**Araştırma / *Original article***

# Sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerde psikodramanın kullanımı*

**Özden Şükran ÜNERİ,[1] Ejder Akgün YILDIRIM,[2] Canan TANIDIR,[3] Tuğçe AYTEMİZ[4]**

***ÖZ***

***Amaç:*** *Çalışmamızda sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerde psikodrama grup tedavi uygulamalarının özelliklerinin, uygulamaların güçlü ve zayıf yönlerinin incelenmesi, ergenlere yönelik psikodrama grubu modelinin oluşturulması amaçlanmıştır.* ***Yöntem:*** *Çalışmamıza İstanbul ilinde bir eğitim ve araştırma hastanesi çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı konan ve çalışmaya katılmaya istekli olan 16-18 yaş grubundaki ergenler alınmıştır. Zeka geriliği, psikotik bozukluk, otizm spektrum bozukluğu olan ergenler çalışmaya alınmamıştır. Grup 10 olgu uygulamaya katılmayı kabul edince başlatılmış, oturumlar haftada bir gün, yaklaşık 1.5-2 saat sürecek şekilde planlanmıştır.* ***Sonuçlar:*** *Sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerle psikodrama tekniği kullanılarak yapılan bu grup terapisi uygulamasında toplam 14 oturum yapılmıştır. Oturumların süresi, grubun çalıştığı konuya ve gereksinmelerine göre 70-150 dakika arasında gerçekleşmiştir. Süreçte gruba devam etmekle ilgili sorunların olduğu gözlenmiştir. Grup oturumları en çok 8 en az 2 grup üyesinin katılımı ile yapılmıştır. Grup üyesi sayısının az olduğu oturumlarda yardımcı yöneticilerin grup üyesi gibi rol alarak oyunlara katılımının hem grup oyunlarının etkin bir şekilde sürdürülmesini sağladığı, hem de çekingen kişilik özellikleri olan grup üyelerinin girişkenliğini artırdığı gözlenmiştir. Ayrıca yardımcı yöneticilerin katıldığı grup oyunlarında grup üyelerinin spontanitesinin ve yaratıcılıklarının arttığı görülmüştür. Oyuncak gibi sembolik öğelerin kullanılması gençlerin duygu anlatımını kolaylaştırmıştır.* ***Tartışma:*** *Sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerle yapılan psikodrama uygulamalarında devam sorunları dikkate alınarak grup süreçlerinin sürekliliğini sağlamak amacıyla en az iki yardımcı terapistin olması ve grup tedavisine başlamadan önce grup üye sayısının en az 10-12 kişi olarak planlanması uygun olacaktır. Gençlerin ilgi duyacağı konuları içeren, sembolik öğelerin sık kullanıldığı, haftalık uygulamaların yeğlenmesi yararlı olacaktır.* ***(Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(5):347-353)***

***Anahtar sözcükler:*** *Psikodrama, ergen, sosyal anksiyete bozukluğu*

# *Using the psychodrama in adolescents with social anxiety disorder*

***ABSTRACT***

***Objective:*** *In this study we aimed to investigate the properties and strong and weak parts of the psychodrama group therapy techniques in adolescents with social anxiety disorder and tried to create a psychodrama group therapy model for adolescents.* ***Methods:*** *The group consists of adolescents aged 16-18 years old who were diagnosed with social anxiety disorder in the child and adolescent psychiatry outpatient clinic of a research hospital for psychiatric and neurologic disorders in İstanbul and who were volunteer to join the group. The adolescents with a psychotic disorder, autism spectrum disorder or mental retardation were not included in the study. The group was started when the number of volunteer adolescents have reached ten and group meetings were planned as once a*

* Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Grup Psikoterapisi Eğitimi bitirme tezi olarak yapılan bir uygulamadır.

[1] Doç. Dr., Ankara Çocuk Sağlığı ve Hast. Hematoloji Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi Kliniği, Ankara
[2] Doç. Dr., Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi İkinci Basamak Kliniği;
[3] Uzm. Dr., Çocuk Psikiyatrisi Kliniği; [4] Uzm. Psikolog, İstanbul

**Yazışma adresi / *Correspondence address:***
Doç. Dr., Özden Şükran ÜNERİ, Ankara Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi Kliniği, Ziraat Mh. İrfan Baştuğ Cd. Kurtdereli Sk. No.10 06110 Altındağ/Ankara
**E-mail:** ozdenuneri@yahoo.com

