

PSİKODRAMA

Psikodrama, psikolojik yardımda kullanılan bir grup terapi tekniğidir. 20. yüzyılın başlarında Jacob L. Moreno tarafından geliştirilen Psikodrama, kişilerin içsel dünyalarını, duygularını ve deneyimlerini canlandırma yoluyla ifade etmelerine olanak tanır. Kişisel büyüme, duygusal iyileşme, iletişim becerileri ve kişilerarası ilişkilerin güçlendirilmesi gibi amaçlara hizmet edebilir.

Psikodrama eğitimi almış bir psikodramatist veya lisanslı bir terapist, oturumları yönetir ve katılımcılara rehberlik eder. Psikodrama oturumlarına katılan bireyler, bir sahne veya platform üzerinde dururlar ve terapistin rehberliğinde o anki duygusal veya sosyal sorunları canlandırırlar. Bireylerin duygusal deneyimlerini canlandırma ve dışavurma yoluyla kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda iç dünyalarındaki çatışmaları, ilişki sorunlarını, travmatik deneyimleri veya günlük yaşam zorluklarını canlandırarak keşfetmelerini sağlar.

Bu terapi kişiler arasındaki ilişkileri ve grup dinamiklerini anlamak için de kullanılır. Grup üyeleri, hem kendilerini ifade etme fırsatı bulurlar hem de diğer grup üyeleriyle etkileşimde bulunurlar. Grup üyeleri, birbirleriyle etkileşimde bulunarak farklı rolleri deneyimleyebilirler ve bu sayede karşılıklı anlayış geliştirirler.

Psikodrama, genellikle beş aşamadan oluşan bir süreç izler. Bu aşamalar, psikodramanın temel hedeflerinin ulaşmayı destekler ve katılımcıların duygusal keşif, farkındalık ve bütünleşme yaşamasına yardımcı olur.

İşte psikodramanın aşamaları:

1.Isınma: Bu aşamada grup üyeleri bir araya gelir ve bir güvenli ortam oluşturulur. Grup üyeleri, birbirlerini tanır ve kurallar hakkında bilgilendirilir. Grup lideri, katılımcıların güvenliğini kazanmak ve grup dinamiklerini desteklemek için etkileşimleri kolaylaştırır.

2.Sahne Seçimi: Psikodrama çalışmasının odak noktasını belirlemek için bir sahne seçilir. Bu sahne, bir katılımcının kişisel bir sorununu, geçmiş bir olayı veya bir ilişkiyi temsil edebilir.

Sahne, grup üyeleri ve lideri tarafından birlikte belirlenir.

3.Sahnenin Canlandırılması: Bu aşamada, sahne canlandırılır ve grup üyeleri, sahnedeki karakterleri oynar. Bu süreç, katılımcıların duygusal deneyimleri, düşünceleri ve ilişkileri aktarmasını sağlar. Grup lideri, sahnedeki karakterlerin arasında etkileşimleri kolaylaştırır ve derinlemesine keşif yapmalarını sağlar.

4.Rol Değişimi: Rol değişimi aşamasında, grup üyeleri sahnede farklı karakterleri oynamak için rolleri değiştirir. Bu, katılımcıların birbirlerinin yerine geçmeleri ve farklı bakış açılarından deneyimlemeleri için bir fırsat sağlar. Rol değişimi, empati geliştirmeyi ve farklı perspektiflerden anlayışı artırmayı hedefler.

5.Paylaşım ve İnceleme: Psikodrama seansının son aşamasında, grup üyeleri deneyimlerini paylaşır ve sahneyle ilgili gözlemlerini ve duygusal tepkilerini ifade eder. Grup lideri, grup üyelerinin deneyimlerini derinlemesine analiz eder, duygusal açıdan yoğun noktaları vurgular ve katılımcıların farkındalıklarını artırır. Ayrıca, grup üyeleri arasında destekleyici bir geribildirim süreci de gerçekleştirilir.

