

Sağlıklı Duygusal İlişkiler Geliştirmede Psikodramanın Rolü: Bir Olgu Sunumu

The Role of Psychodrama in Developing Healthy Romantic Relationships: A Case Study

Türkan DOĞAN¹

Öz: Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin karşı cinsle daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşamalarını sağlamak amacıyla uygulanan psikodrama grubuna katılan olgunun, bu uygulamadan ne tür niteliksel kazanımlar sağladığını değerlendirmektir. Olgu 23 yaşında, kadın, ailesiyle birlikte Ankara'da yaşayan, yüksek lisans programına kayıtlı, dört buçuk yıldır nişanlıdır. Psikodrama grup uygulaması ikişer saatlik 12 oturum olmak üzere üç aylık bir sürede gerçekleştirilmiştir. Oturumlar üyelerin kendileri hakkında farkındalıklarını artırmak, olaylara yakın ilişkide bulunduğu kişinin bakış açısıyla bakabilmeleri için empati becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle kurdukları ilişki/ bağlanma biçimlerini fark ederek daha sağlıklı olan güvenli bağlanma biçimini geliştirmelerini sağlamak amacıyla planlanmıştır. Her oturum ısınma, oyun/eylem ve paylaşım aşamalarından oluşmuştur. Grup sürecinin başında, olgu amacını, “duygusal ilişkisinde yaşadığı sorunları çözebilme; yalnızlık duygusunu ve kendine olan güven eksikliğini yenebilme” olarak belirtmiştir. Sürec boyunca, olgu kendisine ve romantik ilişkisine ilişkin önemli farkındalıklar sağlamıştır. Bulgular ışığında, olgunun bu çalışmadan birçok kazanımının olduğu ve dolayısıyla psikodrama uygulamasının genç yetişkinlerin karşı cinsle sağlıklı ilişkiler yaşamalarını sağlama yönünde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: psikodrama, genç yetişkinlik, duygusal ilişkiler

Abstract: The aim of this case study was to assess the qualitative gains of a young psychodrama participant during group psychodrama sessions organized with the aim of fostering healthy romantic relationship habits among young adults. The case that is a 23-year old woman living with her family in Ankara, is a graduate student and has been engaged for four-and-a-half years. The group psychotherapy protocol lasted for three months and consisted of 12 two-hour long sessions. The sessions were planned to assist participants in increasing their self-awareness, in developing their empathy skills to adopt the view point of those with whom they are in close contact, and in establishing healthier bonding styles while becoming aware of their current styles of establishing relationships with the opposite sex. Each session included the stages of warm-up, play/action and sharing. At the beginning of the first session, Case expressed her aims as “to be able to resolve the problems she has in her romantic relationship, coping with her sense of loneliness, and overcoming her lack of self-confidence”. In the group sessions, case gained awareness about herself and her romantic relationship. It was concluded that in the case psychodrama training was an effective method in developing healthy romantic relationships and potentially helpful for other young adults.

Keywords: psychodrama, adults, romantic relationships

Moreno'nun Antropoloji Felsefi anlayışına göre, insan beden yapısı itibariyle eyleme dönük girişimci bir yaratıktır. Böyle bir varlık olarak, doğası gereği diğer insanlarla ve kosmosla ilişki içine girer (Özbek ve Leutz, 1987). Adler de sosyal ilginin doğuştan geldiğini ve insanların birbirleriyle ilişkide bulunma ihtiyacı ve kapasitesiyle doğduklarını belirtir (Dreikurs, 1953). Hiç kimse yaşamını tek başına sürdüremez. Birey sevgi, saygı, ait olma, güvenlik,

sosyal destek ve diğer bir çok ihtiyacını içinde yer aldığı sosyal ilişkiler ağı ve özellikle kurduğu yakın ilişkiler sayesinde giderebilir.

Yakın ilişkiler içinde romantik ilişkiler yaşamın çok önemli ve vazgeçilmez bir yönünü oluşturmaktadır. Romantik ilişkiler çoğunlukla kişinin özgürce seçtiği, tutku, bağlanma ve yakınlıkla betimlenen bir birliktelik olarak kavramlaştırılmaktadır (Sternberg, 1986). Bireyin bu ilişkilerden sağladığı doyum, onun

Yazar Notu: Bu çalışma III. Ulusal Uygulamalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde (Hacettepe Üniversitesi, 11-12-13 Aralık 2010, Ankara) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Yard. Doç.Dr. Başkent Üniversitesi, Ankara, e-posta: trkndgn@gmail.com

mutluluğuna ve yaşamına anlam katan bir etmendir. Bununla birlikte yaşanan ilişkiler her zaman geliştirici olmamakta ve kimi zaman kişinin uyumunu bozabilmektedir. Yaşanılan ilişkiden doyumun en önemli faktörlerinden biri yakın ilişkideki sevginin niteliğidir.

Maslow (1968) sevgiyi sağlıklı ve sağlıklı olmayan ikiye ayırmıştır. Sağlıklı sevgi bencil, sahiplenici olmayan, estetik, doğal, ruh sağlığını artırıcı, kuşku, kin, kaygı ve duygusal savunmaların en az düzeyde yaşandığı sevgidir. Sağlıklı sevgi ise bencildir. Sağlıklı bir sevgi bireyin kendini gerçekleştirmesine olanak sağlarken, sağlıklı olmayan sevgi bireyin gelişimini engelleyebilir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) sağlıklı sevgi ilişkisinin özelliklerini şu şekilde açıklamaktadırlar: (a) Başka bir insana kendini açma, güvenme ve yakınlık kurabilme (b) Bir başkasıyla anlamlı sevgi alıp verebilme (c) Diğerinin biricikliğine saygıyı içeren sahiplenici olmayan ilgiyi aktarma ve yaşama (d) Bireyin hayatında daimi, sabit, sürekli yakın bir ilişkinin varlığı (e) Başka birinin gelişmesi ve bakımıyla ilgilenme (f) Doyumlu bir cinsel yaşam, fiziksel dokunma ve yakınlık ihtiyacını karşılama.

Özetlemek gerekirse, sağlıklı bir sevgi ilişkisi, karşısındaki bireyin gelişimine fırsat veren, karşılıklı sevgi ve ilginin paylaşıldığı, uzun süreli, karşılıklı kararlılığı ve yakınlığı içermektedir. Sağlıklı bir sevgi ilişkisinin bireyin gelişimini ve psikolojik sağlığını olumlu olarak etkilediğini araştırmalar göstermektedir (Dietch, 1978; Furjman ve Schaffer, 2003; Çanakçı, 2000; Hendrick ve Hendrick, 2002). Dietch (1978) sağlıklı sevgi ilişkisi ile kendini gerçekleştirme düzeyi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu saptamıştır. Furjman ve Schaffer (2003) da yaşanan sağlıklı romantik ilişkinin gencin kişilik gelişimine olumlu etkileri olduğunu ifade etmektedirler.

