

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DOKTORA TEZİ

DUYGU AHRAZLIĞI (ALEKSİTİMİ) YAŞAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU İFADELERİ VE SPONTANLIKLARI
ÜZERİNE PSİKODRAMANIN ETKİSİ

ÖZLEM ŞENER

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

DOÇ. DR. S. ARMAĞAN KÖSEOĞLU

İSTANBUL-2018



T.C.

**İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

DOKTORA TEZİ

**DUYGU AHRAZLIĞI (ALEKSİTİMİ) YAŞAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU İFADELERİ VE SPONTANLIKLARI
ÜZERİNE PSİKODRAMANIN ETKİSİ**

ÖZLEM ŞENER


REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

DOÇ. DR. S. ARMAĞAN KÖSEOĞLU

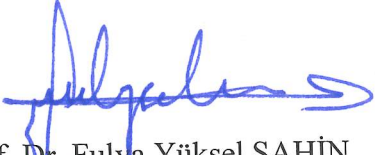
İSTANBUL-2018

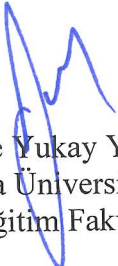
310216003 Öğrenci numaralı Özlem ŞENER tarafından hazırlanan bu çalışma 18/09/ 2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

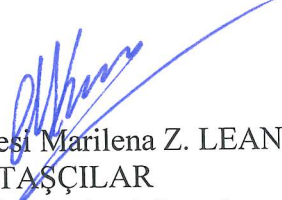
Tez Jürisi


Doç. Dr. S. Armağan KÖSEOĞLU
(Danışman)
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Prof. Dr. Fulya Yüksel ŞAHİN
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi


Doç. Dr. Müge Yukay YÜKSEL
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi


Dr. Öğr. Üyesi Marilena Z. LEANA
TAŞÇILAR
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

ÖNSÖZ

Alınan her kararın, atılan her adımın verilen her tepkinin psikolojik ve fizyolojik çoğu hastalığın ardında bir duygu vardır. İnsanın iyi ya da hasta olmasına neden olan düşünceler değil düşüncelerin açığa çıkardığı duygulardır. Ancak yaptığım araştırma boyunca geçmişten günümüze bilimsel çalışmalarda duygulara bilişler kadar yer verilmemiş olduğunu gözledim. Toplumsal yaşantıda çocukluktan itibaren öğrenilmiş bir şekilde, duygulardan kaçınma veya onları yok sayma yetişkin davranışlarına yansımış ve süregelen bir temkinlilik, duyguları tanımaktan ve ifade etmekten onları uzaklaştırmıştır. Parçası olduğumuz bu tip toplumlarda yetişen bireylerde duygularını tanıyamayan ve ifade edemeyen ve aleksitimi olarak tanımlanan bireylerin oranı yükselmektedir. Bu sebeple araştırmada, psikolojik danışma alanında en iyi desteği sağlamak için duygularını tanıma, anlama ve ifade etme becerilerini geliştirmek amacıyla üniversite hayatına yeni başlayan öğrencilerle çalışılmıştır. Çalışmaya katılarak araştırmanın bir parçası olan, düşünceleri ve duyguları arasında bir harmoni yakalamaya çalışan psikodrama grubundaki üyelere teşekkür ederken, bütün araştırma boyunca beni destekleyen ve hayatımda yeri olan değerli insanlara teşekkür etmek isterim.

Öncelikle araştırmamın adının konulmasından sonucun yazılmasına kadar çalışma tarzı ve nezaketi ile tezi tamamlamama destek olan hocam Doç. Dr. S. Armağan KÖSEOĞLU'na, saygın ve samimi kişiliğini örnek aldığım hocam Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN'a, tezime izleme komitelerinde tezime sağladığı katkılar ile sayın Dr. Öğr. Üyesi Marilena Z. LEANA'ya ve jüri hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel ŞAHİN ve Doç. Dr. Müge Yukay YÜKSEL'e teşekkür ederim. Ayrıca araştırma boyunca fikirlerini aldığım psikodrama eğitmenlerim Deniz ALTINAY ve Neşe KARABEKİR'e teşekkür ederim.

Hayata veda ederken benden de bir parça götüren, kızımın eğitimdeki başarısı ile daima gözleri parlamış, şimdi göremeyecek olsam da yine gözlerinin parlayacağına inandığım sevgili babam Ramazan ŞENER'e, gün geçtikçe daha iyi anladığım, güçlü kişiliğiyle bana daima doğru yolu gösteren, beklentisiz desteğini her an yanımda hissettiğim ve doktora ünvanını kendisine armağan ettiğim sevgili annem Zeynep ŞENER'e sozsuz teşekkür ederim.

Doktora araştırmam boyunca destekleriyle yanımda olan sevgili arkadaşlarım Dr. Mine MERCAN ve Dr. Esmâ YILDIRIM'a teşekkür ederim.

ÖZLEM ŞENER

ÖZET

DUYGU AHRAZLIĞI (ALEKSİTİMİ) YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU İFADELERİ VE SPONTANLIKLARI ÜZERİNE PSİKODRAMANIN ETKİSİ

Bu araştırma aleksitimik belirtiler gösteren üniversite öğrencileri ile yapılan psikodrama grup psikoterapisinin bu belirtileri azaltmada ve duyguları tanıma, ifade etme ve spontanlık düzeyini artırmadaki etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 yılı döneminde İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Araştırma grubu olarak, birinci sınıfta okuyan 10 Deney 10 Kontrol grubu olmak üzere 20 öğrenci seçilmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için öğrencilere Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Kuzucu (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) ve Kipper ve Shemer'in (2007) revize ettiği Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) kullanılmıştır. SDÖ Türkçe uyarlaması yapılmamış bir ölçek olduğu için araştırma kapsamında ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Deney ve Kontrol grupları için İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıfta okuyan 290 öğrenciye TAÖ, DİEÖ ve SDÖ uygulanmıştır. Aleksitimik düzeyi yüksek olan öğrenciler belirlenerek Deney ve Kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubundaki öğrenciler ile 10 hafta boyunca psikodrama oturumları yapılmış, Kontrol grubuna ise herhangi bir destek verilmemiştir. Veriler SPSS WINDOWS 21.0 programıyla analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenen araştırmanın modeli ön test son test kontrol gruplu deneysel desendir.

Yapılan araştırma sonucunda aleksitimi belirtileri gösteren öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin düşmesinde psikodramanın etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda psikodrama, öğrencilerin duygularını ifade etme becerileri ve spontanlık düzeylerini artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Psikodrama, Spontanlık, Duygu İfade Etme, Spontanlık Değerlendirme Ölçeği

ABSTRACT

THE EFFECTS OF PSYCHODRAMA ON EMOTIONAL EXPRESSION AND SPONTANEITY OF UNIVERSITY STUDENTS SUFFERING EMOTIONAL DEFICIENCY

This study is carried out to analyze the effects of psychodrama with psychodrama exercises and group therapy to decrease alexithymic symptoms and increase the level of emotional recognition, expression and spontaneity of university students who suffer from alexithymia. The study group is formed from university students in İstanbul University Hasan Ali Yücel Faculty of Education in 2017-2018 academic year. 20 freshmen are selected and equally divided into experimental and control groups.

To conduct the necessary research, Toronto Alexithymia Scale (TAS) (adapted to Turkish by Güleç et al. (2009), Emotional Expression Questionnaire (EEQ) (adapted to Turkish by Kuzucu (2011) and Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R) (developed by Kipper and Hundal (2005), revised by Shemer (2007) were used. SAI-R was not adapted to Turkish. Therefore, within this study, the adaptation to Turkish and validity-reliability checks of the scale are also performed. To construct the experimental and control groups TAS, EEQ and SAI-R are applied to 290 freshman students at Hasan Ali Yücel Faculty of Education. The subjects whose alexithymic levels are detected as high are selected into these groups, also considering the gender balance. The students in experimental group are given psychodrama sessions for 10 weeks. The control group did not get any such support. The analysis of the data collected is done with SPSS Windows 21.0 software package. The level of significance is 0.5. Control group pretest posttest experimental design is used.

The experimental results show that psychodrama group therapy is effective in decreasing the alexithymia levels of the university students who suffer from it. It also has increased the emotional expression and spontaneity levels. The results are compared to the related research in alexithymia, emotional expression and spontaneity.

Keywords: Alexithymia, Psychodrama, Spontaneity, Emotional Expression, Spontaneity Assessment Inventory

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
İÇİNDEKİLER	VII
TABLolar LİSTESİ.....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIII
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	6
1.2.1. Hipotezler.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	7
1.4. SAYILTILAR	8
1.5. SINIRLILIKLAR	8
1.6. TANIMLAR	8
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. DUYGU İFADE ETME	10
2.1.1. Duygu Kavramı ve Özellikleri.....	10
2.1.2. Duygunun Tanımı	11
2.1.3. Duygu Kuramları	16
2.1.3.1. Sağduyu Kuramı.....	16
2.1.3.2. James-Lange Kuramı	16
2.1.3.3. Cannon-Bard Kuramı	16
2.1.3.4. Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı.....	17

2.1.3.5. Sosyo-Biyolojik Kuram	17
2.1.4. Duyguların İşlevleri	19
2.1.5. Duyguların İfadesi.....	21
2.1.6. Duygu Eğitimi.....	23
2.2. ALEKSİTİMİ: DUYGUSAL AHRAZLIK	25
2.2.1. Bir Kavram Olarak Aleksitimi	25
2.2.2. Tanımı ve Geçmişten Bugüne Aleksitimi	26
2.2.3. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri	31
2.2.3.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt etme ve Söze Dökme Güçlüğü.....	31
2.2.3.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşantıda Kısıtlılık	32
2.2.3.3. İşe Vuruk İşlemsel Düşünme	32
2.2.3.4. Dış Merkezli-Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı	33
2.2.4. Aleksitiminin Kuramsal Çerçevesi	33
2.2.4.1. Nörofizyolojik Kuram.....	34
2.2.4.2. Psikanalitik Kuram	35
2.2.4.3. Bilişsel Kuram.....	36
2.2.4.4. Sosyal Öğrenme- Davranışçı Kuram	38
2.2.5. Aleksitimi bir kişilik özelliği mi yoksa hastalık mı?	39
2.2.6. Eğitim Alanında Aleksitimi	40
2.2.7. Aleksitimide Terapötik Yaklaşımlar	41
2.2.8. Aleksitimi ve Bir İyileştirici Olarak Psikodrama.....	45

2.3. SPONTANİTE	48
2.3.1. Spontanitenin Tanımı ve Psikodrama'daki Önemi	48
2.3.2. Spontanlığın Yaratıcılık İle İlişkisi	50
2.3.3. Spontaniteyi Ölçmenin Önemi.....	50
2.4. PSİKODRAMA: GERÇEĞİN SAHNEDE YENİDEN KEŞFİ.....	53
2.4.1. Psikodrama Nedir?	53
2.4.2. Psikodramanın Gücünü Oluşturan Kavramlar	55
2.4.3. Psikodramanın Kullandığı Araçlar.....	56
2.4.4. Psikodramanın Aşamaları	57
2.4.5. Psikodramadaki Temel Teknikler: Eşleme, Rol Değiştirme, Ayna..	58
2.4.6. Duygu İfadesinin Psikodramadaki Yeri.....	63
2.4.7. Eğitimde Psikodrama ve Spontanitenin Önemi	65
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	66
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	66
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	67
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	68
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	68
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ- 20).....	68
3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ).....	69
3.3.4. Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ)	70
3.3.4.a. SDÖ Dilsel Eşdeğerlik Çalışması	73
3.3.4.b. Ölçeğin Türkçe Formunun Oluşturulması	75

3.3.4.c Test Tekrar Test Güvenirliği	75
3.3.4.d. Ölçeğin Güvenirliği İçin İç Tutarlılık Sınaması	77
3.3.4.e. Ölçeğin Geçerlik alışması.....	77
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	84
3.5. PSİKODRAMA PROGRAMI.....	85
3.5.1. Psikodrama Programının Hazırlanması	85
3.5.2. Oturumların İçeriği	86
3.5.2.a. Oturumların Amaç ve Kazanımları	86
3.5.2.b. Psikodrama Oturumlarının Planı.....	88
3.5.3. Programın Uygulanma ve Değerlendirilme Süreci:.....	102
3.6. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ.....	106
BÖLÜM IV: BULGULAR	107
BÖLÜM V: TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	115
5.1. TARTIşMA.....	115
5.1.1. Psikodramanın Aleksitimi Düzeyine Etkisinin Tartışılması	116
5.1.2. Psikodramanın Duyguları İfade Etme Becerisi Düzeyine Etkisinin Tartışılması	120
5.1.3. Psikodramanın Spontanlık Düzeyine Etkisinin Tartışılması	122
5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER	124
KAYNAKLAR	128
EKLER.....	149
ÖZGEçMİş.....	152

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Desen	67
Tablo 3.2. Ölçeğin Maddelerinin Türkçe ve İngilizce Dilleri Arası Eşdeğerliğini Tespit Etmeye İlişkin T-Testi Sonuçları	74
Tablo 3.3. Ölçeğin Test Tekrar Test Güvenirliğini Sınamak İçin Yapılan Eşleştirilmiş Gruplar T Testi Sonuçları	76
Tablo 3.4. Ölçek Faktörlerinin Ve Toplam Puanının İç Tutarlılığı	77
Tablo 3.5. Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı	78
Tablo 3.6. Ölçek Maddelerinin Çoklu Normallik Testi	79
Tablo 3.7. Ölçeğin DFA Ölçüm Uyum İyiliği Göstergeleri	80
Tablo 3.8. Ölçeğin Standardize Regresyon Tablosu (Regression and Standardized Regression Weights)	82
Tablo 3.9. Ölçeğin DFA sınavında Önerilen Modelin Varyans Değerleri	83
Tablo 5.1. Deney ve Kontrol Grubu Öntest Puanları Arasındaki Farklılaşmayı Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi	107
Tablo 5.2.a. Deney Grubu Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi	109
Tablo 5.2.b. Kontrol Grubu Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi	110
Tablo 5.3.a. Deney Grubu Spontanlık Değerlendirme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi.....	111
Tablo 5.3.b. Kontrol Grubu Spontanlık Değerlendirme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi.....	111
Tablo 5.4.a. Deney Grubu Duygu İfade Etme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi	112
Tablo 5.4.b. Kontrol Grubu Duygu İfade Etme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi.....	113

Tablo 5.5. Deney ve Kontrol Grubu Sontest Puanları Arasındaki Farklılaşmayı Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi 113



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Robert Plutchik'in Çok Boyutlu Dairesel Duygu Modeli	13
Şekil 2.2. Watson ve Tellegen'in (1985) İki- Boyutlu Duygulanım Haritası.....	15
Şekil 2.3. Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour	18
Şekil 2.4. Hollander Psikodrama Eğrisi (Hollander, 1969).....	62
Şekil 3.5. Ölçeğin DFA Sonucu Standardize Edilmiş PATH Diyagramı.....	81



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

Eski zamanlardan bu yana devam eden duyguyu anlama çabası, 19. yüzyılda psikoloji bilimini geliştirmeye çalışan bilim insanlarının duygulara odaklanmasıyla başlamış ve günümüzde de halen devam etmektedir. Ruh durumumuzun nasıl olduğunu bildiren haberciler (Navaro,1999) olan duygular, aynı zamanda kişiler arası iletişimin de önemli bir parçasını oluştururlar. Ayrıca son yirmi yıldır yapılan araştırmalar duyguyu ifade etmenin akıl ve beden sağlığına, psikolojik iyi oluşa pozitif yönde ciddi bir katkısı olduğunu göstermiştir (Kuzucu, 2011). Lazarus'a (1982) göre duygu kişinin ortamdaki uyarıcıların farkına varması ve bunları değerlendirmesine dayanan içsel yaşantıları kapsamaktadır. Goleman ise duyguyu iki şekilde tanımlar: İlk olarak, duygunun bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik, biyolojik ve bir dizi eylem yönelimleri olduğunu ifade etmiştir. İkinci tanımında ise duyguları harekete geçirici dürtüler olarak tanımlar (Goleman, 2003).

Duygunun başka birçok tanımı yapılmış ve bu genel tanımlara bakıldığında insanın kendi varlığını anlamasında duyguların önemli bir yer işgal ettiği görülmektedir. Nitekim duygular üzerine araştırmalar yürüten bilim insanları kişinin duygusal farkındalığının oluşabilmesi için, duygu çeşitliliğini fark edebilmesi ve duygularının adlandırabilmesinin önemini vurgulamaktadırlar (Kuyumcu, 2012).

İnsanın evrendeki varlığını anlamasında duyguların oldukça önemli bir yeri olduğu anlaşılmaktadır. Ancak biyolojik ya da psikolojik sebeplerden ötürü duygularının farkına varamayan ve buna bağlı olarak onları ifade edemeyen insanlar da vardır. Sifneos tarafından literatüre kazandırılan duygusal fonksiyonlardaki kısıtlılık ve bireyin fantezilerindeki yoksulluk olarak tanımlanan Yunanca kökenli aleksitimi kavramı bu tarz insanları kapsamaktadır (Lesser, 1981; Sifneos, 1973; Sifneos,1996). Aleksitimik bireyler kısıtlı bir duygulanıma sahiptirler. Davranış ve motivasyonları hakkında yeterince iç görüye sahip değillerdir. Aleksitimik bireyler, psikolojik fonksiyonlarının yeterliliği ve bedenleri için kaygı duyarlar. Anksiyete ve tansiyon yükselmesi gibi bedensel semptomları vardır. Sözsüz iletişimin ve eylemsel iletişimin önemini vurgularlar. İnsanlarla mesafeli olmaya eğilimlidirler ve onlarla

çok yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (Haviland ve Reise, 1996). Kısaca aleksitimi, duyguları işlemeye ve üretmeye ilişkin eksiklik olarak özetlenebilir (Lane ve Others, 1996). Başlangıçta psikosomatik hastalarda görülen belirtileri açıklamak için ortaya atılmışsa da (Sifneos, 1996, Bankier, Ainger, Back, 2001) günümüzde normal dağılım gösteren bir kişilik özelliği olarak kabul görmektedir (Zackheim, 2007, Ogrodniczuk, Piper, Joyce, 2011). Yapılan araştırmalar farklı patolojik gruplarda olduğu gibi, sağlıklı popülasyonda da benzeri özellikler gösteren bireylerin olduğunu öne sürmektedir (Tolmunen ve diğerleri, 2011; Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Aleksitimi tanımlanırken duygularını tanıma, ifade etme ve ayırt etme gibi ifadeler sıklıkla kullanılmaktadır. Bu kavramların literatürdeki karşılığı duygusal farkındalık olarak ele alınmıştır (Kemerli ve Çelik, 2015). Buna göre duygusal farkındalık, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanır (Lane ve Schwartz, 1987). Ayrıca duygusal farkındalık, o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı ve duyguyu yaşamının dışında duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsamaktadır (Croyle ve Waltz, 2002). Duygusunu fark eden birey onu doğru şekilde tanıyabilir ve ifade edebilir. Bireyin yaşadığı duygu durumunun farkında olması, tanımlayabilmesi, ifade edebilmesi ve duygu durumunun bir başkası üzerindeki etkisini görmesi onun sosyal ilişkilerini olumlu bir şekilde etkilemektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Sosyal bir varlık olması dolayısı ile insanın etrafı ile olumlu ilişkiler içinde olması onun psikolojik sağlığının da göstergesidir. Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini anlamasını (Greenberg, 2002), problemlerle daha iyi baş etmesini ve hayata uyum sağlama beceri düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000; Wilkowski ve Robinson, 2008). Sonuç olarak duygularını tanımada ve ifade etmede güçlük yaşayan aleksitimik bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri düşük olduğu söylenebilir. Bu sebeple sosyal ilişkilerinde mesafeli olan ilişkiler kurar ve duygular üzerinden ilişki kurmadıkları öngörülmektedir.

Duyguyu tanımanın ve ifade edebilmenin bireyin genel iyi oluşu üzerindeki etkisinin önemli olduğu görülmektedir. Duygusal ahrazlık (Şahin, 1991) olarak da tanımlanan aleksitimi bir hastalıktan daha çok bir kişilik özelliği olarak kaynaklarda ifade bulur (Taylor, 1984). Kaynaklardaki ifadeler çizgisinde, eylem ve spontaniteyi kullanarak bireylerin farkındalık düzeyi ve yarına kalma şansını yükselten (Moreno,

1946) psikodrama yönteminin duygusal ahrazlık yaşayan bu bireyler için işlevsel olabileceği öngörülmektedir.

Psikodramanın kurucusu Moreno'nun antropolojik felsefe anlayışına göre insan beden yapısının özelliği itibarıyla eyleme yönelik girişimci bir varlıktır. Böyle bir varlık olarak doğası gereği insanlarla ve evrenle ilişkiye geçer (Özbek ve Leutz,1987). Bu sebeple insanları parçası oldukları yerde yani gerçeğe uygun ilişki koşulları içinde deneysel yolla psikodrama ve sosyodrama yaparak ele almanın daha etkili olduğunu savunmuştur (Özbek ve Leutz, 198). Psikoterapötik ve sosyoterapötik bir eylem yöntemi olan psikodrama bireye sorunları hakkında yalnızca konuşmak yerine bunları sahneleme olanağı sunar (Özbek ve Leutzs, 1987; Blatner, 1996; Schützenberger-Ancelin,1995). Spontanlık, yaratıcılık ve eylem dinamiklerini temel alan psikodrama kişilerin bireysel süreçlerine ilişkin yaşantılarını sahnelemesi neticesinde, çocukluk dönemindeki hangi sahne ya da ilişki kurdukları kişilere dayalı olarak şu anki zihinsel temsillere sahip oldukları konusunda iç görüş kazanırlar. Böylece bireyler, psikodramada oluşan grup kohezyonu ve yaşantılamalar sayesinde kendi duygusal süreçlerini ve sosyal ilişki biçimlerini gözlemleyerek değişerek gelişirler. Çünkü psikodrama sahnesi birey için evrenin bir mikrokozmozudur.

Kapsamında birçok ısınma tekniğini barındıran psikodrama, eşleme, rol değiştirme ve ayna olarak adlandırılan üç temel tekniğe sahiptir. Bunların yanı sıra; kendini takdim, boş sandalye ve kendi kendine konuşma gibi teknikler de klasik teknikler arasında yer alır. Duyguların ifadesinde ve hatta kendi duygusunu tanıma ve fark etmekte sorun yaşayan bireyler için ısınma oyunlarının ve hemen devamında yapılan paylaşımların bireylerin kendilerini çözümlmelerine yardımcı olacağı gibi cesaretlendireceği de düşünülmektedir. Böylece duygu ahrazlığı olan bireylerde rol değiştirme, eşleme teknikleri ile kendileri için önemli rollere girme deneyimi sayesinde duygusal farkındalık artışı sağlanabilir. Özetle bireyin geçmiş, gelecek, korku ve fantezilerini içeren ısınma oyunlarının oynanması ile açığa çıkan sorun ve duyguları ile yüzleşmesini sağlayan psikodrama bu sorunları 'şimdi burada' ilkesi ile çözüme ulaştırır.

Psikodramada sahnelenen oyunlar süresince bireylerde bir değişim gerçekleşir. Bu gelişimin en temelini doğaçlama(spontanlık) oluşturmaktadır. Spontanite, yeni bir duruma yeni ve uygun tepki ya da eski bir duruma yeni bir tepki

verebilme yeteneği olarak tanımlanır (Özbek ve Leutz, 1987; Blatner, 2002; Dökmen, 2004; Altınay,2000). Spontanlık sosyal, ruhsal ve ekolojik alanla uyumlu olmalıdır. Aksi halde farklılaşmamış kanser hücrelerinin organizmanın temel varoluş ilkeleri dışında sınırsız bir şekilde çoğalıp yayılmasına benzer ve etrafa zarar verici hale gelir. Öte yandan insan, yıkıcılık gücünün korkusu altında kalarak spontanlık yeteneğini baskı altına alırsa kendi varlığını ve yaşamını felce sokar. İşte psikodrama, bireyin hem bu yeteneğini bağımsız hale getirmek hem de insan yaşamına biçim ve yön vermek için diğer yetenekleri ile bütünleştirmek amacındadır. (Özbek ve Leutz, 1987).

Spontanlık ve yaratıcılık sosyometrinin temel taşlarıdır. Bu iki kavram Moreno'nun yaklaşımında hem başlangıç noktası hem de bazı durumlarda ulaşılmak istenen hedef noktası olmuştur. Yani spontanlık ve yaratıcılık sosyometrinin kuramsal temeli için başlangıç, kişilerin spontanlıklarını artırmak için psikodrama uygulandığı zaman ulaşılmak istenen hedef olmuştur (Dökmen, 2004). Aleksitimik bireyler için de spontanlık artışı önem taşımaktadır. Duygu kısıtlılığı yaşıyan bir bireyin spontan davranması beklenemez. Duygusunun farkında olan ve bunu tanımlayabilen, hissettikleri ile barış içinde yaşıyan birey daha doğal davranabilir. Psikodrama sahnesinde, duygusal küntlük yaşıyan bireyler ısınma oyunları ile eyleme teşvik edilirler. Böylece farkında olmadıkları duyguların farkına varmaya ve onları sözle ifade edebilmeye başlarlar ve beraberinde baskı altında tuttıkları spontanlıkları da artar. Baskılanmış duygular açığa çıktıkça, yerini daha özgür davranışlar almaya başlamıştır. Spontanlığı artan birey daha yaratıcı ve üretken olabilir. Çünkü evren daima bir devinim halindedir. İnsan da evrenin bir parçası olarak yarına kalma şansını artırmak için daima bir devinim ve yaratım ihtiyacı duymaktadır. Yaratıcı özelliğini kullanamayan insan durağanlaşarak silinip gider. Sonuç olarak insanın doğasında var olan yaratıcılığın bastırılması, ortaya çıkmaması durumunda bir takım ruhsal sorunlar görülür (Dökmen, 2004; Moreno, 1963; Özbek ve Leutz, 1987). İşte, psikodramada kullanılan ısınma oyunları ve teknikler ruhsal sorunları olan bireylerin sağaltımında işlevsel olduğu kadar, olası sorunları önleyici bir yardım da sunar.

İlgili literatür tarandığında aleksitimi kavramı çok eski bir kavram olmaması dolayısı ile uzun yıllar psikiyatri alanında bu kavramın kapsamı ve geçerliliği üzerine

araştırmalar yapılmış ve makaleler yayınlanmıştır (Apnel ve Sifneos, 1979; Lesser, 1981; Nemiah ve Sifneos, 1973; McDougall, 1982; Krystal, 1979; Trull, 2005). Bu sebeple aleksitimik özelliklerin tedavi edilmesinde hangi yaklaşımın daha etkili olduğu konusunda yapılan araştırmalar yetersizdir. Ancak yapılan araştırmalarda klinik ağırlıklı psikoterapi yaklaşımları somatik yakınmaları artırdığı için tedavide destekleyici ve eğitici yaklaşımların kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Sifneos, 1988; McDougall, 1982; Hope ve Bogen, 1997; Koçak, 2002). Aleksitimik bireylere verilecek psikolojik yardımda yaşanılan andaki duyguların ifadesine önem verilmesi gerekmekte ve “şimdi ve burada” tekniğinin en gerçekçi yaklaşımı oluşturduğu ifade edilmektedir (Lesser, 1985). nk aleksitimik bireyler duyguların farkında olunması ve ifade edilmesi gereken ortamlarda yoğun kayđı yaşamakta ve fizyolojik tepkilerinde artış olmaktadır. Bu sebeple söze dayalı psikoterapiler bu bireyleride yoğun anksiyeteye sebep olduğundan dolayı önerilmemiştir (Sifneos, 1988). Psikodrama oyunları bireylerin hem gruba hem de sürece ısınmalarını ve kayđıların azalmasıyla duyguların daha rahat ortaya çıkıp kendiliğinden söze dökülmesinde aleksitimik bireylerde çok yardımcı olduğu grlmştir.

Psikodrama grup terapi tekniği yalnızca klinik hastalarla değil sağlıklı olanın eğitim ve gelişimi ile de ilgilenen bir psikoterapi yöntemidir. Bu sebeple aleksitimik belirtiler bireyin ruhsal ve bedensel dengesini bozan bir kişilik özelliği olarak, bireyin duygularını eylem ile açığa çıkaran ve spontanlığını artırarak toplumun kk bir mikrokozmozunu oluşturan psikodrama sahnesinde en etkili biçimde ele alınabileceği düşünülmektedir. Psikodramada var olan ısınma oyunları ile aleksitimik bireylerin ketlenmiş duygularının açığa çıkarılabileceği öngörülmektedir. Bu sayede açığa çıkan duyguları tanımak, ifade etmek altındaki problemler ve travmalarla psikodrama sahnesinde çalışılarak bireyin duygu eğitimi ve gelişimi hedeflenmektedir. Aleksitimik bireylerin genellikle düşünceler üzerinden kurdukları mesafeli ilişkinin psikodrama sahnesine taşınması ile duygulardan uzaklaşmanın altındaki sebepleri fark etmek bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını sağlayabilir. Benzeri sebepler çerçevesinde aleksitimik bireyler ile deneysel modelde psikodrama tekniğinin kullanıldığı bir grup psikoterapisi gerçekleştirilmiştir. Her oturumda psikodrama oyunlarından yararlanılmış ve grup üyeleriyle protagonist (başrol oyuncusu) alışmaları yapılarak duygusunun farkında ve onu ifade etme cesaretine sahip, spontan davranabilen bireyler olmaları hedeflenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, duygu ahrazlığı (aleksitimik) yaşayan üniversite öğrencilerinin, eksik olduğu tespit edilen duygularını tanıma, fark etme, ifade etme becerilerini ve spontanlıklarını (kendiliğindenliklerini) artırmak için düzenlenen psikodrama oturumlarının etkisini araŐtırmaktır. Bu amaç doğrultusunda ölçek uygulamaları sonucunda aleksitimik belirtileri olan bireylerden oluşan Deney grubu ile psikodrama oturumları gerçekleştirilmiştir. Psikodrama çalışmasının amacı grup üyelerinin duygusal ketlenmelerini azaltarak kendini ifade edebilme kabiliyetlerini artırmak, duygularını tanımalarını sağlamak ve spontan davranış becerileri artırmaktır.

1.2.1. Hipotezler

1. Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test aleksitimi, duygu ifade etme ve spontanlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
2. Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin Deney grubu aleksitimi son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi puanlarından düşük olacaktır.
3. Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin Deney grubu aleksitimi ‘Duygu Tanımada Güçlük’ alt faktörü son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi ‘Duygu Tanımada Güçlük’ alt faktörü puanlarından düşük olacaktır.
4. Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin Deney grubu aleksitimi ‘Duygu İfade Etmede Güçlük’ alt faktörü son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi ‘Duygu İfade Etmede Güçlük’ alt faktörü puanlarından düşük olacaktır.
5. Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin Deney grubu aleksitimi ‘Dışa Dönük Düşünce’ alt faktörü son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi ‘Dışa Dönük Düşünce’ alt faktörü puanlarından düşük olacaktır.
6. Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin Deney grubu spontanlık son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test puanlarından yüksek olacaktır.

7. Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin Deney grubu duygu ifadesi son test puanları; deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test puanlarından yüksek olacaktır.
8. Deney grubu son test ve Kontrol grubu son test aleksitimi, duygu ifade etme ve spontanlık puanları arasında Deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

1.3. ARAşTIRMANIN ÖNEMİ

Türkiye’de aleksitimi kavramı çok yenidir ve genç yaş grubunu inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Üstelik bireyselleşmenin günden güne arttığı 21. yüzyılda psikolojik problemlerin de bireyselleşme ile ardışık bir şekilde arttığı gözlenmektedir. İnternet dünyasının etkisiyle gençler çoğunlukla sosyal medya aracılığı ile sosyalleşmekte ve buna dayalı olarak doğal sosyal ilişkiler oluşturmakta zorlanmaktadır. Bir araya geldiklerinde ortaya çıkan duygulara yabancılaştıkları için aslında minimum düzeyde ve yüzeysel iletişim kurmakla yetindikleri görülmektedir.

Üniversite hayatı, öğrencileri metropol bir şehirde farklı farklı kültürden insanlarla tanışmak, iletişim kurmak ve uyum sağlamakla yüzyüze getirmektedir. 21. yüzyılın internet kuşağı için sağlıklı iletişim kurmak çok daha kolay gibi görünse de aslında oldukça zorlayıcı unsurlar içermektedir. Bu süreç onları birçok seçimle yüzyüze getirmekte ve bu durum onlar için girdikleri sınavlarından çok daha fazla zorlamaktadır. Hayatının sorumluluğunu almak, başkaları ile empati yapmak, ne zaman, nerede ve ne kadar alması veya vermesi gerektiğini öğrenmek, kendisinin dahi yeni yeni tanıdığı duygularını paylaşacağı insanları seçmek üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için çok fazla önem taşımaktadır. Bu sebeple, sınavlar dahil birçok şeyi internet üzerinden yapabilseler de hayatı bilgisayar üzerinden öğrenecek olan gençlerin üniversite yaşamlarının daha başında kendilerini ve duygularını tanımaya yöneltmek gerekmektedir.

Duygularını tanıyan kişinin ifade edebileceği bir duygusu vardır. Duygu ve düşüncelerini ifade edebilen insan da mutlu ve ne istediğini bilen insandır. Sosyal bir varlık olarak sadece sanal dünyada sosyalleşen bir insan düşünülemez. Duygularının farkında olan ve onları ifade edebilen insanın ruhen ve bedenen sağlıklı olduğundan söz edilebilir. Aksi durumda aleksitimik belirtilerle beraber bazı psikolojik ve

bedensel sorunlar ortaya çıkar ve bireyin en temel amacı olan kendini var etmek ve yarına kalmak çabası engellenmiş olur.

Bu araştırma, üniversiteye yeni başlayan ve duygularına yabancılaşma hisseden ve duygu ifadesinde zorluk yaşayan bir grup öğrenciye psikodrama oturumları ile yardım sunarak yaşamlarını kolaylaştırmak açısından oldukça önem taşımaktadır. Spontanlık ve yaratıcılığı geliştirerek kişinin yarına kalmasını hedefleyen psikodrama gibi güçlü bir psikoterapi tekniğinin gençlerin duygu farkındalıklarını artırabileceği yüksek bir olasılıkla öngörülmektedir. Duyguları fark etmenin, anlamının ve söze dökülebilenin en iyi yolu eylemdir. Psikodrama kişiye bu imkânı önce psikodrama sahnesinde vermekte sonra da güncel yaşamına aktarmasını sağlamaktadır.

1.4. SAYILTILAR

Çalışma grubunu oluşturan deney ve kontrol grubundaki katılımcılar araştırma ölçeklerini içten ve samimi olarak cevaplandırmışlardır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

1. Duygu yoksunluğu yaşayan grup üyeleri ile yarı yapılandırılmış psikodrama grup etkinlikleri ve tekniklerin kullanımı ile duygusal farkındalığın artırılması ve spontanlığın geliştirilebilirliğinde psikodramanın etkisinin incelenmesi,
2. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların benzer gruplara genellenebilmesi,
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü düşünülen nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir:

Duygu: Duygu, bireylerin karşılaştığı bir uyarıcıyı (olay, nesne veya düşünce) kendi durumuna göre yorumlaması, kalp atışlarında veya nefes alıp

vermelerinde değişiklik gibi fizyolojik değişimler meydana gelmesi, korku veya mutluluk gibi öznel bir durum hissetmesi, gülümse veya ağlama gibi gözlemlenebilir davranışlarda bulunması bileşenlerinin bir araya gelmesiyle oluşan durumdur (Plotnik, 2009).

Duygu İfade Etme: Kişinin yaşadığı duygusal olayları sosyal olarak paylaşılan bir dilde tanımlamasıdır. Kişinin duyguya yol açan durumlar hakkındaki duygularını diğer kişi ya da kişilere açık bir şekilde konuşmalarını içerir (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998).

Aleksitimi: Bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Aleksitimi kavramı duyguları tanıma ve tanımlama güçlüğü, hayal (fantasy) kurmada kısırlık, işe vuruk düşünme (operational tinkering) gibi üç kişilik özelliğini kapsamaktadır (Taylor, 1984). Duygulara sağır ve dilsiz olan bireyleri ifade eden bu kavram Türkçe’de “duygusal ahrazlık” olarak tanımlanmaktadır (Şahin,1991).

Psikodrama: Psikodrama, olayların, duygu ve düşüncelerin dramatize edilmesine yani rol oynamaya dayanan dinamik bir yöntemdir (Dökmen, 2003;). Psikodrama grup üyelerinin rol oynama ile kendilik tanıtımı, dramatizasyon yoluyla eylemlerine devam edip tamamlamaları için cesaretlendirildikleri bir psikoterapi yöntemidir (Kellermann, 1992).

Spontanite: Yeni bir duruma yeni ve uygun bir tepki ya da eski bir duruma yeni bir tepki verebilme yeteneğı olarak tanımlanmaktadır (Moreno, 1946; Özbek ve Leutz, 1987; Blatner, 2002; Dökmen, 2004; Altınay, 2000).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGU İFADE ETME

Bu bölümde araştırma konusunu oluşturan aleksitimi, duyguları ifade edebilme, spontanlık ve psikodrama ile ilgili kavramsal ve kuramsal çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Duygu Kavramı ve Özellikleri

Yakın tarihe kadar insan psikolojisini anlamak için yalnızca bilinç üzerinde araştırmalar yapan bilim insanları, duyguların ruh sağlığı çalışmalarını ve psikolojik tedavi yöntemlerini de kapsamı gerektiğini kabul etmişlerdir. Bireylerin duygularını anlamak ve ifade etmelerini sağlamak, olası birçok fiziksel ve ruhsal hastalığın önlenmesi ve tedavi edilmesi anlamını taşıdığı ve kişinin sosyal uyumunu artırdığı son dönem araştırmalarda ifade edilmektedir (Frattaroli, 2006; Pennebaker, 1997; Rosenfeld, 1979; Greenberg, Woerman ve Stone, 1996). Dünyada genel bir kabul olarak sağlık ‘iyilik hali’ olarak tanımlanırken bir kişinin psikiyatrik açıdan ruh sağlığının yerinde olduğunun anlaşılabilmesi kişinin görünüm, davranış, psikomotor aktivite, görüşülen kişiye verilen tepki, duygu durumu, konuşmaları, algı ve düşüncelerindeki bütünlüğün incelenmesini içermektedir (Harold ve Benjamin, 2004). Yani 21. yüzyılda bireyin ruh ve beden sağlığı için bütüncül bir bakış açısı benimsenmekte olduğu görülmektedir.

Geçmişte, bilim insanları duyguları bastırılması gereken temel içgüdüler olarak görmüş olsalar da günümüzde, var olmak ve ruhî zenginleşme için en önemli kaynak olduğu görüşünde birleşmişlerdir. Bu bilgidен hareket edildiğinde duyguları anlamadan insan davranışını anlamaya çalışmanın zor olduğu söylenmektedir (Sayar ve Dinç, 2008). Çünkü duygular insanın düşünceleri ve kararları üzerinde önemli tesire sahip olduğu gibi beyin aktivitesini bile hızlandırıp yavaşlatma etkisine sahiptir. Zaten olumlu ve olumsuz duygular olarak belli iki alanla tanımlanmış duygulardan olumlu olanları yüksek oranda hisseden kişilerin sosyal ilişkilerinden daha çok zevk aldıkları, bu insanların daha kolay öğrendiği ve akıl yürüttükleri tespit edilmiştir (Berry ve Hansen, 1996).

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın diğer insanlarla etkileşimde bulunması,

ihtiyaçlarını karşılaması ve toplu olarak yaşama gereksinimi var oluşunu devam ettirmesini sağlamaktadır. İnsanın günlük yaşamında dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurması için duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin bütünlük içinde işlev görmesi gerekir. Sosyal uyum ve denge içinde yaşamını sürdürmeye ihtiyaç duyan insan için bu dengenin bozulması ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Bu bütünlüğün oluşturulması için bireyin yaşam dengesini sağlayan ve bir lokomotifin ateşleyicisi gibi işlev gören duygular, insanın iç dünyasının bir aynası görevini görmesi bakımından oldukça önemlidirler. Duyguların bu dengeyi sağlamadaki önemi aynı düşüncede olan ancak farklı duyguda olan iki insan üzerinden örneklendirilmektedir. Bireylerin farklı duygularının her iki bireyi tamamen farklı davranışlara yönlendireceği ve bireylerin hareket tarzlarına yön vereceği ifade edilmektedir (Ekman, 1994). Bu durum şöyle örneklendirilebilir: Pilsiz saat nasıl çalışmıyorsa, duyguların yönlendirmediği birey de fonksiyonlarını gerçekleştirecek enerjiden yoksun olarak tarif edilebilmektedir. Bireyi yönlendirmede tek kaynak duygular olmasa da insan için yaşamın amacını, tadını ve anlamını oluşturacak özelliğe ve öneme sahip oldukları açıkça görülmektedir.

Aynı zamanda duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin bütünlüğü insanın ruh ve beden sağlığının temel göstergesi olduğunu araştırmalar ortaya koymaktadır (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995). Nitekim son otuz yıl içinde duyguları ifade etmenin iyi oluş ve sağlıkla ilişkisini araştıran çalışmalarda artış olduğu gibi ikisi arasında pozitif bir korelasyon olduğuna bulgularda yer verilmektedir. Duyguların ifade edilmesi akıl ve beden sağlığını desteklediği vurgulanmakla beraber (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995), duyguları anlama ve duyguları ifade etmekteki zorluğun psikopatoloji ile ilişkili olduğuna yer verilmektedir (Nolen-Hoeksama ve ark., 1993).

2.1.2. Duygunun Tanımı

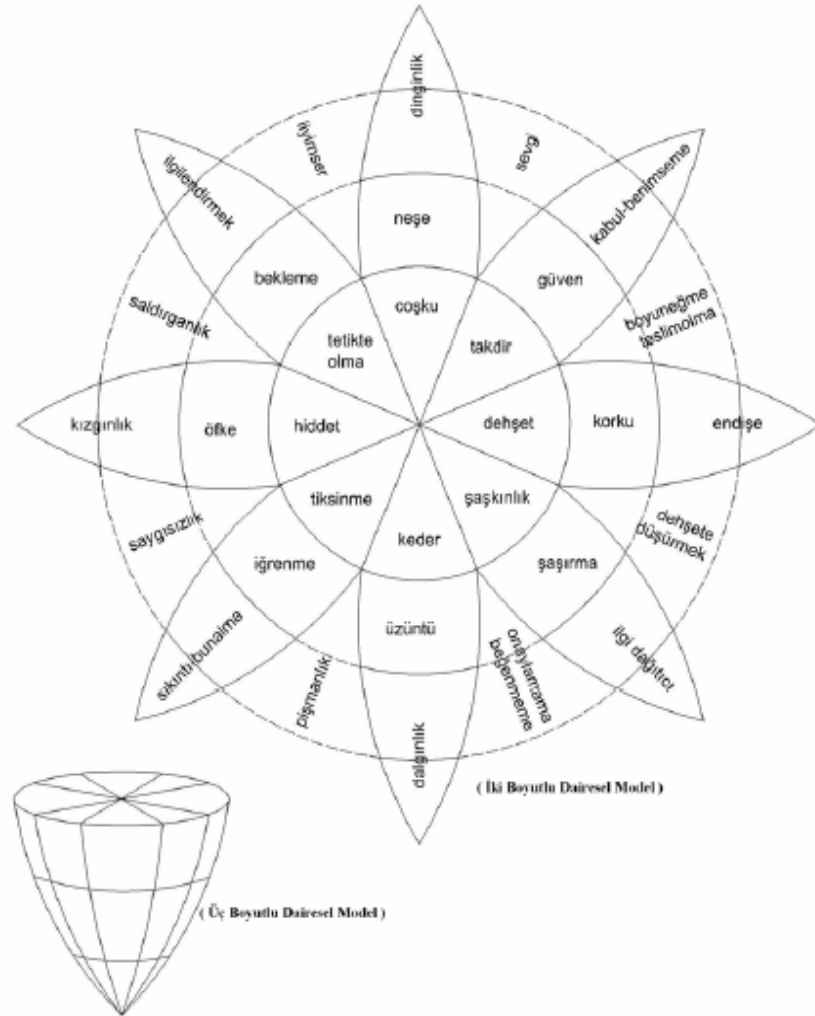
İnsanın ruhsal ve bedensel sağlığı için tanımlanması oldukça önemli olan duygu kavramını tanımlama çalışmaları psikoloji biliminde devam etmektedir. Her ne kadar psikoloji bilinci açıklama çabalarıyla başlamış olsa da duyguyu tanımlama çabası da eskilere dayanmaktadır. Ancak bilim insanları ve araştırmacılar da dahil olmak üzere hiç kimse, beynin nasıl çalıştığını, düşüncenin ne olduğunu ve duyguların kaynağını halen tam olarak açıklayamamaktadırlar. Bu sebeple beynin

duyguları tam olarak nasıl ürettiği bilinmemektedir. İngilizce'deki 'emotion' kavramının Türkçe'de tam karşılığı duygu olan kavram, psikolojide tanımlanması en zor kavramlardan biridir. Birçok dile Latince Emovere sözcüğünden geçmiştir. 'E' dışarı anlamında ön ek, 'movere' ise hareket etmek demektir. Bu sözcük bütünüyle, psikiyatri alanında 'mevcut duygulanıma eşlik eden otonom sinir sistemi belirtilerinin de katılmasıyla oluşan tablo' olarak tanımlanmaktadır (Doksat, 2003). Birbirinden anlam olarak farklı olsalar da 'his, duygulanım ve duygudurum' gibi kavramları içerisinde barındıran duygu, halen tanımlanmaya çalışılıyor ve bağlantılı birçok bozukluk tedavi ediliyor olsa da psikoloji alanında en az tanımlanabilen ve kavramsal sorunların da tam olarak çözülemediği bir alanı oluşturmaktadır (Göka, 2000).

