

ALKOL ve MADDE BAĞIMLILARININ GRUP PSİKOTERAPİSİNDE PSİKODRAMANIN KULLANILMASI

The Use of Psychodrama in The Treatment of Group Psychotherapy of Alcohol and Substance Dependents

Beyhan Coşkun¹, Duran Çakmak²

ÖZET

Amaç: Çalışmamız Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi AMATEM (Alkol/Madde Bağımlılığı Araştırma Tedavi ve Eğitim Merkezi) servisinde, alkol / madde bağımlılarının grup psikoterapisinde Psikodramanın etkinliğini değerlendirmek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Yöntem olarak grup psikoterapisinde PSİKODRAMA teknikleri kullanılmıştır. Psikodrama uygulamalarının başında ve bitiminde psikodramanın etkinliğini değerlendirmek için de hastalara; SKÖ (Sosyal Karşılaştırma ölçeği), BEDÖ (Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği), DSÖÖ (Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği), TAÖ (Toronto Aleksitimi Skalası) uygulanmıştır. Ölçeklerin seçiminde bağımlıların grup terapilerinde en fazla problem alanını içeren duyguları, davranışları ve düşüncelerini ölçen, aynı zamanda relaps ile ilişkili olduğu bilinen, varsayılan ölçekler seçilmiştir.

Bulgular: BEDÖ ölçeğinde istatistiksel anlamlılık derecesinde değişimler gözlenmiştir. $p < 0.05$ SKÖ ölçeğinde, DSÖÖ'nin Öfke İçte alt ölçeğinde ise istatistiksel anlamlılığa oldukça yakın değişimler elde edilmiştir.

TAÖ'nde aleksitimi tanısı alanların sayısında azalma tespit edilmiştir. Ayrıca ön ve son test arasındaki puanların ortalamalarında düşmeler gözlenmiştir.

Alkol/madde bağımlılarının grup psikoterapisinde sadece Psikodrama yöntemini kullanarak, geleneksel sözel yöntemlere psikodrama yöntemlerini ekleyerek Psikoterapinin gücü artırılmış ve hızlandırılmıştır.

Sonuç: Bulgular, psikoterapi ve bir psikoterapi tekniği olan psikodrama aracılığı ile kişilerin yetersizlik korkularının azaldığı, sosyal ortamlarda yaptıkları bazı davranışlar açısından boyun eğici sosyal davranışlarını düzeyinde değişim olacağı, kendilik şemalarını algılamalarında pozitif yönde değişim olacağı, öfke derecesinde ve öfkenin ifade ediliş biçiminde olumlu yönde değişim olacağı yönündeki hipotezlerimizi destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Alkol/madde kullanımı, bağımlılık, psikodrama, grup terapi.

ABSTRACT

Objective: This study was done for assessing psychodrama's effectiveness on group psychotherapy of alcohol /drug addicts in AMATEM Bakırköy State Hospital for Mental & Neurological Diseases.

Method: Psychodrama techniques were used in group psychotherapy. Patients were assessed with SCS (Social Comparison Scale); SAS (Submissive Acts Scale); STAEI (State-Trait Anger Expression Inventory; TAS (Toronto Alexithymia Scale) at the beginning and end of the 28 days therapy program. These scales were chosen because of those parameters had been related with relapse and also were problematical emotional, behavior areas in addicts.

Results: SAS scale's scores differences at the beginning and end of the therapy were statistically significant. SCS's & STAEI's anger toward one's self subscale's differences were nearly statistically significant. In TAS scale the number of people diagnosed as alexithymic were reduced and also before and after tests mean scores were also diminished. In group therapy of alcohol/drug addicts using psychodrama techniques in traditional verbal method; psychotherapy's power had been increased and also accelerated.

Conclusion: Our hypothesis was by using this method; subject's inability to cope with their fears would be lessened; some submissive behaviours acting in social situations would be changed; perceptive self schemas would be changed in positive way and also anger degree and expression of it would be changed positively. Our results were supported this hypothesis in our study.

Key Words: Alcohol/substance use, addiction, psychodrama, group psychotherapy.

¹ Uzm. Klinik Psk. Bakırköy Ruh Sağ. ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, AMATEM Kliniği.