Psikodrama genellikle belirli bir zaman sınırlamasıyla yapılmaz ve grup üyelerinin ihtiyaçlarına ve sürecin ilerleyişine bağlı olarak değişebilir. Ayrıca, her psikodrama seansı özgün ve benzersizdir, çünkü katılımcıların deneyimleri ve sahneleri farklılık gösterebilir.

PSİKODRAMANIN YARARLARI

Psikodrama, katılımcılar için birçok fayda sağlayabilir. **psikodramanın olası bazı yararları:**

Duygusal Keşif ve İfade: Katılımcıların duygusal deneyimlerini keşfetmelerine ve ifade etmelerine olanak tanır. Sahneleme süreci, kişisel konuların canlandırılmasını sağlar ve katılımcıların duygusal derinliklere inmelerini sağlar. Bu, kişisel büyüme, öz farkındalık ve duygusal iyileşme için önemli bir adımdır.

Empati ve Perspektif Geliştirme: Katılımcıların farklı karakterlerin rolünü üstlenmelerine ve farklı bakış açılarını

deneyimlemelerine olanak tanır. Bu, empati geliştirmeyi ve başkalarının deneyimlerini anlamayı kolaylaştırır. Perspektif genişletme, iletişim ve ilişkilerde daha iyi anlayış sağlar.

Grup Bağları ve Destek: Grup terapisi formatında gerçekleştiği için grup üyeleri arasında güçlü bağlar oluşmasına yardımcı olur. Grup üyeleri benzer deneyimler paylaşır, birbirlerine destek olurlar ve birlikte büyümeyi teşvik ederler. Bu destekleyici grup ortamı, katılımcıların kendilerini daha iyi anlamalarını ve kabul etmelerini sağlar.

Özgüven ve İletişim Becerileri: Psikodrama, katılımcıların kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sahneleme sürecinde, katılımcıların duygularını ifade etme ve kendilerini başkalarına açma konusunda daha rahat hissetmelerini sağlar. Bu da özgüvenin artmasına katkıda bulunur.

Problem Çözme ve Alternatif Davranışlar: Katılımcıların kişisel sorunlarını canlandırarak alternatif çözümler bulmalarına yardımcı olur. Sahneleme süreci, katılımcılara mevcut davranışlarının sonuçlarını görmelerini sağlar ve yeni ve daha sağlıklı davranış seçenekleri keşfetmelerine olanak tanır.

Stres ve Anksiyete Azaltma: Psikodrama, duygusal yüklerin açığa çıkarılması ve ifade edilmesi yoluyla stres ve anksiyetenin azalmasına yardımcı olabilir. Katılımcılar, duygusal açıdan yoğun deneyimlerini sahneleme süreciyle işleyerek rahatlama yaşayabilirler.

Bu yararlar, psikodramanın kişisel gelişim, duygusal iyileşme ve ilişki becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Ancak, her birey farklıdır ve psikodramanın etkileri kişiden kişiye değişebilir.

Yaşamın hızlanması ve insanların giderek yalnızlaşması hem duyguların paylaşılmasını hem de sosyal destek kaynaklarını olumsuz etkilemektedir. İnsanların psikodrama sayesinde yaşantısal uygulamalarla farklı rolleri deneyimlemeleri ve yaşadıkları duyguları kabul etme konusunda gelişim göstermeleri bu psikolojik yardım ekolüne ilgiyi her geçen yıl daha da arttırmaktadır.

Kitap Önerileri:

Psikodrama Grup Psikoterapisi - Psikodrama 450 Isınma Oyunu-Deniz ALTINAY

Psikodrama Rehberi- Kalkan Oğuzhanoğlu , Kate Bradshaw , Paul Holmes , Marcia Karp

Moreno'dan Bu Yana Psikodrama- Paul Holmes , Marcia Karp , Michael Watson

Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı- Deniz ALTINAY

Psikodramaya Yeni Başlayanlar İçin Bir Rehber- Zoran Djuric, Jasna Veljkovic ve Miomir Tomic

Psikolojik Danışman- Esma Nur KÖSE