Bireyin sağlıklı yakın ilişkiler kurmasında önemli olan faktörlerden bir diğeri de bağlanma biçimidir. Bowlby (1969; 1973; 1980) tarafından geliştirilen bağlanma kuramında, yaşamın ilk yıllarında bebek/çocuk ile ona bakan kişi (anne ya da bakıcı) arasında kurulan ilişki yaşamın ileriki yıllarında kurulacak yakın ilişkilerin niteliğini belirleyicidir. Bağlanma Kuramına göre, bebekler/çocuklar ona bakan kişi ile geliştirdiği bağlanma örüntülerine göre benliklerine ve çevrelerine ilişkin olumlu veya olumsuz içsel çalışan modeller veya zihinsel temsiller geliştirirler. Geliştirilen bu zihinsel temsiller çocukluktan yetişkinliğe kadar yaşamın her dönemindeki sosyal ilişkilere yön verir. Olumlu zihinsel temsiller geliştiren yani güvenli bağlanan bireyler sağlıklı ilişkiler yaşarken; olumsuz zihinsel temsiller geliştiren, diğer bir deyişle güvensiz bağlananlar sağlıklı ilişkiler yaşamaktadırlar. Araştırmalar güvensiz bağlanma

biçimine sahip bireylerin kişiler arası ilişkiler ve duygusal ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıklarını gösterirken (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sroufe 1983); güvenli bağlanma stili olan yetişkinlerin diğer bağlanma gruplarına göre ilişkilerinde daha fazla doyum sağladıklarını göstermektedir (Pistole ve Clark, 1995). Araştırmalar ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip olanların sağlıklı bir sevgi ilişkisindeki davranışları gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Shi, 2003; Simpson, 1990).

Yukarıda da sunulduğu gibi, romantik ilişkiler ile ilgili yapılan çalışmaların, genellikle deneysel olmayan çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmalarda, sağlıklı bir duygusal ilişkinin psikolojik sağlık ile ilişkisi araştırılmıştır. Öte yandan, uygulamaya ilişkin çalışmaların çok olmadığı dikkat çekmektedir. Oysaki üniversite psikolojik danışma merkezlerine başvurularda, öğrencilerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar, en önemli başvuru nedeni olarak görülmektedir (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999; Doğan, 2007). Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları genç yetişkinlik döneminin özelliği düşünüldüğünde psikolojik danışma merkezlerine bu konudaki başvuru oranlarının yüksek olmasının şaşırtıcı olmadığı söylenebilir.

Uygulamaya ilişkin çalışmalar bakıldığında, çiftler için geliştirilen Emotional Focused Therapy (EFT) (Johnson & Taftman 1997) ve eş ile aile tedavisinde psikodrama yönteminin (Holmes, 1993; Kipper, 2005; Remer, 1990) kullanıldığı çalışmaların olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar, eşler/eşlerden biri ya da aile ile yürütülen bireysel uygulamalardır. Grup çalışması olarak ise bağlanma yönelimli bir psikoeğitim grup programına rastlanmıştır (Çelik, 2004). Bununla birlikte, ilgili literatürde, kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirmede grup terapisinin/danışmasının önemi vurgulanmaktadır (Pistole, 1997; Yalom, 1995). Yalom (1995) grup psikoterapisinin görevinin, danışanlara çarpık olmayan, doyurucu bireylerarası ilişkilerin nasıl geliştirileceğinin öğretilmesi olduğunu belirtmektedir.

Psikoterapötik ve sosyoterapötik bir eylem yöntemi olan psikodrama, grup psikoterapilerinin, özellikle yaşama yakın bir türünü oluşturur. Psikodrama, bireye sorunları hakkında yalnızca konuşmak yerine bunları sahneleme olanağı verir (Özbek ve Leutz, 1987; Blatner, 1996; Schützenberger-Ancelin, 1995). Spontan tiyatrodan yararlanılarak geliştirilen psikodrama yukarıda sıralanan grup terapisine/danışmasına ilişkin avantajların yanı sıra başka avantajlar da sunmaktadır. Psikodramanın geçmişe ilişkin yaşantıları sahneleme olanağı sağlaması sayesinde, üyeler çocukluk döneminde bağlanma

figürleriyle ile kurdukları ilişkiye dayalı olarak geliştirdikleri zihinsel temsilleri konusunda içgörü kazanabilirler. Böylece, güvensiz bağlanma stili geliştiren bireyler, bu stillerin ilişkilerine olan etkisini farkederek bunları değiştirme fırsatını yakalayabilirler. Diğer yandan, üyeler kendileri için önemli figürlerle rol değiştirerek onların durumlarıyla ilgili davranışsal ve duygusal içgörü kazanabilir ve empati kurma becerilerini geliştirebilirler. Psikodramada sahnelenen iç yaşantı, henüz gerçekleşmemiş geleceğe ilişkin bir hayalin provası şeklinde de olabilir. Bu sırada üyelerin yaşadığı yoğun etkileşimler, onların yeni deneyim ve durumları yaşayıp tanımasına yardım eder. Bunlar sayesinde de üyeler, gelecekteki yeni koşullarda uygun davranabilme olanağı kazanırlar. Özetle, psikodramada, geçmişteki olaylar, geleceğe yönelik umutlar ile korkular şimdiki zamana aktarılır ve çözümlenir. Eşleme, ayna ve rol değiştirme, temel psikodrama teknikleridir. Bunun yanı sıra; kendini takdim, boş sandalye ve kendi kendine konuşma adı verilen teknikler de klasik tekniklerden biridir.

Bu katkıları nedeniyle psikodrama grubunun, üyelerin kendilerini daha iyi tanımaları ve kendi bağlanma biçimleri üzerinde düşünerek daha sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri açısından yararlı olacağı düşünülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında, psikodrama grup çalışmalarının öğretmenlerin hizmet-içi eğitiminde (Kohut, 1976), sağlık çalışanlarının kişisel ve klinik yaşamlarında performanslarını yükseltmede (Costa ve Walsh, 1992), ergen-ebeveyn çatışmalarının çözülmesinde (Carvalha ve Brita, 1995), huzurevlerinde kalan yaşlıların psikolojik ve davranışsal sorunlarla baş etmelerinde (Kalkan-Oğuzhanoglu ve Özdel, 2005), şiddete maruz kalan ergen kızlarda önleyici olarak (Fong, 2006), çocuklarda çatışma çözme ve sosyal becerilerin geliştirilmesinde (Amatruda, 2006), üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişkilerde güvenin artırılmasında (Ge, He ve Dai, 2011) kullanıldığı görülmektedir. Ancak, genç yetişkinlerin sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmelerinde psikodrama uygulamasının etkisini gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. Bilindiği gibi, genç yetişkinlik dönemindeki gençlerin en önemli gelişim görevi yakın ilişkilerdir (Erikson, 1968). Ayrıca, daha önce de bahsedildiği gibi üniversite psikolojik danışma merkezlerine başvurularda romantik ilişkilerin önemli bir başvuru nedeni olması ve kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirmede grup terapisinin/danışmasının yararı nedeniyle, duygusal ilişkiler konusunda bir psikodrama grup çalışmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle bu konuda bir psikodrama grup çalışması uygulanmıştır. Bu çalışmanın amacı bu psikodrama grubuna katılan olgunun, bu uygulamadan ne tür

niteliksel kazanımlar sağladığını değerlendirmektir. Bu çerçevede bu çalışmada, öğrencilerin daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşamalarını sağlamak amacıyla uygulanan psikodrama grup çalışmasından bir olgu sunulmaktadır.