² Doç. Dr. Bakırköy Ruh Sağ. ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, AMATEM Kliniği

GİRİŞ

Grup psikoterapisi pratiğine uyarlanabilecek çeşitli yaratıcı anlatım yollarının sınırı yoktur. Psikodrama da bu yollardan biridir. Psikodrama ruh sağlığı alanında; bireysel ve grup psikoterapileri, tedavi topluluğu ve ilaç bağımlılığı programlarında, uğraş ve etkinlik tedavilerinde, hastane klinikleri, günlük bakım merkezleri, kriz birimleri, terapötik topluluklar, alkol ve uyuşturucu programları... ve sayısız başka ortamda başarıyla uygulanmaktadır (Blatner 1988).

Biz de bir psikoterapi yöntemi olan psikodramayı alkol/madde bağımlılığı gruplarında kullanmayı hedefledik. Bağımlılığın tedavisinde temel ilke hastanın psikiyatrik, fiziksel ve psikososyal iyilik durumudur. Arınma döneminden sonra psikiyatrik ve psikososyal iyilik hali için bireysel, aile, grup terapileri önemli rol oynamaktadır.

AMAÇ

Amacımız alkol/madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodrama yöntemini kullanarak psikoterapinin gücünü arttırmak, farkındalıklarının daha kısa sürede gelişmesini sağlamak, tedavide amaç; alkol/madde bağımlılarının güncel sorun ve çatışmalarının çözümünde, gelecekle ilgili korkuları, güçlükleri ele alarak bireyi hazırlamaktır. Örnek sorular; alkol/madde kullanmadan yaşantımı sürdürebileceğim mi?, sorunlarımla başa çıkabileceğim mi?, alkol/maddeye "Hayır" diyebileceğim mi? şeklindedir.

Bu çalışmada; başedebilme, problem çözme yollarını inceleme ve onları deneme olanağı, yeni davranışlar öğrenme ve deneme imkanı vermesi açısından psikodrama yöntemi kullanılmıştır.

Ayrıca alkol/madde kullanımının aktif olduğu dönemde kişinin yaşadıkları ve etrafına yaşattıkları açısından kendisini çok fazla etkileyen olay ve durumlarla ilgili geçmişin yeniden canlandırılmasına ve katarsis yaşantısına olanak tanıyan bir yöntem olduğundan psikodramayı tercih ettik.

Çalışmamızda kişilerin sosyal ortamlardayken yaptıkları bazı davranışlar (hakkını arama, pasif davranma) ve yaşadıkları bazı duygular (duygularında samimi olma, kendini ifade etme) açısından boyun eğici sosyal davranışlarının düzeyinde değişim olacağı, kişiyi boyun eğici bir statüye iten "yetersizlik korkuları"nın azalacağı, hastaların var olan kendilik şemalarını algılamalarında değişim olacağı, kendilerini diğer insanlarla karşılaştırdıklarında kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin düzeyinin

düşeceği, bireyin genelde yaşadığı öfke derecesinde, öfkenin ifade ediliş biçiminde ve öfkeyi kontrol eğiliminde olumlu yönde değişim olacağı varsayılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi AMATEM (Alkol/Madde Bağımlılığı Araştırma Tedavi ve Eğitim Merkezi) servisinde, alkol/madde kullanımı nedeniyle bağımlılık tedavisi için başvuran hastalar ile gerçekleştirilmiştir.

Gruba detoks (kullandıkları maddeden arınma) aşamasını tamamlayan ve 28 günlük terapi programına uygunluğu değerlendirilen hastalar alınmıştır.

Yöntem olarak; alkol/madde bağımlılarının grup psikoterapisinde PSİKODRAMA teknikleri kullanılmıştır. Sosyometri ve onun bir parçası olan psikodramanın temelleri Dr. Jacob Levy Moreno tarafından ortaya atılmış ve geliştirilmiştir.

Psikodrama yöntemlerinin etkili olacağını varsaydık ve bunun ölçümü için de BEDÖ (Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği), SKÖ (Sosyal Karşılaştırma Ölçeği), SÖÖTÖ (Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği) ve TAS (Toronto Aleksitimi Skalası) uygulanmıştır.

