmuştu. Duygusal bir gençti. Grubu gönülden, kalpten benimsemiş, sahiplenmişti. Son aşamalarda duygularını kontrol edemediği, grubun ilk evrelerinde yalnızca kendisini aktarmak isterken, artık başkalarını da dinleyebildiği gözlemlenmekte; bu da bir olgunlaşma süreci olarak değerlendirilmekteydi.

A., ilk oyunda ayak, ikincide ise saçlardı. Her ikisi de bedene en uzak olan beden parçalarıydı. A., grubun en dışında kalan birey olmuştu; buna adeta kendini zorlamıştı. Kendini aktarma konusunda çok kapalıydı. Grubun başlarında, eşlemelerde ve grup oyunlarında rolleri üstlendiği ancak sonlara doğru iyice kendine kapandığı, kendini gruptan çekmeye çalıştığı gözlemlendi. Buna karşın, tüm grup oturumlarına hiç aksatmadan gelmişti. Saçları ile yüzünü örtüp, başını öne eğerek, yere oturuyor, kapanık ve içe dönük bir beden dili sergiliyordu.

Kendini gruba aktarma zorluğunun iki nedenden kaynaklandığı, bunların “Benden onlara bir kötülük

gelecek” ve “ben değerli bir şey veremem” biçiminde yaşadığı içsel yoğun duygular olabileceği üzerinde duruldu.

Başkalarını umursamaz, ilişkilerin, yaşamın kendisi için fark etmez olduğunu yansıtmaya çalışırken, aslında içinde, onu başkalarını korumaya, gözetmeye iten dürüst, ilkeli bir yan taşımaktaydı ve bu durum, bağlanmanın ve karşılıklı ilişkilerin onun için bir anlam – ancak zor bir anlam – taşımakta olduğunu gösteriyordu.

G., karaciğer ve ayak olmuştu. Bu iki rol hem kimliği hem grup içi konumu açısından simgesel biçimde belirleyiciydi. Durgun, kendini zor ifade eden, söze vuruk anlatımda zorlanan bir gençti. Bu özelliği saklı bir organ olan karaciğerle simgelenmekteydi. Ancak zaman zaman gruba yön bulma, bir açılım getirme işlevini üstlendiği, bunun da “ayak” gibi dinamik bir organla simgelendiği görülmekteydi. Derin yaşıyor ancak bunu sözel olarak aktaramıyordu. Bu simgeler G.’nin içinde varolan bu iki ayrı yönü göstermesi açısından çok önemliydi.

F., grubun başında omurilikli. Denetimsiz davranışların organı. Terapiye geliş nedeni de tepkiselliğine sınır koymak, kendini durdurabilmektir. Temel amacı, kendisini bir dengeye oturtabilmek, kendisine bir hedef bulmaktır. Grubun sonunda oynanan beden oluşturma oyununda F. yoktu. O gün gelmemişti. Gruptaki diğer üyeler “F. Burada olsaydı, bir insanın ‘nefsi’ olurdu” demişlerdi. Bu, F.’deki durulma ve kendini bir amaçla gerçekleştirme yolundaki gelişmeyi grubun da fark ettiğini gösteren çok anlamlı bir simgeydi.

D., eller ve beyin olmuştu. Ellerin işlevi olan sahip çıkma ve kavrama, D.’nin gruptaki işlevine çok paraleldi. İkinci aşamada beyin işlevini üstlenmişti. D., grup boyunca bir yardımcı terapist gibi çalışmıştı. Yansıtma, dengeleme, içgörüyü bulup çıkarma yönünde diğer grup üyelerini farklı aşamalarda desteklemiş; grubu çok fazla sahiplenmişti. Bu önemli bir olgunlaşma belirtisiydi. Ancak bu kadar hızlı ve fazla olgunlaşma, bu yaştaki bir genç için ağır bir rol olabilir ve buna bağlı olarak yeni çatışmalar doğabilirdi.

B., gözler ve duyguları seçmişti. Gözlem yeteneği çok güçlüydü. Uzun süre terapistleri gözlemiş ve sınınamıştı. Sürekli, başkalarından onay alma gereksinimi, ancak mükemmel olursa onaylanacağı düşüncesi içindeydi. En önemli güçlüğü güven-güvensizlik alanında yaşamaktaydı. Bu güveni grupta kazandıktan sonra açılmıştı.

E., akciğeri seçmiş, kendini ve işlevini “ikizim var bir

tane, ikimiz de bir şeye yaramıyoruz” şeklinde tanımlamıştı. E., olup biteni çabuk kavırıyordu; sevimli ve çocuksuydu. Bu yanları ile yoğun giden bir gruba çok güzel nefes aldırıyor; bazen de durmaz oturmaz, sınırlanamaz haliyle grubun nefesini tıkıyordu.

Psikodramada çözüme giden yol, terapötik ortam içinde kullanılan simgelerin, kişilerin yaşantılarında ki izdüşümlerini doğru yakalama ve yöntemi uygun şekilde kullanarak bunlar üzerinde çalışmayla bulunabilmektedir.

PSİKODRAMA KURALLARI

Psikodrama terapistinin uygulamasına açık pek çok teknik olduğu gibi, onun için yol gösterici olan bazı psikodrama kuralları da vardır.

1. Protagonist çatışmalarını konuşarak değil oynayarak dile getirir.
2. Psikodrama ‘şimdi ve burada’ ilkesiyle çalışır. Psikodrama sahnesinde geçmiş ve gelecek, şimdiki zamanın gerçeğine taşınarak oyunlaştırılır; grup üyelerinin “o anda” yaptıkları, yaşadıkları dikkate alınır.
3. ‘Gerçek’, öznel bir kavrayıştır. Her birey dünyayı kendi bakış açısı üzerinden değerlendirir. Rol değiştirme tekniği, dünyaya başkalarının gözleriyle bakmayı olanaklı kılar. Bir duruma farklı boyutlardan yaklaşıldığında, gerçek daha iyi kavranabilir.
4. Psikodrama bir aktarım yöntemi olduğu kadar bir dizginleme yöntemidir. Davranış örüntülerini değiştirebilmeleri açısından grup üyelerine yardımcı olur.
5. Protagonist, grup içinde tek başına, bu tür bir sorun yalnızca onda varmışçasına bırakılmamalıdır. Oyun sonrası paylaşım aşamasında grup yöneticisi, gruptan protagonistle ilgili paylaşımları aktarmalarını istemelidir. Bu yaklaşım, grup içi kaynaşmayı destekler ve grup içi karşılıklı yakınlaşma sürecini güdüler. Bu evrede yapılması gereken, yorumlama ya da irdeleme değil, sevgi ve paylaşımdır. Kendini açan, içsel yaşantısını sunan bir kişiye ancak bu yolla yaklaşılabilmek. Bu yaklaşım, benzer biçimde, gruptaki diğer kişileri de sorunlarını dile getirme konusunda yüreklendirir.
6. Protagoniste, kendisiyle ilgili gerçeği aktarırken, sahneyi, zamanı, yeri ve yardımcı egoları da yine kendisinin seçmesi için olanak sağlan-

malıdır. Yönetici ve protagonist birlikte çalışan, birbirine eşlik eden iki kişi konumundadırlar. Yöneticinin fazla hızlı ve etkin olduğu durumda, protagonistin sahneyi değiştirmeye ya da oyunu yavaşlatmaya yetkisi vardır. Kişi kendi gerçeğini algıladığı ve hissettiği biçimde, tümüyle içsel bir aktarımla oyunlaştırır (Buchanan 1984, Dökmen 1995).

ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKODRAMA

Alfred Adler 1920’lerde, grup tekniklerini kullanarak, çocukları, ana babaları, kardeşleri, öğretmenleri ve değerlendirmeleri bir araya getirmiş; ev ve okul içi sorunlara çözüm yolları aramaya çalışmıştır.

Adler’in öğrencileri ve çalışma arkadaşları olan Rudolf Dreikurs ve Eleanor Redwin, Adler’in yöntemlerini kullanarak, çocukların sosyal yaşamla ilgili güçlüklerini yenmelerine yönelik rehberlik hizmeti veren Chicago Çocuk Rehberlik Merkezlerini kurmuşlardır.

Psikodrama, çocuk ruh sağlığı alanına Dreikurs tarafından getirilmiştir. Bu yöntemin uygulanması, anne-babaları görüşmedeyken, oyun odasında oynamakta olan çocuklarla başlatılmıştır.

Çocuklarda psikodrama erişkinlerdekinden farklı olarak eski ilişkileri onarma yerine yeni ilişki biçimleri geliştirmeyi sağlar. Çocuğun sosyal ilişkilerinde farklı, yeni ve daha uygun roller edinmesine yardımcı olur. Çocuklarda temel bazı becerilerin geliştirilmesinde (örneğin, yeni bir deneyime hazırlama, okula başlama, kampa gitme, diğer çocuklarla üretken biçimde çalışabilme, kardeş ilişkilerini düzenleyebilme), daha da önemlisi başka çocuklarla birlikte eğlenebilmesinde psikodramanın etkin bir yeri vardır.

Grup, çocukların özgürce oynamaları, istedikleri rolleri canlandırmaları, spontanitelerini arttırmaları, diğer rolleri kabullenebilmeleri ve sorunlara çözüm getirebilmeleri yönünde yapılandırılmalıdır (Starr 1979).

Psikodramatik uygulama içinde çocuklar yeni tepkiler geliştirebilmeyi, uygun olmayan davranışları daha olumlu seçeneklerle değiştirerek düzeltebilmeyi öğrenirler.

Çocukluk, spontanitenin en fazla olduğu yaşam evresidir. Psikodramatik teknikler değişik yaş grubundan çocuklara yardımcı olmak amacıyla, evde, rehberlik merkezlerinde, ayaktan ve yataklı tedavi kliniklerin-

de, işitme ve konuşma merkezlerinde, anaokullarında, sınıf, yaz kampı gibi pek çok farklı ortamda kullanılabilmektedir.

Çocuklarda psikodramatik teknikler, diğer etkinlikler, oyun ve öyküleme teknikleriyle birleştirilerek uygulanabilir. Yönlendirilmiş fantezi teknikleri, masallar, tiyatro oyunları, müzik, dans, boyalar, renkli kumlar, oyun hamuru, ortak resim oluşturma, kuklalar ve maskalar, bebekler ve bebek evi gibi araçlar ve ısınma teknikleri bir yandan spontanlığı geliştirirken, bir yandan da, çocuğun içindeki yaratıcı güçleri harekete geçirmektedir. Aynı zamanda kendini dile getirme, grup içi bağlılığın oluşturulması, çatışma alanlarının farkına varılması ve ele alınabilmesine de ortam hazırlanmış olmaktadır (Starr 1979).

Örnek II: İlkokul dönemi çocuklarıyla yapılan bir grup sürecinin son oturumlarından birinde, projektif nitelikli bir psikodrama tekniği olan “Büyük Dükkanı” oyununa karar verilmişti. Bu teknikte grup üyeleri, hayali olarak, dünyanın herhangi bir yerindeki bu “Büyük Dükkanı”nda tüm isteklerine kavuşabilir, ne diliyorlarsa onu bulabilirlerdi. Ancak, bu sihirli dükkanda müşteriler, almak istediklerini, yerine başka bir şeyler bırakmak koşuluyla elde edebilmekteydiler. Bu teknik, kişinin kendi kendisini tanıması, özlemlerini ve yönelimlerini fark edebilmesi ve kendisinde değiştirmek istediklerini görebilmesi açısından aydınlatıcı bir yöntemdir. Masalsı yanı ile çocuklara uygun bir teknik olarak değerlendirildiğinden, tekniğin özü ve genel çerçevesine sadık kalınarak, çocuklara daha uygun düşecek bazı uyarlamalarla oynanmaktaydı.

Çocuklardan dükkana girmeleri istendi.

Terapist, oyuna daha masalsı bir hava vermek, çocukların yaratıcılıklarını uyarmak ve tekniğin amacını içsel olarak kavrayabilmelerini sağlayabilmek için oldukça etkin bir role girerek, çocuklar dükkana gezerken, satıcı rolünü üstlenmişti: Terapist (satıcı rolünde): “Alın, alın her türlü nesne, her türlü özellik var bu dükkanda. Cesaret kaftanı, rüya tozu, sizi istediğiniz yere götüren sihirli biletler, konuşan kutular...”

“Bir şey bırakıp, bunu alabilirsiniz. Ancak kendinizden vereceğiniz bir şey olacak bu. Buradan alabileceğiniz paha biçilmez, o nedenle karşılığında çok özel bir şey bırakmalısınız”

“Bir nesne, bir anı bırakıp yerine bir başka nesne, bir anı parçası, özlemini çektiğiniz herhangi bir şey ya da kendinizde olmasını istediğiniz bir özellik alabilir, bunlara sahip olabilirsiniz. Ancak yerine mutlaka

kendinizden bir özellik, bir nesne, özel bir başka şey bırakmalısınız”

“Bırakmak istedikleriniz de, almak istedikleriniz de size ait olacak, kararı siz vereceksiniz. Kendinizle ilgili neyi bırakabilirsiniz, bir başka şeye sahip olmak için? Neye sahip olmak istersiniz? Almak istediğiniz her ne olursa olsun, bir şey bırakıp bir diğerini aldığınızda, kendinizde bir farklılık, bir değişim olmuş olacak. Ne tür, ne yönde bir değişiklik istiyorsunuz kendiniz için?”

“Alınanlar herkesin elinde, üstünde değişik durur; nasıl kullanacağınıza bağlı... Neyi bırakıp, neyi seçeceğiniz tümüyle size bağlı. Aldığınız, sahip olduğunuz şeyi nasıl kullanacağınız da...”

“Biriniz aldı diye, diğerine kalmaması söz konusu değil; herkes için, her şey var bu dükkanda. Üstelik herkes aldığını farklı amaçlarla, farklı yönlerde kullanacak. Alınanlar, seçenlerin elinde değişik farklılaşacak, seçenin isteği yönünde... Örneğin sihirli sudan içen kimisi güzelleşirken, kimisi başarı kazanacak.”

“Bu kaftan kiminin üstünde bir cesaret kaftanı, kiminin üstünde içindekini gizleyen bir görünmezlik giysisi olabilecek. Kiminin üstünde de uysal bir kedi postu gibi duracak. Ne niyetle giydiğinizle bağlı. Bu dükkana olduğunuz gibi girip, değişmiş olarak çıkabilirsiniz.”

Çocuklar dükkana dolaşıp, karar verdiler. Her çocuk kendi isteği doğrultusunda bir şeyler seçti. Bu oturumda özellikle K. ve S.’nin seçimleri dikkat çekiciydi.

K., 11 yaşında, ölümden, ölümlerden ve nerdeyse her şeyden korkma, yalnız kalamama, anneye bağımlılık yakınmalarıyla izlenen, yaşından daha çocuksu davranan, küçücük, “ben büyümeyecek miyim?” şeklinde kaygılar besleyen bir kız çocuğuydu.

S., 12 yaşında çekingenlik, ürkeklik, güvensizlik, paradoksal biçimde kendini kanıtlamak istercesine, okulda davranış sorunları ile ünlenmiş çocuklarla arkadaşlık kurma, çete kavgalarına karışma, annenin cüzdanından para alma nedenleriyle izlenen oldukça ufak tefek bir çocuktü.

K., “sihirli ballar” aldı. “bu ballardan yiyince bu dünyadan gitmiş olanları görebiliyorum; dedemi, ninemi, babamı, çok sevdiğim ölmüş kişileri görebiliyorum” diye açıklıyordu. “Yerine bebeğimi bıraktım, sırdaşımı, ona içimi dökerdim hep, onu bıraktım.”

Büyümüştü K.. Artık bir genç kızdı o. Yeni sırdaşları, yaşıtı olan arkadaşlarıydı. Ölenleri korku ile değil, özlemle anıyordu.

S., içinde her şeyi olan bir araba seçti kendine. Bil-

gisayarlı, zırhlı kapıları olan. İçinde kahvaltı ediliyor. Yataklı. Üstelik uçabilen bir araba. “Mutluyum, çünkü arabayla kendimi cesur hissediyorum” diyordu. Yerine eniştesinin kendisine armağan ettiği çakıyı bıraktı. Bu çakı eniştesinin çakısıydı ve özel olarak ona vermişti.

S., silahsız, kavgasız da erkek olunabileceğini anlıyordu. Oturumun ikinci kısmında, çocukların karşılıklı olarak birbirlerinin duygularını, gereksinimlerini anlayabilme, yüzleştirme, karşısındaki insanların bedensel ve duygusal değişimlerini fark edebilme, kendine ve başkalarını yönelik duyarlılık geliştirme konusunda beceri kazanmalarına yardımcı olacağı düşünülen bir başka oyuna geçildi.

Bu oyunda, büyü dükkanının hemen kapısının dışında üç ayna vardı. Dükkandan çıkan çocuk, hemen bu aynalarla karşılaşır, kendisine bakıyordu. Bir çocuk aynaya bakarken, ayna rolündeki diğer üç çocuk aynı anda izledikleri değişimleri ona yansıtıyorlardı.

Bütün çocuklar, birbirlerinde gördükleri değişimleri aktardılar. Çocukların çoğu, kendi duyguları ile arkadaşlarının kendileri ile ilgili söyledikleri arasında oldukça yakın bir uyum olduğunu belirttiler.

Bu örnekte, psikodramatik tekniklerle, içsel çatışmaların uzun uzun anlatılmadan, somutlaştırılarak dışavurulabileceği; grup süreci sonrası yine çocuk ve ergenlerin kendilerindeki değişim ve gelişimi de bir düş zenginliği içinde, yaratıcı ve simgesel biçimde aktarabilecekleri ve grubun içindeki tüm bireylerle birlikte fantezi ve oyun yoluyla yaşamın gerçeklerine ulaşabilecekleri, bunun da sağaltımın ve uyumun özü olduğu gösterilmeye çalışılmıştır.

Zerka Moreno, yeterince seçim yapma alışkanlığı verilmediğinde ve kendini geliştirmek üzere alıştırmak istediği alana yönelmede özgür bırakılmadığında, çocuğun alıştırmak yapma yeteneğini yitireceğini belirterek, Makarenko'dan bir alıntı ile bu görüşünü örnekler: “bir çocuğun cesur olmasını istiyorsanız, onu cesareti öğrenebileceği ortamlara bırakın” (Moreno ve ark. 2000).

Çocukla psikodrama grupları oluştururken, belirtiler benzerlikleri her zaman bir ölçüt olarak alınmamalıdır. Örneğin, aynı grupta bir araya getirilmiş olan çok saldırgan çocuklar, kekeme çocuklar ya da bağımlı, çekingen, ürkek çocuklar sorun oluşturabilir.

Küçük çocuklarla çalışırken süre kısa tutulur, yarım saat kadar bir süre yeterlidir. Çocuklarla fanteziler ve simgesel roller daha kolay çalışılabilir. Rüya, pandomim, üstlenilen erişkin rolleri (örneğin, polis,

doktor, öğretmen gibi), televizyon kahramanları ve masal kahramanlarını canlandırma yoluyla çocukların kendilerini ifade etmeleri ve duygularını sözelleştirmelerine olanak tanınmış olur.

Çocuklar tarafından grup içinde pek çok değişik davranış biçimi sergilenebilir ve çok farklı roller ortaya konabilir. Aşağıda, bazı örnekler sunulmaktadır:

-Yalnız kurt: gruptan uzakta duran ve kimseye güvenmeyen çocuk

-Dedektif: diğer çocukların yanlış davranışlarını gözleyen çocuk

-Filozof: gruba yaşından olgun yorumlar getiren çocuk

-Mızız: sürekli grupta sıkıldığından yakınan çocuk

-Yönetici: grupta tüm olan biteni kontrol etmeye çalışan çocuk

-Bebek: çok güçsüz ve yetersiz olduğundan, kendi başına bir şeyi beceremediğinden, her şeyi sürekli başkalarından isteyen çocuk

-Boğa: fiziksel saldırganlığı nedeniyle başka çocukların canlarını yakan çocuk.

Çocukların yeni davranış örüntüleri edinmeleri, eğlenceli ve öğrenmeyi destekleyebilecek bir grup yapısı içinde gerçekleştirilmelidir. Ortam cesaretlendirici ve arkadaşça olmalıdır. Sürecin, grubun ortak gereksinimine göre uyarlanmasına dikkat edilmelidir.

Büyük çocuklarda, oyunu bir grup tartışması izler. Küçük çocuklarda, entelektüel yorumdan çok oyunun spontan gelişimi önemli olduğundan, böyle bir tartışma süreci denenmemelidir. Küçük çocukların bazen oyun ya da rol üzerinde konuşturmak bile zor olabilir.

Psikodramatik yöntemler, zihinsel geriliği olan çocuklar, suça yönelmiş olan çocuklar ayrıca yetersiz bilişsel ve sözel becerileri olan çocuklarda oldukça etkindir. Bu çocuklarda, sözel yetilerin geliştirilmesinde rol oynama tekniği yararlı ve olumlu sonuçlar doğuran bir yaklaşımdır (Starr 1977).