**Geliş tarihi: 10.11.2015, Kabul tarihi: 18.12.2015, doi: 10.5455/apd.207763**

*week lasting 1.5 or 2 hours.* ***Results:*** *In this group therapy programme using psychodrama techniques, totally 14 sessions were done. The total time of sessions have changed between 70 and 150 minutes according to the needs of the group and the related topic. Minimum 2 group members and maximum 8 group members attended to the group sessions. We observed in the meetings with low attendance, co-therapists' acting and taking roles as group members maintained the group permanency and increased the assertiveness of the inhibited group members. Also we observed that spontaneity and creativity increased if the co-therapists joined the group games. Using symbolic items like toys facilitated the expression of emotions in this group for the adolescents.* ***Discussion:*** *While using psychodrama with adolescents with social anxiety disorder in order to minimize the problems of low attendance and warrant the group permanency it is useful to conduct the group with at least two co-therapists and to begin with more than ten or twelve group members at the beginning. Groups should be conducted weekly and interest areas of adolescents should be taken into account while preparing group games and symbolic items should be used often.* ***(Anatolian Journal of Psychiatry 2016; 17(5):347-353)***

***Keywords:*** *psychodrama, adolescent, social anxiety disorder*

## GİRİŞ

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) veya sosyal fobi, kişinin yabancılarla veya diğer bireylerin incelemesiyle karşı karşıya kaldığı, sosyal etkinlik veya performans durumlarında belirgin ve sürekli bir şekilde korku, anksiyete duyması olarak tanımlanmıştır.[1] SAB'nin ortaya çıkışı ile ilgili çok sayıda kuram olsa da, biyolojik bakış açısı genetik bir yatkınlığın üzerine eklenmiş çevresel etkenlerin etkisi üzerinde durmaktadır.[2] SAB genellikle 20 yaşından önce başlayan ve kronik gidiş gösteren bir bozukluktur.[3] SAB iyi tedavi edilmediğinde eğitimin bırakılmasına, sosyal geri çekilmeye, depresyona ve madde alkol kullanımına neden olabilir.[4,5] SAB'nin tedavisinde farmakoterapi ve psikoterapi teknikleri bir arada veya ayrı olarak kullanılmaktadır. Tedavide en sık kulanılan psikoterapi yöntemleri bilişsel davranışçı terapi (BDT), grup terapisi (GT) ve davranışçı terapidir (DT).[6] Geç çocukluk veya ergenlik döneminde tedaviye yönelik uygun girişimlerin bozukluğun kronikleşmesini engelleyebileceği düşünülmektedir.[7,8]

Psikodrama eyleme yönelik bir grup tedavisi tekniğidir.[9] Psikodrama yöntemlerinin kullanıldığı eylem, hareket evresini grup sonunda paylaşımlar ve geribildirimler izler.[10] Ergen yaş grubunda grup etkinliklerine eğilimin olduğu ve ergenlerde psikiyatrik bozukluk varlığında bunların tedavisinde grup tedavisinin yarar sağlayabileceği bilinmektedir.[11] Psikodrama uygulamaları ergenlerde, yaş grubu özellikleri nedeniyle akran grubu içinde var olmanın getireceği yarara ek olarak, duygularının farkına varma, yeni toplumsal beceriler kazanma ve kendisiyle doğrudan yüzleşme sağlama bakımından da yarar sağlamaktadır.[12,13] Psikodrama uygulaması ısınma, oyun aşaması ve görüşme aşaması olmak üzere üç temel aşamadan oluşmaktadır. Isınma sürecini spontanitenin operasyonel ifadesi olarak tanımlanırken, oyun aşaması sözel anlatımların biçime dönüştüğü, geçmiş, gelecek ve düşlerin şimdileştirildiği dönem olarak özetlemektedir. Psikodrama uygulamasında grup üyesinin, ısınma oyunlarında veya kendi yaşantısını sahnelerken, duygu ve düşüncelerine karşı farkındalığının artacağı görüşme aşamasında ise bu farkındalığın sözel olarak ifade edileceği, böylece bireyin iç görüsünün artacağı düşünülmektedir.[18]

SAB'nin tedavisinde erişkin yaş grubunda psikodrama uygulamaları ile ilgili bilgiler ve deneyimler sınırlıdır.[14] Türkiye'de SAB'li ergenlerle ilgili psikodrama çalışmasına rastlanmamıştır. Bu çalışmada SAB'li ergenler ile yapılacak psikodrama grubu özelliklerinin niteliksel açıdan incelenmesi hedeflenmiştir.