Ölçekler hastalar terapi katına ilk geldiklerinde (psikodrama oturumlarına başlamadan önce) ve taburcu olma aşamasında uygulanmıştır. (8 psikodrama oturumunu tamamladıktan sonra)

Terapi programının başında ve bitiminde uygulanan ölçeklerin istatistiksel değerlendirilmesi yapılmıştır. Denek sayısı 30'dan az olduğu için ve birbirine bağımlı iki grup ortalaması karşılaştırılacağı için Wilcoxon İşaret Testi kullanılmıştır.

GRUBUN OLUŞTURULMASI

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi AMATEM Servisine alkol/madde kullanımı nedeniyle bağımlılık tedavisi için kendi istekleri ile başvuran hastalar gruba alınmıştır.

Hastalar detoks (kullandıkları maddeden arınma) aşaması için belirli bir süre tedavi görmüşlerdir. Bu tedavi medikal tedavi ağırlıklı olup ayrıca bilgilendirme toplantılarına katılmışlardır. Yoksunluk belirtileri ortadan kalktıktan sonra terapi programları için kişilerle görüşmeler yapılmış ve tedavi ekibi tarafından uygunluğu değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeyi tamamlayan 12 kişi 28 günlük terapi programına alınmıştır.

Hastalar psikoterapi programına alındıktan sonra medikal tedavi önceliği psikoterapi ile yer

değiştirmektedir. Hastaların ilaç müdahalesini gerektiren ek bir psikiyatrik tanısı yok ise medikal tedavileri sonlandırılmaktadır. Tedavi yöntemi olarak bireysel terapi, grup psikoterapisi ağırlık kazanmaktadır. Bizim hasta grubumuzda da tedavi yöntemi olarak sadece psikodrama teknikleri kullanılmıştır.

Psikodrama tekniği bu aşamada uygulanmıştır. Hastalar 27 Ocak –24 Şubat 2004 tarihleri arasında terapi katında 8 oturuma katılmışlardır ve 28 günlük terapi programını tamamlamışlardır. Bu grup ayrıca terapi katı programı dahilinde bilinçlendirme, büyük grup terapisi, ortam tedavisi, günaydın toplantıları gibi diğer aktivitelere de katılmışlardır.

Gruba 12 hasta ile başlandı.2 hasta özel nedenlerinden dolayı taburcu oldu, gruba 10 kişi ile devam edildi. Psikodrama uygulamaları haftada 2 gün ortalama 90 dk. süren oturumlar şeklinde yapılmıştır.

BULGULAR

Sosyo-demografik Veriler:

Yaş: Hastaların yaş ortalaması 39.80 ± 11.50 , yaş sınırları minimum 19, maksimum 52 idi.

Kullandıkları Alkol/Maddeye İlk Başlama Yaşı: İlk başlama yaşı ortalaması 19.20 ± 4.77 , ilk başlama yaşı minimum 13, maksimum 29 idi.

Toplam Alkol/Madde Kullandığı Süre: Toplam kullandığı sürenin ortalaması 19.50 ± 9.66 , minimum kullanma süresi 6, maksimum kullanma süresi 35 yıl.

Eğitim: Hasta grubunun eğitim durumlarına bakıldığında N:5 kişinin ilköğretim, N:5 kişinin de lise mezunu olduğu görülmektedir.

Medeni Hali: Hasta grubunun medeni durumlarına bakıldığında N:5 kişinin bekar, N:4 kişinin evli, N:1 kişinin de boşanmış olduğu görülmektedir.

Meslek: Hastaların meslek dağılımına bakıldığında N:3 kişinin şoför, N:3 kişinin tekstil, N:3 kişinin memur, N:1 kişinin de işsiz olduğu görülmektedir.

Kullandıkları Madde Çeşidi: Kullandıkları madde cinsi açısından değerlendirildiğinde N:8 kişi alkol, N:2 kişi alkol+karışık madde (esrar, hap, extasy) kullanmaktadır.

