

BİREYİ TANIMADA ÇAĞDAŞ BİR YAKLAŞIM: PSİKODRAMA VE SOSYOMETRİ

Prof. Dr. Hakan UŞAKLI

Sinop Üniversitesi

husakli@sinop.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-4307-2226>

Özet

Duygular, düşünceler ve davranışlar insan fonksiyonunu oluşturur. İnsanlar bazen kendileri bazen de çevresindekilerce duygulanımlarının, ürettiği düşüncelerinin ve davranışlarının farkında olamayabilir. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amacı kişinin kendini tam olarak anlamasına yardım etmektir. Bireyin kendini tanımasını, sahip olduğu görünür ya da gizil güçlerini fark etmesini sağlamaya yönelik çalışmaları içeren hizmet alanıdır. Testler ve test dışı tekniklerle sağlanan bireyi tanıma çoğu zaman klasörlere takılmış tozlu raflara kaldırılmış dosyalar olmaktan öteye gidememektedir. Jacob L. Moreno tarafından yirminci yüz yılın başlarında geliştirilmiş psikodrama ve sosyometri katılımcılarına tehditkâr olmayan bir sağaltım ortamı sağlar. Psikodrama sağaltım sürecinde tiyatro tekniklerinden yararlanır. "Spontanlık", "yaratıcılık" ve "eylem" dinamiklerini temel alır. Isınma, oyun ve değerlendirme aşamalarından oluşan psikodrama oturumunda ayna, eşleme ve rol oynama teknikleri vardır. Psikodrama eğitimi uzmanların gözetiminde uzun bir eğitimi gerektirir. Genelde psikodrama süreci on iki kişinin katılımıyla on iki oturumdan oluşabilir. İyileştirici özelliğinden dolayı psikodrama diğer bireyi tanıma tekniklerinden ayrılır ve daha değerli bir yaklaşımdır.

Anahtar Sözcükler: Bireyi tanıma, psikodrama, sosyometri.

A CONTEMPORARY APPROACH TO APPRAISAL OF THE INDIVIDUAL: PSYCHODRAM AND SOCIOMETRY

Abstract

Emotions, thoughts, and behaviors constitute human function. Sometimes people may not be aware of their emotions, thoughts and behaviors produced by themselves and sometimes by those around them. The aim of the guidance and psychological counseling services is to help the person to fully understand himself. It is a service area that includes studies aimed at enabling the individual to know himself and to realize his visible or hidden powers. Recognition of the individual, provided by tests and non-test techniques, often goes no further than files stuck in folders and put on dusty shelves. Developed by Jacob L. Moreno in the early twentieth century, psychodrama and sociometry provide a non-threatening therapeutic environment for its participants. Psychodrama uses theater techniques in the treatment process. It is based on the dynamics of "spontaneity", "creativity" and "action". There are mirror, matching and role-playing techniques in the psychodrama session, which consists of warm-up, play and evaluation phases. Psychodrama training requires a long training under the supervision of experts. In general, the psychodrama process can consist of twelve sessions with the participation of twelve people. Due to its curative feature, psychodrama differs from the techniques of getting to know the other individual and is a more valuable approach.

Key Words: Appraisals of the individual, psychodrama, sociometry.

GİRİŞ

Eğitim kurumlarında öğrencilerin salt bilgiyle dolu ve halihazır topluma uyum gösteren kimseler olmaktan ziyade, hızla değişen ve karmaşık hale gelen toplumda, var olan ve olası sorunlarla baş edebilecek ve değişen çevresine uyum gösterebilecek kimseler olarak yetişmeleri gereği daha çok hissedilmektedir. Okullarda bu yetiştirme

amacına katkıda bulunabilmek için kişilik hizmetleri veya bir başka deyişle rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri yer almaya başlamıştır. Öğrencinin hem okul içi hem de okul dışı eğitim sorunlarını kendi başına çözebilmesine rehberlik uzmanı yardım eder (Uşaklı, 2000). Tan (1992)'a göre rehberlik; bireylerin en verimli şekilde gelişmesi ve tatminkâr uyumlar sağlanmasında gerekli olan seçimleri (tercihleri), yorumları, planları yapmasına ve kararları vermesine yarayacak bilgi ve becerileri kazanması, ulaştığı bu seçim ve kararları uygulaması için kişiye yapılan sistematik ve profesyonel (uzmansal) yardımdır. Shetzer ve Stone (1981), rehberliği; bireye kendini ve kendi dünyasını anlaması için yardım etme süreci olarak tanımlamaktadır. Bireyin kendisini ve dünyasını anlamasıyla daha etkin, üretken ve mutlu olacağını, bu şekilde işlevsel insan tipine daha çok yaklaşacağını da belirtmişlerdir. Rehberlik hem kavram hem de program olarak gençlere ve gençlerin geleceğine odaklanmıştır. İşte bu yüzden eğitimde rehberliğin temel hedefi öğrencinin kişisel gelişimini kolaylaştırmaktır.

