

Aleksitimi Belirtileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfadeleri ve Spontanlıkları Üzerine Psikodramanın Etkisi*

The Effects of Psychodrama on Emotional Expression and Spontaneity of University Students Suffering Alexithymia*

Özlem ŞENER, Serhat Armağan KÖSEOĞLU

ÖZ

Bu araştırma aleksitimik özelliklere sahip üniversite öğrencileriyle yapılan psikodrama oturumlarının aleksitimik belirtileri azaltmada, duyguları tanıma, ifade etme ve spontanlık düzeyini artırmadaki etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Günümüzde bireylerdeki aleksitimik belirtilerde görülen artış bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırmanın modeli ön test-son test kontrol grubu yarı deneysel desendir. Araştırmanın amacı doğrultusunda 290 öğrenciye Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği uygulanmış ve aleksitimi düzeyi yüksek olan öğrenciler belirlenmiştir. Aleksitimi düzeyi yüksek bulunan 26 öğrenci arasından 10 deney 10 kontrol grubu olmak üzere 20 öğrenci seçilmiştir. Elde edilen veriler nonparametrik teknikler ile analiz edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda aleksitimik öğrencilerin aleksitimi belirtilerinin azalmasında psikodramanın etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda psikodramanın, öğrencilerin duygularını ifade etme becerilerini ve spontanlık düzeylerini artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Aleksitimi, Psikodrama, Duygu ifadesi, Spontanlık, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

This study was 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 Control group pretest-posttest semi-experimental design was used. 20 freshmen with alexithymia were selected among 26 students and equally divided into experimental and control groups. To collect data, the Toronto Alexithymia Scale (TAS), Emotional Expression Questionnaire (EEQ), and Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R) were used. To construct the experimental and control groups TAS, EEQ, and SAI-R were applied to 290 freshman students at Hasan Ali Yucel Faculty of Education in 2017-2018. The subjects whose alexithymic levels were high were assigned to these groups. The experimental results show that psychodrama group therapy was effective in decreasing the alexithymia levels of the university students who suffered from it. It also has increased the emotional expression and spontaneity levels.

Keywords: Alexithymia, Psychodrama, Emotional expression, Spontaneity, University students

Şener Ö., & Köseoğlu S. A. (2020). Aleksitimi belirtileri olan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 10(2), 318-327. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.393>

*Bu çalışma, VI. International Eurasian Educational Research Congress'de (19-22 Haziran 2019, Ankara - Türkiye) bildiri olarak sunulmuş ve bildiri özetleri kitabında yayımlanmıştır.

*This study was presented at the VIth International Eurasian Educational Research Congress (June 19-22, 2019, Ankara, Turkey) and it was published in the abstracts book.

Özlem ŞENER (✉)

ORCID ID: 0000-0002-0081-7374

İstanbul Aydın Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul, Türkiye
İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul, Türkiye
Istanbul Aydın University, Department of Psychological Counseling and Guidance, Istanbul, Turkey
Istanbul University - Cerrahpaşa, Department of Psychological Counseling and Guidance, Istanbul, Turkey
senerozlem3@gmail.com

Serhat Armağan KÖSEOĞLU

ORCID ID: 0000-0001-7794-9650

İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul, Türkiye
Istanbul University - Cerrahpaşa, Department of Psychological Counseling and Guidance, Istanbul, Turkey

Geliş Tarihi/Received : 24.12.2019

Kabul Tarihi/Accepted : 15.06.2020

GİRİŞ

Eski zamanlardan bu yana devam eden duyguyu anlama çabası, 19. yüzyılda psikoloji bilimini geliştirmeye çalışan bilim insanlarının duygulara odaklanmasıyla başlamış ve günümüzde hâlen devam etmektedir. Ruh durumunun nasıl olduğunu bildiren haberciler 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.

İnsanın kendi varlığını anlamlandırmasında 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 vardır. Sifneos tarafından literatüre kazandırılan duygusal fonksiyonlardaki kısıtlılık ve bireyin fantezilerindeki yoksulluk olarak tanımlanan Yunanca kökenli aleksitimi (Lesser, 1981; Sifneos, 1996) kısıtlı bir duygulanıma sahip bireyleri tanımlar. Bu bireyler davranış ve motivasyonları hakkında yeterince iç görüye sahip değildirler. Aleksitimik bireyler psikolojik fonksiyonlarının yeterliliği ve bedenleri için kaygı duyarlar, anksiyete ve tansiyon yükselmesi gibi bedensel semptomları vardır. İnsanlarla mesafeli olmaya eğilimlidirler ve başkalarıyla çok yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Kısaca aleksitimi, duyguları işlemeye ve üretmeye ilişkin eksiklik olarak özetlenebilir (Lane, Ahern, Schwartz & Kaszniak, 1997). 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; Şaşıoğlu, Güllü & Tosun, 2014). Yapılan araştırmalar farklı patolojik gruplarda olduğu gibi, sağlıklı popülasyonda da benzeri özellikler gösteren bireylerin olduğunu öne sürmektedir (Batgün & Büyüksahin, 2008).