ÖLÇEKLER

SKÖ (Sosyal Karşılaştırma Ölçeği)

Vaka No	I. VERİŞ	II. VERİŞ
1	103	106
2	82	95
3	84	81
4	88	90
5	66	92
6	87	79
7	92	94
8	87	88
9	48	64
10	32	66

p= 0.083

BEDÖ (Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği)

Vaka No	I. VERİŞ	II. VERİŞ
1	45	45
2	40	38
3	37	35
4	48	49
5	59	48
6	55	60
7	39	29
8	66	33
9	57	41
10	58	46

p= 0.083

p< 0.05

TAÖ (Toronto Aleksitimi Ölçeği)

Vaka No	I. VERİŞ	II. VERİŞ
1	7	7
2	11	2
3	13	10
4	19	17
5	9	15
6	15	12
7	16	10
8	14	14
9	15	13
10	20	19

p= 0.106

DSÖÖ (Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği)

Vaka No	DSÖÖ							
	Durumluk Sürekli Öfke		Öfke İçte		Öfke Dışa		Öfke Kontrol	
	I. Veriş	II. Veriş	I. Veriş	II. Veriş	I. Veriş	II. Veriş	I. Veriş	II. Veriş
1	18	43	9	18	15	17	19	16
2	16	15	14	17	13	15	29	24
3	19	25	15	19	17	24	13	16
4	28	23	19	19	25	17	25	23
5	26	22	19	20	17	19	27	22
6	27	17	19	22	14	14	29	30
7	17	19	21	20	14	17	25	18
8	29	26	23	23	21	20	24	26
9	21	19	32	30	12	13	28	32
10	36	33	12	15	18	17	12	17

Öfke içte p=0.057

ÖLÇEKLER		ÖNCE	SONRA	Z	P
		M±SD	M±SD		
SKÖ		76.90±21.81	85.50±13.17	-1.735	0.083**
ÖFSÜR	D S Ö Ö	23.70±6.49	24.20±8.37	-0.714	0.475
ÖFİÇ		18.30±6.44	20.30±4.11	-1.902	0.057**
ÖFDİŞ		16.60±3.97	17.30±3.16	-1.133	0.257
ÖFKONTR		23.10±6.31	22.40±5.73	-0.563	0.574
BEDÖ		50.40±9.95	42.40±9.11	-2.075	0.038*
TAÖ		13.90±4.09	11.90±4.95	-1.616	0.106

* anlamlı

** anlamlılığa oldukça yakın

TARTIŞMA

Bağımlı hasta grubuna; psikodrama tekniklerinin kullanıldığı psikoterapi gruplarına katılmadan önce ve 28 günlük terapi programını tamamladıktan sonra SKÖ, BEDÖ, TAÖ, DSÖÖ ölçekleri uygulanmıştır.

Ölçeklerin istatistiksel değerlendirmeleri yapıldıktan sonra yorumlarına bakıldığında; SKÖ (Sosyal Karşılaştırma Ölçeği): Kişinin başkaları ile kıyaslandığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını ölçen ölçekten elde ettikleri puanlarda anlamlı yükselmeler gözlenmiştir. Bu yükselme istatistiksel anlamlılık derecesine oldukça yakındır. (p= .083)

Kişilerin var olan kendilik şemalarını algılamada olumsuz benlik şemalarının olumlu

benlik şemalarına doğru bir iyileşme ve olumlu değişim gösterdiği anlamındadır.

Carbonell DM ve ark. travma ile bağdaştırılarak kızlarda psikodramanın etkinliğini değerlendirdikleri bir çalışmada; psikodrama gruplarına katılanların travma çözülmesi ve self-etkinlik değerlerini güçlendirdikleri sonucu ortaya çıkmıştır.(3)

Kasatura İ.; Psikodrama ve İletişim Grupları ile Benlik Saygısının Geliştirilmesi isimli tez çalışmada benlik saygısının psikodramaya yöntemi ile geliştirilebileceği sonucuna varmıştır. Psikodrama rol değişimleri, ayna tekniği gibi yaklaşımlar ile grup üyeleri için çok zengin bir öğrenme ortamı sunmaktadır denmiştir.

Bizim çalışmamızda da kişilerin kendilik değerlerine ilişkin algılarında anlamlı yükselmeler gözlenmiştir. Elde edilen sonuç hipo-

tezimizi destekler niteliktedir.