Mutlak bir tanım yapılması zor olsa da his/duygu (feeling), bireyin yaşadığı ve andan ana değişebilen neşe hüzün keyif vs. gibi psişik deneyimler olarak tanımlanabilmektedir (Doksat, 2003). Goleman (2004) duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik, biyolojik bir dizi hareket eğilimi ve harekete geçmeyi sağlayan dürtüler olarak farklı iki şekilde tanımlanmıştır (Goleman, 2004). Bununla birlikte duyguların, beynin kimyasal dengesi veya dengesizliği ile bağlantılı olduğu, bilişlerle birlikte hareket eden ve onlardan etkilenen bir yönünün olduğu ifade edilmektedir (Fisher ve Adams,1994). Feldman (1996)'a göre ise duygu mutluluk, umutsuzluk ve hüzün gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel temeli olan ve davranışları etkileyen faktörlerdir. Duygunun dikkat çekici tanımını yapanlardan biri de James'tir. William James "What is Emotion? (1884)" adlı makalesinde duygu kavramı hakkında, "heyecan verici bir olayın algılanması vücutta bazı değişikliklere sebep olur, bu değişikliklerin aynısı duygularda da meydana gelir" demiştir. James duyguların vücuttaki değişiklikler olmadan açıklanamayacağına ve bedensel değişikliklerin önce geldiğine vurgu yapmaktadır. James (1884)' e göre yaşananlarla ilgili sinir sistemi, çevredeki özelliklere tepki eğilimlerinin oluşmasına yol açar. Duyguların ifade edilmesi, içgüdüsel değişiklikler, araçsal davranışlar, duyguyla ilgili bedensel tepkiler bu eğilimlere örnektir(Cornelius, 2000).

Duygunun kavramsal tanımını yapmaya çalışanların yanı sıra duygunun temel unsurlarından söz eden Robert Plutchik, duyguları kategorik olarak gösteren dairesel modeli ile en etkili tanımlama ve sınıflamayı yapanlardan biri olmuştur. Plutchik var olduğundan söz ettiği sekiz temel duyguyu dairesel modelde, iki kutuplu zıt uçlar

şeklinde göstermiştir. Bu temel duygular; korkma, şaşırma, üzüme, iğrenme, kızma, ümit etme, sevinme ve benimsemedir. Bu duygular bireylerin sosyal ilişkiler kurmasını ve hayata adapte olmasını sağlamaktadır. Ayrıca Plutchik'e göre bu sekiz temel duygunun birleşmesi ile daha geniş ve zengin hisler oluşmaktadır. Buna göre umma ve sevinme iyimserlik, sevinme ve benimseme sevgi, benimseme ve korkma itaat, korkma ve şaşırma ileri düzeyde saygı duygusu, üzüme ve şaşırma hayal kırıklığı, üzüme ve iğrenme pişmanlık, iğrenme ve kızma küçük görme, kızma ve umma saldırganlık hislerini meydana getirmektedir (Sayar ve Dinç, 2008; Plutchik, 1980; Daly, Lancee ve Poliv, 1983).



Şekil 2.1. Robert Plutchik'in Çok Boyutlu Dairesel Duygu Modeli

(<http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm>).

Duygular, çok karmaşık davranışları harekete geçiren süreçlerdir. Bu sebeple daha yüzlerce duygudan söz edilmektedir. Lazarus (1991) da duyguları zararlardan ortaya çıkan duygular, faydalardan doğan duygular, sınırda olan duygular, duygu olmayanlar olarak dört temel kategoride sınıflandırmaktadır. Bazı araştırmacılar ise duyguların olumlu ve olumsuz olarak iki zıt yönde sınıflandırılabilceğini ileri sürmektedirler.

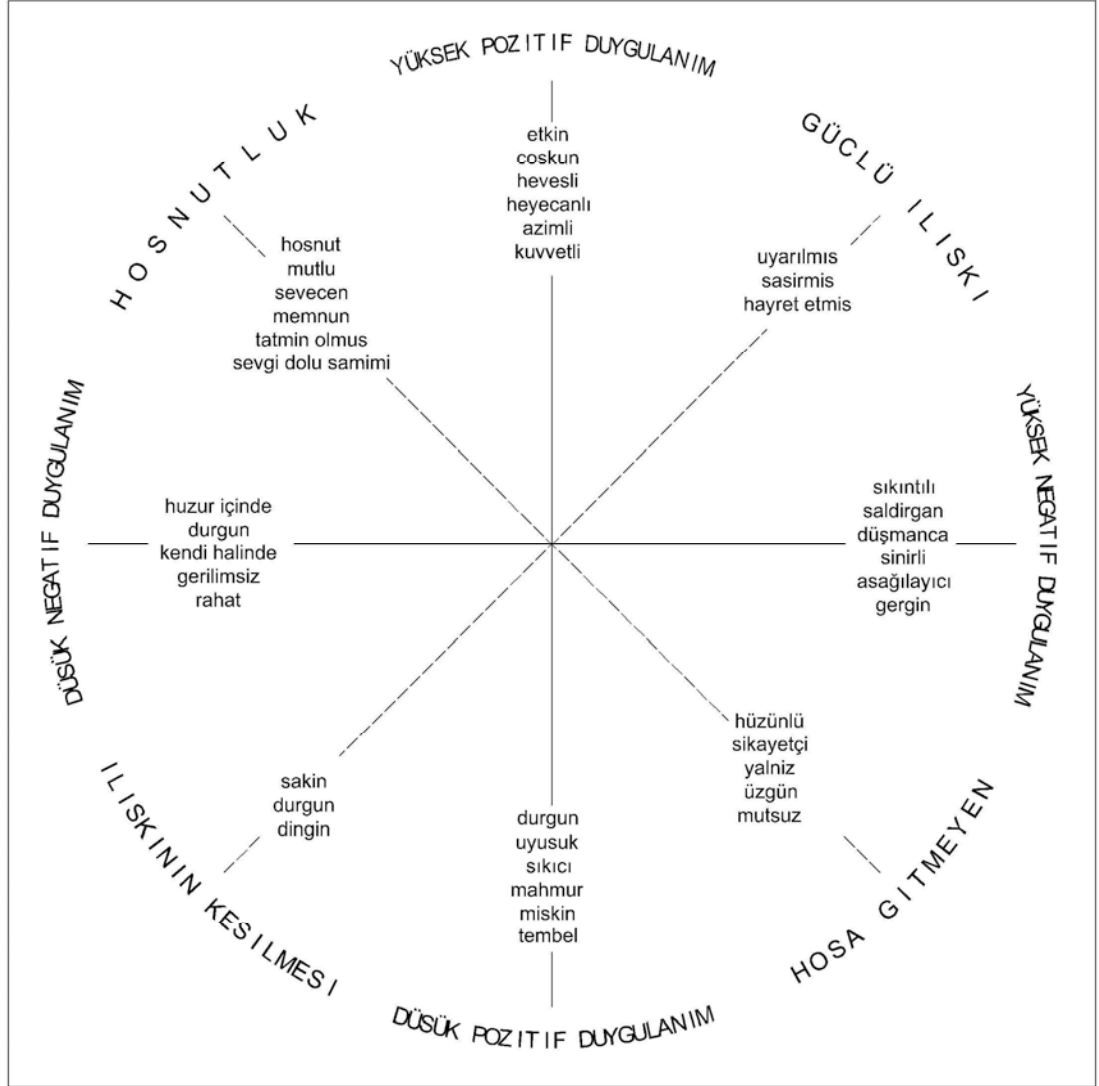
Olumlu ve Olumsuz Duygular

Bireyin duygusunu ifade edebilmesi için önce duygusunun ne olduğunu tanımaya ve anlamaya ihtiyacı vardır. Bireylerin ergenlik yıllarında başlayan hayatın anlam sorgusu ile beraber kendi ne'liğine dair sorgular da yüksek oranda başlar ve kendisini tanıırken özellikle duygularını anlamak çabası oldukça yoğunluk kazanır. Buna mukabil, duygularını anlayamayan ergen çoğu zaman bu dönemde ya sessizleşir ya da asileşir. Aslında bu tepki, kendini anlayamamanın ve kendine dair beğenmediği özelliklerle nasıl başa çıkacağını bilememenin tepkiselliğidir.

Bireylere ergenlik döneminden de önce başlamak üzere, kendini anlaması için önce duygularını tanımasını öğretmek gerekir. Üstelik, duyguları açığa vurmanın yine bir duygu olan utanma sebebiyle bastırılmadan duygular öğretilmelidir. Hangi durumda ne hissedildiğinin tarif edilmesi için önce duygunun temel iki kategorisi olan olumlu ve olumsuz duygular bilinmelidir. Buna göre belirlenmesinde kültürel ve bireysel farklılıkların etkin olduğuna inanılan olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin literatür araştırmaları; mutluluk, haz, heyecan, heves, hoşnut olmak gibi gibi duygular olumlu duygularla ilişkilendirilirken, öfke kaygı stres mutsuzluk gibi kavramalar olumsuz duygular ile içerdiği ilişkilendirilmiştir (Gross ve Oliver, 2003). Aynı zamanda olumlu duygu, bireyde yoğun bir memnuniyet ve olumsuz duygu ise yoğun bir memnuniyetsizlik meyili olarak tarif edilebilmektedir. Olumlu duygu bireyin ruh halini olumlu yönde etkilerken olumsuz duygu tam tersi şekilde olumsuz yönde etkilemektedir (Cropanzano, Weiss, Hale ve Reb, 2003).

Watson ve Tellegen duygulanımın yapısı ile ilgili çalışmalarında, yüksek düzeyde enerji ve mutluluk gibi duygulanımları pozitif, üzüntü ve sinirlilik gibi duygulanımları da negatif olarak tanımladıkları iki ana boyut ortaya çıkmıştır (Tellegen, Watson ve Clark, 1999). Bu duygulanımları da iki boyutlu bir harita

oluşturarak aşağıdaki gibi göstermişlerdir:



Şekil 2.2 Watson ve Tellegen'in (1985) İki- Boyutlu Duygulanım Haritası (Yalçın, 2010).

Duygunun tanımı hakkında yapılan birçok tanım duygu kuramları ile beraber kategorik bir yapı ile daha net anlaşılır bir hale gelmiştir. Duygu için birçok kurum yazılmış olsa da belli başlı kuramlar aşağıda sunulmuştur:

2.1.3. Duygu Kuramları

Duygular insan yaşamının hemen her alanı ile bağlantılı ve karmaşık bir zihin işlevi olduğu için tanımlanmalarına yönelik birçok kuram geliştirilmiştir. Dikkati çeken kuramların başında Sağduyu Kuramı, James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı ve Sosyo-Biyolojik Kuram gelmektedir.

2.1.3.1. Sağduyu Kuramı

Psikoloji biliminin ilk zamanlarında bir duygunun hissedilmesi kişiyi önce fiziksel reaksiyona sonra davranışsal tepkiye götürdüğü kabul edilmekteydi. Örneğin bir kişinin yol üzerinde gördüğü havlayan bir köpek önce onun korku hissetmesine yol açar, bu his bedensel uyarılmaya ve daha sonra davranışsal tepki vererek kaçmasına sebep olmakta ve kişi korktuğu için titremektedir. Bu kuram sağduyu kuramı olarak adlandırılmaktadır (Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.3.2. James-Lange Kuramı

Sağduyu kuramına karşılık William James (1884) başka bir kuram ileri sürmüştür. Biyolojik temelli bu yaklaşıma göre duygular bedene, biyolojiye ve sinir sistemine bağlı olarak açıklanmaktadır. William James “Psikolojinin Prensipleri” adlı meşhur eserinde duygunun beden “eylem eğilimi” (Cornelius, 2000) olduğunu şu sözlerle tanımlar: “...bedensel değişimler heyecan veren olguları... ve aynı değişikliklerin olduğu hisleri izler, bunlar da duygudur.” (James, 1890, p.449). James “ağladığımız için üzülürüz, vurduğumuz için kızarız, ürperdiğimiz için korkarız” demiştir (akt: Koptagel-İlal, 2001). Yani uyaran (havlayan köpek) fiziksel bir reaksiyon üreterek sempatik sinir sistemini uyarır. Bu uyarılma sonucunda kalp çarpıntısında artma, ağzın kuruması, nefes alışverişin hızlanması gibi bedensel duyular meydana gelmektedir. Bu bedensel duyular da duygunun adlandırılmasını sağlamaktadır James bu çalışmalarını Amerika’da sürdürdüğü zamanlarda Danimarka’lı fizyolog psikolog olan Carl Lange (1885) de benzer fikirleri ileri sürdüğü için kuram ikisinin ortak ismiyle anılmaktadır (Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.3.3. Cannon-Bard Kuramı

James-Lange Kuramından ortalama 40 yıl sonra psikolog Walter Cannon (1927) ve Philip Bard (1934) tarafından farklı bir bakış açısı geliştirildi. Bu kurama göre duygu ve fiziksel uyarılma aşağı yukarı aynı zamanda gerçekleşiyordu. Cannon

bir önceki kurama önemli itirazlarda bulunmuştur. 1920'lerdeki bu itirazlar şu noktalara işaret edilerek yapılmıştır: (1) Biz bireyler hangi duyguyu yaşamakta olduğumuzu oldukça net bir biçimde bilmemize karşın, bedensel değişiklikler bir duygu durumundan ötekine çok fazla farklılık göstermemektedir. (2) İç organlar, tam bir sinir donanımı olmayan nispeten duyarsız yapılardır ve içsel değişiklikler bir duygu kaynağı olamayacak kadar ağır meydana gelmektedir. (3) Bir duyguyla bağlantılı bedensel değişiklikleri yapay olarak oluşturmak (örneğin, epinefrin gibi bir ilaç şırınga etmek), gerçek duygu yaşantısını yaratmaz (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Canon ve Bard'ın geliştirdikleri kurama göre beyne gelen duyumun talamus tarafından korteks ve sempatik sinir sistemine gönderildiğini ve dolayısıyla korku duygusunun ve vücut reaksiyonunun bütünleşmesiyle ard arda değil aynı anda gerçekleştiği görüşünü ileri sürmüşlerdir (Sayar ve Dinç, 2008; Kandel ve diğ., 2002; Koptagel-İlal, 2001).

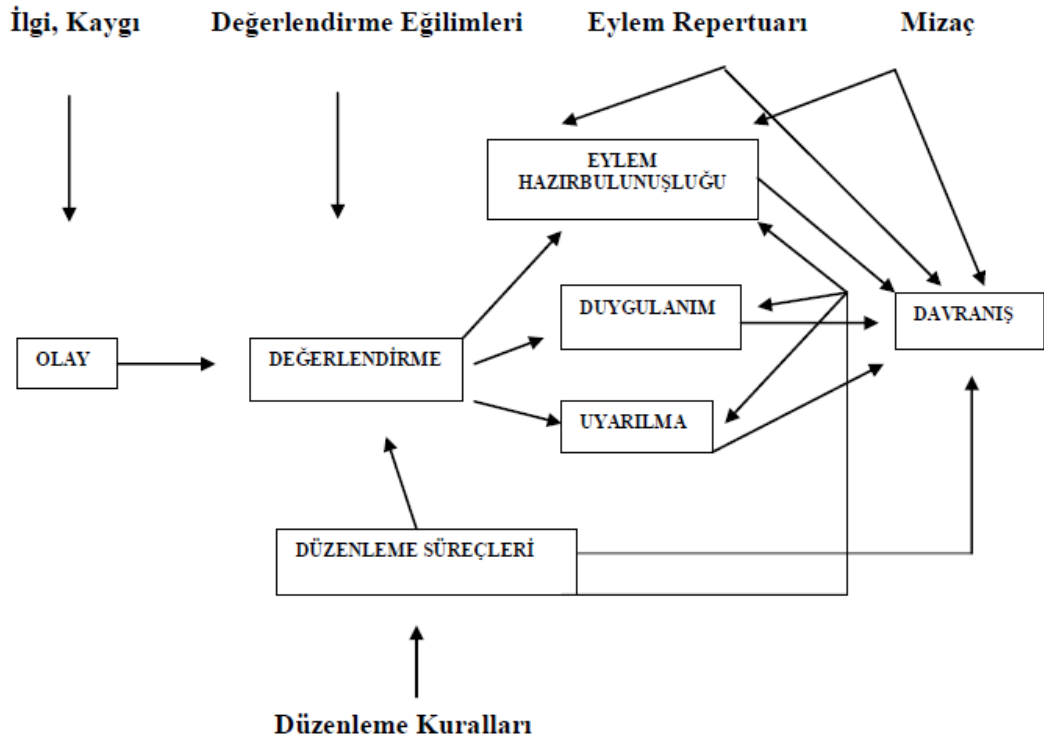
2.1.3.4. Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı

1960'lı yıllara kadar geliştirilen bütün duygu kuramları sadece duygu ve fiziksel tepki üzerinde durmuş ancak bunların zihinsel yansıması üzerine yoğunlaşmamıştır. Psikolog olan Schachter ve Singer (1962) duyguların zihinsel yansımaları üzerinde durmuşlar ve yaptıkları kızgın/mutlu adam deneyleriyle dikkat toplamışlardır. Onlara göre duygudan önce gerçekleşmesi gereken iki şey vardır: Fiziksel uyarılma ve fiziksel uyarılmanın çevrede bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı bir duygu ile isimlendirilmesidir. Bu iki durum aynı anda gerçekleşmektedir. Sonrasında duygu hissedilmektedir. Havlayan köpekler tehlikelidir ve bu durum bireyi korkutmaktadır (Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.3.5. Sosyo-Biyolojik Kuram

Sosyo-biyolojik kuram, insanın sosyal davranışının doğal bir seçim sürecinden geçerek bugünkü şeklini aldığını ileri sürmektedir. Kuram duyguların nasıl oluştuğunu ve fizyolojik temelini ne olduğunu açıklamamaktadır. Bu kuramda, duyguların niçin devam ettiği ve insan yaşamında duyguların ne tür işlevleri olduğu açıklanmaktadır. Kuramı destekleyen kişilere göre duygular, insanın diğer davranışları gibi, onun çevresine uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Yalçın, 2010).

Farklı kuramların her biri duyguyu farklı perspektiflerden ele aldığı gibi, geçtiğimiz yüzyılda psikologlar ve nörologlar da duyguya farklı açılardan bakmışlardır. Bu farklı bakış açıları şöyle temel bir soru akla getirmektedir: Acaba duygular, kompleks bilişsel değerlendirmelerin mi yoksa, genlerimize, beynimize gizlenmiş olan basit eylemlerin bir ürünü müdür? (Mayne ve Bonanno, 2001). Frijda (1996) bu soruya duyguyu bazı faktörlerin etkileşmesi sonucu ortaya çıkan ve belli aşamaları izleyen süreç olarak tanımlayarak cevaplar ve bunu aşağıdaki gibi şekillendirerek ifade etmektedir:



Şekil 2.3 Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour, (Frijda, 1996)

Özetle, duygunun oluşumu beyin aktivitelerine dayalı olsa da aslında beyindeki durumun belirlediği psikolojik bir kavram olduğu ve bireyin geçmişine, biyolojik durumuna göre şekil aldığı söylenebilmektedir (Kagan, 2007). Fehr ve Russell (1984)'ın "tanımı sorulana kadar herkes duygunun ne olduğunu bilir" şeklinde ifade ettiği duygular, kesin bir tanımı yapılamamasına rağmen sosyal iletişimde önemli rolü olan ve buna bağlı olarak da kişinin ruh sağlığının olumlu ya da olumsuz bir perspektife taşınmasına yol açan düşünceler ve algılar ile direkt bağlantılı çalışan, insan fizyonomisinde hormonal dengeyi değiştirme etkisine de sahip olan unsurlardır. Bu sebeple, duyguları tanımak, anlamak ve ifade edebilme

beceri ve özgürlüğüne sahip olmak her birey için önem taşımaktadır. Çünkü duygular işlevleri bakımından insan yaşamını devam ettiren bir lokomotif görevindedirler.

2.1.4. Duyguların İşlevleri

Duygular kişinin karşılaştığı bilgi yığınına düzene koymak, duygu düşünce ve davranış arasındaki bağlantıyı anlayıp ifade edebilmesi, yönetebilmesi ve toplumsal yaşamı sürdürmesini sağlamak açısından son derece gereklidirler. “Duygular insan yaşamında neden önemlidirler ve vazgeçilmezdir” sorusunun yanıtını Safran ve Greenberg (1991)’in “Emotion in Human Functioning: Theory and Therapeutic Implications” eserinden büyük ölçüde faydalanan Rezzak Çeçen duyguların insan yaşamındaki işlevini 12 başlık ile bir arada toplamış ve bu işlevler olduğu gibi aşağıya aktarılmıştır:

“1) Duygular uyuma yöneliktir. Duygular, organizmanın uyumunu sağlamaya yönelik olduklarından organizmaya değerlendirme süreçleri yoluyla bağlıdırlar (Safran ve Greenberg, 1991).

2) Duygular hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasında önemli ve yaşamsal motivasyon sağlar. Duygular sistemlere (örn; kendini koruma, bağlanma ihtiyacı, üreme) bağlı işlerler ve bu sistemlerin ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkmaktadırlar. Duygular öğrenmeler sonucu gelişen hedefleri ya da standartları içerecek biçimde şekillenmektedirler (Safran ve Greenberg, 1991).

3) Duygular davranış tarzları ile ilgili bilgiyi sağlar. Duygular ve davranış arasında doğuştan gelen bir bağlantının var olduğu düşünülmektedir. Örneğin, öfke bireyin bir tehdit durumunda kendisini koruması için sistemin hazıroluşluğunu değerlendirmek için kullanılmaktadır. Aynı şekilde sevgi, bağlanma ile ilgili sistem için bilgiyi ve hazır oluşluğu değerlendirmede kullanılmaktadır (Frijda,1994).

4) Duygular güdüleyicidir. Bireyin ihtiyaçlarını karşılamada bireye gerekli itici gücü sağlamaktadır.

5) Duygular sistemler arası öncelikleri örgütler. Duyguların yaşamı koruma ile ilgili önemli fonksiyonlarından dolayı bütün sistem üzerinde zorlayıcı bir etkisi vardır.

6) *Duygular farklı ifade edici (expressive) motor örüntüleri içermektedir. İfade edici-motor öğeler duygusal deneyimin özünü oluşturmaktadır. Bu öğeler sisteme bağlıdır ve her bir temel duygunun karşılığı olan spesifik ifade edici-motor oluşumları (fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri, duruşsal ve sözel) içermektedir. Duygulara, duygusal kalite özelliğini veren bu oluşumlardır (Ekman ,1994; Izard,1993; Leventhal ve Scherer, 1987).*

7) *Duygular birincil iletişim sistemleridir. Duygular, organizmanın hem kendi hareket tarzını belirleyecek hem de diğerlerini uyaracak ve duygusal tepkilerini okuyabilecek sistemlerle bütünlük içerisindeyler (Safran ve Greenberg, 1991).*

8) *Duygular, kendini ifade etmenin bir şeklidir. Duygusal süreçler beklenmedik bir olay karşısında bilgiyi çok çabuk ve ekonomik bir biçimde, tüm sistemin standartlarını ve hedeflerini gözönüne alarak sağlamaktadır. Çok kısa bir zaman içerisinde bazen anlık olarak hiç vakit harcamaya gerek kalmadan organizmaya bilgi sağlamaktadır. (Safran ve Greenberg, 1991).*

9) *Şematik duygusal hafızalar yoluyla duygusal tepkiler üretilmektedir. Doğumdan itibaren birey belirli spesifik olaylar için hafızaya belirli duygusal kodlamaları yapmaya başlamaktadır. Nesiller boyunca duygusal yaşantılar yoluyla oluşan bu kodlamalar, bireyin gelecekteki tüm deneyimlerini etkilemektedir. Yapılan bu kodlama ve kayıtlar bireyin duygusal yaşantısında merkezi bir rol oynamaktadır. (Safran ve Greenberg, 1991).*

10) *Duygusal şemaların harekete geçmesi duygusal deneyimleri üretmektedir. Çevredeki uyarıcı ya da içsel süreçleri ile spesifik bir duygu şeması veya spesifik bir duygu şemasındaki anahtar konu doğru eşleştiğinde bu şema harekete geçecektir (Lang,1983). Bu durum oluştuğunda şemalar içerisinde imajları, ifade edici-motor davranışları ve otomatik canlanımı içeren bilgi akışı olmaktadır. Bu bilgi akışları, daha ileride ortaya çıkacak bir bilgi işleme, birey için bu yaşantının duygusal bir anlamı olacak şekilde öznelleştirilir. Bu işlemlerin kombinasyonları karmaşık öznel duygu deneyimlerinin yaşanmasıyla sonuçlanır (Safran ve Greenberg,1991).*

11) *Duygusal şemalar sürekli olarak yeni deneyimler yoluyla zenginleşirler. Yeni durumlarla karşılaşıldığında var olan şema aktif hale gelir. Şema içerisinde*

bulunan bilgiler, olayın biçimi, olayın anlamının kavranması ve bir bütünlüğe ulaşması için işlenir. Bu bilgi daha sonra duygusal hafızaya sırayla kodlanır (Leventhal ve Scherer, 1984).

12) Bilişsel-duygusal işlemler hızlı fakat esnek tepki verme sistemi sağlar. Çünkü duygular doğuştan gelen, farklı beklenmedik olayların karşısında potansiyel olarak uyuma yönelik tepki gösterebilmemiz için sistemin hareketini sağlayan bir yapıdadırlar”.

Bireyin nörolojik, fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı olması duygularını anlaması ve uygun yerde uygun tepki ile duygulanım yaşamasını sağlamaktadır. Diğer yandan kişinin duygularını tanıması, anlaması ve sosyal ilişkilerinde ifade edebilmesi, kendini açabilmesi de bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığına önemli derecede etki etmektedir (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995; Greenberg, 2004; Greenberg ve Safran, 1989; Sloan ve Marx, 2004). Bu sebeple duyguları ifade etmek ve kendini diğer insanlara açabilmek duyguların işlevselliğinin önemli bir parçasıdır.

2.1.5. Duyguların İfadesi

Bilimsel çalışmalar, şayet insan yaşamına katkı sağlıyor ve onu kolaylaştırıyorlar ise bir anlam taşımaktadırlar. Sosyal bilimlerde alanındaki araştırmaların insan yaşamına yansımaları diğer bilim alanlarına nispeten daha uzun zaman alsa da en önemli katkısı insan ilişkilerinin niteliğini artırmaya yönelik olanlar olduğu söylenebilmektedir. Çünkü sosyal ilişkilerdeki doyum, yani iş yerindeki mesai arkadaşlarıyla, aile bireyleriyle ve akrabalarla kurulan iletişim şekli yaşam kalitesini önemli oranda etkileyen bir unsurdur. Bu ilişkilerin niteliği uzun vadede ruh ve beden sağlığını olumlu ya da olumsuz etkilediği daha önce söylenmiştir. Sağlıklı iletişim kurmak ise, önce bireyin kendi duygularını anlama ve ifade edebilme becerisini geliştirmesiyle örtüşmektedir. Ancak günümüzde duyguları ifade edebilmek zayıflık, onları başkalarından saklayabilmek ustalık kabul edilmektedir. Öte yandan on yirmi yılda artış gösteren bilimsel araştırmalar duyguları ifade etmenin öznel ve psikolojik iyi oluşa katkısını ıspatlamaktadır. Sıkıntıyla ilgili konuşma ve yazma, olumlu duyguda artma (Mendolia ve Kleck, 1993), negatif düşüncelerde azalma (Lepore, Ragan ve Jones, 2000) ve fiziksel işlevlerin daha iyi hale gelmesi (Smyth, Stone, Hurewitz ve diğ.1999) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Koçak duygular ifade edildiklerinde bireyin kendi içindeki potansiyeli kullanma şansına erişmiş, böylelikle var olmanın asıl gayesi olan kendiliğini de gerçekleştirmiş olacağını ifade eder (Koçak, 2002). Hatta duyguları açığa vurmak, duyguların farkında olmak ve ifade etmek, bedene doğruluk ve gerçeklik akışını sağlar. Böylece duygular fark edilip tanımlanabilirse onların taşıdığı enerji iyi bir biçimde yönlendirilebilir ve bütün bu duygular bireyin kullanımına verilen araçlar haline gelebilmektedirler.

Duygu ifadesi, duygusal reaksiyonun davranışla ilgili parçasıdır ve tipik olarak yüz ifadelerini, sesle ilgili özellikleri, duruş ve mimikleri içermektedir (Rottenberg and Vaughan, 2008). Duygu ifade araçlarından en önemlisi olan yüz, duyguların en iyi nakledildiği ve anlaşılabilirdiği ifade kanalıdır ve bireyin hangi duyguda olduğunu büyük oranda göstermektedir (Konrad ve Hnedl, 2003). Yapılan bazı araştırmalar temel duyguların evrensel olduğunu göstermektedir. Ekman ve Friesen (1971) çok farklı kültürlerden insanlar (Japon, Avrupalı, Amerikalı, Papua Yeni Gine' de bazı kabileler) üzerinde yürüttükleri araştırmada bütün katılımcıların yüz ifadelerinden en az yedi duyguyu hemen tanımladıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu duygular öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşırma, üzüntü ve hor görmedir (Ekman ve Friesen,1971). Duyguların ifade edilme araçlarından bir diğeri de seslerdir. Çeşitli ses işaretlerinin anlamlarını belirten bir katalog henüz olmasa da çığlık, korku veya hayreti; inleme, acı veya mutsuzluğu; iç çekme, üzüntüyü; gülme ise keyifli oluşu gösterdiği söylenmektedir. Bu bilgiye rağmen çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yani ses ifadesine (vocal expression) bakarak ayırt edilebilmesi olanaksızdır (Morgan, 2009). Duyguların iletilmesinde üçüncü araç ise beden hareketleridir. Beden duruşu, el kol hareketleri ile bazen bilinçli bazen de bilinçsiz olarak duygular yansıtılmaktadır. Bu araçların hiçbiri tek başına duyguyu tanımak ve tanımlamak için yeterli araçlar olamazlar. Yaşanan ya da ifade edilmek istenen duygu için yapılacak en doğru tahmin, kişinin yüz ifadesi ve jestlerinin aynı anda görülebildiği, aynı zamanda sesle ifadenin de duyulduğu ortamlarda mümkün olabilmektedir (Morgan, 2009).

Daha önce bahsedildiği gibi duyguları ifade etme gereği, iletişim kurma ihtiyacından ve buna bağlı olarak da varolma arzusundan kaynaklanmaktadır. Bu ihtiyacın iki fonksiyonu vardır. Birincisi bilgi vermek, ikincisi ise karşı tarafta duygu uyandırmaktır. Birçok yüz ifadesi ve ses tonu özellikleri güvenilir bir şekilde alıcıya

mesajı gönderenin duyguları ve niyeti hakkında bilgi verir. Örneğin gönderen tarafından ifade edilen utangaç ve tavizkar tutum alıcıyı istekleri konusunda daha talepkar olmaya yöneltir (Keltner ve Anderson, 2000).

İkinci fonksiyonla ilgili olarak duygusal davranışlar, karşı tarafta bir tepki oluşmasını sağlar. Örneğin gülümseme yakınlaşma isteği doğurur. Kızgınlık ifadesi, korku tepkisinin oluşmasına sebep olur. Üzüntü ve stres ifadesi karşı tarafta genel olarak sempati, yardım etme ve o insana yaklaşma isteği uyandırır. Özetle, duygu ifadeleri diğer kişinin duygu durumunu, davranışlarını ve/veya fizyolojisini değiştiren etkili bir duygusal uyarandır (Bachorowski ve Owren, 2001; Rottenberg ve Vaughan, 2008).

2.1.6. Duygu Eğitimi

İnsanın var oluşunu anlama çabası, kendini anlama ve buna bağlı olarak da kendini var etme çabasından kaynaklanmaktadır. Bu uğurda türlü çabalar veren insan yine aynı uğurda kendine türlü zararlar da verebilmektedir. Yüzyılın değişen şartlarına ayak uydurmaya çalışırken kimi zaman uyum sağlama çabası ile yorgun düşen birey, aslında duygularını ıskalamakta ve modern çağın içinde bir şekilde sadece yaşamını sürdürmekle yetinmektedir. Sonuç olarak da kendini ruhsal ve bedensel sorunlarla baş etmeye çalışır bulmaktadır.

İnsan biliş ile beraber hissediş içinde olan bir varlıktır ve ikisi birlikte işlevseldir. Ancak, geçmiş yüzyıllarda sosyal yaşamda ve eğitimde duygulara pek yer verilmemiş, hatta duyguların bireyin hayatında yok sayılması var olmak için ve bireyin yaşamsal görevi ne ise bunu yerine getirmek için engel kabul edilmiştir. Descartes'in "Düşünüyorum o halde varım" sözüyle duyguların varlığını ve yaşam üzerindeki varlığını yok sayan ve kontrol edilmeleri gereken ilkel unsurlar sayması gibi (Graves, 1999; Tarhan, 2008), Hıristiyan felsefesinde duyguların insana zarar vereceği ve iyi bir yaşam sürmenin yolunun ancak akıl ve mantığın kullanılmasıyla mümkün olduğu düşüncesi Stoacılarla başlamış, duyguların mutlaka kontrol edilmesi gereken şeytani unsurlar olduğu düşüncesi ile devam etmiştir (Robinson, 2000). Bu akılcılık efsanesinin gücü 20. yüzyılın başlarında bilimsel alandaki çalışmaların gelişmesi ile beraber biraz olsun kırılmış ve insanın duygularının düşünsel faaliyetlerden ayrı olmadığını ve insanın yaşamını devam ettirebilmesi açısından

hayati öneme sahip olduğunu göstermiştir (Damasio, 1999). Descartes'in felsefi anlayışı "Hissediyorum o halde varım" anlayışına doğru kaymaya başlamıştır.

Yapılan son araştırmalara göre artık insanın duyguları ve düşünceleri arasında ayrılmaz bir bütünlük (Goleman, 2001; Graves,1999; Carney, 1999) ve temel bir zıtlık olmadığı (Frijda,1988) yönünde bir kabul vardır. Duygular insan ve toplum ilişkilerinde kısmen olması gerektiği gibi açığa çıkmaya başladı. Ancak değişim kavramı günümüzde önceki yüzyıllara kıyasla çok hızlı bir şekilde gerçekleşmekte ve modern çağın iletişim araçları haline gelen teknoloji, internet ve sosyal ağlar yalnızlaşan ve yabancılaşan insanlardan oluşmaya başlamıştır. Bu ve benzeri sebeple insanlar duygularını eskiye nazaran daha özgür ifade edebilecek olsalar da duygularına yabancılaşma ve buna dayalı olarak kısmen kendine yabancılaşmaya başlamışlardır. Oysa daha önce belirtildiği üzere insanın varoluş gayesi bireysel varoluşunu gerçekleştirmektir.

Duygular, önce onları tanımayı, sonra fark etmeyi ve nihayet fark edilen duyguları açığa vurma isteği ile beraber ifade etmeyi gerektirir. Sosyal ağ içinde alınan rollerde hangi duygularla karşılaştığını ve bunun nasıl davranışa dönüşeceğini fark edememek hatta ifade etmekten korkmak ergenlik döneminin doğal bir sorunu olduğu halde bu durum, çoğu zaman tüm generasyonun da sorunu haline gelmektedir. Bireylerin yaratıcılıklarını ve eylem potansiyellerini açığa çıkaran duygular önce okullarda dışavurumcu tekniklerle öğretilmeli ve fark edilmeleri sağlanmalıdır. Böylece genç bireyler duygularını daha iyi fark edebilen, ifade edebilen ve yönetebilen bireyler haline gelebilirler. Uzun vadede bakıldığında bir çok araştırmanın da ifade ettiği gibi duygu eğitimi, bireylerin daha yüksek bir eğitim düzeyine, yüksek kariyer başarısına, pozitif bir aile ve sosyal ilişkiye, düşük suç oranına ve daha sağlıklı bir ruha sahip olma ihtimalini güçlendirmektedir (Hawkins, Kosterman, Catalano, Hill ve Abbott, 2008; Jones, Greenberg ve Crowley, 2015).

2.2. ALEKSİTİMİ: DUYGUSAL AHRAZLIK

2.2.1. Bir Kavram Olarak Aleksitimi

Son dönemlerde duygusal sağlık psikologlar tarafından sağlığın temel yönlerinden biri olarak dikkate alınmaya başlanmıştır. Brown (1999)'a göre duygusal açıdan sağlıklı bir kişi duygu durumunun nasıl olduğunu fark edebilen ve bunu ifade edebilen kişidir. Duygu durumunu anlama ve ifade etme becerisi birçok psikologun ilgisini çeken bir alan olmaya başlamış (Ciarrochi, Chan ve Caputi, 2000) ve bu beceri '*duygu okuma becerisi*' olarak adlandırılmıştır. Duygu okuma becerisi hem duyguları tanımlamak hem de ihtiyaçlara göre duygu değişimlerini anlamak demektir (Freshwater, 2004).

Psikoloji sahasında yapılan çalışmalar ve literatür taramaları duygu düzenlemesinin sosyal etkileşim içinde başarılı bir performans için önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Üstelik bu araştırmalar duygu düzenlemedeki eksikliğin, depresyon, anksiyete, sosyal çekilme, agresif davranış ve suç işleme gibi psikolojik bozukluklarla ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Eisenberg, 2001). Önceki filozoflar ve psikologlar duygu ve bilişin iki ayrı konsept olduğuna inanmışlardır. Üstelik onlar duygunun güvenilmez ve önemsiz olduğunu da iddia etmişlerdir. Ancak son zamanlardaki psikolojik çalışmalar duyguların düşünce, yargı ve davranışlarımızın üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yani duygular insan sağlığı üzerinde etkilidir (Forgas, 2000). Böylece zihin sağlığı üzerinde çalışanlar, özellikle psikoterapistler ve danışmanlar, ruh sağlığını koruyucu çalışmalar ve çeşitli tedavi yöntemleri aracılığıyla duyguları geliştirmeye çalışmaktadırlar. Erken tanı ve duygusal bozuklukların tedavisi, sürecin ilk aşamasıdır.

Son 30 yıldan bu yana gittikçe artış gösteren duygusal bozukluklardan biri de aleksitimidir. Tanımı bilişsel, sosyal, nörofizyolojik ve diğer kuramlara göre farklılıklar arz etse de duyguları tanımak ve ifade etmek ile ilgili bir problem olduğu üzerinde ortak görüş vardır. Duygusal ve bilişsel bir gerçeklik olarak zihnin performansındaki özel bir bozukluk olarak tanımlanan aleksitimi, duygusal bilgi akışının ve hislerin otomatik ketlenmesinin bir sonucudur. Ayrıca DSMV'te aleksitimi, zihinsel bir bozukluk olarak kategorize edilmemektedir (DSMV, 2013).

2.2.2.Tanımı ve Geçmişten Bugüne Aleksitimi

İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliği onun psiko-sosyal bir varlık olarak devamlılığını sağlaması için toplu halde yaşamaya ve diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyacının olmasıdır. Kurması gereken bu ilişkinin sağlıklı olması duygu, düşünce, davranış ve tepkilerinin bütünlüğü ile gerçekleşmektedir. Bu dengeyi oluşturması kişiye varoluşsal ve psikolojik sağlamlık getirmektedir. Bu dört unsurun en önemlisi insanın yaşamsal amacını, zevkini ve yaşamın anlamını hissettiren duygulardır. Çünkü onlar hedefe yönelik davranışların itici güç kaynağıdır. Düşünceler de hedefe ulaşmada hangi davranışların sergilenmesi gerektiğini belirlemektedirler. Duyguların önemi yadsınamaz olan bu bütünlüğün içinde duyguları fark edip onları doğru bir şekilde ifade edebilmek toplumsal iletişimi daha güçlü yapmaktadır. İletişimi güçlü olan bireyler de daha üretken, daha coşkulu, başarılı ve sağlıklı bir yaşama sahip olmaktadır.

İletişim, insanlığın varoluşundan bu yana önemli olmuştur. Ancak içinde yaşanılan çağ sanayileşme ve şehirleşmenin aynı zamanda teknolojik ilerlemenin oluşturduğu internet dünyası bireyselliği artırmış ama yalnız insanlar üretmiştir. Bu insanların ilişkilerinde çatışmaların çıkmasına ve bireylerin duygularını tanıyamamasına, ifade edememesine yol açmıştır. Duyguların ifade edilmesinin engellendiği durumlarda bedenin somatik yakınmalarla bir tepki gösterdiği ve aleksitimik yatkınlığın arttığı anlaşılmıştır (Cooper, Holmstrom,1984). Öyle tahmin edilmektedir ki, çağın yaşamı kolaylaştıran ama yalnızlaştıran özellikleri olan sanayileşme ve teknolojik ilerlemeler bireyleri, duygularını ketlemeye ve tanımaktan ve ifade etmekten uzaklaşmaya doğru götürmüştür. Sebepleri bir araştırma konusu olan ve insanın sağlıklı psiko-sosyal yaşamında oldukça önem taşıyan duygularla yakından ilişkili olan aleksitiminin araştırılması ve tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi gerektiğini aşikâr görünmektedir.

Aleksitiminin kelime anlamı, Yunanca'da a; yok, lexis; söz, thymos; duygu kelimelerin birleşmesiyle meydana gelen duygu yokluğunu ifade etmektedir (Sifneos, 1973). Türkiye'de Dereboy (1990), bu kavramı Türkçe'ye "*duygular için söz yokluğu*" şeklinde çevirirken, Şahin (1991) ise aleksitiminin duygulara karşı "dilsiz" olmakla sınırlandırılmayacağını, aleksitimik bireylerin aynı zamanda kendi duygularına karşı "*sağır*" olduklarını vurgulamış ve aleksitimi için en isabetli tanım

denebilecek, “*duygusal ahrazlık*” olarak tanımlamıştır. Dökmen (2000) ise, “*düşünce köleliği*” kavramını aleksitimi yerine kullanmayı önermektedir. En basit şekilde duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi ilk olarak klinik alanda ortaya çıkmış ancak normal popülasyonda da oldukça yüksek oranda görüldüğü için kişilik özelliği ve yetersizlik olarak literatürde yer almış bir terimdir.

Buna göre aleksitiminin yapılmış en yaygın tanımı (1) duyguları tanımlamada ve duyguları bedensel duyumlardan ayırt etmedeki güçlük; (2) başkalarının duygularını tanımlamadaki güçlükler; (3) hayal ve fantezi kurmada kısıtlılık, yetersizlik (McDougall, 1982); (4) genellikle bilişsel yönelimli bir yapıya sahip olmaları şeklindedir (Taylor, Bagby, Parker, 1997; Sifneos, Apfel ve Frankel, 1977). Aleksitimik bireyleri tanımlayan diğer semptomlar ise duygusuz bir yüz ifadesi, mimiklerdeki kayıp ve empati ile bireysel farkındalık düzeylerindeki kısıtlılıktır (Krystal,1979; Trull, 2005). Mekanik bir düşünme tarzına sahip olan bu bireyler sorunların derinine inmektense yüzeysel yanlarıyla alakadar olurlar, çünkü kendi iç dünyalarına çok fazla temas etmemektedirler. (Lesser, 1985; McDougall, 1982; Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bu tarz duygusal güçlüklerin yanı sıra, aleksitimik bireyler “*pense opertoire*” şeklinde adlandırılmış duygusal içerikten yoksun, oldukça gerçekçi düşünme ve konuşma (operative thinking) tarzına sahiptirler (Marty ve M’uzan, 1963; Apnel ve Sifneos,1979).

Yunanca kökenli olan aleksitimi, öncelikle bireyin iletişim biçiminde kendini gösteren psişik fonksiyonlardaki bozukluk olarak tanımlanan bu kavram öncelikle tarihsel süreciyle tanınmalıdır (Koçak, 2002). İlk olarak 1948 yılında Ruesch psikosomatik hastalar üzerinde yaptığı gözlemlerde duygu ve heyecanlarını sözel olarak ifade edemeyen bu bireyler durumlarını bedensel yakınmalar üzerinden ifade ettiklerini tespit etmiş ve bu özellikleri “*çocuksu kişilik (infantil personality)*” olarak kavramlaştırmıştır (Lesser, 1981). Bundan kısa bir zaman sonra 1949 yılında McLean psikosomatik hastaların zihinsel bir problemden dolayı duygularına anlatım yolu bulamayan bu hastaların “*organ dili*”ne çevirdiklerini söylemiştir (Taylor,1984). 1954’te Freedman ve Sweet bu hastaları duygu cahilleri olarak tanımlamıştır. İlk başlarda psikosomatik hastalarda görülen belirtileri tanımlamak için ortaya atılmışsa da daha sonrasında yapılan çalışmalar aleksitiminin depresyon kaygı bozuklukları (travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk) gibi birçok

psikiyatrik hastalıklara eşlik eden bir özelliğe sahip olduğu ortaya konmuştur (Sifneos,1996; Bankier ve diğerleri, 2001). “Duygular için söz yokluğu” (Lesser,1981; Sifneos,1996) anlamına gelen bu kavram günümüzde sadece farklı patolojik gruplarda değil, normal dağılım gösteren sağlıklı popülasyonda da aleksitimik özelliklerin görüldüğü çeşitli araştırmalarla belirlenmiştir (Tolmunen ve ark., 2011; Batıgün ve Büyüksahin, 2008).

Aleksitimi bir terim olarak ilk defa psikosomatik hastalıkları olan bireylerin (Nemiah ve Sifneos; Sifneos, 1973; Gücer, 1992; Şahin,1991), psikotiklerin ve kişilik bozukluğu olan hastaların duygularını ifade etmedeki güçlüğü vurgu yapmak için psikanalist olan Sifneos tarafından kullanılmıştır. Sonrasında Nemiah ve Sifneos’un 20 psikosomatik hasta üzerinde yaptığı çalışma kayıtlarında hastaların büyük çoğunluğunda duygu tanıma ve ifade güçlüğü, hayal ve fantezi yaşamlarında azalma olduğuna rastlanmıştır. Ayrıca görüşmeciler bu hastaların donuk, ölgün, sıkıcı, faydacı, dışa dönük ve hayal kırıklığı duygusuna kapılmış kimseler olduklarını belirtmişlerdir (Lesser,1981). Bu hasta grubu ile somatik yakınmaları ve kronik ağrıları (Epözdemir,2005; Mendelson, 1982) olan bireylerde gözlenmişse de sonra yapılan çalışmalar, aleksitiminin travma sonrası stres bozukluğu (Henry, Haviland, Cummings, Anderson, Nelson, Mac Murray ve ark., 1992; Krystal, 1979; Sondergaard ve Theorell, 2004), depresyon (Gürkan, 1996; Motan ve Gençöz, 2007; Wise, Jani, Kass, Sonnenschein ve Mann, 1988), ve alkol-madde bağımlılığı (Evren, Durkaya, Çelik, Dalbudak, Çakmak ve Flannery, 2009; Evren, Sar, Evren, Semiz, Dalbudak ve Çakmak, 2008; Taylor, Parker ve Bagby, 1990) olan kişilerde de görüldüğü rapor edilmektedir.

