

Bölüm 7

HER ŞEYİN MÜMKÜN OLDUĞU SAHNE: PSİKODRAMA

Nihan DURGU

“İkinci kez yaşanan her gerçek, birinciden kurtuluştur”

J. L. Moreno

GİRİŞ

Psikodramanın temelleri 1920’lerde JacobLevyMoreno tarafından atılmıştır. Moreno, profesyonel aktörleri ve çocukların oyunlarını izleyerek rol oynama egzersizi ile birlikte yaratıcılık ve spontanlık düşüncelerini geliştirmiştir. Moreno, güçlüklerin ve iyileşmenin, bireysel ruhsal dinamikler kadar, insanlar arası ilişkilerden de etkilendiğini savunmaktadır. Terapötik ve sosyal süreçleri bir araya getirerek yazılı bir metin olmaksızın doğaçlama bir tiyatro yaratmıştır. Psikodrama başlangıçta, klinik ortamla sınırlı bir grup psikoterapisi yöntemi olarak kullanılırken, günümüzde, hem çocuk hem yetişkin yaş grubu için, eğitimlerde, insan ilişkileri, endüstri, evlilik ve aile danışmanlığı alanlarında, bireysel olarak da çalışmaya olanak tanıyan bir teknik olarak kabul görmektedir ^(1, 2, 3, 4).

Psikodrama, bireylerin, dramatizasyon, rol oynama ve dramatik benlik temsili yoluyla, eylemlerini sonuçlandırması yönünde cesaretlendirildikleri, spontan tiyatrodan yararlanılarak gerçekleştirilen bir ruhsal geliştirme/tedavi yaklaşımıdır. “Psyche (ruh)” ve “drama (eylem)” sözcüklerinden oluşan psikodrama, kelime olarak, kişilerin iç dünyalarının eyleme dönüşmesi anlamına gelmektedir. Sözel ve sözel olmayan iletişim biçimlerinin her ikisinden de yararlanır ^(5, 6). Psikodrama, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve kişiler arası hedeflere ulaşmada yaşayarak öğrenmeyi temel almaktadır ^(7, 8). Eski bilişsel örüntülerin yeni bir şekilde algılanması ve böylece davranışların yeniden düzenlenmesi yoluyla bireylerdeki ve gruplardaki değişimleri kolaylaştıran rol kuramına dayanmaktadır. Bireylere, başkaları ile olan ilişkilerini gözden geçirme, ilişkilerde yaşadıkları sorunları anlama ve tanıma yeteneğini geliştirme ve alternatif çözümlerin farkına varma, alternatiflerden birini seçme ve ona göre davranabilme becerilerini arttırma olanağı vermektedir ⁽⁴⁾.

Psikodramada genellikle derin duygusal yaşantılara doğru bir gidiş söz konusudur. Psikodrama grup terapisinde yapılanın ötesine geçerek gruptaki kişiler

SONUÇ

Psikodramaspontan tiyatrodan yararlanılarak gerçekleştirilen bir kişisel gelişim ve tedavi yaklaşımıdır. Moreno tarafından temelleri atılan psikodrama, Abdülkadir Özbek tarafından ülkemize tanıtılmıştır. Gün geçtikçe, varlığını daha etkin ve kalıcı kılmaktadır. Yetişkinlerden çocuklara, hastalardan öğrencilere farklı gruplarda uygulanmaktadır. Kendini tanıma, kişisel gelişim, baş etme, bakım yükü, bağımlılık, obezite gibi geniş yelpaze alanına sahiptir. Uzun ve zorlu bir süreç olan psikodrama eğitime çeşitli meslek üyeleri katılabilmektedir. Dünyada ve ülkemizde, psikodrama yöneticisi olmaya hak kazanan hemşire sayısı her geçen gün artmakta, buna bağlı olarak hemşirelik alanında psikodramanın kullanıldığı alanlar ve araştırmalar gelişme göstermektedir. Ayrıca, üniversitelerin hemşirelik eğitim programlarında psikodrama derslerinin, sınırlı da olsa, var olması uygulamaya verilen önemin arttığını göstermesi açısından umut vericidir. Konusu insan olan hemşireliğin, insanı bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve kişiler arası yönden ele alan psikodramaya yönelik uygulama örneklerinin çoğaltılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu yazıda, psikodrama oturumunu, tekniklerini, kavramlarını tanıtmak, hemşirelik alanında yapılan psikodrama çalışmalarını ele almak ve psikodrama eğitim sürecini açıklamak amaçlanmıştır. Hemşirelik bakım sürecindeki güncel yaklaşımların yer verildiği kitabın, psikodrama bölümünün, okuyan herkese yol gösterici olmasını umut ederim.