Psikolojik danışma ve rehberlik, bireylere yardım amaçlı bilim dallarıdır. Bireye sağlanan yardımın, toplumsal süreçlere etkisi olan yansımaları katkı sağlayabilmesi amacıyla, yapılan çalışmalar ve bunların sonuçları üzerinde dikkatle durulması oldukça önemlidir. Yakın zamanlarda, bireyi tanıma teknikleri ile ilgili çalışmalar birçok alanda ilgi görmektedir ve uygulanmaktadır. Dünyada, okul ortamlarına ek olarak, sağlık hizmetleri alanında, aile kurumuna destek konularında, işyerlerindeki kurumsal başarının sağlanmasında ve artırılmasında dikkat çeken alanlardan birisi olarak artan bir trendle kullanışlı alanlardan biri olarak görülmeye başlanmıştır (Bor, Ebner-Landy, Gill ve Brace, 2002). Ancak insanların yaşam etkinliklerini doğrudan etkileyerek başta öznel, sonrasında da olumlu toplumsal etkilerinin oluşmasına yardımcı olacak bu hizmetler yurdumuzda henüz yeterli seviyeye ilerletilememiştir. Bireyi tanıma teknikleri, Türkiye’de, henüz daha çok okullardaki sosyal uyum, bireysel tatmin ve meslek seçimi gibi kısıtlı alanlarda kalmaya zorunlu olmaktadır (Korkut, 2007).

Bireyi tanıma tekniklerinin bireye sağladığı faydalar konusunda dünyadaki çalışmalar, artış göstererek devam ederken, yurdumuzda da bu alanda çalışma yapan uzmanların araştırma sonuçları ortaya konulmaktadır (Terzi, Tekinalp ve Leuwerke, 2011). Genelde rehberlik ve okul psikolojik danışmanlık hizmetlerinin dünyada göstermekte olduğu gelişim, bireyin tanınmasına yönelik tekniklerin gelişimi ile desteklenerek, bireyin gelişimine katkı sağlamaya çalışmaktadır. (Korkut, 2007; Herr ve Cramer, 1996). Genel olarak, bireyi tanıma tekniklerinin asıl hedefi, öncelikle bireyin kendi kendisine faydalı olmaktır. Teknikleri kullanarak alınacak sonuçlar, öncelikle bireyin kendisi açısından işlevsel olması için çaba gösterilmelidir. Tekniklerin hedefine ulaşmasında hız kazanılmasının en önemli yollarından biri budur. Bireyi tanıma teknikleri sayesinde, bireyde sağlanacak gelişmenin, bireyin bulunduğu toplumsal kurumlara ve toplumun tüm alanlarına etki sağlayabilecek yansımaları izlemek olasıdır (Özgüven, 2014). Sonuçları değerlendirip analiz edilmeyen bireyi tanıma teknikleri uygulamaları, bireyin kendini gerçekçi ve doğru olarak tanımasına yardımcı olamayacağından, sonuçları bireyle paylaşılmayan hiçbir tekniğin bir değerinin olmayacağı da unutulmamalıdır. Bu, bireyin temel ihtiyacının kendisini tanımak olduğunu işaret eder. Birey kendisini tanıdıktan sonra, şahsi kimliğini geliştirmesinin dışında, gerçekçi bir öz geliştirmesine de yardım edildiğinden, yetenek ve ilgileri açısından akademik ve mesleki gelişim sağlanmasına destek verilir. Bazı sorunları olan bireyin, etkili yardımı alması, iyileşme hizmetleri açısından teşhis konularak müdahale kararlaştırılması açısından etkili yöntemlerin belirlenmesine de olumlu bir destek verilmektedir (Terzi, 2009).