Duygusal ahrazlık (Şahin, 1991) olarak da tanımlanan aleksitimi bir hastalıktan daha çok bir kişilik özelliği olarak kaynaklarda ifade bulur (Taylor, 1984). Aleksitimi tanımlarken kullanılan duygularını tanıma, ifade etme ve ayırt etme gibi ifadeler bireyin duygusal farkındalıkları olarak ele alınmaktadır. Duygusal farkındalık, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Lane & Schwartz, 1987). Ayrıca duygusal farkındalık, o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı ve duyguyu yaşamının dışında duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsamaktadır (Croyle & 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, 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, 2004), problemlerle daha iyi baş etmesini ve hayata uyum sağlama düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Wilkowski ve Robinson, 2008). Sonuç olarak duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük yaşayan aleksitimik bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Bu sebeple sosyal ilişkilerinde mesafeli ilişkiler kurdukları ve duygular üzerinden ilişki kurmadıkları öngörülmektedir. Kaynaklardaki ifadeler doğrultusunda, eylem ve spontaniteyi kullanarak bireylerin farkındalık düzeyi ve yarına kalma şansını yükselten (Moreno, 1946) psikodrama yönteminin duygusal ahrazlık yaşayan bireyler için işlevsel olacağı 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 & 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 & Leutz, 1987). Psikoterapötik ve sosyoterapötik bir eylem yöntemi olan psikodrama, bireye sorunları hakkında yalnızca konuşmak yerine bunları sahneleme olanağı sunar (Özbek & Leutz, 1987; Blatner, 2000). Spontanlık, yaratıcılık ve eylem dinamiklerini temel alan psikodrama, kişilerin bireysel süreçlerine ilişkin yaşantılarının sahnelenmesi neticesinde, çocukluk dönemlerindeki hangi anılara dayalı olarak şu anki zihinsel temsillere sahip oldukları konusunda iç görü kazandırır. Kapsamında birçok ısınma tekniği ile eşleme, rol değiştirme ve ayna olarak adlandırılan üç temel tekniği bünyesinde barındıran psikodrama (Altnay, 2003; Dökmen, 2004) aleksitimik bireylerin duygularını tanıma ve ifade edebilme için güçlü bir zemine sahip olabileceği düşünülmektedir. Duyguların somutlaştırılmasını sağlayan tiyatro sahnesindeki bilinçli uygulamalar, duygusal deneyimleri tanıma, düzenleme ve aktarma yolu sunmaktadır. İnsan, sahnede kendi iç dünyasında farklı etkilere girip çıkma yoluyla günlük yaşamda fark etmenin, hissetmenin, somutlaştırmanın ve ifade etmenin daha zor olduğu duygularıyla yüzleşmeyi ve onları yönetmeyi öğrenebilmektedir (Sajani & Gopalakrishna, 2017; Şener, 2019). Duygu ahrazı olan bireyler de psikodramadaki rol değiştirme, eşleme teknikleri ile kendileri için önemli rolleri deneyimleme sayesinde duygusal farkındalıklar oluşacağı öngörülmektedir.

Psikodramanın önemli kavramlarından biri olan sosyometrinin temel taşları, spontanlık ve yaratıcılıktır. Spontanite, yeni bir duruma yeni ve uygun tepki ya da eski bir duruma yeni bir tepki verebilme yeteneği olarak tanımlanır (Özbek & Leutz, 1987; Blatner, 2000; Dökmen, 2000; Altnay, 2003). 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 hâle 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 hâle getirmek hem de insan yaşamına biçim ve yön vermek için diğer yetenekleri ile bütünleştirmek amacındadır (Özbek & Leutz, 1987). Aleksitimik bireyler için de spontanlık artışı önem taşımaktadır. Duygusunun farkında olan ve tanımlayabilen, hissettikleri ile barış içinde yaşayan birey daha doğal davranabilir. Psikodrama sahnesinde farkında olmadıkları duyguların farkına varmaya ve onları sözle ifade edebilmeye başlayan bireylerin spontanlıkları da artış göstermektedir. Spontanlığı artan birey daha yaratıcı ve üretken olabilir. Daima bir devinim hâlinde olan evren gibi insan da evrenin bir parçası olarak yarına kalma şansını artırmak için daima bir devinim ve yaratım ihtiyacı duymaktadır. Aksi halde yaratıcı özelliğini kullanamayan insan durağanlaşarak silinip gider. Buna bağlı olarak insanın doğasında var olan yaratıcılığın bastırılması, ortaya çıkarmaması durumunda bir takım ruhsal sorunlar ortaya çıkar (Dökmen, 2004; Moreno, 1964; Özbek & Leutz, 1987). Sonuç olarak psikodramada kullanılan ısınma oyunları ve teknikler ruhsal sorunları olan bireylerin sağaltımında işlevsel olduğu kadar, olası sorunlara da önleyici bir yardım sunmaktadır.