Aleksitimik belirtiler ve aleksitimi ile diğer psikolojik problemler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar da yapılmaya başlanmıştır. Bu araştırmaların başında Parker ve arkadaşları tarafından havaalanı ve tren garında 52 erkek ve 49 kadına Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yapılan araştırmaya göre aleksitimik özelliklerin sağlıklı bireylerdeki yaygınlığının %18,8 olarak tespit edilmesi yer almaktadır (Parker ve ark., 1989). Ayrıca Cooper ve Holmstrom’un “Aleksitimi ve Somatik şikayetler Arasındaki İlişki” konulu araştırmalarında; aleksitimi ile bedensel problemler arasında bir ilişkinin olduğu ve aynı zamanda kadınlarda aleksitimik özelliklerin erkeklere oranla daha yüksek görüldüğü tespit edilmiştir (Cooper ve

Holmstrom, 1984). Öte yandan aleksitiminin beynin iki yarım küre arasındaki kopukluk sonucu oluştuğu bulgularına ulaşan araştırmacılar da olmuştur (Lane ve ark,1997., Hope ve Bogen, 1997). Martin ve Pihl “Normal Bireylerde Aleksitimik Özelliklerin Stresle ilişkisi” konulu araştırmada ise aleksitimik özellikleri yüksek düzeyde olan normal bireylerin aleksitimik özellikleri olmayan normal bireylere kıyasla yüksek düzeyde kaygı ve strese sahip oldukları gözlenmiştir (Martin ve Pihl, 1986).

Parker ve arkadaşlarının 1993'te yaptıkları bir araştırmada 131 kız, 85 erkek, toplam 216 üniversite öğrenci üzerinde aleksitimi ile yüzdeki duygu ifadeleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar bu öğrencilere, stresli, hayret, merak, iğrenme, utanç, kızgın, korku, zevk, küçümseme, aşağılık duygularını ifade eden dokuz farklı insanın siyah-beyaz fotoğrafları uyarıcı olarak gösterilmiştir. Denekler, uygulanan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)'nden aldıkları puanlara göre düşük, orta, yüksek aleksitimik gruplar olarak sınıflanmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek aleksitimik grubun, düşük aleksitimik gruba göre yüzdeki duygu ifadelerini anlamlı bir şekilde daha az tanıyabildiği, yüzdeki duygu ifadelerini tanıyabilme yeteneği açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu bulgulara dayanarak, aleksitimik özellikler ile duyguları sözel olarak ifade edememek arasında da bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Koçak, 2002).

Daha yakın tarihli bir araştırmaya göre çok geniş bir örneklem grubu (n:5993) üzerinde aleksitiminin yaygınlığı ve soyo-demografik faktörlerle ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda erkeklerin %9,4'ünün, kızların ise %5,2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği, ayrıca aleksitiminin düşük eğitim, gelir, sosyal statü düzeyi ve bekarlık ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Kokkonen ve ark. 2001).

Türkiye'deki aleksitimik araştırmaların batı toplumları ile kıyaslandığında çok yeni ve çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar da ağırlıklı olarak klinik betimsel çalışmalar olduğu gözlenmektedir. Türkiye'de yapılan popülasyondaki aleksitimi yaygınlık araştırmalarına göre aleksitiminin psikiyatrik bozukluğu olan kişiler, psikosomatik hastalar ve normal bireyler bazında yapılan karşılaştırmalı bir araştırmada, aleksitimin en sık psikiyatrik grupta (% 67.9) gözlemlendiği, bunu takiben psikosomatik hastalıkları olan bireylerin yer aldığı (% 57.7), kontrol grubundaki normal bireylerin ise, klinik popülasyona göre daha düşük

bir oranda seyretmesine rağmen % 38.5 gibi yüksek bir oranda aleksitimik özellikler gösterdiği kaydedilmektedir (Gürkan, 1996). Yapılan diğer bir araştırmada ise, sağlıklı bireylerde aleksitimi yaygınlığının %30 oranında olduğu bildirilmektedir (Şahin, 1991).

Yemez'in 151'i kadın 86'sı erkek 237 kişiyle yaptığı "Psikosomatik, Somataform ve Diğer Psikiyatrik Bozuklukları ve Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma" adlı araştırmasında psikosomatik ve somatik bozukluklarda aleksitiminin diğer bozukluklar ve kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca yaş ilerledikçe aleksitimik özelliklerin arttığını, kadınlarda görülme sıklığının erkeklere göre daha fazla olduğunu, çalışan kadınlara nispeten ev kadınlarında daha sık rastlandığını, anne babanın öğrenim düzeyi ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve sosyo-ekonomik düzey düştükçe aleksitimik özelliklerin arttığını tespit etmiştir (Yemez, 1991). Yemez'in arkadaşları ile yaptığı diğer bir araştırma ise aleksitimik özellikler ile sosyometrik test sonuçları arasındaki ilişkiyi incelemek olmuştur. Araştırmanın örneklemini beş ay süren psikodrama uygulamasına katılan 14 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencisinden oluşmaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin kullanıldığı ve bir test ölçütü olarak "psikodrama grubunda en çok hangi arkadaşınızla çalışmak istersiniz ve hangileri ile çalışmak istemezsiniz" sorularının sorulduğu araştırmada, aleksitimik kişilerin grubun en fazla birlikte çalışılmak istenen bireyler olduğu görülmüştür. Bu da aleksitimiklerin insan ilişkileri ve çevreyle uyumlarının iyi olduğunu göstermektedir (Yemez, 1995).

2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan 324 kız 218 erkek toplam 542 öğrenciye "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki" başlıklı araştırmada ruh sağlığı daha kötü olan deneklerin aleksitimik özelliklerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Yemez'in araştırmasına benzer olarak, somatik yakınmalar arttıkça aleksitimik özelliklerde artış olduğu, kızların aleksitimik özelliklerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, düşük sosyo-ekonomik ve öğrenim düzeyinden gelen öğrencilerin aleksitimik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Türk, 1992).

Bayazid ve arkadaşlarının 7 gönüllü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencisiyle 20 saatlik psikodrama uygulamasının yapıldığı "Psikodramanın

Kontrol Odağı Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi” isimli araştırmada bütün öğrencilerin içsel kontrollülük düzeyinde bir iyileşme görülürken, empatik eğilim ve aleksitimi değerleri arasında bir değişim belirlenmemiştir (Bayazid ve ark, 1996). Benzer şekilde Varol’un Fen edebiyat Fakültesi öğrencisiyle 12 hafta boyunca Grupla Psikolojik Danışmanın “Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi” konulu yaptığı araştırmada anlamlı bir fark elde edilmiş ve aleksitimik özelliklerin azaldığı gözlenmiştir. Grupla psikolojik danışmanın aleksitimik bireyler üzerinde işlevsel olduğu sonucu elde edilirken cinsiyete göre bir farklılaşma elde edilmemiştir (Varol, 1998).

Atasoy’un (2002) ‘göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin (emdr) üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi’ başlıklı doktora tez çalışmasında, EMDR’in aleksitimik özelliklerin azaltılmasında işlevsel olduğu sonucuna varılmıştır.

2.2.3. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri

Aleksitimi kavramının mucidi olan Sifneos, aleksitimik bireyler için duygusal işlevlerinde ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük yaşadıklarını ve bu özellikleriyle dünyaya yabancı kaldıklarını ifade etmiştir. Onların en belirgin özelliklerinin duygularını fark edip ifade etme güçlüğü olduğunu da eklemiştir. Günlük yaşamda düşünen, anlatabilen ilişkiler kurabilen kimseler olsalar da duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup ayırt etmekte ve bunları ifade etmekte sorunlar yaşarlar. Zeki olsalar da bunu duygularından kaçmak için kullanırlar (Sifneos, 1988; Koçak, 2002). Üzerinde yapılan farklı yorum ve tanımlamalara rağmen, aleksitimik kişilik özelliklerinin dört ana başlıkta toplanabileceği belirtilmiştir (Sifneos, 1988; Lesser, 1981; Koçak, 2002). Bunlar 1. Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü 2. Hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık 3. İşe vuruk işlemsel düşünme 4. Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı’dır.

2.2.3.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Duygularını tanıma ve ifade etme bu bireylerin yaşadığı en belirgin güçlüktür. Bu bireyler özgül olarak duygularını tanıyamaz ve tanımlayamamaktadırlar. Duygularını kabaca rahatlama ve rahatsız olma” gibi basit kelimelerle ifade edebilmekte veya “gevşeme ve gergin olma” gibi bedensel tepkilerle

gösterebilmektedirler (Yurt, 2006). Konuşmaları tekrarlayıcı ve ayrıntılıdır. Sıklıkla bedensel yakınmalardan söz etmektedirler. Duygusal yaşamlarındaki kısıtlılık, bazen duruşlarındaki donukluk ve duygularının yüzlerinden anlaşılmasıyla da kendini belli etmektedir (Sifneos, 1977; Lesser, 1981). Aleksitimik bireylere yaşadıkları tatsız bir olay sırasındaki hisleri sorulduğunda his hariç olay ve yaşananlar hakkında ayrıntılı bilgi verseler de duyguları hakkında konuşamadıkları gözlenmiştir (Dereboy, 1990). Bedensel belirtilerle duyguları arasındaki farkları kavrayamadıkları için ezberlemiş gibi tekrarlayıcı ifadeler kullanmaktadırlar (Krystal, 1979; Sifneos, 1988).

2.2.3.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşantıda Kısıtlılık

Aleksitimik bireylerin hayal güçleri de oldukça kısıtlıdır. Çok az hayal kursalar da bunu zaman kaybı olarak görmektedirler. Kurdukları hayaller de genellikle gerçeklik sınırları içinde, tutku ve özlemlerin silik bir şekilde yansıdığı kuru ve renksiz fantezilerdir (Koçak, 2001). Hatta yetişkin yaşamlarında hiç hayal kuramadıkları dahi iddia edilmektedir (Lesser, 1981; Taylor ve ark.,1988). Aleksitimik bireylerin düşlem ve fantezi yaşantılarındaki eksiklik, onlarda olayların daha çok detaylarına dikkat etmeye ve işlemsel düşünmeye neden olmaktadır (Krystal,1979; Sifneos, 1988). Rüyalarını ise çok nadir hatırlarlar ve içeriğinin de çok somut olduğu gözlenmektedir. Hayal kurmadaki kısıtlılık yaratıcı olmalarına da etki etmektedir. Eylem ve düşünceleri daha çok dış uyaranlara bağlıdır (Koçak, 2002).

2.2.3.3. İşe Vuruk İşlemsel Düşünme

Duygu ve hayal kısıtlılığı yaşamlarına rağmen aleksitimikler çevreleriyle uyum içinde yaşamaktadırlar. Çünkü pragmatik ve mekanik tarzda düşünme eğilimindedirler. Kendi iç dünyalarından uzak son derece sade, mekanik, robot gibi bir yaşantıları vardır. Karşılaştıkları sorunlara somut ve kestirme çözümler bulmaya yönelmektedirler. Sorunların kökenine inmektense görünen yüzeysel nedenlerle ilgilenmeyi tercih etmektedirler. Bu yüzden karşılaştıkları sorunları tekrar yaşamamak için en kısa yöntemleri bulmaya ve onları tekrar yaşamamak için gerekli tedbirleri almaya çalışmaktadırlar. Bu özellikleriyle çevreleriyle büyük ölçüde uyumlu ve sorunsuz insanlar olarak algılamaktadırlar (Lesser, 1985).

2.2.3.4. Dış Merkezli-Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik bireyler dışa dönük özellikleriyle öne çıkmakta ve çevreleriyle olan ilişkilerinde, tutum ve davranışlarına iç etkenler ve onlara bağlı duygular değil dış uyaranlar yön vermektedir. Çünkü dış çevreyle olan uyum sağlamaya dönük aşırı istek ve çabaları vardır. Bu özellikleriyle uyumlu ilişkiler kurabilen, sorunsuz insanlar olarak bilinmektedirler. Ancak bu durumun yalancı normallik olduğu, gerçekte bu kişilerin kendi ruhsal gerçekleriyle çok az ilişkili oldukları belirtilmektedir (Özkorumak ve ark., 2006). Detaylarla ilgilendikleri için empati yetenekleri çok kısıtlıdır. Ayrıca dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ederler ve bağımlı olma eğilimleri vardır.

Bu temel dört özelliğin yanı sıra çok yoğun ağlama yaşayabilirler, empatik düzeyleri çok düşüktür, hassas değildirler, bedensel duyularını abartmakta (Barksky ve Klerman, 1983), sosyal durumlara uyum sağlıyormuş gibi görünmektedirler. Ancak başkaları gibi olmadıklarının farkındadırlar, yaşadıkları depresyon veya stresi inkâr ederler. Bütün bu özellikler birçok araştırmacı tarafından paylaşılmasına rağmen bir kişiye aleksitimik teşhisi koymak zordur. Çünkü aleksitimik özellikler için gerekli minimum kriter konusunda henüz kesin bir açıklama yoktur. Bu sebeple aleksitimi var ya da yok yerine aleksitimi düzeyinden söz edilebilmektedir (Taylor, 1984). Ayrıca Freyberger yaptığı gözlem ve araştırmalar sonucu aleksitimik özellikleri geçici (state) ve sürekli (trait) olabileceğini belirtmektedir. Bunu da birincil ve ikincil aleksitimi olarak ikiye ayırmaktadır. Buna göre psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına yatkınlık sağlayan uzun süreli olan kişilik özelliklerini birincil aleksitimi olarak tanımlamaktadır. Stres altında çalışan, üzücü bir olay sonucunda travma yaşayan bireylerde ortaya çıkan, geçici ve kalıcı olabilen bir çeşit savunma mekanizması olan durumları ise ikincil aleksitimi olarak tanımlamaktadır (Freyberger, 1971).

2.2.4. Aleksitiminin Kuramsal Çerçevesi

Aleksitimi henüz yeni bir kavram olmasına karşın, oluş nedenlerini açıklamaya yönelik birçok kuram ileri sürülmüştür. Bu kuramlar genel olarak psikanalitik, sosyal öğrenme, davranışçı, gelişim, bilişsel ve nörofizyolojik kuramlar altında toplanmışlardır.

2.2.4.1. Nörofizyolojik Kuram

Nörofizyolojik kuramı takip eden uzmanlar, aleksitiminin beyin sağ ve sol yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu ortaya çıkan bir durum olduğunu ileri sürmektedirler (Larsen ve ark., 2003; Şaşıoğlu ve ark, 2013). Bu kuramcılara göre aleksitimi, limbik sistemden neokortekse gitmek için harekete geçen duyusal uyaranların bloke olmaları ve bilinçli duygusal yaşantılara dönüşmemeleri sonucu oluşan bir arıza olarak tarif edilmektedir (Hoppe ve Bogen, 1977; Şaşıoğlu ve ark, 2013). Bu varsayımı sınamak ve geliştirmek amacıyla komissürotomili hastalar üzerinde bir dizi çalışma yapılmaktadır (Ten Houten ve ark. 1986, 1988). Bu varsayımı destekleyen diğer bir gözlem de korpus kallozum agenezisi olan bir hastanın yoğun aleksitimik özellikler sergilemesidir (Buchanan ve ark.,1980).

Psikosomatik hastalar üzerine yaptığı araştırmalarla tanınan MacLean (1949), psikosomatik bireylerin limbik istem ve neokorteks arasındaki bağlantı bozukluğu yüzünden hislerin sözel ifadesinde sorun yaşandığını vurgulamaktadır. Duyularının neokorteks tarafından kelimelerin sembolik kullanımında ifade bulması için yeterince işlenemediğini, yani duyusal uyaranların striatumda bloke olduklarını belirtmektedir. Ayrıca Nemiah, Freyberger and Sifneos (1976) da bilginin 'visceral brain' duygusal beyin ya da hipotalamus ile serebral korteksin dil merkezleri arasındaki akışta eksiklik olmasıyla ilgili bir nörolojik teori öne sürmektedir. Aleksitimik bireylerdeki bu durumu Sifneos (1996) *duyguların afazisi* olarak tanımlamaktadır.

Kaplan ve Wogan (1977)'ın yaptıkları bir deneysel çalışmada, ağırlı uyaran verilirken hayal kurmanın ve buna eşlik eden sağ yarımküre etkinliğinin algılanan ağrı şiddetinin artmasını önlediği gözlenmektedir. Aleksitimik bireylerinki psikosomatik hastalık geliştirmeye yatkın olmalarının nedeninin beyinin sağ yarım küresindeki aktivite eksikliğinden olabileceği söylenmektedir. Sağ yarım küresi konuşma losyonlarını tutan bir lezyon nedeniyle bloke olmuş bir hastada da aleksitimik özellikler gözlenmektedir. Yine başka bir araştırmada, yalnızca sağ elini kullanan kimselerin yalnızca sol elini veya her iki elini kullananlara kıyasla aleksitimik özelliklerinin anlamlı ölçüde yoğun olduğu tespit edilmiştir (Fricchione ve Howanitz, 1985).

Özetle, bu kuramcılara göre aleksitiminin belirgin özelliklerinin bilişsel işleme ve duyguların düzenlenmesindeki eksiklikten kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu düşünce aleksitiminin duygu düzenlemesinde işlevsel olmayan stillerle, düşük duygusal zekâ ile çift yönlü hemisferler arası transfer kusuru ile ve azalan REM yoğunluğu ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarla desteklenmektedir (Taylor, 2000).

2.2.4.2. *Psikanalitik Kuram*

Bu yaklaşımın aleksitimiye bakışı psikosomatik hastalıklara olan yaklaşımı ile benzerlik göstermekte ve bireyin erken dönem yaşantılarındaki bozulmaya bağlamaktadır (Stephanos, 1975; Rad Von, 1984; Wolf, 1977). Örneğin, McDougall (1974), aleksitimik özelliklerin, erken çocukluk döneminde anne-çocuk ilişkisindeki bozulmaya bağlı olarak ortaya çıkan çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğunu ifade etmektedir. Buna göre, erken çocukluk yıllarında anne-çocuk ilişkisindeki bozulma nedeniyle çocuk, içsel temsiller oluşturamamakta ve böylece, yetişkin yaşamda içsel gereksinimleri için fantezi üretme ve imgeler kurma yeteneğini geliştirememektedir. Bu da içgüdülerin sözel ifadesini güçleştirdiği için aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Yani aleksitimik özelliklerin psikotik nitelikli çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğu iddia edilmektedir. Sonuç olarak, aleksitimik bireylerin hayal ve fantezi yaşamları oldukça kısıtlı kalmaktadır (McDougall, 1974/1982; M'Uzan, 1974). Duygusal alanda oluşturulan baskı ve karmaşalar çocuğu fantezi ve hayal kısıtlılığı yaşamaya ve duygularını tanımamaya hatta yaşamamaya yöneltmektedir. Bu benzeri tutumların oluşturduğu psikosomatik hastaların, çocuklukta aşırı koruyucu ya da üstü kapalı reddedici tutumu olan annelere sahip oldukları bilinmektedir. Bu tip anneler çözümlenmemiş narsistik çatışmalarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Anne, bebeğini kendi bedeninin bir parçası olarak algıladığı için çocuğun bedensel tepkilerine aşırı dikkat göstererek ve kontrol altında tutmaktadır. Sonuçta ileriki yaşlarda çocuğun bedeninin öz temsilinde oluşan yetersizliğe bağlı olarak aleksitimik belirtilerin oluşmasına zemin oluşturmaktadır (Luminent, 1994).

Von Rad da aleksitimiye, nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde açıklamaya çalışmıştır. Ona göre, aleksitimi ayrılma-birleşme aşamasındaki aksamaya bağlı olarak, öz temsil ve kimlik duygusunun eksik gelişmesi sonucu ortaya çıkmaktadır

(Von Rad, 1984). Krystal ise çocuğun duygusal iletişim kapasitesinin gelişmesinin, tamamen ailenin kurduğu ilişkilerle, çocuğun duygusal yaşantısını tanıyıp, geliştirip, zenginleştirmesine bağlı olduğunu savunmaktadır. Ona göre bazı aleksitimik bireyler travmatize oldukları için duygusal dönemin ilk evresine saplanıp kalmış ya da gerilemiş olabilmektedir. Travma sonrası oluşan aleksitimik özellikler bebeklikte anne ile kurulan sembiyotik ilişkinin eksik olmasından kaynaklanmaktadır. Krystal, bu noktada aleksitimik özellikleri, erken çocuklukta yaşanan ve gelişimi engelleyici yıkıcı olay ve ilişkilere bağlamaktadır. Bu sebeple bazı aleksitimikler çocuklukta geçirdikleri olumsuz olay ve yıkıcı ilişkiler nedeniyle gelişimlerini tamamlayamadıkları için duygusal gelişim dönemlerinin ilk evresine saplanmış ya da gerilemiş bireylerdir. Sonuç olarak aleksitimi, gelişimsel bir başarısızlık ya da psikolojik bir travma sonucu ortaya çıkan duygusal sıkışma veya gerileme olarak düşünülebilmektedir (Krystal, 1979).

Özetle, psikanalistler dil ile ifade edilemeyen çatışmaların somatik yollardan ifade bulduğunu ileri sürmüş olsalar da araştırmalar bu yaklaşımın intrapsişik süreçlerle fiziksel durumlar arasındaki etkileşimi basite indirgediğini göstermektedir. Nitekim, psikosomatik hastaların psikanaliz yöntemiyle iyileşmelerinin çok sınırlı düzeyde kaldığı görülmektedir (Lesser, 1981).

2.2.4.3. Bilişsel Kuram

Biliş, içsel duygu, dürtü ve düşünceleri ile birlikte dış dünyayı algılama ve yorumlama biçimidir. Psikolojik bir sorunda bilişsel kuramın bakış açısını diğerlerinden ayıran en önemli özellik, bireyin tepkileri ile uyarıcılar arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgulamadır.

Bilişsel kuramın kurucularından olan Beck'e (1995) göre bireydeki psikolojik sorunların altında dış ve iç dünyadan gelen uyarıcıların, bozulmuş bilişsel süreç nedeniyle çarpık bir şekilde algılanması ve gerçeğe aykırı bir şekilde yorumlanması yatmaktadır. Bireyin çocukluk yıllarından itibaren yaşadığı sosyalleşme sürecinde, deneyim ve öğrenmelerine bağlı olarak kendisinde bazı temel düşünce ve inanç sistemleri, varsayımlar ve genellemeler oluşmaktadır. Bu temel varsayımlar tekrarlandıkça şemaları oluşturmaktadır. Bu şemalar ise günlük yaşamda birey tarafından algıları organize etmede dış dünya ve olayları yorumlayıp

anlamlandırmada kullanılmaktadır. Ancak bu şemalar bazen son derece katı, dirençli, aşırı olduklarından işlevsel ve uyum sağlayıcı değildirler. Beck'e göre bu şemaların içeriğinde değersizlik, yetersizlik, keyfi çıkarsama, kişiselleştirme, aşırı genelleme, abartma küçümseme, kendini suçlama, başarısızlık ve ikili düşünme gibi bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır.

Bazı bilişsel kuramcılara göre, duyguları ifade etme aynı zamanda bilişsel gelişim sürecinden de etkilenmektedir. Kişilerdeki bilişsel çarpıtmalar onların duygu ve davranışlarını belirlediğine göre aleksitimi de buna bağlı olarak açıklanabilmektedir. Eğer bir kimse çevresindeki uyaranları tehdit edici olarak algılayorsa bunları tehlike yönünde abartarak yoğun kaygı yaşamaktadır. Bunun sonucunda da tehlike, tehdit, zayıflık ve zarar görme içerikli bilişsel şemalar oluşmaktadır. Bu şemalar bireyin şahsına ait olup aile ve kültürden gelerek erken çocukluktan itibaren sosyalleşme sürecinde yerleşmektedir. Bu bağlamda aleksitimik özellikler, bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olabilmektedir (Koçak, 2002).

Lane ve Schwartz'ın (1987) Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı'ndan hareketle aleksitiminin etiyolojisine dair öne sürdükleri teorik modele göre, aleksitimik bireyler gelişimsel düzeyde henüz duyguların bedensel duymalardan ayrışmadığı alt evrelerde takılıp kalmaktadırlar. Lazarus ise duyguyu, bireyin çevre ile etkileşimde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucu olarak tanımlamaktadır. Buna göre bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru ilerlediği varsayılmaktadır. Örneğin, bilişsel değerlendirmenin en ilkel biçimi, dil öncesi bilinç ve bilinçdışı; en gelişmiş biçimi ise bilinç olarak tarif edilebilmektedir. Burada duyguların, sözel ve simgesel ifadesi yer almaktadır (Lazarus, 1982). Martin ve Pihl de buradan yola çıkarak, aleksitimik bireylerin ilkel bilişsel şemalar kullandığını ileri sürmektedir (Martin ve Phil, 1986). Sonuç olarak, bu kurama göre aleksitimik bireyler, henüz duyguların ayrıştırılmadığı bedensel üzerinden ifade edildiği alt ilkel bilişsel-duygusal gelişim evlerinde takılıp kalmış *duygusal gelişim özürlü bireyler* olarak tanımlanmaktadırlar (Stoudemire, 1991). Bu bireyler duygularının farkında olamazlar ve duygularını somatik tepkiler olarak ortaya koymaktadırlar. Çocuklukta içinde bulunduğu aile ve sosyal çevrede yıkıcı, sarsıcı olaylar bilişsel duygusal gelişimi engellediği için yetişkinliğe kadar bu öğrenmeler pekiştirilerek devam etmekte ve bilişsel çarpıtmaların yer aldığı bilişsel şemalar oluşmaktadır. Kişide

“duygularımı gizlemek zorundayım, duygularımı söylersem horlanırım, yalnız kalırım, kimse beni sevmez. İnsanlara güvenim yok. Duygularımı söylersem zayıf ve güçsüz olduğum anlaşılır.” gibi mantık dışı ve gerçekçi olmayan sayılılar ve düşünceler oluşmaktadır. Bunların sonucunda otomatikleşen bu düşünceler ile kişi duygularını fark edemez olur ve ifade etmekte güçlük çekmektedir. Böylece, kişi duygularını ifade etmek yerine bedensel tepkiler olarak ortaya koyar ve aleksitimik belirtiler kendini göstermektedir.

2.2.4.4. Sosyal Öğrenme- Davranışçı Kuram

Bu kuram aleksitimik özelliklerin bireylerin içinde buldukları sosyo-kültürel ortamdaki öğrenmeler sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Buna göre çocuğun aile içinde ve çevresinde gelişimsel süreçte, duygularını ifade etmek yerine bastırmayı ve bedensel olarak bedensel olarak ifade etmeyi öğrenmiş olması aleksitimik özellikler geliştirmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Lesser (1985), duyguların ifade edilmesi ve açığa vurulması konusunda ve dolaylı olarak aleksitiminin ortaya çıkmasında kültürlerarası farklılığa dikkat çekmektedir. Aleksitimi kültürlerarası bir gerçekliktir ve 18 farklı etnik ve ırksal grubun çalışmalarında tanımlanmaktadır (Thorber ve ark., 2009). Öte yandan, aleksitimi ilk olarak, duyguları sözel olarak ifade etmenin sağlıklı olmanın ve olgunluğun göstergesi olarak kabul edildiği batı toplumlarında ortaya çıkmıştır. Bazı toplumlarda ise, insanlar çocukluktan itibaren duygularını ifade etmek yerine bastırmayı ve gizlemeyi öğrenmektedirler. Ayrıca bazı doğu kültürlerinde duyguların açığa vurulmasının, ifade edilmesinin hoş karşılanmadığı ve hatta bazı dillerde belirli duygular için kelime bile bulunamadığı bilinmektedir (Lesser, 1985). Buna paralel olarak bazı araştırmacılar, aleksitimide eğitim, sosyal köken, gelir düzeyi gibi sosyo-ekonomik faktörlere işaret etmektedirler (Lesser, Ford ve Friedman, 1979; Pierloot ve Vinck, 1977). Borens ve arkadaşlarının (1977) psikosomatik hastalar üzerinde yaptıkları bir araştırmada, düşük sosyal sınıfta yetişmiş, eğitim ve gelir düzeyi düşük kişilerin, yüksek sosyal sınıftan gelen ve eğitim düzeyi yüksek kişilere göre psikoterapötik görüşmelerde daha fazla aleksitimik özellik gösterdikleri rapor edilmektedir. Özetle, bu kurama göre bireylerdeki aleksitimik özellikler içinde yaşadıkları sosyo kültürel ortamdaki öğrenme sonucu ortaya çıkmaktadır. Aleksitimi bireyin kültür, eğitim ve yaşantısıyla ilgili sosyal kökenli bir olgudur (Stoudemire, 1981).

Bütün bu nörofizyolojik, psikanalitik, bilişsel, sosyo-kültürel ve çok çeşitli güncel kuramlara baktığımızda aleksitiminin etiyolojik temelini aydınlanması için hala birçok araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Aslında bu yaklaşımları bünyesinde harmanlayacak bütüncül bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmaktadır. Görüldüğü gibi kuramsal yaklaşımlar aleksitimi ile ilgili birbirini tamamlayan açıklamalar getirirler de halen kavramsal bir bütünlük taşıdıkları söylenememektedir.

2.2.5. Aleksitimi Bir Kişilik Özelliği mi Yoksa Hastalık mı?

Aleksitimi, ilk ortaya çıktığı zamanlarda, özellikle psikosomatik hastalarda görülen, istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Sifneos, 1996). Daha sonraları birincil ve ikincil aleksitimik yapılardan söz edilmektedir. Buna göre, birincil aleksitimi olarak adlandırılan sabit kişilik özelliği, psikosomatik hastalıklarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına ve sürmesine neden olan sürekli devam eden bir durum olarak tanımlanmaktadır. İkincil aleksitimi ise travmatik hastalıklar ya da ağır bedensel hastalıklar sonunda ortaya çıkan geçici ya da kalıcı bir durum olarak tarif edilmektedir (Freyberger, 1977).

Aleksitiminin klinik tanımında somatizasyon çok önemli bir yer tutsa da yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında doğrudan bir ilişki olduğu kanıtlanamamaktadır (Beach, 1994). Bu yüzden aleksitiminin bir hastalıktan çok, kişilik özelliği ya da yetersizlik olduğunu savunanlar vardır. Taylor (1984) ve Sifneos'a (1988) göre aleksitimi bir hastalık değil daha çok kişilik yapısıdır. Kişinin kendi duygusal ayarlamasındaki bir zorluk olarak tanımlanmaktadır.

Aleksitiminin kişisel bir eğilim, sosyal destek eksikliği sonucu ortaya çıkan bir durum, hastalık, psikosomatik belirti, bilişsel bozukluk, beceri eksikliği, nörolojik bir arıza olduğunu savunan birbirinden oldukça farklı görüşlerin olduğu yorumlar karmaşası içinde, kişiye aleksitimi teşhisi koymak da oldukça zorlaşmaktadır. Bu noktada Paez aleksitiminin süreklilik içinde ele alınması gereken bir kavram olarak kabul edilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Koçak, 20012). Bu çerçevede, Swiller'in da belirttiği üzere, aleksitiminin psikiyatrik bir bozukluk değil, geniş bir tanı aralığının içine giren hastaların düşünce, duygu ve ilişkili süreçleriyle ilgili karakteristik bir yapı olduğu düşünülebilmektedir (Swiller, 1988).

Sonuç olarak, aleksitimi kavramı klinik araştırmalarda fark edilen bir örüntüyü

tanımlamada oldukça işlevsel bir kavramdır. Bunun yanı sıra, bu tanımın içine nelerin gireceği, bir kişilik özelliği mi, yoksa psikopatolojik bir semptom mu, doğuştan mı getirildiği yoksa sonradan mı edinildiği, kalıcı mı geçici mi olduğu, bozuklukların mı aleksitimiye, aleksitiminin mi bozukluklara neden olduğu, vb. gibi konularda hala çelişkili görüşler devam etmektedir. Bu çelişkilerin nereden kaynaklandığını tespit etmenin güç olduğu, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu muhakkaktır. Ancak araştırma sonuçlarındaki bu farklar, aynı zamanda aleksitiminin tedavi biçiminin nasıl olması gerektiğini de zorlaştırmakta ve çelişkiler doğurmaktadır. 21. yüzyıla kadar hem klinik hem de terapötik anlamda çeşitli tedavi yöntemleri denenmiş ve elde edilen sonuçlar mukayeseli olarak incelenmiştir.

2.2.6. Eğitim Alanında Aleksitimi

Konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde son yıllarda sadece psikiyatri alanının değil sağlıklı insanlarda da aleksitimik özellikler tespit edildiği için diğer psikolojik sağaltım alanlarının da konusu olmaya başlayan aleksitimi, bireylerin yaşamında fiziksel ve psikolojik sorunlarla birlikte görülmektedir (Luzumlu, 2013, s.2, Kauhanen, Julkunen, Salonen, 1992; Tolmunen ve ark., 2004). Bu sebeple aleksitimi sadece klinik alanı değil sosyal ve eğitim alanının da ilgi alanına girmesi gereken bir konu olmaya başlamaktadır. Bu sebeple okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerine başvuran aile, öğretmen, çocuk ve gençlerin duygularını tanıma ve ifade etme zorluklarının altında aleksitimik belirtiler olabileceği gerçeği özellikle okulların ilgili birimleri tarafından bilinmesi önem arz etmektedir.

Başlı başına bir hastalık olmayan ancak birçok hastalığın tetikleyicisi olabilen aleksitimi, araştırma sonucu elde edilen herhangi bir veri olmasa da yaşamı kısaltan bir etki oluşturabilmektedir. Sayar (2005) insanların duygularını ifade etmediği zaman o duygunun bir kar topunun dağdan yuvarlanması gibi giderek büyüyeceğini ve bir çığa dönüşebileceğini ifade etmektedir. Paylaşılmayan, içe atılan duyguların insanlara fiziksel ve ruhsal hastalıklar olarak aksedeceğini de ifade etmektedir. Kendini ifade edebilmeyi öğrenmenin bu açıdan bakıldığında henüz hayatın başında olan çocuklar için ne derece önemli olduğu anlaşılmaktadır. Duygularını çok bastıran sıkıntılarını ve hissettiklerini organ dili ile ifade eden aleksitimik bireyler, bedensel tepkiler verdiği net olarak bilinmektedir. Bu durum çocuklarda da davranım bozukluğu, tik, altını ıslatma, okuldan veya evden kaçma davranışları olarak

görülebilmektedir. Bazı psikiyatristler bu durumu örtülü depresyon olarak da değerlendirebilmektedir (Tarhan, 2013). Hem durumun daha sağlıklı değerlendirilebilmesi hem de okullarda duygularını tanıyamadığı ve ifade etmekte zorluk yaşadığı için sorun yaşayan öğrencilere doğru yardımın ulaştırılabilmesi oldukça önemli görünmektedir. Okullarda özellikle orta ve lise öğrenimi boyunca ergenlik geçişleri sırasında meydana gelen duygusal ve gelişimsel problemlere doğru yardım götürülmesi aleksitiminin oluşmasını önleyecektir. Kendini tanımanın ve ifade etmenin daha da zorlaştığı ergenlik çağında duygusunu tanımaya ve nasıl açığa çıkarıp ifade edebileceğine dair bilgisi ve cesareti olan genç daha sağlıklı bir psikolojik gelişime sahip olmaktadır. Aynı zamanda ergen birey, aleksitiminin sıklıkla yol açtığı bilinen bedensel ağrılar veya sorunlar üzerinden kendini ifade etmeye çalışmayacaktır.

Kendini ifade edebilmenin ergenler için oldukça önemli ve akademik başarısını belirleyici bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bir gencin kendini ifade edebilmesi duygularını tanıması ve duyabilmesine bağlıdır. Çünkü bireyin kimlik gelişimi yaşam boyu sürmesine karşın, en önemli dönüm noktası ergenlik dönemi olarak bilinmektedir (O'Donnell, 1976). Genç bireyin nasıl biri olduğunu, olumlu ve olumsuz yönlerini, yönelimlerini, çevrenin kendisi hakkındaki görüşlerini, duygularını anlamaya ve bunlara yanıt bulmaya çalıştığı en değerli dönem ergenliktir. Hatta davranışlarının spontanlığını sağlayıp üretken ve eylemlerinde rahat davranmayı ya da içe kapalı ve bastırılmış duygularla başkalarına göre kendini ve yaşamını yönlendirmeyi seçtiği dönemdir.

Bu bilgiler ışığında yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar, diğer başka bileşenlerle (benlik algısı, duygusal zekâ) beraber aleksitiminin, bir öğrencinin eğitim ve sosyal yaşantı sırasında etkili olduğu ve belirli uygulama ve teknikler ile değişim gösterebileceğini göstermektedir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004; Yurt, 2006).

2.2.7. Aleksitimide Terapötik Yaklaşımlar

Son zamanlarda duygular, sağlık psikolojisi araştırmacıları tarafından sağlığın önemli bir konusu olarak dikkate alınmaya başlanmıştır. Brown (1999)'a göre duygusal olarak sağlıklı bir kişi duygu durumunu fark edebilir ve ifade edebilir. Bu nedenle, birçok psikoloğun ilgisini çeken duygu durumunu anlama ve ifade etme

becerisi *duygu okuma kabiliyeti* olarak isimlendirilmiştir. Duygu okur yazarlığı da denilen bu kabiliyet kişiye hem kimlik hem de ihtiyaçlarına göre duygu değişimlerini anlamasını sağlamaktadır (Nooien, Bagherkajbaf, Sadeghi ve Mulavi, 2012).

Psikoloji araştırmaları duyguların düşünce, yargı ve davranışlarımızın üzerinde olduğunu gösterdiğinden bu yana, psikoterapistler ve psikolojik danışmanlar günlük yaşantıda duygusal sağlığın önemine dikkat çekmeye başlamışlardır. Daha önce ifade edildiği üzere duyguların insan sağlığı üzerinde sanıldığından çok daha etkili olduğu anlaşılmaktadır (Forgas, 2000; Nooien ve Ark., 2012). Bu nedenle, zihin sağlığı çalışanları özellikle psikoterapistler ve danışmanlar koruyucu sağlık çalışmaları ve tedavileri aracılığı ile duyguları geliştirmeye çalışmaktadırlar.

Duygusal ahrazlık olarak tanımlanan aleksitimi, sağlık psikolojisi alanının önemli bir konusunu oluşturmaktadır. Aleksitimik özelliklerin tedavisinde hangi yaklaşımın daha etkili olduğu konusunda yapılan araştırmalar henüz yetersiz olsa da yapılan son araştırmalar klinik ağırlıklı psikoterapi yaklaşımlarının somatik yakınmaları artırdığını gösterdiği için tedavide destekleyici ve eğitici yaklaşımların kullanılması gerektiği anlaşılmaktadır (Sifneos, 1988). Böylece aleksitimi yalnızca klinik bir boyut içermediği ve normal popülasyonda da azımsanamayacak derecede karşılaşılan bir sorun olduğu için, tedavisinde psikoterapi ve psiko-eğitimlerden aktif olarak yararlanılması gerektiği anlaşılmaktadır.

Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin temel üç özelliğine bağlı olarak; düşünem ve fantezi yaşamındaki kısıtlılık, duygu, düşünce ve fizyolojik tepkileri ayırt etmedeki yetersizlik, duygularını tanıma ve ifade etmedeki güçlüklerinden dolayı psikodinamik merkezli tedavilerin zor ve tatmin edici olmadığı görüşü hâkimdir (Koçak, 2002). Aynı zamanda, bu tedavi yöntemleri birbirinden farklı fikirleri barındırmakla beraber, terapistler aleksitimik bireylerin tedavisinin hem hasta hem de terapist açısındandır zor bir süreç olduğu konusunda hemfikirdirler. Buna göre, aleksitimik bireylerin, genellikle terapistlerinde sıkıntı, engellenme, çaresizlik gibi negatif duygu ve yaşantılar yarattığı, bu durumun terapistte güçlü olumsuz karşı aktarım tepkilerine neden olabileceği ve bu negatif karşı-aktarımın terapide mutlaka işlenmesi gereken bir malzeme olduğu savunulmaktadır (McDougall, 1982; Wolff, 1977).

Başlangıçta aleksitiminin tedavisinde ağırlıklı olarak kullanılan terapötik yöntem psikoanalitik kuram olmuştur. Bu kurama göre çoğu aleksitimik bireylerin duygularını işleme, duygularını farketme, tanıma yetersizliklerinden çok biçim üzerine odaklanmaktadırlar. Bu yüzden aleksitimik bireylerin psikodinamik yönelimli yardımlardan ve terapilerden yararlanamadığı, onlara uygun olmadığı ve terapileri bırakma ihtimallerinin yüksek olduğu görüşü hâkimdir (Freyberger, 1977; Krystal, 1979; 1982/83; Nemiah, 1977; Sifneos, 1973). Bu görüşü savunanlardan Pierloot ve Vinck rastgele seçtikleri aleksitimik bireylerden bir kısmına psikodinamik psikoterapi diğerlerine de davranışçı terapi uygulamışlardır. Araştırma sonucunda aleksitimik bireylerin birçoğunun psikodinamik psikoterapi tedavisini sürdürmeyip yarıda bıraktıkları ve birçoğunun aleksitimik özellikler göstermeye devam ettiği anlaşılmıştır (Lesser, 1985).

Krystal'a göre aleksitimik bireyin tedavisi sırasında kendi içlerine dönerek yaşadıkları duyguları fark etmeleri sağlanmalı ve bu duyguları için uygun kelimeler bulmalarına yardımcı olunmalıdır. Bu süreç yavaş, sıkıcı ve emek isteyen bir iştir (Krystal, 1982). Krystal daha sonra kendine özgü bir teknik geliştirmiştir ve bu tekniği dört temel ilkeye dayandırmaktadır:

“1. Aleksitimik bireyi duygu durum ve bilişlerinde ne tip bir problemi olduğu konusunda bilgilendirmek.

2. Duyguya dayanma gücünü artırmak, hissettiği duygularını sinyal olarak kullanmaya başlamasına yardımcı olmak.

3. Aleksitimik bireyin özbakım becerisi yeterli değilse, bu konuda bireyi bilgilendirerek bu becerilerin gelişmesine yardımcı olmak.

4. Aleksitimik bireyin duygularını fark edip sözel olarak ifade etmesi ve empati kurma yeteneğini geliştirmesi için destek vermek (Krystal, 1982)”.

Lesser ise, aleksitimik özellik gösteren bireylerin temel sorunları duygularını tanımada ve ifade etmede zorlanmaları olduğu için klasik yaklaşımlarla aleksitimiklerin tedavisinin zor olduğunu belirtmektedir. Aleksitimik bireylere yapılacak psikolojik yardımda varoluşsal ve bilişsel kuramlarda ve psikodramada kullanılan "burada ve şimdi" tekniğinden yola çıkılarak yaşanan anda hissedilen

duyguların ifade edilmesine önem verilmelidir. Ayrıca Lesser empatik dinlemenin tedavide etkili olabileceğini belirtmektedir. Empatik dinleme aleksitimiklerin bedensel belirtilerini ifadelerinin duygusal forma dönüştürülmesinde yardımcı olmaktadır. Bu bilgilere dayanarak Lesser "Destekleyici Grup Terapisinin" aleksitimik bireyler için uygun bir psikolojik yardım olabileceğini belirtmektedir (Lesser, 1985).

Swiller'a göre, aleksitimik bireylerde bireysel ve grup terapisi birlikte yürütülmelidir. Çünkü Swiller, bireysel terapinin entelektüel öğrenmeyi sağladığını ve iç görü kazandırdığını, grup terapisinin ise yaşantılar yoluyla edinilen bu birikimlerin yaşama transfer edilmesine yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda his, arzu ve bedensel duyumları kışkırtıcı, hayal ve fantezilerin paylaşıldığı "yaratıcı oyun" tekniklerinin oldukça faydalı olduğu belirtmektedir. Özetle, bireysel ve grup terapisinin birlikte kullanılması aleksitimik bireylere etkili bir psikolojik yardım sağlamaktadır (Swiller, 1988).

Bilişsel kuramcılar da aleksitimik özelliklerin sağaltılmasında bilişsel yaklaşıma dayalı teknik ve uygulamalara özel önem verilmesi gerektiğini düşünmektedirler. Aleksitimik bireylerin duygusal farkındalıklarını artırma, içgüdüsel gerilimlerini azaltma, duygularla ilgili bilişsel çarpıklıkları, otomatik düşünceleri fark etme ve değiştirmede bilişsel süreçler işe yaramaktadır. Taylor (1991) bu yaklaşımın yararı için şunları söylemektedir: Bilişsel yöntem ve teknikler aleksitimik bireyin aleksitimik yapısını yorumlayarak anlamlandırmasına yardım etmektedir. Böylece aleksitimik birey duygu ve düşüncelerini ayırt etmeyi öğrenmekte ve duygusal gelişim basamaklarını basit düzeyden gelişmiş düzeylere doğru ilerletmektedir. Bu şekilde bedenselleştirmeyi azaltarak duyguların sözel ifadesini ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırmaktadır (Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

Aleksitimik özelliklerin azaltılmasında bilişsel kuramın yanı sıra davranışçı kuram (Sifneos,1978), kendi kendine gevşeme eğitimi ve bağlanma terapisi (Warnes, 1986) destekleyici terapiler (Freyberger, 1977; Krystal, 1979; 1982/83), grup terapileri (Apfel, Silverman ve Bennett, 1977; Ford ve Long, 1977; Von Rad ve Ruppel, 1975; Wolf, 1977) ve hipnoz (Schraa ve Dicks, 1981) gibi terapi yöntem ve tekniklerinin yararlı olabileceği belirtilmektedir. Aleksitimik özellikleri azaltmak için

kullanılmış ve kullanılmaya devam edilen bu ortak psikoterapi yöntemlerinden biri de psikodramadır.

