

1. GİRİŞ

Grupla psikoterapi çok eski zamanlardan beri bilinçsiz olarak kullanıldığı halde bir tedavi tekniği olarak kullanılması oldukça yenidir. Tarihsel gelişim içinde grupla psikoterapinin başlangıcı, grup ilişkileri halinde çeşitli dini merasimlerde, orta oyunlarında, halk oyunlarında, çeşitli tiyatro sahnelerinde görülmektedir.

«Grupla Psikoterapi» ise bir terim olarak ancak 1931 yıllarında yazılı kaynaklarda yer almıştır. Grupla Psikoterapiye bir geçiş hareketi olarak 1908 yıllarında Pratt'ın verem tedavisinde hastaları bir grup olarak ele alıp onlara tedaviye yardımcı bilgiler vermesi gösterilmektedir. (4) Gruba katılan bireyler arasındaki etkileşimin tedavi edici etkileri bulunduğu görüşüne ilişkin gelişmeler, bu arada grupla terapiden psikosomatik kaynaklı problemlerin tedavisinde de yararlanması grupla psikoterapiye geçişi sağlamış ve grupla psikoterapi doğrudan doğruya kişilerin duygusal problemlerinin tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. (2) Grupla psikoterapi yöntemi oldukça yeni bir konu olmasına rağmen hızla gelişmektedir.

Bu tarihi gelişim içinde gruptaki bireylerin etkileşimlerinin tedavi edici bir niteliğe sahip olduğu anlaşılınca insan davranışını şekillendirmeyi konu alan değişik ekoller bu yeni tekniğin kendi yaklaşım ve teorilerindeki yerini araştırmaya başlamışlar; böylece ilke ve teknikler yönünden farklı psikoterapi yaklaşımları ortaya çıkmıştır.

Bugün kullanılmakta olan grupla terapi standart, şekilsel kalıplara bağlı, didaktik bir etkileşimden, klasikleşmiş analitik metotlardan, gruptan hızalan terapiye kadar farklı yaklaşımlarla uygulanmaktadır. Her yaklaşımın da kendi içinde alt yaklaşımları oluşmuştur. (1)

Bu yazıda, Gruptan Hızalan, yönetici olmayan grupla danışma uygulamaları üzerinde yapılan araştırma ve gözlemlerden çıkan sonuçlara göre, grupla psikolojik danışma süreci, basit düzeyde ve doğal akışı içinde, betimsel olarak incelenmeye çalışılmıştır. Konuyu teorik düzeyde danışandan hızalan grupla psikolojik danışmanın ilke ve tekniklerinden ayrı tutmaya olabildiğince özen gösterilmiştir.

II. GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNİN GELİŞİM AŞAMALARI

Grupla psikolojik danışma da, birbirlerini bile çoğu kez tanımayan kişiler bir araya geliyor. Fakat zamanla grup, tedavi edici bir güç haline geliyor. Böyle bir etkileşim süreci içinde kişiler gruba katıldıklarından farklı, değişmiş birer kimse olarak gruptan ayrılıyorlar. Bu nasıl bir süreçtir? Kişiler ve grubun yapı-

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE BAZI AŞAMALAR

Doç. Dr. Ethem ÖZGÜVEN
H.Ü. Psikolojik Danışman
ve Rehberlik Bölümü
Öğretim Üyesi

sı ne gibi aşamalardan geçiyor?

Konuyu derinliğine ve genişliğine incelenen danışandan hızalan danışma ekolünün kurucusu Carl Rogers ve arkadaşlarının bu soruya verdiği yanıt grupla psikoterapi süresi içinde bireylerin ve grubun bazı gelişim sıraları ya da aşamalardan geçtiği şeklindedir. (3) Danışma sırasında tutulan kayıtlar analiz edildiği zaman danışma sürecinin gelişimine ilişkin bazı safhaları görmek mümkün olmaktadır. Ancak bu sıralar, öncelik, sonralık ve gözlenebilirlik yönünden henüz oturmuş ve değişmez aşamalar olmayıp kaba sıralardır. Burada kısaca özetlenmeye çalışılan gelişim aşamaları 20 ila 60 ve daha fazla saat süren grupla psikolojik danışma sürecinin gözleminde çıkarılmıştır. (3, 5, 6)

«Herkesin olağanüstü bir serbestliğe sahip olduğu, fakat kimsenin tek başına sorumlu olmadığı» bu grup toplantılarında neler oluyor? Grup ne gibi bir gelişme gösteriyor ve grup dinamizmi ne şekilde işliyor, belki şöyle özetlenebilir.