Bireyi tanıma tekniklerinin genel olarak faydaları şöyle sıralanabilir: (1) Bireyin bedensel gelişimi ve sağlığı, (2) Bireyin zihinsel ve dilsel gelişimi, (3) Bireyin ilgi ve yetenekleri, (4) Bireyin duygusal ve toplumsal gelişimi, (5) Bireyin okul eğitimi ve başarı durumu, (6) Bireyin aile ilişkileri, (7) Bireyin ailesinin ekonomik durumu, (8) Bireyin okul dışı etkinliklere katılımı, (9) Bireyin geleceğe yönelik planları, (10) Bireyin mesleki eğilimleri (Dürüst, Uşaklı ve Yılmaz, 2020). Yapılan çalışmalar ışığında test dışı bireyi tanıma tekniği olan sosyometri konusunda şunlar söylenebilir: Sosyometri, sosyal ilişkileri ölçmek için nitel bir yöntemdir. Psikoterapist Jacob L. Moreno ve Helen Hall Jennings tarafından sosyal yapılar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmalarda geliştirilmiş ve iyileştirici Öğretim sırasında kullanılmıştır. Sosyometrinin dolaylı olarak sunulu bir uyarıcı ölçüte göre bir gruptaki bireylerin birbirleri ile olan ‘sosyal ilişkilerini’, tutum ve eğilimlerini, grup içindeki örgütlenme biçimini ortaya çıkarmaya yarayan bir yöntemdir. Sosyometri okullarda sınıf içi arkadaşlık ilişkilerini incelemede olduğu kadar okul dışındaki, gruplarda toplumdaki her türlü grup içi sosyal ilişkileri ve grubun yapısını objektif olarak incelemede de önemli bir yeri vardır (Özgüven, 2014).

Öğrencinin grup içindeki konumu, arkadaşlarının onu nasıl gördüğü ve benimseme derecesi, okula uyumunun göstergesi olarak öğretmenle doğrudan bağlantılı değişkenlerdir (Selçuk 1999). Sosyometri yaklaşımı, bir grubu

oluşturan üyelerin sosyal statüleri, birbirleriyle olan ilişkileri, grup içindeki alt gruplar, liderler, klikler ve kısaca grubun gerçek yapısı ve bütünlüğü hakkında son derece objektif ve güvenilir bilgiler sağlar. Bir bakıma, bu yaklaşım grubun sosyal dokusunu veya etkileşim modelini gösterir. Eğitimci bu bilgiyi sınıfta etkili çalışma grupları oluşturmak ve verimli bir öğrenme ortamı sağlamak için kullanabilir.

Sosyometrinin işlevi, amacı ve önemi aşağıda özet olarak belirtilmiştir (Özgüven, 2014): (1) Öğrencilerin sosyalleşmesi, özellikle okullarda eğitim sürecinin en temel hedeflerinden biridir. Sosyometri, bir bireyin sosyalleşme düzeyini, sosyalleşme girişimlerinin etkinliğini ve hedeflerine ulaşma yolundaki ilerlemesini değerlendirmeye olanak tanır. (2) Bir grubu oluşturan bireylerin gözünden sosyometri, grubun genel yapısını ve etkileşim ağını anlamaya yardımcı olur. Okuldaki danışmanlar, öğretmenler ve yöneticiler, çocuklara sosyal bağları tanıma ve geliştirmenin yanı sıra sorun çözme için düzenlemeler ve sosyal programlar hazırlamada yardımcı olur. (3) Grup ve eylem prosedürleri, çok çeşitli uygulamaları olan iki tür sosyometrik tekniktir. Grupta 'yalnız' olan bireyler, kapalı gruplar ve birbiriyle ilişkili 'klikler', bir 'grubun' sosyometrik değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkar. İkinci aşamada, terapistler, grubun yapısı hakkındaki bu bilgilere dayanarak, psikodrama ve sosyodrama stratejilerini kullanarak, bireysel tedaviye ihtiyaç duyan grup üyelerine sosyal zorluklarla baş etmelerine yardımcı olur. (4) Sosyometri teknikleri uygulanarak gruplar yeniden düzenlenebilir. Örneğin okulda, öğrencilere "kiminle oturmak istediklerini" sorarak sınıfta yeni bir oturma düzeni geliştirilebilir. İşyerinde çalışanlara "kiminle çalışmak isterler" sorulabilir ve verilen cevaplara göre ekipler oluşturulabilir. Bu tür kurulumlarla iş verimliliği artırılabilir. (5) Sosyometri, bireyleri tek tek incelemek ve veri toplamak yerine, bir grubun grup içindeki bireylerin sosyal mesafe ve yakınlıklarını toplu olarak değerlendirmesine olanak tanır. Bir grubun sosyal yapısını gösteren bir yöntem olarak aynı anda birçok kişi hakkında kapsamlı bilgi sağlar ve bireyler arasındaki 'etkileşim ağı' ve dinamizm sonucunda diğer yöntem ve araçlarla sağlanamayacak bilgiler yardımlaşmada sağlamanın yanında ortaya çıkabilecek olası uyum sorunlarının etkili bir şekilde çözümünü kolaylaştırabilir.