Çalışmamızda SAB'li ergenlerde psikodrama grup tedavi uygulamalarının özelliklerinin incelenmesi ve SAB'li ergenlerde klinikte kullanılmak üzere psikodrama grubu modeli oluşturulması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Örneklem

Çalışma örneklemine, İstanbul ilinde bir eğitim ve araştırma hastanesi çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğinde izlenen, DSM-IV'e göre SAB tanısı konmuş, psikodrama grup uygulamasına katılmaya istekli, 16-18 yaşları arasındaki lise öğrencileri alınmıştır. Aile ve gençlere uygulama hakkında bilgi verilmiş, çalışmaya katılım ile ilgili onam verenler çalışmaya alınmıştır. Grup terapisine başlamadan önce 1. ve 3. araştırmacılar tarafından her ergenle bireysel görüşme yapılmış, ilk gören hekim tarafından yapılan psikiyatrik değerlendirme sonucunda saptanan SAB tanısı doğrulanmıştır.

Çalışmaya alınmama ölçütleri:

- Grup çalışmalarını yürütmesini zorlaştırabile-

cek ek psikiyatrik bozukluğu (bipolar bozukluk, psikotik bozukluk, yaygın gelişimsel bozukluk gibi) veya ek kronik tıbbi hastalığının olması,
- Zeka geriliği (IQ<70) olması,
- Eğitimini yarıda bırakmış veya ara vermiş olma,
- Çeşitli nedenlerle (okul, kurs, dersane, ailenin izni, evinin hastaneye uzak olması gibi nedenler) grup oturumlarına düzenli katılamayacağını baştan bildirenler çalışmaya alınmamıştır.

**Grubun özellikleri**

Grup üye sayısının 8-10 arasında olması, oturumların belirlenen zamanda en az üç üyenin varlığında gerçekleştirilmesi planlanmıştır. SAB'-nin doğasından kaynaklanan grup etkinliklerine katılım ile ilgili yüksek anksiyete, bu olgularda tanıdık/alışıldık kişiler ve ortamlarda kaçınma davranışının tedavinin etkinliğinden bağımsız olarak azalan doğası dikkate alınarak grup yeni üye alımına açık tutulmuştur. Üye sayısı sekizin altına düşerse, gruba katılım koşullarına uygun olan, dışlama ölçütlerini taşımayan yeni üye kabul edilmesi planlanmış ve bu bilgi grup üyelerine kontrat aşamasında anlatılmıştır.

Katılımın azlığı, üyelerin bazı oturumlara gelmeme olasılığı ve başlangıç aşamalarında eyleme ilişkin grup etkinliklerini sağlamak amacı ile üç sabit yönetici tüm oturumlara katılmıştır. Grup yönetim ekibi psikodrama temel ve ileri aşama eğitimlerini tamamlamış çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanı bir terapist, biri çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanı, diğeri uzman psikolog olmak üzere psikodrama temel ve ileri aşama eğitimlerini tamamlamış iki koterapist ile psikodrama ve grup terapi eğiticisi ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı süpervizörden oluşmuştur.

**Oturumların planlanması**

Oturumlar haftada bir, aynı yer ve saatte, 1.5-2 saat arasında sürecek şekilde 16 oturum olarak planlanmıştır.

Grup sürecinde, daha önce erişkin yaş grubunda SAB ve psikodrama uygulamaları konusunda deneyimli ikinci yazarın süpervizyonları aracılığıyla grubun gereksinimlerine göre yarı yapılandırılmış ısınma oyunlarının belirlenmesi planlanmış, SAB'li erişkinlerle yapılan grup terapisi uygulamalarında önerilen grup akışı modeli örnek alınmıştır. Bu modelde oturumların planlanan akışı aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

1. Tanışma, ısınma, birlik (kohezyon) sağlama,
2. Belirti kümesi belirleme, ortaklaştırma,
3. Yapılandırılmış ısınmalar,
4. Bilindik grup oyunları, basit performanslar,
5. Senaryo oluşturma, rol değişimi,
6. Karşıt role geçme,
7. Durum canlandırma,
8. Duygudan belirtiye farkındalık,
9. Duygu/belirti kontrolü,
10. Grubun gruba bilgilendirmesi.