1. Bakınma aşaması :

Bu ilk aşamada grup üyeleri karışık, sorgulu duygular içindedir. Sessizlik, kibar, yüzeysel konuşmalar, maksat yokluğu endişeleri, bir yönetici olmadan bu işin yürüyemeyeceği kaygıları, konuşmalardaki kısıtlılık, durgunluk gruptaki bu sorgulu bakışma safhasının belirgin nitelikleridir.

Bu aşamada kişilerin birinden gelecek tanışma teklifi ya da başka bir girişimle konuşmalar açılır ve grup üyeleri, liderlik, kimin kendilerinden sorumlu olacağı, hedefin ne olduğu gibi konuları ele alırlar. Konuşmaların kayıt edilmesi konusu da dile getirilip tartışılabilir.

2. Kişisel yaşantıları ifadeye karşı direnme :

İlk (outer self)'ini anlatım konusu edebiliyor. Birey bir seçme yaparak kişisel olan, subjektif olan, gerçekten kendisi olan iç benliğini (Inner Self) gruba anlatmamak için direniyor, ya da çekiniyor. Bu aşamada Grup üyeleri kendilerini ifşa etme korkusu içindedirler. Gruba güvenleri yoktur.

3. Eski duygu ve tutumların ifadesi :

Bu safhada grup üyeleri, kendi duygu ve tavırlarını yer ve zaman bakımından kendilerinin içinde bulunmadıkları geçmiş bir durum içinde anlatırlar. Gerçekte ise ifade ettikleri kendi tavır ve duygularıdır, anlattıklarının içinde kendisine ait nitelikler mevcuttur.

4. Negatif duygularının ifadesi :

Şuradan buradan konuşmalar olurken, konuşmaların kapsamında grup üyelerine ve terapistlere karşı, negatif duygular ifadelerde yer bulur. Kendileri için burada oturup konuşmanın bir fayda sağlamayacağına değinilir.

Genellikle terapist, kendilerine rehberlik ya da liderlik etmediği yolunda sık sık grup üyelerinin olumsuz duygularına hedef olur. Çok konuşan bir üye, değer yargıları diğer grup üyeleri tarafından benimsenmeyen bir başkası, grupta olumsuz duyguların ortaya çıkmasına vesile olabilir.

Kişisel duyguların olumsuz olarak öncelikle ortaya çıkmasının nedeni hakkında bazı spekülatif fikirler ileri sürülebilir.

a. Negatif duygular, üyelerin grupta ne derece bağımsız olabileceklerini gruba ne derece güvenebileceklerini en iyi kontrol etme, deneme yoludur. Grup ister olumlu ister olumsuz biçimde olsun kişinin kendini ifade edebileceği bir yer midir? Grup gerçekten kendisini emniyette hissedebileceği ya da cezalandırılacağı bir yer midir? gibi sorulara negatif duygular içinde cevap aranır.

b. Negatif kişisel duyguların öncelikle ortaya çıkmasının diğer bir nedeni ise, yüzeysel olmayan pozitif duygu ve yaşantıları ifade etmenin negatif bir duyguyu ifadeden daha zor bir tehlikeli oluşudur. Örneğin, birisine «seni seviyorum» diyen kişi karşıdan gelebilecek üzücü bir red cevabına karşı korunmuş durumda değildir. Bunun zıddına, «sizden nefret ediyorum» dediği zaman gelecek tepkiye karşı kendini savunacak bir hazırlığı vardır.

Nedeni ne olursa olsun şurada burada negatif duygular grupta öncelikle ortaya çıkan kişisel materyaller olmaktadır.