Anahtar Kelimeler: Psikodrama, psikiyatri, hemşirelik

KAYNAKÇA

1. Alıcı SU. Psikodrama I: Geçmişten geleceğe, rüyadan gerçeğe. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi.2008;5(2):5-8.
2. Baim, C., Burmeister, J. &Maciel, M. (2013). PsikodramaKuram ve Uygulamadaki Gelişmeler. (İnci DOĞANER, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
3. Danış GÖ, Üneri ÖŞ. Psikodramanın az bilinen yüzü: Monodrama.Klinik Psikiyatri. 2017;20:238-242. Doi: 10.5505/kpd.2017.47955
4. Kaner S. Psikodrama kuram, teknik ve araçlar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 1990;23(2):457-480. Doi: 10.1501/Egifak_0000000790
5. Dökmen, Ü. (2003). Sosyometri ve psikodrama. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
6. Göveç, N. T. (2014). Psikodrama ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile grup çalışmasının sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kaygıları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü, Gaziantep.
7. Dağlı FŞ, Taşkıran C, Krespi MR, et al. Çocuk istismarı ve ihmali eğitiminde psikodrama yönteminin kullanılması. Klinik Psikiyatri. 2019;22:175-186. Doi: 10.5505/kpd.2018.38247
8. Ulupınar S. Psikodrama uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerisine etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2014;15:55-62. Doi: 10.5455/apd.39822
9. Altınay, D. (2015). Psikodramada seçme konular: Teoriden pratiğe psikodrama. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