Oyun terapisi ile psikodrama arasında dil gelişiminin desteklenmesi, düşünme becerisinin, empati yeteneğinin oluşturulması ve sosyal rollere ilişkin yetkinlik kazandırılması açılarından benzerlikler bulunmaktadır.

Rol oynama, fantezi ile gerçek, kendi ile diğerleri arasındaki ayrışma, bütüncül ve kalıcı bir kendiliğin oluşması, başkasıymış gibi davranarak, başkasının rolünü alarak, “taklit, aynalama, özdeşim, model

alma, içselleştirme" gibi psikolojik işlev ve süreçlerin gerçekleşmesi açısından önemlidir.

Ergen gruplarında, eyleme dayalı bir teknik olan psikodramanın, sözel ve yoruma dayalı tekniklerden daha etkin bulunduğu bilinmektedir (Özbay ve ark. 1993).

PSİKODRAMADA İYİLEŞTİRİCİ ETKENLER

Psikodrama gruplarında iyileştirici etmenler şu şekilde belirtilebilir (Kellermann 1992):

1. Gerçek bir ilişkiye (tele) dayanması
2. Terapistin dışarıya açık, içtenlikli ve "gerçek" bir insan olması
3. Duygusal boşalım
4. Bilişsel içgörü (kendini anlama, farkındalık, bütünleştirme, algısal yeniden yapılandırma)
5. Kişilerarası ilişkiler (karşılama yoluyla öğrenme, tele, aktarım, karşı aktarım deneyimleri)
6. Kabul edilen bir grup içinde kişinin kendini gerçekleştirme olanağı bulabilmesi
7. Duyguların aktarılması ve yeniden bütünleştirilmesine ortam sağlanması
8. Davranışsal/eyleme dayalı öğrenme
9. Eylem içgörüsü
10. Düşlemsel uyarılma (oyun, simgesel gösterimler, 'miş gibi' davranma)

Psikodrama terapisine ilişkin iyileştirici etkenler konusunda yapılmış olan araştırma sayısı çok azdır ve bunlar daha çok erişkinlere ilişkin çalışmalardır. Özbay ve arkadaşlarının (1993) ergen psikodrama grubunda iyileştirici etkenlere yönelik yaptıkları çalışmada, Yalom'un iyileştirici etkenler listesinden "içgörü geliştirme" ve "birincil aile ilişkilerinin onarıcı biçimde yeniden yaşantılanması" her iki cinsiyetten ergenler için de en önde gelen iyileştirici etken, "özgecilik" ise erkek ergenler için üst sırada değerlendirilen iyileştirici etken olarak belirlenmiştir. Oysaki Yalom (1985), cinsiyetin iyileştirici etkenlerle ilgili algılar üzerinde etkili olmadığını ileri sürmüştür.

Gökler ve Kültür (2003), bir ergen psikodrama grubu ile yaptıkları çalışmanın sonuçlarını tartışırken, bir psikodrama uygulamasının etkililiğini değerlendirmedeki güçlüğü, çok fazla değişkenin bulunması ve bu değişkenlerin hepsinin kontrol edilmesinin zor

olması ve gruplardaki üye sayısının genelde istatistiksel değerlendirme açısından yeterli olmamasına bağlamışlardır. İşlevsellik açısından psikodramanın anlaşılmasının gerek niteliksel (süreç odaklı) gerekse niceliksel (kanıta dayalı) yöntemlerin bir arada kullanılması ile olanaklı olabileceğini belirtmişlerdir.

Psikodramanın etkililiği ve işlevselliği ile ilgili erişkinler için belirlenen değerlendirme ölçütleri, yaşa özgü özellikler dikkate alınarak çocuk ve ergenler için de geçerli sayılabilir.

Çocuk ve ergenlerde psikodrama, duygusal boşalım sağlama, içgörü geliştirme, gerçekle yüzleşme ve gerçeği test etme, daha geniş bir rol dağarcığına sahip olma, davranış değişiklikleri oluşturma, büyüme ve gelişmeyi sağlama gibi işlevler taşımaktadır. Bu bağlamda, daha geniş bir rol dağarcığına sahip olmayla birlikte çocuk ve ergende seçim yapabilme yetisi gelişir. Rol alma davranışları yoluyla yaşamın çok farklı yönlerine ilişkin deneyim kazanılmış olur. Empati ve özdeşim yapabilme kapasitesi artar; kendilik algısına ilişkin deneyimler zenginleşir ve rol esnekliği gelişir (Kellerman 1992).

Psikodramada sorun, oyun yoluyla, uzun uzun tanımlanmadan somutlaştırılarak aktarılır. Oyun içinde psikodrama yöneticisi, bedeninin duruşuna, mimik ve jestlere dikkat çeker. Bütün bu sözel olmayan iletişim göstergelerinin farkına varma, kendi ile yüzleşme ve içgörü geliştirebilmenin öncü adımlarıdır.

Psikodramatik yöntemler yoluyla içsel duyguların berraklaşmasına; amaçların, zayıf, güçlü yanların, gereksinim ve korkuların açığa çıkmasına olanak sağlanır. Ego sınırları güçlenmiş olur; güven, özerklik, kendini dışavurabilme becerisi desteklenir.

Psikodrama, çocuk ve ergene kendi davranışını nesne olarak değerlendirmede yardımcı olurken, bir yandan da onu bu davranışın diğerleri üzerindeki etkilerini düşünmeye çağırır.

Psikodrama psikotik çocuk ve ergenlerde, çocuk ve ergenlerin davranışsal sorunlarında, travma sonrası stres bozukluğunda, uyum sorunlarında, yeme bozukluklarında, madde bağımlılığında, yasın çözülmesinde ve kimlik karmaşası yaşayan ergenlerde etkili ve hızlandırıcı bir sağaltım yöntemidir.

Pek çok diğer psikoterapi yaklaşımı gibi psikodrama da, etkinliğine ilişkin araştırma bulgularının sınırlı olması nedeniyle eleştiri almaktadır. Psikodrama tekniklerinin nasıl işlendiğine, bir psikodrama terapisti olmak için ne gibi ölçütleri karşılamak gerektiğine ve bir psikoterapi yöntemi olarak yararlılığına ilişkin

kanıta dayalı araştırmalar arttıkça, psikodramanın psikoterapi alanındaki yeri daha belirginleşecektir. Psikodrama ile ilgili yapılmış olan kontrollü araştırmaların sonuçları, işlevini doğru yerine getiren ve geçerli eğitim almış terapistlerce uygulandığında psikodramanın tek başına ya da davranışçı, psikanalitik ve varoluşçu psikoterapilerle kaynaştırılmış şekliyle, psikoterapi alanına katkı getiren bir kuram ve teknik olduğunu göstermektedir (Kellermann 1992, Wilkins 1999). Psikodrama, gelişim, büyüme ve duygusal öğrenme yönünde getirdiği geniş esneklik ve açılımlarla, çocuk ve ergen psikoterapisi alanında etkin bir yöntem olarak yer almaktadır.

KAYNAKLAR:

- Altınay, D. (1998) *Psikodramada 300 Isınma Oyunu, Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altınay, D. (2000) *Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı. Yaşama Dair Çok Şey. Herkesin Öyküsüne Sahnede Yer Var*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Aronson, SM (2004) Where the wild things are: The power and challenge of adolescent group work. *The Mount Sinai Journal of Medicine*, 71:174-180.
- Bailey, V, Vickers B (2003) Cognitive behavioural group work with children and adolescents. In: Garralda ME (ed.) *Managing Children with Psychiatric Problems*. London: BMJ Publishing Group, 79-90.
- Barratt G, Kerman M (2001) Holding in mind: Theory and practice of seeing children in groups. *Psychodynamic Counselling*, 7:315-328.
- Blatner HA (1988) *Acting-in Practical Applications of Psychodramatic Methods*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Blatner A (1994) Tele. In: Holmes P, Karp M, Watson M (eds.) *Psychodrama Since Morena* London: Routledge, 283-300.
- Buchanan RD (1984) Psychodrama. In: Karasu TB (ed.) *The Psychiatric Therapies* Washington DC: American Psychiatric Association. 783-799.
- Chazan R (2001) *Group as Therapist*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 43-49.
- DuPlessis JM, Lochner LM (1981) The effects of group psychotherapy on the adjustment of four 12-year-old boys with learning and behaviour problems *J Learn Disabil*, 14. 209-212.
- Dökmen Ü (1995) *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Fehr SS (2000) *Grup Terapisine Giriş: Grup Terapistleri İçin Rehber Kitap*. Zengin F (çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık. Introduction to Group Therapy A Practical Guide. New York: Haworth Press, 1999.
- Fuchs RM (1984) Group therapy. In: Karasu TB (ed.) *The Psychiatric Therapies*. Washington DC: American Psychiatric Association, 415-438.
- Gardner RA (1988) Psychotherapy with Adolescents. New Jersey: *Creative Therapeutics*. 583-610.
- Garrick D, Ewashen C (2001) An integrated model for adolescent inpatient group therapy. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 8:165-171.
- Goldman EE, Morrison SD (1984) *Psychodrama: Experience and Process* Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Gökler B (1998) Psikodrama Yoluyla Tedavi Gören Bir Ergen Grubunun Süreç Analizinde Simgelerin Kullanımı. Yayımlanmamış Psikodrama Terapistliği Tezi. Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, Ankara.
- Gökler B, Kültür ÇE (2003) Crossroads of Self and Others. "Crossroads of Culture: Where Groups Converge" The 15th International Congress of the International Association of Group Psychotherapy. Abstract Book, İstanbul, Turkey, 312.
- Kellermann PF (1992) Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama. London: Jessica Kingley Publishers Ltd.
- Kraft I (1980) Group therapy with children and adolescents. In: Sholevar GP (eds.) *Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescents: Medical and Psychological Approaches to Treatment*. New York, Medical Press, 109-133.
- Kraft I (1983) Child and adolescent group psychotherapy. In: Kaplan HI, Sadock BJ (eds.). *Comprehensive Group Psychotherapy*. Baltimore: Williams and Wilkins, 223-233.
- Moreno TZ (1983) Psychodrama. In: Kaplan HI, Sadock BJ (eds.). *Comprehensive Group Psychotherapy*. Baltimore: Williams and Wilkins, 158-166.
- Morena TZ, Blomkvist DL, Rützel T (2000) *Psychodrama, Surplus Reality and The Art of Healing*. London: Routledge.
- Morris CG (2002) *Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş)*. Ayvaşık B, Sayıl M (çev. Ed.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Understanding Psychology, Simon & Schuster / A via Corn Company, 1996.
- Naar R (1993) *Grup Psikoterapisine İlk Adım*. Hisli-Şahin N (çev.) Ankara: İmge Kitabevi. A Primer of Group Psychotherapy. New York: Human Sciences Press, Inc., 1986.

- Özbay H, Göka E, Öztürk E ve ark. (1993) *Therapeutic factors in an adolescent psychodrama group*. J Group Psychotherapy, Psychodrama ve Sociometry. 46:3-11.
- Özbek A, Leutz GA (2003) *Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim*. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayını, Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Reid S (1999) The group as a healing whole: Group psychotherapy with children and adolescents. In: Lanyado M (ed). *Handbook of Child and Adolescent Psychotherapy*. Plorence, KY: Routledge. 247-259.
- Schützenberger-Ancelin A (1995) *Psikodrama*. Özbek A (çev.) Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayını.
- Sprague K (1994) *Stepping into the cosmos with our feet on the ground*. Holmes P, Karp M, Watson M (eds.) Psychodrama Since Moreno. London: Routledge, 11-35.
- Start A (1979) *Psychodrama*. Chicago: Nelson-Hall Inc.
- Tamar M, Aydın C (1998) Çocuk ve ergenlerde psikoterapi. In: Güleç C. Köroğlu E (ed.). *Psikiyatri Temel Kitabı*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1245-1262.
- Türkçapar MH, Sungur MZ, Akdemir A (1995) Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2: 93-100.
- Vinogradov S, Yalom ID (1996) Grup Psikoterapisi Kısa Klavuzu. Tüzer TT (çev.). Ankara: Compos Mentis Yayınları. A Concise Guide to Group Psychotherapy. Washignton DC: American Psychiatric Association Press, Inc., 1998
- Wilkins P (1999) *Psychodrama*. London: Sage Publications Ltd.
- Yalom ID (1985) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 3rd ed. New York: Basic Books.
- Yalom ID (1995) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 4th ed. New York: Basic Books.
- Yalom ID (1998) *Kısa Süreli Grup Psikoterapileri: İlkeler ve Teknikler*. Hisli-Şahin N (çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Inpatient Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 1983.
- Yalom ID (2002) *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Tangör A. ve Karaçam Ö (çev.) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 1995.

BAĞLANMA SÜRECİ, ROLLERİN VE SOSYAL ATOMUN OLUŞUMU

Süheyla ÜNAL*

Özet:

Çevresel koşullara ve yaşantıların birikici etkisine bağlı olarak bir gelişim çizgisinde ilerleyen bağlanma sistemi, bireyin yaşam boyu ilişkilerini ve sosyal işlevlerini şekillendirmektedir. Bebek ve bakıcıları arasındaki erken etkileşimler, bağlanmanın, sosyal rollerin oluşmasında ve dolayısıyla sosyal atomun yapılanmasında önemli etkenlerdir.

Anahtar sözcükler: bağlanma, Moreno, sosyal atom, sosyometri, sosyal ağ

GİRİŞ

İnsan yavrusu enerjisini yeni geldiği dünyaya uyum sağlamak, varlığını devam ettirmek için kullanırken yardımcı egoların desteğine tutunur. Dünyaya geldiğinde başka insanların bakımına muhtaç olması, onu tüm yaşamı boyunca diğer insanlarla birlikte varolmaya, birlikte eylemde bulunmaya, birlikte deneyim yaşamaya yazgılı kılar. İlk aylarda çevresindekilerle geliştirdiği ilişki, onun kimlik matriksini oluşturarak daha sonraki duygusal öğrenmelerine zemin hazırlar (Moreno, 1946/1977). Kimlik matriksi başlangıçta yeni doğmuş bebeğe bir sosyal plasenta işlevi göerek “birlikte varoluştan” “birey olarak varoluşa” geçiş sürecinde ihtiyacı olan güvenliği, yönelimi ve rehberliği sağlar. Doğduğu ilk günlerde annesiyle birlikte varoluş içinde özdeşim bütünlüğü sergilerken, duyularının gelişmesiyle ikinci aşamada dikkatini diğer

yabancı parçasına yöneltmeye, “ben-sen” ayırımını hissetmeye başlar. Ayna nöronlar aracılığı ile anneye duygusal salınım içinde olma, birlikte hissetme deneyimi yaşar. Üçüncü aşamada motor gelişimle birlikte otonomi kazanarak diğer parçayla süreklilik yaşantısından uzaklaşır, yardımcı egoya bağımlılığı azalır. Dördüncü aşamada kendisini aktif olarak diğer parçaların yerine koymayı ve o rolleri üstlenmeyi başarır. Beşinci aşamada ise bir başka insana karşı bu rolleri yerine getirir. Bu aşama ile kimlik değişimi tamamlanır. Bu beş aşama taklit, özdeşim, yansıtma, transferans gibi olgular aracılığı ile rollerin kazanılmasını sağlar (Moreno ve Moreno 1944).

Rollerin gelişimi bebeğin doğduğu anda anneye verdiği “bakım verici, besleyici”, kendisinin aldığı “bakılan, beslenen” rolleriyle başlar. Rolüne ısınmayı sağlayıcı fiziksel başlatıcılar, rollerin alınması sırasındaki deneyimler rollerin benimsenmesinde önem taşır (Moreno ve Moreno 1944).

Gelişim süreci sırasında bireyin kişiler ve nesnelerle ilişkilerindeki itim ve çekimlerle oluşan ilişkilerarası alanı şekillenir. Moreno kişilerarası ilişki alanındaki duygu akışını “tele” olarak tanımlar. İlişkilerdeki itim çekimlerin ve özel duyguların çekirdeğini oluşturan, “şimdi ve burada”ki otantik değişimler ya da karşılaşmaları simgeleyen tele, ilişkilerdeki görünmez bağları, sözcükler olmaksızın duyumsama kapasitesini oluşturarak ilişkinin bütün boyutlarını şekillendirir (Moreno 1946/1977).

* İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD, Malatya., Prof. Dr.

Bağlanma sisteminin gelişimi

Bowlby (1979) bağlanmayı çevresel koşullara ve yaşantıların birikici etkisine bağlı olarak farklı gelişim çizgilerinde ilerleme olasılığı taşıyan bir biyodavranış sistemi olarak tanımlar. İlk yakın ilişkisini annesiyle kuran bebek, annesinin memesini emerken açlığın yarattığı gerilimin giderilmesi yanı sıra annesiyle temasın ve konforun hazzını da yaşar. Anneyle yüz yüze, göz göze etkileşim sırasında ayna nöronların sağladığı duygusal rezonans ortak bir algı ve duygu dünyası olarak *özneler arası ortak alanın* kurulmasını sağlar (Stern 1985). Annesinin davranışını gözleyen bebeğin ayna nöronlarında oluşan duyusal-motor nöronal aktiviteler, bebeğin diğer insanların durumunu zihinde taklit edebilme ve o durumla ilintili duyguları anlama yetisinin gelişmesine temel olur (Siegel 1999, Adolphs 2001). Anneyle erken etkileşimler bir süreç izleyerek başkalarının davranışlarını kestirme, duyguları düzenleme, kendi olmaktan ve başkalarıyla olmaktan zevk alma, hayal kırıklıklarını, olumsuz yaşantıları tolere etme yetilerinin gelişmesini sağlar. Annenin olgun duygusal süreçleri aracılığı ile duygularını düzenlemeyi öğrenir. Annenin gerilim giderici etkinliklerini birincil stratejiler olarak içselleştirerek, yaşamın daha sonraki dönemleri için gerekli olan güvenli başa çıkma mekanizmalarını geliştirir (McAdams 1989).

Bağlanma kişisiyle oluşturulan “sıkıntıyı giderme” modelleri, kişiler arası durumların değerlendirilmesi, başa çıkma stratejilerinin kullanılması ve kuralların düzenlenmesi sırasında duyguların işlevine rehberlik eder (Main 1999). Bakıcının çocuğun istek ve beklentilerine yerinde ve yeterli cevap verebilme kapasitesi, çocuğun “duygusal olarak kendisini düzenleme”yi öğrenmesinde, kendisine bakanla yakınlık kurma ve bu yakınlığı korumasını sağlayacak olan davranışsal, duygusal ve bilişsel şemaları oluşturmada birincil etkiye sahiptir (Cassidy 1994). Çocuğun dünyayı öngörmesini ve kendisini onunla bir ilişki içine yerleştirmesini sağlayan bu şemaları Horowitz (1987) ‘rol-ilişki modelleri’ veya ‘kendidigeri kalıpları’ olarak tanımlarken, Stern (1985) ‘genelleşmiş olay temsilcileri’ olarak adlandırmaktadır. Bowlby ise (1988) bireyin daha sonraki ilişkilerini yakından etkileyen bir *içsel çalışan model* (Internal Working Model-IWM) tanımı yapar.

Bireyin sosyal bağlamda kendisi ve başkaları hakkında beklenti ve saygıltılarını içeren bu iç yapılar, kişiler arası ilişkiler hakkındaki bilgi işleme süreçlerini düzenler. Kişiler arası şemalar geçmiş ilişkilerdeki

bilgileri filtreleyerek şimdiki etkileşimlerin duygusal sonuçlarını değerlendirmeye yardım eder ve yakın ilişkileri yönlendiren bağlanma tarzlarını oluştururlar (Bowlby 1979; 1981).

Bağlanmanın Etkinleşmesi / Edilginleşmesi (Activation/ Deactivation)

Bağlanma nesnesi olarak ebeveynin sürekli varlığı, çocuğun duygusal olarak kendisini güvende hissettiği için, çevreyi keşfetmeye yönelmesine, ondan ayrılabilmesine ve akranlarıyla yakın ilişkiler kurabilmesine zemin hazırlar (Allen ve Land 1999). Anneyle güvenli bağlanma, çocuğun olumsuz duygularını yapıcı bir şekilde düzenlemesine ve daha olumlu duyguları ifade etmesine yardımcı olarak insanlarla daha etkili iletişim kurmasını sağlar (Kobak ve Sceery 1988).

Çocuk bağlanma figürüne kolayca ulaşamayacağını hissettiğinde, tehdit edildiğinde ya da korktuğunda ikincil stratejilerle bağlanma davranışları sergilemeye başlar. Kaygılı bir yaklaşımla bağlanmayı aşırı etkinleştirebileceği gibi, kaçınmayı yeğleyerek bağlanmayı edilginleştirebilir. Kişilerarası ilişkilerde “*başkaları modeli*”ni yansıtan *kaçınma* tepkisi (Bartholomew 1990, Bartholomew ve Horowitz 1991), ilişkilerde yakınlık arzusunu ortaya koyar (Fraley ve Shaver 2000). Bağlanma kişinin korunma ve destek beklentilerine karşılık veren güvenilir biri olarak görülüp görülmediğini ifade eder. “*Kendilik modeli*”ne ilişkin olan *kaygı* ise, kişinin kendisini başkaları, özellikle de bağlanma kişisi tarafından sevgi ve yardıma değer birisi olarak görüp görmediğini belirtir (Bartholomew 1990, Bartholomew ve Horowitz 1991, Brennan ve ark 1998).