5. Kişisel Yönden Anlamlı Duygu ve Materyallerin Araştırılması ve İfadesi :

Başlangıç devresindeki çekingenlik, karmaşıklık, kişisel yaşantıları ifadeden korkma, bir konuda direnme, konuyu kişisel temaların dışında tutma ve negatif duyguların ifadesinden sonra, üyeler anlamlı şekilde kendi kişiliklerini, duygularını gruba anlatmaya, diğer grup üyeleri ile paylaşmaya başlarlar.

Grup, «bizim grup» niteliğini almaya ve üyelerin gruba karşı güven duyguları geli-

meye başlar. Üyeler gruba problemlerini, üzüntülerini anlatma, paylaşma gereksinimi duyarlar.

«Kız arkadaşı veya eşi ile olan geçimsizlik», okul ya da iş yerinde «idare ile sürtüşmeler», «öğretmenlerle olan problemler» arkadaşlığını sürdürmemeye, bir konuda karar vermede zorluk çekme, aile ilişkilerinin bozuk oluşu, anasının ya da babasının kontrolünden sıyrılıp çıkamama vs. gibi konulara ilişkin kişisel duygu ve yaşantılar anlatılır. Grup üyeleri yaşantısını paylaştıkları kişinin sorunu ile ilişkili olarak ne yapmalı idi? şimdi ne yapabilir? gibi sorulara yanıtlarlar, kişilerin durumlarını ve onlara bağlı duygularını değerlendirir, tartışır ve yorumlarlar.

6. Grup İçinde Kişilere İlişkin Duyguların Anında İfade Edilmesi :

Grup süreci içinde, bazen daha erken bazen daha geç, grup üyeleri birbirleri hakkındaki olumlu ya da olumsuz duygularını nedenleri ile birlikte ifade ederler.

Örneğin;

«Sürekli sessizliğin beni rahatsız ediyor».

«Siz bana annemle geçirdiğim zor anları hatırlattınız».

«İlk gördüğümden beri sizden hoşlanmadım».

«Konuşmanız bana canlılık veriyor; bir temiz hava gibi geliyorsunuz».

«Sizin güler yüzünüz ve sıcakkanlılığımızdan hoşlanıyorum».

«Her konuşmamızda size olan nefretim artıyor» gibi duygu ve tutumlar ortaya çıkar.

Bunların her birini grup üyeleri güven duygusu içinde tartışırlar. Üyelerin kişiler arası ilişkilere ait duygularını anında ifade edebilmeleri «saydam» olabilme yönündeki gelişmelerine olumlu bir işaret sayılabilir. Kişi davranışına karşı diğer grup üyelerinin gösterdikleri olumlu ve olumsuz tepkilerin ışığında kendi davranışını değerlendirir.

7. Grubun İyileştirici Gücünün Gelişmesi :

Grup içinde kişisel problemler, tavırlar, duygular değerlendirildikçe, üyelerden her biri derece derece arkadaşlarının problemleri ve üzüntüleri ile duygusal düzeyde, ilgilenmeye başlarlar. Gruptaki bir üyenin derdi, üzüntüsü, diğerlerinin üzüntüsü haline gelir. Böylece grubun bütünlüğü artar. Bu durum grubun iyileştirici gücünü de geliştirir. Gruptaki bireyler olumlu - olumsuz özelliklerine, davranışlarına bakılmaksızın olduğu gibi kabul edilerek onların problemleri deşilmeye başlanır. Grupta, çok alingan olan birisi hiç konuşmayan bir başkası, eşi veya kız arkadaşıyla iyi ilişkiler kuramayan bir diğeri ele alınır, duyguları paylaşılır, sorgulanır, tartışılır. Her seferinde grup bir bütün olarak sorunu tartışılan üyenin tavırlarını, duygularını, davranış-

lärını görüŖüŖü, değerlendirerek ona yardımcı olurlar. Bu iyileŖtirici etkileŖim süreci içinde her üye değişik roller alır ama hedef kiŖiye yardımcıdır. Böylece, kiŖi, grup üyelerinin ta- kundığı tutuma göre kendi özbenliğini değer- lendirme olanağı bulur.