## BULGULAR

**Sosyodemografik özellikler**

Çalışmamızda yer alan olguların %25'i (s=3) 16, %58.3'ü (s=7) 17, %16.7'si (s=2) 18 yaşındadır (aralık: 16-18 yaş). Olguların yaş ortalaması 16.91±0.66 olarak saptanmıştır. Olguların %66.7'si kadındır (Niceliksel bir çalışmadan çok niteliksel değerlendirmeler ön planda olduğu için tablo yapılmamış, ancak var olan veriler metine eklenmiştir. Tüm olguların devamsızlık nedenleri bu çalışma içinde ayrıca değerlendirilmediği için bulgu olarak eklenememiştir).

**Oturumların değerlendirilmesi**

Toplam oturum sayısı 16 olarak planlanmasına rağmen bir oturum hava koşulları nedeniyle, biri toplantı günü grup üyelerinin tamamının okullarında sınavı olması nedeniyle yapılamamış; çalışma 14 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Oturumların süresi 90-120 dakika olarak planlanmış, ancak uygulamada oturumların süresi, grubun çalıştığı konuya ve gereksinmelerine göre 70-150 dakika arasında sürmüştür. Oturumlara üyelerin devamı açısından yapılan değerlendirmede, en az devam eden üyenin 1 kez oturuma katıldığı, en çok devam eden üyenin ise 14 oturuma da katıldığı saptanmıştır. Üyelerin oturumlara katılma ortalama sayısı 5.25±4.11 olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda ilk iki oturumda 'tanışma ve ısınmaya' ağırlık verilmiştir. İlk oturum üç, ikinci oturum sekiz üyenin katılımı ile gerçekleşmiştir. İkinci oturumun başında grup üyelerinin cinsiyete göre yan yana oturması dikkat çekmiştir.

Yedi üyenin katılımı ile gerçekleşen üçüncü oturumda 'durum canlandırma' amaçlı imgeleme tekniği kullanılmıştır.

Dördüncü oturuma altı grup üyesi katılmış, oturuma grup birliğini artırmaya yönelik yapılandırılmış bir ısınma oyunu ile başlanmış, sonrasında 'belirti kümesi belirleme ve ortaklaştırmaya' yönelik bir grup oyununa geçilmiştir.

Altı grup üyesinin katılımı ile gerçekleşen beşinci oturumda 'seçim yapma, eylem ve rol değişimi' ön planda yer almıştır. Bu oturumda eyleme yönelik, eğlenceli bir oyun olan sandalye kapmaca oyunu, sosyal fobik kaçınmalardan biri olan

grup önünde sunum yapma ile birleştirilmiştir.

'Bilindik grup oyunları, basit performanslar' altıncı ve yedinci oturumdaki uygulamaların temel hedefi olmuştur. Altıncı oturumda grup oyununa ilk kez yardımcı terapistler de katılmışlardır. Yedinci oyunda psikodrama yoluyla aslında günlük yaşamlarında sıkça karşılaştıkları kaygıları nedeniyle kaçındıkları soru sorma ve tanışma deneyimleri çalışılmıştır. Bu oturumlara sırasıyla altı ve beş grup üyesi katılmıştır.

Dört grup üyesinin katılımı ile gerçekleştirilen sekizinci oturumda 'belirti kümesi belirleme, ortaklaştırma ve durum canlandırmaya' yönelik grup oyunları kullanılmıştır.

Dokuzuncu ve onuncu oturumlar sırasıyla iki ve üç üyenin katılımı ile gerçekleşmiş, dokuzuncu oturumda yardımcı terapistlerin de katkısıyla 'senaryo oluşturma ve rol değiştirme' temaları çalışılmıştır. Onuncu oturum bir önceki oturuma katılmış olan iki üyenin de protagonist (baş oyuncu) oyunlarının oynandığı ve grupta ilk kez ayna tekniğinin uygulandığı oturum olmuştur.

Dört grup üyesinin katıldığı on birinci oturumda 'grubun grubu bilgilendirmesi' temasına yönelik çalışılmıştır.

On ikinci oturumda grup oyunu sonrasında bir grup üyesinin henüz sonucunu öğrenmediği üniversite sınavı ile ilgili oynanan protagonist oyunu ile oturuma katılan dört grup üyesi psikodramada henüz yaşanmamış bir anın canlandırılmasını deneyimlemişlerdir.

Üç üyenin katıldığı on üçüncü oturumda grup üyeleri ile sembol drama uygulaması yapılmıştır. Bu oturumda da grup üyelerinin geribildirimlerinde duygu anlatımlarının arttığı gözlenmiştir.