Sekiz ila on veya daha fazla kişiden oluşan gruplarda, grubun yapısal yönlerinin yanı sıra bireyler arasındaki iletişim ve etkileşimin kalitesini ve derecesini ölçmek için sosyometri kullanılabilir. Yöneticilerin, öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların, aynı zamanda önlemler alırken grup üyeleri arasında hoş ve sağlıklı bağlantılar ve etkileşimler geliştirmek istiyorlarsa kullanmaları gereken bir stratejidir. Danışmanlar, yaşamlarını incelemek ve psikoterapi olarak yaygın olarak kullanılan psikodramada içgörü kazanmak için spontan dramatizasyon, rol yapma ve dramatik kendilik sunumunu kullanırlar. Psikodrama, bireyin keder ve endişeye neden olan psikolojik bir durumu, gerçek hayattaymış gibi bir grup önünde canlandırarak ortaya koyması eylemidir. Psikodrama, yönetici danışmanın ve grubu oluşturan danışmanların veya izleyicilerin önünde önceden hazırlanmış ve kabul edilebilir bir atmosferde gerçekleştirilir. Oyunda bir yardımcı karakter olarak seyirci asıl danışana yardımcı olabilir (Kepçeoğlu, 1996). Genel olarak psikodramanın üç hedefi vardır (Karataş ve Yavuzer, 2015): (1) Katarsis sağlama ve içgörü kazanma, (2) Gerçeği test etme ve alternatif düşünceler geliştirme, (3) Öğrenme ve davranış değişikliği. Psikodrama başarılı bir terapötik uygulamadır, çünkü bireyin bir grup önünde zorluklarını deneysel olarak göstermesine, tüm duygularını açığa çıkarmasına ve durumu hakkında daha fazla farkında olmasına izin verir (Kepçeoğlu, 1996).

Sosyodrama

Sosyodrama, grup veya toplu ilişkilerdeki sorunları incelemek ve çözmek amacıyla birkaç kişinin atanmış rolleri canlandırdığı dramatik bir oyundur. Sosyal bilimci Jacob L. Moreno tarafından psikoloji için psikodramada yarattığı teknikleri kullanarak sosyolojik ilgi alanlarını keşfetmek için geliştirildi. Sosyodrama, toplu travma ve güncel olaylara, toplumsal sorunlara ve parçalanmaya, önyargıya, kişilerarası gerilime ve adalet ve rehabilitasyona uygulanabilir. Grup veya toplu ilişkilerdeki sorunları incelemek ve çözmek amacıyla birkaç kişinin atanmış rolleri canlandırdığı dramatik bir oyundur. Sosyodrama, güçlü bir teşhis ve problem çözme aracı sağlayan bir "eylem araştırması" biçimi olarak kullanılır. Gruplar, bizi bireysel ve toplu olarak şekillendiren sosyal sistemlerin ve bunların kişisel ve grup rollerimiz ve ilişkilerimiz üzerindeki etkilerinin derinlemesine anlaşılmasını sağlayan kendiliğinden doğaçlama yoluyla çeşitli bakış açılarından sosyal ve sistemik sorunları keşfedebilir.

Psikodrama

Yirminci yüzyılın başlarında Viyana uluslararası önemi olan, sanatsal ve bilimsel gelişmelerin merkezi olan bir sahneydi. Güçlü Avusturya Macaristan İmparatorluğunun kullerinden fikirler ve yenilikler ortaya çıktı. Psikoterapistler Freud, Adler, Jung; ressamlar Kokaschka, Klimt ve Schiele; yazarlar Weininger, Buber ve Kafka ve grup psikoterapisinin ve psikodramanın kurucusu Jacob Levi Moreno (1889-1974). Moreno İstanbul'dan

Viyana'ya gelen tüccar bir babanın çocuğudur. Tıp ve teoloji eğitimi almıştır. Felsefeci Martin Buber'in fikirlerinden etkilenmiştir. Bilinçaltı çalışmalarıyla yenilik yapan Freud'un aksine diyalog yapmaya yönelmiştir. Moreno dünyayı döndüren bilinçaltı, libido ve saldırganlık değil insan karşılaşmaları der. Bir şiirle şöyle anlatır:

*"Göz göze yüz yüze iki kişinin karşılaşması
Ve sen yanımda olunca gözlerini ayıracağım
Ve benimkilerin yanına koyacağım
Ve sen benim gözlerimi ayıracaksın
Ve seninkilerinin yerine koyacaksın
Sonra sana gözlerinden bakacağım
Ve sen bana benimkilerden bakacaksın"*

Moreno karşılaşmaların izlendiği spontan tiyatroyu bulmuştur. Ayrıca Moreno mezar taşına *Psikoterapiye gülmeyi getiren adam* yazılmasını istemiştir. Türkiye'de psikodrama Prof.Dr. Abülkadir Özbek tarafından başlatılmıştır. İlk olarak Ankara, İstanbul ve İzmir'de psikodrama eğitimleri verilmiştir. Türkiye'de farklı şehirlerde psikodrama dernek ve enstitüleri bulunmaktadır. Her yıl kongre, sempozyum ve çalışmalar düzenlenmekte alana yeni psikodramatistler katılmaktadır. İnci Doğaner, Bircan Kırlangıç Şimşek, Deniz Altınay alanın duayenlerindedir.