Bağlanmaya kaygı ve kaçınma tepkileri, erken dönemlerde duyarsız ya da tutarsız ebeveyn davranışlarının sonucu çocukların ihtiyaç ve beklentilerinin yeterince karşılanmaması yüzünden gelişmektedir. Çocuk stres altında olduğunda, hastalandığında ya da benzeri ihtiyaç durumlarında bakım sağlayan kişilerin tutarsız, yetersiz ve/veya dengesiz karşılık vermeleri, sinirli ve kaygılı olmaları, orantısız bir şekilde müdahaleci davranışları bağlanma kaygısının yükselmesine yol açmaktadır. Bu tür ebeveyn davranış örüntüleri sonucu bağlanma kaygısı geliştiren çocuklar kaygıyla baş etmek için strese karşı aşırı duyarlılığa yol açan “yüksek aktivasyon” stratejilerini kullanırlar. Yakın ilişkilerde eşlerin davranışlarına ve ulaşılabilirliğine aşırı dikkat harcama ve bu yöndeki

seçici algılarında keskinleşme, ilişkilere ve eşe “yapışma”, sürekli yakınlık ve onay arama bu tür stratejilerdendir (Mikulincer ve Shaver 2005, Thompson 1999).

Bağlanmada kaçınma davranışı bakım verenin çocuğun yakınlaşma, destek ve korunma ihtiyaçlarına soğuk, mesafeli ve kızgın davranarak karşılık vermesi sonucunda oluşur. Bu tür ebeveynler özellikle çocuklarının duygularını bastırarak ya da ifade etmelerini engelleyerek onların duygu ve davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. Sonuçta duygularını bastırmayı ve göstermemeyi öğrenen çocuk, bunları ortaya çıkaracak ya da kontrol etmesini zorlaştıracak yakınlaşmalardan kaçınarak, destek aramaktan çekinir. Kendilerine yüksek güven geliştirerek ve savunma ya da korunma stratejilerini güçlendirir. Tehdit ya da stres durumunda bağlanmayı edilgenleştiren davranış stratejisi geliştirerek bağlanma sistemini etkileyecek davranışlardan kaçınma, başkalarının yakınlık ve destek ihtiyaçlarına duyarsızlık geliştirmeye yönelirler (Shaver ve Hazan 1994).

Ortaya çıkan tehdidin şiddeti ve süresiyle ilişkili olarak bu tepkiler geçici ya da kalıcı nitelikte olabilmektedir. Ayrılık kısa sürerse, geçici olarak ortadan kaybolan ya da tepkisizleşen bağlanma figürünün yeniden erişilebilir olduğuna inanılırsa, bağlanma sistemi etkin olma koşuluna geri dönebilir (Shaver ve Hazan 1994). Ancak ayrılık sık tekrarlanırsa, terk edilme ya da duygusal desteğin tamamen kaybolma tehdidi ile birlikteyse bağlanma etkinleşir ve öfke artışı ile işlevsellik bozulur. Bağlanma figürüyle yeniden yakınlaşmaktan ümit kesilirse, bağlanma sistemi edilgenleştirilebilir. Savunmacı davranışların ardına sığınılır ve sanki hiç sorun yokmuş gibi kendine-güvenli bir görünüm sergilenebilir. Bowlby bu evreyi “çözülme” olarak tanımlamaktadır.

Kaygılı bireyler yansıtımlı özdeşim gibi bağlanmayı aşırı etkinleştiren stratejiler kullanırken, kaçınan bireyler çözülme gibi bağlanmayı edilgenleştiren stratejiler kullanırlar. Bu örüntüler oluştuktan sonra özellikle yakın ilişkilerdeki duyguları, beklentileri ve davranış stratejilerini yönlendirmekte ve bireyin sosyal dünyasını ve kişiliğini bütün yönleriyle etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver 2003).

Erken çocukluk yaşantıları, yetişme ortamı ve koşulları bireyde bağlanmadan kaçınma ve bağlanmaya kaygılı tepki geliştirmeye neden olmaktadır. Erken dönemde gelişen bağlanma tepkileri bireyin yaşam döngüsünün her dönüm noktasında, her stresli yaşam olayında yeniden aktive olmaktadır. Yaşamdaki

her dönüm noktası, her büyük kriz, ayrılıklar ve yeni bağlanmalarla yeni düzenlemeler gerektirmektedir. Örneğin genç yetişkinlik dönemi anne babadan ayrılıp, yeni bir aile kurmak için romantik eşe yönelmenin gerektiği dönemdir. Bu dönemde bireyin çocuklukta ki bağlanma ile ilgili süreçleri yeniden aktive olmakta ve ilişkinin nasıl şekilleneceğini etkilemektedir. Yine birey için önemli birisinin ölümü ya da ayrılığı, bireyin yaşamına anlamlı birisinin girmesi de bağlanma tepkilerini aktive etmektedir. Aktive olan bağlanma tepkileri, bireyin kişilerarası ilişkilerine doğrudan yansımaktadır. Psikodrama uygulamaları sırasında bu etkileri izlemek mümkün olmaktadır.

Sosyal atom

Birey kendisi için önemli olan” öteki”lerle ilişkiler aracılığı ile kendiliğine mekansal bir yapı hazırlar. Kişiler arası çekim-itimlerle şekillenen bu yapı, bireyin rollerini kazanmasını sağlar ve sosyal durumlarda bireyin davranışlarına, etkileşimlerine rehberlik eder. Bu yapı içinde Moreno'nun *en küçük sosyal ilişkiler birimi* olarak tanımladığı sosyal atom, bireyin bütünlük, iyilik ve güven ihtiyaçlarını karşılamak üzere duygusal dünyasında yer alan önemli kişi ve nesnelerle ilişkilerinin bir haritasını sunar (Moreno 1947, Remer 2009). Üç tür sosyal atom tanımlanmaktadır (Hollander 1974). Psikolojik atom bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlayan “tele” ilişkisi içinde bulunduğu “kişilerden oluşurken, kolektif atom bireyin ait olduğu sosyal gruptan oluşur. Bireysel atom, kolektif atom içinde yer alan ve bireyin o gruba üyeliğini devam ettirmesini sağlayan önemli kişileri içerir. Nesne atomu ise (Moreno 1947, Kumar ve Treadwell 1985) birey için önemli olan nesnelerden (hayvan, ev, araba, kitaplar, para, bilgisayar gibi) oluşur.

Bu üç tür atom iç içe yer almaktadır. Apartman ya da mahalle komşuları ya da belediye otobüslerinde sıklıkla karşılaşılan kimseler birey için tanıdık sayılırlar. Bir kişinin tanıdıkları, onun kolektif atomunu oluşturur. Atom sahibinin yakın ilişki kurabileceği, ancak henüz kurmamış olduğu kişiler bireysel atomunu oluştururlar. Çok yakın olarak tanımlananlar hariç olmak üzere arkadaşlar sosyal atomun bu kesimini oluştururlar. Atom sahibinin karşılıklı olarak çok yakın ilişki kurduğu, “tele” ilişkisinde olduğu kimseler ise psikolojik atomunu oluştururlar (Dökmen 2005).

Bireyin kendisini “ait” hissettiği, kimlik duygusunu paylaştığı, kendisini güvende hissettiği ve duygusal destek aldığı aile üyeleri ve yakın arkadaşlarından oluşan sosyal atom bağlanma sistemi tarafından ya-

pılandırılmaktadır. Bağlanma sistemi bireyin duygu düzenleme işlevlerini ve diğer insanlarla ilişkilerini düzenleyerek, bireyin psikolojik sosyal atomunu oluşturur. Bireyin çevresiyle bütünleşmesinde ve sosyometrik bağlantılarının kurulmasında kendiliğindenlik, kimlik, kendilik saygısı ve yaratıcılık önemli rol oynar (Hollander ve Hollander, 1978).

Sosyal Atom Ölçeği

Moreno (1936) tarafından geliştirilen Sosyal Atom Ölçeği bireyin yakın ilişkilerini haritalandırdığı projektif bir testtir ve yakın ilişkileri incelemede kullanılan birkaç yöntemden birisidir. Trinke ve Bartholomew'ın (1997) yetişkin bağlanma ağının hiyerarşik yapısını saptamak için geliştirdiği Attachment Network Questionnaire (ANQ), Furman ve Buhrmester'ın (1985) geliştirdikleri Network of Relationships Inventory (NRI), Aron ve arkadaşlarının (1992) kullandığı Inclusion of Other in Self (IOS) bu yöntemler arasındadır. Diyagramatik ölçek olan bull's eye tekniği (Kahn ve Antonucci, 1980) Sosyal Atom Ölçeğine benzerlik göstermektedir. Her ikisi de projektif test oldukları için yakın ilişkiler gibi derinliği olan duruma yansıyan subjektif bilinçdışı etkilerin değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Bull's eye tekniğinde merkezdeki "ben" çekirdeğini üç halka çevrelerken, Sosyal Atom Ölçeğinde yedi halka çevrelemektedir. Halka sayısının fazlalığı bağlanma hiyerarşisi ile ilgili daha fazla bilgi sağlamaktadır.

Moreno bireyin kimlik çekirdeğini oluşturan "psikolojik sosyal atom"un oluşumunda ve diğer "sosyal atomlarla" etkileşiminde bazı kurallar olduğunu öne sürmüştür. Örneğin; "tele" ilişkisinde (Moreno, 1953/1993) olduğumuz kişilerden oluşan psikolojik atom, çevremize uyum sağlamamızı ve güçlü olmamızı sağlayacak en küçük sayıyı içermelidir (sosyostazis) (Hollander 1974, Hollander ve Hollander 1978). "Tele" ilişkilerini içeren "sosyal çekirdek" ile "tanıdık"lar arasındaki sınırı belirleyen bir eşik değer bulunmaktadır. "Ben" halkasına yakın yerleştirilenler bireylerin duygusal dünyasında yer alanlar olurken, daha uzak halkalara yerleştirilenler "tanıdıklar" grubunda yer almaktadır. Halkalara yerleştirdikleriyle birey, kimlik matrisini sergilemekte, yakın ilişkilerinin bir haritasını sunmaktadır. Yakın çevresinde yer alan kişileri duygusal açıdan hissettikleri yakınlıklarına ve kendisi için taşıdıkları öneme göre yerleştirmenin söz konusu olduğu ölçekte, Dökmen'in (1995) geliştirdiği kavramsallaştırma ve hesaplamalarla kişiler arası ilişkilerin hem kalitatif hem de kantitatif açıdan değerlendirilmeleri mümkün olmaktadır.

Ölçeğin uygulamasında bireylere en iç halkada "ben" sözcüğünün yazdığı, birbirini izleyen 7 çember üzerine "kendileri için önemli kişileri, yakınlık duygularına göre yerleştirmeleri" istenir. Puanlaması için sosyal atomun en dışındaki daireye yerleştirilen kişilere 1'er puan, en içtekine 7'şer puan olmak verilir. Her çember üzerinde yer alan kişi sayısının, o çemberin sıra değeriyle çarpımından sosyal atom değeri (SAD) bulunur. Sosyal Atom Hacmi (SAH) ise, sosyal atoma yerleştirilen toplam kişi sayısı (N), denek tarafından kullanılmış en dış dairenin sıra numarası (D) ile denek tarafından kullanılan toplam daire sayısının çarpımı ile elde edilir (Dökmen 2005). Sosyal atomdaki belli grupların her birisi için bir ortalama puan hesaplanabilir. Örneğin, deneğin aile üyeleri ya da arkadaşları için bir "sosyal atom puanı (SAP)" hesaplanabilir. Bu puanın hesaplanmasında kural, her bir dairedaki kişi sayısının, o dairenin puan değeriyle çarpılmasından sonra elde edilen değerlerin toplamının 49'a bölünerek aritmetik ortalamasının alınmasıdır. Sosyal ağ ölçümlerinden yararlanılarak bazı ek tanımlamalar da getirilebilir. Örneğin, santralite sözkonusu kişinin kaçınıcı çemberde yer aldığını, "ben" çemberine yakınlık düzeyini tanımlayabilir. Kullanılan en dış çember, çember çapını belirleyebilir. Sosyal atomda yer alan toplam kişi sayısının kullanılan çember sayısına bölümü sosyal atomun yoğunluğunu verebilir.

Yaşamımızdaki önemli insanların oluşturduğu sosyal alanın, sahip olduğumuz sosyal sermayenin, bağlanma süreçlerinin ve bağlanma hiyerarşisinin incelenmesinde sağladığı olanaklarla sosyal atom ölçeği kişilerarası ilişki dinamiklerinin anlaşılması konusunda bize önemli açılımlar getirmektedir. Duygusal ilişki ve bağların oluşum ilkelerini saptamaya katkıda bulunacak bir ölçek niteliği taşıyan Sosyal Atom Ölçeğinin yakın ilişkilerle ilgili çalışmalarda kullanılması yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR:

- Adolphs, R. (2001). *The Neurobiology of Social Cognition. Current Opinion in Neurobiology*, 11; 231-239.
- Allen, J.P., Land, D. (1999). Attachment in adolescents. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* 319-335. New York: Guilford Press.
- Aron, A., Aron, E.N., Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63; 4: 596-612.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7; 147-178.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61; 226-241.
- Bowlby, J. (1979). *The Making & Breaking Of Affectional Bonds*. Tavistock Publications (London)
- Bowlby, J. (1981). *Attachment And Loss*, vol. 3, *Loss: Sadness and Depression*. First published 1980. Published in Penguin Books, Hazell Watson & Viney, Aylesbury, Bucks, Great Britain.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge.
- Brennan, K.A., Clark, C.L., Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. J.A Simpson & W.S Rholes (Eds.). *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Cassidy, J. (1994.) Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59; 228–283.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sosyometri ve Psikodrama*, Sistem Yayıncılık: 029, İstanbul. 97-105.
- Furman, W., Buhrmester, D.(2009). The Network of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version. *International Journal of Behavioral Development*. 33 (5), 470–478
- Hollander, S. (1974). Social Atom an Alternative to Imprisonment. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama. & Sociometry*. 47; 1 - 18.
- Hollander, C.E., Hollander, S.L. (1978). *The Warm-Up Box*. Denver: CO: Psychodrama Center.
- Horowitz, M. (1987). *States of mind: Configurational analysis of individual psychology* (2nd ed.). New York: Plenum.
- Kahn, D., Antonucci, T.C. (1980). The Hierarchical Mapping Technique. *Generations*. 13; 10–12.
- Kobak, R.R., Sceery, A. (1988). *Attachment in Late Adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others*. *Child Dev*. 59: 135–146.
- Kumar V.K., Treadwell, T.W. (1985). *Practical Sociometry for Psychodramatists*. West Chester University. West Chester. PA.
- Main, M. (1999). Epilogue. Attachment theory: Eighteen points with suggestions for future studies in: J. Cassidy and P.R. Shaver, Eds, *Handbook of attachment*, Guilford Press, New York pp. 845–887.
- McAdams, D.P. (1989). *Intimacy: The Need to be Close*. New York: Doubleday.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. In M. P. Zenna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 35;53–152. San Diego, Ca: Academic Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2005). Attachment Theory and Emotion in Close Relationships: Exploring the Attachment-Related Dynamics of Emotional Reactions to Relational Events. *Personal Relationships*, 12; 149-168.
- Moreno, J.L. (1936). Organization of the Social Atom. *Sociometric Review* , 4, 10-13.
- Moreno, J.L., Moreno F. B. (1944). *Spontaneity Theory of Child Development*. *Sociometry*, 7; 2: 89-128. İnternetten indirim tarihi 12/12/2010 <http://www.jstor.org/stable/2785405>
- Moreno, J.L. (1946/1977). *Psychodrama*, Vol. 1. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J.L. (1947). The Organization of the Social Atom. *Sociometry*, 10; 287-297.
- Moreno, J.L. (1953/1993). *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama* (Student edition). Roanoke, VA: Royal.
- Remer, R. (2009). Social Atom Theory Revisited: SAT Redux. İnternetten indirim tarihi 23 Kasım 2009 www.uky.edu/~rremmer/sociometry/SATRDX.DOC
- Shaver, P.R., Hazan, C. (1994). Attachment, in Weber, A.L, Harvey, J.H (Eds), *Perspectives on Close Relationships*, Allyn and Bacon, Boston, MA.
- Siegel, D.J. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford.
- Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: a View From Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York : Basic Books 1-294.
- Thompson, R.A.(1999). Early Attachment and Later Development. In J. Cassidy & Pr Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment* (pp. 265-286). New York: Guilford.
- Trinke, S.J., Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of Attachment Relationships in Young Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 14;5: 603-625.

AYRIŞMA KORKUSU

Nuşin SARIMURAT BAYDEMİR*

Özet

Bu yazıda, çocuğun gelişim evreleri sürecinde, kendisine bakım veren, eğiten, koruyan, destekleyen aileden ayrışması ve bireyselleşmesinin beklenen, doğal bir sonuç olduğu anlatılmaktadır. Ayrışma, çocuğun biyolojik özellikleri yanında, gelişim dönemlerini sağlıklı geçirme oranına, büyüdüğü ailenin yapısına, çocuğun büyüdüğü aile ve toplumun kaygı düzeylerine ve buna ilişkin tutumlarına bağlı olarak farklı düzeylerde gerçekleşir. Özerk davranabilen, ayrılmış birey de, yaşamındaki kriz dönemlerinde destek, güven ve sığınma ihtiyacı ile çocukluk döneminin besleyen, koruyan ana kucağına dönüş yapabilir. Bu durum toplumlar için de geçerlidir.

Anahtar Kelimeler: Bireyselleşme, ayrışma, sosyal regresyon, psikososyal kriz

İnsan yavrusu yaşayabilmek için diğer insanlara muhtaçtır. Çocuğun fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları anne-baba ve yakınlarınca içinde doğduğu ailede karşılanır. Zamanla aile üyeleri ve çocuk arasında görünmeyen güçlü bağlar oluşur. Çocuk o aile içinde korunduğunun, bakıldığının, sevildiğinin, kabul gördüğünün farkına varır (Bowlby 1958, Rohner 1975). Süreç içinde çocuk, ailenin değer yargılarını ve ortak hedeflerini de benimser. Çocuğun gelişiminde, evrimsel gelişme ile ilgili olan olgunlaşma (Maturation) yanında, öğrenme ile ilgili olan bireyselleşme-toplumsallaşma süreçleri etkilidir.

Olgunlaşma organizma içinde doğuştan var olan gelişmemiş yetilerin kendiliklerinden gelişmelerine ve

varabilecekleri düzeye ulaşmalarına denir. Örneğin; insan yavrusu ortalama 12-14 aylık iken yürümeye başlar.

Bireyselleşme-toplumsallaşma ise, çevrenin sağladığı öğrenme, eğitim ve yaşam deneyimleri ile bireysel davranışların biçimlenmesi, toplumsal davranışların oluşmasıdır. Örneğin; çocuk 12-15 aylarda aşamalı olarak artan sözcük dağarcığı ile konuşmayı öğrenir. Konuşabilme çocukta evrimsel olarak yerleşmiş bir yetidir. Ancak, hangi dili konuşacağını içinde büyüdüğü aile ve toplum belirler. Aile ve toplum bu nedenle çocuğun gelişiminde çok önemlidir.

Çocuk önceleri dışarıdan verilecek bakıma bağımlıdır. Başlangıçtaki birlikteliğin bir yanında çocuğun bağımlılığı, bir yanında da annenin vericiliği, bakıcılığı, koruyuculuğu vardır. Bu dönem, çocuğun bakımının yanında bakım verene, genellikle anneye bağlanması ve temel güven duygusunu geliştirmesi için de önemlidir. Sonraki gelişim aşamalarında çocuğun bağımlılık durumu sürmekle birlikte sınırlar gittikçe ayrışır. Çocuk özerk davranışlar gösterebilme yetisini kazanır. Bakım veren için de çocuğun emzirilmesi, uyutulması işlevleri yerine tuvalet eğitimi, bağımsızlık ve saldırganlık alanlarındaki yetiştirme ve öğretme çabaları söz konusudur.

Oyun çağında çocuk egosantrik durumundan sosyosantrik bir duruma ilerler. Çocuk kazandığı güven ve özerklik duyguları oranında çevresini keşfederek çevre üzerinde bir denetim gücü kazanır. Bu dönemde çocuk girişimci ve atılgandır. Bu döneme öğrenme tutkusu hakimdir. Böylece cinsel ilgiler ve cinsel rollerin benimsenmesi gelişir.

* Uzman Psikiyatrist, İlişki Psikoterapileri Enstitüsü, Doç. Dr.

Gizlilik döneminde çocuğun benliği ailenin dar alanından toplumun geniş ilişki ve öğrenme olanaklarına uzanır. Anne-baba ile özdeşim yanında öğretmenler, diğer yetişkinler ve arkadaşlarla özdeşimler önem kazanmaya başlar.