Olgunun Özellikleri

Olgu 23 yaşında, kadın, ailesiyle birlikte Ankara’da yaşayan, yüksek lisans programına kayıtlı ve dört buçuk yıldır nişanlıdır. Ayrıca, olgu 8 ay önce biten ve 2 ay süren bir ilişki yaşamıştır. Olgu, herhangi bir işte çalışmamaktadır.

Psikodrama Uygulaması

Başkent üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi’nde 2007–2008 Öğretim Yılında, duygusal ilişkiler konusunda 12 oturumluk bir psikodrama grup çalışması uygulanmıştır. Bu amaçla ilk aşamada, üniversitedeki duyuru panolarına grubun amacı, ön görüşme tarihleri, başvuru yeri ve yönetici isimlerinin yer aldığı afişler gönderilmiştir. Ön görüşmelere başvuran öğrencilerden bir tanesi psikotik özellikler gösterdiği için çalışmaya dâhil edilmemiştir. Çalışmaya, yönetici ile birlikte bir yardımcı yönetici katılmıştır. İlk oturumda, grup yöneticisi bu süreçte dairenin dışındaki masada oturarak grup yaşantılarını yazarak kendisine yardım edecek olan yardımcı yöneticiyi tanıtmıştır. Yardımcı yönetici oturumlar boyunca grup dairesinin dışındaki masada oturarak sürece ilişkin raporları tutmuştur. Bütün oturumların tamamı raporlaştırılmıştır.

Oturumlar üyelerin kendileri hakkındaki farkındalıklarını artırmak, olaylara yakın ilişkide bulunduğu kişinin bakış açısıyla bakabilmeleri için empati becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle kurdukları ilişki/ bağlanma biçimlerini fark ederek daha sağlıklı olan güvenli bağlanma biçimini geliştirmelerini sağlamak amacıyla planlanmıştır. Psikodrama uygulaması Mart–Haziran 2008 tarihleri arasında 12 hafta sürmüştür. Oturumlar haftada bir gün, yaklaşık iki saat olarak gerçekleştirilmiştir. Her oturum ısınma, oyun/eylem ve paylaşım aşamalarından oluşmuştur. Oyun aşamalarından sonra üyeler rollerinden çıkartılmış ve paylaşım yapılmadan oturum sonlandırılmamıştır. Oturumlar öncesinde grubun genel amacına uygun olarak, yapılacak oturuma ilişkin ön hazırlıklar yapılmakla birlikte oturum grubun o günkü ihtiyacına göre şekillenmiştir.

Psikodrama Süreci

1. Oturum: Psikodramanın tanıtıldığı, tanışma egzersizlerinin yapıldığı, grup kurallarının oluşturulduğu ve amaçların netleştirildiği 1. oturumda, olgu, amacını: “*Yalnızlık duygusunu ve kendine olan*

güven eksikliğini yenebilmek” olarak belirlemiştir.

2. Oturum: Katılmadı

3. Oturum: Bu oturuma, “çekirdek bir ailedeki karar durumunun sahnelendiği” ısınma oyunu ile başlandı. Bu çalışmada, olgu, evde iki kızı ile birlikte kocasının gelmesini bekleyen huzursuz ve gergin bir anneyi (eşi) oynadı. Oyunda, olgunun kocası eve sarhoş gelir ve hem olguya hem de çocuklarına karşı ilgisiz davranır. Olgu, ara sıra gülümseyerek kaygılı mı umursamaz mı olduğu tam anlamadan eşine hesap sormakta ve katlanamadığını eşinin düzelmesi gerektiğini belirtiyordu.

Oturumun eylem aşamasından sonraki paylaşım aşamasında olgu aşağıdaki rol ve yaşantı paylaşımında bulunmuştur.

Rol paylaşımında: Benim babam da anneme ilgisiz. Çok kötü bir şey ama role çok giremedim. Bu role girmek istemedim.

Yaşantı paylaşımında: Babam anneme karşı çok ilgisiz. Aldatma var. Annem hep ezildi. Ben de rolde annem gibi sesimi çıkaramadım. Anladım ki şimdiki nişanlımı da erkek diye ezmeye çalışıyorum. Ne yaparsa yapsın.

Burada, olguya “oyunda, eşinle konuşurken yüzünde bir gülümseme vardı, sanki kızmıyor gibiydin” şeklinde bir geri bildirimde bulunuldu. Sözel ve sözel olmayan mesajları arasındaki farka dikkat çekilmek istendi. Bunun üzerine olgu şu paylaşımında bulundu: “Oyunda gülümsüyordum. Annem gibi ezilmek istemiyorum. Beni aldatırsa hiç onun sıkıntısını çekemem. Benim sorunum güven değil. İlgisizlik galiba. Umursamaz görünüp yoğun ilgi istiyorum.”

Bu çalışma ile üyelerin bağlanma figürleri (anne/baba) ile farkında olmadıkları ilişki dinamiklerini incelemeleri ve bir eş ararken bu dinamiklerin onları nasıl engellediğini fark etmeleri amaçlandı. Yukarıdaki paylaşımlarda da görüldüğü gibi, olgunun kendi bağlanma biçimi konusunda içgörüyü geliştirdiği gözlenmiştir. Olgunun, aldığı rolle annesiyle empati kurmasının yanı sıra karşı cinsle ilişkisinde ilgisiz tutumunun nedeni konusunda da farkındalık sağladığı görülmüştür.

4. Oturum: Bu oturumda, ısınma oyunu olarak, üyelerin doğdukları günden itibaren yaşamlarını anlatan bir resim yapmaları istendi (*Resim tekniği*). 15 dakikalık bir süre sonrasında, resimlerinde benzerlik gören üyeler yan yana gelip birbirlerine resimlerini anlattılar. Benzeyen ve benzemeyen yönleri paylaştılar ve benzeyen üç özelliği birlikte somutlaştırdılar. Sonra her bir üye resmini gruba anlattı. Olgu şu paylaşımında bulundu: “Arkadaşlar size güveniyorum ben hayatımı değil şu anı çizdim. Bu hayat çizgim, gelinlikli olan hayali ben, burada giden (ipin üstünde yürüyen) gerçek ben, M’ye (nişanlısı) gidiyorum, hayalimdeki ben ise F’ye (erkek arkadaşı) gidiyor.”

Yönetici: Üzerinde yürüdüğün ip mi?