2.2.8. Aleksitimi ve Bir İyileştirici Olarak Psikodrama

Psikodrama, semptomların iyileşmesi, fiziksel ve duygusal bütünlük, kişisel değişim gibi özel hedeflere ulaşmayı sağlayan drama ve tiyatronun kullanıldığı etkili bir yöntemdir (Casson, 2006). Psikodramada psikoterapistlerin temel amacı, grup üyelerinin değişim ve gelişimlerine engel olan katılmış düşüncelerini rahatlatmak ve onlara nefes aldırmasıdır. Özgürlüğün ve güzelliğin kaynağı olan sanatın da amacı insanlar üzerinde aynı etkiyi yaratmasıdır. Geçmişten günümüze, bir sanat türü olan drama insanlığa sunduğu özgürlük, güzellik, rüya ve efsanelerle onu ferahlatmayı başarmıştır. İnsanlık, müzik, dans, pantomim ve diğer drama yöntemleriyle izleyiciler ve aktörlerin vurgularından yola çıkarak ihtiyacı olanın farkına varmaktadır. Katılmış düşünceleri rahatlatmak için bu düşüncelerin altında saklı kalmış duygular sanat ile işlendiğinde, bireyler için iyileştirici ve yaratıcı bir güce dönüşebilmektedir. Psikoterapistler ve eğitim uzmanları bir sanat olan dramanın terapötik önemine dikkati yönelterek ondan fayda çıkarmayı başarmaktadırlar.

Psikodrama, üyelerin sahnede kendi problemlerini temel alarak oynadıkları roller, bir diğerine yapılan eşlemeler gibi çeşitli psikoterapi metodlarını içermektedir (Steaward, 2001). Eşleme ve rol değiştirme gibi iki güçlü psikodrama tekniği ile birey grupta kendi kendini daha rahat açabilmekte, tanıyamadığı duyguları diğer üyelerin desteği ile anlaşılabilir ve ifade edilebilir hale gelmekte ve sürekli kendini savunan ve koruyan rolünde bir azalma hissederek biliş olarak çok daha açık (Kipper ve Uspiz, 1987) bir hale gelmektedir. İncelenen vaka çalışmaları rol değiştirme tekniğinin duyguları harekete geçirdiği (Bouza ve Barrio, 2000) ve katarsis (duygusal boşalım) yaşanmasını (Leutz, 2000) sağladığı görülmektedir. Psikodramanın dinamiği duygularına kör ve sağır olan aleksitimik bireylerin psikodramadaki grup kohezyonu ve kullanılan teknikler ile başarılı bir lider eşliğinde duygularını tanıma, ifade etmeyi öğrenme ve çocuklukta ketlenmiş hikayelerini yeniden yazma imkânı bulabileceklerini göstermektedir. Yapılan araştırmalar da rol değiştirme tekniğinin, diğerinin rolüne giren bireyin empati düzeyini geliştirdiği ve çatışmalara daha uzlaşmacı çözümler üretebildiğini göstermektedir (Johnson, 1967, 1970).

Psikodramada grup üyeleri saklı kalmış duygu ve düşüncelerini açığa çıkarmakta ve sahneye motive olmaktadır. Seyircilerin de aldıkları rollerle protagonistin dramının etkisiyle iyileşmesine odaklanırlar. Bu metotla problemin psikolojik boyutları rol oynama sırasında ortaya çıkmaktadır. Aleksitimik bireylerin de duygularını tanıyamama ve ifade edememe gibi iki temel sorunu psikodramada kullanılan teknikler ve grup kohezyonu sayesinde çok daha kolay açığa çıkarılabilmektedir. Böylece hasta (grup üyesi-danışan) problemin psikolojik aşamaları için çözümler keşfedebilmektedirler. Aleksitimik bireyin kendi başına yapamayacağı duygu tanıma süreci grup üyeleri ve drama sayesinde hızlı bir şekilde mümkün hale gelmektedir. Psikodrama bunu yaparken, hareket, ses, dans, rol oynama, drama oyunları, yer değiştirme, doğaçlama kukla tiyatrosu ve maske tiyatrosu gibi çeşitli drama metodlarını ve grup psikoterapisini bütünleştirmektedir. Ayrıca psikodrama, etkili tedavi yöntemleri için bilişsel terapi, psikanaliz ve grup terapisinin terapötik bilimsel bulgularından faydalanmaktadır (Jennings, 1998).

Psikodrama yaklaşımına göre modern insanlığın, davranış olarak rahatlama ve daha spontan olmaya ihtiyacı vardır. Çünkü modern insanlığın sorunlarından biri olarak tanımlanabilecek duygusal bir bozukluk olan aleksitimi, gelişmemiş roller, sosyal beceriler ve spontanlığın eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Moreno ve ark, 2000). Bir grup metodu olarak psikodrama, danışanın deneyimine vurgu yapan hümanistik felsefe, bireylerin sosyal ve kültürel oryantasyonunu dikkate alan kişiler arası bir sistem, eylem tecrübesi ve spontan öğrenme sürecinde oluşan farkındalık olarak tanımlanmaktadır (McVea, 2009). Öyleyse psikodrama sadece bireyin biliş ve duygusal fonksiyonlarını değil, aynı zamanda fiziksel eylem, geniş bir kültürel yapı ve kişiler arası sistemdeki bireyin etkileşimini de kapsamalıdır. Bütün bu yönleriyle psikodrama aleksitimik bireylerin belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olan ilk yaşam deneyimleriyle çalışmak için güçlü bir terapötik uygulamadır. Kişi psikodrama ile travmatik anılarına geri dönerek 'şimdi ve burada' yeniden canlandırdığı anısını yeniden anlamlandırmakta ve eylem ile travmatik ve kendine acı vermiş duygularından arınabilmektedir. Bireylerin büyürken gelişen spontanlık eğilimleri dışarıdan gelen herhangi negatif bir etki ile ketlendiğinde bu eğilim zamanla azalabilmektedir. Spontanlığa ısınma süreci kesintiye uğrayan kişinin kendini gerçekleştirme, oluşan olaylara anında doğru tepkiler verebilme becerileri gelişmemektedir. Spontanlığı engellenmiş birey anda yaşadığı durumlara uygun

tepki verme becerisini geliştirememektedir. Ayrıca ortaya çıkan eylem açlığı bireyde tatminsizlik ve tamamlanmamışlık duygusu yaratır. Ancak etkin bir metodolojiye sahip olan psikodramada grup ilişkileri, eylem ve duyguların entegrasyonu ile kişinin kendini gerçekleştirme, duygusunu ifade etmesi sayesinde gelen içsel şifa ile birey bütünlüğe ulaşmaktadır (Blatner, 2002).

İnsanın spontanlığını gözetilen psikodrama eyleme geçirdiği bireyi daha yaratıcı olmaya yönlendirmektedir. Spontan ve yaratıcı olan insanlar, gelişme, üretme, dünyaya tutunma ve dolayısıyla yarına kalma şansına sahiptirler. Makineyi yaratan insan giderek makinenin kölesi haline geldiği için spontanlık ve yaratıcılıklarını kaybetmeye başlamaktadır. Bunun sonucu olarak da robotlaşan insanların yarına kalma ve dünyaya tutunma şansları azalmaktadır. Psikodramanın ve sosyometrinin görevi spontanlık ve yaratıcılıklarını kullanamayan insanlara yardım etmek ve böylece tekrar yarına kalma şanslarını artırmaktır (Dökmen, 2004).

2.3. SPONTANİTE

2.3.1. Spontanitenin Tanımı ve Psikodrama'daki Önemi

Spontanlık Latince'de "özgür irade" anlamına gelen "sponte" kelimesinden gelmektedir (Bobulo, 1969). Benzer şekilde Singer (1925) spontaniteyi, iradenin, üretkenliğin ve eylemin en saf ifadesi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca spontanite, klasik psikodramanın hem genel felsefesinin temsili hem de terapötik bir etmenidir (Kipper ve Hundal, 2005; Hollander, 1988; Wyatt, 1988). Spontaniteyi psikopatoloji dünyasına ilk kez tanıtan kişi Sosyometri ve Psikodrama Kuramı'nın kurucusu olan Jacob L. Moreno olmuştur. Spontanite klasik psikodrama teorisinin anahtar kavramıdır, çünkü hem onun genel felsefesini hem de özel terapötik etkenini temsil etmektedir. Bir felsefe olarak, spontan birey fikri "an" da yaşamının değerini ve bir yaşam tarzını yansıtmaktadır. Terapötik bir etken olarak da spontanite açık görüşlülüğü artıran, ketlenmeleri azaltan ve kişinin psikolojik iyi oluşunu destekleyen iyileştirici bir faktördür (Moreno, 1946,1964).

Moreno, spontaniteyi yeni bir duruma yeni ve uygun bir tepki ya da eski bir duruma yeni bir tepki verebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Moreno, 1946; Özbek ve Leutz, 1987; Blatner, 2002; Dökmen, 2004; Altınay, 2000). Carter'e göre (1994) spontanite ortaya çıkan an'a can alıcı ve serbest bir cevap vermeye hazırbulunuşluktur. Spontanlık sorgulamaya meydan okumaya, yeniden değerlendirmeye, taze bir bakış açısı geliştirmeye bir eğilim, bir tavır değişikliğidir. Kipper'a göre (2000) ise psikodrama literatüründe tanımlanmış spontanite kavramı yeterince açık ve net değildir. Ona göre bu kavramın tam anlamıyla tanımlanabilmesi için şu soruların cevaplanması gerekmektedir: "Spontanlık nedir? Fonksiyonları nelerdir? Hangi şartlarda açığa çıkar?" (Kipper, 2000). Bu sebeple Kipper, spontanlık sürecinin spontanlık ve non spontanlık olmak üzere iki ayrı boyutta değerlendirilmesi gerektiğini önermektedir. Buna göre spontanlık derecesi sağlıklılık sürecini, nonspontanlık derecesi de patolojik davranış sürecini içermektedir (Kipper 2000). Bu soyut kavramı daha iyi anlamak ve tanımlamak için canlı örnekler verilebilir. Mesela, yemek pişirirken son anda aklına gelen yeni fikirleri deneyen kişi, iki insan arasındaki ortak çekim duygusu, âşık olan iki insanın ortak keşfi, bir şairin ilhamı, anne babaların bebekleriyle ya da çocuklarıyla oynaması halleri spontalığın daha iyi anlaşılmasını sağlayabilmektedir (Blatner, 2002). Moreno spontanitenin ne

olmadığını tanımlamaya çalışarak ne olduğunu tanımlamaktadır. Bu sebeple spontaniteyi anksiyetenin zıddı olarak tanımlamış ve ikisinin aynı anda deneyimlenemeyeceğini ifade etmiştir (Moreno, 1946,1964).

Terapötik bir uygulama metodu olan psikodrama spontanite için iki iddiada bulunmaktadır: İlki spontanite psikodramanın terapötik etmeni olduğu, ikincisi spontanitenin geliştirilebilir ve eğitilebilir olduğudur. Spontanite kişinin duygusal, entelektüel, fiziksel ve ruhsal olarak bireyleşmesine doğru devamlı ısınarak harekete geçmesidir (Hollender, 1981). Bireyin anlık bir duruma cevap verebilme becerisinin gelişmesi sürekli bir ısınma içinde olmasına bağlıdır. Bireyin psikodrama uygulamalarında role girme, ısınma, rol değiştirme gibi aşamalarında yer alması bu ısınmayı gerçekleştirmekte ve kişiye spontanlık için ihtiyaç duyduğu ısınma içinde bulunmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak, bir psikodrama oturumlarının amacı bireyi aldığı rol ile kaynaştıran, gelişmiş roller üretmesini sağlayan ve yaratıcılığını yükselten spontanlığı artırmaktır.

Konserve roller olarak adlandırılan toplumsal davranış kalıpları vardır. Bu konserve davranışlar önceden biçimlendirilmiş ve davranışı yapanın yaratıcılığı ve spontanlığı yok denecek kadar kısıtlı olan rolleri tanımlamaktadır (Özbek ve Leutz, 1987; Moreno, 1956). Bu roller çoğu zaman konuşulmadan kabul görmüş ve büyüme çağındaki her çocuğun görerek otomatik olarak öğrenip kabullendiği davranış kalıplarını içermektedir. Birey bu davranış kalıplarının dışına çıkmak istese de bunu kıramamakta ve farkında bile olmadan yaşamını bu kalıplara göre sürdürmektedir. Moreno'ya göre “aykırı olma uyumlu ol” felsefesi olarak adlandırılan bu konformizm korkular üzerine inşa edilmiştir ve bireyin çocuklukta doğasında olan spontanlığını ve cesaretini kırarak nevrotik, sorunlu bireyler haline dönüştürmektedir (Altınay, 2009). Bu kültürel konserve davranış örnekleri ülkeden ülkeye, kültürden kültüre, aileden aileye değişmektedir. Örneğin, “erkekler ağlamaz”, “kızlar kahkaha ile gülmez”, “babanın yanında çocuk sevilmez”, “duygularını anlatırsan zayıf görürsün” “kimseye güvenilmez” gibi kültürden kültüre değişen ve aktarılan kalıplaşmış davranış örüntüleridir. Bu davranış kalıpları bireyin spontanlığını kitlemekte ve kendi içinde duygularını bastırmaya, onları duymamaya, kimi zaman toplumsal çatışmalar yaşamaya sebep olabilmektedir. İşte psikodrama protagoniste rolünü spontan bir esneklik içinde oynayabilme, belli kalıplardan, stereotiplerden çıkabilme özgürlüğünü sağlamaktadır (Özbek ve Leutz, 1987). Bu şekilde birey

psikodrama oturumlarında, sümen altı yapılan bastırılmış duyguları ve eylemleri gün yüzüne çıkararak onlarla yüzleşmeyi ve barışmayı sağlamaktadır. Sonuçta daha sağlıklı ve spontan bir benlik geliştirebilen birey daha yaratıcı eylem içinde bulunmakta ve doğası gereği var oluşunu ürettikleri ile daha anlamlı hale getirebilme şansını artırmaktadır.

2.3.2. Spontanlığın Yaratıcılık İle İlişkisi

Spontanlık değeri halen tam anlaşılmiş bir kavram değildir. Çünkü insanlar toplumca belirlenmiş rol kümelerine bağımlı kalma eğiliminde yaşamlarına devam etmektedirler. Ancak insanın üretken olabilmesi için, hatta kendisi olabilmesi için önce spontan olabilmeyi başarması gerekir. Bu sebeple yaratıcılık ile spontanlık arasında tamamlayıcı bir yapı vardır: Yaratıcılık üretme etkinliğini, spontanlık ise üretmeye hazır olmayı; daha enerjik bir bedensel ve kişiler arası ya da grup katılımı gereken bir zihinsel durumu sağlamaktadır (Blatner, 2002).

Toplumun en temel yapıtaşı olarak tanımlanan bireyin sağlıklı, üretken, hayata katılımcı ve özgür iradesini gerektiği gibi kullanabilmesinin yolu kendi spontanlığını tanıması ve keşfedebilmesinden geçmektedir. Fakat bugünün toplumunda bireyler belirli davranış biçimlerine etkin olarak bağlı ve belirli kalıp ve alışkanlıklara göre yaşamaya programlanmış makineler gibi yaşamlarını devam ettirdikleri gözlenmektedir. Spontanlık olmadığı takdirde yaratıcılık körleşir; eğer yaratıcılık yoksa spontanlık tek başına işe yaramamaktadır. Moreno'ya göre tanıdığımızdan çok daha fazla sayıda yaratıcı insan vardır; ama bunların tümü yeterince spontan olmadıkları için, yaratıcılıkları gözle görünür hale gelmemektedir. Örneğin, pek çok yaratıcı Bethoven yaşamıştır; fakat bunlardan sadece bir tanesi yeterince spontan olabildiği için yaratıcılığını eşsiz ürünlere dönüştürebilmiştir. Yaratıcılığı ürüne dönüştürmede spontanlığın eğitim kurumlarında da önemi büyüktür. Sınıflarda bazı öğrenciler, belli bir konuda orijinal fikirleri olduğu ve bu fikirleri söylemek istedikleri halde, çeşitli nedenlerden ötürü söyleyememekte; yani spontan davranmamaktadırlar (Dökmen, 2004).

2.3.3. Spontaniteyi Ölçmenin Önemi

Moreno'nun eylem sonucu ortaya çıkan yaratıcılığı harekete geçiren spontanitenin psikolojik sağlığa öncülük ettiği iddiası psikoterapi yaklaşımındaki en

güçlü savını oluşturmaktadır (Moreno 1953, 1964). Diğer teorisyenler de bir terim olarak spontaniteyi her zaman kullanmamış olsalar da akıl sağlığı ile spontan davranışlar arasındaki bağa dikkat çekmektedirler. Mesela Steitzel ve Hughey (1994) zihinsel yetilerle deneyimlenen mutlu yaşam ve derin memnuniyet ile spontanlığın ilişkisini çok önemsemektedirler. Ayrıca Maslow (1970) kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için spontanlık yeteneğinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Hatta enteresan bir şekilde psikanalize muhalif olan Moreno (1953) ve bir psikanalist olan Fiumara (2009) spontanlığın önemi ve yaratıcılıkla ilişkisi noktasında hemfikirdir. Son dönemlerde spontanlığın doğası üzerine psikanalitik açıklamalar yapılmaktadırlar. Buna göre psikanalizde spontanlık, benliğin gelişiminde kritik bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple spontanite yaratıcılık eylemini etkileyen önemli bir aktör olarak görülmektedir. Ayrıca Moreno ve takipçileri (örneğin, Baim ve diğerleri, 2007; Blatner, 2000) ve Fiumara (2009)'nın spontaniteye ilişkin teorilerine göre, psikoterapide spontanite literatürü çok kısıtlıdır. Hatta tanımlanmış bir ölçek oluşturuluncaya kadar spontanlığın deneysel olarak araştırılması mümkün olamamaktadır.

Çok uzun zamandan beri bilimsel olarak güvenilir bir spontanlık ölçeğinin olmayışı psikolojik iyi oluşun etkisini deneysel olarak kanıtlamayı imkânsız kılmaktadır. Hatta bu eksiklik psikodramanın teorik olarak değerinin kanıtlanmasını engelleyen önemli bir sorundur (Collins, Kumar, Treadwell ve Leach, 1997; Kellar Treadwell, Kumar ve Leach, 2002). Standardize edilmiş bir spontanlık ölçeği oluşturmanın başka sebepleri de vardır. Bunlardan ilki, spontanite kavramının psikodrama kuramının kalbi olmasıdır. Spontanite, psikodramanın öngörülerini rasyonalize etmektedir. Psikodramada spontanitenin sağlıklı bir zihin, etkili bir iletişim, insanlar arası ilişkilerde tele oluşumunu ve spontan ilişkiler kurulmasını sağladığı öngörülmektedir (Moreno, 1964). Spontanlığı ölçme alanındaki boşluk, bu ilişkilerin ve benzeri hipotezlerin ölçülebilmesini imkânsız kılmıştır. İkinci sebep ise, spontanite psikodramada teorik olarak ilerlemeyi ölçmeye yardım eden önemli bir araçtır. Diğer türlü ilerlemeyi kanıtlayabilen bir araç olmaması bir anlam boşluğu ve ciddi bir eksiklik oluşturmaktadır. Üçüncü sebep, spontanitenin şimdiye kadar çıplak gözle görülemeyen bir enerji olarak tanımlanmış olmasıdır (Kipper, 1967,1986; Moreno, 1964). Halbuki bugün klasik psikodramada spontanite, bireyin karşılaştığı herhangi bir duruma verdiği yanıt (lar)dan elde edilen somut çıkarımlar olarak

tanımlanmaktadır (Kipper, 1967). Moreno'ya göre verilen yanıtın spontan olup olmadığının anlaşılması, yanıtın yerinde ve orijinal olmasına bağlıdır. Ancak spontanitenin iki farklı yönüne (spontan olan ve olmayan) ne şekilde değer biçileceğine dair hiçbir öneri getirilmemiştir (Kipper ve Shemer, 2007). Tüm bu sebepler ışığında psikodramadaki bu ölçek boşluğu için önemli girişimlerde bulunulmuş ve iki farklı spontanlık ölçeği geliştirilmiştir. Bunlardan ilki olan Kişisel Tutum Ölçeği (PAS: Collins, Kumar, Treadwell ve Leach, 1997) diğeri de Spontanlık Değerlendirme Ölçeği'dir (SDÖ: Kipper ve Hundal, 2005; Kipper ve Shemer, 2007).

Spontanlığı kullanılabilir kılan ve 2005'te geliştirilen Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ), Spontanlık Eksiklik Ölçeği (SEÖ) ve bu iki ölçekten daha önce geliştirilen Kişisel Tutum Ölçeği (PAS) (Collins ve diğ., 1997) ile Moreno'nun teorisiyle tutatlı olarak spontanlık ve psikolojik işlevselliğin bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Keller ve diğerleri (2002) spontanlığın, kendini gerçekleştirme, dışadönük olma, yaratıcılık ve oyunculuk kapasitesi ile pozitif, kadınlardaki nevroz ve depresyon ile negatif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Christoforou ve Kipper (2006) spontanlığın "şimdi ve burada" zamansal yönelimi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca spontanite eksikliğinin yalnızca geçmişle ilişkili olduğunu, obsesif kompulsif davranışlar ve özellik-durum kaygısı ile bağlantılı olduğunu tespit etmişlerdir. Bu ölçeklerin geliştirilmesi spontanlığın psikolojik sağlıklılıkla ne oranda bağlantılı olduğunun anlaşılmasını da sağlamış olduğu açıkça görülmektedir.

2.4. PSİKODRAMA: GERÇEĞİN SAHNEDE YENİDEN KEŞFİ

Sosyometri ile birlikte başlayan psikodramanın kurucusu Jacob Levy Moreno'dur. Gruplar üzerinde yoğun çalışmalar yapan Moreno bireyler arasındaki çekimler ve itimlerden doğan gizli yapısını inceleyerek sosyometriyi keşfetmiştir. Sosyometri, insan ilişkilerini daha iyi bir hale getirmek için insanı ölçmeyi ve açıklamayı amaçlamaktadır (Kösemihal, 1963). Toplumlara biçim verme, denetleme veya iyileştirme gibi makro hedefleri mikro'dan insandan hareketle gerçekleştirmeyi hedeflemiş olan Moreno (Şatıroğlu, 1999) psikodrama tekniğini bir gün parkta dolaşırken çocukların oynadıkları anne-çocuk oyunu'ndan esinlenerek keşfetmiştir. Moreno bunu şöyle ifade etmektedir:

Altı yaşındaki abi: “Şu yemeği doğru dürüst ye. Mızızlık etme, şimdi tokadı yersin.”

Küçük kardeş öfkeyle: “Sen çok kötüsün. Çok kötü bir annesin, beni hep dövüyorsun, Heinrich (anne rolünde olan abi)'e hiç dokunmuyorsun.”

İki çocuğun oynadığı oyundaki konuşmadan Moreno şöyle bir sonuca varmıştır: “*Demek ki çocuklar da ilkeller de günlük yaşamlarında çeşitli baskılar yüzünden açığa vuramadıkları istek ve duyguları, spontan olarak oyunda, tiyatrodan rahatça açığa vurmakta ve boşaltmakta ve ruhen rahatlamaktadırlar.*” Başka bir deyişle çocuklar bir ruh tedavisinden geçmektedirler. Buradan hareketle çocukların doğalarında tabi olarak bulunan oyundan herkesin yararlanabileceğini ve oyunun bir tedavi aracı olarak kullanılabilirliğini düşünerek psikodrama teorisinin ilk adımını atmıştır (Kösemihal, 1963).

2.4.1. Psikodrama Nedir?

Psikodrama 1920'de J.L. Moreno tarafından terapötik bir yöntem olarak ortaya konulmuştur (Moreno 1946/1980; 1959/1975 ve 1969/1975). Tiyatro metodolojisi ve varoluş felsefesi üzerine kurulmuş psikodrama insan olmanın ne anlama geldiği yönündeki tüm deneyimlerle ilişkilidir. Psikodrama, grup terapisi, sosyometri ve psikodramadan oluşan bir üç saç ayaklı terapi tekniğidir. Yunanca

pysche (ruh) ve drama (eylem) sözcüklerinden oluşan psikodrama, kişilerin iç dünyalarının drama yöntemleriyle eyleme dönüştürülmesi anlamına gelmektedir (Babaoğlu, 2006, Dökmen, 2004). Dünyada birçok yazar psikodramayı bir psikoterapi yöntemi olarak deneysel psikoterapi yöntemi içinde konumlandırmaktadır (Greenberg, Watson ve Lietaer, 1998; Hudgins, 2002). Ancak yalnızca deneysel bir psikoterapi olarak yeterince anlaşılammaktadır. Bu nedenle Moreno psikodramayı bireysel terapi olarak isimlendirmekle birlikte terapi tekniklerinin çeşitliliğini sağlayan engin bir metodoloji olarak tanımlamaktadır (Moreno, 1969/1975). Blatner (2002) psikodramayı içsel şifa, kişinin kendini eylem yoluyla ispatlama ve ifade etmesi, grup ilişkilerinin eylem, duygu ve hayallerin entegrasyonunu sayesinde bir bütünlüğe ulaşmasını sağlayan bütünlüğü bir metod olarak tanımlamaktadır. Moreno'nun 1930'lu yıllarda geliştirilmeye devam ettiği bu yöntem (Özbek ve Leutz, 2003) Türkiye'de 1979'larda tanınmaya başlanmış, giderek yaygınlaşmış ve birçok alanda uygulama olanağı bulmuştur.

Moreno (1946) psikodramayı şu sözlerle tanımlamaktadır: *"İki kişi karşılaşır; göz göze, yüz yüze; yakınlaştıklarında ben senin gözlerini çıkarıp kendime takacağım, sen benim gözlerimi çıkarıp kendine takacaksın. Böylece, sen bana benim gözlerinle, ben sana senin gözlerinle bakacağız."*Başlangıçta psikoterapi uygulamalarıyla sınırlı olan bu yöntem, son dönemlerde teşhis ve tedavi aracı olarak kliniklerde, insan ilişkilerini geliştirme ve eğitim aracı olarak eğitim kurumlarında, endüstride, evlilik danışmanlıklarında, ıslahevleri ve hapishanelerde olmak üzere çeşitli kuruluşlarda ve farklı yaş gruplarına uygulanmaktadır (Kaner, 1990).

Psikodramanın amacı grup sürecindeki bireylere, başkalarıyla olan ilişkilerini gözden geçirme, bu ilişkilerinde yaşadıkları sorunları anlama ve tanıma becerileri edinme ve çözümleri fark edebilme ve bu çözümlerden birini seçme ve buna uygun davranabilme cesaretini geliştirme olanağı sağlamaktadır (Whatney, 1979). Psikodramanın diğer temel amacı duyguların denetim altında dışa vurulmasına (acting out), sözlü anlatımın yerini eyleme bırakmasına olanak sağlamaktır (Geçtan, 2014).

Sonuç olarak, psikodrama duygu, düşünce ve olayların dramatize edilerek

sahnelenmesi yani rol oynamaya dayalı, bireylerin, grupların ve toplumun tedavisi amaçlanarak geliştirilmesini hedefleyen dinamik bir yöntem ve ruhsal iyileşme tekniğidir. Tüm dünya ülkelerine yayılan ve kabul gören bu iyileştirici tekniğin felsefesi spontanlık (kendiliğindenlik), eylem (acting) ve yaratıcılık (creativity) olan üç önemli kavram üzerine kurulmaktadır.

2.4.2. Psikodramanın Gücünü Oluşturan Kavramlar

Gücünü eylem, spontanlık ve yaratıcılık kavramlarından alan psikodrama için bu kavramlar vazgeçilmezdir. Psikodrama eylemin yöntemidir. Anlatma yap! Anlatma yaşa! ilkesi sözcüklerin kısıtlı dünyasından kurtulan insanı adeta eylemin sonsuz ifadesi ve tüm fonksiyonlarıyla var oluşunu gerçekleştirmesi ile tanıştırmaktadır. Birey, mükemmel denecek kadar güvenli bir sosyal plasenta olarak tarif edilebilen psikodrama grubu içinde eylem özgürlüğünü yaşamaktadır. Sosyal plasentada güvenlik duygusu artan birey için devreye spontanite girmektedir, çünkü eylemlerinde özgür davranabilme cesareti artan insan artık daha spontan davranışlarda bulunabilmektedir. Psikodramanın aslında nihai hedefi insanın artan spontanlığı ile yaratıcı olmasıdır. Çünkü insanın yaratıcılığının bastırılması, ortaya çıkamaması durumunda ruhsal sorunlar ortaya çıkmaktadır (Özbek ve Leutz, 1987).

Moreno'ya göre spontanlık yaratıcılığa yol olan fiziksel, zihinsel ve kişiler arası bir süreçtir. Moreno'ya göre spontanlık ve yaratıcılık birbirine sıkı sıkıya bağlıdır; ancak iki ayrı kategori oluşturmaktadırlar. Yaratıcılık bir töz, spontanlık ise bir katalizördür. Her insan yaratıcılık potansiyeline doğuştan sahiptir ancak bunun bir ürüne dönüşebilmesi için spontanlığa ihtiyaç vardır (Dökmen, 2004). Spontanlık ve yaratıcılığın daha iyi anlaşılması için Moreno'nun bir benzetmesini vermek yerinde olacaktır. Eğer bir kişi yaratıcı ama spontan değilse, bu kılıcı olmayan bir samuray savaşçısına benzer, dövüşmeyi bilmekte ama dövüş için gereken aletten yoksun demektir; eğer bir kişi spontan ama yaratıcı değilse bu elinde samuray kılıcı olan bir köylüye benzer, kılıç ile ne yapacağını bilmez ve kendisini kesebilir (Altınay, 2012). Bu nedenle spontanlık ve yaratıcılık ancak birlikte sağlıklı olarak var olabilen bir organizma olarak düşünülmektedir.

2.4.3. Psikodramanın Kullandığı Araçlar

Psikodrama gerçekleştirilirken beş temel araç vardır. Bunlar sahne-dekor, yönetici (terapist), başrol oyuncusu (protagonist), yardımcı oyuncular (izleyici) ve gruptur. *Sahne*, psikodramanın bir nevi ibadet yeri olan, yarı hipnotik süreçlerin gerçekleştiği ve psikodramanın en önemli rolünü içeren araçtır. Sahne iki basamaklı büyükçe bir yarım dairenin üçüncü ve son bölüme bağladığı bir mekândan ya da yer psikodrama sahnesinden oluşan ve psikodramanın en önemli mobilyası olan sandalyelerden oluşmaktadır (Altınay, 2012). Moreno psikodramanın en önemli aracının *yönetici/terapist* olduğunu söyler, çünkü psikodrama sahnesinde bireylerin yaratıcılık, spontanlık ve eylem kapasitelerini harekete geçirecek olan kişidir. Isınma oyun ve görüşme olarak adlandırılan psikodramanın üç aşamasını yakından takip etmektedir. Isınma aşamasında üyelerin spontanlıklarını artırıcı teknikleri kullanarak bir başrol oyuncusunun ortaya çıkmasını sağlayan, oyun sırasında hem grup üyelerinin duygularını izleyen hem de baş oyuncu ile yardımcı oyuncuların katarsis olmalarını, içgörü ve farkındalık kazanmalarını böylece ruhsal yönden gelişmelerini sağlayan psikodrama için uzun ve zahmetli bir eğitimden geçmiş kişidir (Dökmen, 2004; Altınay, 2012). Diğer önemli araç olan *protagonist* ise psikodramatik oyunun kahramanı, baş oyuncusudur. Gruba katılan danışan veya üyelerden biridir ve kendi yaşamını ortaya koyduğu zaman protagonist olmaktadır (Alicı, 2008). Protagonist psikodramanın var olma sebeplerinden en önemlisidir. Çünkü sağlıklı bir dünya düzeni için psikodramada protagonist çalışmaları ile kendini yenileyebilen, değişim ve farkındalık yaşayabilen sağlıklı bireyler gerekmektedir (Altınay, 2012). Başrol oyuncusunun belli bir konuyu sahnede dramatize etmek üzere kendisine yardımcı olacak kişilere *yardımcı oyuncular* denir ve bu kişiler gruptan seçilmektedirler. Yardımcı oyuncular gönüllü olmak kaydıyla baş oyuncunun katarsis sağlmasına yardımcı olmak için her türlü rolü ve görevi alabilirler ve gerekirse inisiyatif de kullanabilmektedirler. Psikodramanın son aracı olan *grup/izleyiciler* ise oyun aşamasına geçildikten sonra grubun geri kalan sahne dışındaki grubu oluşturur ve izleyici konumundadırlar. İzleyiciler başrol oyuncusuna, oyun aşamasında terapistin izni dahilinde başrol oyuncusuna eşleme yaparak ve oyun sonunda başrol oyuncusuna geri bildirimde bulunarak yardımda bulunabilmektedirler.

2.4.4. Psikodramanın Aşamaları

Bir psikodrama oturumu genellikle 1,5 saat sürer, ancak 2-3 saat gibi daha uzun ve kısa süreli olanlar da vardır (Özbek ve Leutz, 1987). Ayrıca psikodrama oturumu genellikle üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar ısınma, oyun ve görüşme aşamalarıdır. Ancak bazı durumlarda bir oturum, yalnızca ısınma ve görüşme aşamalarından ya da yalnızca oyun ve görüşme aşamalarından oluşmaktadır. Oturumun kaç aşamadan oluşacağını grup yöneticisi ve sürecin niteliği belirlemektedir.

Isınma (warming up) Aşaması: Grubun kohezyonunun oluşturulduğu ve genellikle sünkunluğun ve çekingenliğin yaşandığı bu aşamada psikodrama yöneticisine büyük iş düşmektedir. Bu sebeple rolü ve sorumluluğu büyüktür. Yönetici bu aşamada grup üyeleri ve grupla kendi arasında iletişim köprülerini kurmak ve bu şekilde üyeler arasında duygusal ilişkiler sağlamak durumundadır (Özbek ve Leutz, 1987). Grubun kohezyonunu sağlamak için çeşitli psikodrama oyunlarından faydalanılabilmektedir. Ayrıca bu etkileşimi sağlayacak olan yöneticinin grubun ve üyelerin duygularını sezmesi ve fark etmesi için iyi bir eğitimden geçmesi gerekmektedir.

Grubun oturuş pozisyonu her üyenin birbirini göreceği daire şeklinde olmalıdır. Böylece yönetici de herkesi görebilir ve oyuna katılımı sağlayabilmektedir. Bu aşamanın en önemli amacı, grubun oyununu ve protagonistini seçmesini sağlamaktır (Özbek ve Leutz, 1987).

Oyun Aşaması: Bu aşamada genelde, ısınma sonucunda ortaya çıkan baş oyuncunun getirmek istediği oyun sergilenmektedir. Yöneticinin ve protagonistin sahneye gelmeleriyle oyun aşamasına geçilmiş olmaktadır. Bu aşamada yöneticinin hep protagonistin hem de izleyiciler ile yardımcı oyunların duygularını takip etmekle yükümlüdür, ancak tecrübeli ve iyi bir eğitim almış yönetici zaten bunu iyi derecede yapabilmektedir. Protagonistin yönlendirmesine göre gruptan roller seçilir ve 'şimdi ve burada' ilkesine göre sahneler oluşturulmaktadır. Böylece oyunun içinde protagonistin duyguları açığa çıkarılarak problemin kaynağına gidilerek çözüm ve katarsis sağlanmaktadır.

Görüşme Aşaması(Kapanış): Bu aşamada ise rol geri bildirimleri ve özdeşim geri bildirimleri verilmekte, paylaşımda bulunulmakta ve süreç analizi yapılmaktadır (Dökmen, 2004). Bu aşamada protagonist grup üyelerinin rol geri bildirimleri ve özdeşim geri bildirimleri aracılığıyla kendisini ne kadar aydınlatıp çok şey verdiklerinin kendi oyununun da her bir grup üyesi için ne kadar yararlı olduğunun ve grubun tümünün nasıl duygusal olarak birbirine bağlı bir topluluk haline getirdiğinin farkına varmaktadır (Özbek ve Leutz, 1987). Rol geri bildirimi protagonistin oyununda yardımcı ego olarak rol almış olan kişinin bu rolden protagonist için paylaşımda bulunması demektir. Bu kişiler aldıkları rolün içinde nasıl duygular yaşadıklarını paylaşmaktadırlar. Özdeşim geri bildirimi ise oyunu izleyen grup üyeleri ile psikodrama yöneticisi oyun sırasında protagonist ile veya onun ilişki içinde olduğu kişilerden biriyle kendi yaşantısı arasında bulunduğu benzerliği paylaşması anlamına gelmektedir. Mesela oyun boyunca hiç konuşmamış bir üye kurduğu benzerlikleri bu aşamada dile getirir ve kurduğu özdeşimin gücünü paylaşmaktadır. Özdeşim paylaşımının gruptaki tutuk bir üyenin kendi iç yaşantısını anlatması psikodrama yoluyla tedavisinde kolaylaştırıcı bir etkiye de sahiptir (Özbek ve Leutz, 1987).

2.4.5. Psikodramadaki Temel Teknikler: Eşleme, Rol Değiştirme, Ayna

Psikoterapi ekollerinin her birinde çeşitli tedavi edici unsurlar ve teknikler kullanılmaktadır. Çoğu amatör ya da profesyoneller tarafından psikoterapinin nasıl iyileştirici etki sağladığı merak konusu olmaktadır. Bu terapi ekolleri arasında nasıl sorusuna yanıt olarak en net teknikleri sunan ekol psikodramadır. Psikodrama bünyesinde yüzlerce ısınma tekniğini, onun üzerinde yardımcı teknik ve üç temel tekniği barındırmaktadır.

Temel tekniklerin ilki olan *eşleme tekniği* iç benliğin rolüne girmede uzmanlaşmış bir grup üyesinin hastanın (danışanın) yerine içsel deneyimlerini fark etmesi ve kelimelerle ifade etmesidir (Blatner, 1988). Hudgins ve Kiesler (1987) çalışmalarında eşleme tekniğinin deneyimlerin çok daha derinlerine inilmesine ve hastanın kendini açmasına standart bir görüşme tekniğinden daha çok yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir çocuğun henüz ben sen ayırımına varamadığı

kendini annesinin bir uzantısı olarak gördüğü ihtiyaç ve duygularının anne tarafından anlaşıldığı zamanlar vardır ve birey psikodramada da hiçbir hazırlık yapmadan kendini grubun anlayışına ve empatisine bırakabildiği an eşleme tekniğinin uygulandığı andır. Kişi eşleme yaptığı kimsenin durumunu, iç yaşantısını sezip bu sezgilerini sanki “O” kişiymiş gibi dile getirmektedir. Protagonistin arkasına geçip ellerini eşlediği kişinin omzuna koyarak eşleme yapan kişi protagonistin duruşunu aynen taklit etmekte, kendini onun yerine koymakta, onun duygularını ben dili ile söze dökmektedir. Protagonistin söyleyemediği, söylemek istemediği veya o anda bilincinde olmadığı duyguları dile getirmektedir. Eşlemeyi yapan kişi bu esnada kendi duygu ve düşüncelerini bir tarafa bırakmaktadır. Eşleyen kişinin protagonistin o andaki durumunu yaşayabilmesi sezebilmesi, tıpkı çocuğunun durumunu sezebilen anne gibi önem taşımaktadır. Bu sebeple eşleme esnasında kişi düşünce mantık ve kuramsal saplantılardan uzaklaşmalıdır. Ancak bu şekilde tıpkı yeni doğan çocuğun anneyi kendisi olarak yaşaması gibi, protagonist de eşini o anda “*sen*” olarak değil, daha çok “*ben*” olarak yaşayabilmektedir. Eşlemeyi yapan kişinin, protagonistin duygu ve yaşantılarına uyan her ifade ve açıklaması protagonist tarafından, tıpkı çocukken anne ile olduğu gibi kendi varlığının bir uzantısı ve derinden gelen kendi sesi olarak hissedilmekte ve kabul edilmektedir. Uymayan ifadeler ise yabancılık yaratmakta ve reflektif bir şekilde kabul edilmemektedirler (Özbek ve Leutz, 1987).

Psikodramanın ikinci önemli temel tekniği *rol değiştirme*dir. Bu da diğer iki teknik gibi doğrudan iyileştirici etkiye sahiptir. Rol değiştirme iki kişinin kendi rollerinin dışına çıkarak diğerinin rolünün içinde sanki o kişiymiş gibi içinde bulunduğu anı deneyimlemesi ve o rolden cevap vermesidir. Psikodramanın motoru gibi bir benzetme önemini vurgulamayı sağlamaktadır. Yani psikodramanın olmazsa olmazıdır (Altınay, 2012; Dökmen, 1995). Psikodramada rol değiştirmenin çoğunlukla kullanıldığı yer protagonistin hayatındaki önemli diğer ile rol değiştirerek eyleme geçmesidir. Rol değiştirme protagonistin antagonistin rolüne geçmesi ve “o” olması ve bu noktadan konuşması anlamına gelmektedir. Ayrıca psikolojik gelişim evrelerinin dört ve beşinci aşamalarına uymaktadır. Bu aşamada çocuk kendini başkasının yerine koyabilir ve o rolü oynayabilmektedir. Aldığı rolde kendisini görmeye algılamaya yönelir (Özbek ve Leutz, 1987). Bir protagonist o an ortamda

bulunmayan bir tanıdığını temsil etmek üzere gruptan o rol için seçtiği yardımcı oyuncu ile rol değiştirmektedir. Söz gelişi bir protagonist annesini temsilen bir yardımcı oyuncu sahneye davet etmişse, protagonist bazen karşısındaki yardımcı oyuncu ile yer değiştirerek anne rolüne girmektedir. Protagonist baba rolüne geçtiğinde artık babası gibi hissetmeye ve davranmaya çalışmaktadır. Yardımcı oyuncu da protagonistin duruşunu mimik ve jestlerini ses tonunu ve duygu durumunu gözlemleyerek role geçmektedir. Protagonist dışındaki tüm yardımcı oyuncular rollerini öğrenmekle yükümlüdürler ve en ince detaya dikkat etmek zorundadırlar. Oyun sırasında terapist, sahne, yardımcı oyuncular ve izleyiciler adeta protagonistin iyileşmesine hizmet etmektedirler. Bu sebeple yardımcı oyuncular oyun esnasında duygularını saklamalı ve unutmamalıdır ve paylaşım aşamasında aldıkları rolden protagoniste paylaşımında bulunmaları iyileştirici etki için önem taşımaktadır.

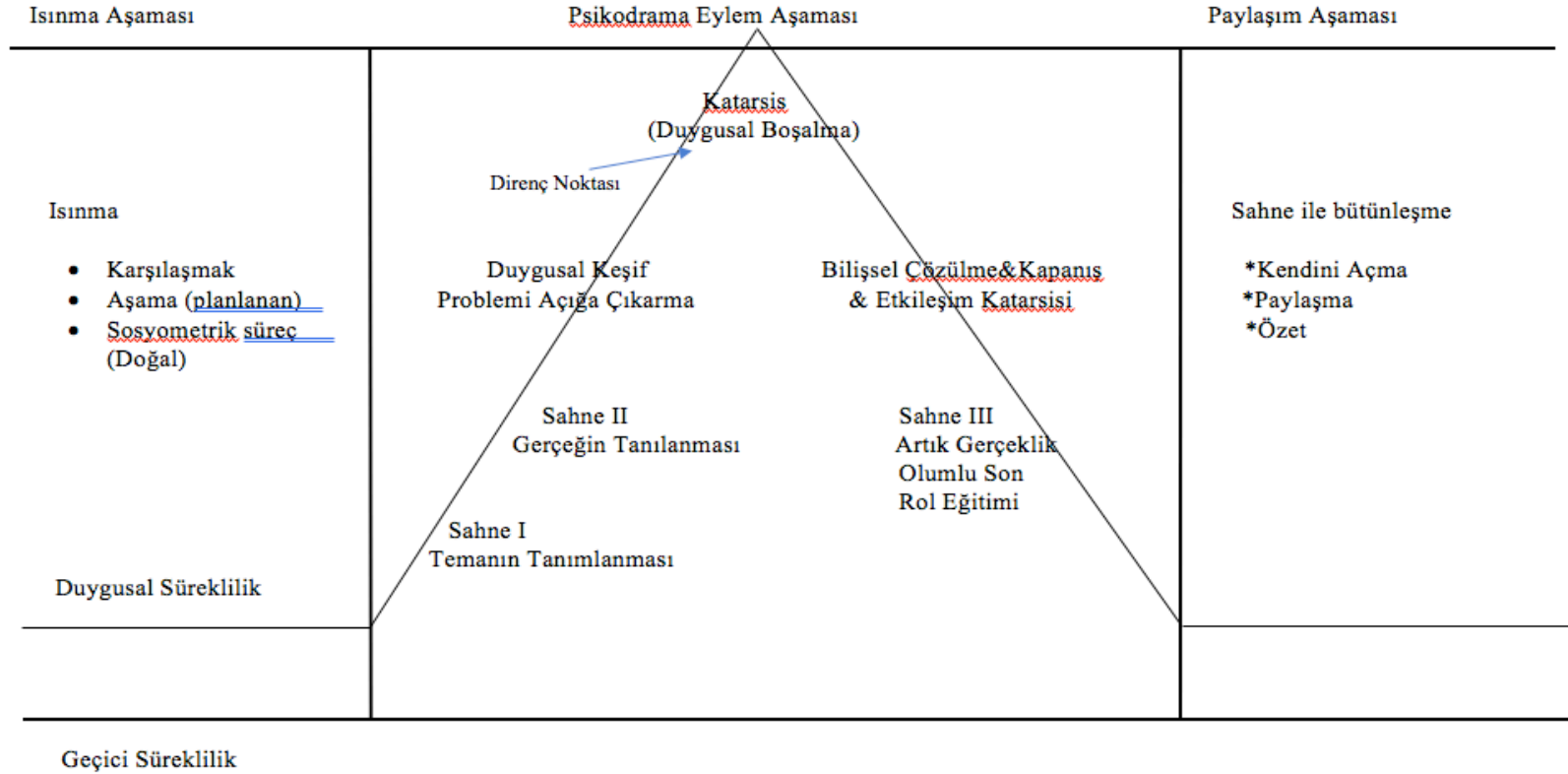
Son temel teknik olan *Ayna tekniği* protagonistin kendi yaşamının bir veya birden fazla kesitine dışarıdan bakması anlamına gelmektedir. Kişi sahnede yarattıklarına ve ortaya koyduklarına itiraz edemez, ancak onlarla iş birliği yapabilmekte, kabul etmekte ve önerilerde bulunmakta ve bunları tüm grubun ve kendisinin önünde yapmaktadır (Altınay, 2003). Bu teknik, Moreno'nun kendini tanıma olarak adlandırdığı çocukluk gelişim aşamalarından *all-realite* aşamasındaki durumdan kaynak almaktadır. Çocukların aynada kendi görüntülerine tepki vermeye başladıkları dönemi kapsar; aynadaki çocuğun da kendisi gibi güldüğünü veya hareket ettiğini fark etmekte ve böylece o kişinin kendi görüntüsü olduğunu anlamaktadır. Ayna tekniği de bu psikolojik gerçekten kaynak almaktadır (Özbek ve Leutz, 1987). Protagonistin yüksekçe bir sandalyeden, sahnenin dışına çıkıp uzaktan, varsa psikodrama balkonundan kendine ve yaşadığı olaylara bakması ve son değerlendirmeyi yapması bu teknik ile olmaktadır. Çoğu zaman sonlandırma tekniği olarak kullanılmaktadır. Ayna tekniği protagonistin direncini kırmada, sahip olduğu çelişkileri göstermede etkili bir geri bildirim ve yüzleştirme tekniğidir (Fine, 1979).