8. Kişinin Kendini Kabul etmesi (Self Acceptance) ve Değişmesi :

Kişinin kendisini olduğu gibi kabul etme- si önemli bir aşamadır. Grup süreci içinde ki- Ŗinin kendisini kabul etmesi değişmenin baş- langıcı sayılır. Bu aşamada kişinin davranışla- rı daha esnek ve yenilenmeye açık hale gelir. Kendini kabul ile ilgili olarak, grup üyeleri- nin,

«Ben her yerde önde olmak ve başkalarını kontrol etmekten hoşlanan birisiyim».

«Ben üstüme karşı yumuşak, astıma karşı ezici olan bir kimseyim».

«Evinde hep benim dediğim yerine gelmeli ki çocuk babanın ne demek olduğunu öę- rensin tutumunda olan birisiyim».

gibi ifadeleri örnek olarak gösterilebilir.

Kişinin grup süreci içinde benliğini oluŖ- turan duygu ve tavırlarının neler olduğunu keşfetmesi ve kabullenmesi, onu derece derece değişmeye açık hale getirir.

Örneğin, bir grupla danışmada, üyeler, ilk oturumlarda çok soğuk ve kibirli buldukları bir grup üyesine, ileri oturumların birinde;

«Karnızı seviyor musunuz?» diye soruyor. Cevap çok gecikince,

«Tamam, bu cevap yeterli» diyor. O zaman yüksek mevki sahibi olan kiŖi birden atıl- mış,

«Hayır bir dakika, acaba hayatımda sevdi- ğim bir insan oldu mu? diye düşünüyör- dum da ondan geç kaldım. Hayatımda bir kiŖiyi sevdiğimi zannetmiyorum».

diye cevap veriyor.

Bu kişinin kimseyi sevmediğini kabul et- mesi onda bazı değişmeler yapabilir. Nitekim daha sonraki toplantılarda, bir diğer üyenin kendisini yapayalnız hissedişine derin duygu- larla katılıp, ağlamış, kendisinin de sevdiği birisi olması gerektiğini, buna gereksinim duyduğunu ifade etmiştir.

Grup içinde kiŖi, kendisini kabul etmesini ve kendisi gibi olmasını öğrenmektedir. Bun- lar değişmenin temel taşlarıdır. KiŖi böylece kendi duygularına daha yakın hale geliyor; kendisini savunucu olmaktan kurtuluyor; ka- hıplaşmış olmaktan çıkıyor, esnek bir yapıya dönüşüyor.

9. Zırhın Çatlaması ve Maskenin Çıkarıl- ması :

Grup toplantıları ilerledikçe bir çok şey bir arada olmakta belirli sıraları izlemek güç- leŖmektedir. Tekrar ifade etmek gerekir ki, burada ele alınan gelişmeler birbirini izleyen

düzenli aşamalar olmaktan çok birbirine giri- Ŗik bir örüntü halinde gözlenebilmektedir.

Gözlenen değişmelerden biri de zaman iler- ledikçe, halâ kendisini savunur (defensive) durumda olan, kendisini açıklamayan grup üyelerine karşı, diğer üyelerin sabırsızlıkların- ın artmasıdır. Grup üyeleri bir arkadaşların- ın halâ bir maske arkasına gizlenmesine da- yanamaz hale gelmektedirler. Bu durumda ki- Ŗiye sorular yönelterek kendisini anlatmasını istemektedirler.

Nezaket kurallarına uygun sözler, zihin- sel düzeydeki yaklaşımlar, birinin diğerini an- laması, ilişkiler kurması dışardaki sosyal ha- yatta olup biten etkileşim için yeterli sayıla- bilir. Fakat grup etkileşimi için bu seviye ye- terli değildir. Bu aşamada da grup her üye- den ilişkilerinde kullandığı maskenin çıkarıl- masını, mevcut duyguların gizli kalmamasını, kişinin kendisine ise o olmasını istemekte, ba- zen kibarca, bazen sert sorgulamalarla kişiyi baskı altında tutmaktadır.

Örneğin, bir grup toplantısında zeki, iyi öğrenim görmüş ve başkalarını anlamada has- sas, fakat kendi duygularını anlatmaya yanaş- mayan bir üyeyi, diğer grup üyeleri sıkıştır- mışlar, «Artık maskeni çıkar, bize konferans vermeyi bırak, şu siyah gözlüğü çıkar, seni tanımak istiyoruz» demişlerdir. Grup üye- lerinin kiŖi üzerindeki tepkisi bazen sert, bazen hassas ve kibarca olabilir; Ama kişinin içine girdiği zırhtan çıkması ve yüzündeki maskeyi çıkarması için çabalarlar.