Psikodrama grup, psikoterapisinin aktif bir biçimidir. İnsanların hayat durumları bir sahnede oynanır. Grup üyeleri tarafından destek verilir. İfade etmenin anlamı olan psikodrama konuşma ve vücut dilini kullanır. Kişinin hayatına dair deneyimlerini sahnelemede bir oyun metni yoktur. Psikodrama sahnesi yönetmenin ve grubun rehberliğinde insan ilişkilerinin incelendiği güvenli bir yerdir. Jacob L. Moreno tarafından geliştirilen psikodrama, genellikle bir sahnede yürütülen tiyatro unsurlarını veya sahne alanı olarak hizmet veren, sahne dekorlarının kullanılabileceği bir alanı içerir. Lisanslı bir psikodramatistin yönetimindeki bir psikodrama terapi grubu, gerçek yaşamı, geçmiş durumları (veya içsel zihinsel süreçleri) şimdiki zamanda canlandırarak yeniden canlandırır. Katılımcılar daha sonra davranışlarını değerlendirme, geçmişteki olayın şu anda nasıl oynandığını yansıtmaya ve yaşamlarındaki belirli durumları daha derinden anlama fırsatına sahip olurlar Kellermann (1992). Sosyodrama ve psikodrama arasındaki farklılıklar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Psikodrama ve Sosyodrama Arasındaki Farklar

Psikodrama	Sosyodrama
Psikodrama çalışması için derinliğine bir uzmanlık gerekir.	Sosyodrama çalışması sınıf öğretmenleri tarafından da yürütülebilir.
Odaklanılan konu <i>birey</i> ve bireyin kişisel sorunlarıdır.	Sosyodramada asıl konu gruptur.
Psikodrama bireye içgörü kazandırmayı, duyuşsal boşalım sağlamayı ve böylece daha olumlu davranışlar kazandırmayı amaçlayan bir yöntemdir.	Sosyodrama ise bireye ilişkin derinlemesine psikolojik konulara girmeyeceğinden sosyal sorunlarının çözümüne ilişkin pratikler kazandırmaktır.

Kaynak: Dürüst, Uşaklı ve Yılmaz, 2020

Hayatın her kesiminden tüm yaş gruplarından insanlar psikodramaya katılabilirler. Metot korkularını, çatışmalarını çözmek ya da başkalarıyla ilişkilerini değiştirmek isteyen herhangi bir kimseye uygulanabilir. Psikodrama sayesinde kişinin kendi veya başkaları hakkındaki kuruntuları kaybolur. Psikodrama terimi ruh ve eylem sözcüklerinden oluşur. Psikodramatist grup üyelerinin yardımıyla protagonistin hayatına ilişkin olayları ve algılarını tekrar oynatan ve yönlendiren kişidir. Psikodramatistin rolleri şu şekilde sıralanabilir: Terapist, analist, öğretmen, grup lideri. Fonksiyonları: Verme, alma, empati uyarma. Becerileri: Zihni ve vücudu anlam, sempati, sahneleme, yönlendirme. İdealleri: Spontanlık, yaratıcılık, iyi sağlık ve özgürlük olarak sıralanabilir. Psikodramanın temel elementleri grup izleyiciler, protagonist, yönetmen, yardımcı egolar ve sahne olarak sayılabilir. *Grup izleyiciler*: Psikodrama oturumlarında tüm grup üyeleri yer alır. İzleyici diye bir belirleme yoktur. Ayrıca protagonist eylemi götüren tek kişi değildir. *Protagonist*: Psikodramada protagonist hayatından bir durumu grup önünde sunan kişidir. *Yönetmen*: Psikodramanın tekniğiyle ilgili kişidir. Protagonisti problemin çözülmesi için yönlendiren kişidir. *Yardımcı egolar*: Protagonistin hayatındaki önemli belirli bir insanın rolünü oynayan grup üyesidir. *Sahne*: Morenon tarafından kendi psikodramatik tiyatrosu için yapılmıştır. Düğün pastasını andırır. Her katın bir anlamı vardır.