Isınma, eylem ve paylaşım aşamalarından oluşan psikodramanın bu aşamalar boyunca temel amacı kişinin spontanlığını artırmaktır. Spontanlığı artan bireyin üretkenliği de artmaktadır. Hollander klasik bir psikodrama oturumu sırasında ortaya

ıkan bu karmaşık ve dinamik süreci bir Şekil üzerinde göstererek sistematik hale getirmekte ve buna “Hollander Psikodrama Eğrisi” denilmektedir. Hollander’in oluşturduğu eğri ile psikodramaya verdiği sistematik form Őyledir:



Hollander'in Psikodrama Eğrisi



Şekil 2.4 Hollander Psikodrama Eğrisi (Hollander, 1969).

Not: Hollander, makalelerinde bu modelin basitleştirilmiş sürümleri yayımlanmıştır ve buradaki eğri 2002'de ölümünden sonra yayınlanan makalesinden çevrilmiştir.

Bu eğriye göre ısınma ve eylem aşaması (birinci ve ikinci aşama) grup çalışmalarının yapıldığı aşamalardır. İkinci aşama olan eylem aşaması ise iki simetrik parçaya bölerek sistematize edilmektedir. Buna göre simetrik parçanın ilk kısmı etkili bir keşif sürecinin izlenmesiyle problemin teşhis edilmesini ifade etmektedir. Daha sonra, ortaya çıkan dineç noktasına erişilmesi ile yaşanan katarsisi (duygusal boşalım) göstermektedir. Simetrinin ikinci kısmı ise ortaya çıkan problemin çalışılmasına ve bilişsel işlevselliğin geliştirilmesine odaklanmaktadır. Ayrıca bu aşama, bireylerin yaşadığı kişilerarası sorunlara etkili cevapların keşfedilip geliştirildiği aşamadır (Hollander, 1969).

Hollander psikodrama seansını duygusal süreklilik üzerine inşa etmiştir. Süreçte duyguya vurgu yapan Hollander psikodramanın katartik (duygusal boşalma sağlayan) bir yöntem olduğunu ifade etmektedir. Ortaya çıkan ve çalışılan duyguların ardından protagonist ve diğer grup üyeleri için paylaşım aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada üyeler açığa çıkan duyguları ve yapılan çalışmanın bireylerin kendi yaşamlarında anımsattıkları durum ve duyguları paylaşmaktadırlar.

2.4.6. Duygu İfadesinin Psikodramadaki Yeri

Tüm psikoterapi yöntemlerinde aslında duygunun açığa çıkarılması esastır. Duygu ifadesinin bireyin genel fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmesine önemli bir katkısı vardır. Günlük yaşamda karşılaşılan durumları bireyler birbirinden farklı şekillerde algılar ve bireysel farklılıklarından dolayı da bunlara bağlı duygu dışavurumları birbirlerinden çok farklı şekillerdedir (Friedman, Prince, Riggio ve DiMatteo, 1980; Gohm ve Clore, 2000; Kring, Smith, ve Neale, 1994). Kimi duygularını çok kolay ifade ederken kimi için bunu yapmak çok daha zordur. Duygularını kolay açığa vurabilen bireylerin yüzlerinden duyguları anlaşılabilir. Örneğin, olumsuz bir durumda yüzleri asılırken, olumlu bir durumda sürekli gülümsemekte ve neşeli sesler çıkarmaktadırlar (Friedman ve Miller-Herringer, 1991). Ayrıca yapılan araştırmalara göre kadınlar erkeklere göre duygularını daha kolay ifade etmekte ve dışa vurmaktadırlar. Üstelik McClure (2000) da kadınların karşılarındaki insanların yüz ifadelerinden duygularını okumak konusunda erkeklerden daha başarılı olduklarını belirtmektedir.

Araştırmalar, duygularını dışa vurabilen insanların hem bedensel hem de ruhsal sağlık açısından çok daha sağlıklı ve dengeli bir hayat yaşadıklarını göstermektedir. King ve Emmans (1990) tarafından yapılan bir araştırmada duygularını kolay ifade edebilen bireylerin dışuk ifade gücüne sahip olanlara göre daha çok mutluluk, daha az kaygı ve suçluluk duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Duygularını daha iyi dışa vuran insanların romantik ilişkilerinde de daha az problem yaşadıkları belirtilmektedir (Noller, 1984). Ayrıca duygularını dışavuran insanların öz güvenlerinin de diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Friedman vd., 1980).

Bastırılmış duyguların, yalnızca ruhu değil bedeni de hasta ettiği bilinmektedir. Fiziki bulgularla açıklanamayan ancak bedensel yakınma ve belirtilerle ortaya çıkan ve somatizasyon olarak tanımlanan bu bozukluk ile duygularına söz bulamayan veya herhangi bir nedenden ötürü duygularını dışavuramamış kişi farketmeksizin bedeni üzerinden kendini ifade etmek durumunda kalmaktadır (Leff, 1973).

Yapılan araştırmalar, psikiyatri ve tüm psikoterapi kuramları için bireylerin ruh ve beden sağlığı açısından duygularının ifadesini ve dışavurumunu son derece önemli hale getirmektedir (Greenberg, 2004; Greenberg ve Safran, 1989; Sloan ve Marx, 2004). Özellikle insancıl ve psikodinamik yaklaşımı benimsemiş olan psikoterapistler duygusal dışavurumun hem ruh sağlığı hem de bedensel sağlık açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır (Whelton, 2004). Psikodinamik alt yapıya sahip olan psikodrama terapisi, bireyin yaratıcılığının tüm potansiyelini kullanmasını önemsemekte ve bunu yaparken spontanlığından beslenmesini sağlamaktadır. Kişiyi bu şekilde eyleme geçirerek sahnede duyguların açığa çıkmasına yol açar ve olası hastalıkları sağaltır veya engel olmaktadır (Altınay, 2012). Psikodrama sahnesinde bireyler, eşleme, ayna ve rol değiştirme temel teknikleri kullanarak geçmişteki travmatik olayları, geleceğe yönelik umut ve korkuları şimdiki zamana aktarmakta ve zmlenmektedirler. Bu şekilde günlük hayatta çeşitli baskılar yüzünden dışa vuramadıkları istek ve duyguları, spontan (kendiliğindenlik) olarak oyunda, psikodrama sahnesinde açığa vurarak duygularını boşaltmakta böylece ruhsal ferahlığa ulaşmakta yani bir ruh tedavisinden (psikoterapi) geçmektedirler.

Sonuç olarak, psikodrama terapisi kullandığı teknik ve özellikler açısından, duygu ahrazlığı olarak tanımlanan aleksitiminin belirtilerini azaltmak ve bireylere duygusal farkındalık ile beraber onları spontan bir şekilde hem sözel hem de eylemsel olarak ifade kazandırmakta oldukça etkili bir psikoterapi yöntemidir.

2.4.7. Eğitimde Psikodrama ve Spontanitenin Önemi

Psikodramanın kurucusu Moreno'ya psikodrama kuruculuğuna giden yolda esin kaynağı olan çocukların ve çoğu insanın günlük hayatta çeşitli baskılar yüzünden istek ve duygularını açığa vuramadıklarını ifade etmektedir (Kösemihal, 1963). Eğitimin kaynağı çocuklar psikodrama teorisinin başlangıç kaynağını oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Çocuklardan ilham alınarak ortaya çıkan bu teori hızla büyümüş ve birçok alanda uygulamalarla beraber yer almaya başlamaktadır. Ancak günümüzde Türkiye'de psikodrama oldukça yaygınlaşmış olsa da bu yaygınlaşmanın içinde okullar çok az yer almaktadır. Psikodrama yalnızca hasta olanla ya da sorunlu olanla değil, sağlıklı olan ile de ilgilenmektedir. Bu nedenle psikodramanın asıl kullanılması gereken alan eğitim ve okullardır. Genç yetişkinlik veya olgunluk dönemlerinde yaşanan sorunların çocuklukta atılan temelleri vardır. Bu sebep ile psikodramanın okullarda her yaş grubunda etkin olarak kullanılmasında önemli faydalar elde edileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu araştırmanın amacını, aleksitimik belirtilere sahip üniversite öğrencilerine yapılan psikodrama uygulamasının etkisi ve bu öğrencilerin duygu ifade becerileri ile spontanlıklarındaki artışın incelenmesi oluşturmaktadır. Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, psikodrama oturumlarının hazırlanması ve uygulanması, veri toplama araçları ve toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel çözümlene yöntemleri üzerinde durulmaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, aleksitimik özelliklere sahip üniversite öğrencilerinin psikodrama çalışması ile duygularını tanıma, ifade etme ve spontan davranabilme becerileri üzerindeki etkiyi incelemek amacıyla deneysel model ile çalışılmış bir araştırmadır. Araştırmada Ön test Son test Kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel desen, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerini keşfetmeyi amaçlayan araştırma modelidir. Deneysel desende araştırmacı bu amacı gerçekleştirmek için deneysel değişkenleri (bağımsız değişkenleri) manipüle etmekte (değişimleme), iç geçerliği korumak için dışsal (istenmedik) değişkenleri kontrol altına almakta ve bağımlı değişkenler üzerinde ölçme yapmaktadır (Büyüköztürk, 2014).

Araştırma, üniversite öğrencilerine uygulanan ölçekler sonucunda aleksitimi, duygu ifade etme ve spontanlık değerleri yüksek olduğu tespit edilmiş genç bireylerden oluşturulan Deney ve Kontrol grupları ile yürütülmüştür. Deney grubuna, araştırmacı (psikodramatist) tarafından psikodrama ısınma oyunlarının yer aldığı yarı yapılandırılmış psikodrama oturumları uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun her ikisinde çalışma süresince ilaç kullanımı veya başka bir psikolojik destek gibi dış bir etkenin müdahil olmaması sağlanmıştır. Desenin simgesel gösterimi Tablo 1’de verilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2015).

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Desen

Grup	Öntest	İşlem	Sontest
Deney	1.Toronto Aleksitimi 2. Duygu İfade 3. Spontanlık değerlendirme Ölçekleri	Psikodrama	1.Toronto Aleksitimi 2. Duygu İfade 3. Spontanlık değerlendirme Ölçekleri
Kontrol	1.Toronto Aleksitimi 2. Duygu İfade 3. Spontanlık değerlendirme Ölçekleri	-	1.Toronto Aleksitimi 2. Duygu İfade 3. Spontanlık değerlendirme Ölçekleri

Deneysel desende gerçekleştirilen bu araştırmanın bağımlı değişkenini İstanbul Üniversitesi'nin Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıfında öğrenim gören öğrencilerin aleksitimik düzeyleri ile duygu ifade becerileri ve spontanlıkları oluştururken, bağımsız değişkenini ise psikodrama oturumları oluşturmaktadır. Deney grubuna alınan denekler 10 hafta boyunca psikodrama grup çalışmasına katılmış, ancak kontrol grubundaki deneklere herhangi bir müdahale yapılmamıştır.

3.2. ÇALIşMA GRUBU

Araştırmanın alışma grubu İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü hariç diğer bölümlerde öğrenim gören, 10 Deney 10 Kontrol grubundan oluşan 20 öğrenciden oluşmuştur. Deney ve Kontrol gruplarının oluşturulması için 290 öğrenciye Toronto Aleksitimi Ölçeği, Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği uygulanmıştır. Bu uygulanan ölçeklerden Aleksitimi düzeyi yüksek (61 ve üzeri Puan alan) öğrenciler belirlenmiş ve bu öğrenciler ile görüşme gerçekleştirilerek gönüllü olan 20 öğrenci tespit edilmiştir. Bu öğrenciler Deney ve Kontrol gruplarına atanırken ölçeklerden alınan puanlar ve kız erkek öğrencilerin dağılımı göz önünde bulundurulmuştur. Sonuç olarak araştırma örneklemi Deney grubu 5 kız 5 erkek olmak üzere toplam 10 öğrenciden, Kontrol grubu ise 4 erkek 6 kız toplam 10 öğrenciden oluşmuştur. Deney grubuna atanan 10 öğrenci ile 10 hafta boyunca haftada bir gün psikodrama çalışması gerçekleştirilmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış ve katılımcıların ad-soyad, yaş, cinsiyet gibi demografik bilgilerinin yer aldığı bir formdur.

3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ- 20)

Aleksitimi düzeyinin değerlendirilmesi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde 1985'te Taylor ve Bagby'nin birlikte geliştirdikleri 26 maddeden oluşan 4 faktörlü Toronto Aleksitimi Ölçeği ile 1994'te Bagby, Taylor ve Parker tarafından (1994, a-b) geliştirilen 3 faktörlü, 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği adında iki ölçek olduğu görülmüştür. Taylor ve Bagby'nin geliştirdiği ölçek 1990'da Dereboy tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu araştırma kapsamında kullanılan bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini Güleç ve arkadaşlarının yaptığı, genç ve yetişkinlerde kullanılmaktadır (2009) -(Ek-1).

Taylor ve Bagby tarafından geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin ilk formu, aleksitimik belirtileri tespit eden toplam 26 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek 1990 yılında ilk kez Dereboy tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerliliği yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeğinin 26 maddelik formunda duygular ve bedensel duyuların tanıma ve ayırt etme yeteneği, duyguları ifade etme yeteneği, hayal (fantasy) kurma ve iç yaşantılardan çok dış olaylara yönelik düşünme (externally oriented thinking) olmak üzere 4 alt boyut bulunmaktadır (Taylor ve ark., 1985; Bagby ve ark., 1986).

26 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26) ortaya çıkan eleştiriler doğrultusunda, 1992 yılında yeniden düzenlenerek kısaltılmış ve günümüzde sıkça kullanıldığı gibi bu araştırma için de kullanılan 20 soruluk son halini almış ve TAÖ-20 olarak adlandırılmıştır (Bagby ve diğ., 1994). Ayrıca TAÖ-20 ilk ölçekten farklı olarak 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar 1. Duygularını tanımada güçlük 2. Duygularını ifade etmede güçlük 3. Dışa dönük düşünce olarak tanımlanmaktadır (Suslow ve diğ., 2000).

Güleç ve arkadaşlarının 2009'da geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptıkları TAÖ-20 Türkçe uyarlama çalışması sonucunda 3 alt faktörlü yapıyı

sağlayan sonuç elde edilmiştir. Ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılığı incelendiğinde toplam ölçek için Cronbach's Alfa=0.78 olarak bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonununun 0.22-0.48 arasında olduğu ve istatistiki olarak anlamlı olup, 18. ve 20. madde dışında yeterli korelasyon gösterdiği bulunmuş ve çalışmanın bulguları TAÖ-20 Türkçe çevirisinin, orijinal çalışmada olduğu gibi 3 alt faktör yapısını desteklediğini göstermektedir. İç tutarlılığı da yeterli bulunan TAS-20'nin Türkçe uyarlamasının Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur (Güleç ve diğ., 2009).

Ölçek; duyguları tanımada güçlük alt boyutunda 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13,14), duyguları ifade etmede güçlük alt boyutunda 5 madde (2, 4, 11, 12, 17) ve dışa dönük düşünce alt boyutunda 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20)'den oluşmaktadır (Sayar, Güleç ve diğ., 2001). Ölçek likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin uygulandığı kişilerden “Hiçbir zaman” (1), “Nadiren” (2), “Bazen” (3), “Sık sık” (4) ve “Her zaman” (5) seçeneklerinden en uygun maddeyi işaretlerler ve puanlandırılma ise tüm bu maddelerin puanlarının toplanmasıyla gerçekleştirilir. Ancak ölçekte ters çevrilen maddeler vardır ve ters toplanarak puanlamada yer alan bu maddeler 4., 5., 10., 18. ve 19. maddelerdir (Sayar, Güleç ve diğ., 2001). Ölçeğin tamamından 61 ve üzerinde puan alan kişiler, aleksitimik olarak kabul edilmektedir. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi göstermektedir. Bu çalışmada da aleksitimik belirtileri olan bireyler belirlenirken bu kriter kullanılmıştır.

3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)

King ve Emmons'un 1990 yılında geliştirdiği ve genç yetişkinlerde kullanılan bu ölçek Kuzucu tarafından 2011 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır (Ek-2). Toplam 16 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri “olumlu” ve “olumsuz” ile “yakınlık” duygularının ne kadar ifade edildiğini değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek hem kişilerarası ilişkilerde hem de kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeler hakkında bilgi vermektedir (Kuzucu, 2011).

Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin maddeleri hem olumlu hem de olumsuz duyguları içerecek şekilde oluşturulmuştur. Puanlamada kullanılan 7'li likert tipi ölçeğe göre 1, kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kesinlikle katıldığını ifade etmektedir. DİEÖ'nden alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin

yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte 6. ve 14. maddeler ters puanlanan maddelerdir (Kuzucu, 2006/2011).

Ölçek üç alt faktörden oluşmakta ve 1, 3, 6, 7, 8 ve 15. maddeleri yakınlık ifadesi faktöründe, 4, 9, 11, 12 ve 14. maddeleri olumlu duygu ifadesi faktöründe, 2, 5, 10 ve 13. maddeleri ise olumsuz duygu ifadesi faktöründe yer almaktadır.

DİEÖ'nin en düşük maddeler arası korelasyonu .06, ortalama maddeler arası korelasyonu .18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının ortalaması 4,6 (7'li likerte) ölçeğin standart sapması .76 ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .78 bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlilik çalışmasına bakıldığında, ölçek maddelerinin orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık gösterdiği görülmektedir. Orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1. 3. 6. 7. 8. ve 16. maddeler yakınlık faktöründe yer almıştır. Benzer şekilde 3. 4. 9. 11. 13. 15. 16. maddeler orijinal ölçekte olumlu duygu faktöründe yer almaktayken ölçeğin Türkiye uyarlamasında 4. 9. 11. 13. ve 15. maddeler olumlu duyguda yer almıştır. Olumsuz duygu faktörünün maddelerinde herhangi bir farklılık yoktur. Orijinal ölçekte olumlu duyguda yer alan iki madde (3. ve 16.) ölçeğin Türkiye uyarlamasında yakınlık faktörü kapsamına girmiştir. Ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren bu maddelerin, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun, daha geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilmektedir (Kuzucu, 2006).

3.3.4. Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ)

Kipper ve Hundal'ın 2005 yılında geliştirdiği ve yine Kipper ve Shemer'in 2007'de revize ettiği bu ölçek henüz Türkçeye uyarlanmamış, geçerlik ve güvenirliği yapılmamıştır. 18 yaş ve üzeri bireylerin spontanlık düzeylerini değerlendiren bu ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması, araştırma kapsamında araştırmacı tarafından yapılarak Türkçe'ye uyarlanmış ve tezde kullanılmıştır (Ek3).

Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ile paralel zamanlarda ama bu ölçekten önce yayınlanan diğer bir ölçek Kişisel Tutum Ölçeği (PAS) olmuştur. Bu ölçek 58 maddeden oluşmaktadır (Collins, Kumar, Treadwell ve Leach, 1997). Ölçek oluşturulurken literatür araştırmaları yapılmış ve spontanlığın çeşitli karakteristik özellikleri belirlenerek maddeler oluşturulmuştur. Belirlenen özelliklere göre maddelerde şu altı spontan davranış tanımlanmıştır: 1. Yaratıcı ve yenilikçi davranma 2. Anlık davranma 3. Yeterince ve yerinde davranma 4. Kolayca ve çabalamadan davranma 5. Bütünlük içinde (tüm bedeni ve ruhu) ile davranma 6. Dürtüsel değil kontrollü davranma. Ölçeği cevaplamak için de 1 (hiç katılmıyorum)'den 5 (kesinlikle katılıyorum)'e doğru 5'li likert tipi cevaplama yöntemi kullanılmıştır. 70 maddeyi içeren ölçeğin uygulamasına, yarısı kız yarısı erkek öğrencilerden oluşmak üzere 168 psikoloji öğrencisi katılmıştır. Uygulama sonucunda ölçek 58 maddeye indirgenmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha'sı .86 ile iyi bir güvenilirlik elde edilmiştir. İkinci araştırma yaparak Keller ve arkadaşları bu orijinal ölçeği yeniden gözden geçirerek zayıf maddeleri ölçekten çıkarmış, farklı maddeler eklemiş ve ölçeği PAS II olarak yeniden adlandırmışlardır. Yeni ölçek 88 madde olarak 5'li likert tipi cevaplama yöntemiyle 544 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçek madde analizinden sonra 66 madde ile Cronbach's alphası .92 ile daha güçlü bir geçerlilik ve güvenilirlik elde edilmiştir (Kellar, Kumar, Treadwell ve Leach, 2002).

Kipper ve Hundal'ın 2005'te düzenlediği Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) spontanlık alanındaki ölçek boşluğunu gideren ikinci çalışma olmuştur. Keller ve arkadaşlarının geliştirdiği ölçeğe göre daha az maddeden oluşan ve uygulaması daha kolay olan bu ölçeğin oluşturulma amacı, güvenilir bir spontanite ölçeği üretmek ve bireyin spontan olan ve olmayan davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmektir. SDÖ'nin katılımcıya yönelttiği *Buradaki duygu ve düşünceleri sıradan bir günde ne kadar güçlü hissediyor ve düşünüyorsun?* sorusu spontan olma halini, duygu ve düşünceleri tanımlayan 20 maddeyi kapsamaktadır ("enerjik", "girişken", "kontrollü", "mutlu" gibi.) Bu ölçek 1 (en zayıf)'den 6 (en güçlü)'ya doğru sıralanmış 6'lı likert tipinde hazırlanmıştır. SDÖ, iyi oluş (well-being) ölçeği ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Friedman, 1994). Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği (Speilberg, Gorsuch, Lushen, Vagg ve Jacobs, 1983), Obsesif Kompulsif Davranış Ölçeği (Foa ve ark., 2002) ve Geçici Oryantasyon Ölçeği (Jones, Banicky,

Pomar ve Lasane, 2004) ile de negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Kipper ve Hundal (2005)'in birlikte ürettikleri SDÖ üzerine yaptıkları çalışmada ölçeğin iyi bir iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğunu bulunmuştur.

SDÖ Kipper ve Shemer (2006) tarafından revize ederek yeniden düzenlenmiştir. Yenilenen ölçekte madde sayısı 20'den 18'e indirgenmiş ve cevaplama yöntemi 6'lı likert tipinden 5'li likert tipi ölçeğe dönüştürülmüştür. Bir önceki ölçekte yer alan iki deyim başka dillere çevrilirken güçlük yaşatabileceği için ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddeleri ölçekte tutmak farklı kültürlerde gereksiz bir handikap oluşturacağı düşünülmüştür. Ayrıca cevaplama yöntemini ölçeği cevaplayanların spontan olup olmadıkları konusunda şıklar arasında seçim yaparken yaşayacakları zorluğu ve cevap çeşitliliğini azaltmak için 6'lıdan 5'li puanlama yöntemine dönüştürülmüştür. Bu şekilde tek sayılı cevaplama yöntemi spontan olup olmadığı yönündeki özellikleri daha kolay tanımlamayı sağlayacağı için ne zayıf ne güçlü gibi bir orta nokta opsiyonu sunmuştur.

Kipper ve arkadaşlarının (Kipper ve Hundal, 2005; Kipper ve Shemer, 2007) geliştirdiği ölçeğin maddeleri oluşturulurken, uluslararası psikoterapi dünyasında tanınmış olan 25 psikodrama uzmanı, ölçekteki spontan özelliklerin belirlenmesinde yer almışlardır. Seçilen uzmanların görüşlerine başvurulmasının temel sebebi, spontanlığı içeren psikoterapötik tedaviler uyguladıkları için bu pozisyona en uygun kişiler olarak görülmeleridir. Bu uzmanların her biri spontanlığı ifade eden düşünce ve duyguları tanımlayıcı 5'er sıfat temin etmişlerdir. Bu sıfatlardan oluşan maddeler analiz edilmiş ve ölçek "Düzenlenmiş Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (D-SDÖ)" olarak adlandırılmıştır.

Önceki araştırmalar D-SDÖ puanlarının beyin işlev fonksiyonları, iç motivasyon, özgüven, öz yeterlilik ve iyi oluş ölçümleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, D-SDÖ'nin ket vurma, dürtüsellik, takıntılı-zorlantılı davranışlar, kaçınma, kaygı ve stresle ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (örneğin, Davelaar ve diğerleri, 2008; Kipper ve arkadaşları, 2009,2010; Kipper ve Shemer, 2007). Bu negatif ve pozitif ilişkili sonuçlar spontanlığın anlamına ilişkin teorik bazı öngörülerin oluşmasına ve D-SDÖ'in geçerliliğine katkı sağlamıştır. Hatta, D-SDÖ'nin maddeleri uzmanlardan toplanan sıfatlar arasından seçilmiş ve bu

şekilde ölçeğin geçerliliği sağlanarak spontanlığın kabul edilir ölçeği oluşturulmuştur (Kipper ve Shemer, 2007).

Sonraki yıllarda Kipper ve Beasley (2016) tarafından ölçeğin faktör analizi de yapılmıştır. Bunun için 82 (%24) erkek, 269 (%76) kız olmak üzere toplam 351 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için axis faktör analizinden yararlanılmıştır. Kaiser'in (1960) kullanıldığı bu analizde üç alt faktör elde edilmiştir. Buna göre toplam sekiz maddeyi içeren 2., 5., 7., 10., 12., 13., 14. ve 18. maddeler 1. faktörü oluşturmaktadır. Bu faktör canlılık/memnuniyet (vigor/pleasure) olarak tanımlanmıştır. 2. faktör ise 1., 3., 6., 8. ve 17. maddeleri içermekte ve özgürlük (freedom) olarak tanımlanmıştır. 3. Faktör ise beş maddeden oluşmuş ve katılım/odaklanma (involvement/focus) olarak adlandırılmıştır. Bu maddeler 4., 9., 15. ve 16. maddeleri kapsamaktadır. Bu faktörlerin Cronbach alphası sırası ile 0.88, 0.69 ve 0.79 olarak bulunmuştur (Kipper ve Beasley, 2016).

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için gerçekleştirilen işlemler aşamaları ile aşağıda anlatılmıştır.

3.3.4.a. SDÖ Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışmalarının yapılması için ilişkili gruplar t testi kullanılmış ve yapı geçerliğinin incelenmesi için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) çalışmaları gerçekleştirilmiştir. SDÖ'nün güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve t testi kullanılarak incelenmiştir. İstatistik analizler için WINDOWS SPSS 21.0 programları kullanılmıştır. Ayrıca verilerin istatistik değerlendirilmeleri için bir uzmandan destek alınmıştır.

Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrildikten sonra Dilsel Eşdeğerlik Çalışması kapsamında iyi derecede İngilizce bilen Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 30 öğrenciye önce İngilizce versiyonu uygulanmış, ardından Türkçe versiyonu uygulanmıştır. Daha sonra ölçek maddelerinin İngilizce ve Türkçe uygulamasının puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak için ilişkili gruplar t testi yapılmış ve sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.2. Ölçeğin Maddelerinin Türkçe ve İngilizce Dilleri Arası Eşdeğerliğini Tespit Etmeye İlişkin T-Testi Sonuçları

Madde	Dili	n	ort	SS	SH	T testi		
						t	sd	p
Md1	İngilizce	30	3,63	,964	,176	-1,651	29	,11
	Türkçe	30	3,87	1,074	,196			
Md2	İngilizce	30	3,63	,999	,182	1,756	29	,09
	Türkçe	30	3,40	1,037	,189			
Md3	İngilizce	30	3,30	1,022	,187	1,097	29	,28
	Türkçe	30	3,07	,980	,179			
Md4	İngilizce	30	3,47	,937	,171	,000	29	1,00
	Türkçe	30	3,47	,900	,164			
Md5	İngilizce	30	3,57	,817	,149	-,239	29	,81
	Türkçe	30	3,60	,724	,132			
Md6	İngilizce	30	3,27	,828	,151	-1,095	29	,28
	Türkçe	30	3,43	1,006	,184			
Md7	İngilizce	30	3,27	,980	,179	,000	29	1,00
	Türkçe	30	3,27	,944	,172			
Md8	İngilizce	30	3,30	,952	,174	1,316	29	,12
	Türkçe	30	3,07	1,143	,209			
Md9	İngilizce	30	3,40	1,003	,183	,177	29	,86
	Türkçe	30	3,37	1,066	,195			
Md10	İngilizce	30	3,70	,794	,145	,769	29	,45
	Türkçe	30	3,60	,855	,156			
Md11	İngilizce	30	4,10	,803	,147	1,533	29	,14
	Türkçe	30	3,90	,712	,130			
Md12	İngilizce	30	3,50	1,106	,202	,000	29	1,00
	Türkçe	30	3,50	1,137	,208			
Md13	İngilizce	30	3,30	1,055	,193	1,874	29	,07
	Türkçe	30	3,00	,910	,166			
Md14	İngilizce	30	3,33	,922	,168	-,239	29	,81
	Türkçe	30	3,37	,999	,182			
Md15	İngilizce	30	3,70	,651	,119	-,626	29	,54
	Türkçe	30	3,77	,679	,124			
Md16	İngilizce	30	3,50	,974	,178	,891	29	,38
	Türkçe	30	3,37	,890	,162			
Md17	İngilizce	30	4,03	1,098	,200	-,722	29	,48
	Türkçe	30	4,13	1,008	,184			
Md18	İngilizce	30	3,87	1,074	,196	1,882	29	,07
	Türkçe	30	3,63	1,033	,189			

Tabloda görüldüğü üzere, ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarında maddelere verilen cevaplar arasında anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığını belirlemek

amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar t testi sonucunda, ortalamalar arasındaki farklılıklar tüm maddeler için anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlar tüm maddelerin dilsel eşdeğerliği taşıdığı şeklinde yorumlanmıştır.

3.3.4.b. Ölçeğin Türkçe Formunun Oluşturulması

Ölçeğin orijinal formunu geliştiren yazarlardan Türkçe formun oluşturulması için e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır. İzni alınan ölçeğin İngilizce formu psikodrama uzmanı olan araştırmacı ve 2 uzman psikodramatist tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen çeviriler üzerinden oluşturulan Türkçe form farklı 3 dil uzmanı tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Dil uzmanları ile birlikte elde edilen iki form arasındaki tutarlılıklar değerlendirilmiştir. Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra elde edilen Türkçe form iyi derecede İngilizce bilen Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü ikinci sınıfta okuyan 30 öğrenciye önce İngilizce versiyonu uygulanmış, 10 gün sonra da Türkçe versiyonu uygulanmıştır. Elde edilen veriler üzerinden dilsel eşdeğerlik analizleri gerçekleştirilmiştir.

Dilsel eşdeğerlik çalışmaları tamamlanan ölçek geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 518 öğrenciye uygulanmış, yanlış ve hatalı doldurulan 100 örneklem çıkarılarak 418 örneklem ile geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

3.3.4.c Test Tekrar Test Güvenirliği

Dilsel eşdeğerlik çalışmasının ardından ölçeğin test tekrar test güvenirliği sınanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğini sınamak için, seçilen 77 kişilik örnekleme 15 gün ara ile yapılan uygulamaların bulguları aşağıda sunulmuştur. İlk yapılan uygulama verileri öntest, aynı gruba 15 gün sonra yapılan uygulama verileri de sontest olarak kodlanmıştır. Toplanan verilere ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Test tekrar test tekniğini kullanmanın amacı güvenirliği artırmak için pilot uygulama çalışması yapmak ve ölçek maddelerinin her seferinde birbirine yakın sonuçlar verip vermediğini sınamaktır (Neuman, 2014, s.273; Özdamar vd., 1999, s.27).

Tablo 3.3. Ölçeğin Test Tekrar Test Güvenirliğini Sınamak İçin Yapılan Eşleştirilmiş Gruplar t Testi Sonuçları

Madde No	Gruplar	N	X _{ort}	SS	Sh _x	t	sd	P
m1	Ön test	77	3,88	1,088	,124	-,375	152	,708
	Son test	77	3,95	1,062	,121			
m2	Ön test	77	3,56	,851	,097	-,577	152	,565
	Son test	77	3,64	,826	,094			
m3	Ön test	77	3,36	1,038	,118	0,000	152	1,000
	Son test	77	3,36	1,063	,121			
m4	Ön test	77	3,43	,880	,100	-,088	152	,930
	Son test	77	3,44	,953	,109			
m5	Ön test	77	3,44	,953	,109	-,333	152	,739
	Son test	77	3,49	,982	,112			
m6	Ön test	77	3,69	1,003	,114	-,392	152	,696
	Son test	77	3,75	1,053	,120			
m7	Ön test	77	3,45	,882	,100	-,425	152	,671
	Son test	77	3,52	1,008	,115			
m8	Ön test	77	2,94	1,068	,122	-,216	152	,829
	Son test	77	2,97	1,170	,133			
m9	Ön test	77	3,90	,718	,082	-,404	152	,687
	Son test	77	3,95	,872	,099			
m10	Ön test	77	3,45	,967	,110	-,676	152	,500
	Son test	77	3,56	,939	,107			
m11	Ön test	77	3,70	1,014	,116	-,555	152	,579
	Son test	77	3,79	1,017	,116			
m12	Ön test	77	3,64	,972	,111	-,685	152	,494
	Son test	77	3,74	,909	,104			
m13	Ön test	77	2,88	,917	,105	-,773	152	,441
	Son test	77	3,00	,960	,109			
m14	Ön test	77	3,40	,892	,102	-,273	152	,786
	Son test	77	3,44	,881	,100			
m15	Ön test	77	3,68	1,081	,123	-,592	152	,555
	Son test	77	3,78	1,096	,125			
m16	Ön test	77	3,75	,845	,096	,090	152	,929
	Son test	77	3,74	,951	,108			
m17	Ön test	77	3,73	,941	,107	-,338	152	,736
	Son test	77	3,78	,968	,110			
m18	Ön test	77	3,44	,980	,112	-,918	152	,360
	Son test	77	3,58	,951	,108			

Tabloda görüldüğü gibi, Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini sınamak için yapılan eşleştirilmiş gruplar t testi sonucunda, bütün maddelerde öntest puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular, ölçeğin, test tekrar test güvenilirliğine sahip olduğunu göstermektedir (tüm maddeler için $p > 0.05$).

3.3.4.d. Ölçeğin Güvenirliği İçin İç Tutarlılık Sınaması

Ölçeklerin güvenilirliğinde “içsel tutarlılık” için en yaygın kullanılan yöntem Cronbach Alpha değeri (Punch, 2003; Altunışık vd., 2007, s.115-116), 0 ile 1 arasında değerler alır (Sipahi, Yurtkoru, ve Çinko, 2008, s.89) ve Cronbach Alpha katsayısı 1'e yaklaştıkça güvenilirliği yükselen ölçeklerin (Tekin, 1993, s.16) C. Alpha katsayısı; $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ise ölçek yüksek derecede, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ise ölçek kabul edilebilir düzeyde güvenilirlikte denilebilir (Özdamar vd., 1999, s.67; Altunışık vd., 2007; Sipahi, Yurtkoru, Çinko, 2008, s.89).

Ölçeğin iç tutarlılığını sınamak için Cronbach Alpha katsayısına bakılmıştır. 3 alt faktörün ve ölçek toplam puanının güvenilirlik analiz sonuçları aşağıdaki verilmiştir.

Tablo 3.4. Ölçek Faktörlerinin Ve Toplam Puanının İç Tutarlılığı

	Cronbach Alpha	Madde sayısı
F1	,907	8
F2	,643	5
F3	,720	5
Toplam	,896	18

Tabloda görüldüğü gibi, 1. Faktörün c. alpha katsayısı .907 ikinci faktörün .643 ve üçüncü faktörün .720'dir. Ölçek tamamının Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .896'dır. Buna göre ölçek ve alt boyutları yeterli güvenilirlik aralığına sahiptir denilebilmektedir.

3.3.4.e. Ölçeğin Geçerlik Çalışması

Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ)'nin yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, literatürde yapısı onaylanmış

olan ölçeklerin farklı uygulamalarda da yapı geçerliliğini sınamak için kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun orijinal yapısının uygunluğu DFA ile sınanmıştır. Araştırmada yapı geçerliliğini sınamak için kullanılan örnekleminin cinsiyete göre dağılımı aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.5. Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	f	%	Geç%	Yığ%
kız	229	54,8	54,8	54,8
erkek	189	45,2	45,2	100,0
toplam	418	100,0	100,0	

Tabloda görüldüğü gibi, araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını oluşturan 418 kişiden %54.8'i (229 kişi) kızlardan, %45.2'si (189 kişi) erkeklerden oluşmaktadır.

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), geleneksel yöntemle yapılan faktör analizlerinden farklı olarak, daha önceden araştırmacı tarafından faktörleri belirlenmiş bir yapının doğrulanmasını test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Joreskog ve Sörbom, 2001; Şimşek, 2007; Çolakoğlu, 2009; Çokluk, Şekerçioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

DFA, sınanan modelin sunulan veriyi ne düzeyde iyi açıkladığını uyum iyiliği indeksleri ile ortaya koymaktadır. Uyum iyiliği indeksleri, modelin kabul edilip edilmeyeceğine dair veriler sunmaktadır. Elde edilen veriler uygun referans aralıklarında ise model kabul edilmekte, uygun değilse, modifikasyon indekslerindeki öneriler yerine getirilerek modelin uyum göstergelerinin iyileştirilmesi sağlanmaktadır. Buna rağmen model kabul edilebilir referans değerlerine sahip değilse reddedilmektedir (Schumacker ve Lomax, 2004; Çallı, 2010; Kline, 2011).

DFA'da en yaygın olarak kullanılan ve bu araştırmada referans olarak kullanılan uyum iyiliği indeksleri, χ^2 (Ki-Kare test istatistiği), df (Serbestlik derecesi), χ^2/df (Ki kare / Serbestlik Derecesi), RMSEA (Kestirim Hatası Kareler Ortalamasının Karekökü), SRMR (Hata Kareler Ortalaması Karekökü), NFI (Normlaştırılmış Uyum İndeksi), CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), GFI (Uyum

İyiliği İndeksi) ve AGFI (Düzeltilmiş Uyum İyiliği Endeksi)'dir (Joreskog ve Sörbom, 2001; Şimşek, 2007; Çolakoğlu, 2009; Şekerçioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

DFA yapılmadan önce, veri yapısının DFA'da hangi modelin kullanılmasına uygun olduğunu sınamak amacıyla çoklu normallik testi yapılmaktadır. (Kline; 2005, 41; Mardia, 1974, s.117). Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizini yapmak için önce çoklu normallik testi yapılmış ve elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur:

Tablo 3.6. Ölçek Maddelerinin Çoklu Normallik Testi

Değişken	Min	Max	Çarpıklık (skewness)	Kritik oran (c.r.)	Basıklık (kurtosis)	Kritik oran (c.r.)
M4	1,00	5,00	-0,371	-3,100	-0,096	-0,399
M9	1,00	5,00	-0,613	-5,120	-0,039	-0,161
M11	1,00	5,00	-0,594	-4,961	-0,309	-1,288
M15	1,00	5,00	-0,335	-2,794	-0,559	-2,332
M16	1,00	5,00	-0,409	-3,413	0,154	0,644
M1	1,00	5,00	-0,551	-4,595	-0,373	-1,556
M3	1,00	5,00	-0,140	-1,165	-0,594	-2,479
M6	1,00	5,00	-0,450	-3,759	-0,384	-1,604
M8	1,00	5,00	-0,145	-1,212	-0,545	-2,274
M17	1,00	5,00	-0,625	-5,215	-0,082	-0,344
M2	1,00	5,00	-0,332	-2,770	-0,496	-2,072
M5	1,00	5,00	-0,382	-3,188	-0,407	-1,699
M7	1,00	5,00	-0,298	-2,483	-0,473	-1,973
M10	1,00	5,00	-0,419	-3,499	-0,166	-0,691
M12	1,00	5,00	-0,426	-3,557	-0,254	-1,061
M13	1,00	5,00	-0,150	-1,251	-0,452	-1,887
M14	1,00	5,00	-0,387	-3,228	-0,264	-1,101
M18	1,00	5,00	-0,554	-4,621	-0,334	-1,393
Çoklu değişken					19,415	7,397

Tabloda görüldüğü gibi, yapılan DFA için çoklu normallik testi sonucunda, çoklu değişken (multivariate) kritik oranı (c.r.) <10.00 olduğu için dağılım normaldir. Çoklu değişken (multivariate) kritik oranı (c.r.) <10.00 olduğunda diğer kriterlere bakılmadan araştırmaya devam edilebilir (Kline; 2005; Mardia, 1974,

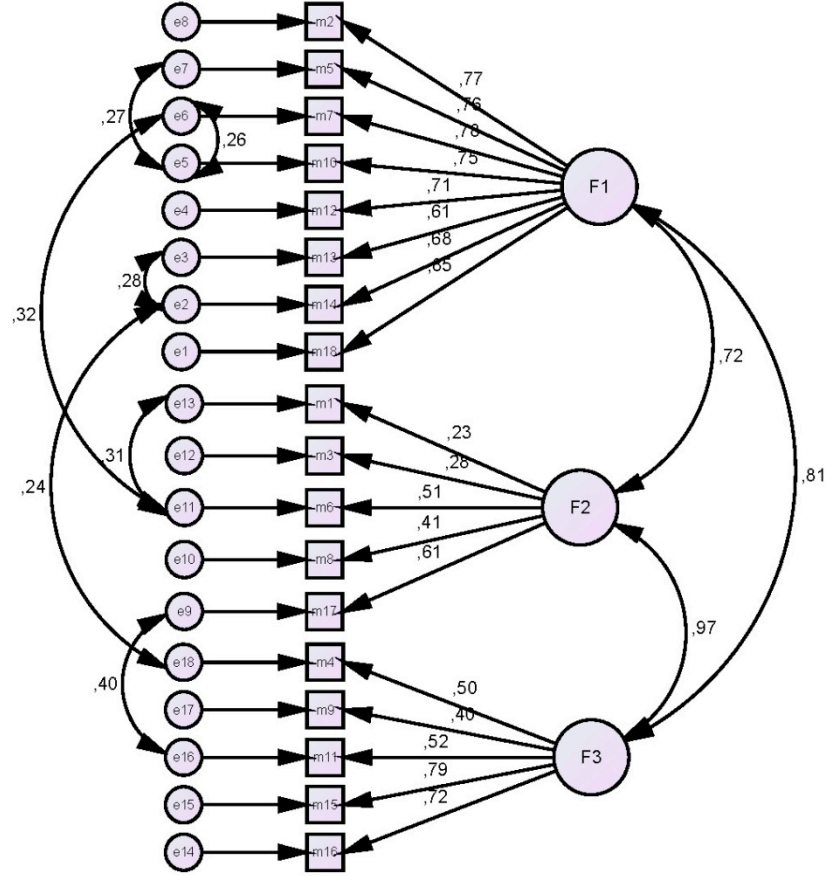
s.118) Yapılan DFA analizi sonucunda, ölçeğin uyum indeksleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Ölçeğin ilk DFA sınavında model göstergelerin $\chi^2= 578$; $df= 132$; $\chi^2/df=4.377$; $p=0.000$; $RMSEA= 0.900$ olarak tespit edilmiş ve modelin kabul edilebilir referans değerlerine sahip olmadığı görülmüştür. Modelin modifikasyon indekslerine bakılmış ve modifikasyon önerileri uygulanarak model yeniden sınanmıştır. İkinci DFA sınavı sonucunda elde edilen ölçüm uyum iyiliği göstergeleri, Standardize Edilmiş PATH Diyagramı ve diğer veriler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.7. Ölçeğin DFA Ölçüm Uyum İyiliği Göstergeleri

Uyum Ölçüm Göstergeleri	Mükemmel Uyum	İyi Uyum	Ölçek Değerleri	Uyum
χ^2			311	
p değeri	$0,05 \leq p \leq 1,00$	$0,01 \leq p \leq 0,05$	0,000	M. Uyum
df			125	
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 3,00$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5,00$	2,489	M. Uyum
RMSEA				
(Kestirim Hatası Kareler Ortalamasının Karekökü)	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$	0,059	Kabul edilebilir uyum
SRMR				
(Hata Kareler Ortalaması Karekökü)	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 \leq SRMR \leq 0,08$	0,041	M. Uyum
NFI				
(Normlaştırılmış Uyum İndeksi)	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI \leq 0,95$	0,908	Kabul edilebilir uyum
CFI				
(Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$	0,942	İyi uyum
GFI				
(Uyum İyiliği İndeksi)	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI \leq 0,95$	0,919	İyi uyum
AGFI				
(Düzeltilmiş Uyum İyiliği Endeksi)	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI \leq 0,90$	0,889	İyi uyum

(Joreskog ve Sörbom, 2001; Tabachnick ve Fidell, 2007; Avşar, 2007; Tezcan, 2008; Aydın, 2010; Çokluk, Şekercioglu, Büyüköztürk, 2012; Çelik ve Yılmaz, 2013; Doğan, 2013; Kline, 2011; Öngen, 2010; Schumacker ve Lomax, 2010,).