Olgu: İpte yürüyorum. Her an düşebilirim. Arkamda ağlayanlar bıraktım. Çok kararsızım.

Olguya kararsızlığına bakmak isteyip istemediği soruldu ancak o istemedi. Olgunun paylaşırken çok sıkıntı çektiği gözlemlendi için bu aşamada protagonist olması için daha fazla ısrar edilmedi, zamana ihtiyacı olduğu düşünüldü.

Resim tekniği ile üyelerin yaşamlarında onlar için önemli olan durumları getirmeleri ve resimlerindeki



benzerlikleri paylaşarak da birbirlerinin yaşantıları arasındaki benzerlikleri görmeleri amaçlandı. Yaşamlarına ilişkin konuşmaktansa yaptıkları resimler üzerinden konuşmanın daha kolay olacağı ve resimler sayesinde farkında olmadıkları yaşantılarını da getirecekleri düşünülmüştür. Nitekim, olgu hiç aklında olmayan bir yaşantısını getirdiğini belirtmiştir. Ayrıca bu çalışma, olgunun bir protagonist adayı olduğu ve daha sonraki oturumlarda protagonist olması için desteklenmesi gerektiği konusunda önemli bilgiler sağlamıştır.

5. Oturum: Bu oturuma, bir önceki oturumda çıkan protagonist adaylarını desteklemek için, üyelere 4. oturumda yaptıkları resimler dağıtılarak bu resimlerden bir bölümünün sahnelenmesi yönergesinin verildiği ısınma oyunu ile başladı. Beklenildiği gibi iki protagonist çıktı. Protagonist adaylarından biri olan olgu ise protagonist olmaktan kaçındı. Ancak, bir erkek üyenin, C'nin protagonist olduğu oyunda, (*C üniversitede üç yıl boyunca çıktığı ve kendisini sevsin diye çok çabaladığı fakat üç yılın sonunda kendisini terk ederek bir aydır tanıdığı bir erkekle evlenen eski kız arkadaşı S ile bitirilmemiş işlerinin bitirilmesi için sahnelenen oyun*) olgu, C tarafından eski kız arkadaşı S rolüne seçildi.

Bu oturumun paylaşım aşamasında, olgunun rol ve yaşantı paylaşımı şöyleydi: *"C'nin yaşadıklarını, tıpkı S gibi ben de nişanlımla yaşadım. Aynı şeyleri yaşadım. Sevmeye çok çalıştım ama bir türlü sevedim. Alışkanlık oldu ama bu sevgi değil."* Olgunun kendi yaşantısından mı yoksa rolünden mi bahsettiği çok net değildi. Bu nedenle ona *"S olarak mı yaşadıklarından mı yoksa kendi yaşantısından mı bahsediyorsun?"* şeklinde bir soru yöneltildi. Bunun üzerine olgu *"S olarak da böyle düşündüm, kendim olarak da çok benzerdi zaten. Ben S olarak C'nin gözlerine bakarken her şekilde gel desem geleceğini hissettim. Bunu istemedim, gelmesini istemiyordum. Bunu bir türlü anlamaması, onu sevmediğimi anlamaması sinirime dokundu."* şeklinde bir geribildirimde bulundu. Oturumun sonunda ise şöyle bir paylaşımında bulundu: *"Söylediklerimi düşündüm. Belki ben de S gibi nişanlımı terk edebilirim."* Sonuç olarak, olgu protagonist olmasa da daha doğrusu olmaktan kaçsa da oynadığı rolden birçok farkındalık sağladı ve yaşamıyla ilgili çok önemli bir karar aldı.

6. Oturum: Oturuma katılamadı.

7. Oturum: Bu oturumda "Arkadan konuşma" tekniği uygulandı. Olgu arkasını dönen grup arkadaşları için duygularını belirtti.

8. Oturum: Bir önceki oturumda geribildirim almayan üyelerin istediği üzerine, "Arkadan konuşma" tekniğine devam edildi. Olgu, arkasını döndüğünde grup üyeleri onun için genel olarak şu

geribildirimlerde bulundular: *"Güvenilir, sıcakkanlı, güler yüzlü, girişken, konuşkan, açık sözlü, yaptığı resimden zor durumda olduğunu hissettim ve üzülüm, kararsız ama güçlü, kendine güveni var ve ayakta durmasını biliyor."* Grubun geri bildirimlerden sonra olgunun paylaşımı: *"Çok teşekkür ederim. Çok utandım, şaşırdım ve sevindim, layık mıyım diye düşündüm. Umarım öyleyimdir. Kararsızım. Gerçekten her şeyi içimde yaşıyorum. Başkalarını da üzmem istemediğim için. Kararsızlıklar zor. En kötü karar bile daha iyi. Teşekkür ederim."*

Arkadan konuşma tekniği ile üyelere başkaları tarafından nasıl algılandıklarını görme fırsatının verilmesi amaçlandı. Bu çalışmada, olgu dışarıdan nasıl görüldüğüne ilişkin önemli farkındalıklar geliştirmesinin yanı sıra zayıf ve güçlü yönlerini de fark etti. Olgu, kendisine verilen *"güçlü ve kendine güveniyor"* şeklindeki geribildirimlere çok şaşırdığını söyledi. Grup üyelerinin kendine güven konusundaki geribildirimlerinin, olgu için önemli ve destekleyici olduğu gözlenmiştir.

Oturumun ikinci saatinde, üyelere kendilerine gelen geribildirimleri düşünerek (*daha önce odanın bir köşesinde hazırlanan üstünde çeşitli nesnelere olan masanın örtüsü kaldırıldı*), onlara burada söylenenler ile yaşantıları arasında bir bağ kurmaları ve kendilerini en iyi yansıttığını düşündükleri nesneyi almaları ve duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istendi. Gelen geribildirimler hakkındaki duygular henüz canlıyken grup üyelerinin bilinçli bir iç hesaplaşma yaparak bunu bir sembol ile somutlaştırmaları ve bunları sözel olarak paylaşarak da kendileri için sonuçlar çıkarmaları amaçlandı. Olgu, ağzı ipler ile büzüştürülerek kapatılan küçük bir keseyi seçti ve aşağıdaki paylaşımında bulundu.

Olgu: Elimdeki kesede çok önemli sırlar var, buradakilere güveniyorum tabi (*yaptığı resimle ilgili paylaşımında da size güveniyorum ile başlamıştı*). Açması basit bazen iyi olur diyorum. Ama kararsızım. Bir yandan da canlıyım. Neşeliyim. Bunun içindekiler bana genelde izin vermiyor. Açsam iyi olur ama (*keseğin iplerini iki ucundan çekiştirip bakıyor*).

Yönetici: Sen kesenin iplerini iki ucundan çekince bu görüntü bana yaptığın resmi (*üçüncü oturum*) hatırlattı.

Olgu: Evet, gerçekten çok benziyor. Keseyi resimdeki gibi iplerinden ortada tutuyorum, bir şeyler yapılabilir ve ipleri bende.