10. Fountain, P. (2007). Avrupa Gözüyle Psikodrama Eğitimi. (İnci DOĞANER, Çev. Ed.). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
11. Özbaş, A. A. (2014). Psikodrama temelli psikolojik güçlendirme programının onkoloji hemşirelerinin güçlenme algıları ve tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri.
12. Gökler B, Danışman IG. Çocuk ve ergenlerle grup psikoterapisi ve psikodrama. Psikodrama. 2011;3:7-28.
13. Özbek, A., &Leutz, G. A. (2003). Psikodrama: Grup terapisinde sahnesel etkileşim (2. baskı). Ankara: Abdülkadir Özbek Enstitüsü Yayınları.
14. Moreno, Z. T., Blomkvist, L. D., &Rützel, T. (2013). Psikodramada artık gerçeklik ve iyileştirme sanatı. (Bircan ŞİMŞEK, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
15. Altınay, D. (2010). Psikodramada çağdaş yaklaşımlar. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
16. Moreno B. Artık gerçeklik; iç gerçeklik ile dış gerçekliğin sahnede buluşması. Uluslararası Grup Terapileri ve Psikodrama E-Dergisi. 2013;2:39-47.
17. Atasoy A. Psikodramada iyileştiriciyi ne iyileştirir? Uluslararası Grup Terapileri ve Psikodrama E-Dergisi. 2016;3:18-23.
18. Karataş, Z. (2008). Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.
19. Aytemuroğlu ZA, Pişmişoğlu B, Kılınç O, et al..Intensiveclinicinterventionpluspsychodrama in smokingcessationandeffects on cessationoutcome. J MedSci. 2012;32(3):630-7. Doi: 10.5336/medsci.2011-23965
20. Beauvals AM, Özbaş AA, Wheeler K. End-of-life psychodrama: Influencingnursingstudents' communicationsskills, attitudes, emotionalintelligenceand self-reflection. Journal of PsychiatricNursing. 2019;10(3):103-110. Doi: 10.14744/phd.2019.96636
21. Karabilgin ÖS,Gökengin GB, Doğaner İ, et al. Theeffect of psychodrama on peoplelivingwith HIV/AIDS.EuropeanJournal of Psychotherapy&Counselling. 2012;14(4):317-333. Doi: 10.1080/13642537.2012.734529
22. Karadağ F, Oğuzhanoğlu NK, Özdel O, et al.Psöriyazis hastalarında psikodrama: Stres ve stresle baş etme. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2010;11:220-227.
23. Karataş Z, Gökçakan Z. Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkisinin incelenmesi. Türk Psikiyatri Dergisi. 2009;20(4):357-366.
24. Kırımlı Y. Örgütsel çatışma çözümü tekniklerinde güncel bir yaklaşım: Psikodrama. İş'te Davranış Dergisi. 2018;3(2):148-161.
25. McVea CS, GowK, Lowe R. Correctiveinterpersonalexperience in psychodramagrouptherapy: a comprehensiveprocessanalysis of significanttherapeuticevents. PsychotherRes, 2011;21:416-29. Doi: 10.1080/10503307.2011.577823
26. Menichetti J, Giusti L, Fossati I, et al.Adjustmenttocancer: Exploringpatients' experiences of participating in a psychodramaticgroupintervention. Eur J CancerCare.2016;25:903-15. Doi: 10.1111/ecc.12412
27. Varma GS, Karadağ F, Oğuzhanoğlu NK, et al. Depresyon tedavisinde grup psikoterapisi ve psikodramanın yeri. Klinik Psikiyatri. 2017;20: 308-317. Doi: 10.5505/kpd.2017.86158
28. Varma GS, Oğuzhanoğlu NK, Ateşçi FÇ, et al. Alzheimer hastasına bakım veren yakınlarında psikodramatik grup terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2018;19(6):567-576. Doi: 10.5455/apd.293867
29. Çam MO. Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinde psikodramanınempatik eğilim ve empatik beceri üzerine etkisi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 1995;11(2):55-65.
30. Çam MO. Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinde psikodrama grup çalışması ile girişkenlik düzeyi ilişkisinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 1996;12(2):1-5.

31. Özdağ, Ş. (1999). Psikodrama gruplarının hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı, atılgan daranış, empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
32. Oflaz F, Meriç M, Yüksel Ç, et al. Psychodrama: An innovative way of improving self-awareness of nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2011;18:569–575. Doi: 10.1111/j.1365-2850.2011.01704.x
33. Çam MO. The influence of psychodrama on promoting self-disclosure in groups of university students. *Z Psychodrama Soziometr*. 2016;15:255–274. Doi: 10.1007/s11620-015-0309-6
34. Özbaş AA, Tel H. The effect of a psychological empowerment program based on psychodrama on empowerment perception and burnout levels in oncology nurses: Psychological empowerment in oncology nurses. *Palliative and Supportive Care*. 2016;14:393-401.
35. Bilge A, Keskin G. Psikodrama ile zenginleştirilmiş öfke yönetimi eğitiminin değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2017;8(2):59-65. Doi: 10.14744/phd.2017.08760
36. Terzioğlu C, Özkan B. Psychodrama and the emotional state of women dealing with infertility. *Sex Disabil*. 2018;36:87-89. Doi: 10.1007/s11195-017-9514-8
37. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü. Başvuru koşulları ve eğitim süreci. (10/09/2019 tarihinde <http://www.akadirozbek.com/akadirozbek-mkd/egitim/2370/basvuru-kosullari-ve-egitim-sureci> adresinden ulaşılmıştır).