

GRUP PSİKOTERAPİLERİ

110.

BÖLÜM

Özge GİZLİ ÇOBAN¹

GİRİŞ

İnsanlar doğumdan itibaren gruplar içinde yaşarlar. Bu gruplar arasında en güçlü ve etkili olanı ailedir. Aile devam eden bir etkiye sahip olup, bebeğin kişiliğini şekillendirmekten daha fazlasını yapar. Birlikte yaşayan ve birlikte hareket eden insan gruplarında, özellikle de ailelerde karşılıklı etkileşimler vardır. Örneğin okulda işlevselliği kötü olan zeki bir çocuk, aileye stres altında olduğuna dair bir mesaj gönderiyor olabilir veya bilinçdışı bir şekilde yemeyi reddeden bir ergen ebeveynlerinin evliliğinin sürmesini sağlıyor olabilir. Aile bu durumda ergenin anoreksisi için endişelenirken, en azından bir konuda birleşmiş olurlar (1).

Aile dışında arkadaş grupları gibi önemli gruplar da vardır. Akran grubu, çocukluk ve ergenlikte bazı önemli işlevleri yerine getirir. Ailedekilerin aksine yaş veya cinsiyete göre belirlenmeyen yeni rolleri denemelerine ve uygulamalarına izin verir. Akran grupları, çocukları iletişim ve iş birliği açısından sosyalleştirerek benmerkezci olmalarının ötesine geçmelerini ister. Çocuğun içindeki eşitlikçi yönleri onay ve reddedilme yoluyla güçlendirir, çocuğa diğerleriyle olan ilişkisini tanımlama fırsatı sunar. Bir akran grubunda, çocuklar ihtiyaçlarını ifade etmek, niyetlerini belirtmek ve karşılıklı bir onay sürecinde normlar, kurallar ve yaptırımlar üzerinde anlaşmak ve belki de onları bir kez daha değiştirmek zorunda kalırlar (2).

Grup terapisinde kişi önce terapist tarafından, zaman geçtikçe de diğer grup üyeleri tarafından kabul edildiğini görür. Çocuk veya ergen, terapi grubunda bir taraftan nasıl ilişki kuracağını öğ-

renme fırsatı bulurken, bir taraftan da ait olduğu grubun üyesi olarak sevildiği ve değerli hissettiği bir ortam deneyimleyebilmektedir (3).

TARİHÇE

Grupların hastalıkları iyileştirmek için kullanımı insanlık kadar eskidir. 1905'te Boston'da bir hekim olan Joseph Pratt bir sınıfta tüberkülozlu hastalarına evde kullanılacak uygun bakım önlemlerini anlatmak için grup yöntemini kullanmıştır. Bunun hemen ardından Amerika'da Cody Marsh, Edward Lazell, Trigant Burrow ve Avrupa'da Alfred Adler ve Jacob Moreno psikiyatrik hasta gruplarıyla çalışan psikiyatrist öncülerdir (4).

Çocuklarla ve ergenlerle yapılan grup terapisi uzun bir geçmişe sahiptir. 1930'larda Slavson, New York'ta psikoanalitik doğada "aktivite grup terapisi" diye adlandırdığı grubu kurdu. 1937'de Bender hastane servislerinde resim ve oyunu kullanarak "oyun grup terapisi"ni başlattı (5). Fritz Redl 1944'te çocukları in vivo ortamda detaylı bir şekilde gözlemleyen değerlendirme gruplarını ilk kez kullandı. Redl 1966'da tanı grupları ile ayakta ve yataklı servislerde rahatsızlığı olan gençlerle büyük grup çalışması modelleri oluşturdu. Psikodramanın 1946'da Jacob Levy Moreno tarafından oluşturulmasından ve Kramer ve Rosen tarafından yaratıcı sanat terapilerinin geliştirilmesinden sonra çocuklarda ve ergenlerde grup terapilerinin gelişmesi hızlanmıştır (6).

Sistematik bir derlemede tıbbi hastalığı olan çocuklarla yapılan grup terapisinin yararlı oldu-

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Akdeniz Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı AD, ozgegizli87@gmail.com
ORCID iD: 0000-0003-4533-105X

deneyim ve duygusal tepkileri içeren yorumlarını dile getirirler (3,22,28).

Psikodrama Teknikleri

En sık kullanılan psikodrama teknikleri eşleme, ayna ve rol değiştirme teknikleridir (26).