Genel bir psikodrama oturumu; ısınma, protoganist seçimi, eylem, kapanış ve paylaşım aşamalarından oluşur. Moreno sahnede karakterlerin konuşmalarından çok eylem, vücut hareketleri ve dinamik kişilerarası ilişkilerinin karşılıklı yakınlık ve uzaklıkların kişilerarası ilişkilerdeki zorluklar hakkında daha fazla bilgi verebileceğini söyler. Sahnede yapılan eylem konuşulan sözcük ve hareketler objeler ve sahne nesnelere protagonist için yapamadığı veya nasıl yapacağını bilmediği gerçekte yapmaya çekindiği eylemleri tamamlar. Bu eylemi tamamlama olarak bilinir. Bu psikodrama sahnesinde olur ki kişi onu engelleyen düşünce ve duyguları fark eder. Kendini serbestçe ifade edebildiği yeni davranış örteneklerini fark eder. Psiodrama kişinin sadece konuşulmamış duygu ve düşüncelerini keşfetme aynı zamanda gerçekte asla olamayacak durumları fark eder. Gerçekte olmayan konuşmalar, geleceğe yansımalar, şimdi ve geçmiş için farklı algılamalarını keşfeder. Psikodramda her şey mümkündür. Tanrıyı oynamak, ölmüş insanlarla konuşmak, tavsiye almak, çalmak, izin verilmeyen sevgiye aşka sevk etmek patrona bir şeyler söylemek. Psikodramatik oyunun altında yatan emel kavram sankidir. Çocukların spontane oyunları gözlemlediğimiz gibi sanki durumu oynamak yasak, acı veren ve travmatik deneyimleri güvenli karşılanmalıdır.

Psikodrama, bir bireyin veya grubun kişisel sorunlarını keşfetmesi ve çözmesi için yaratıcı bir yol sunar. Diğer grup üyelerinin (izleyicilerin) bir müşterinin sahnelerini doldurmak için terapötik ajanlar (stand-in'ler) olmaya davet edildiği çeşitli klinik ve toplum temelli ortamlarda kullanılabilir. Belirlenen müşteriye sağlanan faydaların yanı sıra, diğer grup üyeleri, bir başkasının psikodramasından kendi yaşamlarıyla ilgili bağlantılar ve içgörüler kurduklarından, "yan yararlar" elde edebilirler. Bir psikodrama en iyi yöntem konusunda eğitim almış, psikodrama yönetmeni olarak adlandırılan bir kişi tarafından yürütülür ve üretilir (Pio-Abreu & Villares-Oliveira, 2007), Araştırmalar, psikodramanın bir dizi potansiyel fayda sağlayabileceğini öne sürüyor: Araştırmalar, bu tür bir terapinin artan bir yeterlilik ve öz yeterlilik duygusuna yol açabileceğini düşündürmektedir. Travmanın daha iyi anlaşılmasına ve çözülmesine katkıda bulunabilir (Carbonell ve Partelano-Barehmi, 1999). Diğer bir faydası ise psikodramanın çok çeşitli uygulamalara sahip olmasıdır. Bireyin ihtiyaçlarına ve durumuna bağlı olarak uyarlanabilir. Bireylere yardım etmek için kullanılmasına ek olarak, iş, öğretim, yönetim, eğitim ve din gibi çeşitli ortamlarda da kullanılmıştır (Pramann, 2016).