Yönetici: İpler senin elinde evet. İstersen kesenin içindekileri bizimle paylaşabilirsin.

Olgu: İstiyorum ve buna hazır olunca yapacağım, şimdi değil.

Yönetici: Evet, hazır olunca çalışabiliriz.

Arkadan konuşma çalışmasında çok vurgulanan

kendine güveni var Şeklindeki geribildiriminin olguyu olumlu etkilediği ve bunun da seĀtiĐi sembolde ‘‘ipler benim elimde’’ Şeklinde ifade bulunduğu söylenebilir. Diğer yandan seĀtiĐi sembolün aĐrıŐtırdıklarıyla kendisine ilişkin farkındalıklar geliştirdiği gözlenmiştir.

9. Oturum: Bu oturuma yönetici tarafından Şu yönerge verilerek baŐlanmıŐtır: ‘‘GeĀen hafta bazı semboller seĀtik, bunlar Şimdi önünüzde duruyor. Bu sembollere ve geĀen haftaya ilişkin hafta içinde dŐndŐnzu sanıyorum. Bu sembollerin size aĐrıŐtırdıklarını düşünerek bir grup resmi ya da heykeli yapın. Odanın bir yerinde bu nesnelerin size aĐrıŐtırdıklarını bir heykel veya resimle canlandırın.’’ 10-15 dakikalık bir süre sonunda grup soru iŐareti Şeklinde bir heykel yaptı.

Grup heykeli çalışması, üyelerin gruba ilişkin duygularını, gruptaki davranıŐlarını ve dolayısıyla dıŐ dünyadaki durumlarına ilişkin farkındalıklarını geliştirmek amacıyla uygulandı. Daha sonra her bir ye ile heykeldeki yerine ve iŐlevine ilişkin konuŐuldu. Bu oturumda olguya ilişkin paylaŐımlar aŐaĐıda özetlenmiŐtir.

Yönetici: Evet, biraz kendinden bahseder misin?

Olgu: Soru iŐaretinin sapıyım. Ben Şöyle düşündüm, ben hayatımda çok Şey yaşadım. Kavisi de döndüm. Uca yaklaŐtım. Bu kadar yol gelince bırakmayayım da sonuna kadar gideyim.

Yönetici: Kavisi döndün.

Olgu: Ne orta ne son. Sonlara yakın bir yerdeyim. TutunmuŐum. C (*yanındaki ye, 5. oturumda onun kız arkadaşı rolünü almıŐtı*) beni sıkıyor. Bir türlü bırakmıyor. Grup olmak güzel. Grup olarak tutmaları güzel, bırakırsa kötü olur. AlıŐtım ve bazı Şeyleri dıŐarıda düŐününce görebiliyorum. Hayatımın bir dönüm noktasındayım. Sona yakınıam. (*Gruba ilişkin duyguları; grubun desteği ve yararı hakkındaki geribildirimini*)

Yönetici: Ne demek sona yakın olmak? Biraz aĀıklar mısın?

Olgu: Bilmiyorum. Yerim böyle denk geldi. Soru iŐaretinin noktası olmak istemezdim. Aslında sırtım dönüktü. Ama sonra piŐman olmamak için öyle olmak istemedim. Böyle yüzleri görebiliyorum. DndŐmde hiç kimse yok. Hayatımda bazı Őeylere sırtımı dönünce sadece bazılarını görüyorum. Ama buradan bakınca herkes yanımda. Böyle iyiyim. (*Gruptaki davranışları, dolayısıyla dıŐ dünyadaki durumuna ilişkin farkındalık*)

Yönetici: İki arkadaŐını da (*sağ ve solunda yer alan iki üyeyi de sıkıca tutuyordu*) sen tutmuŐsun.

Olgu: Evet, insanları seviyorum.

Ayna Tekniği kullanılarak olguya kendisine dışarıdan bakma ve aksayan yönlerini görüp gerekli

deĐiŐiklikleri yapma olanağı sağlanmak istendi. Olgu duruŐundan özellikle gruba arkasını dönmediğinden memnun olduğunu söyledi. Daha sonra üyelere, grup heykelindeki yerleri ve iŐlevleri ile gerĀek yaŐamları arasında benzerliklerin olup olmadığı sorulduğunda olgu aşağıdaki paylaşımda bulundu.

Olgu: Ben evlenip evlenmemekle ilgili karar verme aŐamasındayım. BaŐlangıçta N (*ikinci oturumdaki protagonist*) gibi ayrılmaya kesin kararlıydım ama sonra kararsızlıklarım oldu. Yolun sonuna yaklaŐtım. Arkamı dönünce insanları karŐıma alıyorum. Ailemi mesela, belki ben yapıyorum, çok sinirleniyorum. Onlar ayrılmama karŐılar. Sert tepkiler veriyorlar. Belki ılımlı ve ısrarcı olsam onları da yanıma alabilirim. Ben tutunmuŐtum C’ye, tekrar geri dönebilir miyim diye düşündüm. Geri mi dönsem, kararımın vazgeĀip baŐa mı dönsem, baktım sona daha yakınıam niye geri dneyim. Noktayı koyarsam ne olur korkusu var. Az kaldı ama. (*Grup dışındaki yaşantısına ilişkin farkındalık*)

Yönetici: YaŐantınla pek çok benzerlik kurdun.

Olgu: Hiç tahmin etmedim bunların çıkacağını.

Yukarıda parantez iinlerinde de verildiği gibi olgunun bu çalışma ile kendisine ve yaşantısına ilişkin birçok farkındalık geliştirdiği gözlenmiştir.

10. Oturum: Oturuma katılmadı.

11. Oturum: ‘‘Gündüz rüyası alıŐtırması’’ yapılan bu oturumda, üyeler kafaları yan yana gelecek Şekilde yuvarlak olarak minderlere yattı. Yöneticinin ynergesinden sonra hayallerindeki yaşantılarını paylaştılar. Olgunun hayal aŐamasındaki paylaşımı aşağıdaki gibidir.

Olgu: Bir arkadaŐımın evindeyim. Terasa ıkıyoruz. Annesi, maydanoz, domates, salatalık dikmiŐ. Onları topluyoruz. Çok güzel kahvaltı hazırlanmıŐ. Beraber kahvaltı ediyoruz. ay içiyoruz. Sonra tavla oynuyoruz. Aslında çok mutluyum ama yine de çok korkuyorum. Hava güneŐli ve güzel, hep orada kalmak istiyorum.

Bu oturumun paylaşım aşamasında ise olgunun rol ve yaşantı paylaşımı Őöyledir: ‘‘Ben artık M ve F’den bunaldım. İkiyle de grŐmyorum. Dört senedir uzaklaŐmaya çalıŐıyordum. İki hafta önce biriyle tanıştım. Bu yeni kişiyle ilgileniyorum. Hayalimdeki terasta onunlaydım.’’