Uzun yıllar psikiyatri alanında kapsam ve geçerliliği üzerine araştırmalar yapılmış ve makaleler yayınlanmış olsa da aleksitimi kavramı çok eski bir kavram değildir ve özellikle tedavi süreçleri hakkında yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu sebeple aleksitimik özelliklerin tedavi edilmesinde hangi yaklaşımın daha etkili olduğu konusunda yapılan araştırmalar yetersizdir. Aleksitimik bireylerde, klinik ağırlıklı hastaların iyileştirilmesinde kullanılmış olan psikanalitik psikoterapi yaklaşımı kullanılmış, ancak somatik yakınmaları artırdığı görülmüştür. Bu sebeple aleksitimik belirtilerin tedavisinde destekleyici ve eğitici yaklaşımların kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Sifneos, 1988). Psikodrama grup terapi tekniği yalnızca klinik hastalarla değil sağlıklı olan bireyin gelişim ve eğitimi ile de ilgilenen bir psikoterapi yöntemidir. Sonuç olarak, bireyin ruhsal ve bedensel dengesini bozan belirtileri kapsayan aleksitimi, duyguları tanıma ve ifade etmede bireye eylemle etkin yollar sunan psikodrama ile bu belirtilerinin azaltılabileceği öngörülmektedir.

YÖNTEM

Üniversitede öğrenim görmekte olan ve aleksitimik belirtileri olduğu tespit edilen öğrencilerin psikodrama grup terapi sürecinde duygularını ifade etme düzeyleri ve spontanlıklarındaki artışın incelenmesi amaçlanan bu çalışmada, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model kullanılmıştır. Yarı deneysel desen, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerini keşfetmeyi amaçlayan araştırma modelidir. Deneysel desende, araştırmacı bu amacı gerçekleştirmek için bağımsız değişkenleri manipüle etmekte, iç geçerliği korumak için dışsal değişkenleri kontrol altına almakta ve bağımlı değişkenler üzerinde ölçme yapmaktadır (Büyüköztürk, 2010). 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.

Araştırmanın verileri İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi birinci sınıfta öğrenim gören 290 öğrenciye Toront Aleksitimi Ölçeği, Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği uygulanması ile toplanmıştır. Bu uygulanan ölçeklerden aleksitimi düzeyi yüksek olan (61 ve üzeri puan alan) 26 öğrenci 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 örneklemini deney grubu beş kız beş erkek olmak üzere toplam 10 öğrenciden, kontrol grubu ise dört erkek altı kız toplam 10 öğrenciden oluşmuştur. Deney grubuna atanan 10 öğrenci ile 10 hafta boyunca haftada bir gün psikodrama çalışması gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

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

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20). Aleksitimi düzeyinin değerlendirilmesi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde Taylor, Bagby ve Parker tarafından (1994) geliştirilen üç faktörlü, 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği ilk olarak Beştepe (1997) tarafından, son olarak da Güleç ve ark. (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek maddelerinin toplamından 60 ve üzeri puan alanlar aleksitimik olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmada geçerlik ve güvenilirliğini Güleç ve ark. nın yaptığı ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek Duygularını Tanımda Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2), Dışa Dönük Düşünme (TAÖ-3) olmak üzere toplam üç alt faktörden oluşmaktadır. Toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0.78, alt ölçeklerin ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, aleksitimi yapısının üç alt faktörlü olduğu gösterilmiştir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ). King ve Emmons'un 1990 yılında geliştirdiği ölçek, Kuzucu tarafından 2011 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. 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). DİEÖ'nden alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte 6. ve 14. maddeler ters puanlanan maddelerdir (Kuzucu, 2011).

Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (SDÖ). Kipper ve Hundal'ın (2005) geliştirdiği ve Kipper ve Shemer'in (2007) revize ettiği bu ölçek madde sayısı 18 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipi ölçektir. Yine Kipper ve Beasley (2016) tarafından faktör analizi yapılan ölçek Şener (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçekteki maddelerin toplamından alınan yüksek puan bireyin spontanlık düzeyini ifade etmektedir (Şener, 2018). Spontanlık Değerlendirme Ölçeği toplam üç alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin 2., 5., 7., 10., 12., 13., 14. ve 18. maddeleri canlılık/memnuniyet (vigor/pleasure) olan 1. faktörünü, 1., 3., 6., 8. ve 17. maddeler özgürlük (freedom) olan 2. faktörünü, 4., 9., 11., 15. ve 16. maddeler katılım/

odaklanma (involvement/focus) olan 3. faktörünü tanımlamak-tadırlar. SDÖ geçerlik güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek için ilişkili gruplar t testi ile doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.89 bulunmuştur. Alt faktörlerin Cronbach alpha değeri ise sırası ile 0.90, 0.64 ve 0.72 olarak bulunmuştur.

İşlem: 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.

Oturumlar aleksitimik bireyleri tanımlayan özellikler dikkate alınarak hazırlanmıştır. Psikodramada oturumlar tamamen planlanamamakla beraber, bu araştırma kapsamında belirli bir konu ele alındığından dolayı her oturum için amaç ve kazanımlar belirlenmiş ve buna uygun oyunlar önceden planlanmıştır. Ancak oturumlar uygulanmaya başlandığında gruptaki üyelerin beklenti ve ihtiyaçlarına göre uygulama esnasında planlanan oyunlarda değişiklikler gidilmiştir.

Psikodrama Oturumlarının Başlıkları:

1. Oturum: Tanışma ve Kontrat
2. Oturum: Güven Çalışması
3. Oturum: Duyguları Tanıma
4. Oturum: Duyguları Dışa Vurma
5. Oturum: Sorunları İfade Edebilme ve Çözüm Bulma
6. Oturum: Sosyometrik Seçimler ve Tele İlişisini Öğrenme
7. Oturum: Dıştan İçe Derinleşme
8. Oturum: Kaygılarla Yüzleşme ve Empati
9. Oturum: Spontanlık Becerileri
10. Oturum: Sonlandırma

Verilerin Analizi: Yapılan bu çalışmada çalışma grubunda yer alan deneklerin sayısı 30 kişiden azdır. Bu tarz çalışmalarda deney ve kontrol grubunun puanlarının normal dağılım özelliği göstermemesi durumunda parametrik olmayan istatistikler kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada 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 ön test 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 spontanlık düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacıyla parametrik olmayan istatistiklerden ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırma Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde eğitim görmekte olan birinci sınıf öğrencilerine uygulanan ölçekler sonucu aleksitimik olan öğrencilerin belirlenmesi ve deney- kontrol gruplarına atanmaları ile gerçekleştirilmiştir. Aleksitimik özelliklere sahip bu öğrencilerle 10 hafta yaklaşık 105 dakika süren oturumlar gerçekleştirilmiştir. Yapılan psikodrama oturumları sonucu elde edilen veriler nonparametrik istatistik değerlendirilmesiyle analiz edilmiş ve elde edilen bulgular hedeflenen amaçlar doğrultusunda paylaşılmıştır.

TAÖ alt boyut ve genel puanları, Duygu ifadesi Ölçeği ve Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ön test 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 ($p>.05$).

Deney grubu Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) genel ve alt boyut puanlarının ön test-son test 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.

Kontrol grubu TAÖ genel ve alt boyut puanlarının ön test-son test 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 ($z=-0.37$; $p>.05$); TAÖ 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 ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. TAÖ genel ve alt boyut Deney ve Kontrol gruplarının ön test-son test puanları incelendiğinde aleksitimik olan üniversite öğrencileri ile yapılan psikodrama grup üyeleri için etkili olmuş ve aleksitimi belirtilerinin azalmasını sağlamıştır.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanları Arasındaki Farklılaşmayı Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi

Ölçek	Grup	n	SO	ST	U	z	p
TAÖ Genel toplam (Ön Test)	Deney	10	9.65	96.50	41.500	-.654	.513
	Kontrol	10	11.35	113.50			
	Toplam	20					
TAÖ-1 Duygu tanımada güçlük (Ön Test)	Deney	10	10.95	109.50	45.500	-.344	.731
	Kontrol	10	10.05	100.50			
	Toplam	20					
TAÖ-2 Duygu ifade etmede güçlük (Ön Test)	Deney	10	11.70	117.00	38.000	-.920	.358
	Kontrol	10	9.30	93.00			
	Toplam	20					
TAÖ-3 Dışa dönük düşünce (Ön Test)	Deney	10	9.65	96.50	41.500	-.651	.515
	Kontrol	10	11.35	113.50			
	Toplam	20					
Duygu ifadesi Ölçeği (Ön Test)	Deney	10	10.95	109.50	45.500	-.345	.730
	Kontrol	10	10.05	100.50			
	Toplam	20					
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Ön Test)	Deney	10	10.30	103.00	48.000	-.151	.880
	Kontrol	10	10.80	108.00			
	Toplam	20					

Tablo 2: 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 (Ön Test) TAÖ Genel toplam (Son Test)	Negatif Sıralar	10	5.50	55.00	-2.80	.005
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Ön Test) TAÖ Duygu tanımada güçlük (Son Test)	Negatif Sıralar	10	5.50	55.00	-2.81	.005
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Ön Test) TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Son Test)	Negatif Sıralar	10	5.50	55.00	-2.81	.005
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
TAÖ Dışa dönük düşünce (Ön Test) TAÖ Dışa dönük düşünce (Son Test)	Negatif Sıralar	7	5.00	35.00	-2.41	.016
	Pozitif Sıralar	1	1.00	1.00		
	Eşit	2				
	Toplam	10				

SDÖ puanlarının ön test-son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon işaretlenmiş Sıralamalar Testi sonucunda, ön test ve son test puanları arasında Spontanlık Değerlendirme Ölçeği ($p=0.005$; $Z=-2.80$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak Kontrol Grubu SDÖ ($z=0.00$; $p>.05$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış ve ön test ve son test puanları

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Deney grubunda ön test-son test puanlarında beklenen yönde bir farklılaşma olmuş, fakat Kontrol grubunda puanlar değişmemiştir. Yapılan psikodrama çalışması sonucunda Deney Grubunda aleksitimik bireylerin spontanlık düzeylerinde bir artış olmuştur.

Deney grubu DİÖ puanlarının ön test-son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek

Tablo 3: Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Kontrol grubu		<i>n</i>	SO	ST	<i>z</i>	<i>p</i>
TAÖ Genel toplam (Ön Test) TAÖ Genel toplam (Son Test)	Negatif Sıralar	2	4.50	9.00	-1.41	.157
	Pozitif Sıralar	6	4.50	27.00		
	Eşit	2				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Ön Test) TAÖ Duygu tanımada güçlük (Son Test)	Negatif Sıralar	5	4.00	20.00	-1.13	.257
	Pozitif Sıralar	2	4.00	8.00		
	Eşit	3				
	Toplam	10				
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Ön Test) TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Son Test)	Negatif Sıralar	3	4.00	12.00	-0.37	.705
	Pozitif Sıralar	4	4.00	16.00		
	Eşit	3				
	Toplam	10				
TAÖ Dışa dönük düşünce (Ön Test) TAÖ Dışa dönük düşünce (Son Test)	Negatif Sıralar	4	5.00	14.00	-0.33	.739
	Pozitif Sıralar	5	5.00	31.00		
	Eşit	1				
	Toplam	10				

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grubu Spontanlık Değerlendirme Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi

Deney grubu		<i>n</i>	SO	ST	<i>z</i>	<i>p</i>
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Ön Test) Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Son Test)	Negatif Sıralar	0	.00	.00	-2.80	.005
	Pozitif Sıralar	10	5.50	55.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Kontrol grubu		<i>n</i>	SO	ST	<i>z</i>	<i>p</i>
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Ön Test) Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Son Test)	Negatif Sıralar	4	4.50	18.00	0.00	1.00
	Pozitif Sıralar	4	4.50	18.00		
	Eşit	2				
	Toplam	10				

Tablo 5: 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>	SO	ST	<i>z</i>	<i>p</i>
DİEÖ (Ön Test) DİEÖ (Son Test)	Negatif Sıralar	0	.00	.00	-2.80	.005
	Pozitif Sıralar	10	5.50	55.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Kontrol grubu		<i>n</i>	SO	ST	<i>z</i>	<i>p</i>
DİEÖ (Ön Test) DİEÖ (Son Test)	Negatif Sıralar	7	6.14	43.00	-1.64	.101
	Pozitif Sıralar	3	4.00	12.00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

Tablo 6: Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanları Arasındaki Farklılaşmayı Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi

Ölçek	Grup	n	SO	ST	U	z	p
TAÖ Genel toplam (Son Test)	Deney	10	5.75	57.50	2.50	-3.61	.000
	Kontrol	10	15.25	152.50			
	Toplam	20					
TAÖ Duygu tanımada güçlük (Son Test)	Deney	10	6.70	67.00	12.00	-2.89	.004
	Kontrol	10	14.30	143.00			
	Toplam	20					
TAÖ Duygu ifade etmede güçlük (Son Test)	Deney	10	5.90	59.00	4.00	-3.49	.000
	Kontrol	10	15.10	151.00			
	Toplam	20					
TAÖ Dışa dönük düşünce (Son Test)	Deney	10	6.00	60.00	5.00	-3.41	.001
	Kontrol	10	15.00	150.00			
	Toplam	20					
Duygu ifadesi Ölçeği (Son Test)	Deney	10	15.15	151.50	3.50	-3.52	.000
	Kontrol	10	5.85	58.50			
	Toplam	20					
Spontanlık Değerlendirme Ölçeği (Son Test)	Deney	10	15.50	155.00	.00	-3.80	.000
	Kontrol	10	5.50	55.00			
	Toplam	20					

amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi sonucunda, ön test ve son test puanları arasında DİEÖ ($p=0.005$; $Z=-2.80$) puanları için grupların sıralama ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak Kontrol grubu Duygu İfade Etme Ölçeği ($z=-1.64$; $p>.05$) puanı için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış ve DİEÖ ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Deney Grubu ile yapılan psikodrama çalışması sonucunda aleksitimik bireylerin duygu ifade etme düzeylerinde bir artış olmuştur.

Tablo 6'da görüldüğü gibi, TAÖ genel ve alt boyut puanları, DİEÖ ve SDÖ son test 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, 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.

TARTIŞMA

Bu araştırma aleksitimik belirtilere sahip üniversite birinci sınıf öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin azaltılması, duygularını

ifade edebilme ve spontanite düzeylerinin artırılabilmesi için uygulanan psikodrama grup oturumlarının etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Sağlıklı popülasyondaki aleksitimi oranının araştırıldığı bir çalışmada öğrenci prevelansının oldukça yüksek olduğu (Laos, 1995), benzer şekilde Türkiye'de yapılan araştırmalarda ise üniversite öğrencilerinde aleksitimi yaygınlığının azımsanmayacak kadar yüksek olduğunu göstermektedir (Candansayar et al., 1993). Aleksitiminin yalnızca klinik alanın bir sorunu olmadığı ve eğitimin önemli bir sac ayağını oluşturan psikolojik danışmanlığı kapsadığı anlaşılmaktadır (Akt: Koçak, 2002). Yapılan bu araştırma aleksitiminin normal popülasyonda sık görülmesi ve bu bağlamda yapılan yeterli araştırmanın olmaması, ayrıca deneysel desende yapılan bir çalışma olması çalışmayı önemli kılmaktadır.

Araştırma kapsamında deney grubunda bulunan üyelerle yapılan psikodrama oturumları aleksitimik belirtileri içeren özellikler dikkate alınarak yarı yapılandırılmış olarak gerçekleştirilmiştir. Buna göre grup oturumlarında duygularını tanıma ve tanımlama, sözel olarak ifade edebilme, duygularını bedensel duymalardan 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 aleksitimik belirtilere sahip üyelerin duyguları tanıma, ifade etme ve spontan davranış geliştirme yönünde gelişme gösterdikleri bulunmuştur. Bu araştırmanın dışında aleksitimik bireylerle yapılmış bir psikodrama grup çalışmasına rastlanmamış, ancak psöriyazis hastalarının ruhsal yakınmaları üzerine yapılan psikodrama grup çalışmasının strese başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkilediği (Karadağ et al., 2010), sosyal kaygıları yüksek olan