Ergenlikte ise, anne-babaya bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliğini kabullenme, toplumsal yerini araştırma ve bir mesleğe yönelme çabaları söz konusudur. Bir taraftan bağımsız olmaya, anne-babadan kopmaya çalışan ergen bir taraftan da onlara bağımlı olmanın etkisi altındadır. Ergenin bu bocalamasının şiddeti, daha önceki gelişim dönemlerinin sağlıklı geçirilip geçirilmeyişine, aile ve toplumun tutum özelliklerine ve ergenin biyolojik yapısına bağlıdır. Örneğin; aşırı bağımlılık eğilimleri olan bir ergen, anne-babadan kopma, onları yitirme kaygısına kapılabilir.

Çocuğun erken dönem gelişim süreçlerini kuramsal olarak açıklayan, “Bağlanma Kuramı” (Bowlby, 1958) ve “Ebeveyn Kabul-Red Kuramı” (Rohner, 1975) çocuğa bakım verenlerin, özellikle anne-baba tutumlarının önemini vurgulamışlardır.

Gelişimin ileri aşamasında çocuğun kendisini diğer aile üyelerinden farklı ve özerk görebildiği, duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırd edebildiği oranda ayrışma, bireyselleşme gerçekleşir. Erişkin konuma böylece geçen ergen bireyselleşerek kendi kararlarını alabilir, kendi düzenini kurabilir. Bu sürece ayrışma denir (Bowen, 1978).

Bowen'e göre, zihinsel olarak gelişmiş, yetenekleriyle duygusal ve coşkusal olarak öznel durumlara uygun tepkiler verebilen, ailenin duygusal sisteminden bağımsız davranabilen aile üyesi, aileden ayrılmış ve bireyselleşmiştir. Ayrılmış, farklılaşmış insanlar duygusal ve zihinsel işlevlerini birbirlerinden ayırd edebilirler. Uyumlu, esnek, bağımsız ve yaşam olaylarıyla baş edebilecek öz güvene sahiptirler. Düşük düzeyde ayrılmış olanlar ise, otomatik duygusal sistemlerin etkisi altındadır. Duygusal olarak bağımlıdır. Çabuk kaygılanır, esnek değildirler ve uyum yetenekleri zayıftır. Çok fazla birleşmiş (Fusion) olanlar kendilerini bir birey olarak düşünemezler. Daha çok heyecansal tepkiler verirler. Aile ikileminin içinde kaybolurlar. Çok birleşmiş kişiler bağımlı ve aile ile birlikte hareket ettikleri için semptom göstermeyebilirler ama, çok az ayrılmışlardır (Bowen, 1978).

Aile üyelerinin birbirine bağlılığı ve işlev görmesine göre Minuchin (1974) aileleri 3 grupta değerlendirir:

1. İç içe aileler (Enmeshed): Aşırı ilgi, çok fazla birliktelik ve paylaşım vardır. Otonomi ve sınırlar yoktur. Bireysel kimliğin oluşması zordur. Ayrışmaya izin verilmez.
2. Uyumlu aileler: Karşılıklı duyarlılığın olduğu, otonomiye izin verilen, destekleyici ailelerdir. İletişim açıktır.
3. Kopuk aileler (Disengaged): Düşük ilgili veya ilgisiz, duyarsız ailelerdir. Birbirini eğitme, etkileme yetersizdir.

Minuchin'e göre, koşullara uygun yanıtların verildiği uyumlu ailelerde sağlıklı bireyler yetişir (1984).

Bowen ailedeki her üyenin bir birey olarak var olduğunu, ama aynı zamanda diğerleriyle bir birleşme içinde olduklarını ifade eder.

Eğer ailede kronik bir anksiyete oluşursa (Örneğin; Ölümcül hastalıklar, kayıplar...) aile zihinsel olarak ilkelerini belirleme bağlantısını azaltarak, kararlarını daha çok duygusal olarak almaya başlar. Önceki nesillerde travmalar ve buna bağlı geliştirilmiş iletişim kalıpları varsa bu kalıplar nesilden nesile aktarılır. Bu sürecin sonunda işlevler azalır, semptomlar belirir.

Benzer olarak, toplumsal stres ve kaygı dönemlerinde sosyal olarak duygusal tepkiler gelişir. Örneğin; toplumsal anarşinin olduğu bir dönemde korku ve kaygı nedeniyle insanlar birbirine destek olmak için beraber hareket etmeye başlarlar. Bowen'in (1975) sosyal gerileme (Societal regression) olarak adlandırdığı bu süreçte, kriz koşulları devam eden ülkelerde (Örneğin; sürekli savaşan veya ekonomik krizlerden geçen) bireyselleşme, ayrışma yerine gruplaşmalar, cemaatleşmeler görülür. Bu anlamda sosyal regresyon bireylerin gelişim dönemlerinde geriye gidip, ana kucağının güven dolu ortamına dönmesidir.

Bireyin kendini tehdit altında hissettiği kriz dönemlerinde (iş kaybı, iflas, ölümcül hastalık, boşanma, depresyon, savaş gibi) diğerleriyle birlikte olma, birlikte hareket etme, destek alma ve güven duyma ihtiyacı belirginleşir. Yalnız olma, bireysel davranma korkutur.

En uygun yetişen çocuğun ruhsal dünyasında bile, bir zamanlar anne kucağında yaşanmış tatlı bir cenneti yitirmiş olmanın ilkel bir acısı ve bu cennete karşı evrensel bir özlemin kalıntısı bulunmaktadır. Bebeklikte en çaresiz ve bağımlı bir dönemde yaşanılmış ve sonradan yitirilmiş olan bu cenneti yeniden bulma gereksinimi Erikson'a göre, bir tanrıya inançta simgeleşmektedir (Öztürk, 1988; s.81).

Psikolojik gelişimini tamamlamış ve ayrılmış bireyler de yaşamlarındaki önemli kriz dönemlerinde, kendi-

lerini iyi hissedebilecekleri, kendilerinden daha güçlü ve güvenli, sığınılacak kucak arayabilirler. Bu kucak bazen anne, aile olabildiği gibi bir şifacı, bir dini veya sosyal grup olabilir. Kriz aşıldıktan sonra tekrar ayrılmış birey konumuna dönülebilir.

KAYNAKLAR:

Aktürk.M,Eryiğit.S, İlimsever.B.Ş, Kocabıçk.S, Sarımurat.B.N,Tuğman.T.T, (2006) *Aile Terapisi Terimleri Sözlüğü*- Türk Psikologlar Derneği, İstanbul Şubesi Yayınları İstanbul 2006

Bowen, M. (1978) *Family Therapy in Clinical Practice* – New York. Aronson

Bowlby, J. (1958) The nature of the child's tie to his mother. *International journal of psychoanalysis* 3,1-23

Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss* vol.1. Attachment New York. Basic Books Family Therapy, An overview I.Goldenberg &H.Goldenberg Brooks/Cole pub.com 3rd.ed, California (p.148-157)

Minuchin. S. (1974) *Families and Family Therapy*. Cambridge, M.A Harvard University Press

Minuchin, S. (1984) *Family Kaleidoscope*. Cambridge, M.A Harvard University Press

Öztürk, O. (1988) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* Ankara (sayfa-81)

Rohner, R. (1975) *They Love Me, They Love Me Not*. Human Relations Area Files INC.

Rohner, R. (2002) *The Warmth Dimension*. Rohner Research Consultant In Family Issues.

ÖZERKLİK GELİŞİMİ: BEBEKLİKTEN YETİŞKİNLİĞE

Gül ŞENDİL*

Özet

Bağımsız işlev görme olarak tanımlayabileceğimiz özerklik, ilişkisel ve yeterlik ile birlikte, psikososyal gelişim için gerekli olan üç temel evrensel ihtiyaçtan biridir (Helwig, 2006). Erikson (1993), iki gelişim dönemini özerklik için önemli olarak tanımlamıştır: Benlik kavramının ilk oluştuğu ve yetişkinin empoze ettiği normlarla karşılıklı çatışmalarla ilişkili olan 1,5–3 yaş arası dönem; kimlik ve bireyleşmenin belirgin psikolojik ilgi haline geldiği ergenlik dönemi.

Özerklik her ne kadar bu iki gelişim döneminde bariz hale gelse de, birçok teorisyenin hemfikir olduğu gibi gelişimin çok erken dönemlerinde temelleri atılan bir süreçtir. Nitekim Bowlby'nin (1982) bağlanma teorisinde ortaya koyduğu anne-bebek arasında oluşan bağlanmanın gelişim aşamaları ve bu aşamada ikilinin yaşadığı tecrübelerle ilgili olarak gelişen bağlanma güvenliğinin, özerklik gelişimiyle oldukça yakın bir ilişkisi vardır.

Bu bilgiler bize, bir çocuğun doğumundan itibaren ebeveynleriyle olan karşılıklı ilişkisinin onun tüm gelişim alanlarında; tabii özerklik gelişiminde de ne kadar önemli olduğu gerçeğini bir kez daha hatırlatır. Moreno da, çocuğun sosyalleşmesinde, rol gelişimi aşamalarının ve aynı zamanda anne-bebek etkileşiminin önemini vurgular. İlişkinin, rol kuramında en önemli öge

olduğunu söyleyen Moreno'ya göre, ebeveyn-çocuk ilişkisinde her şeyin yolunda gitmesi halinde, her iki taraf da sağlıklı gelişimlerine yol açan uygun rol gelişimlerini sürdürürler. Çoğu zaman bu ilişkide yaşanan sorunlar spontanlığı engeller. Spontanlığı engellenmiş kişilerin özerkliklerini kazanmaları zordur. Spontanlık eğitimi, insanları "kendi olma" yönünde cesaretlendirir, verdikleri tepkilerin yeterliliğini ve uygunluğunu görmelerine yardımcı olur (Aktaran, Özbek ve Leutz, 2003).

Bu yazının amacı, yukarıda kısaca sözü edilen, özerklik gelişiminin doğumdan itibaren başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden gelişim sürecini değerlendirmek ve bu değerlendirmelerin psikodrama çalışmalarındaki önemini vurgulamaktır.

Anahtar kelimeler: Özerklik, psikososyal gelişim, ebeveynlerden bağımsızlaşma.

Bağımsız işlev görme olarak tanımlayabileceğimiz özerklik, ilişkisel ve yeterlik ile birlikte, psikososyal gelişim için gerekli olan üç temel evrensel ihtiyaçtan biridir (Helwig, 2006). Gelişim teorisyenleri 2 yaş öncesinde özerkliği çok fazla derinliğine incelememiştir. Bununla birlikte, yaşamının ilk birkaç ayı boyunca, bebeklerin özellikle kendi eylemleri ve dış olaylar arasındaki olasılık örüntülerini keşfetmeyle ilgilendiklerini gösteren bazı araştırmalar vardır. Ör-

* İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Gelişim Psikolojisi ABD, Doç. Dr.

neğin, Sullivan and Lewis (2003), 4 aylık bebeklerde bir ipi çekme eylemiyle bir müzik sesi arasında bir koşullama sağlamışlar; daha sonra da bu ilişkinin bozulduğu durumda bebeklerin davranışsal ve duygusal tepkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar, bebeklerin ipi çekme eylemiyle müzik sesi bağlantısının kesildiği, yani müzik sesini dinleyebilmelerine rağmen, kendi eylemlerinin (ipi çekmenin) sonuç üzerinde (müzik sesi duyma) etkisinin olmadığını anlamalarının (kontrol kaybının), bebeklerde kızgınlık ve üzüntü tepkilerine yol açtığını gözlemişlerdir. Bununla birlikte, bebeklerin eylem kapasiteleri geliştikçe, yetişkinlerin kontrol edici davranışlarına karşı direnç göstermelerinde bir artış olduğu gözlenmiştir. Örneğin, 7 aylık bebeklerle ebeveynleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ebeveynlerin bakım davranışları sırasında gösterdikleri baskıcı davranışlara karşı bebeklerin pasif ama gönüllü bir işbirliği göstermelerine rağmen, 15 aylıktan itibaren direnç göstermede artış olduğu gözlenmiştir. Dirençteki bu artış, bebeklerin sosyal olarak daha yeterli hale geldiği zamanlarda oluşmuştur. Bu sonuçlar özerkliğin çok daha erken yıllarda başladığı fikrini destekler niteliktedir. Bununla birlikte Erikson (1993), iki gelişim dönemini özerklik için önemli olarak tanımlamıştır:

1. Benlik kavramının ilk oluştuğu ve yetişkinin empoze ettiği normlarla karşılıklı çatışmalarla ilişkili olan 1,5-3 yaş arası dönem (Özerkliğe karşı utanma ve şüphe)
2. Kimlik ve bireyleşmenin belirgin psikolojik ilgi haline geldiği ergenlik dönemi (Kimlik & kimlik kargaşası).

Özerklik, her ne kadar bu iki dönem için önemli gözüke de tüm yaşam boyunca tekrar tekrar ortaya çıkan psikososyal bir olgudur. Yetişkin yaşlarda bile bireylerin özgüveni gerektiren yeni durumlarla karşılaştığı zaman ortaya çıkar. Örneğin, uzun yıllar eşinin ekonomik desteği ile yaşamış bir bireyin boşanma süreci sonrasında özerkliğini yeniden kazanabilmesi için çabalaması gerekebilir (Steinberg, 2007).

1,5-3 yaş arası dönem (Özerkliğe karşı utanma ve şüphe)

Erikson'a göre bu dönemde çocuklar, gelişen zihinsel ve motor becerilerini kullanarak, kendi kendilerine seçim yapma ve karar vermeyi isterler. Erikson, ebeveynlerin, çocuklarının kabul edilebilir bu istek-

lerine karşı onları zorlamadan ve utandırmadan izin vermeleri durumunda özerklik duygusunun gelişeceğini söylemiştir. Moreno'nun ileri sürdüğü gelişim aşamalarından yaklaşık ikincil ruhsal evrene denk gelen bu yaş aralığında, çocuk ayrı bir kendiliğin farkına varmaya; ben ile seni; gerçek ve hayal dünyasını ayırabilmeye başlar. Role girme başlamıştır ve dört yaş civarında rol değiştirme becerisini geliştirir. Ruhsal ve toplumsal rollerin ön plana çıktığı bu dönem, Moreno açısından da çocuğun özerkliğini ortaya koyduğu bir zamandır (Özbek, Leutz, 2003).

Bowlby'nin (1982) bağlanma teorisinde de bağlanma sürecinin özerklik gelişiminde oynadığı önemli rolü görürüz. Zira sağlıklı bir bağlanma ilişkisi, bireysel gelişimle devam eder ki bu da kendine ve diğerlerine güveni sağlar. Bowlby'ye (1982) göre bağlanma, bebekle ona bakım veren arasında özel, olumlu duygusal bağın geliştiği bir süreçtir. Dinamik bir dengeye sahip olan bağlanma sürecinde, anne ve çocuk bir yandan yakınlığı korumayı isterken diğer yandan da zaman zaman birbirlerinden ayrılmayı isterler. İkisinin birbirinden ayrıldığı bu nadir durumlarda, genellikle aradaki mesafe çiftlerden biri tarafından kapatılmak istenir. Ya anne çocuğunu yanına çağırır; ki bu durumda çocuğun bağlanma davranışı harekete geçer ama diğer yandan gelişimine katkı sağlayacak olan keşif ve oyun davranışı durur; ya da çocuk, keşif ve oyun davranışına devam eder, bu durumda da annenin bakım davranışı harekete geçer ve o sırada ilgilendiği aktiviteden vazgeçmek durumunda kalır. Her ikisinin de mutluluğu için bu dengenin kurulması önemlidir. Bununla birlikte dengenin bozulduğu durumlar da yaşanır. Dolayısıyla bu ikilinin karşılıklı bir uyum içerisinde olmasında annenin üstlendiği çocuk yetiştirme rolü oldukça önemlidir. Çocuklarını bir yandan çevresel risklerden korumaya çalışırken, diğer yandan da onun çevresini keşfetmesine ve oyun davranışına (bir anlamda spontanlık ve yaratıcılık gelişimine) izin veren ama bunu yaparken güvenlik üssü görevini sürdüren bir anne genellikle çocuğuna güven verir. Bu, hem çocuğun kendi başına dünyaya açılacak kadar kendine güvenmeyi hem de ihtiyaç duyduğu anda yakınlarında olacağını bildiği bakıcıya güvenmeyi içerir. Kendine ve anneye güven geliştirmiş çocuk için keşif davranışlarına çıkmak yani bir anlamda özerklik için hazırlık yapmak daha kolay hale gelecektir.

Bir çocuğun bu anlamda özerklik geliştirebilmesi kuşkusuz ebeveynin sağlıklı çocuk yetiştirme tutumları ile mümkün olacaktır. Yapılan araştırmalar en sağlıklı çocuk yetiştirme tutumunun demokratik

tutum olduğunu ortaya koymuştur. Böyle bir tutum, çocuğun eşsiz, yegane (unique) bir birey olduğunu kabul eden, çocuğun bireysel gelişimini destekleyici, duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat veren, sevgi ve ilgi dolu, kabul edici, onun ihtiyaçlarına duyarlı ve açıklaması yapılmış kurallara sahip olan ebeveyn özelliklerini içerir.

Ergenlik (Kimlik kazanımına karşı kimlik kargaşası)

Özerklik, dönemin fiziksel, bilişsel ve toplumsal değişimleri nedeniyle özellikle ergenlik sırasında daha belirgin hale gelmektedir. Ergenlikte çocuğa özgü olan bağımlılıktan, yetişkine özgü olan özerkliğe doğru bir gelişim vardır. Toplumsal beklentiler de ergenin özerk olmasını destekleyici niteliktedir (Steinberg, 2007). Ergenlik dönemindeki gençlerin kendilerini yetişkinlere benzer kavramsal yeteneklere sahip görmeye başlamalarından dolayı artan karar verme kapasiteleri, ergenlik döneminde kişisel etki alanının genişlemesine doğrudan katkı sağlar (Helwig 2006).

Özerklik, ebeveynlerin kontrolü olmadan veya onlara bağımlı olmadan kişinin davranışlarını düzenleme, karar ve davranışlarını seçme becerisidir. Özerklik, duygu, düşünce ve davranışta serbestliği gerektirir. Ergenlik dönemi öncesinde oluşan psikososyal gelişimin çoğu, kişinin ebeveynlerinden bağımsızlaşması için hazırlayıcı olarak görülebilir. Kendi kendine giyinme, kendi parasını idare etme, yemek pişirme, araba kullanma, okuma ve yazma gibi beceriler çalışılmıştır. Bu becerilerin varlığını normal karşılasak da, bunlar, özerk yaşayan bir insan için temel bir öneme sahiptir. Fiziksel olgunluk da özerkliğe katkıda bulunur. Günlük yaşamla baş etme belli bir fiziksel gücü, koordinasyonu ve dayanıklılığı gerektirir. Bu özellikler ergenliğin fiziksel olgunluğuyla oluşur. Ayrıca fiziksel olgunluk yetişkinlerin ergenden beklentilerini de değiştirir, ona daha fazla sorumluluk vermeye başlarlar. Değerlerle özdeşleşme ve bununla birlikte giden içselleştirme süreci, neyin doğru davranış olduğunu bilerek bağımsız bir şekilde hareket edebilmesini sağlar. Kişinin ailesinin duygusal yakınlığından ayrılabilme yeteneği de akran grubuyla ileri bir ilişki içine girmeye desteklenebilir. Arkadaş ilişkileri daha karşılıklı oldukça, ilk zamanlar sadece aile sınırları içerisinde tatmin edilen duygusal yakınlık ve destek ihtiyaçlarının birçoğunu tatmin ederler. Son olarak, ergenin bilişsel olgunluğu; özerk yaşamın devamına yardımcı bir bilgi birikimi, var olan problem çözme yeteneğiyle ilgili bir düzey ve geleceği planlama kapasitesi sağlar.

Yukarıda anlatılanlardan da anlaşılacağı gibi üç tür özerklikten söz edilir: Duygusal özerklik, davranışsal özerklik ve değer özerkliği.

Duygusal özerkliğin gelişimi

Ergenler, duygusal olarak çocukluk döneminde olduğu kadar ebeveynlerine bağımlılık göstermezler. Duygusal yatırımları daha fazla dışarıya yönelir, üzüldüklerinde hemen ebeveynlerine koşmazlar ve yine çocukluk dönemindeki gibi ebeveynlerini idealleştirmezler. Ebeveynleriyle yaşadıkları bu türden değişimler duygusal özerkliğin gelişimini ifade eder.