Şekil 3.5 Ölçeğin DFA Sonucu Standardize Edilmiş PATH Diyagramı

$\chi^2 = 311$; $df = 125$; $\chi^2/df = 2,489$; $p = 0,000$; $RMSEA = 0,059$; $CFI = 0,942$

AMOS grafik menüsü yardımıyla çizilen yol diyagramında, elde edilen tüm standardize edilmiş değerlerin 0.700'e yakın yakın olması ve 1.00'dan küçük olması beklenir (Brown ve Moore, 2013; Jöreskog, 2004; Kline, 2011). Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi, ölçeğin standardize regresyon ağırlıkları 0.23 ile 0.79 aralığında ve istatistiksel olarak $p < 0.001$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.8. Ölçeğin Standardize Regresyon Tablosu (Regression and Standardized Regression Weights)

Regresyon Ağırlıkları		Ham tahmin katsayısı	sh	Kritik Oran	p	Standardize Tahmin Katsayısı
M18	F1	1,000				0,850
M14	F1	0,787	0,051	15,370	***	0,676
M13	F1	0,793	0,059	13,414	***	0,612
M12	F1	0,757	0,046	16,473	***	0,713
M10	F1	0,860	0,049	17,506	***	0,749
M7	F1	0,959	0,051	18,828	***	0,779
M5	F1	0,912	0,051	17,935	***	0,758
M2	F1	0,888	0,048	18,338	***	0,769
M17	F2	1,000				0,608
M8	F2	0,800	0,115	6,935	***	0,407
M6	F2	0,888	0,106	8,389	***	0,507
M3	F2	0,548	0,110	4,985	***	0,282
M1	F2	0,421	0,101	4,160	***	0,235
M16	F3	1,000				0,718
M15	F3	1,132	0,078	14,500	***	0,794
M11	F3	0,769	0,079	9,749	***	0,522
M9	F3	0,553	0,074	7,465	***	0,397
M4	F3	0,713	0,076	9,398	***	0,498

Tabloda, ölçeğin standardize regresyon ağırlıkları kabul edilebilir aralıklarda ve $p < 0.001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 3.9. Ölçeğin DFA sınavında Önerilen Modelin Varyans Değerleri

Varyans	Parametre Tahminleri	sh	Kritik Oran	p
F1	0,646	0,062	10,51	***
F2	0,301	0,051	5,907	***
F3	0,387	0,049	7,912	***
e1	0,249	0,023	10,78	***
e2	0,474	0,036	13,32	***
e3	0,680	0,050	13,57	***
e4	0,358	0,028	13,00	***
e5	0,373	0,030	12,54	***
e6	0,384	0,031	12,35	***
e7	0,399	0,032	12,51	***
e8	0,354	0,029	12,42	***
e9	0,513	0,044	11,58	***
e10	0,969	0,071	13,64	***
e11	0,688	0,053	13,07	***
e12	1,045	0,074	14,12	***
e13	0,914	0,064	14,21	***
e14	0,365	0,031	11,78	***
e15	0,291	0,029	10,01	***
e16	0,611	0,045	13,48	***
e17	0,635	0,045	13,99	***
e18	0,597	0,044	13,65	***

Tabloda görüldüğü gibi, DFA sonucunda, Ölçeğin varyans (en düşük 0.249; en yüksek 0.969) ve kovaryans değerlerinin tümünün kabul edilebilir aralıklarda ve istatistiksel olarak en az $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan DFA analizi sonucunda, SDÖ'nin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna, test tekrar test güvenilirliğine sahip olduğuna ve Türkçe uyarlamasının Türk örnekleme için geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Verileri toplamak amacıyla İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıf öğrencileri için öncelikle ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Belirlenen saatlerde “Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)”, “Duygu İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)”, ve “Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ)” birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Elde edilen bilgilerin bilimsel bir araştırma amacı ile kullanılacağı, ancak tüm şahsi bilgilerin gizli tutulacağı bilgisi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Ayrıca ölçeklerin değerlendirme sonuçlarına göre bir psiko-eğitim grubu oluşturulacağı ve bu eğitime katılmak için kendilerine dönüş yapılacağı uygulama sırasında belirtilmiştir. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Uygulama sonrasında Deney ve Kontrol grubuna, seçim kriterlerine uygun olan öğrenciler belirlenmiş ve herbiri ile tek tek görüşülmüştür. “Duygu İfade Etme Ölçeği”, “Toronto Aleksitimi Ölçeği” ve “Spontanlık Değerlendirme Ölçeği” sonuçları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde kapsamını İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin oluşturduğu bu çalışmada, ön test son test Kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenini Deney grubuna uygulanan psikodrama oturumları oluşturmuştur. Bağımlı değişkeni ise öğrencilerin aleksitimi, duygu ifadesi ve spontanlık düzeyleri olmuştur. Bu sebeple 290 öğrenciden aleksitimi puanları 61 ve üzerinde olan 26 öğrenci tespit edilmiştir. Bu öğrencilere programın içeriği, yapılacağı gün, yer ve saat bilgileri verilmiş ve katılıma gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Gönüllü olan 20 öğrencinin cinsiyet ve ders program uygunlukları da göz önünde bulundurularak Deney ve Kontrol gruplarına atamaları yapılmıştır. Ön test ve bireysel görüşmelerin sonunda Deney grubuna atanan 10 öğrenci ile 10 hafta süresince haftada bir kez olmak üzere “Psikodrama Oturumları” gerçekleştirilmiştir. 10 haftanın sonunda araştırmacı tarafından son test uygulamaları gerçekleştirilerek programın etkililiği sınanmıştır.

3.5. PSİKODRAMA PROGRAMI

Bu bölümde psikodrama programının hazırlanması, içeriği, amacı ve kazanımları, oturumları ve son olarak uygulama ve değerlendirilmesi yer almaktadır.

3.5.1. Psikodrama Programının Hazırlanması

Psikodrama uygulaması için Moreno'nun psikodrama ve sosyometri teorisinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmacı, Uluslararası Psikodrama Enstitüsü'nden eğitimini tamamlayarak psikodrama uzmanlığına sahip olmuş bir araştırmacıdır. Grup sürecindeki değişiklikleri nerede nasıl ve ne zaman yapılması gerektiğine karar verebilmek, bir protagonist çalışmasını yürütebilmek gibi uzmanlık gerektiren sebeplerden dolayı psikodrama oturumları ancak psikodrama eğitimi almış uzmanlar tarafından yönetilmek zorundadır. Bu araştırmanın önemli aşamalarından biri olan uygulama kısmı oluşturulurken, psikodrama ile deneysel çalışılmış araştırmalar incelenmiştir (Karataş, 2011, Karadağ ve ark., 2010, Özdel ve ark. 2003, Grave ve diğ., 2008, Manzaree ve diğ., 2005). Alanyazın incelendiğinde genellikle aleksitimi ve diğer bir değişken ile arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkiel tarama modeli ile yapılmış araştırmalar olmasına karşın (Cooper ve Holmstrom, 1984; Martin ve Pihl, 1986; Parker ve diğ., 1993; Kokkonen ve ark., 2001; Yemez, 1991; Şahin, 1991; Türk, 1992; Karakaş ve ark., 2016) psikodramada aleksitimi ile deneysel modelin kullanıldığı çok az sayıda araştırma olduğu tespit edilmiştir (Bayezid ve ark., 1996; Varol, 1998).

Oturumlar aleksitimik bireyleri tanımlayan özellikler göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Literatürden yola çıkılarak aleksitimik bireylerin fantazi ve soyut içeriğe sahip uygulamalara cevap vermekte zorlanabilecekleri öngörülmüş ve bedenlerindeki hisleri tanımlarını sağlamayı hedefleyen somut içerikli uygulama ve oyunlar seçilerek oturumların planı oluşturulmuştur. Psikodramada oturumları tamamen planlanamamakla beraber, bu araştırma kapsamında belirli bir konu ele alındığından dolayı her oturum için amaç ve kazanımlar ve buna uygun oyunlar önceden planlanabilmiştir. Ancak oturumlar uygulanmaya başlandığında gruptaki üyelerin beklenti ve ihtiyaçlarına göre uygulama esnasında planlanan oyunlarda değişiklik yapılabilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan uygulamanın amaç ve kazanımları oluşturulurken aleksitimik bireylerin genel özellik ve eksiklikleri göz önünde bulundurulmuştur. Her oturum bu özelliklere dayalı olarak güven, duygular,

duyguların ifadesi, spontanlık, empati unsurlarını içeren genel bir amaç çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu genel amaçlara göre de psikodramadaki ısınma oyunlarından yararlanılarak her oturum için bir oyun seçilmiştir (Altınay, 2012). *Empati Koridoru*, *Sandalye Kapmaca*, *Sosyometrik Seçimler* gibi oyunlar grubun ısınma aşamalarında kullanılmıştır.

Psikodrama oturumları planlanırken grup üyelerinin herbirinin bir protagonist çalışması yapabilmesi için üye sayısı kadar oturum planlanmıştır. Bu sebeple 10 hafta boyunca yaklaşık ikişer saat süren oturumlar gerçekleştirilmiştir. Buna göre oturumların içeriğindeki amaç ve kazanımlar aşağıdaki gibi planlanmıştır. Tüm üyeler birlikte alınan karara uyarak toplamda üç defadan fazla devamsızlık yapmamışlardır.

3.5.2. Oturumların İçeriği

Bu bölümde psikodrama oturumlarının amacı ve kazanımlarından sözedilmiş, ayrıca sonrasında programın oturumlarına yer verilmiştir.

3.5.2.a. Oturumların Amaç ve Kazanımları

Uygulanan psikodrama oturumları sonunda grup üyelerinin her birinin aleksitimik belirtilerinde belli oranda azalma olurken, duygu ifadelerinde ve spontanlık düzeylerinde artış olması hedeflenmiştir.

Hedefler: Üyeler katıldıkları psikodrama oturumları sonunda;

Aleksitimiye Yönelik;

- Aleksitimi kavramını tanıyarak ve aleksitimik olan bireylerin özelliklerini öğrenir.
- Aleksitiminin bir hastalık değil, bir kişilik özelliği olduğunu anlar.
- Duyguları ayırt etmeyi öğrenmenin aleksitimi düzeyini azaltacağını fark eder.
- Birey psikodrama oturumları boyunca çeşitli duygularını fark eder, tanıyarak, ayırt eder ve ifade eder.
- Hayal kurma becerileri gelişir.

- Karşılaşılan günlük sorunlardaki duygularını daha kolay anlar ve bunlarla yüzleşebilir.
- Eskiye nazaran duygu kısıtlılığında azalma olması ile beraber daha çok duygu paylaşımı yapabilir.
- Duyguları ile düşünceleri arasında daha kolay bağ kurabilir.
- Kaygılarını daha rahat ifade edebilir.
- Duygularını dile getiremekte yaşadığı güçlük ve çeşitli duygular hakkında protagonist olmayı isteyebilir.
- Başkalarının önünde konuşmaktan çekinmemeyi deneyimler.
- Duygularını ifade ettiğinde başkalarının onu yargılayacağı veya eleştireceği, rezil olacağı gibi duygulara sahip olduğunu söyleyebildiği gibi bu kaygılarında azalma olur.
- İnsan ilişkilerinde başedememekten korktuğu duyguları ile yüzleşir (dışlanma, tercih edilmeme, değersizlik gibi).

Duygu İfadesi Kazanımlarına Yönelik;

- Grup kohezyonu oluşumuna bağlı olarak kendini grupta güvende hisseder ve bunu ifade eder.
- Duygularını 'ben dili' ile ifade etmeyi öğrenir.
- Oturumlarda her hafta geçen hafta içinde yaşadıklarına ve duygularına yönelik paylaşımlarda bulunabilir.
- Grup haricinde duygularını söylemesine engel olan sebepleri fark eder ve bunları ifade eder.
- Başkalarının davranışlarından dolayı oluşan duygusu ve o davranışın sahibinin duygusu arasındaki farklılığı görür, anlar ve ifade eder.

Spontanlık Becerileri Kazanımına Yönelik;

- Eyleme geçmedeki kısıtlılık azalır.
- Eyleme geçmede günlük yaşamındaki rahatlığı grupta paylaşır.
- Davranışlarındaki kısıtlılığın ardındaki yargılanma, eleştirilme, alay edilme gibi negatif duyguları fark eder ve ifade eder.
- Grupta arkadaşlarının protagonist çalışmalarında daha rahat rol alabilir.

- Daha yakın arkadaşlıklar kurabilir ve kurduğu arkadaşlıklarda daha yaratıcı eyleme geçer.
- Sosyal ilişkilerinde eyleme geçmekte daha az kaygılanır.

3.5.2.b. Psikodrama Oturumlarının Planı

Birinci Oturum: Tanışma ve Kontrat

Amaçlar:

1. Grup üyeleriyle tanışma
2. Psikodrama grubu ve işeyişi hakkında bilgilendirme ve deneyim kazanma,
3. Psikodrama grubunda olma gerekçelerine dair fikir oluşturma
4. Grubun ortak normlarını birlikte oluşturma
5. Aleksitimi, duygu ifadesi ve spontanlık kavramları ile tanışma

Kazanımlar:

1. Psikodramanın ne olduğu hakkında konuşabilir.
2. Psikodrama oturumları boyunca oluşturulmuş normları bilir ve yerine getirir.
3. Bu grupta yer alma sebeplerini ifade edebilir.
4. Aleksitimi kavramı hakkında bilgi sahibidir, tanımını yapabilir.
5. Oturumun ilk dakikalarına göre sonunda daha güvende ve iyi hissettiğini söyleyebilir.

Materyal: Küçük renkli kağıtlar, kalemler, sandalyeler.

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Grup lideri grubun başında kendini tanıtmakta ve grubun amacını açıklamaktadır:

Merhaba arkadaşlar ben Özlem Şener, psikodramatistim. Sizinle bu süreçte psikodramdan yararlanarak 10 hafta boyunca yaklaşık iki saat boyunca belirli bir konu üzerinde psikodramaoyunlarından yararlanarak çalışmalar yapacağız. Bu çalışmalardaki amacımız kendimizi ve duygularımızı daha yakından tanımak ve ifade edebilmemizi sağlamaktır.

Daha sonra grup ile “isim ve ismin anlamı” adlı tanışma oyunu oynanmaktadır:

Arkadaşlar grup çalışmalarımızdan önce birbirimizi tanıyalım. Bunun için sağ tarafımdaki arkadaştan başlamak üzere sıra ile ve bir öncekileri de tekrar etmek koşulu ile ismimizi ve anlamını söyleyerek tanışalım. En son üye herkesin adı ve anlamı ile beraber kendi adı ve anlamını söylediğinde hepimiz tanışmış olacağız.

Tanışma tamamlandıktan sonra, grup öncesi her üyeye bilgi verilmiş olsa da daha fazla bilgiye ihtiyaç duydukları tahmin edildiğinden önceden hazırlanmış olan aleksitimi hakkında bilgilendirici notlar dağıtılmış ve sözlü olarak da bilgi verilmektedir. Bu grupta yer almalarına dair detaylı açıklamalarda bulunulmakta, sorular cevaplanmaktadır. Sorular cevaplandıktan sonra grup üyelerinin birbirlerine ısınmasını sağlamak ve grup kohezyonunu oluşturmak için eyleme geçilmektedir. Bunun için de;

Arkadaşlar biraz hareketlenelim isterseniz. Şimdi herkes ayağa kalksın ve sandalyelerini kendinden uzağa çeksın. Şimdi birbirinizle el sıkışın ve birbirinize en sevdiğiniz yemeği söyleyin. El sıkışmadığınız kimse kalmadığından emin oluncaya kadar devam edin.

Oyun grup liderine, kohezyon oluşumunu destekliyor izlenimi verdiğinde başka bir soru ile bir tur daha oynanabilmektedir. Bu oyun için paylaşım geçilmeden herkesin gruptan şu an vakit geçirmek istediği kişiyi seçmeleri istenmiş ve eşleştikleri kişilere sıra ile kendileri hakkında kısa bilgi vermeleri ve şu an neler hissettiklerini söylemeleri istenebilmektedir. Daha sonra her eşleşen üyeler grup önünde bir diğerrinin rolüne geçerek eşleme tekniği ile gruba eşlediği kişiyi tanıtması istenmektedir. Sıra ile her grup bu eşleme oyununu oynadıktan sonra büyük daireye geri dönerek oyun sırasındaki duyguları ve yaşantıladıkları hakkında paylaşımında bulunmaları sağlanmaktadır. Oturumu sonlandırmak için herkes grubun ortasında

ayakta daire olmaları ve bir cümle ile bugün grup hakkında oluşan duygusunu tanımlamaları istenmektedir. Son olarak psikodrama el sıkışma yöntemlerinden biri ile haftaya buluşmak üzere oturum tamamlanmaktadır.

Aşağıda grup süresince grup üyelerinin uymaları gereken ve grupça her biri hakkında hemfikir olunan normlar yer almaktadır:

Belirlenen Grup Normları:

1. **Öngörüşme:** Öntest ölçümlerinden sonra oturumlara katılması uygun olan her bir öğrenci ile öngörüşme yapılmış ve oturumlara katılmaya gönüllülük onayları alınmıştır.

2. **Gönüllülük:** Her bir üyeye psikodrama oturumuna gönüllü olup olmadıkları sorulmuş ve ona göre gruba alınmışlardır.

3. **Paylaşım Dili:** Her bir üye paylaşım aşamalarında duygusunu ifade ederken ben dili kullanmak durumundadır.

4. **Gizlilik:** Grup içinde konuşulan hiçbir konusun grup dışına aktarılamayacağı ve birbirleriyle grup dışında da grup hakkında konuşamayacaklarına karar verilmiştir.

5. **Devamlılık:** 10 hafta boyunca en fazla üç oturuma katılamayacakları, daha fazla olması halinde gruba devam edemeyeceklerine karar verilmiştir. Her üye gruba vaktinde gelecektir.

6. **Grup Dışı Görüşme:** Grup dışında grup hakkında dışarıda görüşmeyeceklerdir.

7. **Duygusal İlişki:** Grup üyeleri birbirleri ile duygusal bir ilişkiye giremezler. Böyle bir durum olursa grup üyelerinden biri gruptan ayrılmak durumunda kalır.

İkinci Oturum: Güven Duygusu

Amaçlar:

1. Grup kohezyonu oluşturma
2. Bireylerin daha spontan hareket edebilmelerini sağlama
3. Güven duygusu hakkında farkındalık oluşturma ve gruba güven oluşturma

4. Ben dilini paylaşımlarda kullanabilme

Kazanımlar:

1. Üyeler grupta kendilerini ifade etmeye başlarlar.
2. Daha rahat eylemde bulunabilirler.
3. Sen dili ile yapılan paylaşımlar ben diline dönüşmeye başlamıştır.
4. Güven konusunda duygularını dile getirmeyi denerler.
5. Gruba güvenmeye başladıklarını ifade ederler.
6. Başkasına güven duymanın avantaj ve dezavantajları değerlendirebilirler.

Materyal: Göz Kapama Bağı

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Lider ve grup üyeleri selamlaştıktan sonra daire şeklinde oturan grup geçen hafta boyunca kendilerini nasıl hissettiklerini grupta paylaşmaktadırlar. Grup ile paylaşım istenen özel bir durum olup olmadığı sorulmuş, ancak bu konuda birbirlerine güvenmeye ihtiyaç duyabilirler. Bunun için lider “güven yürüyüşü” oyununu oynatabilir;

Geçen hafta aleksitimi kavramından ve bunun anlamından söz ettik. Duyguları tanımak ve ifade edebilmek adına bugün birbirimizle daha yakından tanışıyor olacağız. Bunun için ayakta daire olalım. Daireden kiminle eşleşmek istiyorsan ona git ve önünde dur. Seçen de seçilen de olabilirsiniz. Daha sonra eşlerden biri diğerinin gözlerini bağlar ve gözü bağlı olarak onu grupta gezdirmeye başlar. Yönlendirme işi dokunarak veya sözel olarak yapılabilir. Mekân ve diğer bireylerle ilişki kurulmasını gözü açık olan eş sağlar. Bir süre sonra rol değiştirilerek çalışma tekrarlanır.

Oyun bitiminde grupta paylaşım yapılmaktadır. Diğerine güven duyma üzerine kendi duygularının ne olduğunu ve neler fark ettiklerini paylaşmaları sağlanmaktadır. Grup üyelerinin bir aşama daha yakınlaşmalarını sağlamak amacıyla birbirleri arasındaki benzerlikleri keşfetmeleri için “benzerlikler” oyunu oynanmaktadır:

Şimdi tekrar harekete geçiyoruz ve ortaya toplam sayımızdan bir eksik sandalye olacak şekilde daire oluşturuyoruz ve biri hariç diğerleri otursun. Ayakta kalan kişi verdiğim konu başlığında gruba kendinde olan ve grupta da olup olmadığı bir özelliği söylesin. Bu özellik kendinden olan herkes kalkıp başka sandalye kapmaya çalışsın ve ortadaki kişi de yer kapmaya çalışsın. Böylece başka birinin ayakta kalması ile oyun devam ediyor olacak.

Bütün grup üyeleri, kendilerine lider tarafından verilen aile, okul, çocukluk ve özel yaşam başlıkları üzerine oyunu oynamakta ve benzer yanlarını öğrenmeleriyle oyun sonlandırılmaktadır. Paylaşım aşamasında keşfettikleri benzer ve farklı yanları hakkında konuşmuşlar ve oyun sırasındaki duygularını paylaşmaktadırlar. Grup sonunda her üye ortada daire olarak bugün şu an hissettikleri duyguya bir hareket bulmuş ve bunu herkese göstermektedirler. Diğer grup üyeleri de bu hareketi hep birlikte tekrar etmişlerdir. Bu şekilde grup üyelerinin spontan davranışları da desteklenmektedir.

Üçüncü Oturum: Duyguları Tanıma

Amaçlar:

1. Grup üyelerinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıyabilmesi ve fark edebilmesi
2. Duygularını dile getirebilmede engelleri fark etme
3. Bir protagonist çalışması yapma
4. Rol alma ve rolden konuşmayı sağlama
5. Üyelerin sorunlarından kendi hayatlarındaki benzerlikleri fark ederek hem grup kohezyonunu güçlendirme hem de yalnız olmadığını hissetmesini sağlama

Kazanımlar:

1. Protagonist oyununda role girebilir ve rolden paylaşım yapabilir.
2. Protagonistin oyununda rol almanın kendisinde oluşturduğu duyguyu ifade edebilir.
3. Grup olarak çok daha özel paylaşımlar yapabildikleri için gruba ait hissettiklerini paylaşırlar.

4. Her üyenin paylaşımının duygularını tanımasına yardımcı olduğunu ifade ederler.

Materyal: A4 kâğıt ve kalemler

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Geçen hafta boyunca yaşananlar ve duygular paylaşılmakta ve bu oturumda “*topu tutan konuşur*” oyunu ile bireylerin ihtiyaçları belirlenmekte ve buna göre süreç oluşturulmaktadır. Her bir üyenin duygusu ifade ettikleri ihtiyaçlar üzerinden belirlenmektedir. Bunun üzerine tüm grup harekete geçirilir ve geleceğe hayali bir yolculuk yapmaları sağlanmaktadır. Lider ortada daire olmalarını isteyerek anlatacakları üzerinden herkesin kendi hayatında geleceğe doğru yürümelerini istemektedir. Böylece her birey 20 yıl sonrasına taşımakta ve oradan 20 yıl öncesindeki kendilerine mektup yazmaları istenmektedir. Böylece yazılan her mektubu lider toplamakta ve 20 yıl önceki hallerine postacı ile dağıtmaktadır. Her üye mektubunu gruba okuduktan sonra, mektubunu okuyan son üyenin duygusal katarsis yaşaması ve protagonist olmaya hazır olması sebebiyle kendisi ile ilk çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmada üyenin erkek arkadaşı ile yaşadığı sorunlar ve bunun üzerinden sosyal ilişkileri çalışılmaktadır.

Çalışma tamamlandıktan sonra protagonistin çalışmasında rol alan üyeler rolden paylaşımında bulunmaktadır. Sonrasında grup üyelerinin her biri kendi hayatlarından çağrışım yapan paylaşımlarda bulunmuşlar ve daire selamlaşması ile grup tamamlanmaktadır.

Dördüncü Oturum: Duyguları Açığa Vurabilme

Amaçlar:

1. Birbirlerinin paylaşımlarının kendi duygularına tanınmalarına katkı sağlaması
2. Duygularını ifade etmede daha cesur davranma
3. Lider ile kurulan ilişkinin güçlenmesi

Kazanımlar:

1. Duygularını ifade etmede daha cesur davranabilir.

2. Hiç ifade etmediği duyguları dile getirebilir.
3. Kararlarını daha net ortaya koyar.
4. Ne hissettiğini daha rahat anlayabilir.
5. Başkası ile empati kurabilir.
6. Grup liderine yakınlık hissettiğini söyleyebilir ve ona kendini rahatça ifade ettiğini ifade edebilir.

Materyal: Yok

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Her hafta olduğu gibi geçen hafta boyunca yaşananların gruba getirilmesi ve paylaşılması ile gruba başlanmaktadır. Her geçen oturum grubun kohezyonunun daha da artmış olması beklenmektedir.

Psikodrama genellikle planlanarak uygulanmadığı için grupta daha önceden gerçekleştirilen plan yerine grubun ihtiyacı yönünde eylem planı yapılmıştır. Bu sebeple bu oturumda grup üyelerinden biri çok özel bir yaşantısından söz etmiştir. Paylaşımı hakkında çalışmak istemediğini söylemiş olsa da sadece cesaret edemiyor olduğu lider tarafından fark edilmiştir. Psikodramada, eylemin her zaman sözden daha güçlü olduğu gerçeğinden hareket ile üyenin hazırbulunuşluğu gözlenerek eyleme geçilmiştir. Üye çalışmak için ihtiyacı olan cesareti gruptan seçmekte ve erken yaşlarda yaşadığı bir taciz olayını çalışmak istediğini belirtmiştir. Bu seçim ile üyenin travması çalışılmıştır. Sonlandırma sahnesinden sonra protagonist çalışması için rol alanların paylaşımı yapılmakta ve bu paylaşım aşamasında bir başka üye (kız) gruptan bir erkek üyeden hoşlandığını ifade etmiştir. Her erkek üyenin hoşlandığı kişinin kendisi olması halinde gruba devamlılığın nasıl olması gerektiği ve nasıl rahat edecekleri sorulmuştur Her üyenin duygusu öğrenildikten sonra kız üye ile grup dışında bireysel görüşülmesi ve bu görüşmenin sonucunda gelecek oturumda bu konunun grupta görüşülmesi kararı ile o ile oturum sonlandırılmıştır. Kız öğrencinin grup oturumlarının başında belirlenen normlara göre gruptan çıkarılması gerekmektedir. Ancak grup dışındaki görüşmede gruba olan ihtiyacının bu histen çok daha güçlü olduğu anlaşılmakta ve sonraki oturumda kendisi ile yeni bir anlaşma yapılmıştır. Gruba hoşlandığı kişi önce olmak üzere süreç boyunca grup içi veya dışında duygusal bir ilişkiye başlamak için bir eylemde bulunmamak, böyle bir

durum olursa mutlaka gruba getirmesi gerektiği sözleşmesi yapılarak gruba devam etmesine tüm üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Beşinci Oturum: Sorun İfade Etme ve Çözme Becerisi

Amaçlar:

1. Sorunu dile getirmeyi öğrenmeyi sağlamak
2. Öz güveni desteklemek
3. Bastırılmış duyguları ile yüzleşmesini sağlamak
4. Kişinin kendini ne derece tanıdığı, duygularını ne derece fark edebildiği ve söze dökülebildiğini anlamasını ve bunu deneyimleyerek görebilmesini sağlamaktır.

Kazanımlar:

1. Kendisi ile ilgili bir duygusunu fark eder ve dile getirir.
2. Duygularını tanıma ve ifade etme konusunda daha cesur davranır.
3. Duygusal bir sorununu çözmek için eyleme geçer.
4. Diğer bir üye için empatik davranarak çözüm önerileri üretir.
5. Başkasının duygusunu da daha yakından anlamaya başlar.

Materyal: Yok

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Her oturumun başında olduğu gibi hafta boyunca her üyenin nasıl bir hafta geçirdiği konuşularak başlanmıştır. Sonrasında grup lideri grubun bir önceki oturumda bir erkek üyeden hoşlanan bir kız üye ile bireysel görüşme sonucunu gruba getirmiştir. Bu oturumdan önce grup dışında kız üye ile bireysel bir görüşme yapılmıştır. Bunun için gruba öneri sunulmuştur:

Evet arkadaşlar, grubun ana teması duygularınızı tanımak ve ve duygularımızı ifade edebilme becerisi kazanmak olan bu grupta üye 1'e bu özel duygu paylaşımı için teşekkür ediyorum. Kendisi hoşlandığı kişinin kim olduğunu grup ile paylaşmak istiyor. Daha sonra her bir üye üye 1'in gruba devam edip etmemesi konusundaki duygusunu ifade edebilir. Grup lideriniz olarak eğer karşılıklı

bir ilişki yaşanma durumunda ikisinden birinin gruba devam etme olasılığı olmayacağını bilmenizi isterim. Üye 1 bireysel görüşmemizde gruba devam etme ihtiyacının bu ilişkiden daha fazla olduğunu ve gruba devam etmek istediğini, şu an hayatında tek iyi giden şeyin bu grup olduğunu paylaşmıştır. Bu yüzden biraz üye 1'i dinleyelim.

Bu ifadelerden sonra hoşlandığını söylediği üye, üyel'in gruba devam etmesinin kendisi için bir sorun oluşturmayacağını ve kendisinin şu an hayatında bir başkasının olduğunu paylaşmıştır. Üye1 için kalmak sorun olmayacaksa grupta kalmasını istediğini söylemiştir. Tüm diğer grup üyeleri de kalması yönünde karar ifade etmiş ve üye 1'in kalmasına karar verilmiştir.

Bu sorunun çözümünden sonra yaşamdaki zorluklarla ilgili bir çalışma yapılarak kaygılar üzerinde paylaşımlar yapılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı Oturum: Sosyometrik Seçimler ve Tele İlişisini Öğrenme

Amaçlar:

1. Kendi duygusu ile beraber başkasının da duygusunu anlama ve fark etmeye yöneltme
2. Sosyal ilişki kurmada etkin olan duyguları tanıma
3. Seçme ve seçilme tutumlarını fark etmelerini sağlama

Kazanımlar:

1. Sosyal ilişkilerinde seçen seçilen ya da seçilmeyen olduklarını söyleyebilirler.
2. Seçtikleri roller ile kendi kişisel özellikleri arasında bağ kurabilirler.
3. Bağ kurduğu kişisel özellikleri ve seçimleri arasındaki ilişkide kendisini nasıl hissettirdiğini ifade edebilirler.

Materyal: Yok

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Her üye genel paylaşımda bulunurken, geçmiş çalışmalarda protagonist olan her iki üye kendi hayatlarında ve ilişkilerinde meydana gelen olumlu değişimleri paylaşmışlardır. Paylaşılanlara bakıldığında grubun yarısından fazlası tamamlanmış ve bu süre içinde grupta iyi bir kohezyon olduğu gözlenmiştir. Bu sebeple, kendi sosyal ilişki biçimlerini tahlil edebilecekleri sosyometrik seçimler yapabilecekleri bir zemin oluştuğuna karar verilmiştir. Grup üyelerine bugün çeşitli seçimler yapılacağı söylenerek ayağa kalkmaları istenmiştir.

Evet arkadaşlar, her birimiz temelde aynı ama özelde çeşitli sebeplerle bu gruptayız. Hepinizin geldiği aileler ve yetişme şekilleriniz kültürleriniz farklı farklı. Ancak bir şekilde her birimizin arasında bağlar var, bu bağlar birbirinize çekiyor ya da itiyor olabilir. Bunları bilemeyiz. Şimdi gruptan düşünmeden ama hislerinize sezgilerinize kulak vermenizi ve size söylediğim kişileri seçmenizi ve gidip omzuna elinizi koymanızı istiyorum. Seçmek için neden aramayın hissedin ve düşünmeden gidip seçin. Daha sonra düşünürsünüz. Bir kişiyi birkaç kişiyi seçebilir. Seçilen kişi başkasını seçebilir. Şimdi gruptan annenizi seçermisiniz lütfen.

Bu çalışma, en iyi anlaştığın arkadaş, baba, kardeş, eş-sevgili gibi seçimler yapılarak ve bu seçimlerin duygularının seçilen kişiye söylenmesi ile tamamlanmıştır. Paylaşım aşamasına geçildiğinde seçimler arasındaki benzerlik ve farklılıklar, seçmek ve seçilmekle ilgili oluşan duyguların paylaşımı sırasında arkadaşlık ilişkilerinde sıklıkla sorun yaşayan ve bunun sebebini bilmediğini söyleyen üye 2 ile vinyet (küçük) bir protagonist çalışması yapıldıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Yedinci Oturum: Bir Protagonist Çalışması- Dıştan İçe Derinlik Kazanma

Amaçlar:

1. Sorunlarını tanımlayabilme
2. Utanma ve hata yapma korkusu gibi duygularını tanıma ve tanımlama
3. Huzursuzluğunu ifade edebilme
4. Duygularından korkmanın onlarla yüzleşmekten korkmak arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak

Kazanımlar:

1. İfade edilen sorunların derinde var olan duygusunu ortaya çıkarabilir ve ifade edebilir.
2. Utanma, hata yapmaktan korkma, eleştirilmekten kaçmak için duygularını sakladığını fark ettiğini ifade edebilir.
3. Yanlış bir şey yapmanın yaşatacağı duygu ile yüzleşmemek için bazı sosyal ortamlara girmeyi tercih etmediğini ifade edebilir.
4. Grup dışında hiç kimseyle konuşmadığı duygularını burada anlatabildiğini söyler.
5. Duygularını tanımak, yüzleşmek ve ifade etmek konusunda rahatladığını ifade eder.

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Genel haftanın paylaşımı yapılır ve ardından geçen haftanın vinyet çalışması yapılan üye 2'nin paylaşımı alınmıştır. Ardından oturum sayısının azalması sebebiyle aleksitimi, duygu ifade etme becerisi ve spontanlık kavramlarından kısaca söz edilmiştir. Bu kavramların insan yaşamındaki etkilerinden ve varoluşsal etkilerinden bahsedilmiştir. Psikodrama konuşmaktan çok bir eylem yöntemi olduğu için kısa bilgilendirme ve hatırlatmadan sonra eyleme geçilmiştir.

Her bir üyeden yaşamındaki bir sorununu düşünüp bulması istenmiştir. İkinci adım olarak, sorun belirlendikten sonra o sorunun çözümünü öğreneceği kişiyi gruptan seçmesi istenmiştir. Seçilen kişi, kendisini seçen kişi için, hatırladığı bir hikayesini anlatmıştır. Son olarak seçen kişi bu hikâye ile sorunu arasında bir ilişki kurup kendine bir çözüm önerisi gelen şeyi paylaşması sağlanmıştır. Bu çalışmanın paylaşım aşamasında iki kişi protagonist adayı olarak ortaya çıkmıştır. Her ikisi de sahneye davet edilmiş ve karşılıklı oturarak sorunlarını bir cümle ile ifade etmişlerdir. Grup üyelerinden, çalışıldığında kendilerine faydalı olacağını düşündükleri konunun (kişinin) arkasında geçmeleri ve bu şekilde bir seçim yapmaları istenmiştir. Bu seçim sonucunda üye3 ile çalışılmaya karar verilmiştir. Konu “duygusunu tanıyamama ve fark edememe” olmuştur Bu sorun ile üye3'ün aile üyeleri ile çalışılmış ve son aşamada psikodramadaki tekniklerden biri olan ayna yöntemi ile üye 3'ün yaşadığı duygu ve sorunu dışarıdan görmesi sağlanarak çalışma

sonlandırılmıştır. Paylaşım aşamasında çok az vakit kaldığı için ayakta rollerden paylaşım alınarak, bir kelime ile duygu paylaşımı yapıldı ve oturum tamamlanmıştır.

Sekizinci Oturum: Kaygılarla Yüzleşme ve Empati

Amaçlar:

1. Bir duygu olarak kaygıyı tanıma
2. Duyguları tanımada ve ifade etmede kaygının etkisini anlama
3. Çarpıtılmış düşünce ve duygularının varlığını fark etme
4. Başkasının düşüncelerini anlayabilme

Kazanımlar:

1. Kaygılarını tanıy ve ifade edebilir.
2. Duygularını tanımada ve doğal davranabilmesinde, kaygının engelleyici etkisini fark ettiğini ifade eder.
3. Alay edilmek ve değersizlik duygularının başkalarının davranışlarının altındaki duyguyu çarpıtarak algıladığını fark eder ve söze döker.

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Bir önceki oturumda protagonist çalışması yapılan üye3'ün paylaşımı ile oturum başlamıştır. Diğer üyelerin de kendileri ile ilgili paylaşımları yapıldığı sırada uzun süredir çalışmak isteyen ancak kendini hazır hissetmeyen üye 4 çalışmak istediğini ifade etmiştir. Zaten uzun süredir çok kaygıları olduğunu ama nasıl çalışacağını bilmediğini ifade etmiştir. Bu nedenle kaygıları ile çalışma başlanmıştır. En yakın anısı sahneye getirilerek sahne girişi yapılmıştır. Geriye dönük olarak kaygısını en yoğun yaşadığı dört olay sahnelenmiş ve bu sahnelerin benzer yanları üzerinde durularak bu ortaklığı görebileceği yer olan ayna tekniği ile sahnelerde tekrar eden duyguları fark etmesi sağlanmıştır. Bu sahnelerde değişmesi gerektiğini fark ettiği durumları “şimdi burada” ilkesi ile gerçekleştirdi ve sahne sonlandırılmıştır. Rolden paylaşımların ardından çağrışım paylaşımları da alınarak oturum tamamlanmıştır.

Dokuzuncu Oturum: Spontalık Becerileri

Amaçlar:

1. Duygularını ve davranışlarını serbet bırakabilmeyi öğrenme
2. Eyleme geçerken aklını ve duygularını kullanma oranını değerlendirebilme
3. Duygularını serbest bıraktığında ne olduğunu deneyimleme

Kazanımlar:

1. Günlük yaşamında duygularına çok fazla ketlediğini fark ettiğini ifade eder.
2. Stresli ve kaygılı hissetmesinin duygularını bastırmasına sebep olduğunu, böyle yapınca stres ve kaygının daha da arttığını fark ettiğini ifade eder.
3. Cesur davranma eylemlerinde artış olduğunu paylaşabilir.
4. Günlük yaşamında duygularını paylaştığı örnekleri gruba getirir ve anlatır.
5. Duygularını tanımak ve bunu ifade etmekten duyduğu keyfi ve rahatlığı paylaşabilir.

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Oturum, bir önceki oturumun protagonistisi olan üye4'ün “*şimdiye kadar problemin farkında olduğumu ve hatta geçmişte yaşadığım o sahneleri çoktan unuttum zannedyordum ama yanılmışım*” sözleriyle paylaşımında bulunmasıyla başlamıştır. Paylaşımının ardından diğer grup üyeleri de genel paylaşımlarda bulunmuştur. Paylaşım aşamasında öfke duygusu ile ilgili bir çalışma yapmanın grup üyeleri için iyi olabileceği görülmüş ve bunun üzerine öfke ve sevgi makinesi oyunu oynanmıştır. Bu oyun kurgulanırken her üye spontan eylemlerde bulunmuşlardır. Her bir üye makineyi nasıl kurgulayacakları konusunda fikir belirtmişlerdir. Öfke makinesini yaptıktan ve çalıştırdıktan sonra sevgi makinesi yapılmıştır. Oyun tamamlandıktan sonra paylaşım aşamasına geçilmiştir. Hemen akabinde artık oturumların kapanış sürecine geçildiği için kendilerine yönelik geri bildirim almaları için “*sosyometrik geri dönüş*” çalışması yapılmıştır. Bu oyun sırasında üye5'in bugün mutsuz olmasına yönelik bir vinyet çalışma yapılmasına karar verilmiştir.

Grup olarak üye5'in sorunu için çözüm önerilerinin sunulması günün son uygulaması olmuştur. Her bir üyenin duygusunun hareketini yapması ile oturum tamamlanmıştır.

Onuncu Oturum: Sonlandırma

Amaçlar:

1. Tüm oturumlar süresince her üyenin hem kendini hem de grubu değerlendirmesini sağlamak
2. Duygularını tanıma ve ifade etme becerilerindeki gelişimi fark etmek
3. Eyleme geçerken daha cesur davranabildiğini fark etmesini sağlamak
4. Kendisini tanımada kat ettiği mesafeyi görmek

Kazanımlar:

1. Korkularının azaldığını daha cesur davranabildiğini ifade eder.
2. Kendisini tanımada çok yol aldığını paylaşır.
3. Oturumların başlangıç aşamasına göre çok daha rahat davranışlarda bulunabilir.
4. Kendini daha çok ifade edebilir.
5. Sosyal ilişkilerinde gelişmeler olduğunu daha yakın ilişkiler kurduğunu paylaşır.

Materyal: Ölçekler ve kalem

Süre: 90-105 dk.

Süreç: Artık sürecin son oturumu olduğu ifade edilmiştir. Bunun için 9 oturum boyunca yaşanılanların kazandırdıkları ve yaşamlarına kattıkları üzerine bir paylaşım yapılmıştır. Bu nedenle lider gruba önce bir spektogram çalışması yapılmıştır. Bunun için lider tarafından sahnede 0-50-100 noktaları olan bir hat tanımlanmış ve grup üyelerinin bu hat üzerinde belli konuları temel alarak yerleşmelerini istmiştir. Mesela;

Gruptan ne kadar aldınız?

Gruba ne kadar verdiniz?

Grubu ne kadar sıcak algıladınız?

Gruba kendinizi ne kadar açabildiniz?

Duygularınız hakkında ne kadar farkındalık kazandınız?

Duygularınızı ne kadar ifade edebildiniz?

Ne kadar doğal davranabildiniz?

Grup üyeleri ile ne kadar iletişim sağlayabildiniz? gibi.

Daha sonra üyeler paylaşım sırasında hat üzerinde yer aldıkları konuma ilişkin duygularını dile getirmişlerdir. Bu çalışma ve paylaşımından sonra kapanış için *sıcak sandalye* oyunu oynanmıştır. Bunun için lider dairenin ortasına bir sandalye koyar ve her üye sıra ile bu sandalyeye oturmuştur. Halkada olan her üye ortada oturan üyeye olumlu geri bildirim vermiştir. Ortadaki üye her paylaşım yapan üyenin değerlendirmesini almak için ona döner ve yorum yapmaksızın sadece kabul etmiş ve böylece her grubun olumlu geri bildirimlerini alması ile süreç tamamlanmıştır. Grup dağılmadan son test çalışması da uygulanarak çalışma tamamlanmıştır.

3.5.3. Programın Uygulanma ve Değerlendirilme Süreci:

Psikodrama uzmanı olan araştırmacı 10 hafta boyunca oturumları yönetmiştir. Yapılan çalışmanın etkili olabilmesi için her üyenin 10 hafta boyunca yalnızca üç oturuma devam etmeme hakkı olduğuna, aksi halde gruptan çıkarılacağına ilk oturumda grup ile birlikte karar verilmiştir. Oturumlar haftada bir kez ve 90-105 dakika arasında gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Her oturumun amacı aleksitimik bireylerin yaşadıkları güçlük ve ihtiyaçlarına yönelik planlanmıştır. Bunun için oturumlar üyelerin duygularını tanıma, anlama ve açığa çıkarma gereksinimlerine dayandırılmıştır. Ayrıca üyelerin duygu ifade etme ve spontanlık becerileri gelişimi de desteklenmiştir. 10 hafta boyunca 6 ayrı protagonist (başrol oyuncusu) çalışması yapılmıştır. Protagonistler ile çalışılan konular genel olarak “duygularını tanımada zorlanma”, sosyal ortamlarda aşırı çekinme”, “taciz”, “arkadaş ilişkilerinde tercih edilmeme”, “ikili ilişkilerdeki sorunlar”, “alay edilme ve kaygı duyma” ve “bir grup üyesinin başka bir grup üyesine duyduğu aşk” olarak tanımlanabilmektedir.

Her oturum, araştırmacı tarafından grup sona erer ermez ardından dikkatle not edilmiştir. Daha sonra bu notlar rapor haline getirilmiş ve gözlem ve değerlendirme amacıyla araştırmaya dahil edilmiştir.

İlk oturumda grup üyelerinin hemen hepsinde neden burada olduklarına dair soru soran ifade ve diğer grup üyelerini tanımamaktan kaynaklanan bir endişe gözlenmiştir. Bunun için önce grubun ısınmasını ve üyelerin birbirleriyle tanışmalarını sağlamak için tanışma oyunları oynanmıştır. Ardından süreç tanıtılmış ve aleksitimi hakkında hem sözel hem de yazılı bilgilendirme yapılmıştır. 1,5 saatin sonunda üyelerin paylaşımlarından da endişenin yerini ilk aşama için yeterli bir güven ilişkisi aldığı anlaşılmıştır. İlk üç oturum üyelerin birbirine ve gruba ısınması grupta kohezyonun oluşması açısından verimli olmuştur.

