

## Vedlegg 1

### Utvalgt internasjonal forskning på psykodrama (PD).

- 1 Ungdom med atferdsproblemer. En sammenlignende studie hvor 56 familier deltok i aksjonsorientert ferdighetstrening (PD) og 25 familier deltok i kun ustrukturerte støttegrupper.** Forskerne fant her ut at når de brukte psykodramatiske virkemidler i aksjonsgruppene, reduserte dette graden av problemer hos ungdommene i familiene når det kom til opposisjonell adferd, angst- og depresjonssymptomer, og foreldre-ungdom konflikt. Forskerne fant også ut i evalueringen som ble foretatt ett år etter avsluttet behandling, at de aksjonsorienterte gruppene opprettholdt overlegen effekt på disse områdene sammenlignet med kontrollgruppen. Smokowski og Bacallao (2009)
- 2 Familier med diabetes-syke barn. Gjennom PD-teknikker som gruppeimprovisasjon, rollespill og feedbacksesjoner, fikk familier til barn med diabetes delta i en prosess som hjalp dem å dele sine problemer, nyttiggjøre seg andres innsikt og tilbakemeldinger, samt drøfte endringer i væremåte overfor sine barn for å unngå å repetere problemer i framtiden.** Familiene som deltok i denne studien gav tilbakemeldinger om en økt forståelse for hvor viktig deres relasjon med barna var for god mestring i forhold til sykdommen. Gjennom en større bevissthet rundt årsakene til foreldrenes engstelse for barnas sykdom, ble de i stand til å adressere fastlåste atferdsmønstre på en støttende, ikke-dømmende arena og arbeide mot positive endringer. Deres barn profitterte indirekte på dette arbeidet gjennom at foreldrene deres endret atferd, samt gjennom bedret kommunikasjon i familiene. Bektas (2006).
- 3 Voksne med panikk-angst. Resultatene av studiet viste at pasienter som mottok PD-terapi ukentlig over en seks måneders periode sammen med medikamenter mot panikkangst, hadde signifikant større reduksjon i sine angst-symptomer, samt økning i spontanitet og bedring av sin livskvalitet og sosiale funksjon, sammenlignet med kontrollgruppen som kun mottok medikamentell behandling.** Tarashoeva, Marinova-Djambazova & Kojuharov (2017)
- 4 Metastudie 1: Evaluering av 23 kliniske studier av PD utført perioden 1952 til 1985. Studien konkluderer med at: [...] De [studiene som er gjennomgått] indikerer at psykodrama er et gyldig alternativ til andre terapeutiske metoder, primært når det gjelder å fremme atferdsendring vedtilpasningsforstyrrelser, antisosial atferd og relaterte lidelser».** Kellermann (1987).
- 5 Metastudie 2: Sammenligning av tolv kvantitative studier på PD-terapi, utført i tidsrommet 1981 til 1998<sup>1</sup> for å undersøke om det finnes spesifikke *Terapeutiske Agenter* i PD-terapi, og hvilke disse i så fall er. Studiet ble utført med utgangspunkt i arbeidene til psykiater I. Yalom (gruppepsykoterapi) og P.F. Kellermann (PD-terapi).** Kellermann (1992).  
Disse tolv studiene samlet konkluderer med at PD-terapi ser ut til å ha en klar terapeutisk effekt og at de sterkeste terapeutiske agentene i PD ser ut til å være: a) Universalitet - *jeg er ikke alene om å ha det slik*, b) Familie-rekonstruksjon – *jeg får ny forståelse for familien jeg vokste opp i og kan endre mine tilknytningsmønstre*, c)

---

<sup>1</sup> av bl.a. Lee (1981), K. H. Kim (1983), Lee and Park (1995) og Kipper (1996)

Opplevelse av nytt håp, d) Økt selvforståelse, og e) Eksistensielle faktorer – *bl.a. se tydeligere eget ansvar for eget liv*. Flere av studiene viste i tillegg at følgende terapeutiske agenter ser ut til å være aktive i PD-terapi: f) Emosjonell katarsis (som er noe annet enn emosjonell utagering), g) Gruppetilhørighet, h) Konfliktreduksjon og i) Affektregulering.

6. **Metastudie 3: The effectiveness of Psychodramatic techniques – A Meta-Analysis.** Denne studien tok utgangspunkt i 25 forskningsarbeider på PD og fant at PD-gruppepsykoterapi gav en signifikant effekt, som er lik eller større enn den som ofte blir rapportert for gruppepsykoterapi generelt. Kipper & Ritchie (2003).
7. **Metastudie 4: Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications.** Studie som undersøker 31 publiserte forskningsstudier på PD med fokus på forskningskvalitet. De konkluderer med at PD fra sin spede start på begynnelsen av 1900-tallet nå er i god vekst når det gjelder forskning, og selv om noen av studiene de har undersøkt viser metodiske svakheter, er det overordnede inntrykket at kvaliteten på psykodramaforskning i de siste ti årene er på vei opp og presenterer lovende resultater når det kommer både til kvalitet på forskningen, så vel som effekt og nytte av metoden på ulike samfunnsområder. Studien skisserer konkrete læringspunkter som kan øke kvaliteten på forskningen i framtiden. Orkibi & Feniger-Schaal (2019).

### **For flere forskningsartikler og henvisning til forskning på psykodrama:**

- ◆ To spesialutgaver av *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* – Psychodrama, Empirical research and science 1 og 2. Red. Kirk, K., Wieser, M. & Stadler, C. ©Springer Fachmedien Wiesbaden 2016.
- ◆ Bare ved et raskt søk på [questia.com](https://www.questia.com)<sup>2</sup> på psykodramaforskning får man opp 1.906 resultater.
- ◆ FEPTO<sup>3</sup> Research Committee.
- ◆ IAGP<sup>4</sup> – Research Committee, section Psychodrama.

08/ 2020

---

<sup>2</sup> Questia.com er en av de største forskningsdatabasene for studenter på samfunnsvitenskapelige fag i USA.

<sup>3</sup> FEPTO = Federation of European Psychodrama Training Organisations

<sup>4</sup> IAGP = International Association of Group Psychotherapy