Ergenlikte, özerklik gelişimi çoğu zaman yanlış bir şekilde yetişkinlere isyan ve reddetme, duygusal olarak kopma, yabancılaşma veya ebeveynlerden fiziksel olarak ayrılma ile eşleştirilir. Bu görüş daha ziyade ergenlik döneminin bir stres dönemi olduğu anlayışıyla birlikte gider. Bununla birlikte yapılan çalışmalar bu dönemin mutlaka bir stres dönemi olmayacağını ortaya koymuştur. Bu anlamda ergenliği, özellikle ebeveynlerden uzaklaşma, yabancılaşma olarak görmek yerine, ebeveyn ve çocukların birbirlerinin bireyselliğini kabul ettiği bağımsız bir psikolojik statü olarak kabul etmek gerekir. Özerkliğini kazanan ergenler, kendilerini tamamen ebeveynlerinin kimliğine gömülmüş veya ebeveynlerinin sevgisinden tamamen yabancılaşmış gibi hissetmeden kendileri ve ebeveynleri arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları görebilir ve kabul edebilirler. Bu anlamda, duygusal özerkliğin gelişiminde, ergenin gelişen bireyleşme duygusu önemli bir yer tutar. Bireyleşme süreci, kişinin ebeveyninden farklı, özerk ve yeterli olarak benlik duygusunu geliştirmesini içerir. Sağlıklı bir bireyleşme süreci yaşayan kişi, ebeveynlerine bağımlı olmadan, daha olgun ve daha sorumlu davranabilme özelliklerine sahip olur.

Duygusal özerkliğin gelişiminde yakın aile ilişkileri ve ebeveynlerin benimsedikleri çocuk yetiştirme biçimleri önemli bir rol oynar. İlk çocuklukta olduğu gibi ergenin bireyselliğini kabul edici, hoş görülme ve yetkili ebeveyn tutumları, özerkliğin gelişimine katkı sağlar. Aşırı koruyucu ya da müdahale edici ebeveynlik biçimleri, bireyleşmeyi engelleyici ve ergenin kendi değerlerini ebeveynlerinkinden ayırması sürecini olumsuz etkileyen yaklaşımlardır. Araştırmalar, bu türden ebeveynlere sahip olan ergenlerde depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sorunlar olduğunu ortaya koymuştur.

Davranışsal özerklik

İkarus'un öyküsü...

İlk tanrı heykellerini yapan heykeltıraş Daidalos yeğenini öldürdüğü için Girit'e sürülmüş. Girit kralı Minos, Daidalos'un yaptığı sanat eserlerini çok beğendiği için onu himayesine almış. O dönemlerde üst yarısı öküz, alt yarısı insan şeklinde olan ve pek çok can ve mal kaybına yol açan Minotauros adlı bir yaratık bu diyara gelmiş. Ancak kimse bu yaratığı hapsedecek bir zindan yapamamış. Daidalos Minotauros'un çıkamayaacağı bir labirent yapmış. Bu yaratığa yem olarak, Theseus adlı bir delikanlı gönderilmiş. Theseus, hem bu yaratığı öldürmüş hem de bir ip yardımıyla labirentten çıkmayı başarmış. Bunu öğrenen kral Minos, bu durumdan Daidalos'u sorumlu görerek oğlu İkarus ile birlikte onu bu labirente hapsedirmiş. Daidalos, buradan tek çıkış çarelerinin havayolu olduğunu düşünmüş. Her ikisi için de kaz tüylerinden geniş kanatlar yapmış ve bunu balmumu ile sırtlarına tutturmuş.

Oğlu İkarus'a "çok yükseklerle çıkma, yoksa kanatlarındaki balmumu erir; çok alçaktan da uçma, denizin nemi kanatlarını ıslatarak bozar, sen beni izle" diye öğüt vermiş. Her ikisi de bir kuş gibi havalanmış. İkarus uçmaktan öyle zevk almış ki, babasının öğütlerini unutmuş. Yükseldikçe yükselmiş, güneşi daha yakından görmek istemiş. Bu arada yavaş yavaş kanatlarındaki balmumu erimiş ve kanatları dağılmış. Aşağıya düşerek, boğulmuş.

Davranışsal özerklik, ergenin tüm davranışlarında bağımsız karar verebilme ve onları izleyebilme becerisidir ve bu nedenle bazen karar özerkliği olarak da isimlendirilir. Risk alma davranışının ergenler arasında yaygınlığı düşünülürse, ergenlik boyunca bu sürecin olumlu ya da olumsuz sonuçları olabilir. İkarus'un babasının öğütlerine uymayıp güneşe doğru yükselmesinin altında, güneşin parlaklığına daha fazla yakınlaşmak ve daha fazla özgürleşmek isteği yatar.

Ergenin gelişen bilişsel kapasitesi, karar verme becerilerinin gelişmesine dolayısıyla daha bağımsız davranabilme becerilerine yol açar. Bununla birlikte kendi seçim ve kararları tamamen diğer insanların

düşünce ve önerilerinden de bağımsız değildir. Özellikle ev dışında daha fazla zaman geçiren ergenler için akranlarının görüş ve önerileri daha önemli hale gelir. Bu da ergenin ebeveynlerinin görüş ve önerilerine daha az önem verdiği izlenimini yaratır. Oysa her zaman durum böyle değildir. Yapılan çalışmalar daha ziyade ergenlerin gündelik ve geçici kararları (giyim ve müzik zevki, boş zaman değerlendirme gibi konularda) üzerinde akranların etkili olduğunu, bununla birlikte eğitim ve meslek seçimi gibi uzun süreli kararlar ya da dini inanç ve değerler gibi konularda ise ebeveynlerin daha etkili olduğunu göstermektedir. Yaşın artmasıyla birlikte ergenlerin, konusunda uzman olan kişilerin görüş ve önerilerine daha fazla başvurdukları da gözlenmektedir. Bununla birlikte, kendi kişisel değerlerini arama sürecinde, akranlarının daha fazla etkisi altında kalan ve bu etkinin baskıya dönüştüğü ergenler de vardır. Akran grubu içerisinde kalabilmek, reddedilmekten korku, akran baskısına maruz kalmanın olası nedenlerindendir. Ayrıca duygusal olarak hazır olmadan ebeveyninden duygusal olarak bağımsızlaşmış olan ergenlerin bu duygusal boşluğu akranlarında doldurma çabaları da akran baskısına maruz kalmayı açıklayan bir başka nedendir. Ayrıca, ergenlerin özellikle sosyal normlara karşı gelme konularında akran etkilerine açık olması, aşırı kontrol edici, otoriter ya da aşırı izin verici ve ilgi ve sevginin yetersiz olduğu ebeveynler varlığında artmaktadır.

Davranışsal özerklik de duygusal özerklik gibi yetkili ebeveynlik varlığında gelişir; ergenleri karar verme sürecine katan ve onlara koydukları sınırları açıklayan, çocuklarıyla sağlıklı iletişim kuran ebeveynler, davranışsal özerklik gelişimine olumlu katkı sağlarlar. Ergenler davranışlarını kontrol etmeye yönelik her çabayı müdahaleci ve küçümseyici algılayabilirlerse de sınır ve beklentilerin açıkça ifade edilmesi onlara bir değişmezlik ve güven duygusu verir ve bu duygu ahlaki kuralları içselleştirmenin ve kendi kendine yetmenin destekçisidir. Ebeveynleri bu yönde davranan ergenler, değerlerine güvenen, sorunlarını ebeveynleriyle tartışmak isteyen ve aynı zamanda kendisine uygun görünmeyen ebeveyn değerlerini göz ardı etmeye hazır kişiler olurlar. Hiç kuralların olmadığı ya da oldukça yetersiz olduğu izin verici ebeveyn biçimi de ergen için yeterli rehberliği sağlayamadığı için toplumsal kurallara uyma sorunları ortaya çıkartır. Bu türden gençler, özerkliklerini yeteri kadar geliştiremedikleri gibi arkadaşlarına karşı da bağımlılık geliştirebilirler.

Değer özerkliği

Değer özerkliği, ergenin ahlaksal, siyasal, ideolojik ve dini konulardaki anlayışının gelişimini içerir. Değer özerkliği, ergenlerin bu konularda giderek daha fazla soyut düşünmeye başlaması, daha derinliğine bilgilenmesi ve otoritenin değerlerinden ziyade kendi kişisel değerlerini oluşturmasıyla gelişir. Ergenin bilişsel gelişimiyle paralel giden değer özerkliği gelişimi, davranışsal ve duygusal özerkliğin gelişimiyle de desteklenir. Duygusal özerkliğini kazanan ergenlerin ebeveyn değerlerine bakış açısı giderek daha objektif hale gelir. Bu da ergeni, çocukluk döneminde olduğu gibi ebeveynlerini her şeyi yapabilecek güçte ve değişmez otoriteler olarak görme eğiliminden uzaklaştırır. Ergenler, o zamana kadar sorgulama-dan kabul ettikleri düşünce ve değerleri yeniden gözden geçirirler. Diğer özerklik gelişimi alanlarında olduğu gibi, değer özerkliği gelişimi için de ergenlerin bireyselliğini kabul edici, onların duygu ve düşüncelerini serbestçe ifade etmesini teşvik eden, hoş görülme ve yetkili ebeveynlerin varlığı önemlidir (Steinberg, 2007).

Görüldüğü gibi, gerek çocukların gerekse ergenlerin özerklik sürecinden söz ederken onların yetişmesinden sorumlu olan ebeveyn etkilerinden söz edilmektedir. Özerklik gelişimi konusunda tüm kuramların ortak olduğu yön de çocuk ve ergenlerin ebeveynleriyle ilişkisidir. Moreno'da, çocuğun toplumsallaşmasında, rol gelişimi aşamalarının ve aynı zamanda anne-bebek etkileşiminin önemini vurgular. Bu etkileşimin, çocuğun spontanlığını ve dolayısıyla yaratıcılığını geliştirici yönde olması gerektiğini vurgular. İlişkinin, rol kuramında en önemli öge olduğunu söyleyen Moreno'ya göre, ebeveyn-çocuk ilişkisinde her şeyin yolunda gitmesi halinde her iki taraf da sağlıklı gelişimlerine yol açan uygun rol gelişimlerini sürdürürler (Aktaran, Özbek ve Leutz, 2003). Çocukluk, spontanlığın en fazla olduğu bir dönemdir. Ebeveynler çoğu zaman çocuklarını sosyalleştirme adına onların ihtiyaçlarını göz önüne almaksızın, kendi benimsedikleri kuralları, davranış biçimlerini ve değerlerini çocuklarına aktarırlar. Yetişkin ya da otorite figürleri tarafından ayıplar ve yasaklar içinde yetiştirilen çocukların giderek kendi olma özellikleri azalır; spontanlık ve yaratıcılıkları engellenir. Spontanlığı engellenmiş kişilerin özerkliklerini kazanmaları zordur. Spontanlık eğitimi, bireyleri "kendi olma" yönünde cesaretlendirir, verdikleri tepkilerin yeterliliğini ve uygunluğunu görmelerine yardımcı olur (Karp, 1994).

Sonuç olarak, bebeklik döneminden başlayarak uygun çocuk yetiştirme biçimlerinin kullanıldığı ailelerde yetişen bireylerin, sağlıklı bir duygusal ve davranışsal özerklik ve değer özerkliği kazanım sürecinden geçecekleri anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bu sürecin sağlıklı geçmemesi halinde gerek çocukluk ve ergenlikte gerekse yetişkinlik yıllarında özerklikle ilgili sorunlar yaşanacaktır. Starr tarafından "Yaşamın provası" olarak nitelendirilen psikodrama (Aktaran, Gökler, Gökler, 2007), bu türden sorunların çözümünde kullanılabilecek en etkili terapi yöntemidir. Kellerman'ın da (1992) belirttiği gibi, eğer yaşamımızdaki önemli kişilerle ilişkilerimizi zehirli yanlarından 'temizlersek' ve duygusal kalıntıları bitirebilirsek onlardan ayrılabilmemiz (içsel ya da dışsal) daha kolay olur.

Bu anlamda psikodramadan hem kişilerin ebeveynlik rollerini yeniden düzenlemelerini sağlayarak koruyucu yönüyle hem de kişilerin ebeveynleriyle ilişkilerini gözden geçirme ve değiştirme fırsatı sunarak iyileştirici yönüyle yararlanılabilir.

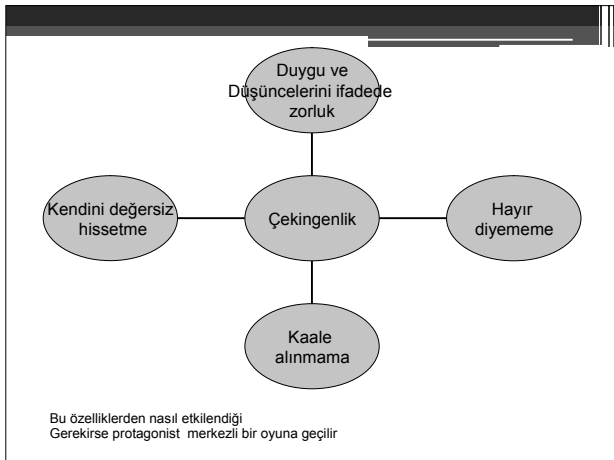
Örneğin, ebeveynlerle çocuk yetiştirme biçimi odaklı psikodrama grupları yapılabilir. Bir yuvada ebeveynlerle yürüttüğüm böyle bir psikodrama çalışmasında yemek yeme sorunu yaşayan çocuğa sahip bir babayla çalışmışım. Babadan her günkü yemek sahnelerinden birini yapmasını istedim. Grup üyelerinden kendisi, eşi ve 5 yaşındaki kızı A'nın rolünü oynayacak kişileri seçti. Özellikle kızını eşlemesi sırasında baba rolünden çıkmakta çok zorlandı. Kızı yerine sürekli baba olarak konuşuyordu. Sahnede herkes yerini aldıktan sonra babadan kızının rolüne geçmesini istedim. Eşlemede olduğu gibi kızının rolünü oynamakta da çok zorlandı. Role girmesi için sahneyi birkaç kez tekrarlamak gerekti. Aynalama sırasında kendisini ve kızını izlerken, değiştirmek istediği bir şey olup olmadığını sorduğumda, baba olarak ne kadar müdahale edici olduğunu fark edip "bence kızım haklı bu yemek yemekten ziyade işkence gibi gözüküyor" diyerek, baskıcı baba rolünü değiştirdi ve sonrasında evet böylesi daha iyi diyerek sahneyi bitirdi. Özellikle rol bildirimlerini de dinledikten sonra "Yemek yeme sorumluluğunu ona bırakmak yerine sürekli ben müdahale ediyorum. Ne kadar ve nasıl yiyeceği kararını ona bırakmalıyım... Aslında kızım için en iyisini yaptığım zannederken ne kadar yanlış davranıyordum..." diyerek herkese teşekkür etti. Bu örnekte görüldüğü gibi rol değiştirme tekniği sayesinde, babanın hem çocuğuyla hem de kendisiyle ilgili bilgisi genişlemiş, yeni bir rol kazanımı yaşamış aynı zamanda da spontanlığı artmıştır.

Günlük yaşamlarında özerklikle ilgili bir sorunu olup olmadığını inceleyebilmek amacıyla “kişilik atomu” (Şekil-1) çalışılabilir. Kişilerden bir kağıda halka çizip içine isimlerini yazmaları istenir. Halkanın dışından çizgiler çıkartmalarını ve her çizgiye farkında oldukları davranış kalıpları ve tutumlarını yazmaları istenir. Başka bir kağıda yeniden halka çizip bu sefer de halkanın içine bunların içinden yaşamlarını en fazla etkilediğini düşündükleri bir tanesini yazmaları ve yine halkanın dışından çizgiler çıkararak her bir çizgiyle bu davranış ve tutumdan nasıl etkilendiklerini yazmaları istenir (Şekil-2). Bunlar üzerinde konuşulur ve gerekirse protagonist merkezli bir oyuna geçilir.

Yine çocuk ve ergenlerle psikodrama grupları yapılabilir. Çocuk ve ergenlerle yapılan psikodrama gruplarının, duygusal boşalım sağlama; içgörü geliştirme; gerçeğe yüzleşme ve gerçeği test etme; daha geniş bir rol dağarcığına sahip olma; davranış değişiklikleri oluşturma ve büyüme- gelişmeyi sağlama gibi çeşitli işlevlerinden yararlanılabilir



Şekil-1



Şekil-2

KAYNAKLAR

- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol.1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books, (Original work published 1969).
- Erikson, E.H. (1968). *Identity and the life cycle*, New York: International Universities Press, Inc. Psychological Issues, Monograph 1.
- Erikson, E.H. (1993). *Childhood and society*, New York: W.W. Norton&Company, Inc.
- Helwig, C.C. (2006). The development of personal autonomy throughout cultures. *Cognitive Development*, 21(4): 458-473.
- Karp, M. (1994). Spontanlık ve yaratıcılık (İ. Doğaner, Çev.), [Spontaneity and creativity], In Holmes, P., Karp, M., & Watson, M. (Eds.). *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*, (27-44), New York: Routledge.
- Özbek, A., Leutz, G.A. (2003). *Psikodrama: Grup psikoterapisinde sahnesel etkileşim* (ikinci Basım). Ankara: Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları No:1.
- Kellerman, P.F. (1992). Terapötik yönler (İ. Doğaner, Çev.) [Therapeutic Aspects], in *focus on psychodrama*, (67-75). London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, yayına hazırlayan). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.

BAZI DANIŞAN / HASTA VE EĞİTİM GRUPLARINDA PSİKODRAMANIN İYİLEŞTİRİCİ, GELİŞTİRİCİ ETKİLERİ: İÇERİK ÇÖZÜMLEMESİ VERİLERİ*

İnci DOĞANER**

ÖZET

Bu yazıda, psikodramadaki iyileştirici değişimlerle/ dönüşümlerle ilgili bir araştırma sunulmuştur. Üç eğitim grubundaki ve 4 hasta/ danışan grubundaki katılımcılara, serbest yanıt vermek üzere, birinde üç alt başlık olan 2 soru sorulmuştur. Yöntemde tanımlanacak sorular ve sonuçlarda ayrıntısı verilecek olan yanıtlar, iyileştirici etki göstergelerinin, öznel anlatımı üzerinedir.

Eğitim gruplarından birisi rahmetli Prof. Dr. Abdülkadir Özbek tarafından 1987-1993 yılları arasında yürütülmüştür. Bu sunumun yazarı, bir eğitim grubunda eş-yönetici, diğer grupların tümünde yönetici rolündedir. Her gruptaki yardımcı yöneticisi farklıdır.

Bu sunumun yazarı olan kişi 1998'de beraber eğitim aldığı grup arkadaşlarına, daha sonra da eş yönetici ya da yönetici olduğu grupların tümüne, grubun bitme aşamasında bu araştırma sorularını sormuştur. Eğitim grupları 5-9 yılda, danışan grupları 3 yılda tamamlanmaktadır. Yanıtlar araştırmaya katılmaya gönüllü deneklere sorulmuştur.

Sözlü yanıtlar, içerik çözümlemesi yöntemi ile incelenmiştir. Denekler 50 kadın, 20 erkekten oluşmaktadır. Yaşları 23-52 arasındadır (ortalama=38.2± 6.6). Eğitim gruplarında "spontanlık ve yaratıcılık" konusu, hasta/ danışan gruplarında "iyileşme" konusu ön plana çıkmıştır

Psikodramanın "özgöl" görünen kazanımları olan

spontanlık ve yaratıcılığın ölçümü için özgöl ölçeklere gereksinim olduğu savunulabilir.

Teşekkür: Veri değerlendirmedeki katkıları nedeniyle Dr. Aliye Ercan'a, Dr. Psk. Ayşe Eryavuz'a, Yard. Doç. Dr. Adile Öñiz'e ve Prof. Dr. Gülçin Başdemir'e teşekkür ederiz.

GİRİŞ

Bu sunumdaki adlandırmalar ve tanımlamalar

Bu sunumda psikodrama eğitimi alanlara öğrenci, tedavi ve/veya gelişim amaçlı katılanlara danışan denilecektir. Hastalar /danışanlar, terapistin özel muayenehanesine başvuran çeşitli psikiyatrik hastalıklara sahip (duygudurum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, ilişki sorunları) olan kişilerdir. Tanısal yaklaşım psikoterapi açısından çok önemli olmadığı için tanılar burada belirtilmemiştir. Yönetici DSM-IV kullandığında yetkindir. Psikiyatr rolüyle de gerekli ilaç sağaltımlarını, zamanı geldiğinde keserek, grupla birlikte kullanmıştır.

Adlandırma açısından, bu çalışmaları yöneten özgöl kişi için, tedavi gruplarında terapist, eğitim gruplarında grubun aşamasına göre, terapist ve grup eğiticisi tanımlarını kullanmak olasıdır. Bu sunumda karışıklığı önlemek için ona hep "yönetici" denecektir. Yardımcılarına yardımcı yönetici, eşit konumda çalıştığı kişilere eş-yönetici denecektir.

* Bu çalışma IAGP 2009 Roma Kongresinde panel bildirisi olarak sunulmuştur.

Bu çalışma FEPTO (Avrupa Psikodrama Eğitici Kuruluşları Federasyonu) web sayfasında yayına sunulmuştur.

** Uzman Psikiyatrist, Doç. Dr.

Yönetici, psikodrama alanında süpervizör, terapöt, uygulamacı belgelerine sahiptir. Yıllar içinde gittikçe genişleyen toplumsal çevre ve ağlara geçmiş biridir. İlginç bir gözlemi de bu ilerleme ile birlikte dile yansıyan değişimdir. Ancak bu başka bir yazının konusu olacak önemdedir.