Psikodrama oturumlarının asıl amacı protagonist çalışmaları yaparak üyelerin sorunlarını çözmelerine ve farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu araştırmada üçüncü oturumda ilk protagonist çalışması yapılmıştır. Grupta oluşan kohezyon ve güven duygusu sayesinde üyelerden biri 4. oturumda ergenliğinde yaşadığı bir taciz olayını gruba getirebilmiş ve çalışabilmiştir. Genellikle taciz ve benzeri vakalar grup oturumlarında en zor çalışılan ve ifade edilen konulardan birini oluşturmaktadır. Üyel'in taciz çalışması diğer üyelerin kendi yaşantılarından paylaşımlarında derinleşebilmelerine katkı sağlamıştır. Ayrıca grup üyelerinin bir sonraki oturumda Üyel'in çalışmasından çok etkilendiklerini paylaşmışlar ve kendilerini onun yerine koyduklarında öfke ve üzüntü hissettiklerini paylaşmışlardır. Bu durumun aleksitimik belirtileri olan üyelerin empati eksikliği yaşayan üyelerin empati algılarına olumlu yönde tesir etmiştir.

Psikodramada kullanılan teknikler (eşleme, ayna, rol değiştirme) her biri çalışma esnasında çok etkili olmuştur. Bu tekniklerde ilk sırayı eşleme tekniği oluşturmuştur. Kendi duygularını tanıyamadıkları noktalarda eşleme tekniği ile terapist ya da diğer bir grup üyesinin yardımıyla duygularını açığa çıkarma ve ne olduğunu anlamalarına önemli katkılar sağlamıştır. Zaten duygusunu anlama ve tanıma güçlüğü yaşayan bireylerden oluşan bir grup olması grup liderinin eşleme tekniğini sıklıkla kullanmasının çok işlevsel olduğu gözlenmiştir. Örneğin; ikinci oturumda bir üyenin oynanan güven oyununda partnerinin kendisine güvendiğini ve bu konuda hiç sorun yaşamadığını duyduğunda çok şaşırmıştır ve “bana kimse güvenmez, bu yüzden çok şaşırdım” paylaşımının ardından grup liderinin üyeye eşleme yapmasıyla duygularını “evet işte tam böyle” diyerek anlayamadığı ve ifade edemediği duygularını açığa çıkarmasına ve daha fazla ifade edebilmesine teşvik

ettiği gözlenmiştir. Ayrıca başka birinin kendisine güvenmesi kendisi ile ilgili olumlu bir algı geliştirmesine ve bir farkındalık oluşmasına katkı sağlamıştır. Bu üye aynı zamanda grupta duygularını tanıma ve ifade etme konusunda en yüksek puanı alan üyelere olmuştur. Psikodramanın eyleme dayalı yapısının grup üyelerinin çoğunluğunda duyguları fark etme ve ifade etme yönünde çok işlevsel bir etkisi olduğu söylenebilmiştir.

Grup üyelerinin duygu tanıma ve ifade becerisinin yanı sıra spontan davranışlarında da ilk oturum ile son oturum karşılaştırıldığında bir artış olduğu ifade edilebilir. Grup üyelerinin ilk oturumlardaki oyunlara aktif katılım ve role girme düzeyleri ile son oturumlardaki eyleme geçme düzeyleri arasında pozitif yönde farklılık gözlenmiştir. Oturumların son aşamaları ya da başlangıç aşamalarında duygusunun ne olduğunu eylem ile gruba ifade etmeleri istendiğinde eyleme geçebilmelerinde ilk oturumlara göre bir artış ve rahatlama olduğu gözlenmiş ve ayrıca paylaşımlarda bazı üyeler bunu kendileri de ifade etmişlerdir. Davranışlarındaki değişimi ve serbestliği oluşturan etkenin genel üye paylaşımlarından yola çıkarak *cesaretlerindeki artış ve korkularındaki azalmanın* olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın asıl amacı olan deney grubundaki bireylerin aleksitimik düzeylerini azaltarak duygularını tanıma, anlama ve ifade edebilme becerileri kazanmalarını sağlamaktır. Bunun için üyelerle protagonist çalışmaları yapılarak her bireyin kendi yaşantısında duygularını tanıma ve ifade etme becerilerindeki eksiklikler keşfedilmeye geliştirilmeye çalışılmıştır. Psikodrama oturumlarındaki protagonist çalışmalarında, seyirciler ve rol alan üyeler yapılan çalışmalardan yola çıkarak kendi yaşamlarındaki çağrışımları grupta paylaşmışlardır. Bu paylaşımlar birbirilerinin duygularını anlama tanıma ve ifade etmelerinde yapıcı bir etki oluşturmuştur. Duygu ifade becerisi ile beraber spontan davranışlarda da bir artış olduğu gözlenmiştir. Grup üyelerinin ilk oturumlarda oyunlara katılımı ve eylemde bulunmuşluk düzeyleri ile son oturumlardaki oyunlara katılımları arasında pozitif yönde farklılık olduğu gözlenmiştir.

Grup sonunda psikodramada kullanılan bir oyun ile üyelerin çalışma süresince oluşan gelişimleri ölçülmüştür. Bunun için son oturumda “spektogram” çalışması yapılmış ve üyelerin duygularını tanıma, ifade etme ve spontan

davranışlarındaki artış ortaya çıkarılmıştır. Her bir öğrenci 0 ile 100 barmetrelik bir çizgi üzerinde grubun duygularını tanıma, ifade etme ve spontan davranışlarındaki artışı oransal olarak ifade etmişlerdir. Buna göre duygularını tanımada grubun faydasına yönelik araştırma sorusuna göre grup ortalamasının 70 civarında, duygu ifade etme becerilerinin gelişmesine katkısının 80 civarı, spontan becerilerinin ise yine 70 civarlarında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacının gözlemleri ve psikodrama oturumları boyunca tuttuğu notlar istatistiki bulgular ile eşdeğer yönde olmuştur. Üyelerin duygularını tanıma, anlama ve ifade etme yönünde psikodramanın işlevsel olduğu açıkça gözlenmiştir.

Katılımcılarla gerçekleştirilen 10 haftalık psikodrama oturumları sonucunda altı farklı protagonist çalışması gerçekleştirilmiş ve ölçeklerin analizinde protagonist olan katılımcıların aleksitimik düzeylerinde diğerlerine göre çok daha fazla azalma olduğu ve duygu ifadeleri ile spontanlıklarında da daha fazla artış olduğu görülmüştür. Özellikle protagonist olan katılımcıların psikodrama oturumları hakkındaki değerlendirmelerini birkaç örnek cümle ile özetlemek yararlı olacaktır:

Üye 1: *“Bu grup başlamadan önce çok mutsuzdum. Okulu bırakmayı düşünüyordum. Tam o sırada siz bu grubu başlattınız ve ben hem okulumu sevmeye, hem de sosyal ilişkilerimde daha rahat olmaya başladım. Bu gruba geldiğimde duygularımı neredeyse hiç tanıımıyormuşum onu farkettim. Bu grupta ne hissettiğimi anlamak için duygumu başkaları ile kıyaslama fırsatım oldu, bu açıdan herkesin bana çok faydası oldu. Tabiki tamamlanmış değil bu ama kendimle ilgili çok fazla şey öğrendim burda. Keşke grup daha uzun olsaydı.”*

Üye2: *Bu grupta cesaretimi kazandım. Önceden çok çekinirdim ve korkardım. Artık dışardaki yaşamımda daha önce hiç yapmadığım şeyleri yapıyorum. Mesela hiç tanımadığım insanlarla konuşuyorum. Aileme sormadan alışveriş yapabiliyorum.”*

Üye3: *“Kimsenin beni anlamadığını düşünüyordum ama burda benim gibi başkalarının da olduğunu bilmek bana çok iyi geldi.”*

Üye 4: *Kendimle ilgili çok yargılarım olduğunu anladım bu grupta. Sanırım bu sebepten duygularımı özellikle ifade etmiyordum zaten. Ama artık ediyorum çünkü korkmuyorum. ‘Korkanın çocuğu olmazmış’ der annem, ben de artık daha cesur davranıyorum”.*

3.6. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Yapılan araştırmada çalışma grubunda yer alan deneklerin sayısı 30 kişiden azdır. Bu tarz araştırmalarda Deney ve Kontrol grubunun puanlarının normal dağılım özelliği göstermemesi durumunda parametrik olmayan istatistikler kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012). Yapılan bu araştırmada da Deney ve Kontrol grubu toplam 20 kişiden oluşmakta ve grupların puan ortalamaları normal dağılım özelliği göstermediğinden parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır. Deney öncesi Deney ve Kontrol gruplarına öntest uygulaması yapılmış, daha sonra deney grubuna psikodrama çalışması uygulanmış ve son test ölçümleri yapılmıştır.

Deney ve Kontrol grubunun aleksitimi düzeyleri, duygu ifade etme becerileri ve spontalık düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacıyla parametrik olmayan istatistiklerden ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-Testi kullanılmıştır. Deney ve Kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Wilcoxon testi uygulanmıştır.

Ayrıca Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ)'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında dilsel eşdeğerlik için ilişkili gruplar t testi kullanılmış ve yapı geçerliğinin incelenmesi için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) alışmaları gerçekleştirilmiştir. SDÖ'nün güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve t testi kullanılarak incelenmiştir.

Elde edilen verilerin analizleri için SPSS-WINDOWS 21.0 paket programı kullanılmış ve sonuçların yorumlanmasında $p < .05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Verilerin istatistik değerlendirmeleri sırasında bir uzmandan yardım alınmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulguları yer almaktadır. Aleksitimik özelliklere sahip bireylerle yapılan psikodrama oturumların verileri istatistik programı ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgular araştırmanın hipotezlerinde yer alan sıraya göre verilmiştir.

Hipotez 1: “Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test aleksitimi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezinin sınanması amacıyla Man Whitney U Testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 5.1’de verilmiştir:

Tablo 5.1. Deney ve Kontrol Grubu Öntest Puanları Arasındaki Farklılaşmayı Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi

Ölçek	Grup	N	SO	ST	U	Z	P
TAÖ Genel toplam (Öntest)	Deney	10	9,65	96,50	41,500	-,654	,513
	Kontrol	10	11,35	113,50			
	Toplam	20					
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Öntest)	Deney	10	10,95	109,50	45,500	-,344	,731
	Kontrol	10	10,05	100,50			
	Toplam	20					
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Öntest)	Deney	10	11,70	117,00	38,000	-,920	,358
	Kontrol	10	9,30	93,00			
	Toplam	20					
TAÖ Dışa dönük düşünce (Öntest)	Deney	10	9,65	96,50	41,500	-,651	,515
	Kontrol	10	11,35	113,50			
	Toplam	20					
Duygu ifadesi Ölçeği (Öntest)	Deney	10	10,95	109,50	45,500	-,345	,730
	Kontrol	10	10,05	100,50			
	Toplam	20					
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Öntest)	Deney	10	10,30	103,00	48,000	-,151	,880
	Kontrol	10	10,80	108,00			
	Toplam	20					

Tabloda görüldüğü gibi, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) alt boyut ve genel puanları, Duygu ifadesi Ölçeği ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği öntest puanlarının deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, TAÖ

Genel toplam ($z=-.654; p>.05$); TAÖ alt boyutları olan Duygu tanımada güçlük ($z=-.344; p>.05$); TAÖ Duygu ifade etmede güçlük ($z=-.920; p>.05$); Dışa dönük düşünce ($z=-.651; p>.05$); Duygu İfadesi Etme Ölçeği ($z=-.345; p>.05$); Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ($z=-.151; p>.05$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ölçeklerin öntest puanlarında deney grubu ile kontrol grubu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiş ve hipotez 1 doğrulanmıştır ($p>0.05$).

Araştırmanın ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci hipotezleri Toronto Aleksitimi Ölçeği genel ve alt faktör puanlarının ön test ve son test puanları arasında farklılaşma olacağı ve son test puanlarının azalacağı ifade edilmiştir. Bu hipotezlere ait bulgular ve tabloları hipotezlerin sırasına göre aşağıda yer almaktadır:

Hipotez 2: “Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin deney grubu aleksitimi son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi puanlarından düşük olacaktır.”

Hipotez 3: “Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin deney grubu aleksitimi ‘Duygu Tanımdada Güçlük’ alt faktörü son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi ‘Duygu Tanımdada Güçlük’ alt faktörü puanlarından düşük olacaktır.”

Hipotez 4: “Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin deney grubu aleksitimi ‘Duygu İfade Etmede Güçlük’ alt faktörü son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi ‘Duygu İfade Etmede Güçlük’ alt faktörü puanlarından düşük olacaktır.”

Hipotez 5: “Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin deney grubu aleksitimi ‘Dışa Dönük Düşünce’ alt faktörü son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test aleksitimi ‘Dışa Dönük Düşünce’ alt faktörü puanlarından düşük olacaktır.”

Bu hipotezlere ait bulgular Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi ile sınanmış ve Tablo 5.2.a. ve Tablo 5.2.b.’de sunulmuştur:

Tablo 5.2.a. Deney Grubu Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Deney grubu		N	SO	ST	Z	p
TAÖ Genel toplam (Öntest)	Negatif Sıralar	10	5.50	55.00	-2.80	.005
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Öntest)	Negatif Sıralar	10	5.50	55.00	-2.81	.005
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Öntest)	Negatif Sıralar	10	5.50	55.00	-2.81	.005
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
TAÖ Dışa dönük düşünce (Öntest)	Negatif Sıralar	7	5.00	35.00	-2.41	.016
	Pozitif Sıralar	1	1.00	1.00		
	Eşit	2				
	Toplam	10				

Tabloda görüldüğü gibi, Deney grubu Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) genel ve alt boyut puanlarının öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon analizi sonucunda, TAÖ Genel toplam ($z=-2.80$; $p<.01$); TAÖ Duygu tanımada güçlük ($z=-2.81$; $p<.01$); TAÖ Duygu ifade etmede güçlük ($z=-2.81$; $p<.05$) ve Dışa dönük düşünce ($z=-2.41$; $p<.05$) alt boyut puanları için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Deney grubunun Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) alt boyut ve genel puanları deney sonrasında deney öncesine göre anlamlı şekilde azalmıştır.

Tablo 5.2.b. Kontrol Grubu Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Kontrol grubu		N	SO	ST	Z	p
TAÖ Genel toplam (Öntest)	Negatif Sıralar	2	4.50	9.00	-1.41	.157
	Pozitif Sıralar	6	4.50	27.00		
TAÖ Genel toplam (Sontest)	Eşit	2				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Öntest)	Negatif Sıralar	5	4.00	20.00	-1.13	.257
	Pozitif Sıralar	2	4.00	8.00		
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Sontest)	Eşit	3				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Öntest)	Negatif Sıralar	3	4.00	12.00	-0.37	.705
	Pozitif Sıralar	4	4.00	16.00		
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Sontest)	Eşit	3				
	Toplam	10				
TAÖ Dışa dönük düşünce (Öntest)	Negatif Sıralar	4	5.00	14.00	-0.33	.739
	Pozitif Sıralar	5	5.00	31.00		
TAÖ Dışa dönük düşünce (Sontest)	Eşit	1				
	Toplam	10				

Tabloda görüldüğü gibi, Kontrol grubu Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) genel ve alt boyut puanlarının öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını sınamak amacıyla yapılan Wilcoxon analizi sonucunda TAÖ genel toplam ($z=-1.41$; $p<.01$); TAÖ alt faktörleri olan Duygu tanımada güçlük ($z=-1.13$; $p>.05$); TAÖ Duygu ifade etmede güçlük ($z=-0.37$; $p>.05$); Dışa dönük düşünce ($z=-0.33$; $p>.05$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kontrol grubu TAÖ genel ve alt faktör öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

TAÖ genel ve alt boyut Deney ve Kontrol gruplarının öntest-sontest puanları incelendiğinde aleksitimik olan üniversite öğrencileri ile yapılan psikodrama grup üyeleri için etkili olmuş ve aleksitimi belirtilerinin azalmasını sağlamıştır.

Hipotez 6: “Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin deney grubu “Spontanlık Değerlendirme” son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test puanlarından yüksek olacaktır.”

Araştırmanın altıncı hipotezini oluşturan duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin spontanlık becerilerinde sonestler lehine bir artış olup olmadığı Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi ile sınanmış ve Tablo 5.3.a. ve 5.3.b.’de gösterilmiştir:

Tablo 5.3.a. Deney Grubu Spontanlık Değerlendirme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Deney grubu		N	SO	ST	Z	p
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Öntest)	Negatif Sıralar	0	.00	.00	-2.80	.005
	Pozitif Sıralar	10	5.50	55.00		
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Sontest)	Eşit	0				
	Toplam	10				

Tabloda görüldüğü gibi, Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) puanlarının öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi sonucunda, öntest ve sontest puanları arasında Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ($p=0,005$; $Z=-2,80$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan psikodrama çalışması sonucunda aleksitimik bireylerin spontanlık düzeylerinde bir artış olmuştur.

Tablo 5.3.b. Kontrol Grubu Spontanlık Değerlendirme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Kontrol grubu		N	SO	ST	Z	p
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Öntest)	Negatif Sıralar	4	4.50	18.00	0.00	1.00
	Pozitif Sıralar	4	4.50	18.00		
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Sontest)	Eşit	2				
	Toplam	10				

Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ($z=0.00$; $p>.05$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kontrol SDÖ puanı öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Yapılan deneysel çalışma sonucu deney grubunda öntest-sontest puanlarında beklenen yönde bir farklılaşma olmuş, Kontrol grubunda puanlar değişmemiştir. Elde edilen bulgulara göre Deney grubu üyelerinin spontanlıklarında artma olduğunun tespit edilmesi hipotez 6'nın doğrulandığını ve deneysel çalışmanın amacına ulaştığını göstermiştir.

Hipotez 7: “Duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin deney grubu duygu ifadesi son test puanları; Deney grubu ön test ve Kontrol grubu ön test/son test duygu ifadesi puanlarından yüksek olacaktır.” hipotezine ait bulgular Tablo 5.4.a. ve 5.4.b.'de sunulmuştur.

Tablo 5.4.a. Deney Grubu Duygu İfade Etme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Deney grubu		<i>N</i>	<i>SO</i>	<i>ST</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
DİEÖ (Öntest)	Negatif Sıralar	0	.00	.00		
	Pozitif Sıralar	10	5.50	55.00		
DİEÖ (Sontest)	Eşit	0			-2.80	.005
	Toplam	10				

Tabloda görüldüğü gibi, Deney grubu Duygu İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) puanlarının öntest-sontest ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi sonucunda, öntest ve sontest puanları arasında Duygu İfade Etme Ölçeği ($p=0,005$; $Z=-2.80$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan psikodrama çalışması sonucunda aleksitimik bireylerin duygu ifade etme düzeylerinde bir artış olmuştur.

Tablo 5.4.b. Kontrol Grubu Duygu İfade Etme Ölçeği Ön Test Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Kontrol grubu		N	SO	ST	Z	p
DİEÖ (Öntest)	Negatif Sıralar	7	6.14	43.00	-1.64	.101
	Pozitif Sıralar	3	4.00	12.00		
DİEÖ (Sontest)	Eşit	0				
	Toplam	10				

Tabloya bakıldığında Kontrol grubu Duygu İfade Etme Ölçeği ($z=-1.64$; $p>.05$) puanı için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kontrol grubu DİEÖ öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Elde edilen bulgulara göre yapılan deneysel çalışma sonucu Deney grubu üyelerinin duygu ifade etme becerinde artma olduğunun tespit edilmesi hipotez 7'nin doğrulandığını ve deneysel çalışmanın amacına ulaştığını göstermiştir.

Hipotez 8: “Deney grubu son test ve Kontrol grubu son test aleksitimi, duygu ifade etme ve spontanlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” hipotezine ait bulgular Tablo 5.5.’te sunulmuştur.

Tablo 5.5. Deney ve Kontrol Grubu Sontest Puanları Arasındaki Farklılaşmayı Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi

Ölçek	Grup	N	SO	ST	U	Z	P
TAÖ Genel toplam (Sontest)	Deney	10	5.75	57.50	2.50	-3.61	.000
	Kontrol	10	15.25	152.50			
	Toplam	20					
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Sontest)	Deney	10	6.70	67.00	12.00	-2.89	.004
	Kontrol	10	14.30	143.00			
	Toplam	20					
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Sontest)	Deney	10	5.90	59.00	4.00	-3.49	.000
	Kontrol	10	15.10	151.00			
	Toplam	20					
TAÖ Dışa dönük düşünce (Sontest)	Deney	10	6.00	60.00	5.00	-3.41	.001
	Kontrol	10	15.00	150.00			

	Toplam	20					
Duygu ifadesi Ölçeği (Sontest)	Deney	10	15.15	151.50			
	Kontrol	10	5.85	58.50	3.50	-3.52	.000
	Toplam	20					
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Sontest)	Deney	10	15.50	155.00			
	Kontrol	10	5.50	55.00	.00	-3.80	.000
	Toplam	20					

Tablo 5.5.'te görüldüğü gibi, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) genel ve alt boyut puanları, Duygu İfade Etme Ölçeği ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği sontest puanlarının Deney ve Kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda $p < 0,01$ düzeyinde; TAÖ Genel toplam ($p=0,001$; $Z=-3,450$); TAÖ Duygu tanımada güçlük ($p=0,007$; $Z=-2,695$); TAÖ Duygu ifade etmede güçlük ($p=0,000$; $Z=-3,531$); TAÖ Dışa dönük düşünce ($p=0,044$; $Z=-2,018$); Duygu ifadesi Ölçeği ($p=0,000$; $Z=-3,607$); ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ($p=0,000$; $Z=-3,787$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistik değerlendirmeleri sonucunda, hipotez 8 doğrultusunda Deney ve Kontrol grupları son testleri arasında anlamlı farklar olduğu saptanmıştır.

Aleksitimik belirtileri olan Deney grubu üyeleri ile gerçekleştirilen psikodrama oturumlarının üyelerin aleksitimik belirtilerini azaltmada, duygu ifade etme ve spontanlık becerilerinin artmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara ek olarak psikodrama oturumları sırasında tutulan notlar Verilerin toplanması, Eğitim programının uygulanması ve değerlendirilmesi başlıkları altında sunulmuştur.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu araştırma aleksitimik belirtilere sahip üniversite birinci sınıf öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin azaltılması, duygularını ifade edebilme ve spontanite düzeylerinin arttırılabilmesi için uygulanan psikodrama grup oturumlarının etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıfında öğrenim görmekte olan 290 üniversite öğrencisine Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Duygu İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) uygulanmış ve aleksitimi belirtilerine sahip 26 öğrenci (61 ve üzeri puan alanlar) tespit edilmiştir. Tespit edilen bu öğrencilerden gönüllü olan 20 öğrenci kız erkek oranları ve aleksitimi puan değerleri dikkate alınarak 10'u Deney 10'u Kontrol grubu olmak üzere gruplara atanmıştır. Deney ve Kontrol grubuna seçilecek öğrencilerin belirlenmesi için kullanılan ölçeklerden SDÖ'nin uyarlaması da araştırma kapsamında gerçekleştirilmiştir.

Psikodrama oturumları Deney grubu ile 90 -105 dakika aralığında ve her hafta haftada bir gün olmak üzere 10 hafta boyunca devam etmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamış ve dışarıdan da herhangi bir destek almamışlardır. Deney grubu psikodrama oturumları psikodramatist olan araştırmacı lider tarafından yönetilmiştir. Grup lideri oturumları planlanmış genel amaçlar çerçevesinde üyelerin ihtiyaçlarına da göz önünde bulundurarak gerçekleştirmiştir. Oturumların amaç ve hedef kazanımları belirlenirken aleksitimik bireylerin özellikleri dikkate alınmıştır. Buna göre bu üyelerle; duygularını tanıma ve tanımlama, sözel olarak ifade edebilme, duygularını bedensel duyumlardan ayırabilme, kendi iç dünyalarıyla temas edebilme, zihinsel işlevlerin yanısıra duygusal işlevleri de aktifleştirebilme, sorunlarla karşılaştıklarında çözüm üretme biçimlerini değerlendirme, empati geliştirme, yaratıcı ve spontan eylemlerde bulunabilme özelliklerini geliştirme üzerinde odaklanılmıştır.

Yapılan çalışma sonunda Deney grubunda yer alan aleksitimik belirtilere sahip üyelerin duyguları tanıma, ifade etme ve spontan davranış geliştirme yönünde

gelişme gösterdikleri ve psikodramanın yararlı olduğu, Deney grubu ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edildiği görülmüştür. Elde edilen bu bulgulara göre Deney grubuna katılan aleksitimik bireylerin programdan faydalandıkları ve Deney grubunun amacına ulaştığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın üniversite öğrencileriyle yapılmasının öncelikli nedeni: Yapılan son araştırmalara göre aleksitimik belirtilerin yalnızca klinik hastalarda değil normal popülasyonda da önemli oranda görülmesidir. Aynı zamanda üniversite öğrencileriyle de yapılan çalışmalar aleksitimik belirtilerin azımsanmayacak oranda olmasıdır. Laos'un (1995) normal popülasyondaki aleksitimi prevelansını araştırdığı bir çalışmada öğrenci prevelansının da oldukça yüksek olduğu saptanmıştır. 263'ü üniversite öğrencisi ve 183'ü öğrenci olmayan toplam 446 bireye TAÖ uygulanmıştır. Buna göre, aleksitimin genel popülasyonda %23, öğrenci popülasyonunda ise %17 olduğu belirtilmektedir. Ayrıca Montreuil ve Pedinelli (1995) 773 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada TAÖ uygulanmıştır ve yapılan analizlerin sonucunda öğrencilerin %6,8'inin aleksitimik özelliklere sahip olduğu saptanmıştır. Türkiye'de de üniversite öğrencilerinde aleksitimi düzeyinin incelendiği kısıtlı sayıda araştırma vardır. Bu çalışmalardan biri Candansayar ve arkadaşlarının (1993) araştırmasında, 210 erkek, 250 kadın toplam 460 deneğin %16,7'nin aleksitimik belirtilere sahip olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde aleksitimi yaygınlığının azımsanmayacak oranda olması bu araştırmada üniversite öğrencileriyle çalışmayı önemli hale getirmiş ve bu nedenle çalışma üniversite öğrencilerini kapsamıştır. Aleksitiminin yalnızca klinik alanın bir sorunu olmadığı ve eğitimin önemli bir saçı ayağını oluşturan psikolojik danışmanlığı kapsadığı tespit edilmiştir.

Bu bölümde elde edilen bulgular araştırmanın hipotezleri doğrultusunda aşağıda tartışılmıştır:

5.1.1. Psikodramanın Aleksitimi Düzeyine Etkisinin Tartışılması

Yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, psikodramanın aleksitimik belirtilere sahip bireylerde kullanılmasının işlevsel olduğunu göstermiştir. Buna göre psikodramada kullanılan eşleme, rol değiştirme, ayna gibi tekniklerin duygularını anlama, tanıma, ifade etme ve içe dönük düşünme güçlüğüne

sahip aleksitimik bireylerin duygularını tanıma ve ifade etmelerine, daha içe dönük düşünebilmelerine ve empatik olabilmelerine katkı sağlayarak yaşadıkları güçlüğü azaltmıştır.

Literatürdeki araştırmalara göre aleksitimik özellikler gösteren bireylerin bu belirtilerinin azaltılmasında psikodinamik psikoterapilerde kullanılan tekniklerin başarısız olduğu, bunun yerine destekleyici eğitim yaklaşımlarına ağırlık verilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Krystal, 1983; Freyberger, 1977). Psikodramanın eğitim ile örtüştüğü temel nokta insandaki olumlu davranış değişiminin gerçekleşmesidir ve psikodrama yaşantısal öğrenmeler ile bunu en kalıcı şekilde öğretmektedir (Altınay, 2003) Wolf'a göre çocukluk yaşantılarına bağlı olarak geliştirilen ve sahte benlik olarak tanımlanan aleksitiminin iyileştirilmesinde drama ve oyun tekniklerini içeren psikodrama ve geştalt yaklaşımı etkili olmaktadır (Wolf, 1977). Birçok ısınma oyunlarını içinde barındıran psikodrama, bireylerin travmatik etkiye sahip geçmiş yaşantıların çalışılmasında da drama tekniklerinden faydalanmaktadır. Bu özelliğiyle üyelerin hazır olmadüzeylerine dikkat ederek bireylerin duygularını açığa çıkarmakta ve birelerin varlığının farkında olmadıkları bastırılmış ya da yok sayılmış duygularıyla karşılaşmalarını sağlamaktadır. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen psikodrama oturumlarının, deney grubundaki bireylerin duygularını tanımlarına, bireyin kendisinin farketmekte ve anlamakta zorlandığı duyguların psikodrama teknikleriyle açığa çıkarılmasına, böylece aleksitimik belirtilerinin azalmasına katkı sağladığı gözlenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür araştırmaları ile benzer sonuçlar göstermektedir.

Varol'un (1998) Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi üzerine yaptığı araştırma ön-test son-test kontrol gruplu olup deney ve kontrol grupları 26'şar üyeden oluşmuştur. Deney gruplarına haftada bir seans olmak üzere 12 hafta boyunca grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Seansların bitiminde yapılan istatistiksel analizler sonucunda Deney ve Kontrol gruplarının öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmış ve grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerinin iyileştirmesinde etkili bir yöntem olduğu gözlenmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan psikodrama grupla psikolojik danışmadaki etkinlik ve eğitimden farklı olarak üyelerin yaşantılarına yönelik çalışır ve bireysel problemlere terapi yaparak

müdahale eder.

Yemez ve arkadaşları (1995) aleksitimik belirtilere sahip bireylerin de bulunduğu bir psikodrama grubunda sosyometrik özellikler ile sosyometrik test sonuçları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beş ay süren bu psikodrama çalışmasında sosyometrik soru olarak sorulan “psikodrama grubunda en çok hangi arkadaşınızla çalışmak istersiniz ve hangileri ile çalışmak istemezsiniz” sorusuna verilen cevaplar aleksitimik bireylerin grubun en fazla birlikte çalışılmak istenen üyeleri oldukları görülmüştür. Dereboy ise aleksitimik bireylerin dış ilişkilerde uyumlu olmak için çevreyle uyum içinde yaşamaya çalıştıklarını, ancak gerçekte bu kişilerin kendi ruhsal gerçekleriyle pek az ilişki içinde olduklarını (Dereboy, 1990) ifade eder. Ayrıca aleksitimik bireylerin temel özelliklerinden birisi dış merkezli uyum sağlamaya yönelik güçlü bilişsel yapıya (Leser, 1981, Sifneos, 1988, Taylor ve ark., 1991) sahip olmalarıdır. Mc Dougall (1982) kişilerarası ilişkilerde aleksitimik bireylerin derin ilişkiler kuramadıklarını ve çevreleriyle uyumlu ilişkiler kurmak için aşırı çaba gösterdiklerini belirterek bu durumlarını yalancı normallik (psedönormality) olarak tanımlamıştır. Burada yapılan araştırma, aleksitimik bireylerin kendileri ile benzer özelliklere sahip kişilerle psikodrama tekniklerinden faydalanarak duygularını yakından tanımaları ve dış dünya ile uyumlu olmak için gösterdikleri çabayı kendi iç dünyaları için de göstermelerini ve kendi gerçeklikleriyle (yalancı normallik ile) karşılaşmalarını sağlamayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular amaca katkı sağlandığını göstermiştir.

Araştırmada aleksitimik belirtilerin tespiti için kullanılan ölçek, bu bireylerin duygu tanıma ve ifade etmede güçlük, içsel duyguları detaylandırma ve bunlara yönelik düşünmede zorluk olduğunu tespit etmek üzere kullanılmıştır. Bu zorluğa sahip bireylerin bireysel olarak yalnızca sözel ifadeye dayalı bir terapi ortamında bu özelliklerine tezat olduğu anlaşılmış ve bu durum literatür araştırmalarına dayandırılmıştır. Nitekim Sifneos da aleksitimik bireylerin duygularının farkında olmalarını gerektiren ortamlara sokulduklarında kaygılarının ve dolayısıyla fizyolojik tepkilerinin arttığına işaret etmekte ve bu durum kişilerde yoğun anksiyeteye sebep olduğundan sözel ifadeye dayalı psikoterapi yaklaşımlarını önermemiştir (Sifneos, 1988). Lesser de aleksitimik bireylerle çalışmanın psikanalizin geleneksel yöntemleriyle çok zor olduğuna dikkati çekmiş ve kendilerine verilen psikolojik

yardımda “şimdi ve burada” tekniğinin en gerçekçi yaklaşımı oluşturduğunu vurgulamıştır. Lesser’e göre aleksitimik bireylere verilecek psikolojik yardımda yaşanan andaki duyguların ifadesine önem verilmelidir (Lesser, 1985). Varoluşsal ve bilişsel merkezli yaklaşımlarda kullanılan bu teknik psikodramanın da en temel tekniklerinden birini oluşturmaktadır. Psikodramada şimdi ve burada ilkesi uyarınca içinde bulunulan an ön plandadır; ancak geçmiş ve gelecek de göz ardı edilmeksizin içinde bulunulan anla anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde bağdaştırılır (Dökmen, 1995). Psikodrama oyunları şimdi ve burada ilkesine dayalı olarak oyun içindeki duygular o ana aittir ve gerçektir. Bir protagonist çalışmasında kişi diğerinin rolünde ne oranda “O” olarak davranırsa kendi kimliğini belli bir oranda bir kenara koyabilir. Protagonist bu sırada antagonist (karşıt oyuncu) olur ve antagonist olarak, protagonistin yani kendi davranışlarının etkilerini de dahil olmak üzere, antagonistin tüm duygu ve tepkilerini yaşamaya çalışır (Özbek ve Leutz, 1987). Bu araştırmada yapılan protagonist çalışmalarında bireylerin rol değiştirmeleri ile, içinde buldukları anda kalarak geçmiş ve gelecek arasında oluşturdukları anlamlı bir bütünlükle duyguları anlamaya ve ifade etmeye çalışmışlardır. “Şimdi ve burada” tekniğinin, araştırma boyunca bireylerin çocuklukta aile ve sosyal yaşantılarında duyguları ifade etmek yerine bastırma sonucu olduğu öngörülen aleksitimik belirtilerin (Lesser, 1985) azalmasına katkı sağladığını göstermektedir.

Vanheule, Desmet, Meganck ve Bogaerts’nin (2007) 404 ayaktan tedavi gören psikiyatrik hasta ve 157 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, aleksitimi ile kişiler arası ilişkiyi incelemişler ve aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha soğuk ve mesafeli olduğu, kendilerine daha az güvendikleri ve daha az girişken oldukları bildirilmiştir. Yakın bir araştırma olarak ülkemizde 230 öğrenci ile yapılan bir çalışmada aleksitimi ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Koçak, 2003).

Araştırma sonuçlarını tez çalışmasının üçüncü, dördüncü ve beşinci hipotezleri ile ilişkilendirmek mümkündür. Üniversite öğrencilerinin farklı bir şehire, kültüre, yaşama oryante olmalarını gerekli kılan üniversite ortamında aleksitimik belirtileri olan öğrencilerin bu iki araştırmada tespit edilen özelliklerinden (soğuk, güvensiz, çekingen ve yalnız) dolayı dışarıdan anlaşılmasa da uyum sağlamaları daha zor olabilmektedir. Bu süreçte aleksitimik bireylerin benzer özelliklere sahip olan

başka bireylerle beraber psikodrama çalışmasına katılmış olmaları cesaretlerini artırmış, kendi duygularını tanıdıklarını, fark etmelerini ve ifade etmelerini kolaylaştırmıştır.

Sonuç olarak bu araştırma, duygu ahrazlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin, aleksitimik belirtilerini azaltmada özgül teknikler içeren psikodrama çalışmasının etkili olduğunu göstermiştir.

5.1.2. Psikodramanın Duyguları İfade Etme Becerisi Düzeyine Etkisinin Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikodrama oturumları Deney grubundaki aleksitimik üyelerin duyguları ifade edebilme becerilerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Psikodrama çalışmasının son oturumlarında üyelerin kendilerini ifade etmede daha rahatlamış oldukları ve ilk oturumlara kıyasla eylemlere daha aktif ve rahat katıldıkları gözlenmiştir. Oturumların paylaşım aşamasında duygularına yönelik daha çok paylaşımda bulunmaya başlamışlardır.

Psikodramanın temel hedefi, çoğu psikoterapi yönteminde olduğu gibi bireyin duygusunu açığa çıkarmak ve farkındalık yaratmaktır. Psikodramada gerçekleştirilen protagonist çalışmaları ve oynanan ısınma oyunları bu amaca hizmet etmektedir. Bir olayın sahnelenip oynanması duyguların ifadesine izin vermektedir, kişiyi beynin sol yarımkürenin akılcı baskısını azaltarak sağ yarımküreyi aktive ederek duygusal çağrışımların hız kazanmasını sağlamaktadır (Baydemir Sarımurat, 2007). Protagonist, canlandırma sırasında terapistin yardımıyla kendi eylem biçimlerini tanımakta, yaşamındaki birtakım gerçekleri sorgulayıp kökleşmiş kanılarının doğruluk derecesini araştırmaktadır. Ardından grup üyelerinin paylaşımı, alternatif düşünceler geliştirmesine yardım etmektedir (Dökmen, 2003). Bu sırada diğer grup üyeleri de direk protagonist olmasa da grup etkileşimi ile değişim ve gelişim yaşamaktadır.

Psikolojinin bir bilim olarak kabul edilmesinden bu yana duyguları bastırmanın fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığı, duyguları ifade etmenin ise psikolojik sağlığı ve sosyal ilişkileri olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Günümüzde ruh sağlığı uzmanları, bireylerin karşı karşıya kaldıkları sorunlardan doğan duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinin hem akıl hem de fiziksel sağlığı

artırdığını, bastırmanın ise zarar verdiğini çeşitli araştırmalarla göstermişlerdir (Pennebaker, 1995; Stanton, Kirk ve Cameron, 2000). Son otuz yıl içinde yapılan araştırmalar duyguları ifade etmenin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu artırdığını (Flannery, 1993; King, 1993; Novick-Kline, 2005) travmatik yaşantıların etkisini ise azalttığını göstermiştir (Kenndy-Moore, 2000; Hemenover, 2003). Psikodrama grup üyelerinin ısınma oyunları ve protagonist çalışmaları ile kendi yaşantılarını sahneledikleri sırada, duygu ve düşüncelerine karşı farkındalıklarının artması ve paylaşım aşamasında bu farkındalığın sözel olarak ifade edilmesi psikodramanın temel amacını oluşturmaktadır (Özbek ve Leutz, 2003). Bu açıdan psikodramanın duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük yaşayan, dışa dönük düşünme eğiliminde olan bireylerin hem kendi hem de başkalarının duygularını tanımaya, fark etmeye ve meydana gelen grup içindeki etkileşimle duygularını ifade etmeye oldukça elverişli bir atmosfer sağladığı anlaşılmaktadır. Duyguları tanımının ve ifade etmenin bu kadar önemli olduğunu gösteren araştırma ve duyguların ifade edilmesini sağlayan psikodrama ve başka birçok terapi tekniği olmasına rağmen iyi bilinen metinlerin %6'sından azı duyguyla ilgili temel kuram ve araştırmalardan söz etmektedir (Kuzucu, 2011; Heessacker ve Bradley, 1997). Psikolojik hastalıkların birçoğunun nedeni duygular iken duygular ile ilgili yapılan araştırmalarda henüz son yirmi otuz yıldan beri artış olmuştur.

King ve Emmans (1990)'ın yaptıkları bir araştırmada yüksek duygusal dışavuruma sahip bireylerin düşük duygusal dışavuruma sahip bireylere göre daha çok mutluluk, daha az kaygı ve suçluluk duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca psikiyatri ve psikoterapi kuram ve uygulayıcılara göre duygusal dışavurum bireylerin ruh ve beden sağlığı açısından oldukça büyük öneme sahiptir (Greenberg, 2004; Greenberg ve Safran, 1989; Sloan ve Marx, 2004). Duyguları ifade etmenin bedensel ve psikolojik hastalıklar üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmalardan özellikle akciğer kanseri kadınlar (Stanton ve diğerleri, 2000), prostat kanseri (Agustsdotti, Kristinsdottir, Jonsdottir, Larusdottir, Smari ve Valdimarsdottir, 2010) ve yaşlı bireylerde (Shaw, Patterson, Semple, Dimsdale, Ziegler, ve Grant, 2003); ruh sağlığı açısından ise depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001), şizofreni (Earnst ve Kring, 1999) ve borderline kişilik bozukluğu (Katz ve Campbell, 1994) gibi psikopatolojik hastalıklarda duyguları dışavurmanın pozitif etkisinin çok büyük rol oynadığı belirtilmiştir. Hem fiziksel hem de psikolojik etkisinin araştırmalara yansiyandan çok

daha önemli olduğu duyguların dışavurumu, bu araştırmanın amaçlarından birini oluşturmuş ve duyguların ifadesinde psikodramanın etkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak psikodrama çalışması aleksitimik özellikleri olan bireylerin duygularını açığa çıkararak duygu ifade edebilme becerilerini artırmış ve literatür ile uyumlu bir sonuç elde edilmiştir.

5.1.3. Psikodramanın Spontanlık Düzeyine Etkisinin Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikodrama oturumları aynı zamanda Deney grubundaki aleksitimik üyelerin spontanlık becerilerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Moreno'ya göre evren sürekli olarak değişen, yenilenen ve gelişen bir varlıktır. Duraksamayan ve tükenmeyen bir yaratıcılığa sahiptir ve bu spontan bir şekilde olmaktadır (Moreno, 1963). İnsan da evrendeki gibi spontan ve yaratıcı olmaya gereksinim duymaktadır. Moreno da insadaki yaratıcılığın bastırılması, ortaya çıkamaması durumunun çeşitli ruhsal sorunlara yol açacağını ifade etmektedir (Moreno, 1963; Özbek ve Leutz, 1987). Çünkü günümüzde insanın üretim sürecinden çok onun ürettiklerinin daha değerli hale gelmesi üretileni putlaştırmıştır. Kültürel konserveler olarak adlandırılan bu durum insanın spontanlığının önündeki duygusal engeller olarak kültürel tutuculukların oluşmasına neden olmuştur (Altınay, 2003). Psikodrama hangi sorunla çalışırsa çalışsın temel hedefi bireylerin spontanlık düzeylerini artırmaktır. Spontan davranabilen birey daha üretken, daha olumlu sosyal ilişkiler geliştirebilen, fiziksel ve psikolojik sağlığa sahip bir birey olabilir. Spontanlık ve yaratıcılık birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Yaratıcılık bir töz ise spontanlık bir katalizördür (Moreno, 1963). Sosyal öğrenme kuramına göre aleksitiminin ortaya çıkma nedeni, bireylerin içinde yaşadıkları sosyo-kültürel ortamdaki öğrenmeler sonucu olduğu anlaşılmaktadır. Stoudemire bireylerin iletişim kurma yeteneklerinin aile içinde öğrenme, model olma sonucu olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre çocuklar aile içinde ve yaşadıkları çevrede duygu ve düşüncelerini anlatmak yerine, bastırmayı ya da bedensel olarak ifade etmeyi öğreniyorlarsa (karın ağrısı, baş ağrısı vb.) hasta rolüne adapte olan bireylerin aleksitimik özellikler göstermelerine zemin hazırlanmaktadır (Stoudemire, 1981; Koçak, 2002). Anlaşılmaktadır ki duyguların açığa çıkarılmasına, aile içinde ifade edilmesine dair oluşmuş olan stereotipler zamanla kültürel konserveler halini

almışlardır.

Spontanlık insanın en önemli özelliklerinden birini oluşturmaktadır. Çünkü spontan olan insan var olmak cesaretini gösterir ve üretken davranabilmektedir. Spontanlık sayesinde insan yeteneklerini, ilgilerini, duygularını, sevgilerini, kızgınlıklarını, hatta korkularını en doyumlu şekilde yaşamakta ve anlamaktadır. Ancak spontan olmaya yeteri kadar imkan tanımayan kapitalist toplumda insanlar daha fazla nevroz yaşamakta ve spontanlıktan uzaklaşmaktadırlar. Engin Geçtan (2014) insanın bu duygu durumunu şu sözlerle tanımlamaktadır: *“Böylesine esenlikten yoksun ilişki biçimleri geliştirmiş olan nevrotik kişinin katılığının kökeninde özsaygının önemli derecede hasara uğramış olması gerçeği bulunur. Sürekli engellenmeler ve yenilgiler sonucu yeni bir şeyi denemek istemez, kendisine yeni bir gözle bakmaktan korkar; çünkü yeni denemeler bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. Nevrotik davranış örüntüsü acı verici de olsa onlara alışkındır, neler olabileceği önceden bellidir.”* Literatür çalışmalarına göre aleksitimi belirtilerine sahip bireylerin kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu ilişkiisel araştırmalardan anlaşılmaktadır. Ancak psikodramada üye bir sorunu sahneye getirdiğinde grup lideri ile beraber tüm grup üyelerinin de desteğini aldığı için bireysel danışmaya göre çok daha güçlü bir etki oluşturduğu için kaygılarını ve eşlik eden duygularını daha kolay ortaya çıkarabilmektedir. Psikodramada liderin ve grup üyelerinin desteğiyle protagonist, yeni durum karşısında kendini daha desteklenmiş hissetmekte ve bir çözüm yolu bulmak için spontan ve yaratıcı davranmakta ve bunu öğrenmektedir. Araştırmadan da anlaşıldığı üzere her protagonist psikodramadan kazançları sayesinde değişimler ve farkındalıklar yaşar ve çevresini biraz daha etkileyecek ve değiştirecek bir birey haline gelir. Kendi spontanitesi ile karşılaşır ve bunu yaşar (Altınay, 2003).

Moreno felsefesinin temelini oluşturan psikodramanın kalbini de spontanite oluşturmaktadır. Ancak çok uzun zamandan beri bilimsel olarak güvenilir bir spontanlık ölçeğinin olmayışı psikolojik iyi oluşun etkisini deneysel olarak kanıtlamayı imkânsız kılmıştır. Hatta bu eksiklik psikodramanın teorik olarak değerinin kanıtlanmasını engelleyen önemli bir sorunu olmuştur (Collins, Kumar, Treadwell ve Leach, 1997; Kellar Treadwell, Kumar ve Leach, 2002).