Eşleme tekniğinde eşlemeyi yapan kişi, kendi düşünce ve duygularını bir tarafa bırakarak, kendisini protagonistin yerine koyar, onun duygu ve düşüncelerini anlamaya veya tanımlamaya çalışır ve içsel yaşantısını sezip onun duygularını dile getirir.

Ayna tekniğinde yardımcı egolar, belli bir gözlem döneminden sonra, sorunu işlenen grup üyesini, sahnede tıpkı aynadaki görüntüsü gibi onun rolüne girerek oynarlar. Bu sırada kişi de kendini seyreder.

Rol değiştirme tekniğinde ise, kişi kendini başkasının rolüne sokarak o rolü oynar. Kişi böylece kendini diğerinin gözüyle görür. Bu aşamada katarsis çok yoğun yaşanır (26).

Bir diğer önemli teknik ise *gerçeğin genişletilmesi (surplus reality)*'dir. Bu teknikle kişinin gerçekle ilgili algılarının boyutları genişletilir ve kişi kendi rolünden farklı olarak, bir başkasının bakış açısıyla dünyayı değerlendirme olanağı bulunmaktadır.

Bu temel teknikler dışında iç konuşma, doğaçlama oyunlar, geleceği yansıtmaya, masal drama, büyü dükkanı gibi daha pek çok teknik bulunmaktadır (29).

Çocuk ve adolesan dönemde psikodrama tekniğiyle yapılan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. 2019'da son on yıldaki psikodrama ile ilgili yapılan 31 farklı çalışmadan oluşan bir derlemede, çalışmaların büyük çoğunluğunun erişkin hastalarla yapıldığı, diğer en büyük grubun ergenler olduğu, sadece iki çalışmanın çocuklarla yapıldığı belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmaların büyük çoğunluğu Türkiye'de yapılmış olup (12 çalışma, %39), daha sonra İtalya (4 çalışma, %13), İsrail (3 çalışma, %10) ve Amerika Birleşik Devletleri (3 çalışma, %10)'nde yapılan çalışmalar olduğu belirtilmiştir (30).

Ülkemizde sosyal kaygısı olan ergenlerde psikodrama tekniğinin uygulanmasıyla ilgili yapılan bir çalışmada, grup oyunlarında oyuncak gibi sembolik öğelerin kullanımının duygu ifadesini

artırma açısından fayda sağladığı, birden çok yardımcı terapist olmasının yüksek farkındalık düzeyi olan grup üyesi olarak yer almaları ve rol model olmaları açısından avantaj sağladığı belirtilmiştir (31).

Nijerya'da 7-16 yaş arası 567 çocuğun ve ergenin (275 erkek ve 292 kız) sosyal kaygı, performans kaygısı ve ebeveynlik tarzı ölçekleri üzerinden değerlendirildiği bir çalışmada, yüksek düzeyde anksiyetesi olan katılımcılara psikodrama uygulanmış olup psikodramanın sosyal ve performans anksiyelerinde azalma sağladığı belirtilmiştir (32).

Çin'de uyku bozukluğu olan 12 aylık- 6 yaş arasındaki çocuklarda kuklaları kullanarak psikodrama uygulanan çocuklarda yapılan bir çalışmada, psikodramanın işe yarayacağına inanan ailelerin çoğunluğunda (%52,2), uyku bozukluğu sorunda hemen ve eksiksiz bir şekilde çözülmesi sağlandığı belirtilmiştir (33).

SONUÇ

- Gruplar çocuklara ve ergenlere güven verici bir ortam sağlar.
- Grup oturumları, diğer tedavi yöntemlerine göre daha kolay ulaşılan ve daha ekonomik bir tedavi yöntemidir.
- Grup dinamiği, otorite figürü olarak algılanan terapistlere göre daha etkili olabilen akran etkileşimlerini meydana getirir.
- Grup terapisinde çocuğun veya ergenin yaşadığı sıkıntıları sadece kendinin değil başkalarının da yaşadığını görmesi, ona yalnız olmadığını hissettirir.
- Grup terapilerinin etkinliği ile ilgili çocuklarla ve ergenlerle yapılan daha çok sayıda çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

1. Chazan R. The group as therapist. Vol. 14. 2001: Jessica Kingsley Publishers.
2. Aichinger A, Holl W. Group Therapy with Children: Psychodrama with Children. 2017: Springer.
3. Gökler B, Gökler I. Çocuk ve Ergenlerle Grup Psikoterapisi ve Psikodrama, in Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Yasemen Işık Taner, Ayla Soykan Aysev (Ed). 2007. p. 895-915.
4. Scheidlinger S. Group psychotherapy and related helping groups today: An overview. Am J Psychother, 2004. 58(3): p. 265-280.