Daha önce grup üyeleri katıldıkları uygulamanın son oturumu olacağı hakkında bilgilendirme yapılan on dördüncü oturum, grubun en sürekli iki üyesinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Bu oturum sonunda iki grup üyesinin de ilk oturuma göre konuşma ve rol almalarının arttığı, konuşurken ve rol alırken daha rahat, yaratıcı ve spontan oldukları gözlenmiştir.

## TARTIŞMA

Hasta grubuyla yapılan grup terapisi çalışmalarına devam sorununda önemli olan bir etken, bozukluğa bağlı özelliklerdir. Devamsızlık hastalık şiddetlendikçe artmaktadır.[15] SAB'li erişkinlerle yapılan psikodrama uygulamalarında da gruba devam etme ile ilgili sorunların yaşandığı belirtilmiştir.[14] Grup uygulamamız sırasında okula-dershaneye devam, okul-dershane sınavları, üniversite sınavı gibi ek etkenlerin de gruba devamlılıkta yaşanan zorluğu artırdığı gözlenmiştir. Mazereti olduğunu söylemek için grubu bilgilendiren üyelerin tamamı sınav ve hastalık nedeniyle gruba devam edememiştir. Tüm bu etkenler dikkate alındığında SAB'nin özellikleri nedeniyle gruba devamı etkileyeceği düşünülen etkenlerin gruptan kaynaklanan ve çevreden kaynaklanan etkenler olarak ikiye ayrılabileceği düşünülmüştür:

1. Ruhsal bozukluktan kaynaklanan etkenler:
- Grubun SAB'li birey için doğrudan sıkıntı veren bir ortam olması,
- Kişinin performansı ile ilgili anksiyeteyi tetiklemesi,
- Yüksek anksiyete düzeyi nedeniyle bir önceki grupta mazeretini söyleyememe ve gruba gelemediğinde yeniden başlayamama.

2. Çevresel etkenler:
- Aileden veya işyeri/okuldan izin alma,
- Fiziksel hastalık,
- Sınav,
- Otobüs, toplu taşıma araçlarının kullanımı gibi ulaşımla ilgili sorunlar.

SAB'li ergenlerle yapılması planlanan psikodrama uygulaması öncesinde tüm bu etkenlerin dikkate alınması ve grup öncesi yapılacak bireysel değerlendirmenin ergen ile birlikte değerlendirilmesi, gruba devamsızlık ile ilgili yaşanabilecek olası zorluğu çözmede yararlı olabilir.

Çalışmamızda, grup uygulamaları bir terapist ve iki yardımcı terapist ile yürütülmüştür. SAB'li olgularla yapılan BDT gruplarında tedavi ekibinin bir terapist ve olası ise farklı cinsiyette iki yardımcı terapistten oluşması önerilmektedir. Bu sayının BDT teknikleri ile çalışan gruplarda üyelerin yeterince gözlenebilmesi, farklı cinsiyette terapistin ise grup üyeleri için etkileşim çeşitliliği sağlama amaçlı olarak önerildiği belirtilmiştir.[16] Çalışmamızda grup oturumlarını yöneten terapist ve iki yardımcı terapist de kadındı. Yardımcı terapist olacakların psikodrama ile ilgili deneyimlerinin olmasının gerekliliği, çalışmanın gerçekleştiği klinikte erkek ve psikodrama eğitimi alan çalışan olmadığı için terapistler aynı cinsiyetten olmak zorunda kalmıştır. Psikodrama uygulamalarında grup üyesi karşı cinsi ile ilgili rolleri deneyimleyebilir, bu nedenle grup üyesinin cinsiyet rolü ön planda değildir. Ayrıca erkek veya kadın terapistin kendi grup süreçlerinde benzer deneyimleri yaşadığı varsayılabileceği için karşı cinsteki hastası ile ilgili empati geliştirebilmesi, cinsel kimliğe özgü bakış açısını görebilmesi açısından

da psikodramanın avantaj sağladığı belirtilmiştir.[17] Bu nedenle çalışmamızda yer alan tüm terapistlerin kadın cinsiyetinde olması bir dezavantaj olarak değerlendirilmemiştir. Çalışmamızda üç terapistin yer alması, BDT grupları için belirtilen gözlem yapma özelliği dışında, az sayıda grup üyesinin katıldığı çalışmalarda bile psikodrama uygulamalarının sürmesini sağlamıştır. Ayrıca yardımcı terapistlerin grup üyesi olarak yer aldıkları oturumlarda rol ve özdeşim bildirimlerinde rol modeli olmaları, farkındalık düzeyi yüksek grup üyesi olarak yer almaları, grup üyelerinin beğenilmek, eleştirilmek, toplum önünde hazırlıksız konuşmak ile ilgili duyarlılıklarını azaltmış olabileceğini düşündürmüştür.