Psikodramada spontanitenin sağlıklı bir zihin, etkili bir iletişim, insanlar arası

ilişkilerde tele oluşumunu ve spontan ilişkiler kurulmasını sağladığı öngörüsü (Moreno, 1964) Kipper ve Hundal'ın 2005'te düzenlediği Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) ile spontanlığın ölçülebilir hale gelmesini sağlamıştır. Bu araştırma kapsamında, psikodramanın öngörülerini rasyonalize eden spontanite için geliştirilen bu ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılarak geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple bir psikodrama grubunun deneysel olarak spontanlık düzeyleri ön test ve son testler arasında tespit edilen anlamlı fark ile ilk kez gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada Spontanlık Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılarak psikodramadaki önemli bir eksiklik tamamlanmıştır.

Araştırma kapsamında yürütülen psikodrama çalışması literatür ile uyumlu olarak, aleksitimik bireylerin spontanlık becerilerini artırmıştır. Akıl sağlığı ile spontanlığın ilişkili olduğu, kişinin kendini gerçekleştirebilmesinde spontanlık becerilerinin gerekliliği ve spontanitenin psikodramayı rasyonalize eden psikodramanın kalbi olarak araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Moreno, 1953, 1964; Steitzel ve Hughey, 1994; Fiumara, 2009; Maslow, 1970)

Araştırma bulgularından elde edildiği üzere, psikodrama uygulamaları aleksitimik olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerini azaltırken, spontanlık ve duygu ifade etme becerilerinin artmasını sağlamış ve böylece Deney ve Kontrol grupları arasında Deney grubu lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir. Sonuç ve öneriler, psikodrama oturumlarının gerçekleştirildiği aleksitimik belirtilere sahip üniversite öğrencilerinden oluşan bireylerin aleksitimi düzeylerinin azalması, duygularını tanıma ve ifade etme becerilerinin gelişmesi ile spontanlıklarının yükselmesine bağlı olarak ele alınmıştır.

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma grubunun belirlenmesi için toplam 290 öğrenciye uygulanan ölçeklerden aleksitimik düzeyi yüksek olduğu tespit edilen 26 öğrenci seçilmiştir. Tespit edilen

26 öğrenci arasından çalışmaya gönüllü olanlardan 10'u Deney 10'u Kontrol grubuna atanarak araştırma 20 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir- Araştırmada üyelerin aleksitimi (duygu ahrazlığı), duygu ifade etme ve spontanlık düzeylerini belirlemek üzere Toronto Aleksitimi (TAÖ), Duygu İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ) kullanılmıştır. Ayrıca daha önce Türkçe uyarlama çalışması yapılmamış SDÖ'nin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda çalışmaya katılan üyelere ön test ve son test uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS-WINDOWS 21.0 paket programı kullanılarak, Mann-Whitney U Test ve Wilcoxon Sıra Sayıları Test ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlar şunlardır: Uygulanan psikodrama oturumları sonucunda oturumlara katılan ve aleksitimik özellikler gösteren bireylerin ön test son test puanlarında, genel aleksitimi ve “Duygu Tanımada Güçlük”, “Duygu İfade Etmede Güçlük” ve “Dışa Dönük Düşünce” alt boyutlarında bir azalma olduğu bulunmuştur. Ayrıca aleksitimik bireylerin duygularını ifade etme ve spontanlık becerilerinde de bir artış olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonunda “Deney grubuna katılan üyelerin aleksitimi düzeyleri için son test puanlarının Deney ve Kontrol grubunun ön test ve son test puanlarından düşük olacağı, duygu ifade etme ve spontanlık düzeyleri için yüksek olacağı” hipotezlerinin doğrulandığı görülmüştür.

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıda öneriler sunulmuştur:

1. Alanda çalışan uzmanlar aleksitimi hakkında deneysel ve betimsel modeli içeren karma bir araştırma yürüterek daha kapsamlı sonuçlara ulaşabilirler.
2. Araştırma sırasında kaygı ile aleksitimi arasında önemli bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Psikodrama uzmanları aleksitimi ile kaygı arasındaki ilişkiyi ele alarak deneysel bir çalışma yürütebilirler. Ayrıca alanda çalışan uzmanlar kaygı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkiyel çalışma yapabilirler.

3. Şimdiye kadar aleksitimi hakkında yapılan çoğu araştırmanın klinik alanı kapsamaması ancak problemin normal popülasyonda da oldukça yüksek oranda gözlenmesi, aleksitiminin eğitim alanında psikolojik hizmetler kapsamında daha fazla ilişkisel ve deneysel araştırmaların yapılması gerektiğini göstermektedir.
4. Araştırma kapsamında Türkçe uyarlaması yapılan Spontanlık Değerlendirme Ölçeği, Psikodrama, Psikoloji, Psikolojik Danışma ve Eğitim uzmanları tarafından kullanılarak testin teknik özellikleri ve alt boyutları geliştirilebilir.
5. Ebeveyn ve öğretmen eğitimlerinde çocukların ve ergenlerin yaşamlarında duyguların açığa çıkarılması ve ifade edilmesinde cinsiyet ayrımındaki farklılıklara dikkat çekilebilir.
6. Literatür taramalarına ve yapılan araştırmadaki bulgulara göre doğu toplumlarında aleksitimi oranı daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle doğu toplumlarından biri olarak özellikle gelişim aşamasında olan ergen ve gençlerle duygularını tanıma anlama ve doğru şekilde ifade etme becerileri üzerine eğitim programları düzenlenmesi önerilmektedir.
7. Okullar kapsamında hem öğrenci ve öğretmenlere hem de ailelere duyguları açığa çıkarma ve ifade etme üzerine interaktif eğitim programları düzenlenebilir ve duyguları ifade etmenin sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri öğretilebilir.
8. Türkiye’de okul sisteminde erken dönem aleksitimik belirtilerin anlaşılması için okullarda rehberlik birimlerinde çalışmalar yürütülebilir.
9. Türkiye’de Psikiyatri, Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanlarında çalışan uzmanlar hem akademik hem de uygulama alanında duygular üzerine daha fazla çalışma yapabilirler.
10. Medya aracılığıyla psikoloji alanında önde gelen araştırmacılar, duygu tanıma hakkında duyguları kolektif öğrenmeyi sağlamak için programlar hazırlayıp sunabilirler.

11. Yapılan araştırma sırasında Türkiye’de aleksitiminin anlamını bilen az sayıda insan olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle genel popülasyona bakıldığında niversite müfredatlarında ilgili ders açılarak genç neslin bilgilendirilmesi yaygın bir nitelik taşıyan aleksitimi hakkında önleyici bir yardım sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Agustsdottir, S., Kristinsdottir, A., Jonsdottir, K., Larusdottir, S.O., Smari, J., and Valdimarsdottir, H.B. (2010). *The Impact of Dispositional Emotional Expressivity and Social Constraints on Distress Among Prostate Cancer Patients in Iceland*. British Journal of Health Psychology, 15(1), 51-61
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Beşinci Baskı (DSM-V) (Çev.: E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 1995.
- Alıcı U.S. (2008). *Psikodrama I: Geçmişten Geleceğe Rüyadan Gerçeğe*. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi; 5 (2): 5-8
- Altınay D. (2003). *Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Altınay, D. (2012). *Psikodrama. 400 Isınma Oyunu Ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altınay, D. (2009). *Çocuk Psikodraması*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altunışık, R. Coşkun, R. Bayraktaroğlu, S. Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Apfel, R. J., Silverman, D. ve Bernett, M. (1977). *Group Psychotherapy of Patients with Somatic Illness and Alexithymia*. Psychoter Psychosom, 28, 323-329.
- Apfel, R. J. ve Sifneos, P. E. (1979). *Alexithymia: Concept and Measurement*. Psychother Psychosom, 32, 180-190.
- Atasoy, A.S. (2002). *Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi*, Ankara Üniversitesi Eğitim. Bil. Enst.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. and Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye Giriş*. (Çev: K. ve M. Atakay, Aysun Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınları.

- Bagby RM, Parker J.D.A, and Taylor G.J. (1994). *The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale–I: Item Selection and Cross-Validation of The Factor Structure*. J Psychosom Res, 38:23-32.
- Baim, C., Burmeister, J. and Marciel, M. (Eds.). (2007). *Psychodrama: Advances in Theory and Practice*. New York: Routledge.
- Bachorowski, J. A. and Owren, M. J. (2001) *Not All Laughs Are Alike: Voiced but Not Unvoiced Laughter Elicits Positive Affect in Listeners*. Psychological Science, 12, 252–257.
- Batıgün A.D, Büyükaşahin A. (2008) *Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri*. Klinik Psikiyatri Dergisi; 105-114.
- Bayazid, G. (1996). *Psikodramanın Kontrol Odağı, Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeyine Etkisi*, Marmara Üniver. Atatürk. Eğit. Fak. II Ulusal Eğitim Sempozyumu Bildirisi Özetleri. İstanbul.
- Baydemir Sarımurat N. (2007) *Psikodramanın Diğer Psikoterapilerden Farkı*. I. İstanbul Psikodrama Günleri (Konuşma Metni).
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*, New York: The Guilford Press.
- Berry, D. S. and Hansen, J. S. (1996). *Positive Affect, Negative Affect and Social Interaction*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 71(4), 796-809.
- Blatner, A. (1988). *Acting-in: Practical Applications of Psychodramatic Methods* (2nd ed.). New York: Springer.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory and Practice* (4th ed.). New York: Springer.
- Blatner, A. (2002). *Historical Distortions Regarding Psychodrama in The Professional Literature*, 2018, from <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/histdistort.htm>

- Bobula, J.A. (1969). *The theater of Spontaneous Man*. Group Psychotherapy, 22,47-64.
- Borens, R., Grosse-Schultz, E., Jaensch, W. and Kortemme, K. H. (1977). *Is "Alexithymia" But a Social Phenomenon?* Psychotherapy and Psychosomatics, 28, 193-198.
- Bouza, M., and Barrio, J. (2000). *Brief Psychodrama and Bereavement*. In P.F. Kellermann, M. K. Hudgins (Eds.), *Psychodrama with Trauma Survivors: Acting Out Your Pain*. London: Jessica Kingsley.
- Buchanan D.C, Waterhouse J, and West S.C. (1980) *A Proposed Neurophysiological Basis of Alexithymia*. Psychother. Psychosom. 34: 248-255.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak E., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Candansayar, S. ve ark. (1993). *Genç Erişkin Sağlıklı Gönüllülerde Aleksitimi Prevalansı*, XXIX: Ulusal Psikiyatri Kongresi, Bursa: Savaş Ofset.
- Carney, M.P. (1999) *The Human Side of Organizational Change: Evolution, Adaptation, Emotional Intelligence*. A Formula for Success, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Widener University Faculty of Human Service Professions, ABD.
- Carter, P. (1994). *Towards a Definition of Spontaneity*. Anzpa Journal, 3, 39-40.
- Casson, J. (2006). *Dramatherapy and Psychodrama*. Retrieved. www.Psychiatry, 48, 928-934.
- Christoforou, A., and Kipper, D. A. (2006). *The Spontaneity Assessment Inventory (SAI), Anxiety, Obsessive-Compulsive Tendency and Temporal Orientation*. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry, 59(1), 23-34.
- Ciarochi J.V., Chan A.Y.C. and Caputi P. (2000). *A Critical Evaluation of the Emotional Intelligence Construct*. Personality and Individual Differences, (28), 539-565.

- Collins, L. A., Kumar, V. K., Treadwell, T. W., and Leach, E. (1997). *The Personal Attitude Scale: A Scale to Measure Spontaneity*. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry, 49(4), 147-156.
- Cooper, E.D., and Holmstrom, R.W. (1984). *Relationship Between Alexithymia and Somatic Complaints in Normal Sample*, Psychother Psychosom, 41, 20-24.
- Cornelius, R.R. (2000) *Theoretical Approaches to Emotion, Speech and Emotion*, September 5-7.
- Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J.M.S. and Reb, J. (2003). *The Structure of Affect: Reconsidering the Relationship Between Negative and Positive Affectivity*. Journal of Management, 29(6), 831-857.
- Damasio Antonio R. (1999) *Descartes'in Yanılgısı*. Varlık Yayınları: İstanbul.
- Davelaar, P. M., Araujo, F. S., and Kipper, D. A. (2008). *The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Relationship to Goal Orientation, Motivation, Perceived Self-Efficacy and Self-Esteem*. The Arts in Psychotherapy, 35, 117-128.
- Dereboy, İ.F. (1990). *Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme*. Türk Psikiyatri Dergisi. 1(3):157-165.
- Dereboy İ.F. (1990). *Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Ön Çalışma* (Tıpta uzmanlık tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Doksat K. (2003). *Mizaç, Karakter, Kimlik, Kişilik, Duygudurum ve Duygulanım Nedir? Birinci Basamak için Psikiyatri* (2/2).
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2014). *Tiyatro Yolu İle Ruhsal Tedavi "Psikodrama*. Tiyatro Araştırmaları Dergisi, 7 (7), 103-112.

- Göka E. (2000). *Psikiyatrinin Duyguya Bakışındaki Kavramsal Sorunlar Duygu Durum Bozuklukları Dizisi* 1(1).
- Güleç H, Köse S, Güleç M.Y, Çitak S., Evren C., Borckardt J. et al. (2009). *Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi*. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni; 19:214-220.
- Earnst, K.S. and Kring, A.M. (1999). *Emotional Responding in Deficit and Non-Deficit Schizophrenia*. Psychiatry Research, 88(3), 191–207.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T.L., Fabes, R.A., Shepard, S.A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., and Guthrie, I. K. (2001). *The Relations of Regulation and Emotionality to Children's Externalizing and Internalizing Problem Behavior* Child Development.
- Ekman, P. (1994). *All emotions are basic*, Derl, Ekman, P, Davidson, J.R, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York-Oxford University Press, 15-20.
- Epözdemir, H. (2005). *Alexithymia and Psychosomatic Symptoms*. XI. Congress of German Psychology Students, Almanya.
- Evren, C., Durkaya, M., Çelik, R., Dalbudak, E., Çakmak, D. ve Flannery, B. (2009). *Yatarak Tedavi Gören Erkek Alkol Bağımlısı Hastalarda Alkol Aşermesinin Aleksitimi ve Dissosiasyon ile ilişkisi*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10, 165-173.
- Evren, C., Sar, V., Evren, B., Semiz, U., Dalbudak, E. ve Cakmak, D. (2008). *Dissociation and Alexithymia Among Men with Alcoholism*. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 62, 40-47.
- Feldman, Robert S. (1996) *Understanding Psychology*. McGraw Hill Inc.: ABD.
- Fehr, B., and Russell, J. A. (1984), *Concept of Emotion Viewed from A Prototype Perspective*, Journal of Experimental Psychology. General, 464- 486.

- Fine V.K. and Therrien M.E. (1977). *Empathy in The Doctor-Patient Relationship: Skill Training for Medical Students*. Journal of Medical Education, 52, 752-757.
- Fisher, A.B, and Adams, L.A. (1994). *Interpersonel Communication: Pragmatic of Human Relationships*. New York- McGraw-Hill, Inc.
- Fiumara, G. C. (2009). *Spontaneity: A psychoanalytic Inquiry*. New York: Routlege.
- Flannery, D. J. (1993) *Affective Expression and Emotion in Early Adolescence: An Introduction*. Journal of Early Adolescence, 13(4), 356-360.
- Ford, V. C. and Long, D. K. (1977). *Group psychotherapy of Somatizing Patients*. Psychoter Psychosom, 28, 294-304.
- Forgas, J. P. (2000). *Feeling and Thinking: The Role of Affect in Social Cognition*. New York: Cambridge University Press.
- Frattaroli, J. (2006) *Expreimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis*. Psychological Bulletin,132 (6), 823-865.
- Freshwater D., and Stickley T. (2004) *The heart of the art: emotional intelligence in nursing*. Nursing Inquiry11, 91–98.
- Freedman M.B., and Sweet B.S. (1954). *Some Specific Features of Group Psychotherapy and Their Implications for Selection Patients*, International Journal of Group Psychotherapy, 4, 355-36
- Freyberger, H. (1977). *Supportive Psychotherapeutic Tecniques In Primary and Secondery Alexithymia*. Psychotherapy and Psychosomatics, 28, 337-342.
- Fricchione G, and Howanitz E (1985) *Aprosodia and alexithymia- A case report*. Psychother. Psychösom. 43: 156-160
- Friedman, H. S., and Miller-Herringer, T. (1991). *Non-verbal Display of Emotion in Public and Private: Self-Monitoring, Personality and Expressive Cues*. Journal of Personality and Social Psychology, 61(5), 766-775.

- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., and DiMatteo, M. R. (1980). *Understanding and Assessing Nonverbal Expressiveness: The Affective Communication Test* (Elektronik Version). *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333-351.
- Frijda N.H. (1996), *Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour*, In R. D. Kavanaugh, B. Zimmerberg, and S. Fein (Eds.). *Emotion: Interdisciplinary Perspectives*, 1-27.
- Frijda, N.H. (1988) *The Laws of Emotions. American Psychologists*. 43(5): 349-358.
- Gohm, C.L., and Clore, G.L. (2000). *Individual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 679-697.
- Goleman, D. (2001). *Duygusal Zekâ*. Varlık Yayınları: İstanbul.
- Grabe H.J., Frommer J., Ankerhold A., Ulrich C., Gröger R., Franke G.H., Barnow S., Freyberger H.J., and Spitzer C. (2008). *Alexithymia and Outcome in Psychotherapy*. *Psychother Psychosom* 77:189–194
- Graves Melissa L.M. (1999). *Emotional Intelligence, General Intelligence, and Personality: Assessing the construct Validity of an Emotional Intelligence Test Using Structural Equation Modeling*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Faculty of the California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Greenberg, M.A., Wortman, C.B. and Stone, A.A. (1996). *Emotional Expression and Physical Health: Revisiting Traumatic Memories or Fostering Self-Regulation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588- 602.
- Greenberg, L. (2004). *Emotion-focused Therapy*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16.
- Greenberg, L., and Safran, J. (1989). *Emotion in psychotherapy* (Elektronik Version). *American Psychologist*, 44(1), 19–29.
- Gross, J.J. and Oliver, J. P. (2003) *Individual Differences in Two Emotions for Affect*,

- Relationships and Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2): 348-362.
- Gücer, Z. (1992). *Bazı Psikosomatik Hasta Gruplarının Aleksitimi Açısından Araştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Gürkan, S. B. (1996). *Aleksitimi*. Çukurova Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(14): 99-103.
- Hawkins, J.D., Kosterman, R., Catalano, R.F., Hill, K.G., and Abbott, R.D. (2008). *Effects of Social Development Intervention in Childhood 15 Years Later*. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 162(12):1133-1141.
- Harold I. Kaplan ve Benjamin J. Sadock (2004). *Klinik Psikiyatri*, çev. Ercan Abay vd., Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.
- Heessacker, M., and Bradley, M. M. (1997). *Beyond Feelings: Psychotherapy and Emotion*. The Counseling Psychologist, 25: 201–219.
- Hemenover, S. H. (2003). *The Good, The Bad, And the Healthy: Impacts of Emotional Disclosure of Trauma on Resilient Self-Concept and Psychological Distress*. Society for Personality and Social Psychology, 23(10): 1236-1244.
- Henry, J. P., Haviland, M. G., Cummings, M. A., Anderson, D. L., Nelson, J. C., MacMurray, J. P. and et al. (1992). *Shared neuroendocrine patterns of post traumatic stress disorder and alexithymia*. Psychotherapy and Psychosomatics, 54, 407-415.
- Hudgins, M. K., and Keisler, D. J. (1987). *Individual Experiential Psychotherapy: An Analogue Validation of The Intervention Module of Psychodramatic Doubling*. Psychotherapy Research, 24(2): 245-255.
- Hollander, S.L. (1981). *Spontaneity, Sociodrama and Warming-Up Process in Family Therapy*. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry, 34, 44-53.
- Hoppe K.D, and Bogen J.E. (1977). *Alexithymia in Twelve Commissurotomized*

Patients. Psychother Psychosom 1977; 28:148-155.

James W. (1884) *What is an Emotion?* Mind, Oxford University Press. Vol. 9 (34): 188-205

Jennings, S. (1998). *Introduction to Dramatherapy: Theatre and Healing*, London: Jessica Kingsley.

Johnson. D. W. (1967). *The Use of Role Reversal in Intergroup Competition*. Journal of Personality and Social Psychology, 7: 135-141.

Johnson, D. W. (1970). *Efficacy of Role Reversal: Warmth of Interaction, Accuracy of Understanding and The Proposal of Compromises*. Proceedings of the 78th Annual Convention of the American Psychological Association. Washington, DC: American Psychological Association.

Jones, D.E., Greenberg, M., and Crowley, M. (2015) *Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness*. American Journal of Public Health, 105(11):2283-2290.

Kagan, J. (2007). *What Is Emotion: History, Measures, and Meanings*, Yale University Press.

Kaiser, H. F. (1960). *The Application of Electronic Computers to Factor Analysis*. Educational and Psychological Measurement, 20, 141–151.

Kaner S. (1990). <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/508/6164.pdf> Mayıs,2018.

Kandel, E.R., Schwartz, J.H. and Jessel, T.H. (2002). *Principles of Neural Science*, 4th. Edition. McGraw-Hill Companies: New York.

Kaplan C.D., and Wogan M. (1976/77) *Management of Pain Through Cerebral Activation: An Experimental Analog of Alexithymia*. Psychother. Psychosom. 27: 144-153.

Karasar N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Basım). Ankara: Nobel Akademi

- Karataş Z. (2011) *Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamasının Ergenlerin Çatışma Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 11(2): 601-614
- Karadağ, F., Kalkan Oğuzhanoglu N., Özdel O., Ergin Ş., Kaçar N. (2010) *Psöriyazis Hastalarında Psikodrama: Stres ve Stresle Baş etme*. Anatolian Journal of Psychiatry 11:220-227
- Keller, H., Treadwell, T., Kumar, V.K., and Leach, E. (2002). *The Personal Attitude Scale-II: A Revised Measures of Spontaneity*. The International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training, and Role Playing, 55: 35-46.
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. London: Jessica Kingsley.
- Keltner, D., and Anderson, C. (2000) *Saving Face for Darwin: Functions and Uses of Embarrassment*. Current Directions in Psychological Science, 9: 187-191.
- Kenndy-Moore, E., Watson, J. C. (2001). *How and When Does Emotional Expression Help?* Review of General Psychology, 5, 187-212.
- King, L.A. and Emmons, R. A. (1990). *Conflict Over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates*, Journal of Personality and social psychology, 58: 864- 877
- Kipper, D.A. (1967). *Spontaneity and the Warming-Up Process in A New Light*. Group Psychotherapy, 20, 62-73.
- Kipper D.A. (1986). *Spontaneity and The Warming-Up Process in A New Light*. New York: Bruner/Mazel.
- Kipper, D.A. (2000). *Spontaneity: Does the experience match the theory?* Journal of Action Method: Psychodrama, Skill, Training and Role-Playing, 53: 33-47.
- Kipper, D. A., and Hundal, J. (2005). *The Spontaneity Assessment Inventory (SAI): The Relationship between Spontaneity and Non-Spontaneity*. Journal o f Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. 58: 119-129.

- Kipper, D. A., and Shemer, H. (2006). *The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Spontaneity, Well-Being and Stress*. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry, 59: 127–136.
- Kipper D.A. and Beasley C. (2016). *Factor Analysis of the Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R)*. Z Psychodrama Soziometr 15:5–10.
- Kipper, D. A., and Uspiz, V. (1987). *Emotional and cognitive responses in role playing*. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry, 39(4): 131-142.
- Kokkonen, P., Karvonen, J.T. and Veijola, J. (2001). *Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in Population Sample of Young Adults*, Comprehensive Psychiatry, 42: 471- 476.
- Konrad, S. ve Hendl, C. (2003) *Duygularla Güçlenmek. Duygusal Zekâ Sayesinde Başarılı Bir Hayat*. (Çev. Meral Taştan). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Koçak, R. (2002) *Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar*. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 35(1- 2):183-212.
- Koptagel-İlal, G. (2001). *Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji*. (4. baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kösemihal, N.Ş., (1963). "Önsöz", *Sosyometrinin Temelleri*. İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Kring, A. M., Smith, D. A., and Neale, J. M. (1994). *Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale*. Journal of Personality and Social Psychology, 66: 934-949.
- Krystal, H. (1979) *Alexithymia and psychotherapy*. American Journal of Psychotherapy, 33(1): 17-31.
- Krystal, H.J. (1982/83). *Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment*.

International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy. 9: 353-378.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi

Kuzucu, Y. (2011). *Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları* Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(3):779-792.

Lane, R. D. and Schwartz, G. E. (1987). *Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory and Its Application Psychopathology*. American Journal of Psychiatry, 144: 133-143.

Lane, R.D., Ahern, G.L., and Schwrtz, G.E. (1997). *Is Alexithymia the Emotional Equivalent of Blindsight?* Biological Psychiatry, 834-844.

Laos, G. (1995). *Prevalence of Alexithymia in a General Population*, Annual Medical Psychology, 153(5): 355-357.

Larsen J.K, Brand N., Bermond B., Hijman R. (2003). *Cognitive and Emotional Characteristics of Alexithymia: A Review of Neurobiological Studies*. J Psychosom Res; 54:533-541.

Lazarus R.S. (1982). *Thoughts on the Relation Between Emotion and Cognition*. Am Psychol; 37:1019-1024.

Leff J.P. (1973). *Culture and Differentiation of Emotional States*. Br J Psychiatry; 123:299-306.

Lepore, S. J., Ragan, J., and Jones, S. (2000). *Talking Facilitates Cognitive-Emotional Processes of Adaptation to An Acute Stressor*. Journal of Personality and Social Psychology, 78: 499-509.

Lesser E.M. (1981). *A Review of The Alexithymia Concept*. Psychosom Med; 43:531-543.

Lesser, I. M. (1985). *A Critique of Contribution to The Alexithymia Symposium*.

- Psychother Psychosom, 44: 82-88.
- Leutz, G. (2000). *Appearance and Treatment of Dissociative States of Consciousness in Psychodrama*. In P.F. Kellermann ve M.K. Hudgins (Eds.), *Psychodrama with trauma survivors: Acting out your pain*. London: Jessica Kingsley.
- Luminet, D. (1994). *Psychosomatic Medicine-The Future of An Illusion*. *Psychother Psychosom Med Psychol*, 44:367-371.
- MacLean PD (1949) *Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain"*. *Psychosom Med* 11: 338-353.
- Manzaree F., Tashk A., and Tashk T. (2015). *The Effect of Life Style Promotion Health with the Use of Psychodrama on the Hardness of Doing Targeted Behavior, Lack of Emotional Awareness And Limited Access Guideline on Female University Students at Esfahan Dorm*. *Research Journal of Fisheries and Hydrobiology*, 10(10), 472-475.
- Martin B.J, and Pihl O.R. (1986). *Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses in Normal Individuals*. *Psychother Psychosom*; 45:66-77.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.) New York: Happer&Row.
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., and Sitarenios G. (2001). *Emotional Intelligence as a Standart Intelligence*. *Emotion*, 3: 232-242.
- Mayne, T.J., and Bonanno A.G., (2001) *Emotions: Current Issues and Future Directions*. Guilford Press.
- McClure, E. B. (2000). *A Meta-Analytic Review of Sex Differences in Facial Expression Processing and Their Development in Infants, Children and Adolescents*. *Psychological Bulletin*, 126, 424-453.
- McDougall, J. (1974). *The psychosoma and the Psychoanalytic Process*. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 437- 459.

- McDougall, J. (1982). *Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- McVea C.S., (2009). *Resolving Painful Emotional Experience during Psychodrama: A dissertation submitted to the School of Psychology and Counselling for the degree of Doctor of Philosophy*. Queensland: Queensland University of Technology.
- Mendelson, G. (1982). *Alexithymia and Chronic Pain: Prevalence, Correlates, and Treatment Results*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 37, 154-164.
- Mendolia, M., and Kleck, R. E. (1993). *Effects of Talking About a Stressful Event on Arousal: Does What We Talk About Make a Difference?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 283-292.
- Montreuil, M. and Pedinielli, J.L. (1995). *Parallel Visual Processing Characteristics in Healthy Alexithymia Subjects*, *Ecephale*, 21(5).
- Moreno, J.L. (1946). *Psychodrama*. New York: Passim.
- Moreno, J.L. (1955). *Theory of Spontaneity-Creativity*. *Sociometry*, 18, 105-118.
- Moreno, J.L. (1964). *Psychodrama Vol I* (3rd ed.). Beacon, New York: Beacon House.
- Moreno, J.L. (1953). *Who Shall Survive? Foundation of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon House.
- Moreno J.L. (1956). *Sociometry and the Science of Man*. Beacon (NY) Beacon House
- Moreno, Z. T., Blomkvist, L. D., Rutzel, T. (2000). *Psychodrama, Surplus Reality and The Art of Healing*. London and Philadelphia: Routledge.
- Morgan, C.T. (2005) *Psikolojiye Giriş* (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 16. baskı

- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). *Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile ilişkileri. Türk Psikiyatri Dergisi, 18, 333-343.*
- M'Uzan, M. (1974). *Psychodynamic Mechanism in Psychosomatic Symptom Formation. Psychoter Psychosom, 23, 103-110.*
- Nemiah, J.C. and Sifneos, P.E. (1970). *Psychosomatic Illness: A Problem in Communication. Psychoter Psychosom, 18, 154-160.*
- Noller, P. (1984). *Nonverbal Communication and Marital Interaction. Oxford: Pergamon.*
- Nolen-Hoeksama, S., Morrow, J., and Fredickson, B. L. (1993). *Response Styles and The Duration of Episodes of Depressed Mood. Journal of Abnormal Psychology, 102, 20-28.*
- Nooien A., Bagherkajbaf M., Sadeghi G., and Mulavi H. (2012) *The Comperison Of Shema Therapy and Theatre Therapy with Shema Concept on Alexitymia On War Devotes Physical Handicap Over 35 Percecent In Isfahan City. Interdiciplinary Journal of Contemporary Research İn Business. Vo:4, No:7*
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., et al. (2005). *Level of Emotional Awareness as A Differentiating Variable Between Individuals with And Without Generalized Anxiety Disorder. Anxiety Disorders, 19, 557-572.*
- O'Donnell, W. J. (1976). *Adolescent Self-Esteem Related to Feelings Toward Parents and Friends. Journal of Youth and Adolescence, 5: 179-185.*
- Özbek, A. ve Leutz, G. (1987). *Psikodrama: Grup Psikoterapilerinde Sahnesel Etkileşim. Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayını.*
- Özdel O., Ateşçi F., Oğuzhanoğlu N.K. (2003). *Bir Anoreksiya Nervosa Olgusu ve Bu Olguya Farmakoterapi ile Birlikte Psikodrama Teknikleri ile Yaklaşım. Türk Psikiyatri Dergisi 14(2):153-159*

- Özkorumak E. Güleç H. Köse S. Borckardt J. Sayar K. (2006). *Depresyon Hastalarında Tıp Dışı Yardım Arama Davranışı: Aleksitimi Bir Etken Olabilir mi?* Klinik Psikiyatri; 9(4):161-169.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, Disclosure, and Health: An Overview*. 125-154. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Parker, J.D. and ark. (1989). *The Alexithymia Construct: Relationship with Sociodemographic Variables and Intelligence*, Comprehensive Psychiatry. 30
- Pierloot, R. ve Vinck, J. (1977). *A Pragmatic Approach to The Concept of Alexithymia*. Psychotherapy and Psychosomatics, 28, 156-166.
- Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rad, M. von. (1984). *Alexithymia and Symptom Formation*. Psychother. Psychosom, 42, 80-89.
- Rosenfeld, L.W. (1979). *Self-Disclosure Avoidance: Why I Am Afraid to Tell You Who I Am*. Communication Monographs, 46 (1), 63-74.
- Rottenberg, J. and Vaughan, C. (2008) *Emotion Expression in Depression: Emerging Evidence for Emotion Context-Insensitivity*. In A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklicek, J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. (pp. 125-139). Springer.
- Robinson, Stephen P. (2000) *Managing Today*. Prentice Hall: New Jersey.
- Sayar K. <http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-Duygularinizdan-korkmayin!-191.html>, 23/01/2018.
- Sayar K, Güleç H, Ak I. (2001). *Yirmi soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin Güvenirliği ve Geçerliliği (The reliability and validity of the Twenty-item Toronto Alexithymia Scale)*. Otuzyedinci Ulusal Psikiyatri Kongresi Bilimsel Çalışmalar Özet Kitabı (37th National Congress of Psychiatry, Scientific Studies Abstract Book), İstanbul,130.

- Schraa, J. C. and Dicks, J. F. (1981). *Hypnotic Treatment of The Alexithymic Patient: A Case Report*. American Journal of Clinical Hypnosis, 23, 207-210.
- Shaw, W. S., Patterson, T. L., Semple, S. J., Dimsdale, J. E., Ziegler, M. G., and Grant, I. (2003). *Emotional Expressiveness, Hostility, and Blood Pressure in a Longitudinal Cohort of Alzheimer Caregivers*. Journal of Psychosomatic Research, 54, 293–302.
- Sifneos, P. E. (1973). *The Prevalence of Alexithymic Characteristics in Psychosomatic Patients*. Psychotherapy and psychosomatics, 22(2-6), 255-262.
- Sifneos, P. E., Apfel, S. R. ve Frankel, F. H. (1977). *The Phenomen of Alexithymia*. Psychotherapy Psychosomatic, 28, 47-57.
- Sifneos, P.E. (1988). *Alexithymia and Its Relationship To Hemispheric Specialization Affect and Creativity*, Psychiatric Clinics of North America, 11(3), 287-293.
- Sifneos P.E., (1996). *Alexithymia: Past and Present*. Am J Psychiatry; 153:137-142.
- Singer J.R., E.A. (1925). *On spontaneity*. The Journal of Philosophy, 28, 97-107.
- Sipahi, İ. B. Yurtkoru, E.S. Çinko, M. (2008). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Sloan, D. M., Strauss, M.E. and Wisner, K. L. (2001). *Diminished Response to Pleasant Stimuli by Depressed Women* (Elektronik Version). Journal of Abnormal Psychology, 110(3), 488–493.
- Sloan, D. M., and Marx, B. P. (2004). *Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Emotional Disclosure Paradigm*. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 121–137.
- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., et al (1999). *Effects of Writing About Stressful Experiences on Symptom Reduction in Patients with Asthma or Rheumatoid Arthritis: A randomized trial*. Journal of American Medical

Association, 281, 1304-1309.

Sondergaard, H, P. and Theorell, T. (2004). *Alexithymia, Emotions And PTSD: Findings from A Longitudinal Study of Refugees*. Nordic Journal of Psychiatry, 58, 185-191.

Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., et al. (2000). *Coping Through Emotional Approach: Scale Construction and Validations*. Journal of Personality and Social Psychology, 78, 1150-1169.

Steitzel, L. D., Hughey, A. R. (1994). *Empowerment Through Spontaneity: A Taste of Psychodrama*. San Jose: Associates for Community Interaction Press.

Stewart, W. (2001). *An A-Z of Counseling Theory and Practice*. U.K: Netsontnhornes.

Stephanos, S. (1975). *A Concept of Analytical Treatment for Patients with Psychosomatic Disorders*. Psychoter Psychosom, 26, 178-187.

Stoudemire, A. (1991). *Somatothymia, Part 1 and 2*. Psychosomatics, 32 (4): 365-381.

Swiller H.I. (1988). *Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy*. Int J Psychother; 38:47-61.

Şahin, A.R. (1991). *Peptik Ülser ve Aleksitimi*. Türk Psikiyatri Dergisi. 2(3):25-30.

Şaşıoğlu M., Gülal Ç. Tosun A. (2013). *Aleksitimi Kavramı, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Current Approaches in Psychiatry; 5(4):507-527.

Şatıroğlu, A. (2012). *J. L. Moreno ve Sosyometri Üzerine*. Sosyoloji Dergisi, 3 (5), 111-126.

Tarhan, N. (2006) *Duyguların Dili: Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum* Timaş Yayınları. İstanbul.

Taylor, G. J. (1984). *Alexithymia Concept, Measurement and Implications for Treatment*”, American Journal of Psychiatry, 141(6), 725-732.

- Taylor G.J, Ryan D., Bagby R.M. (1985) *Toward the Development of A New Self-Report Alexithymia Scale*. *Psychother Psychosom*; 44:191-199
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. and Parker, J. D. (1991). *Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine*. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Taylor, G.J., Bagby R.M. and Parker J.D. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness* (Paperback Edition 1999). Cambridge University Press.
- Taylor G.J. (2000). *Recent Developments in Alexithymia Theory and Research*. *Can J Psychiatry*, 45:134-142.
- Taylor, C., Lyons, M. (1978): *How to Design A Program Evaluation*. University of California.
- Tellegen, A., Watson, D. and Clark, L.A. (1999). *On The Dimensional and Hierarchical Structure Of Affect*. *American Psychological Society*. Vol. 10(4). 297-299.
- TenHouten W. D, Hoppe K.D, Bogen J.E.ve ark. (1986) *Alexithymia: An Experimental Study of Cerebral Commissurotomy Patients and Normal Control Subjects*. *Am J Psychia*: 143: 312- 316
- TenHouten W.D., Seifer M.J., Siegel P.C. (1988). *Mexithymia And the Split Brain VII. Evidence from Graphologic Signs*. *Psychiat. Cli N Am* 11: 331-338.
- Thorberg F.A., Young R., Sullivan K.A., Lyvers M. (2009). *Alexithymia and Alcohol Use Disorders: A Critical Review*. *Addict Behav*; 34:237-245.
- Tolmunen T, Heliste M, Lehto SM, Hintikka J, Honkalampi K, and Kauhanen J. (2011) *Stability of Alexithymia in The General Population: An 11-Year Follow-Up*. *Compr Psychiatry*; 52:536-541.
- Treadwell, T. W., Kumar, V. A., and Leach, E. S. (2002). *The Personal Attitude Scale-II: A Revised Measure of Spontaneity*. *Journal of Action Methods*

Psychodrama, Skill Training and Role Playing, 55, 35–46.

Türk, M. (1992). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bil. Enst.

Yalçın S.B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yemez, B. (1991). *Psikosomatik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Alektisitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma*", (Uzmanlık Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sos. Bil. Enst.

Yurt E., (2006). *Şizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, İlaç Yan Etkileri, Depresyon ve İç Görü ile İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi; İstanbul.

Varol, Ş. (1998). *"Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi"*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bil. Ents.

Von Rad M. (1984). *Alexithymia and symptom formation*. Psychother Psychosom; 42:80-89.

Warnes, H. (1986) *"Alexithymia Clinical and Therapeutic Aspects"*, Psychotherapy Psychosomatic (46), 96-104.

Whelton, W. (2004). *Emotional processes in psychotherapy: Evidence across therapeutic modalities*. Clinical Psychology and Psychotherapy, 11(1), 58–71.

Whatney S. (1979). *Psychodrama with Delinquent Adolescent*. Youth authority quartely, 32,9-13.

Wolf, H.H. (1977). *The contribution of interview situation to the restriction of*

fantasy life and emotional expression in psychosomatic patients. Psychoter Psychosom, 28, 58- 67.

Wyatt, T.A. (1988). *Spontaneity and naturalness.* *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 97-107. (<http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm> sayfasından 10.08.2017 tarihinde alınmıştır.)



EKLER

Sevgili Katılımcılar,

Aşağıda doktora tezi kapsamında size duygu ve düşüncelerinizle ilgili farklı ifadeler yöneltilmektedir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak sağda bulunan duygu ve düşüncenizi en iyi ifade eden sayıyı işaretleyin ve cevapsız hiçbir ifade bırakmayın. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor	1	2	3	4	5
4- Duygularımı kolayca tarif edebilirim	1	2	3	4	5
5- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim	1	2	3	4	5
6- Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır	1	2	3	4	5
8-Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması gerekir	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında ne hissettiği tarif etmek bana zor geliyor	1	2	3	4	5

Ek1: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Çok gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, onlar bunu bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.	1	2	3	4	5	6	7
10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.	1	2	3	4	5	6	7
11. Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 2: Duygu İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)

“Bu duygu ve düşünceleri yaşamınızda sıradan bir gün boyunca ne kadar güçlü bir şekilde hissediyorsunuz?”

1: Hiç 2: Zayıf 3: Biraz Zayıf 4: Biraz Güçlü 5: Güçlü

		Hiç	Zayıf	Biraz Zayıf	Biraz Güçlü	Güçlü
01.	Yaratıcı bir şeyler yapmayı isteme	1	2	3	4	5
02.	Mutlu hissetme	1	2	3	4	5
03.	Engellenmemiş hissetme	1	2	3	4	5
04.	Olayların akışında olduğunu hissetme	1	2	3	4	5
05.	Canlı hissetme	1	2	3	4	5
06.	Yeni şeyler keşfetme özgürlüğünde olma	1	2	3	4	5
07.	Coşkulu hissetme	1	2	3	4	5
08.	Taşkın bir biçimde de olsa özgür davranma	1	2	3	4	5

Ek 3: Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ)

ÖZGEÇMİŞ

1. **Adı Soyadı:** Özlem ŞENER
2. **Unvan:** Dr. / Psikodramatist
3. **E-posta ve Telefon:** senerozlem3@gmail.com
4. **Doğum Tarihi:** 16.10.1977
5. **Eğitim Durumu:**

Derece	Alan	Üniversite/Enstitü	Yıl
Lisans	Sosyoloji	Sakarya Üniversitesi	1999
Y. Lisans	Uygulamalı Psikoloji	İstanbul Ticaret Üniversitesi	2008
Doktora	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	İstanbul Üniversitesi	Temmuz'18 (savunma trh.)
Dil Eğitimi	English Intensive Program	University of Ottawa	2011\2012
Psikodramatist	Psikodrama Uzmanlığı	Uluslararası Zerka Moreno (İstanbul Psikodrama) Enstitüsü	2002/2010

6. Tezler:

Doktora: Duygu Ahrazlığı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Becerileri ve Spontanlıkları Üzerine Psikodramanın Etkisi

Danışman: Doç. Dr. Serhat Armağan Köseoğlu

Yüksek Lisans: Çoklu Zekâ Teorisi ve Öğrencilerin Zekâ Alanlarının Aileleri ve Öğretmenleri Tarafından Değerlendirilme Sonuçları Arasındaki Farklılıklar

Danışman: Prof. Dr. Öget Öktem

Psikodrama: “Ağrılarımız Ne Diyor? Psikosomatik Ağrılar ve Psikodrama ile Sağaltım

Danışman: Uzm. Psk. /Psikodramatist Neşe Karabekir

7. Yayınlanan Uluslararası ve Ulusal Dergilerdeki Makaleler

Şener Ö. (2017) Psikodramanın Sosyal Kaygısı Olan Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkisi, 6. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı-III, 6 (3) 151-162.

Şener Ö. (2017) Fenomenolojik Benlik, Dinlenen Ben Rüya ve Terapi Dergisi, 2(2) 83-93

Şener Ö. Bal, PN. (2015) Psikosomatik Hastalıkların İyileştirilmesinde Psikodramanın Etkisi, InesJournal, 2(5) 310-323.

8. Verdiği Dersler

Dersin Adı	Üniversite- Fakülte	Yıl
Psikoloji Tarihi	Fırat Üniversitesi – Sosyoloji 2	2013/Bahar
Psikoloji Teorileri	Fırat Üniversitesi – Sosyoloji 3	2013/Bahar
Gençlik Psikolojisi	Fırat Üniversitesi – Sosyoloji 2	2013/Bahar
Aile Danışmanlığı	Fırat Üniversitesi – Aile Danışmanlığı Programı	2013/Bahar

9. Aldığı Eğitimler

1. Judith Tszary Metafor Olarak Vücut Semptomları (Psikosomatik Hastalıklarda Psikodramanın Kullanımı) 2009
2. Louise Lipman Rol Teorisinde Spontanlık ve Yaratıcılık 2008
4. Dr. Sue Jennings İyileştirme Ağacı; Drama Terapinin Kökleri 2005
5. Psikodramatist Neşe Karabekir Aile Ağacı ve Kökleri 2004
6. Doç. Dr. Ziya Selçuk Çoklu Zeka Sistemi Uygulanışı 2003
9. Robert Siroka, Dubbs Büyünün Ötesindeki Metod; Siroka, Louise Lipman, Psikodramatik Uygulamalarla Jacob Gershoni Sosyometrik Formların Anlaşılması 2002

9. Yürüttüğü Projeler

1. Karakter Eğitimi Projesi İstanbul International School 110 öğrenci 2005
3. Çoklu Zeka Teorisi ve Özel Doğa Koleji Eğitim Modeli 400 öğrenci 2004
4. Ana-Baba Okulu Özel Doğa Koleji 80 ebeveyn 2003

10. Yönettiği Konulu Psikodrama Grupları

1. Sosyal Fobisi Olan Bireylerle Psikodrama
2. PDR ve Psikoloji Öğrencileriyle Psikodrama
3. Rüya Psikodrama
4. Psikolojik Ağrılarla Psikodrama

5. Aleksitimi ve Psikodrama

11. Gönüllü Çalışmalar

1884'lüler Vakfı: Ailelere Psikolojik Destek, 2005

Ottawa Boys and Girls Clup: Oyun oynama ve ders Çalıştırma, 2011

12. Çalıştığı Kurumlar

	Kurum	Statü	
1	Özel Doğa Koleji	Rehber Öğretmen	2004
2	İstanbul International School (ÇamlıcaPark Uluslararası İlkokul)	Rehber Öğretmen- Müdür Yardımcısı	2008
3	Özel Atasev Anaokulu	Psikolog	2010
4	Uluslararası Zerka Moreno Psikodrama Terapi Enstitüsü	Çocuk ve Aile Grup Psikoterapisti Bireysel Danışmanlık	2010
5	Fırat Üniversitesi	Ücretli Öğretim Görevlisi	2013
6	Psikoterapi Merkezleri (Küçükyaşı)	Psk. Danışman/Psikodrama Terapisti	devam

13. Takdir Ve Teşekkürler

1. Doğa Koleji Takdir Belgesi 2004
2. 1884 Vakfı Teşekkür Belgesi 2007
3. Certificate of Appreciation Community Cup Canada 2011