Bir psikodrama seansında, grubun bir danışan kahramanı olur ve sahnede canlandırmak için belirli, kişisel, duygusal olarak sorunlu bir duruma odaklanır. Örneğin, müşterinin geçmişindeki belirli olayların anılarını, tamamlanmamış durumları, içsel dramaları, fantezileri, rüyaları, gelecekteki risk alma durumları için hazırlıkları veya zihinsel durumların burada ve burada prova edilmemiş ifadelerini gösteren çeşitli sahneler canlandırılabilir. Bu sahneler ya gerçek yaşam durumlarına yakındır ya da içsel zihinsel süreçlerin dışsallaştırmalarıdır. Grubun diğer üyeleri yardımcı olabilir ve sahnede başka önemli roller oynayarak kahramanı destekleyebilir veya kahramanın rolünü oynayan bir "eşleme" olarak devreye girebilirler (Kellermann,1992). Hem nicel hem de nitel sonuçlar, kontrol grubuna kıyasla, deney grubundaki katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirmelerinin arttığını, bastırmanın azaldığını göstermektedir (Soysal, 2021). Travma yaşamış ergenleri inceleyen bir çalışma, psikodrama kullanımının güvenlik duygularını, kendilik imajını ve baş etme becerilerini geliştirmek için yardımcı olduğunu bulmuştur (Mertz, 2013). 2020'de yapılan bir araştırmada, ergenlerle psikodrama kullanımının sosyal becerilerde ve yaşam doyumunda önemli gelişmelere yol açtığını bulunmuştur (Şahin-Yoluk ve diğerleri, 2020). Protagonistler, oturum sonuçlarını izleyici üyelerinden daha olumlu değerlendirmişler ayrıca psikodrama sürecini seyirciden daha derinden algılatılmışlardır (Kim ,2003). *Frontiers in Psychology* (2020) dergisinde yayınlanan bir başka araştırması, travma odaklı psikodramanın travma sonrası stres bozukluğunun (TSTB) tedavisinde yardımcı olabileceğini öne sürdü. Psikodrama tedavisi alanlar TSSB semptomlarında %25 azalma gösterdiği ortaya konulmuştur (Giacomucci ve Marquit, 2020).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bireyi tanıma teknikleri insanların kendilerini anlamaları için kullanılır. Psikodrama ve sosyometri bireyi tanımda test dışı kullanılan teknikler kapsamında yer alır. J.L. Moreno, sosyodrama, psikodrama, sosyometri, eylem yöntemleri ve rol eğitiminin kurucu babasıdır. Yirminci yüzyılın ilk yarısında çalışırken, aşağıdakilere inanarak yaratıcı yaşamı, öğrenmeyi ve eylemi teşvik etme konusunda tutku sağlar: Kendiliğindenlik ve yaratıcılık, insanın ilerlemesine yol açar. Gerçekten önemli olan nezaket, paylaşım ve güvenle karşılaşmak, birlikte öğrenebileceğimiz, gelişebileceğimiz ve birlikte iyileştirebileceğimiz topluluklar oluşturmamıza yardımcı olur. Doğal merakımızı takip ederek ve kendimizi başka bakış açıları ve olasılıklar içinde hayal ederek hem dış hem de iç dünyamızı değiştirebiliriz. Katılımcılar sosyodramayı *katartik*, son derece canlı ve canlı, özgürleştirici, enerji

verici, güçlendirici, tehdit edici olmayan' olarak tanımlamışlardır. Böyle dinamik bir ortamda, bakış açılarının paylaşılması, güçlü bir şekilde *empatik* insan bağları yaratır. İnsanlar yeni roller ve yaklaşımlar keşfedebilir ve uygulayabilir, 'tutulan' duyguları serbest bırakabilir, gelecekte benzer durumlara daha yaratıcı, *spontane* ve özgün bir şekilde yanıt vermeleri için onları serbest bırakabilir. (sociodramanetwork, 2022)

Psikodrama, katılımcılarının iç dünyasını hayatın teatral bir aşamasına yansıtmak için eşsiz bir fırsat sağlayabilir ve bir oturumda hazır bulunan grubun yardımıyla, duygusal çatışmalar ve sorunlar çoğu zaman çözülebilir. Psikodramada kişi, diğer terapötik yaklaşımların çoğundan daha fazla gerçek yaşam durumuna yaklaşan bir ortamda çatışmaları ve psikik acılarıyla karşılaşır. Bir ebeveynle çatışan genç bir adam, ebeveynini oynayan yardımcı bir ego olarak doğrudan bir kişiyle konuşur. Düşmanlığının ya da sevgisinin fantezisi (ya da gerçekliği) anında canlanabilir. Acısını (bir bağlamda, "ilk duygularını") yapay bir ortamda değil, "baba", "anne" ya da acıyı kendisinde inşa etmeye yardım eden başka bir kişiyle doğrudan ilişki içinde yaşayabilir, çünkü canlandırma süreci zaman alır. Yaşamındaki ilgili, belirli temel durumlara mümkün olduğunca yakın yansıtılabilir. Acısının ya da çatışmasının çözümü kapsamlı bir analiz ya da tartışma gerektirmez çünkü o duyguları yerinde, eylem halinde deneyimlenmektedir. Çoğu zaman, birisi derin bir psikodramatik deneyime sahip olduğunda, uzun grup tartışmalarına paylaşmaya ya da analize gerek yoktur. Kahraman, probleminin gizemini eylemde öğrenmiştir; kendini hemen daha iyi hisseder ve o noktanın ötesine geçmesine gerek yoktur (Yablonsky, 2012). Bu sayede psikodrama kişide derin bir içgörü kazanmaya sebep olur.

Psikodramanın bir diğer önemli yönü, sadece seansı olan baş kahraman veya yıldız için değil, seansta bulunan grup için de hayatın bir aynası olmasıdır. Grup katılımcıları, kendi davranışlarını önlerindeki sahneye yansıtan dramatik bir oyun izliyormuş gibi, oturumda kendini gösteren kendi hayatlarının yönlerine tanık olmaya teşvik edilir. Kısaca tüm psikodrama katılımları kendilerini etkili bir şekilde tanırlar. Psikodrama tozlu raflarda saklanmış kişisel kayıtlardan öte ruhsal sağaltıma götüren güvenli bir süreçtir.