Tarihçe

Ufak bir kişisel öykü

Abdülkadir Hoca'ya sormuştum: Nasıl ölçerim, Hocam? Psikodrama bana çok yarıyor ama bunun bir bilim olduğunu nasıl kanıtlarsınız? O, sorumu, bu bir sezgi ve sanat, diye yanıtladı. Haklıydı. Ve bu sanatın büyüsüne kapılmak o kadar kolaydı ki! Bilimi falan unutturdunuz. Ama ben ikna olmamıştım.

Psikoterapi ve bilim

İnternette videoları dolaşıyor: Bir kedi piyano çalmaya, bir köpek "I love you" demeye başladı. Yorum: Bence, bunu sahipleriyle etkileşimleri yarattı. Bunu kanıtlamak için 1000 kediye, 100 köpeğe mi ihtiyaç var?

Yalom, nöropsikolog Karl Lashley'in "Bir teriyere ke-man çalmayı öğretirseniz bunu kanıtlamak için yaylı sazlar dörtlüsü kurmanıza gerek yoktur" sözünü aktarır (Yalom 1999). Yalom'un yorumuyla, belirli varoluş gerçekleri o kadar açık ve kesindir ki, mantıklı tartışma ya da deneysel araştırmalarla doğrulanmaları oldukça gereksiz görünmektedir.

İlk ortaya çıkan psikoterapilerden birisi olmasına rağmen, bugün psikodrama, Avrupa ve dünya çapında henüz kanıta dayalı psikiyatri ve psikoterapinin akademik kurallarını tam karşılayacak düzeyde kendini anlatabilmiş değildir.

Weiser'in (2007) yaptığı üst çözümlemede, onlarca yıl geriye gidilerek tarama yapılmış, hem yayınlanmış hem de yayınlanmamış çalışmalar kullanılmıştır. Bilimsel ölçütleri karşılayan 52 "klinik sonuç" çalışması bulunmuştur. Bunlardan 8'i rastgele klinik çalışma, 14'ü kontrollü çalışma ve 30'u natüralistik çalışmadır.

Psikodramatistler, klavuzsuz çalışan, spontanlık ve yaratıcılık ve eylem kavramlarıyla hareket eden; varoluşsal gerçekler ve ilişkiler konusundaki belirsizliklere, içsel dünyadaki karmaşıklıklara çözümler getirmek için ortalığa atılveren kişilerdir. Grup yardımıyla başoyuncunun dünya ve evren yolculuğuna eşlik ederler; tıkanmalara, donmalara, düşümlere

ulaşıp onu açmasına ve çözmesine (hem donma, hem düşüm için) aracılık ederler. Bu işlemde psikoanalistlerden farklı olarak, aktarımdan arıtmaya yönelik taktiklerle kendi gerçek kimliklerini/ varoluşsal durumlarını kullanırlar. Bu ilişki biçimine "telik ya da teleye dayalı ilişki" denir. Terapi grupları yapanlar genellikle değişik tanımlı hastaları bir araya getirir. Hastalarına bile danışan demeyi tercih ederler. Sayısı 5-20 arasında değişen kişiyle en az 4 ay- klasik olarak 3 yıl çalışırlar.

Araştırmacı olarak JL Moreno'nun ve bu çalışmanın yazarının bazı özellikleri

Moreno, farklı bir araştırmacıydı. Kendisine JL denmesini istediği için JL'i kullandım. O, hep öznenin/ deneğin yanı başındaydı. Onun durumunu onunla beraber araştırır ve çözerdi. Onu asla nesne (obje) yapmadı. Psikodramatik çalışmanın kendisine de bir araştırılan ve anında değiştirilen bir durum olarak bakıyordu. Bunu öğrencilerine de öğretti. Onun içindir belki bu araştırmada da, onun öğrencisinin öğrencisinin öğrencisi olan ilk isim araştırmacı, her aşamada araştırmanın içindeydi. Denek oldu, yönetici oldu, süpervizör oldu, araştırmacı oldu, yazar oldu. Psikodrama içinde, aksi bilimsel olarak kanıtlanana dek de böyle de devam edilebileceğini savunuyor.

AMAÇ

Psikodramanın insanların gelişimini kolaylaştıran yanına ilişkin kanıtlar sunmak. Bu uzun çalışma sonrasında kişilerde ne gibi içsel ve öznel tanımlı değişiklik olduğunu bulmak. Öznel ölçümle yakınma ve gereksinimlerin, öznel sonuçlarını görmek. Psikodrama etkisini ölçmek için geliştirilecek özgül bir ölçek için bir alt basamak, dayanak ya da temel oluşturmak.

YÖNTEM

Örneklem: On iki yıl boyunca ardı ardına bitip yenisinden eklenen 3 eğitim, 4 danışan grubunun, grubu sonuna kadar tamamlayan ve soruları yanıtlamış, dolu anket kağıdı teslim eden 70 üyesi. Bu bitirenlerin % 70'idir.

Burada tanımlanmayacak bir ölçek

Araştırmada kullanılan Psikoterapi Sonrası Değişim (Change After Psychotherapy CHAP) (Rolph Sandell) isimli ölçek hem çeviri güvenilirliği standartlara uygun yapılmadığından, hem de yönetici yardımcı

yönetici ve grup içi çoklu değerlendirmede görüşmeler arası güvenilirliği anlamlı bulunmadığı için anlatılmamıştır. Onun bir alt verisinde (skalayı soruda) oldukça anlamlı sonuçlar olsa da bunlar ayrı bir yazı konusudur.

Araçlar: Nitelik ölçeğin anket soruları

Açık uçlu 2 soru

"Aşağıda açık uçlu yanıtlar yer almaktadır. Kapsamlı yanıtlar vermekten kaçınmayınız" yönergesi ile deneklere şu sorular soruldu (Dil biraz eskidir):

Terapötik değişim göstergesi olduğunu düşündüğünüz şeyleri sıralayınız:

Kendiniz için

Grup üyesi arkadaşlarınız için

(Eğitim gruplarında sorulmuştur) Hastalarda/danışanlarda gözlediğiniz ve araştırılmasını yararlı bulduğunuz göstergeler...

Bu deneyim ve süreç boyunca terapötik etki yaptığınızı düşündüğünüz etkenleri sıralayınız.

Kabul eden denekler gruplarının bitiş gününe yakın bunu alıp doldurdular. Alıp sonuç vermeyenler de oldu. Yüz kişiden 70'i yanıtladı.

Bu yanıtları çözümlemek için içerik çözümlemesi yöntemi kullanıldı (Johnson ve Turner, 2003). On iki yılda birikmiş veriler çözümlendi. Toplanan veriler bölünerek iki takım araştırmacıya verildi. Bunlar psikodrama eğitimini tamamlamış taze psikodramatistlerdi.

Her biri her bir anlatım parçasına (cümlecik ve cümle) başlık verdi. Sonra takımlar ve süpervizör (yazarın kendisi) bir araya gelip her bir anlatım parçasını tartıştılar. Gerekliğinde yeniden adlandırdılar. Başlıklar kodlandı ve istatistik çözümleme yapıldı.

BULGULAR

Grup özellikleri

Yüz denekli grupta sorulara yanıt veren sayısı 70 idi. Deneklerin yaş ortalaması 38.2 ± 6.6 (23- 52) idi. Deneklerin büyük çoğunluğu kadındı (% 71.4) ve bu gruplara göre dağılımda istatistik olarak anlamlı fark gösteriyordu (ki kare= 13, df=6; p=0.04) Gruplara göre cinsiyet dağılımı Tablo-1'de görülmektedir. İlk başlayan eğitim grubunda erkeklerin kadınlardan fazla olduğu görülüyor. Bu herhalde, psikodramanın, o zaman, Türkiye'de başlayan ilk sistemli psikoterapi eğitimi olmasına bağlıdır. Eğitimdeki kişi sayısı 41, gelişim gruplarındaki kişi sayısı 29'dur.

Tablo-1: Gruplara göre kadın erkek dağılımı (ki kare= 13, df=6, p=0.04)

Gruplar	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
E1	11	57,9	8	42,1	19	100
E2	0	0	8	100	8	100
E3	2	14,3	12	85,7	14	100
T1	1	20	4	80	5	100
T2	2	25	6	75	8	100
T3	2	22,2	7	77,8	9	100
T4	2	28,6	5	71,4	7	100
Toplam	20	28,6	50	71,4	70	100

Verilerde niteliksel özellikler

Aşağıda değişik olgulardan seçilmiş "tipik" ve "sık tekrarlayan" anlatım örnekleri görülmektedir:

Örnek 1: "Olaylarda kendi payımı görmeyi ve kabul etmeyi öğrendim."

"Farklılıklara toleransım arttı. Duygusal ilişkimde sorumluluğu paylaşabilmeye başladım."

Örnek 2: 1a. "İç dünyamda duygu ve düşüncelerim arasındaki bağlantıyı, benim için nasıl anlam taşıdıklarını, içimde sanki bir başka ben beni izliyormuş gibi fark edebiliyorum; bu beni eleştiren, yargılayan, suçlayan, sızlanan biri değil."

Örnek 3: 1a. "Yaşamı artık, korkarak koruduğum bir mücevher gibi algılamıyorum. Doğum ile ölüm arasındaki bir yol sadece. Ne kendi ölümüm, ne de sevdiğilerimin ölümü, ya da bir tür ölüm gibi adlandırılacak kayıplardan ölesiye korkmuyorum artık. Neyi ne kadar kontrol edebileceğimi bilerek, bazen sezerek, hem seçim yapma hem de teslimiyet ve kabul hissi taşıyorum."

"Artık huzurlu ve sağlıklıyım."

Örnek 4: 1a. "Protagonist olarak veya yardımcı ego olarak bana verilen, gerçek hayatta asla söyleyemeyeceğim, utanacağım rolleri oynamak spontanlığımı ve yaratıcılığımı çok geliştirdi."

Örnek 5: 1a. "O sahnede ölenlerle kucaklaşabiliydiniz... Yeniden çocuk olmak mümkündü. Büyülü bir masal içinde olmak gibi!"

Örnek 6: 1a. "Entelektüel analizler ya da yorumlar yerine sezgisel ve empatetik anlatımlar kullanmaya başladım. Bedenim daha özgürleşti, spontanlaştım."

1b. “Arkadaşlarım kendilerini daha açık ve net ifade etmeye başladılar” 1c. Sadece maske olan hastalık belirtilerine odaklanmak yerine içsel süreçlere odaklanılmalıdır. 2. Empati. Gruptan yardım isteyebilmek. Rol repertuarının gelişmesi, genişlemesi.

İçerik çözümlemesi bulguları

Veri tabanımız daha ileri düzeyde bir istatistiksel çözümlemeye olanak tanımadığı için burada sadece ortaya çıkan temaların (konu) sıklıklarından söz edilecektir.

Toplam 1159 ifadede ortaya çıkan temalar şunlardır: Psikodrama tekniklerine özgü başlıklar (n= 176, % 15.2) iyileşme (n= 119, % 19.3) içgörü (n= 99, % 8.5) dostluk ve dayanışma (n= 97, % 8.4) farkındalık ve gözlemci ego (n= 94, % 8.1), ifade (n= 91, % 7.9), spontanlık ve yaratıcılık (n=84, % 7.2), kabul (72, % 6.2), empati ve etkin dinleme (n=66, % 5.7), roller (n= 63, % 5.4), hoşgörü (n= 53, % 4.6), kendini sevme (n=41, % 3.5), güven (n=33, % 2.8), cesaret (n= 27, % 2.3), öfke değişimi (n= 22, % 1.9); evrensellik (n= 22, % 1.9). Tablo-2'ye bakınız. Kalan 95 önerme çatışma çözümü, yas çalışması/ veda etme, umut, tele, özgecilik, mizah gelişimi, daha çekinik olma (n=1) başlıklarında yer bulmuştur.

Tüm yanıtlar için eğitim grubu ile terapi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (ki kare= 43.12; sd= 15, p=0.000.)

Tablo-2: Tüm terapötik gösterge ve etki temaları

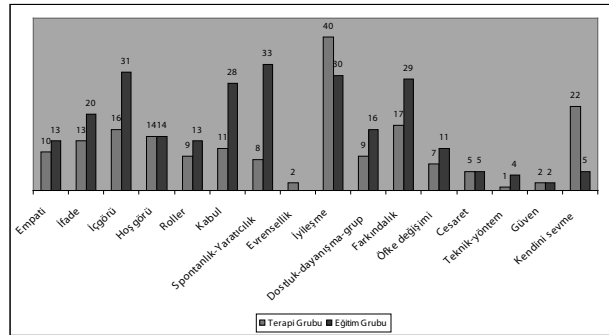
Tema	Tema Adı	Sayı (n)	Yüzde (%)
Tema I	Teknik-yöntem	176	15,2
Tema II	İyileşme	119	10,3
Tema III	İçgörü	99	8,5
Tema IV	Dostluk, dayanışma	97	8,4
Tema V	Farkındalık, gözlemci ego	94	8,1
TemaVI	İfade	91	7,9
TemaVII	Spontanlık, yaratıcılık	84	7,2
TemaVIII	Kabul	72	6,2
Tema IX	Empati, etkin dinleme	66	5,7
Tema X	Roller	63	5,4
TemaXI	Hoşgörü	53	4,6
TemaXII	Kendini sevme	41	3,5
TemaXIII	Güven	33	2,8
TemaXIV	Cesaret	27	2,3
Tema XV	Öfke değişimi	22	1,9
Tema XVI	Evrensellik	22	1,9
Toplam		1159	100

Soru 1a'ya verilen yanıtların çözümlemesi (Sizde ne değişti?)

Toplam 440 ifade incelenmiştir.

Tedavi ve eğitim gruplarındaki farklılıkları ile birlikte çözümleme özetleyeceğimiz şu bulguları vermiştir: Eğitim gruplarında spontanlık ve yaratıcılık (n= 33, %13.0), içgörü (n= 31, % 12.2) iyileşme (n= 30, % 11.8) farkındalık (n= 29, % 11.4) ve kabul (n=28, % 11.2) ön plana çıkmıştır. Danışan gruplarında ise iyileşme (n= 70, %15.9), kendini sevme (n= 22, % 11.8), farkındalık (n= 17, % 9.1), içgörü (n= 16, %8.6) ve hoşgörü (n=14, %7.5) ön plandadır. (Grafik-1'e bakınız).

Grafik-1: Terapötik değişimi gösteren göstergeler bende neydi, sorusuna verilen yanıt temaları

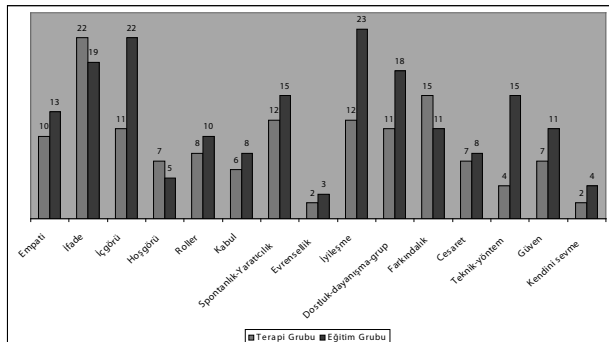


Soru 1b'ye verilen yanıtların çözümlemesi (Grup arkadaşlarınızda ne değişti?)

321 ifade çözümlenmiştir.

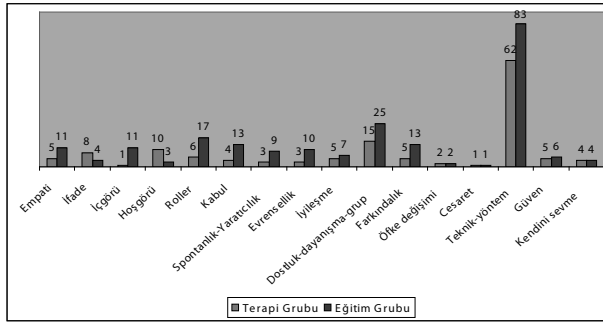
Eğitim gruplarında iyileşme (n=23, % 12.4), içgörü (n=22, % 11.9), ifade (n= 19, % 10.3) dostluk-dayanışma(n=18, % 9.7), spontanlık ve yaratıcılık (n= 15, % 8.1) sıklıktadır. Gelişim gruplarında ise ifade (n=22, % 16.1), farkındalık(n=15, % 11), iyileşme (n= 12, % 8.8) spontanlık ve yaratıcılık (n=12, % 8.8) ve dostluk dayanışma (n=11, % 8.1) en yüksek sıklıktadır. (2. Grafiğe bakınız)

Grafik-2: Arkadaşlarımda terapötik değişim göstergeleri neydi sorusuna verilen yanıtlardaki temalar



Soru 1c'ye verilen yanıt sayısı oldukça azdır. Yukarıda değinildiği gibi bu soru hastalarda araştırılmasını uygun buldukları şeyleri meslektaşlara soruyordu. Eğitim grubundan gelen 31 ifadenin en sık olan 7'si (% 22.5) si içgörüyü odaklanmıştır.

Grafik-3: Değişimi sağlayan neydi, sorusuna verilen yanıtların temaları



Soru 2'ye verilen yanıtların çözümlemesi: Bu soru değişikliği yaratan şeye odaklanmaktadır. Eğitim ve gelişimde toplam 358 ifade vardır. Bu ifadelerin % 40. 5'i tekniğe ve yöneme özgü şeyleri sıralamaktadır. (Grafik-3'e bakınız) Bunlar içinde en yüksek oran terapistle ilgili tanımlanan özelliklerin toplamından elde edilmektedir % 19.6 (n=28). Sıralarsak, terapistte güven, terapistin bilgisi, terapistin paylaşımı, terapistin yargısızlığı, yaratıcılığı, terapistin mucizeleri, terapistin bize hem sıradan hem çok özel olduğumuzu öğretmesi, terapistin tutumu, terapistin yorumları vb. İkinci sırayı % 10 (n=15) ile "paylaşım" tekniği almaktadır. Sonra harf sırasıyla, antagonist rolüne girme, arınma, ayna tekniği, başkalarının protagonist oyunları, Bergama'ya katılmak, büyü bir masal içinde olmak, duygu çalışma teknikleri, toplantılara düzenli katılmak, eşleme, EFT tekniği, etkili yönetici/otorite, geçmişin paylaşılması, grup sürekliliği, gruptaki her şey, imgeleme tekniği, oyun teknikleri, serbest ve demokratik süreç, sessizlik, sosyal atom, ve yardımcı egolar olarak belirtilmiştir.

Tartışma

Kipper (1978) etkinlik konusundaki 14 çalışmayı değerlendirdiğinde iki zayıf nokta saptamıştı: Yöntem ve araştırmanın konuları zayıftı. Uygun kontrol grupları yoktu. İstatistik yöntemlere ihtiyaç vardı. Etkiyi yaratan özgül faktörler bulunmalıydı.

Kellermann (1987), 1952-1985 yılları arasındaki 23 sonuç çalışmasını incelemiş ve psikodramanın uyum, antisosyal davranışla ve ilişkili bozukluklar için

diğer terapiler arasında geçerli bir seçenek olduğu sonucuna varmıştır. Kellermann da çoğu çalışmanın amprik değil, tanımlayıcı olduğunu vurgulamıştır.

Weiser'in (2007) yaptığı üst çözümlemeye, onlarca yıl geriye gidilerek tarama yapılmış, hem yayınlanmış hem de yayınlanmamış çalışmalar kullanılmıştır. Bilimsel ölçütleri karşılayan 52 klinik sonuç çalışması bulunmuştur. Bunlardan 8'i rastgele klinik çalışma, 14'ü kontrollü çalışma ve 30'u natüralistik çalışmadır. (Bu çalışmalarda kullanılan etkinlik ölçme araçları Personality Scales, EBIS-A-sheet, Inpatient Presentableness Scale, Porteus Maze Test Ages, Mirror-Tracing Test, Rorschach, Draw a Person Test, Gardner Behavior Chart, Qualitative Maze scores, Beck Depression Inventory, Sentence Completion Test, Wittenborg Rating Scale, Eynseck Personality Inventory, Suinn Test Anxiety Behavior Scale, Eynseck Personality Inventory, Well Being Scale, Freiburg Personality Inventory, SYMLOG, General Health Questionnaire, BSI, AMDP, Social Adjustment Questionnaire, Therapy Assessment Scale, GAF'tır).

İlginçtir ki Uluslararası Grup Psikoterapileri Birliği'nin (IAGP) ödüllü çalışması ve Avrupa Psikodrama Eğitim Kuruluşları Federasyonu (FEPTO) araştırmalar sayfasında paylaşılan çalışmalarında Tarashoeva ve Ilieva (2010) olaya terapist gözünden bakmış, çalışma protokollerini birlikte yorumlamışlar ve iyileştirici etmenleri olguların % 86'sında arınma, % 79'unda içgörü, % 60'ında yeniden öğrenme, % 7'sinde duygusal yeniden düzeltici yaşantı olarak tanımlayarak bizden farklı bir noktaya işaret etmişlerdir. Bunun, öznel bir görüngüyü nesnel bir ölçüt ile ilgili farktan kaynaklandığını düşünüyoruz. Örneğin başsağrısı, şimdilik nesnel olarak ölçülemez. Psikolojik görüngülerin çoğu öznel ve ancak özneye sorularak anlaşılabilir. Delirleri, sanrıları henüz nesnel olarak ölçemiyoruz.