10. KiŖi, Başkalarının Gözü İle Nasıl Gö- ründüğünün Bilincine Varır :

Herkesin biribiri hakkında herşeyi bilme- sine yönelik bu serbest etkileşim süreci içinde, kiŖi kendisinin başkalarına nasıl görüldüğü hakkında çok şeyler öğrenir. Kendi durumu hakkında ip uçları elde eder, başkalarının gö- zü ile kendisini değerlendirir.

Örneğin, Kişilerarası ilişkilerde aşırılığa kaçan biri kurduğu ilişkilerin yerildiğini, yö- netim görevi olan ve yalnızlığından şikayetçi olan bir diğeri belki kendisinin «kurallara ve kitab'a bağlı, fakat insancıl olmayan» tutumu- nun yerlere batırıldığını görecektir. Bunlar ki- Ŗi de mevcut yapıcı güçlerini harekete geçire- meye vesile olacaktır.

II. YüzleŖtirme (Confrontation) :

Kavram olarak «yüz yüze gelmek», yüz- leŖtirmek» anlamına gelen bu aşama, grup et- kileşim sürecinin daha ileri bir düzeyidir. Po- zitif olabilirse de yüzleŖtirme genellikle nega- tif bir etkileşimdir; Belirli bir konuda bir çe- Ŗit yüz yüze gelip hesaplaşma niteliği vardır. Örneğin, bir grupla terapinin son toplantılarında üyelerden biri yüksek sesle, diğer bir grup üyesine,

«Sana hiç saygım yok, ama hiç «(Sessiz-

lik) Eğer sana saygı duymamı istiyorsan dini- ne bağlı bir kişi olarak niçin, dünkü toplantı- da üyelerden «X» in duygularına saygı göster- medin?» şeklinde devam eden uzun bir konuş- ma yapmıştır. Bu, yüzleştirmeye bir örnek ola- bilir. Birbirlerini içli-dışli bilmek, dostluğu ve pozitif duyguları, gerçeklere dayalı, doğal dav- ranışları ifade etme olasılığını arttırmaktadır.

III. BİREYDE OLAN DEĞİŞMELER

Grupla psikoterapi süreci içinde bireyler dostça, arkadaşça ve hoşgörülü bir atmosfer içinde kendi dünyaları hakkındaki fikirlerini, tavırlarını ve duygularını gözden geçirme, ana- liz etme, gruptaki diğer kişilerin duygu, dü- şünce, tavır ve değer yargıları ile kıyaslama, kişisel duygu ve tavırlarının gruptaki diğer üyelerinki ile ahenk içinde olup olmadığını görme ve değerlendirme olanağı bulmaktadır. Kişi grup içinde kendi davranışlarını kri- tik bir gözle incelemekte, değerlendirmekte ve derece derece kendi davranışlarının sorumlu- luğunu öğrenmekte, kendini olduğu gibi kabul etmekte ve savunma mekanizmalarından kur- tulmaktadır. Kişi grup yaşantıları ile geliştir- diği bu sosyal davranış ve becerilerini doğal hayattaki durumlara transfer ederek insanlar arası ilişkilerini geliştirmekte, yaşam, yakın çevresi ve kendileri hakkında gerçekçi bir tu- tum içine girmektedir.

Grup yaşantısına ilişkin araştırma ve göz- lemlerden ortaya çıkan becerilerin bazıları belki şöyle ifade edilebilir :