5. Hoag MJ, Burlingame GM. Child and adolescent group psychotherapy: A narrative review of effectiveness and the case for meta-analysis. *J Child Adolesc Group Therapy*, 1997. 7(2): p. 51-68.
6. Haen C, Aronson S. *Handbook of child and adolescent group therapy: A practitioner's reference*. 2016: Taylor & Francis.
7. Plante WA, Lobato D, Engel R. Review of group interventions for pediatric chronic conditions. *J pediatric psychol*, 2001. 26(7): p. 435-453.
8. Fonagy P, Target M. *Psychodynamic treatments. Rutter's child and adolescent psychiatry*, 5th ed. Oxford: Blackwell, 2008: p. 1079-91.
9. Fonagy P, Target M. in *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry*, M. Rutter, (Ed). 2008, Blackwell Publishing. p. 1083-1084.
10. Geldard K, Geldard D. *Çocuk Psikoterapisi Giriş Niteliğinde Uygulamalı Bir Rehber*, ed. Ç.K. Gülsen Erden. 2008: Sage Publications.
11. Vinogradov S, Yalom I. *Grup Psikoterapisi Kısa Bir Rehber*. 1 ed. 1996: Compos Mentis Yayınları.
12. Yalom I, Leszcz M. *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. 1.baskı ed. 2018: Pegasus Yayınları.
13. Martin A, Volkmar FR, Lewis M. *Lewis's child and adolescent psychiatry: a comprehensive textbook*. 2007: Lippincott Williams & Wilkins.
14. Wolgensinger L. Cognitive behavioral group therapy for anxiety: recent developments. *Dialogues clin neurosci*, 2015. 17(3): p. 347.
15. Sütçü ST. Bilişsel davranışçı grup terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016. 8(Ek 1): p. 1-2.
16. Dwivedi KN. *Group work with children and adolescents: A handbook*. 1993: Jessica Kingsley Publishers.
17. Storch EA. Cognitive-behavioural group therapy for youth with high-functioning autism spectrum disorders demonstrates modest effects on social responsiveness. *Evid based ment health*, 2017. 20(1): p. 29-29.
18. Sütçü ST, Aydın A, Sorias O. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Derg*, 2010. 25(66): p. 57-67.
19. Coghill D. Group cognitive-behavioural therapy may reduce symptoms and impairment in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Evid based ment health*, 2015. 18(4): p. 125-125.
20. Aydın A, Tekinsav-Sütçü S, Sorias O. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Derg*, 2010. 21(1).
21. Deblinger E, Pollio E, Dorsey S. Applying trauma-focused cognitive-behavioral therapy in group format. *Child maltreatment*, 2016. 21(1): p. 59-73.
22. Baim C. *Psychodrama. The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 2010: p. 1-3.
23. Altınay D. *Çocuk Psikodraması*. Vol. 6.baskı. 2015: Epsilon Yayıncılık.
24. Üneri ÖŞ. Oyun Döneminde Psikodrama, in *Oyun Dönemi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, E.G. Elvan İşeri, Yase-min Taş Torun, (Ed)., Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları. p. 617-621.
25. Holmes P, Karp M, Watson M. *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*. 2005: Routledge.
26. Abdülkadir Ö, Leutz G. *Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim*. 1987: Grup Psikoterapileri Derneği.
27. Moreno Z. *The handbook of psychodrama*. 1998: Psychology Press.
28. Moreno B. Artık Gerçeklik: İç gerçeklikle dış gerçekliğin sahnedeki buluşması, in *Psikodramada Seçme Konular*, D. Altınay, Editor. 2015, Epsilon. p. 300-307.
29. Gökler B. Bir Grup Psikoterapisi Yöntemi Olarak Psikodrama. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics*, 2017. 3(2): p. 77-83.
30. Orkibi H, Feniger-Schaal R. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS one*, 2019. 14(2): p. e0212575.
31. Üneri ÖŞ, Akgün Yıldırım E, Tanıdır C ve ark., Sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerde psikodramanın kullanımı*/Using the psychodrama in adolescents with social anxiety disorder. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 2016. 17(5): p. 347.
32. Akinsola EF, Udoka PA. Parental influence on social anxiety in children and adolescents: Its assessment and management using psychodrama. *Psychology*, 2013. 4(03): p. 246.
33. Stagnara J, Lemoine P. Role of a behavioural therapy involving psychodrama for the treatment of sleep disorders in paediatric primary care. *Minerva pediatrica*, 2017.