

## GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA ALİŞTIRMALARA NE DERECE GEREK VARDIR(\*)

Doç. Dr. Nilüfer VOLTAN-ACAR(\*\*)

Grupla psikolojik danışmayla ilgilenen birçok kuramcı ve uygulayıcı alıştırmalardan söz etmektedir (Schutz, 1967; Gunther, 1968; Berson Solomon ve Riesel, 1972; Corey, 1986; Özbek ve Leutz, 1987 vb. gibi). İşte bu yazıda da grupla psikolojik danışmada alıştırmaların yeri ve dozu ne olmalıdır, konusunun tartışılması amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmak için herşeyden önce iki ayrı kavramı irdelemekte yarar vardır. Bunlardan birincisi, **grupla psikolojik danışma diğeri de grup laboratuvarı ya da grup eğitimi laboratuvarıdır.**

**Grupla psikolojik danışma:** Kişiler arası etkileşimin geliştirilmesini, içgörü kazanmayı, kendine güvenin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin belirgin davranışsal amacının gerçekteştirilmesinin sağlanmaya çabalandığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütölen terapötik bir süreçtir.

**Grup Laboratuvarı ya da Grup Eğitimi Laboratuvarı:** Grupla psikolojik danışma alanında eğitölen üyelerin, çeşitli alıştırmalar aracılığı ile kendilerini ve diğer üyeleri tanıdıkları bir süreçtir. Doğaldır ki grup üyeleri bu süreç içinde birçok alıştırmayı da öğrenirler.

Grupla psikolojik danışma yapabilecek olanların eğitimi için, bu her iki alanda da eğitim ve yaşantı geçirilmesi şarttır (Ohlsen, 1988). Bir başka deyişle grupla psikolojik danışma ilke ve tekniklerini kuramsal olarak görmek ya da bu konuda makaleler okumak gereklidir, ancak yeterli değildir. Kısacası grupla psikolojik danışma oturumlarını yönetmek için çeşitli grup laboratuvarları ve grupla psikolojik danışma yaşantısı geçirmek şarttır.

Ayrıca, grup laboratuvarlarının yapaylığından söz edilmelidir; özellikle daha önceden planlanmışsa alıştırmaların yapaylığı artmaktadır. Rogers (1970)'in kendisi de alıştırmaların yapaylığını konu etmektedir. Amaçları ne olursa olsun; bu alıştırmalar insana biraz yapmacık gibi gelebilir; çünkü bunlar olağan olmayan davranış örüntüleridir (Baymur, tarihsiz). Ancak, bu yapay olan davranış örüntüleri

(\*) Bu metin 25.9.1990 İ. Eğitim Bilimlerinde sunulan bildirinin geliştirilmiş halidir.

(\*\*) Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi.

aracılığıyla grup üyeleri kendilerini tanırlar, bazı kör noktaları açıklığa kavuşur; üyeler bazı özelliklerinin ayırında olurlar.

Grup laboratuvarında alıştırmalara ilişkin yaşantı geçirenler, kendileri grup yönetirken yeri geldiğinde alıştırmalara yer verebilirler.

Grupla psikolojik danışma oturumlarında kullanılan alıştırmalar şöyle sınıflandırılabilir<sup>(\*)</sup>.

I) Kendini ve başkalarını tanıma ölçüt alındığında yapılan sınıflamayla ilgili alıştırmalardan bazıları;

Aşağı bastırma (Voltan, 1980), el aynası (Voltan, 1980), pilot oyunu (Voltan, 1986), güven yürüyüşü ya da kör yürüyüşü (Stoller, 1971), yılan alışırması (Baymur, tarihsiz), yer değiştirme alıştırmaları (Baymur, tarihsiz), bulvar yürüyüşü (Voltan, 1986), gözle iletişim (Voltan, 1986).