BEDÖ: Depresyonla ilişkili Boyun Eğici Davranışlar ölçeğinin puanlarında anlamlı düşmeler elde edilmiştir.

Bu düşmeler istatistiksel anlamlılık derecesindedir ($p = .038$, $p < 0.05$).

Sosyal ortamlardayaptıkları bazı davranışlar ve yaşadıkları duygular açısından kendilerini tanımlamaları istenmiş. Grup öncesi boyun eğici davranışlar ölçeğindeki puanlar oldukça yüksek iken, terapi programının bitiminde anlamlı derecede düşmeler elde edilmiştir.

Bu ölçeğin sorularının içeriğinde asertif olma, pasif, çekingen olma, duygularını ifade etmekte zorlanma dereceleri gibi özellikler yer almaktadır. Grup üyeleri bu özellikler açısından ciddi gelişme ve değişim göstermişlerdir.

DSÖÖ (Durumluk Sürekli Öfke) ölçeğinde sürekli öfke düzeyi puanlarında düşme gözlenmiştir.

Öfke İçte Ölçeğinde, 6 grup üyesinin puanları 2. uygulamada yükselmiştir. 2 üyenin puanları aynı kalmış, 2 üyenin puanları da düşmüştür. Bu 2 grup üyesi öfkelerini dışa yönlendirmeye ve ifade etmeye başlamışlardır.

Öfke İçte Ölçeğindeki yükselen puanlar istatistiksel anlamlılık derecesine yakındır. ($p = .057$)

Bu durum psikodrama uygulamalarının yapıldığı grup psikoterapi sürecinde kişilerin içgörü kazanmalarına bağlanmıştır. Çevrelerine yönelttikleri öfkelerini ve bununla bağlantılı olarak alkol / madde kullanma nedenlerini dışsallaştırdıklarını farketmişlerdir. Rol değiştirme ve empati teknikleri aracılığı ile kazandıkları farkındalık neticesinde öfkelerini içe yönlendirmişlerdir ve bastırmışlardır. Kişinin öfkesini sağlıklı bir yol bularak ifade edebilmesi için önce öfkesiyle ilgili içgörü kazanması ve öfkesinin hedefini tanıması gerekiyor. Bağımlı hastalarda bu hedef çoğunlukla dış odaklı olmakta ve öfkelerini dışsallaştırmaktadırlar. Psikoterapi tekniği olan psikodrama aracılığı ile (özellikle rol değiştirme, eşleme ve ayna teknikleri) hayatlarındaki öfke ile ilgili olaylarda kendi rolünü ve payını görerek kontrol ve sağlıklı çözüm üretme aşamasına geçebiliyorlar). Bu bastırma ve içe yönlendirme ilk bakışta olumsuz

gibi görünse de bir diğer öfke alt ölçeği olan öfke kontrol ölçeğindeki puanların yükselme göstermesi ile birlikte değerlendirildiğinde kişilerin öfkesini kontrol edebilme yeteneklerinde gelişmeler olduğunu göstermekte-

dir. Bu anlamda pozitif bir gelişme olarak yorumlanmıştır. Çünkü bir diğer alt ölçek olan öfke dışa ölçeğinde de öfkelerini ifade etme yolunda adımlar atıldığı gözlenmektedir.

Bağımlılık problemi olan hastaların oluşturdukları gruplarda alkol/madde kullanma nedenlerini sürekli çevrelerine projekte ettikleri, sorunlarının çözümünde yada çözümsüzlüğünde kendi paylarını görme, kendi davranışlarının sorumluluğunu alma becerilerinin yetersiz olduğu ve bunlarla paralel olarak öfke duygusunu yoğun yaşadıkları klinik deneyimlerle bilinmektedir.

Bu anlamda psikodramanın kısa sürede etkinliğini gösterdiği ve kişilerin bu alanlarda kazandıkları farkındalık neticesinde öfkelerini bastırma ve içe yönlendirme yönünde bir değişim göstermişlerdir. Ve bunun devamında da öfkelerini tanıma adına farkındalık kazanmışlar ve öfkenin ifade edilmesi yolunda adımlar atmaya başlamışlardır. Bu durum da pozitif bir gelişme olarak değerlendirilmiştir.

