

## **BİREYLERARASI ETKİLEŞİMDE ORTAYA ÇIKAN İLETİŞİM BOZUKLUKLARININ DÜZELTİLMESİNDE KULLANILAN GRUP TERAPİLERİNE GENEL BİR BAKIŞ**

**Yrd. Doç. Dr. Rüşan KARTALLAR GÖKDAĞ\***

### **ÖZET**

İnsanların duygusal dünyasından kaynaklanan davranışsal ve bedensel rahatsızlıklarının düzeltilmesinde kullanılan yöntemlerden birisi de grup terapileridir. Grup terapisinde, iletişim bozuklukları ve psikolojik sorunları olan kişilerden oluşturulan bir grupta grup üyeleri, eğitilmiş bir terapistin (alanda uzman kişinin) yönlendirmesiyle, birbirlerine yardım ederek kişiliklerini değiştirir, sorunlarının değişik çözüm yollarını görürler. Bu yazıda grup terapileri açıklandıktan sonra, grup terapisinde başvurulan yaklaşımlar, farklı değişkenler açısından karşılaştırılmaktadır. Devamında bir terapi grubu oluşturulurken hangi ölçütlerin esas alınabileceği ve terapi için gerekli hazırlık ile organizasyonuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Yazının son kısmında da, grup terapisinin 20 düzeltici faktörü ve kendine yardım grupları açıklanmaktadır.

Toplumsal bir ortama doğan insanoğlu, doğumundan başlayarak tüm yaşamını başkalarıyla iletişim içerisinde geçirir. Aile, okul, iş yaşamı ve evliliğinde kurduğu ya da kuramadığı ilişkiler, birey üzerinde gözle görünenin çok ötesinde etkiler yapmaktadır. Bu ortamlarda yaşanan sevgi, dostluk, ait olma, kabul görme, değerli sayılma gibi duyguların düzeyi, bireyin psikolojik dengesi açısından son derece önemlidir.

Toplumsal bir varlık olarak insanoğlu, ait olmak, sevilme, önemsenme, aranma ihtiyacıdır. Bunlardan yoksun yetişenler, yaşamları süresince duygusal bozukluklara bağlı normal dışı davranışlar gösterirler. Ruhsal dengedeki aksama ve çevreye uyumdaki bozulma, hafif psikolojik tepkilerden, ciddi psikiyatrik rahatsızlıklara kadar değişik şiddet ve yoğunlukla olabilir (Güleç, 1993:11-12).

Normal bir davranış, hem dışardan birisi hem de kendimizce önceden kestirilebilir davranışlardır. Ancak kimi davranışlar vardır ki nedeni, ne davranışı gerçekleştiren, ne de izleyen için açık değildir. Sözelimi geçerli bir nedeni olmadan birisine kızmak, ya da pek çok neden varken hiç kızmamak, kendini

---

\* Anadolu Üniversitesi, İletişim Bilimleri Fakültesi

sürekli sadomazoşistik ilişkilere sokmak, kendini yalnız hissederken, kimseye yakınlık-sevgi duymamak, başarılı olmaya çok önem verip hiçbir çaba göstermemek gibi yıkıcı ve yıpratıcı sonuçlara yol açan davranışlar, insanların farkında olmadıkları nedenlerden kaynaklanır (Noar, 1987:2-3). Çevremizdeki kimi insanlarda tanık olmuşuzdur: Kişi, yakınları, eşi, çocukları ve arkadaşlarıyla geçinemez, çekingendir; alıngandır, olur-olmaz şeylere sinirlenir. Kimileri yoğun bir yalnızlık duygusu, başarısızlık duygusu yaşar; gerçeklerle ilişkisini keser.

İnsanın duygusal dünyasındaki bu bozukluklar, yukarıda örneklenen davranışların yanısıra, kimi bedensel belirtiler de gösterebilir. Örneğin uyku bozuklukları, baş ağrısı, çarpıntı, terleme, uyuşma, güçsüzlük, hazımsızlık vb. duygusal sorunlara bağlı olarak da yaşanabilmektedir.

## **PSİKOTERAPİ**

İnsandaki duygusal çatışmaları çözümlleyen, bu çatışmalardan doğan kaygı ve gerginlikleri, çöküntüleri azaltan, ruhsal uyum düzeyini artıran, kişilerarası ilişkileri olgunlaştıran teknik ve yöntemler psikoterapi olarak nitelenebilir (Güleç, 1993:11). Eğitimli bir kişi birey ile profesyonel bir ilişki kurarak psikolojik kaygıyı yok etme, uygun olmayan davranışı değiştirme ve kişilik gelişimini cesaretlendirme amacına yönelik sözel ve sözel olmayan düzeltici araçlar kullandığında yapılan işlem ise bireysel psikoterapidir.

## **GRUP TERAPİSİ**

Grup terapisi, terapi tekniklerinin bir gruba, onların ruh sağlığını iyileştirmek amacıyla uygulanması olarak tanımlanabilir.

Ancak grup terapisinde, grup içinde oluşan birey-birey etkileşimi ve birey-terapist (grubu yöneten uzman) etkileşimi, grup üyelerinin uyumsuz davranışlarını değiştirmek için birlikte kullanılır. Bir başka deyişle eğitimli terapistin kullandığı özel teknikler ve sağladığı etkileşim kadar, grubun kendisinin de değişim aracı olarak işlev görmesi, grup terapisine özgü üstün bir niteliktir (Vinogradov & Irvin, 1989:1).