II) Çeşitli grup aşamaları ölçüt alındığında yapılan sınıflamayla ilgili alıştırmalardan bazıları;

A) Başlangıç aşaması (tanışma için yapılan alıştırmalardan bazıları)

Pikniğe gitme alışırması, isimler ve hayvanlar, isimler ve anlamlar, isimler ve sevilen bir şey, güven yürüyüşü, pilot oyunu, yuvarlan ve sallan (Schutz ve Seashore, 1972).

B) Çalkantı döneminde yapılan alıştırmalardan bazıları,

Bu dönemde direnci kırmak için alıştırmalar yapılabilir. Fantazi, daire içine girme (Berzon, Solomon ve Reisel, 1972), grubun fotoğrafını çekme, grubun heykelini yapma, daire dışına çıkma (Berzon, Solomon ve Reisel, 1972).

C) Eylem döneminde yapılan alıştırmalardan bazıları:

Bitmemiş işler (Corey, 1986; Özbek ve Leutz, 1987; Moreno, 1969), boş sandalye (Corey, 1986), rol oynama (Ohlsen ve ark, 1988, Moreno, 1969), büyücü dükkanı (Moreno, Z; 1983), aşağı bastırma, ölümlü düşünme, en mutsuz olayı imgelemde yaşatma, en mutlu olayı imgelemde yaşatma, kişinin heykelini çıkartma.

D) Bitiş döneminde yapılan alıştırmalardan bazıları;

Sevgi bombardımanı (Voltan-Acar, 1986), gruptan alınana göre bir düz çizgide kendini değerlendirme, gruba verilene göre bir düz çizgide kendini değerlendirme.

(\*) Bu alıştırmaları uygulayabilmek için, alıştırmalara ilişkin gruplarda yaşantı geçirmek gereklidir, okuyarak bu alıştırmaları uygulamamalıdır.

III) Süreç ölçüt alındığında yapılan sınıflamayla ilgili alıştırmalardan bazıları;

- A) Direnci kırmak için yapılan alıştırmalar: (imgelemde yaşatma, boş sandalye, takvim yapraklarını geriye doğru çevirme, rüya, ambivalan durumları oynama).
- B) Transferansı çözmek için yapılan alıştırmalar: (boş sandalye, bitmemiş işler, rol değiştirme (Corey, 1986; Özbek ve Leutz, 1987)).
- C) Çatışmaları yaşamak için yapılan alıştırmalar:
  - 1) Kişiler arası çatışmaları yaşamak için yapılan alıştırmalar (diyalog oyunu (Corey, 1986), aşağı bastırma, el aynası, yükseğe çıkıp aşağıda kalanla konuşma (Voltan, 1980)).
  - 2) İç çatışmaları yaşamak için yapılan alıştırmalar; (koro (Özbek ve Leutz, 1987), boş sandalye, iki sandalye (Corey, 1986), ayna (Moreno, 1969; Moreno, Z, 1982)).

IV) Grup üyelerinin iletişim biçimi ölçüt alındığında yapılan sınıflamaya ilişkin alıştırmalar.

- A) Sözel olan alıştırmalar; sırrı paylaşma alıştırması (Voltan-Acar, 1990), boş sandalye (Corey, 1986), iki sandalye (Corey, 1986), ayna (Moreno, 1969), vb. gibi.
- B) Sözel olmayan alıştırmalar; Heykel yapma, kör yürüyüş, sallan yuvarlan, daire içine girme, gözle iletişim kurma, bulvar yürüyüşü vb. gibi.

Yukarda alıştırmalarla ilgili yapılan sınıflamada aynı alıştırmaya ölçüt farklı olduğu için birçok yerde rastlamak olasıdır. Söz gelimi, bitmemiş işlerden, hem süreçle ilgili (direnc, transferans çözümü), hem aşamalarla ilgili, hem de iletişim ölçüt alındığında yapılan sınıflamalarda söz edilebilir.