Öfke Dışa alt ölçeğinde 6 grup üyesinin öfke dışa puanlarında yükselmeler gözlenmiştir. Bu yükselmeler öfkenin ifade edilmesi yolunda adımlar atılmaya başlandığını, öfkelerini tanıma adına farkındalık kazanmaya başladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Öfke Kontrol alt ölçeğinde 5 üyenin puanlarında yükselmeler gözlenmiştir. Öfkesini kontrol edebilme yeteneğinde gelişmeler olduğu gözlenmiştir.

Tivis IJ, ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada ayık erkekler ve kadın alkolikler ve non-alkolik akranlarına Spielberger Öfke Dışa vurumu Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Spielberger Anksiyete Durumu Envanteri verilmiş. Alkoliklerin skorları kontrol grubuna göre öfke özelliği, öfkenin içe ve öfkenin dışa yönlendirilmesinde yüksek bulunmuştur. Dört öfke ölçümü yapılmış. Öfkenin değişkenliği arasındaki ilişki, içme sonrası davranışlar, alkol/madde kötüye kullanımının sonuçları araştırılmış.

Öfkenin içe yönlendirilmesi kadın ve erkek alkoliklerde depresyon ile pozitif (+) korelasyon bulunmuştur.

Bizim çalışmamızda da sürekli öfke düzeyinde düşme, öfke dışa ve öfke kontrol alt ölçeğinde yükselmeler gözlenmiştir.

TAÖ: Aleksitimi puanlarında 2 üyenin puanı aynı kalmış diğer 7 üyenin puanlarında önemli düşmeler gözlenmiştir.

Uzun O, ve ark. GATA Psikiyatri A.D'

da yaptıkları çalışmada, Türk popülasyonunda erkek alkolik vakalarda aleksitimi sıklığı çalışılmış. Aleksitimi Toronto Aleksitimi Skalası (TAÖ -20) kullanılarak yapılan çalışmada (56 erkek hasta) % 42 alkolik hasta 60+ üzerinde puan almış ve aleksitimik olduğu düşünülmüştür. Aleksitimi ile alkolizm arasında güçlü bir ilişki olduğu ve aleksitimi sıklığı, Batı'daki alkoliklerle karşılaştırıldığında Türkiye' de de benzer sonuçlar vermiştir denilmektedir (10).

Loas G, ve ark. 46 yatan hasta ile 15 ay boyunca süren bir çalışma yapmışlar. Relaps görülen vakalarda TAÖ- 20 puanları ayıklara göre daha yüksek puanlar gözlenmiş. Bu sonuçlar; aleksitimi alkoliklerde zayıf tedavi başlangıcını işaret ediyor ve Aleksitimi ile Nüks riski artıyor denmiştir (7).

Benzer bir çalışma Ziolkowski M., ve ark. tarafından yapılmış, aleksitimi ile ayıklığın negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir (7).

Yine başka bir çalışmada psikoaktif madde kullanan kadın ve erkek hastalarda aleksitimi sıklığı araştırılmış ve aleksitimi, ciddi anksiyete ve depresyona neden olmaktadır denmiştir (13).

Bizim çalışmamızda da küçük bir örnekleme olmasına rağmen grup öncesi 7 kişi aleksitimik, 2 kişi aleksitimik değil (TAÖ Aleksitimi ölçeğine göre aleksitimi skorlarının altında kalan), 1 kişi sınırda puan almıştır. Terapi programı bitiminde ise 5 kişi aleksitimik, 4 kişi aleksitimik değil ve yine 1 kişi aleksitimi tanısı açısından sınırda puanlar almıştır. Ayrıca ikinci uygulamadaki puanlarda 7 grup üyesinin puanlarında düşmeler gözlenmiştir.

Psikodrama duyguların ifadesine yönelik yolları açmada çeşitli seçenekler sunan bir yöntem olduğu için bir aylık gibi kısa bir sürede bile sonuçlar oldukça yüzgüldürücü bulunmuştur. Aleksitimi ile relaps arasındaki ilişki düşünüldüğünde alkol/madde bağımlılarının grup terapilerinde Psikodrama tekniklerinin kullanımının önemi ortaya çıkmaktadır.