Çalışmamız planlanırken grup üye sayısının 8-10 arasında olmasının gerektiği düşünülmüştür. Yetişkinlerle yapılan psikodrama uygulamalarında grup üye sayısı genellikle 8-15 kişi arasında önerilmiştir.[9,18] Ancak bazı özel durumlarda, örneğin, meme kanseri olan kadınlarla yapılan uygulamalarda 5-12 arasında bir sayının ideal olduğu, en verimli uygulamaların 6-8 kişilik gruplarda olacağı belirtilmiştir.[15] Yaş etkeni de grupta olması gereken üye sayısı açısından önem taşımaktadır. Çocuklarla yapılan psikodrama çalışmalarında ideal grup üye sayısı 3-6 olarak belirtilmiştir.[9] Ergen yaş grubunda yapılacak çalışmalarda ise, ideal sayı 8 olarak bildirilmiştir.[12] SAB'li hastalarla yapılan BDT grup terapisi çalışmalarında grup üyesi sayısının altı olmasının ideal olduğu, bu sayının her üyeye özel ilgi gösterecek kadar küçük, grup etkileşimini sağlayacak kadar da büyük olduğu belirtilmiştir.[16] İleride yapılacak çalışmalar açısından, çalışmamızda yer alan üyelerin oturumlarda sürece katılımları ve geribildirim verme isteklilikleri düşünerek ideal grup üyesi sayının 6-8 üye olduğu düşünülmüştür. Ancak başlangıçta gruba devam etme sorunları dikkate alınarak 10-12 kişilik grupların planlanması daha uygun olabilir.

Psikodrama uygulamaları sırasında oturumların sıklığı ve süresi de önemlidir. Çocuk ve ergenlerle yapılan terapi gruplarında genellikle haftada bir kez, ortalama 45-90 dakikalık oturumlar önerilmiş, hatta bazan grubun çalışmasının kendiliğinden iki saate kadar uzayabileceği belirtilmiştir.[12] Bizim çalışmamızda da grup haftada bir kez toplanmış, ancak süreçte iki kez farklı zamanlarda grup toplanamadığından iki oturum iki hafta ara ile yapılmak zorunda kalınmıştır. Uygulamamızda oturumların süresi, grubun çalıştığı konuya ve gereksinmelerine göre 70-150 dakika arasında değişmiştir.

Çalışmamızda yaşanan en önemli sorun, gruba devam etme sorunu olmuştur. Ergen gruplarıyla yapılan psikodrama uygulamaları sırasında, yeterli üye sayısına her grupta ulaşmanın zor olacağı belirtilmiştir.[12] Farklı psikiyatrik tanıları olan 13-18 yaş grubu ergenlerle yapılan bir psikodrama tez çalışmasında grup üyelerinin devam sorunlarından söz edilmiş, bu çalışmada grup üyelerinin katılımına göre 3-10 üye ile çalışıldığı görülmüştür.[19] Grup psikoterapisi uygulamalarında üye sayısı azaldığında bireysel sorunlarla ilgilenmenin daha kolay olacağı, bütün üyelerin kendileri ile ilgili çalışma yapma fırsatı bulacakları, bazı günlerde üye sayısı çok küçük de olsa, grubun planlandığı gibi yapılmasının gerektiği belirtilmiştir.[20] Çalışmamızda da oturumlarda üye sayısı ikinin altına düşmedikçe oturum iptal edilmemiştir. Grup süreci boyunca 2-8 arasında değişen grup üyesi ile oturumlar yapılmıştır. İki üye ile yapılan 9. ve 14. oturumlar, grubun en sürekli iki üyesinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlarda yardımcı terapistler de grup üyesi gibi oyunlara katılmıştır. Yalom, grup psikoterapisi uygulamalarında üye sayısı azaldığında bireysel sorunlarla ilgilenmenin daha kolay olacağını, bütün üyelerin kendileri ile ilgili çalışma yapma fırsatı bulacaklarını, bazı günlerde üye sayısı çok küçük de olsa grubun planlandığı gibi yapılması gerektiğini belirtmiştir.[20] İki grup üyesi ile gerçekleştirilen oturumlarda, Yalom'un aktardığına benzer şekilde, iki üyenin de diğer oturumlara göre duygularını ve farkındalıklarını daha fazla belirttikleri gözlenmiştir. Ancak bu duruma yalnız üye sayısının azlığının değil, yardımcı terapistlerin oyuna katılımı, grup süreçlerinin ilerlediği zamana denk gelmesi gibi etkenlerin de etkili olabileceği düşünülmüştür.