Yönetici: YanlıŐ anlamadıysam niŐanlından ayrıldın, daha önceki oturumlarda ayrılığı dŐndŐn ama nasıl yapacağını bilemediğini söylemiŐtin.

Olgu: Evet. Bizim bitti. Ailede bir tek babam bilmiyordu, bitti. Olmuyor. Toparlayamıyoruz, yeni biri daha iyi.

Son oturumların oldukça yoğun geĀmesi nedeniyle bu oturumda üyelerin gevŐeyebilmelerine

olanak sağlayan gündüz rüyası tekniği uygulandı. Bu nedenle yönerge verilirken üyelerin kendilerini tasarlayabilecekleri herhangi bir durum veya koşul verilmedi. Üyelerin gevşemesi sağlanarak duygusal ihtiyaçlarına uygun hayallere gitmeleri amaçlandı. Bu çerçevede, olgunun nişanlısından başka bir kişiyle hayal kurduğu görüldü. Bu hayalinin onun bu konudaki kararsızlığının netleşmesinde yararlı olduğu gözlemlendi.

12. Oturum: Son oturumda üyelerden, grup sürecindeki tüm oturumları düşünerek grubun, kendilerinin ve grup yöneticisinin yer aldığı ve grup süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerini yansıtan bir resim yapmalarını istendi. (*Grubundegerlendirilmesinde resim tekniğinin kullanılmasının nedeni yapılacak diğer bir egzersiz ve oturum sonundaki kokteyl için zamanı ekonomik kullanma isteğiydi*). Olgunun resmiyle ilgili paylaşımı aşağıdaki gibiydi:

Olgu: Bence, bu gruba başladığımızdan beri en güzel oturum geçen haftaki hayallerdi. Onu yansıttım (*Resimde, üyeler gündüz hayali tekniğindeki gibi başları yan yana gelmiş şekilde bir daire olarak uzanmışlardı ve hepsi gülümsüyordu. Yuvarlağın yanında ise yönetici büyük ve gülen bir şekilde çizmişti*). Soldaki sizsiniz. Yönlendiriyorsunuz. Size odaklandığımız için, renkler bu sefer canlı (*daha önce yaptığı resimle kıyaslıyor*). Herkes gülüyor. Kafasında her şey netleşti herkesin.

Olgunun yaptığı resimde kendini, grubu ve yöneticiyi bir bütün olarak algıladığı görülmüştür. Bütün paylaşımlardan sonra, içinde balık ve kuş biblolarının, kum saati, kese gibi çeşitli küçük nesnelere olduğu kuyuyu simgeleyen bir kutu ortaya alındı, kapağı kapalıydı. Üyelerden, başlangıçtaki amaç ve beklentilerini de düşünerek, bu amaçlarını ne kadar gerçekleştirdiklerini ve gruptan neler aldıklarını simgeleyen bir nesne seçip, neden seçtiklerini ve neyi simgelediğini paylaşımlarını istendi. Üyelerin gruptan aldıklarını bir sembol ile somutlaştırmalarının ve daha sonra da bunu sözel olarak paylaşımlarının aldıklarını içselleştirmelerini sağlayacağı düşünüldü. Olgunun paylaşımı aşağıdaki gibidir.

Olgu: (Kuş bir biblo aldı) Ben buraya gelirken çok yalnız ve güvensizdim. Burada ilişkimde dengesiz olduğumu, karşımdakinin duygularına değer vermediğimi gördüm. Mesela karşımdakinin konuşturup kendim konuşmazdım, kendime dur dedim. Karşımdakinin duygularını da anlamam gerektiğini anladım. İlişkimde kötü şeyler yaşadım. Onları düzelttim daha doğrusu bitirdim aslında, her şeyi biliyorsunuz. Yaşanan çok şey var. Hala “herhalde kimseyi sevemeyeceğim” diye düşünüyorum. Herkes yaşar biliyorum. Çevremde çok kişi var ama o kadar kişinin içinde tek hissediyorum. Ben

her yerde böyle hissediyordum. Burada (grupta) hiç öyle hissetmedim. Onu aştım. Uçmak istediğim için kuşu aldım. Ben onu uçuracağım. Kanatları durgun, boynu bükük ama yalnızlık duygusu bitti. Kendime güvenim var, eskiden nişanlım olmadan yapamazdım. İkili ilişkilerde de kendime güvenim çok fazla diye gördüm burada.

Bu geri bildirimlerin, olgunun kendisine ve duygusal ilişkisine ilişkin geliştirdiği içgörü ve farkındalığı gösterdiği ifade edilebilir. Bununla birlikte, geribildirimlerden, olgunun oturumun başında saptadığı davranışsal amacına da ulaştığı söylenebilir.

Tartışma

Çalışmanın temel amacı, genç yetişkinlerin karşı cinsle daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşamalarını sağlamak amacıyla uygulanan psikodrama grubuna katılan olgunun, bu uygulamadan ne tür niteliksel kazanımlar sağladığını değerlendirmektir. Psikodrama sürecinde de bahsedildiği gibi, olgunun ilk oturumdan başlayarak süreç boyunca kendisine ve ilişkisine ilişkin önemli farkındalıklar geliştirdiği görülmüştür.

Olgu oturumlar boyunca hiç protagonist olmamıştır ancak diğer üyelerin özellikle, C'nin protagonist oyununda seçildiği eski “kız arkadaşı” rolünde ve diğer grup oyunlarından kendi yaşamı ile ilgili çok önemli farkındalıklar sağlamıştır. Bireyin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için öncelikle kendisiyle kurduğu iletişimin sağlıklı olması gereklidir. Bunun için zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olması, diğer bir deyişle, kendisini tanıması gereklidir. Olgunun “karşısındakini dinlememe”, “karşısındakinin duygularına değer vermeme”, “tutarsız davranma”, “hayata karşı kapalı durma”, ve “kendisini güçsüz sanırken güçlü olduğunu fark etme” gibi konularda önemli farkındalıklar sağladığı gözlenmiştir. Diğer yandan olgunun, bağlanma biçimine ve romantik ilişkisine ilişkin de içgörü sağladığı görülmüştür. Bağlanma kuramına göre, anne ve babanın birbirleriyle ve çocukla kurduğu ilişki örüntüsü bireyin ilerideki romantik ilişkilerdeki stilini belirler. Bowlby (1979) bağlanma davranışının özelliklerinin “beşikten mezara” devam ettiğini öne sürmüştür (Akt. Hazan & Shaver, 1987). Olgu, psikodramanın temel tekniği olan rol oynama/rol değiştirme sayesinde aldığı “aldatılan anne” ve/veya “aldatılan eş” rolleriyle, bağlanma figürleri ile farkında olmadığı ilişki dinamiklerini incelemiş ve bir eş ararken bu dinamiklerin onu nasıl engellediğinin farkına varmıştır. Daha açık bir ifade ile babasının annesini aldatması ve annesinin tepki vermemesinin onda karşı cinsle ilişkisinde ilgisiz bir tutuma neden

olduğunu; bunun sonucu olarak da ilişkilerinde dengesiz davrandığını ve karşısındakinin duygularına değer vermediğini fark etmiştir. Öte yandan, aldığı “aldatılan anne” rollüyle rol aldığı kişinin (annesi) durumuyla da ilgili davranışsal ve duygusal içgörü kazanmış ve empati kurma becerisini geliştirmiştir.