KAYNAKÇA

- About Sociodrama | *Sociodrama network*. Sociodramanetwork.com. (2022). Retrieved 26 January 2022, from <http://sociodramanetwork.com/about-sociodrama/>.
- Bor, R., Ebner-Landy, J., Gill, S. & Brace, C. (2002). *Counselling in schools* (Endorsements for counselling in schools) London: SAGE
- Carbonell D.M, & Partelano-Barehmi C. (1999). Psychodrama groups for girls coping with trauma. *Int J Group Psychother.*;49(3):285-306. doi:10.1080/00207284.1999.11732607
- Dürüst, Ç. & Yılmaz, T. (2016). Bireyi tanıma ve bireyi tanıma teknikleri. *Hayat boyu kapsamlı rehberlik ve psikolojik danışma*. (Edt. H. Uşaklı). 74-119. Ankara: Pegem.
- Dürüst, Ç., Uşaklı, H. & Yılmaz, T. (2020). *Eğitim sisteminde bireyi tanıma ve test dışı teknikler*. Ankara: Eğiten Yayınları.
- Giacomucci S, & Marquit J. (2020). The effectiveness of trauma-focused psychodrama in the treatment of PTSD in inpatient substance abuse treatment. *Front Psychol.*;11:896.
- Herr, E.L. & Crammer, S.H. (1996). *Career guidance and counseling through the lifespan* (5th Ed), Ney York: HarperCollins Publishers.
- Karataş, Z. & Yavuzer, Y. (2015). *Bireyi tanımada test dışı teknikler*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama*. Jessica Kingsley.
- Kepçeoğlu, M. (1996). *Psikolojik danışma ve rehberlik*, Ankara: Özdemir Ofset Yayınları.
- Kim, K. W. (2003). The effects of being the protagonist in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 55(4), 115+
- Korkut, F. (2007). Psikolojik danışmanların mesleki rehberlik ve psikolojik danışmanlık ile ilgili düşünceleri ve uygulamaları, *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi* 32 187-197
- Mertz, Corrine E. (2013). The effectiveness of psychodrama for adolescents who have experienced trauma.. *Masters Thesis*, Smith College, Northampton, MA.
- Özgülven, İ.E. (2014). *Bireyi tanıma teknikleri*, (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Pio-Abreu, Jose Luis & Villares-Oliveira, Christina. (2007). How does psychodrama work? In B. Clark, J. Burmeister, and M. Maciel, *Psychodrama: Advances in theory and practice*. NY: Taylor and Frances.
- Pramann R. (2016). Benefits, limitations, and potential harm in psychodrama (training). *CCCU Training in Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*.

- Selçuk, Z. (2006). *İlköğretimde rehberlik*. Ed: Y. Kuzgun, Ankara: Nobel Yayıncılık
- Shertzer, B. & Stone, S. C. (1981). *Fundamentals of guidance* (4th Ed.). Boston : Houghton Mifflin.
- Soysal, F. (2021). The effects of psychodrama on emotion regulation skills in emerging adults. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01800-w>
- Şahin Yoluk İ, Togay A & Kırlangıç Şimşek B. (2020). The effectiveness of psychodrama on social skills and life satisfaction of disadvantaged early-adolescents. *Z Psychodrama Soziom.*;19(S1):7-19.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. İstanbul: MEB Yayınları No: 163.
- Terzi, Ş. (2009). Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının geliştirilmesi. A. Kaya (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik* (355-367), 6. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Terzi, Ş., Bengü E. T., & Leuwerke, W. (2011). Psikolojik danışmanların okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri modeline dayalı olarak geliştirilen kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik programını değerlendirmeleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1, 1
- Uşaklı, H. (2000). Grup rehberliğinin sınav kaygısına ilişkin öğrenci görüşleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Uşaklı, H. (2006). Drama temelli grup rehberliğinin öğrencilerin arkadaşlıkları, atılganlıkları ve benlik saygısına etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yablonsky, L. (2012). Psychodrama (Ed.) Herink, R., & Herink, P. In *The psychotherapy guidebook*. Fideli Publishing, Inc.

Makale Geçmişi	<i>Geliş:</i> 31.01.2022	<i>Kabul:</i> 18.02.2022	<i>Yayın:</i> 21.02.2022
Makale Türü	Araştırma Makalesi- Kuramsal		
Önerilen Atıf	Uşaklı, H. (2022). Bireyi tanımada çağdaş bir yaklaşım: Psikodrama ve sosyometri. <i>Journal of Research in Education and Teaching</i> . February, 11 (1), ss. 64-70.		