Grup terapisi uygulamalarında bir başka tartışmalı konu, grubun ne zaman sonlandırılacağıdır. SAB'li bireylerde bilişsel davranışçı grup terapileri için 12 oturumluk grup uygulamaları önerilmiştir.[16] Psikodramanın yaratıcısı Moreno ve bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) kurucusu Beck'i ve tekniklerinin ortak özelliklerini, uygulamaların temel anlayışlarındaki benzerlikleri anlatan psikodrama tezinde, Wilson'un da belirttiği gibi, BDT uygulamaları ve psikodrama uygulamaları birbirlerine katkı sağlamaktadır. İki uygulamanın temel ögelerinin bir arada kullanılması iki uygulamayı da zenginleştirecektir.[21]

Hamamcı'nın depresif hastalarla yaptığı psikodrama ve BDT yöntemlerinin bütünleştirilmesi çalışması bu bilgiyi destekler niteliktedir.[22] SAB'li hastalarla yapılan tedavi çalışmalarının çoğunun BDT uygulamalarını içerdiği düşünülürse, bu

hastalık grubunda yapılacak psikodrama uygulamalarında bu modelin örnek alınması kolaylıkla anlaşılabilir. Çalışmamızda grup oturumları toplam 16 oturum olarak planlanmış, ancak iki oturum hava ve sınav nedeniyle yapılamadığından 14 oturum gerçekleştirilmiştir. Çalışmamızda planlanan oturum sayısına erişkin SAB'li hasta gruplarında daha önce yapılan psikodrama uygulamaları örnek alınarak karar verilmiştir. Bu çalışmada, çalışmanın amacı gereği, psikodrama uygulamasının SAB tedavisinde etkinliği ve bu etkinliği sağlamak için gerekli oturum sayısının ne kadar olması gerektiği ile ilgili veri toplanmamıştır. Bu durumun ileride benzer konuda yapılacak çalışmalarda oturum sayısı planlanırken dikkate alınması gerekmektedir. İleride SAB'li ergenlerde psikodrama uygulamasının etkinliğini ölçen çalışmaların da planlanması, konu ile ilgili verilerin artırılması açısından yararlı olacaktır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

SAB ergen psikodrama grup uygulaması sırasında en çok karşılaşılan sorun grup üyelerinin gruba devam etme sorunu olmuştur.

Birden çok yardımcı terapistin olması, az sayıda üyenin katıldığı oturumların devamı, grup üyelerine rol modeli olmalarının, farkındalık düzeyi yüksek grup üyesi olarak yer almaları açısından avantaj sağladığı,

Grup oyunlarında oyuncak gibi sembolik ögelerin kullanımının duygu ifadesini artırma açısından yararlı olduğu gözlenmiştir.

İleride SAB'li ergenler ile yapılacak psikodrama grup uygulamaları için:

- Grup oluşturulurken her grup üyesinin eş tanılar ve sosyal fobi tipi açısından ayrıntılı olarak değerlendirilmesinin, olabildiği kadar eş tanısı olmayan, yaygın ve yaygın olmayan tip olguların bir arada olduğu, işlevselliği ileri derecede etkilenmemiş üyelerin de bulunduğu gruplar oluşturulmasının,

- Gruba devam etme sorunları dikkate alınarak grupların başlangıç aşamasında en az 10-12 kişiden oluşacak şekilde planlanmasının,

- SAB ergen psikodrama grup uygulaması süresinin 1.5- 2 saat, grup sıklığının ise her hafta şeklinde düzenlenmesinin, grupların en az 12 oturum olarak planlanmasının,

- Terapistin yönergelerinin alt gruplara ayrılması ve adım adım verilmesi ve klasik uygulamalara göre terapistin yönlendirici özelliğinde, psikodrama kuralları çerçevesinde, kısmi bir artış olmasının, çalışma deneyimimiz dikkate alındığında, yararlı olacağı düşünülmüştür.