bireylerle yapılan psikodrama grup çalışmasında sosyal fobi belirtilerinin azalmasında psikodramanın işlevsel olduğu tespit edildiği (Şener, 2017) çalışmalar yapılmıştır. 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 ve daha empatik olabilmelerine katkı sağlayarak yaşadıkları güçlüğü azalttığı ifade edilebilmektedir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre aleksitimik özellikler gösteren bireylerin bu belirtilerinin azaltılmasında psikodinamik psikoterapilerde kullanılan tekniklerin başarısız olduğu ve kendilerine verilen psikolojik yardımda “şimdi ve burada” tekniğinin en gerçekçi yaklaşımı olduğu (Lesser, 1985), ayrıca 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). Varoluşsal ve bilişsel merkezli yaklaşımlarda kullanılan şimdiburada tekniği psikodramanın da en temel tekniklerinden biridir ve geçmiş ile gelecek göz ardı edilmeksizin içinde bulunulan an ön planda tutulmaktadır (Dökmen, 1994). Psikodrama oyunları şimdi ve burada ilkesine dayalı olarak oyun içindeki duygular o ana aittir ve gerçektir. (Özbek & Leutz, 1987). “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. Bu araştırma, duygu ahraçlığı yaşayan üniversite öğrencilerinin, aleksitimik belirtilerini azaltmada özgül teknikler içeren psikodrama çalışmasının etkili olduğunu göstermiştir. Benzer bir araştırma olan Varol’un (1998) “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi” üzerine yaptığı araştırma Deney ve Kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasında çalışmasında bir fark çıkmış ve grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerinin iyileştirmesinde etkili bir yöntem olduğu gözlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen dikkat çekici diğer sonuç, psikodrama oturumlarının aleksitimik üyelerin duyguları ifade edebilme ve spontanlık becerilerini artırdığı ve üyelerin son oturumlardaki paylaşımlarına bakıldığında ilk oturumlara kıyasla kendilerini ifade etmede daha rahatlamış oldukları, eylemlere daha aktif ve rahat katıldıklarının gözlenmesidir. Bir olayın sahnelenip oynanması duyguların ifadesine izin vermekte, kişiyi beynin sol yarımkürenin akılcı baskısını azaltarak sağ yarımküreyi aktive ederek duygusal çağrışımların hız kazanmasını sağlamaktadır (Baydemir-Sarımurat, 2007). Araştırmanın temel hedefi olan eyleme dayalı psikodrama yolu ile bireyin duygularını tanıması, açığa çıkarması ve duygularının farkına varması sağlanmış, böylece aleksitimik belirtilerde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Moreno’ya göre evren spontan bir şekilde sürekli olarak değişen, yenilenen ve gelişen bir varlıktır (Moreno, 1964). İnsan da evrende olduğu gibi spontan ve yaratıcı olmaya gereksinim duymaktadır. Moreno da insandaki yaratıcılığın bastırılması, ortaya çıkamaması durumunun çeşitli ruhsal sorunlara yol aç-

cağını ifade etmektedir (Moreno, 1964; Özbek & Leutz, 1987). 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 olabilmektedir.

SONUÇ

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 et al., 2000). Son otuz yıl içinde yapılan araştırmalar duyguları ifade etmenin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu artırdığını (Flannery, 1993; Novick-Kline, 2005) travmatik yaşantıların etkisini ise azalttığını göstermiştir (Kenndy-Moore, 2001; Hemenover, 2003). 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 & Safran, 1989; Sloan & Marx, 2001). Duyguları ifade etmenin bedensel ve psikolojik hastalıklar üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmalardan özellikle akciğer kanseri kadınlar (Stanton et al., 2000), ve ruh sağlığı açısından ise depresyon (Sloan, Strauss & Wisner, 2001), 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.

Psikodramada var olan ısınma oyunları ile aleksitimik bireylerin ketlenmiş duyguları açığa çıkarılmış ve bu sayede açığa çıkan duygular tanımlanmıştır. Protagonist (başrol oyuncusu) çalışmaları ile ifade edilmesi zor olan duygular, problem ve travmatik anılara ulaşarak psikodrama sahnesinde hedeflenen psikolojik destek gerçekleşmiştir. Aleksitimik bireylerin genellikle düşünceler üzerinden kurdukları mesafeli sosyal ilişkilerin psikodrama sahnesine taşınması ile üyeler duyguları ile daha yakından tanışmış ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına olanak sağlamıştır. Psikodrama oturumlarının sonunda üyelerin duygularını tanıyabilen ve ifade etme cesaretine sahip, spontan davranabilen bireyler olmaları hedefine ulaşılmıştır.

Sonuç olarak deneysel desenli yapılan bu araştırmada psikodrama oturumları sonucunda oturumlara katılan ve aleksitimik özellikler gösteren bireylerin aleksitimi düzeylerinde de bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aleksitimik bireylerin duygularını ifade etme ve spontanlık becerilerinde de bir artış

olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aleksitik bireylerle deneysel ve betimsel daha kapsamlı araştırmaların yapılması, aleksitimi ile kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi, normal popülasyonda da aleksitimi belirtilerinin yüksek olması sebebiyle araştırma alanının yalnızca klinik olmaması, aleksitiminin duyguları ifade etmek üzerine bir kısıtlılık getirmesi sebebiyle duyguları ifade edebilme becerileri üzerine eğitim programlarının düzenlenmesi gerektiği gözlenmiştir. Ayrıca Türkiye’de aleksitimi kavramını az sayıda kişinin bildiği gözlenmiştir. Bu nedenle her düzeyde insanın aleksitimi hakkında bilgilendirilmesi bireylerin duyguları hakkında bilinçli hâle gelmesine katkı sağlar.