Paul ve White (1990) arkadaşlık veya romantik ilişkideki içten ilişkinin; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içerdiğini belirtmektedir. Bilişsel boyut, olaylara yakın ilişkide bulunduğu kişinin bakış açısıyla bakabilme yeteneğini; Yakın ilişkinin duygusal boyutu empatiyi; Davranışsal boyut ise; güvenilir bir şekilde davranmayı, karşısındakinin duygularına tepkide bulunmayı, duyarlı olmayı, ilişkiye bağlılığı, adaletli olmayı ve etkili iletişim için çabalama kapsamaktadır. Psikodrama grubundan sağladığı yararlar, olgunun belirtilen bu boyutlarda gelişim sağladığı düşünülmektedir. Yukarıda da özetlendiği gibi olgu, aldığı “kız arkadaş” ve “aldatılan eş” ve diğer rollerle, hem kendisi hem de rol aldığı kişilerin durumlarıyla ilgili davranışsal ve duygusal içgörü kazanmış ve empati kurma becerisini geliştirmiştir.

Aslında olgu katıldığı tüm oturumlardan yararlanan üyelerden biriydi. Daha öncede belirtildiği gibi süreç boyunca protagonist olmaktan kaçtı, diğer bir deyişle kendi yaşantılarını getirme konusunda direnç gösterdi. Ancak yaptığı resim (4. oturum), seçtiği sembollerle (küçük kese, kuş biblo) yaşantısına ilişkin önemli paylaşımlarda bulundu ve bunun sonucu olarak da önemli farkındalık geliştirdi. Resim tekniği, kişilerarası iletişimde bireyin tutum ve davranış örüntüsüne yansıyan duygusal içeriğin araştırılması ve bunlara eşlik eden bilişsel unsurların anlamlandırılması ve psikodinamik çıkarımların biçimlendirilmesinde önemli yararlar sağlamaktadır (Demirbaş ve Doğan, 2002). Gestalt kuramına dayanan resim terapisine göre resim, iç dünyanın dışarıya yansıyan görünümüdür. Bireyin yaptığı resim ile bireyin iletişimindeki aksak yönleri arasında bir paralellik söz konusudur (Cohen, 1988). Bu çalışmada da, yaşantısını getirmekte direnç gösteren olgunun, evlenmekle intihar ettiğini gösteren bir resim yapması oldukça anlamlıydı. Dolayısıyla, psikodrama yönteminin, resim tekniğiyle bütünleştirilmesinin dirençli üyelerin yaşantılarını aktarmalarında

yararlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Resim gibi semboller üzerinden konuşmanın daha kolay olacağı düşünülebilir süreçte zaman zaman sembollerden yararlanılmıştır. Jung (1964) bir sembolün, daima ilk bakışta görülebileninden daha fazla anlam taşıdığını belirterek sembollerin doğal, spontan belirtiler olduğunu ve uydurulmadıklarını belirtir. Beklendiği gibi semboller üzerinden olgu daha rahat konuşmuş ve bu sembollerin çağrıştırdıklarıyla protagonist olmaktan kaçsa da, protagonist olmadan kendisine ilişkin birçok paylaşımda bulunmuştur. Bunun sonucunda da farkındalık ve içgörü sağlamıştır.

Grup sürecinde, olgu nişanlısıyla yaşadığının sağlıklı bir sevgi ilişkisi olmadığını, nişanlısını sevmediği halde sırf alışkanlıktan ve yalnızlıktan korktuğu için onunla evlenmenin doğru olmadığı gerçeğiyle cesaretle yüzleşmiştir. Bu kararını ailesine nasıl anlatması gerektiğini grup yaşantısındaki deneyimleri ile öğrenip uygulamıştır. Grup sürecinin başında amacını, “yalnızlık duygusunu ve kendine olan güven eksikliğini yenebilmek” olarak belirleyen olgu, her yerde kendisini yalnız hissederken grupta böyle hissetmediğini ve yalnızlık duygusunu aştığını belirtmiştir. Yine kendini güvensiz sanırken grupta hiçte öyle olmadığını gördüğünü ve kendisine olan güveninin arttığını ifade etmiştir. Bütün bu gelişmelerin sonucunda hayatı ile ilgili çok önemli bir karar vererek evlenmesine bir buçuk ay kala nişanlısından ayrılmıştır. Ge, He ve Dai (2011) de yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişkilerde güvenin artırılması ve sosyal kaçınma ve sıkıntının azaltılmasında psikodramanın pozitif etkisinin olduğunu saptamışlardır. Her iki çalışmada sağlıklı kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinde psikodrama uygulamasının yararlı olduğu bulgusu paralellik göstermektedir.

Bu çalışma genç yetişkinlerin karşı cinsle daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşamalarını sağlamak amacıyla uygulanan psikodrama grubuna katılan olgunun, bu uygulamadan ne tür niteliksel kazanımlar sağladığını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bulgular ışığında, olgunun bu çalışmadan birçok kazanımının olduğunu ve dolayısıyla psikodrama uygulamasının genç yetişkinlerin sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmeleri yönünde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaynaklar

- Amatruda, M-J. (2006). Conflict resolution and social skill development with children. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 58(4), 168-181.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young adults: A test of four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244.
- Blatner, H. A. (1996). *Psikodrama ile iletişim dünyamıza adimler: Acting-in*. (Çev. G Akçay ve ark). Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayını.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books Inc.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books Inc.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books Inc.
- Cohen, H. J. S. (1988). The Diagnostic drawing series: A systematic approach to art therapy evaluation and research. *The Arts of Psychotherapy*, 15:11-21.
- Costa, J., ve Walsh, S. (1992). Psychodrama group for health workers. *Nursing Standart (Royal College of Nursing)*, 6(34), 30-33.
- Creasey, G., Kershaw, K., ve Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescent*, 28, 523-543.
- Çanakçı, M. (2000). The relationship between dating and self-esteem. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, Ş. (2004). Attachment-oriented-psychoeducational-group-training-program for preoccupied attached adults. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, H. ve Doğan, Y. B. (2002). Yatan alkol bağımlılarında projektif grup çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 3(2), 103-107.
- Dietch, J. (1978). Love, sex roles, and psychological health. *Journal of Personality Assessment*, 42(6), 626-634.
- Doğan, T. (2007). 1997-2007 yılları arasında Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne bireysel psikolojik danışma almak üzere başvuran öğrencilerin profili. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi bildiri özetleri*. İzmir.
- Dreikurs, R. R. (1953). *Fundamentals of Adlerian psychology*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fong, J. (2006). Psychodrama as a preventive measure: Teenage girls confronting violence. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* (59)3, 99-108.
- Furman W. ve Shaffer L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. (Ed: P. Florsheim) *Adolescent romantic relations and sexual behavior: theory, research, and practical implications*. (3-22) Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ge, Y., He, H., ve Dai, L. (2011). Study on group intervention regarding interpersonal trust among college students with campus psychodrama. *Health*, 3, 462-466.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-52.
- Hendrich, S. ve Hendrich, C. C. (2002). Part VI: Love. *Handbook of Positive Psychology*, CR Snyder, SJ Lopez (Ed), New York. Oxford University Press, 472-484.
- Holmes, P. (1993). The roots of enactment. The process in psychodrama, family therapy and psychoanalysis. *Journal of Group Psychotherapy and Psychodrama and Sociometry*, 45, 149-163.
- Johnson, S. M., ve Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(2), 135-152.
- Jung, C. G. (1964). *İnsan ve sembolleri* (Çev. A. N. Babaoğlu). İstanbul, Okuyan Yayınları, 2007.
- Kalkan-Oğuzhanoglu, N., ve Özdel, O. (2005). The elderly, nursing homes and life voyages: A psychodrama group study. *Turkish Psychiatry Journal*, 16(2), 124-132.
- Kipper, D. (2005). Introduction to the special issue on the treatment of couples and families with psychodrama and action methods: The case of generic psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 51-54.
- Kohut, S. J. (1976). Psychodrama techniques for inservice teacher. *College Student journal*, 10(2), 114-115.
- Maslow, A. (1968). *İnsan olmanın psikolojisi* (Çev. O. Gündüz). İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2001.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Pistole, M. C. (1997). Attachment theory: Contributions to group work. *Journal for Specialists in Group Work*, 22, 7-21.
- Pistole, M. C. ve Clark, E. M. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(2), 199-209.
- Paul, E. L., ve White, K.M. (1990). The development of intimate relationships in late adolescence. *Adolescence*, 25 (98), 375-400.
- Remer, R. (1990). Family therapy inside out. *Journal of Group Psycho-therapy and Psychodrama and Sociometry*, 43, 70-82.
- Özbek, A. ve Leutz, G. (1987). *Psikodrama: Grup psikoterapilerinde sahnesel etkileşim*. Ankara: Has-Soy Matbaası.

- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Sroufe, L. A. (1983). Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence. *Minnesota Symposium in Child Psychology*, M Perlmutter (Ed.), Hillsdale NJ. Erlbaum Associates.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Schützenberger-Ancelin, A. (1995). *Psikodrama: Yntemlerin zet bir sunumu*. Yayın No. 4 (ev. A zbek). Ankara, Grup Psikoterapileri Derneği.
- Yalom, I. D. (1995). *Grup Psikoterapilerinin Teori ve Pratiği*. (ev. A Tangr ve  Karacam). New York: Basic Books.

Extended Summary

The Role of Psychodrama in Developing Healthy Romantic Relationships: A Case Study

Türkan DOĞAN

Close relationships are important in people's lives. Among close relationships, romantic ones are of utmost and indispensable importance. Romantic relationships are mostly defined as a freely-chosen togetherness marked by passion, attachment and intimacy (Sternberg, 1986). One of the most important elements ensuring satisfaction in a relationship is the quality of love it provides, which may be healthy or unhealthy (Maslow, 1968; Myers, Sweeney, & Witmer, 2000). A healthy love relationship sets the partners free to develop themselves, hosts mutual love and interest, is long-term, and contains mutual commitment and intimacy. Previous studies have shown that a healthy love relationship has positive effects on the development and psychological health of individuals (Çanakçı, 2000; Dietch, 1978; Furjman & Schaffer, 2003).

One of the most important factors in establishing healthy relationships is people's attachment styles. According to the attachment theory, babies and children develop internal working models about themselves and their environment under the influence of the attachment patterns they develop with their caregivers. Those who formulate positive mental representations, i.e., individuals with secure attachment experiences, develop healthy relationships in the future, while those who formulate negative mental representations, i.e., individual with insecure attachment experiences, develop unhealthy relationships.

Studies have shown that those with mental representations that invoke insecure attachments experience more problems in their relationships (Bartholomew & Horowitz, 1991; Sroufe 1983); while studies conducted with individuals with secure attachment styles have revealed these people display behaviors that are associated with a healthy lifestyle and have a higher level of self-respect (Pistole & Clark, 1995).

Literature stresses the importance of group therapy/counseling in developing healthy

interpersonal relationships (Pistole, 1997; Yalom, 1995). As a psychotherapeutic and sociotherapeutic action method, psychodrama constitutes a particularly down-to-earth form of group psychotherapy. Psychodrama gives individuals a chance to enact their problems rather than only talk about them (Blatner, 1996; Özbek & Leutz, 1987; Schützenberger-Ancelin, 1995). Thanks to the enactment of past experiences, psychodrama participants gain insight into the mental representations they have developed through the relationships they had with figures of attachment during their childhood. By doing so, individuals with the insecure attachment style recognize the impact of these styles on their relationships and alter them if necessary. On the other hand, participants may reverse roles with figures that were important to them, gain behavioral and emotional insight into their situation at the time, and improve their empathy skills.

The aim of this case study was to assess the qualitative gains of a young psychodrama participant during group psychodrama sessions organized with the aim of fostering healthy romantic relationship habits among young adults.

Method

Case: Case who is a 23-year old woman living with her family in Ankara, is a graduate student and has been engaged for four-and-a-half years.

Psychodrama Training: The psychotherapy group met every week for two hours for the duration of 12 weeks. Each session included the stages of warm-up, play/action and sharing. Prior to each group session, there were some preparatory work done, however, the sessions were primarily shaped based on the emerging needs of the group during the sessions.

Results and Discussion

At the beginning of the first session, case expressed her aims as "*to be able to resolve the problems she has in her romantic relationship, coping with her*

sense of loneliness and overcoming her lack of self-confidence". In the group sessions, case was never a protagonist but during other members' protagonist plays and group plays she gained awareness about herself and her romantic relationship. During sessions, she played the role of a "mother who is cheating on her husband". This was modeled after an analogy between her role and her life because her father was cheating on her mother and her mother didn't respond it. This resulted in a conception of her relationship with the opposite sex as insensible and unbalanced. Also, as a result of "girlfriend" role she developed an awareness about her romantic relationship. She faced the fact that her relationship with her fiancé was unhealthy. Although she didn't like her fiancé,

she kept on seeing him because of mere habituation and her fear of loneliness. Then she decided to break up with her fiancé. During the group session, she enacted how to tell this decision to her family. At the last session she stated "Before this group experience I think I was insecure, but I felt during the sessions that my self-confidence level increased and now I realize that I have self-confidence." Also she explained that she overcame her sense of loneliness.

As the result of these improvements, she made an important decision about her life and she broke up with her fiancé only one and a half month before her marriage. It was concluded that the case psychodrama training was an effective method in developing healthy romantic relationship.