***Yazarların katkıları:*** *Ö.Ş.Ü.: Konuyu bulma, literatür tarama, planlama, araştırmanın yürütülmesi, makaleyi yazma; E.A.Y.: Araştırmanın planlaması, araştırmanın yürütülmesi, makale metninin düzenlenmesi; C.T.: Konuyu bulma, literatür tarama, araştırmanın yürütülmesi, makale metninin düzenlenmesi; T.A.: Literatür tarama, araştırmanın yürütülmesi.*

## KAYNAKLAR

1. *Taneli Y. Sosyal fobi ve özgül fobi. A Soykan Aysev, Y Işık Taner (Eds.), Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul: Golden Print, 2007, s.475-492.*
2. *Burstein M, He J-P, Katta G, Albano AM, Avenevoli S, Merikangas KR. Social phobia and subtypes in the national comorbidity survey-adolescent supplement: prevalence, correlates, and comorbidity. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2011; 50:870-880.*
3. *İzgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N. Social phobia among university students and its relations to self-esteem and body image. Can J Psychiatry 2004; 49:630-634.*
4. *Evren C. Sosyal anksiyete bozukluğu ve alkol kullanım bozuklukları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2010; 2:473-515.*
5. *Fföjd S, Ranta K, Kaltiala-Heino R, Marttunen M. Associations of social phobia and general anxiety with alcohol and drug use in a community sample of adolescents. Alcohol Alcohol 2011; 46:192-199.*
6. *Köroğlu E. Sosyal fobi. Klinik Uygulamada Psikiyatri Tanı ve Tedavi Kılavuzları. Ankara: HBY Basım Yayın, 2009.*
7. *Beesdo-Baum K, Knappe S, Fehm L, Höfler M, Lieb R, Hofmann SG, et al. The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. Acta Psychiatr Scand 2012; 126:411-425.*
8. *Reynolds S, Charlotte Wilson C, Joanne Austin J, Hooper L. Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: A meta-analytic review. Clin Psychol Rev 2012; 32:251-262.*
9. *Altınay D. Çocuk Psikodraması. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2009.*

10. *Kalkan Oğuzhanoğlu N, Özdel O. Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları bir psikodrama grup çalışması. Türk Psikiyatri Derg 2005; 16:124-132.*
11. *Hoag JM, Burlingame MG. Evaluating the effectiveness of child and adolescent group treatment: A meta-analytic review. J Clin Child Psychol 1997; 26:234-246.*
12. *Gökler B, Gökler I. Çocuk ve ergenlerde grup psikoterapisi ve psikodrama. A Soykan Aysev, Y Işık Taner (Eds.), Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul: Golden Print, 2007, s.893-915.*
13. *Karataş Z, Gökçakan Z. Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkisinin incelenmesi. Türk Psikiyatri Derg 2009; 20(4):357-366.*
14. *Yıldırım EA. Sosyal fobide psikodrama: Hasta gruplarında terapistin sorumluluğu. 7. İstanbul Psikodrama Günleri (16-17 Mart 2013, İstanbul), Sözel sunum, 2013, İstanbul.*
15. *Özer Danış G. Meme Kanseri Olan Kadınlarda Travma Sonrası Büyüme: Psikodramatik Bir Yaklaşım. Yayımlanmamış Psikodrama Tezi, Ankara, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, 2011.*
16. *Gruber K, Heimberg RG. Sosyal Anksiyete İçin Bilişsel Davranışçı Tedavi Paketi. (Çev. AB Büyükdere), WT Roth, ID Yalom (Eds.), Anksiyete Terapisi, İkinci baskı, İstanbul: Prestij Yayınları, 2012.*
17. *Yıldırım EA. Psikiyatri Asistanlarının Cinsel Terapiler Eğitiminde Psikodrama Yöntemleri Bir Model Çalışması. Yayımlanmamış Psikodrama Tezi, İstanbul, Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, 2006.*
18. *Özbek A, Leutz GA. Psikodrama: Grup Psikiyatrisinde Sahnesel Etkileşim (Yayına Hazırlayan ÜH Okyayuz). İkinci basım, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayını, Ankara: Ayrıntı Basımevi, 2003.*
19. *Korkmaz Çetin S. Gençlik Birimine Başvuran Sorunlu Ergenlerle Bir Psikodrama Çalışması. Yayımlanmamış Psikodrama Tezi, İzmir, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, 2008.*
20. *Yalom I. Kısa Süreli Grup Terapileri. Z İyidoğan Babayiğit (Çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2003.*
21. *Moreno WJ, Beck AT. Psychodrama and CBT. Yayımlanmamış Psikodrama Tezi, Avustralya, Australian and New Zealand Psychodrama Association, 2009.*
22. *Hamamcı Z. Integrating psychodrama and cognitive behavioural therapy to treat moderate depression. The Arts in Psychotherapy 2006; 33:199-207.*