- (1) Sosyal ilişkilerde daha etkili olma be- cerileri kazanmaktadır.
- (2) Kendi kişisel değer sisteminin geçer- liğini deneme imkânı bulmakta ve böylece uyumunu engelleyen davra- nişların ve değer yargılarının bilinci- ne varmakta, etkili olan davranışları ve tutumları benimseme olasılığı art- maktadır.
- (3) Kendi davranışlarını kritik bir gözle inceleme ve davranışlarının sorumlu- luğunu taşıma becerileri kazanmakta- dır.
- (4) Davranış kalıpları esnek bir hale gel- mekte, çeşitli davranışlardan uygun olanını seçme becerileri gelişmekte- dir.
- (5) Bazı davranışlarını kontrol etme be- cerileri artmaktadır.
- (6) Arkadaş, kardeş, aile, öğretmen ve yönetici gibi otorite sembolü olan ya da olmayan kişilerle ilişkilerinin nasıl olması gerektiğinin bilincine varmak- ta, farklı kişilere karşı gösterilen dav- ranışlarda bir farklılaşma bulundu- ğunu kavramaktadır. Örneğin anası-

na, babasına ismi ile hitap etmenin uygun olmadığını bilincine varmak- tadır.

- (7) Kişinin ses tonu değişmekte, kuvvetli ve yumuşak değişimlerle anlamlı ve etkili hale gelmektedir.
- (8) Vücut, el, kol hareketleri ve mimikler değişmekte, ifade ile ahenkli hale gel- mektedir.
- (9) Yapmacık davranışlar, doğal ve ken- diliklerinden davranışlara dönüşmekte, yapmacık davranışların tekrarlanma sıklığı azalmakta ya da terkedilmek- tedir.
- (10) Yardımsızlık, başkalarının haz ve elemi- ni paylaşma, duygu ve hassasi- yeti artmaktadır.
- (11) İnsanların farklı davranışlarına karşı anlayış ve hoşgörüsü artmakta, in- sanları anlamasını ve onları dinleme- sini öğrenmektedir.
- (12) Fizik yapısı, güçlü ve güçsüz yönleri, duygu, düşünce ve davranışları ahenk- li bir bütünlüğe ulaşmakta, güçleri ile beklentileri arasındaki farklar azalmakta, gerçekleri kavrama ve ka- bullenme güçleri artmaktadır.

Ancak, burada ifade edilen değişmeler ge- nel olarak gözlenen değişmelerdir. Grubun tüm bireylerinde bu değişmelerin olacağı anlamına gelmez. Türü faktörlerin etkisi ile bi- reyler grup sürecinden farklı düzeylerde ya- rarılanmaktadır.

KAYNAKLAR

- (1) BUGENTAL J.F.T. «The Challenges of Humanistic Psychology» Mc. Graww Hill Incb New York 1967.
- (2) GORLOW L, HOCH L.E and TELSCHOW F.E. «The Nature of Nondirective Grup Psychotherapy» Columbia University, T.C. New York 1952.
- (3) HART J.T. and Tomlinson T.M., «New Directions in Client - Centeder Hherapy Houghton Mifflin Company, Boston, 1970.
- (4) PRATT, J.H. «The Home Sanatorium Treatment of Comsumption» Bulletin of the Johns Hopkins Hospital, 17 : 140-158.
- (5) ROGERS C.R. «The Process of The Bacis Encounter Group» Chapter 16, in «New Directions in Client - Centered Therapy» by Hart J.T. and Tomlinson M.T., Hough- ton Mifflin Comp, Boston 1970.
- (6) ROGERS C.R (Carl Rogers on Encounter Groups» New York, Harper and Row, 1970.



TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI A.Ş.

ÇİFTÇİSİ, İŞÇİSİ VE MEMURU İLE ELELE VEREREK TÜRKİYE ŞEKER SANAYİİNİN ŞEKER ÜRETİMİNE İLÂVETEN, MODERN TEKNOLOJİYE GÖRE TESİS ETTİĞİ MAKİNA FABRİKALARINDA

YILLARIN TECRÜBESİ VE TİTİZ MÜHENDİSLİK VE İŞÇİLİK HİZME-

TİYLE,
ŞEKER
ÇİMENTO
PETROL
PETROKİMYA
AZOT

ENERJİ ve
BENZERİ KURULUŞLAR İÇİN HER TÜRLÜ MAKİNA VE TESİS İMALÂTINI
BAŞARIYLA YÜRÜTMEKTEDİR.

HER ÇEŞİT BİLGİ İÇİN MÜRACAAT :

TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI A.Ş.
MİTHATPAŞA CADDESİ NO. 14
YENİŞEHİR - ANKARA