Biz bu çalışmaya başlarken, psikodramanın hem eğitimde, hem terapide çok özgül sonuçlar yarattığını düşünüyorduk. Bu etkilerin bir bölümünü ölçmek için özgül bir araç gerektiğini düşünüyoruz ancak bunun doğasını henüz göremiyorduk. Şimdi ise neyi ölçmemiz gerektiğini az çok görüyoruz. Hazırlamakta olduğumuz yeni bir ölçekte yeni bir şey yapma ve daha iyi bir şey yapma anlamına gelecek "yaratıcılık" faktörünü, tele faktörünü, spontanlık faktörünü ölçme almak gerektiğini bu çalışma sayesinde öğrendik.

Bu çalışmanın akademik bilimsellik açısından "altın standartlarını" karşılamadığının çok iyi ayrımındayız.

Ancak özgül bir yanı da var ki eğitim ve bir bakıma “tedavide” bu kadar çok sayıda grubu içeriyor. Ayrıca, Türkiye’deki tüm psikodrama eğitilen kuşaklarından birer örneği de içeriyor. Tabi ki şimdilik çok kısıtlı; çünkü sadece bir yöneticinin kendini ölçmesi değerinde. Ama unutmayalım ki Freud da yöntemine kendini çözümleyerek başlamıştı. Ruhsal iyileştiriciler de önce kendilerini ölçmelidir. Kendini tanımayan başkalarını tanıyamaz.

Çalışma, ayrıca, artık çok klasik bir bilgi haline gelmiş olan Yalom’un (1992) grup terapisinde tedavi edici etmenleriyle de karşılaştırılabilir. Oradaki onbir etmen arasında geçen umut aşılama, evrensellik, katkısız bilgi, özgecilik, birincil ailenin grupta yinelenmesi, toplumsallaştırıcı tekniklerin gelişimi, taklitçi davranış, karşılıklı öğrenme, grup bağlılığı, arınma, varoluş etmenleri bir çok farklı şekilde burada da var; ancak, bazıları o kadar çok yöntemin içinde ki adı bile geçmiyor. Örneğin, birincil ailenin grupta yinelenmesi. Bu neredeyse her psikodrama oturumunda olan bir şey. O nedenle sanki hiç yokmuş gibi duruyor.

Psikodramatik sosyometrik grup psikoterapisinde tekniğe özgü boyutların da daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Bu çalışmanın benzerleri ve ötesinin, çok sayıda yöneticinin çalışmalarıyla bütünleşeceği günler, yazara, bilimin kapısını çalabiliriz umudu vermektedir.

KAYNAKLAR

- Johnson B, Turner LA (2003) *Data collection strategies in mixed method research*.
- Kellermann, PF *Small Group Behavior*, Vol 18 No4, 1987: 459-469
- Kipper, DA(1978) Trends in the research on the effectiveness of psychodrama: Retrospect and prospect. *Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry* Vol 31, 1978: 5-18.
- Tarashoeva G, Ileva K (2010) Which are the therapeutic factors in psychodrama-
- Observations and Anaysis of the work in groups in psychodrama center Orpheus
- <http://www.fepto.eu/web/en/Organisation/Research/>
- Yalom I (1999) *Varoluşçu Psikoterapi*. Çeviren Z, İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, s: 46.
- Wieser M (2007) Studies on treatment effects of psychodrama psychotherapy. In *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*. Clark Baim, Jorge Burmeister and Manuela Maciel (<http://www.fepto.eu/web/en/Organisation/Research/Eds>)

HABERLER
DUYURULAR
KİTAPLAR

HABERLER DUYURULAR KİTAPLAR

Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü ANKARA, İSTANBUL, İZMİR ŞUBELERİNDEN HABERLER / DUYURULAR

ANKARA'DAN HABERLER

Ankara Psikodrama Derneği Eğitim Etkinlikleri

- Dr.Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Eğiticileri-Eğitimi Çalıştayı
Eğitmen Dr.Grete Leutz (4-5 Aralık, 2010, Kent Otel Ankara)
- Ankara Psikodrama Derneği ile Türkiye Çocuklara Yeniden Özgürlük Vakfı işbirliğinde gerçekleştirilen "Suç Mağduru Çocuklarla Yapılan Kendini Geliştirmeye Yönelik Psikodrama Çalışmaları"(31.05,2010-14.07,2010 tarihleri arasında haftada bir yapılan oturumlar şeklinde 6 haftalık bir program olarak yürütülmüştür)
- Ankara Psikodrama Derneği ve Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Sürekli Mesleki Eğitim Etkinlikleri-1
- "Çocuğa Yaklaşımda Psikodrama Yoluyla Mesleki Beceri Geliştirme Eğitimi -İhmal ve İstismar Edilmiş Çocuklara Yaklaşım" Eğitmenler: Prof.Dr.Bahar Gökler, SHU. Tülin Kuşgözoğlu, Av. Turkey Asma (Tarihi önümüzdeki günlerde kesinleştirilecektir)
- 2. Ankara Psikodrama Günleri (Eylül 2011-Ankara)
- Cumhuriyet Gazetesi, Cumhuriyet Kültür Merkezi ve Ankara Psikodrama Derneği işbirliğinde gerçekleştirilen "Aile Eğitimi" seminerleri (Mart 2011 tarihinde başlayacaktır. 6 aylık bir program olarak sürdürülecektir)

İSTANBUL'DAN HABERLER

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Hemşire Eğitimi (2011 yılı)

16 Şubat	Psikiyatride Semiyoloji - Can Ger
23 Şubat	Kendini Tanıma ve Empati - Nevin Eracar
02 Mart	Psikiyatri Hastalarının Davranışları ve Psikiyatri Hastasına Yaklaşım -Ejder A.Yıldırım
9 Mart	Kişilerarası İletişim ve İletişim Becerileri - Nuşin Sarımurat Baydemir
16 Mart	Terapötik Ortamın Özellikleri ve Ekip Çalışmasında Hemşirenin Rolü - Behice Boran-Nalan Ö. Garipardıç
23 Mart	Öfke/ Öfke Kontrolü - Beyhan Coşkun
30 Mart	Hasta Yakınları ile İletişim ve Yaklaşım - Nazmiye Atalan
06 Nisan	Stresle Başetme/ Gevşeme Teknikleri 1 - Zuhal Yerlikaya
13 Nisan	Stresle Başetme/ Gevşeme Teknikleri 2 - Zuhal Yerlikaya

Not: Aynı hastanede bu programın benzeri, farklı konu içerikleriyle ve farklı katılımcılarla 2009 ve 2010 yıllarında da sürdürülmüştür.

Bu eğitime paralel psikodramanın kullanıldığı "Balint grubu" çalışmaları yapılmış ve bu yıl da yapılmaya devam etmektedir.

PSİKODRAMATİST İstanbul Psikodrama ve Grup Terapileri Derneği
Bilgi-Haber-İletişim Bülteni, Mart 2011. **Tema:ÖFKE.**

"ÖFKE'nin Fotoğrafı" Fotoğraf Yarışması **15 Ocak-27 Şubat 2011**

İSTANBUL'DAN HABERLER / DUYURULAR

5. İstanbul Psikodrama Günleri **05-06 Mart 2011**İSTANBUL
PSİKODRAMA
GÜNLERİ

İstanbul Bilgi Üniversitesi, Dolapdere Kampüsü

“ÖFKE”

Konferanslar**Cem Kaptanoğlu:** “Öfke ve Öfkenin Dönüşümleri”**Öget Öktem:** “Saldırganlığın Nöropsikolojisi”**Yavuz Erten:** “Yaşamak İçin Öldürmekten Yok Etme Bağımlılığına Yaşam Sahnesinde Şiddet”**Arşalüys Kayır:** “İlişkilerde Yıkıcı Duygular, Cinsel Yaşam ve Psikodrama Yöntemi”**Zehra Karaburçak Ünsal:** “Şiddet: Yıkıcılıktan Yaratıcılığa”**Serbest bildiriler****Nevzat Uçtum Muhtar:** “Umudun Öfkesi, Umutsuzluğun Öfkesi”**Canel Bingöl:** “İhtiyarlamayan Öfke: Yas. Kayıp Yakınları ile Psikodrama”**Aslıhan Kurt:** “Sisin Ortasında: Kanserdeki Öfkeyi Anlamak”**Paneller****“NÖROBİLİMSEL AÇIDAN AGRESYON, ÖFKE VE GRUP SÜRECİ”****Ejder A. Yıldırım:** “Evrimsel Açından Grup Oluşturan Canlılarda Agresyon Ve Öfke”**İlker Küçükparlak:** “Grupta Cinsiyet, Roller ve Öfke”**Hakan Karaş:** “Grubun İçine Öfke, Grubun Dışına Öfke”**Muzaffer Kaşar:** “Empatiden Agresyona Grup Sürecinin Nörobiyolojik Analizi”**“ÖFKENİN SURETLERİ”****Nalan Garipardıç:** “Öfke-min Bedenimdeki İzleri”**Behice Boran:** “Terapide Zaman , Mekan , Sınır ve Öfke”**Barış Tok:** “Terapistin Şiddeti”**Ebru Sorgun:** “Etik, Sınırlar ve Öfke”**Gruplar****BÜYÜK GRUP / ISINMA****Can Ger, Arşalüys Kayır****YAŞANTI GRUPLARI****Nuşin S. Baydemir - Hülya Deniz:** “Öfkenin Yansımaları”**Nevin Eracar - Burak İsmannur:** “Divan Sahnede”**Arşalüys Kayır - Ejder A. Yıldırım:** “Ne Seninle Ne Sensiz”**Zühal Yerlikaya - Beyhan Coşkun:** “Öfkem Yüreğimde - Dilim Suskun”**2011 Bahar Etkinlikleri****(Uzmanla Buluşmalar)****• Kadın, Şiddet, Mücadele****8 Mart 2011 / 18.30-20.30***Moderatör: Fatma Sayman*

Damla Gürkan, Banu Bülbül, Fatma Mefkure Budak

• Psikodrama Tez Sunumları ve Tartışma**18 Mart 2011 / 18.30-20.30***Moderatör: Gül Şendil*

Emel Atik, Ebru Sorgun, Elif Şahin, Caner Bingöl

• Bilişsel İşlevlerimiz**25 Mart 2011 / 18.30-20.30***Öget Öktem Tanör***• Psikiyatride Semiyoloji****1 Nisan 2011 / 18.30-20.30**

Can Ger

• Ağır Kişilik Bozuklukları**8 Nisan 2011 / 18.30-20.30**

Doğan Şahin

• Çocukluktan Erişkinliğe:**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu****15 Nisan 2011 / 18.30-20.30**

Dilek Güntepe

• Bağımlılıkta Motivasyonel Görüşme**22 Nisan 2011 / 18.30-20.30**

Defne Tamar Gürol

• Kayıplar, Krizler, Travmalar ve İnsan**29 Nisan 2011 / 18.30-20.30**

Ayten Zara

• Dünden Bugüne Ruhsal İyileştiricilik**6 Mayıs 2011 / 18.30-20.30**

Ali Ayas

• Eylemden Düşünceye: Oyuna Psikanalitik Bakışlar**13 Mayıs 2011 / 18.30-20.30**

Saltuk Dönmez

**2010/2011 PSİKODRAMA
GRUP ÇALIŞMALARI****Rüyalar / 18-19 Aralık 2010**

EMRE KAPKIN

Okullarda Şiddetin**Önlenmesi / 30 Aralık 2010**

JANSEN LOTHAR

Ergenlik / 8-9 Ocak 2011, 5-6 Şubat 2011, 2-3 Nisan 2011

BAHAR GÖKLER

Yaşantı Grubu-İlişkiler / 10 Ocak 2011'den itibaren

ARŞALÜYS KAYIR - EJDER YILDIRIM

KURS**Sınav Kaygısı ve
Başa Çıkma Yolları**ZÜHAL YERLİKAYA, *Psikolog-Psikodramatist*
2, 9, 16 Şubat - 2, 9 Mart 2011

Saat 18.30-20.30

İletişim: (0539) 390 18 03

İZMİR'DEN HABERLER / DUYURULAR

İzmir Psikodrama Derneği yeni dönemde:

26- 28 Mayıs 2011'de yapılacak 36. Grup Psikoterapileri Kongresinin düzenleme çalışmalarını yürütmektedir.

Mesleki toplantılarda psikodrama

- 2- 6 Ağustos'ta Arjantin Patagonya'daki Sosyodrama Konferansı'nda enstitü eğiticilerimizden İnci Doğaner ve Nevin Eracar, Mesnevi-Drama çalışmasını; Nevzat Uçtüm Muhtar Aile İçi Şiddet konulu çalışmayı yönettiler.
- 5- 9 Ekim 2010 Ulusal Psikiyatri Kongresi'ndeki panel konuşmasında, İnci Doğaner Psikodramatik grup psikoterapisinde şimdi burada kavramı'nı sundu. Arşaluy Kayır moderatördü.

Önümüzdeki mesleki etkinlikler

- 22 Eylül-10 Kasım 2010 ve 05 Ocak-23 Şubat 2011 tarihleri arasında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 2. ve 3. sınıf öğrencilerine yönelik "Eylem, Spontaneite, Yaratıcılık" isimli Özel Çalışma Modülü uygulaması.
- 30 Nisan-6 Mayıs 2010 TPRED III. Plastik Cerrahi Asistan Okulu, "İletişim Becerileri Kursu", Antalya.
- 24-25 Nisan 2011 TPRED IV. Plastik Cerrahi Asistan Okulu, "İletişim Becerileri Kursu", İzmir.
- 31 Mart- 2 Nisan tarihlerinde İsrail Neve Shalom'da yapılacak FEPTO Konferansında Dr. İnci Doğaner de grup çalışması yapacaktır. Bu Konferansa psikodrama öğrencileri katılabilirler. Bilgi ve kayıt için için Fepto web sitesine başvurulabilir.
- 13- 17 Nisan 2011'de TPD Bahar Sempozyumunda Grup Psikoterapilerinden Uygulama Örnekleri isimli panel konuşmaları (Enstitümüz eğiticilerinden Nuşin Sarımurat Baydemir ve İnci Doğaner'in konuşmaları olacaktır)

İzmir Psikodrama Derneği tarafından Gerçekleştirilen Halk Çalışmaları:

- İzmir Psikodrama Derneği Ekim- Mayıs boyunca her ay, İzmir İzmir Dergisi ile Konak Belediyesi davetlisi olarak Türkan Saylan Kültür Merkezi'nde Psikodrama ve Sosyodrama Günleri yürütmektedir. .
- Enstitü Eğiticilerimizden Berna Gökengin, enstitü mezunumuz Aliye Ercan ile birlikte Çağdaş Drama Derneği İzmir Şubesinde psikodramayı tanıtan bir çalışma yapmıştır.
- 6. 11. 2010 Çakabey Okullarında veliler için ana baba okulu, sosyodramatik sunum: İlişki sorunlarında çözümler
- 11.11.2010 İFOD (İzmir Fotoğraf Sanatı Derneği) : Konferans: İz
- 17. 12. 2010 Fen Bilimleri Dershanesinin düzenlediği Rehber Öğretmenler Sempozyumunda sosyodramatik sunum: Bir sorun varsa çözümü de vardır elbet
- 25. 1. 2011 Karşıyaka RAM konuğu olarak Karşıyaka İlköğretim Müdürleriyle Sosyodrama çalışması gerçekleştirilmiştir.

Önümüzdeki halk etkinlikleri:

- 9 Mart 2011'de İzmir Makine Mühendisleri Odası davetlisi olarak İşyeri Sorunlarına Sosyodramatik Çözümler konulu çalışma yapılacak.
- 11 Mart 2011'de İzmir Orman Müdürlüğü çalışanlarıyla "İletişim Becerileri" konulu çalışma, Dr. A.Meral Genç tarafından gerçekleştirilecek.
- 02 Nisan 2011' de Dr. A.Meral Genç, İzmir Aile Hekimleri Kongresi'nde "Psikodramatik Yöntemle Hasta-Hekim ilişkisi" konulu bir çalışma yapacak.
- 7-9 Nisan 2011'de Bergama Sempozyumunda Bergama'nın Nesi Var, Neleri Var? isimli sosyodramatik çalışma yapılacak.
- Dr. Osman Özdel ve Dr. A.Meral Genç 22.Nisan 2011'de Bergama Belediyesi çalışanlarıyla "Psikodramatik Yöntemle İletişim Becerileri" konulu bir çalışma gerçekleştirilecektir.

5. İZMİR ULUSLARARASI KUKLA GÜNLERİ “KUKLALARDAN YANSIMALAR” SEMPOZYUMU PSİKODRAMADA KUKLA KULLANIMININ YERİ

TARİH: 11-13 Mart 2011

YER : DEÜ Buca Eğitim Fakültesi Konferans Salonu/İzmir

Psikodrama uygulamalarında, kuklanın yeri ve kullanımına yönelik uygulama örnekleri ve deneyimlerin paylaşımı ile bu alanda pratik ve teorik donanımı geliştirmeyi hedeflediğimiz sempozyuma; psikodramatistler, rehber öğretmenler, oyun terapistleri ve alanında kuklayı araç olarak kullanan tüm meslek grupları ile mesleki öğrenimini sürdürenler davetlidir.

Ülkemizde ve Dünyada bu konuda neler yapılıyor? Değişik alanlardaki kişilerin katılımı ile birlikte yeni ve daha zengin bakış açıları/kullanım biçimleri geliştirebiliriz.

Psikodrama alanında kukla ve benzeri araçları yaptığı çalışmalarda kullanarak deneyimlerini paylaşmak ve **sözlü sunum yapmak isteyenlerin, 28 Şubat 2011** tarihine kadar iletişime geçmesi gerekmektedir. Sözlü sunum sayısı kısıtlı olup başvuru sırasına göre değerlendirilecektir. Bize iletilen tüm çalışmalar, alanında öncü olma işlevini taşıyacak olan bu sempozyumun verileri ile birlikte yazılı hale getirilecektir.

Katılım ücretsiz olup kayıt zorunludur. **Son kayıt tarihi 7 Mart 2011**'dir.

DÜZENLEYEN: “5. İzmir Uluslararası Kukla Günleri” organizasyonu içinde, **Buca Belediyesi**'nin desteklediği sempozyum bilimsel programı **“Ayna Psikodrama Atölyesi”** tarafından düzenlenmiştir.

DÜZENLEME KURULU:

- Dr. Aliye Ercan
- Dr. G. Berna Gökengin
- Doç. Dr. Saniye Korkmaz Çetin
- Dr. Habibe Güneş
- Ölçme ve Değ./ PDR Uzm. Esin İnce
- Psk. Yaşar Çelik

DESTEK VEREN KURULUŞLAR:

- Buca Belediyesi
- Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü
- İzmir Psikodrama Derneği

KONUK KONUŞMACILAR:

- **Prof. Dr. Cahide Aydın:** Çocuk ve Genç Psikiyatristi, EÜTF Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD Başkanı ve İzmir Psikodrama Derneği kurucu üyesidir.

- **Prof. Dr. Ayşen Baykara:** Çocuk ve Genç Psikiyatristi, DEÜTF Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı AD Başkanlığından emekli, halen özel çalışmakta olup İzmir Psikodrama Derneği kurucu üyesidir.
- **Sevda (Tunçbilek) Çevik:** Müzik pedagogisi, Oyun ve Tiyatro Pedagojisi uzmanı, Ankara'da mask ve kukla oyunu, oyunculuğu ve yapımı üzerine eğitim vermektedir. OYTAD kurucu üyesidir.
- **Prof. Leni Verhofstadt Denéve:** (PhD) Belçika Ghent Üniversite'sinde Teorik ve Klinik Gelişim Psikolojisi uzmanı ve Antwerp Üniversitesi'nde Deneysel-Diyalektik Psikodrama eğitim koordinatörü, Belçika Kraliyet Flaman Bilim ve Sanat Akademisi üyesi, Ghent Deneysel-Diyalektik Psikodrama Okulu kurucusu ve Hollanda-Belçika Psikodrama Birliği (TEP) onursal üyesidir.
- **Selçuk Dinçer:** Tiyatro sanatçısıdır. Kukla sanatına duyduğu özel ilgiyi çalışma alanına taşımıştır. İzmir Uluslararası Kukla Günleri Direktörü ve İzmir'deki pek çok projenin yürütücüsüdür.
- **Doç. Dr. İnci Doğaner:** Psikiyatrist, Psikodrama Terapisti ve Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Eğitici, İzmir Psikodrama Derneği kurucu üye ve Başkanıdır. FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organisation) Türkiye temsilciliği yapmıştır.
- **Yrd. Doç. Dr. Nevin Eracar:** Klinik Psikolog, Psikoterapist, Sanat Terapisti ve Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Eğiticisidir. Çalışmalarını, İstanbul'da kurucusu olduğu AURA Psikoterapi Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi'nde sürdürmektedir.
- **Prof. Dr. Bahar Gökler:** Çocuk ve Genç Psikiyatristi, HÜTF Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD Başkanı, Psikodrama Terapisti ve Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Eğitici ve Ankara Psikodrama Derneği Başkanıdır.
- **Prof. Dr. İnci San:** Sanat Bilimci, Sanat Eğitimbilimcisi, Sanat Tarihi, Sanatlar ve Tiyatro Pedagojisi üzerine çalışmalar yapmıştır. (ASSİTEJ) Türkiye Merkezi, Sanat Eğitimcileri Derneği (SEDER) ve Çağdaş Drama Derneği kurucu üyesi olup halen bu derneğin Onursal Başkanı'dır.