Ayrıca psikodrama oturumlarında gözlenen diğer bulgular;

- Kişilerin problem çözme becerileri konusunda kendilerini daha becerikli, işbirici olarak algıladıkları
- Terapi programının kurallarına uyumunu sağlama açısından değerlendirildiğinde

kendini denetleme becerileri alanında kendilerini geliştirdikleri

- Alkol/maddeyi bırakmaya ilişkin başarabilme duygusunda, geleceğe yönelik beklentilerinde olumlu beklentiler geliştirdikleri gözlenmiştir. Bu durumun grup terapisinin tedavi edici etmenlerinden "Umut aşılama" ile yakından ilgili olduğu düşünülmektedir.
- Toplumun çoğunluğu tarafından dışlanma nedeni olan alkol/madde kullanımı sebebiyle oluşan suçluluk/utanç duygularında terapi oturumlarının başında ve sonunda paylaşım açısından değişimler gözlenmiştir. Kişiler alkol/madde kullandıkları dönemlerdeki yaşantılarını daha rahat paylaşmaya başlamışlardır. Bu durum da grup terapisinin tedavi edici etmenlerinden evrensellik ve katarsis ile ilişkilendirilmiştir (11).

Yapılan çalışmalarda psikodrama uygulamaları ile; öğrenme, katarsis ve insight'ın daha olumlu ve çabuk olmasının sağlandığı, sadece dinleyerek öğrenme yerine yaşayarak öğrenmenin kendini ve çevreyi gözleme ve algılama alanını genişlettiği, gerçek durumlarda birçok üyede olan hareketsizliğin yerine değişik durumlarda başarıma ve kalıplaşmış davranış paternlerinden çıkma imkanı vermiş olduğunu vurgulamaktadır (4,8).

Bizim uygulamamızda da oturumların başındaki bilgiyi önplanda tutma eğilimi, grup yöneticisini de bu bilgileri anlatan, aktif, öğretici rolünde, kendilerini de pasif, öğrenen rolündeki algılamaları kısa sürede yaşayarak öğrenme ile ve sorunlarının çözümü için bizzat kendilerinin harekete geçme davranışı ile yer değiştirmiştir.

SONUÇ

Uygulanan ölçeklerden; SKÖ (kendini başkaları ile kıyasladığında çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını ölçen ölçek) ölçeğinde kişilerin olumsuz benlik şemaları, olumlu benlik şemalarına doğru bir iyileşme göstermektedir. Bu iyileşme istatistiksel anlamlılık derecesine oldukça yakındır. (p= .083). Ve başlangıçtaki hipotezimizi destekler niteliktedir.

Yine BEDÖ depresyonla ilişkili olduğu düşünülen Boyun Eğici Davranışlar ölçeğinde istatistiksel anlamlılık derecesinde değişimler

gözlenmiştir ($p=.038$, $p<0.05$).

DSÖÖ Öfke içte alt ölçeğinde anlamlılık derecesine oldukça yakın değişimler gözlenmiştir ($p=.057$).

Bu durum kişilerin içgörü kazanmaları ile açıklanmıştır. Kazandıkları farkındalık neticesinde öfkelerini bastırma ve içe yönlendirmişlerdir. Diğer öfke alt ölçeği olan öfke kontrol ölçeğindeki yükselmeler ve yine diğer alt ölçek olan öfke dışı ölçeğindeki öfkelerini ifade etme yolunda adımlar attıkları yönündeki bulgular ile birlikte yorumlandığında pozitif bir gelişme olarak değerlendirilmiştir.

Biz uygulamanın başında bir ay gibi kısa bir süre içinde ve yine 8 terapi seansı içinde bulgularda dramatik değişimler beklemememize rağmen istatistiksel anlamlılık derecesine ulaşan değişimlerin elde edildiği alanlar oldu. Ve yine diğer her bir ölçeğin ölçtüğü alanla ilgili de önemli değişimler elde edildi.

Alkol/madde bağımlılığı gruplarında diğer psikoterapi tekniklerine yönelik; etkileşim ve bilişsel-davranışçı tekniklere yönelik çalışmaların olmaması nedeniyle bir psikoterapi tekniği olan Psikodramayı direkt olarak karşılaştırma şansımız olmadı.