KAYNAKLAR

- Altınay, D. (2003). *Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bankier, B., Aigner, M., & Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: Comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder and depression. *Psychosomatics*, 42, 235-240.
- Batgün, A., & Büyükhahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Baydemir-Sarımurat, N. (2007, 21 Ocak) *Psikodramanın diğer psikoterapilerden farkı*. I. İstanbul Psikodrama Günleri, İstanbul.
- Beştepe, E. E. (1997). *20 soruluk toronto aleksitimi skalası geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara
- Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory and Practice* (4th ed.). New York: Springer.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Candansayar, S. (1993) *Genç erişkin Sağlıklı gönüllülerde aleksitimi prevalansı*. XXIX. Ulusal Psikiyatri Kongresi. Özet Kitabı, Bursa, 29 Eylül- 4 Ekim 1993: 120.
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü., (2004). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychother Psychosom* 22 (1-4): 337-42.
- Goleman, D. (2003). *Duygusal Zekâ*. Varlık Yayınları: İstanbul.
- Greenberg, L. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3-16.
- Greenberg, L., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist* 44(1), 19-29.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y. M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Yirmi soruluk toronto aleksitimi ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 19, 214-220.
- 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.
- Karadağ, F., Oğuzhanoglu, N. K., Özdel, O., Ergin, Ş., & Kaçar, N. (2010) Psöriyazis hastalarında psikodrama. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 220-227.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864- 877.
- Kipper, D. A., & Hundal, J. (2005). The spontaneity assessment inventory (SAI): The relationship between spontaneity and non-spontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 58, 119-129.
- Kipper, D. A., & Beasley, C. (2016). Factor analysis of the revised spontaneity assessment inventory (SAI-R). *Z Psychodrama Soziometr*, 15, 5-10.
- Kipper, D. A., & Shemer, H. (2006). The revised spontaneity assessment inventory (SAI-R): spontaneity, well-being and stress. *Journal of Group Psychotherapy and Psychodrama and Sociometry*, 59(3), 127.
- Krystal, H. J. (1983). Alexithymia and effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353-378.
- Koçak, R. (2002) Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lane, R. D., & 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., Schwartz, G. E., & Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biological Psychiatry*, 42(9), 834-844.
- Laos, G. (1995). Prevalence of alexithymia in a general population. *Annual Medical Psychology*, 153(5), 355-357.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *Am Psychol* 37(9), 1019-1024.
- 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. *Psychoter Psychosom*, 44, 82-88.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama*. New York: Passim.
- Moreno, J. L. (1964). *Psychodrama Vol I* (3rd ed.). Beacon, New York: Beacon House.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(5), 557-572.
- Özbek, A., & Leutz, G. (1987). *Psikodrama: Grup Psikoterapilerinde Sahnesel Etkileşim*. Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayını.

- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health: An overview*. Washington, D. C: American Psychological Association.
- Sajnani, N., & Gopalakrishna, M. (2017). Rasa: Exploring the influence of Indian performance theory in drama therapy. *Drama Therapy Review*, 3(2), 225–39.
- 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.
- Sloan, D. M., Strauss, M. E., & Wisner, K. L. (2001). Diminished response to pleasant stimuli by depressed women (elektronik version). *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 488–493.
- Swinkels, A. T. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins C. A., Kirk, S. B., Sworowski, L. A., & Twillman, R. (2000). Emotional expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 875-882.
- Şahin, A. R. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2014). Aleksitimi: Tedavi girişimleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 22-31.
- Şener, Ö. (2018). *Duygu ahrazlığı (aleksitimi) yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul
- Şener, Ö. (2017). Psikodramanın sosyal kaygısı olan üniversite öğrencileri üzerindeki etkisi. 6. *Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiri Kitabı III*. 151-163.
- Şener, Ö. (2019). Psikoterapide yeni bir dışavurumcu teknik olarak rasa teorisi, IX. *Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı*, Yayın No: 2561, 170-179.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Varol, Ş. (1998). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü, Samsun
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 3–21.
- Zackheim, L. (2007). Alexithymia: The expanding realm of research. *J Psychosom Res*, 63, 345-347.