36. ULUSLARARASI GRUP PSİKOTERAPİLERİ KONGRESİ

Düzenleyen:
İzmir Psikodrama Derneği

Ötekinin Mokasenleri

Birini düşman bellemeden önce onun mokasenleriyle bir ay dolaş.

Kızılderili Atasözü

26 - 28 MAYIS 2011

BERGAMA İZMİR

Bilimsel Sekreteryası

Kongre Başkanı:
A. Meral Genç

Kongre Genel Sekreteri:
Yaşar Çelik

Organizasyon Sekreteryası

Dalya Turizm Kongre & Organizasyon
e-mail: huseyin@dalyatur.com
Kayıt için e-mail: jordan@dalyatur.com
www.dalyatur.com
Tel: 0232 464 88 30



İzmir Psikodrama
Derneği



Dr. Abdülkadir Özbek
Psikodrama Enstitüsü



İstanbul Psikoterapi ve Grup
Terapileri Derneği



Ankara Psikodrama
Derneği



Türkiye Grup
Psikoterapileri Derneği

36. Uluslararası Grup Psikoterapileri Kongresi

Tarih: 26 - 28 Mayıs 2011 / Yer: Bergama Asklepion, İzmir

Kongre Teması: Ötekinin Mokasenleri

"Ötekini düşman bellemeden önce onun mokasenleriyle bir ay dolaş."

Kızılderili Atasözü

Öteki... Ötede bıraktığımız... O ya da onlar diyerek uzaklaştırdığımız, benden ve bizden ayrı bıraktıklarımız... Önyargı içinde hakkında her şeyi bildiğimizi sandığımız ama aslında ne yaşadığını, ne hissettiğini bilmediğimiz, merak bile etmediğimiz öteki. Bildiğimiz en kötü sıfatları yüklediğimiz, düşman bellediğimiz öteki...

5000 yıl öncesinden günümüze değin ayakta kalmayı başarıp şifa dağıtan bu mekanda sizleri içinizdeki ötekilerle karşılaşmaya çağırıyoruz. "Ötekinin mokasenleri" konulu 36. Grup Psikoterapileri kongresine davetlimizsiniz.

Grup çalışmaları ve konferanslar bu konu çevresinde gerçekleşecektir.

Görüşünceye dek sevgiyle kalın!

Dr. A. Meral GENÇ / Kongre Başkanı

BİLİMSEL PROGRAM

25 Mayıs 2011 Çarşamba

10.30 - 12.00 Halk Konferansları*

PRE-KONGRE ÇALIŞMALARI

Grup Yöneticisi: **Nuşin Sarımurat Baydemir**

Çalışma Konusu: ***Psikodrama Sarmalında Aile Terapisi***

Grup Yöneticisi: **Leni Verhofstadt-Denève**

Çalışma Konusu: ***Deneyimsel-Diyalektik Psikodrama: Teori & Pratik***

10.30 - 13.00 GRUP UYGULAMALARI

13.00 - 14.00 Öğle Yemeği

14.00 - 17.30 GRUP UYGULAMALARI

26 Mayıs 2011 Perşembe

09.00 - 10.00 Kayıt (Asklepion'da)

10.00 - 11.15 Açılış Konuşmaları

11.15 - 12.15 Konferans **Ahmet Ümit**

12.00 - 13.00 Öğle Yemeği (Asklepion'da)

13.00 - 16.00 GRUP UYGULAMALARI

16.00 - 16.30 Kahve Molası -Ara öğün

16.30 - 17.15 Konferans
Yaakov Naor "Psikodrama ile Düşmanlar Arasında Diyalog"

17.15 - 18.15 Oturum Başkanı: **Arşalüys Kayr**
Onur Konuğu: **Ali Nahit Babaoğlu**
"Başkasının Yerinde Olmak"

18.15 - 19.15 Konser

19.15 - 20.00 Açılış Kokteyli: Bergama Belediye Başkanlığı (Asklepion)

27 Mayıs 2011 Cuma

10:30 – 12:00 Halk Konferansları*

13.00 - 16.00 GRUP UYGULAMALARI

16.00 - 16.30 Kahve Molası -Ara Öğün

16.30 - 17.15 Konferans **Süheyla Ünal**
"Empatinin Nörobiyolojisi"

17.15 - 18.00 Konferans **Aliye Ercan-G. Berna Gökengin**
"Kuklalardan, 'Ayna' mızla Yansıyanlar"

18.00 - 18.30 Kahve Molası

18.30 - 19.30 Konferans **Monica Westberg**
"Sosyatri ve Uzlaşma Sanatı "

20.30 - 24.00 Gala Yemeği

28 Mayıs 2011 Cumartesi

10:30 - 12:00 Halk Konferansları*

13.00 - 16.00 GRUP UYGULAMALARI

16.00 - 16.30 Kahve Molası -Ara Öğün

16.30 - 17.15 Konferans **Aliye Mavili Aktaş**
"Kadınlar ve Psikodrama"

17.15 - 18.00 Diploma Töreni

18:00 - 19:00 Büyük Grup Çalışması
Jorge Burmeister and Natacha Navarro

19:00 - 19:30 Gelecek Yılın Düzenleyicilerine Devir
Teslim Törenleri ve Kapanış

Moderatör: **A. Meral Genç**

21.00 - 24.00 Kumsalda Ateş Makarna, Bira Partisi

* Halk Konferansları Bergama Halkı'na yönelik düzenlenecektir. İsteyen kongre katılımcılarımız katılabilir.

Psikodrama / Grup Terapisinde Sahnesel Etkileşim J.L. Moreno'ya Göre Psikodrama
 Prof. Dr. Abdülkadir Özbek, Dr. Grete Leutz / Yayına Hazırlayan: Doç Dr. Ülgen Okyayuz
 Ayrıntı Basımevi Ankara



Avrupa Gözüyle Psikodrama.

(Psychodrama Training: An European View)

Editör: Pierre Fontaine. Çeviri Editörü: İnci Doğaner
 İzgören Yayınları

2007, Ege Üniversitesi Basımevi. Bu kitap Avrupa Psikodrama Eğitici Federasyonu'na (FEPTO) bağlı enstitü eğitimcilerinin katkılarıyla oluşmuş bir kitaptır. Psikodramanın gelişiminin tanımlanması ile başlamaktadır. İkinci kısımda başvurudan başlayıp sertifikasyona kadar süren bir çizgide psikodrama eğitiminin öğeleri ile ilgili konulara değinilmektedir. Konular, terapötik grup yaşantısından ileri grup deneyimine, bağımsız uygulama aşamalarına, süpervizyona, araştırmaya dek uzanmaktadır. Son olarak mezunlardan gelen sesler vardır.

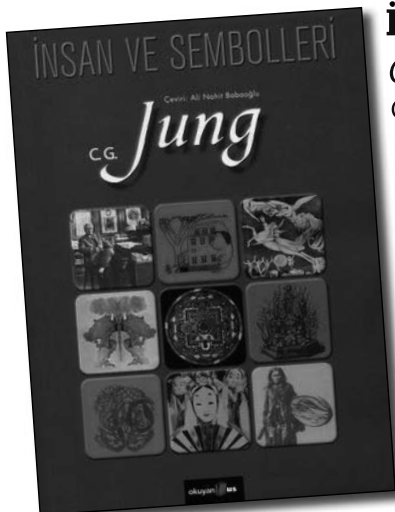
Soy Sendromu

Yazan: Anne Ancelin Schützenberger

Çeviri: İnci Doğaner.

Duvar Yayınevi, İzmir, Ocak 2011.

Anne Ancelin Schützenberger Soy Sendromu'nda, bizim, sadece kuşak zinciri aracılığıyla, aslında atalarımız tarafından yaşanan sarsıntı (travma) ve olaylarla, nasıl bu zamanda ziyaret edildiğimizi, bu konuda nasıl da seçim şansımız olmadığını gösteriyor. Kitaptaki etkileyici olgu örnekleri, genososyogramlar danışanların, mantıksız korkularını, psikolojik ve hatta fiziksel rahatsızlıklarını, kendi yaşamları ile onları dünyaya getirenlerin yaşamları arasındaki koşutlukları keşfederek ve anlayarak nasıl aştıklarını gösteriyor.



İnsan ve Sembolleri

C. G. Jung / Çev: Ali Nahit Babaoğlu

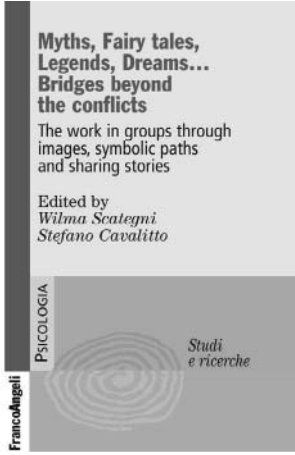
Okuyan Us Yayın

C.G. Jung hayatının son yılında İnsan ve Sembolleri kitabı üzerine çalışmış, kitabın "Bilinçdışına Giriş" bölümünü tamamladıktan kısa süre sonra vefat etmiştir. Kitabı tasarlamış ve diğer bölümlerini gözden geçirip düzeltmiştir. Jung öğretisinin daha geniş kitlelere ulaşması için daha sade bir dille ve daha anlaşılır şekilde ele alınması önerisine aslında başlangıçta karşı çıkmış, sonrasında ikna edilmiş ve tüm zamanların en önemli hekimlerinden birinin bu son eseri ortaya çıkabilmiştir. Kitapta Jungiye kavramlar ve Jung Psikolojisi mümkün olan en duru ve sade dille ele alınırken, özellikle Semboller ve Düş Yorumlarına ayrıntılı olarak yer verilmektedir. "Jung'un kitlelere vasiyeti" olan bu yapıtı değerinden bir kelime ödün vermeden dilimize kazandıran sayın Ali Nahit Babaoğlu'na sonsuz saygı ve teşekkürler.

Türkiye Klinikleri, Psikiyatri Dergisi Cinsel İşlev Bozuklukları Özel Sayısı.

Sayı Editörü : Prof Dr. Arşaluys Kayır.

Yazarlar: Banu Aslantaş Ertekin, Cem Taylan Erden, Erhan Ertekin, Aytül Gürbüz Tükel, Emre Kapkın, Arşaluys Kayır, Özay Özdemir, İlker özyıldırım, Ejder Akgün Yıldırım, Nuray Türksoy Karalı. 2009.



**A view on vaginismus in the context of Persephone myth.
In: Myths, Fairy tales, Legends, Dreams... Bridges beyond
the conflicts- The work in groups through images, symbolic
paths and sharing stories.**

Kayır A., Özyıldırım, İ.

Eds: W. Scategni, S. Cavalitto. FrancoAngeli, Milano, Italy,
2010. p: 158-173

Üstün Dökmen'le Nehirde Psikodrama Sandalıyla Yolculuk

Bircan Kırlangıç Şimşek / İzgören Yayınları

Cumhuriyet'le Büyüyen Kadın: Neriman Samurçay

Bircan Kırlangıç Şimşek

İzgören Yayınları

Bircan Kırlangıç Şimşek ünlü psikolog Prof. Dr. Neriman Samurçay'la konuşuyor. Ressamlarla birlikte yürüttüğü ilgi çekici çalışmalarını, sanatta psikanaliz adlı kitabında toplayan Neriman Samurçay, Türkiye'de ilk kez bu alanda çalışan psikolog ünvanını taşıyor.

Bu nehir söyleşide, Neriman Samurçay'ın dilinden sıra dışı çocukluğunun, başkaldırıışlarının, dostlukların, sanat ve mesleğine tutkuyla bağlılığının yanı sıra güncel konularla ilgili görüşlerini de okuyacaksınız.



Nancy J. Chodorow

Duyguların Gücü

Çev.: jale Ö. Dirlikyapan, Metis, 2007

Cinsiyet analizi, psikanaliz ve antropolojiyi bir araya getirerek hem topluma hem de kendimize nasıl baktığımıza ilişkin son derece özgün bir kuram geliştiren bu kitabın temel tezini şöyle özetleyebiliriz: "Duyguların gücü", yani bireysel öznel anlamlar, en az evrensel, kültürel anlamlar kadar önemlidir.

Sosyoloji doktorasından sonra psikanaliz eğitimi alan Chodorow, en önemli feminist psikanaliz kuramcılarının biridir. Nancy Chodorow evrenselleştirici bir kuram olarak psikanaliz ile terapi pratiği olarak psikanaliz arasındaki farkı özellikle

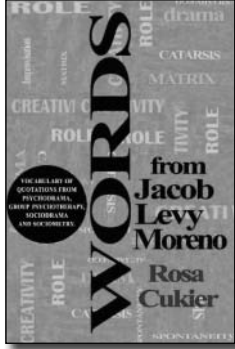
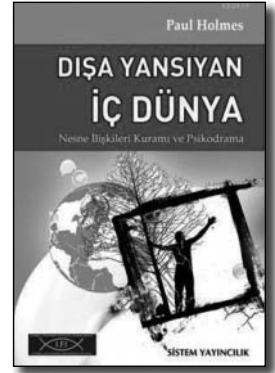
vurgulayarak, bireyi toplumsal anlam ve pratiklerin basit bir taşıyıcısından ibaret gören bazı postmodernist eğilimlere karşı çıkıyor, felsefi bir dille söylersek, "tikele hakkını vermeye" çalışıyor.

Dışa Yansıyan İç Dünya

(Nesne İlişkileri Kuramı ve Psikodrama)

Paul Holmes / Çeviren: Arzu Soysal/ Derya Leblebicioğlu/ Z. Pınar Cohen
Sistem Yayıncılık

Hem psikanalitik hem de psikodramatik yöntemlerin eğitimini almış bir psikoterapist olan Dr. Paul Holmes bu kitapta nesne ilişkileri kuramı ve psikodrama ilişkisi üzerine açıklayıcı bilgiler veriyor. Psikodramanın kurucusu J.L. Moreno'nun kuramı ile psikanaliz kuramları arasında bağları araştırarak heyecan verici bir sentez sunuyor.



Words from Jacob Levy Moreno

Rosa Cukier

Extended glossary of terms used by J.L. Moreno, the inventor of psychodrama. The author listed these terms alphabetically, along with Moreno's own descriptions or definitions of the terms. (Psikodrama terimlerinin Moreno'nun kendi tanımlarıyla, alfabetik olarak sunulduğu bir kitap.)

Psikanalitik Yönelimli Klinik Görüşmeler

Yayına Hazırlayan: Tevfika İkiz

Bağlam Yayınları

Psikoloji öğrencileri ve psikolog olarak gelecekte çalışacaklar için her seviyede başvuru kitabı niteliğindeki yayınların azlığı bizleri bu alanda çalışmaya heveslendirdi. Klinik görüşmeler iki kişi arasındaki konuşma, dinleme ve aynı zamanda sessizliklerin, tutumların, duygulanımların ve bakışların rol oynadığı terapötik bir ilişkidir. Klinisyenin hastanın öznelliğine yöneldiği, “temkinli yansızlık” olarak ruhsal işleyişi hakkında bilgiye ulaştığı en değerli andır. Bu görüşmeler yönlendirilmiş, yarı yönlendirilmiş veya serbest çağrışıma dayalı yapılabilir. Ama en temel olan asimetrik bir ilişki bağlamında dinlemek, ötekini konuşmasını anlamaktır. Hastanın söylemine, yaşantısına ve ilişkilerine dayalı ruhsal işleyişi arama çabası her alanda farklı şekilde olmaktadır. Burada sizlere çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlılıkta yapılan görüşmelerin yanı sıra sadece klinik ortamlarda değil, adli durumlarda veya eğitim kurumlarında da klinik görüşmelerin nasıl yapıldığını göstereceğiz. Kaynağını psikanaliz kuramından alan ve serbest çağrışıma dayalı klinik görüşmeler bu kitabın konusunu içermektedir. Sadece hastane ortamında olmayıp adli kurumlar ve okulda nasıl klinik görüşme yapıldığı, çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlı bireylerle bu çalışmanın farklılıkları alanda çalışan meslektaşlarımızla beraber hazırlanmıştır.



TEVFİKA İKİZ



Ergenliğin Yüzleri

Talat Parman / Bağlam Yayınları

Ergenliğimizin yüzleriyle ise erişkin yaşamın kriz dönemlerinin en beklenmedik anlarında yüzleşebiliyoruz ancak. Analiz uğraşı bunu kolaylaştırıyor şüphesiz veya kimi kez yaşamın tatlı ya da tatsız sürprizleri. Fotoğraf albümlerimizde bu yüzlerimizin izlerini arayalım, çok şey bulacağımıza kuşku yok.

Ben ise bir ergen klinisyeni olarak başka bir yol seçtim ve ergenliğimin yüzlerini ergenlerin yüzlerinde aramayı yeğledim. Çünkü “geçmiş geçti, gelecek henüz burada değil, burada olan şimdi” ve ben şimdiyi merak ediyorum.

TALAT PARMAN

DERGİ YAZIM KURALLARI

1. Dergiye gönderilecek olan yazılar sayfanın her bir kenarından 2.5 cm. kenar boşluğu bırakılarak çift satır aralıklı ve Times New Roman yazı tipinde olmalıdır. Yazıların sayfa sayısı 2 – 22 dergi sayfası arasında olabilir.
2. Yazılar aşağıdaki bölümlere uygun olarak düzenlenmelidir:
 - a. **Başlık sayfası** Ana metnin başlığı, yazar/ların adı, soyadı, unvanı ve çalıştığı kurum bulunmalıdır.
 - b. **Özet** 500 kelimeyi geçmeyecek bir özet ve 2-6 arası anahtar kelimeler bulunmalıdır.
 - c. **Ana metin** Eğer ana metin bir bilimsel çalışmayı içeriyorsa giriş, yöntem, bulgular ve tartışma bölümleri halinde hazırlanmalıdır. Olgu sunumu, derleme ve özgün yazılar için bu sıra takip edilmeyebilir.
 - d. **Tablo Grafik ve Şekiller** Yazı içindeki grafik, şekil ve tablolar numaralandırılmalıdır ve metin içindeki yerleri belirtilmelidir.
 - e. **Kaynaklar** Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Metin içinde soyadı ve yayın tarihi ile adı geçen yazar/ların tümü (örneğin, Baumrind,1971) kaynaklar bölümünde mutlaka belirtilmelidir.

NOT: Kaynaklar, APA (American Psychological Association) standartları temel alınarak ve alfabetik sıra ile verilmelidir. Aşağıda bazı örnekler verilmiştir.

Sürelili Yayınlarında: (Yazar/ların soyadı ve adının baş harfi. (Yıl). Makalenin adı. *Sürelili Yayının Adı, cilt* (sürelili yayının sayısı), sayfa aralığı.

Baumrind, D.(1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1),1-103.

Darling, N.& Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: Integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.

Kitaplarda: (Yazar/ların soyadı ve adının baş harfi. (Yıl). *Kitabın adı* (Baskı sayısı). Basım yeri: Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). *İnsan-aile-kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Mussen, P.H., Conger, J.J., Kagan, J.& Huston, A. C. (1984). *Child Development and Personality*. New York: Harper& Row, Publishers.

Çeviri Kitaplarda: (Yazar/ların soyadı ve adının baş harfi. (Yıl). *Kitabın adı* (Baskı sayısı). (Çevirmenin adının baş harfi ve soyadı, Çev.). Basım Yeri: Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi Tarih.)

Yalom, I. D. (1998). *Kısa sürelili grup terapileri: İlkeler ve teknikler*. (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1983).

Kitaptan bölüm: (Yazar/ların soyadı ve adının baş harfi. (Yıl). Bölümün adı. Kitabın adı (Baskı sayısı) içinde (bölümün sayfa aralığı). Basım Yeri: Yayınevi.

Dökmen, Ü. (1995). Empati. *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (2. Baskı) içinde (135-172). İstanbul: Sistem yayıncılık.

Sprey, J. (1979). Conflict theory and study of marriage and the family. In *Contemporary theories about the family* (3rded)(56-65). New York: Free Press.

İnternet Kaynakları: Yazar/ların soyadı, ve adının baş harfi. (Yayınlanma veya güncellenme tarihi). *Başlık*. Alınma tarihi, internet adresi.

Kolçak, T. (12 temmuz 2010). Grup çatışmaları. 22 Aralık 2010, [http:// www.istanbul.edu.tr/](http://www.istanbul.edu.tr/)

Walker, J. R. (1995). *MLA - style citations of electronic sources*. Retrieved October 26, 1995, from [http://www.cas.usf.edu/ english/walker/mli.html](http://www.cas.usf.edu/english/walker/mli.html).