Ancak yine klinikteki deneyimlerimize (AM-ATEMklinikindeki) başvurduğumuzda etkileşim gruplarında kişilerin paylaşımlarının daha çok kognitif düzeyde kaldığı, entellektüalize ettikleri ve duygu paylaşımının daha az olduğu, katarsisin az yaşandığı veya hiç yaşanmadığı gözlenmektedir.

Yine bilişsel-davranışçı tekniklerin kullanıldığı programlara baktığımızda bu teknikler bir süre sonra psiko-eğitsel teknikler olarak kalmaktadır. Bir dönem tarafımızdan uygulanan bu tekniklere Psikodrama tekniklerini de katarak uyguladığımızda psikoterapi etkinliğinin arttığı uygulamadaki deneyimlerimizden gözlenmiştir. Psikodrama bilişsel-davranışçı tekniği bütünleyen bir yöntem olarak ta kullanılabilir.

Bu anlamda alkol/madde bağımlılarının grup psikoterapisinde Psikodramanın kullanılması paylaşımların içine duyguların katılmasını sağlamakta, katarsisin yaşanmasını kolaylaştırmakta, rol değiştirme ve empati becerilerini geliştirme yoluyla daha kısa sürede farkındalık kazandırmaktadır.

Ayrıca kişiye yeni roller deneme aracılığı ile yeni davranışlar deneme ve öğrenme, yeni problem çözme becerileri, "hayır deme" becerileri de katmaktadır. Ve psikoterapinin gücünü

arttırmaktadır.

Çalışmamız standart 28 günlük terapi programı kapsamı içinde yürütülmüştür. Bu program kısa süreli (8 seans) olduğu için grubu veya konuyu merkez alan psikodrama çalışmaları yapılmıştır.

KAYNAKLAR

- 1- Ancelin, Anne Schützenberger: Psikodrama. (Çeviren: Abdülkadir Özbek). Grup Psikoterapileri Derneği, Ankara, 1995.
- 2- Blatner, Adam H.: Psikodrama ile İletişim Dünyamıza Adımlar. Grup Psikoterapileri Derneği. Ertem Basın Yayın Ltd. Şti. Ankara, 1993.
- 3- Carbonell DM, Partelano-Barehmi C.: Psychodrama groups for girls coping with trauma. Int. J Group Psychother. 1999 Jul;49 (3):285-306.
- 4- Dökmen, Ü.: Sosyometri ve Psikodrama. Sistem Yayıncılık. 5. Baskı, 2003.
- 5- Harold I. K. ; Benjamin J.S.: (1983): Comprehensive Group Psychotherapy-Psychodrama, 1983.
- 6- Kasatura İ.: Psikodrama ve İletişim Grupları ile Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Psiko-drama terapist tezi. İst. 2000.
- 7- Loas G, Fremaux D, Otmani O, Lecercle C, Delahousse J.: Is alexithymia a negative factor for maintaining abstinence? A follow-up study. Compr Psychiatry. 1997 Sep-Oct ; 38 (5):296-9.
- 8- Özbek A., Leutz G.: Psikodrama. Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları No:1. Gözden Geçirilmiş 2. Baskı, 2003.
- 9- Tivis LJ, Parsons OA, Nixon SJ.: Anger in an inpatient treatment sample of chronic alcoholics. Alcohol Clin Exp Res. 1998 Jun ; 22 (4):902-7.
- 10- Uzun O, Ates A, Cansever A, Ozsahin A.: Alexithymia in male alcoholics: study in a Turkish sample. Compr Psychiatry. 2003 Sep-Oct; 44:435.
- 11- Yalom, D.I.: Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. (Çev: Ataman Tangör, Özgür Karacam), 1992.
- 12- Ziolkowski M, Gruss T, Rybakowski JK.: Does alexithymia in male alcoholics constitute a negative factor for maintaining abstinence? Psychother Psychosom. 1995;63: 169-73.

- 13-** Haviland MG, Hendriyx MS, Shaw DG, Henry JP.: Alexithymia in women and men hopitalized for psychoactive substance dependence. Comr Psychiatry. 1994; 35: 124-8.