### Sonuç ve Öneriler

Grupla psikolojik danışma oturumları, grup laboratuvarlarından farklı olduğu için, her oturumda yukarda sayılan alıştırmaları grupla psikolojik danışmada uygulamak uygun değildir. Ayrıca alıştırmalar, özellikle bu alanda yeni olan kişilere çekici gelebilir; hele grupları bu alanda yetişmek isteyen öğrenciler oluşturuyorsa onlar da değişik alıştırmalar öğrenmek isteyebilirler. Ancak, çok değişik, çeşitli alıştırmaları öğrenmenin yeri grupla psikolojik danışma oturumları değil, grup laboratuvarlarıdır.

Alıştırmalar, sadece sessizliği bozmak için, ya da psikolojik danışma'nın grupla psikolojik danışmanın ne kadar sofistike olduğunu iletmesi için kullanılmamalıdır. Yeri geldiğinde, direnci kırmak için, psikolojik danışman bazı alıştırmaları ya da transferansı çözmek için, ya da bireyin kendini ya da başkalarını tanıması için bazı

alıştırmaları kullanabilir. Ancak, grupla psikolojik danışma oturumları, alıştırmaların bir bileşkesi olmamalıdır. Ayrıca, alıştırma yapmak için alıştırma değil, bir amaca ulaşmak için alıştırma yapılmalıdır.

Gerek lisans, gerekse yüksek lisans ve doktora düzeyindeki programlarda grupla psikolojik danışma derslerinin yanı sıra kredili ve zorunlu "grup laboratuvarları" olmalıdır.

### KAYNAKLAR

- Baymur, Feriha, "Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar". (Tarihsiz teksir).
- Berzon, B. ve Ark., 1972, "Audio Tape Programs for Self Directed Groups" in, **New Perspectives on Encounter Groups**. San Fransisco: Jossey Bass.
- Corey, Gerald, 1986: **Theory and Practice of Counseling**. Montney: Brooks/Cole Publ.
- Malamud, D., 1971. "The Second Chance Family: A Medium For Self Directed Growth," in **Confrontation** ed. Leonard Blank ve Ark., New York: MacMillan Comp.
- Moreno, J. 1975 **Psychodrama**, Vol. 3. New York: Beacon House.
- Moreno, Z. 1982, "Psychodrama", in **Comprehensive Groups Psychotherapy**, ed. Harold Kaplan ve Benjamin Sadock. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Ohlsen, M. ve Ark. 1988, **Group Counseling**. New York: Holt Rinehart ve Winston.
- Özbek, A. ve Grete Leutz. 1987, **Psikodrama Sahnesel Etkileşim**. Ankara: Has-Soy Matbaası.
- Rogers, S. Carl, 1970. **Rogers on Encounter Groups**. New York: Harper and Row.
- Schutz, W. ve Charles Seashore. 1972, "Promoting Growth With Non-Verbal Exercises", in **New Perspectives on Encounter Groups**, ed., Lawrence Solomon ve Betty. Berzon. San Fransisco: Jossey Bass.
- Stoller, F., 1971, "Marathon and Encounter Approaches in Therapeutic and Rehabilitative Programs" in **Confrontation**. ed Leonard Blank ve Ark. New York: Macmillan Com.
- Voltan, N. 1986, "Impressions of Interpersonal Relations - Group Counseling Course." **Mediterranean Journal of Social Psychiatry** Vol. 7, No. 1.
- Voltan-Acar, N. 1986, "Eklektik Yaklaşımlı Grupla Danışma ve Sonuçları". **Medial Nöroloji, Nöroşirurji ve Psikiyatri Dergisi**. Cilt, Sayı I.
- Voltan-Acar, N. 1991, "Grupla Psikolojik Danışmada Direnci Kırma ya da Isınma İçin Sırrı Paylaşma Alıştırmaları" **Eğitim Fakültesi Dergisi**, S. 6, s. 83-85.