Bu bağlamda grup terapisinin iki önemli yararından söz edilebilir: Birincisi, bireyin grup üyelerinden anında geri bildirim alma fırsatıdır. İkincisi ise bireyin daha önce yaşadığı sorun yaratan olayların sorumlusu olarak terapistini görmesi engellenerek (bu tür transferans durumları tedavi esnasında sıklıkla yaşanmaktadır), çeşitli kişilere ve olgulara olan psikolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerini yeniden gözlemlene fırsatının bulunmasıdır.

Tablo 1’de grup terapilerinin kimi temel özellikleri özetlenmiştir.

**Tablo 1: Grup Terapileri**

Amaç	→	- Semptomların (hastalığın belirtileri) hafifletilmesi - Kişilerarası ilişkilerde değişim
Seçim	→	- Spesifik aile-çift dinamiklerinin değişimi - Grubun büyük ölçüde tümünü temel alacak değişim göstermektedir. - Özgül hastalıklar için homojen gruplar - Özellikle kişilik bozuklukları gösteren bireyler ve ergenler daha çok yararlanırlar - Değişim talepleri olan çiftler ve ailelerde değişim gerçekleşir. - <b>Kontrendikasyonlar (Grup terapisinin sakıncalı olduğu durumlar):</b> Ailelerde ve çiftlerde sadomazoistik düşünce ve korkuları hareketlerle ortaya koyma, intihar riski olan kişiler
Tipler	→	- Yönlendirici-destekleyici grup psikoterapisi - Çözümleyici-kişilerarası grup psikoterapisi - Psikoanalitik grup psikoterapisi - Aile terapisi - Evlilik terapisi
Süre	→	- Zaman sınırlaması yoktur.

Kaynak: Stoudemire’den aktaran Kaplan vd., 1994:838.

## GRUP TERAPİSİ YAKLAŞIMLARI

1900’lü yılların başında uygulama alanı bulan ve giderek gelişip çeşitlenen grup terapisi için Ceyhun (1996:16) yirmi dört farklı terapi ismi saymaktadır.

Günümüzde grup yöntemi ile sağaltımda kullanılan yaklaşımlara bakıldığında, kimi klinik uzmanlar psikolojik çözümleme yöntemini benimsemektedirler. Bunun dışında “şimdi”, “burada”yı vurgulayan Eric Berne’nin geliştirdiği transaksiyonel (dinamik etkileşimin yoğun olduğu etkileşime dayalı) grup tedavisini benimseyenler de vardır. Davranışçı grup terapileri ise, davranışçı öğrenme kuramlarının koşullandırma tekniklerini esas almaktadır. Bunların dışında Frederic Perls’in kuramlarından geliştirilen ve bireyin kendisini tam olarak ifade etmesini öngören gestalt grup terapileri, Carl Rogers tarafından geliştirilen ve grup üyeleri arasında hissedilen duyguların yargısız bir şekilde ifade edilmesine dayalı, danışan merkezli grup terapileri de uygulanmaktadır.

Yukarıda sayılan terapi yaklaşımlarının farklı değişkenler açısından karşılaştırması tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2: Grup Terapi Yaklaşımlarının Karşılaştırılması**

Parametreler	Destekleyici grup terapisi	Analitik grup terapisi	Psikoanalitik grup terapisi	Transaksiyonel grup terapisi	Davranışçı grup terapisi
Sıklık	Haftada 1	Haftada 1-3	Haftada 1-5	Haftada 1-3	Haftada 1-3
Süre	6 ay’a kadar	1-3 yıl	1-3 yıl	1-3 yıl	6 ay’a kadar
Temel Sağaltım Uygulamaları	Psikiyatrik hastalar ve kaygı tepkileri	Kaygı tepkileri, Sınır rahatsızlıklar ve kişilik bozuklukları	Kaygı tepkileri, Kişilik bozuklukları	Kaygı tepkileri ve psikiyatrik bozukluklar	Korkular, pasif edilgen kişilik, sekstüel problemler
Bireyselliğe bakış açısı	Genellikle	Daima	Daima	Genellikle	Genellikle
İletişimin içeriği	Temel çevresel faktörler	Şimdi ve geçmişteki yaşam durumları, grup içi ve grup dışı ilişkiler	Temel olarak geçmiş yaşam deneyimleri, grup içi ilişkiler	Temel olarak grup içi ilişkiler, nadiren öykü, “şimdi ve burada” ilkesi vurgulanıyor.	Nedenselliğe odaklanmaksızın, özgün spesifik yansımalar
Transferans (Bireyin daha önce yaşamış olduğu olayları duygu ve düşünceleri tedavi eden kişiye yöneltmesi)	Olumlu dinamik etkileşimle iyileştirme artırılır.	Olumlu-olumsuz dinamik etkileşim ortamları yaratılarak çözümlenebilir.	Dinamik etkileşim durumu yaratılır (transferans) ve bu durum tedavi amaçlı olarak çözümlenir.	Pozitif ilişkiler beslenerek negatif duygular çözümlenir.	Olumlu ilişkiler beslenir. Dinamik etkileşimler (transferans) irdelenmez.
Rüyalar	Çözümlenmez.	Sıklıkla çözümlenebilir.	Daima çözümlenir ve teşvik edilir.	Nadiren analiz edilir.	Kullanılmaz.
Bağımlılık	Grup içi bağımlılık teşvik edilir, üyeler büyüme ölçütüne lidere güvenirliler	Grup içi bağımlılık teşvik edilir, lidere bağımlılık değişiklik gösterir	Grup içi bağımlılık teşvik edilmez, lidere bağımlılık değişiklik gösterir	Grup içi bağımlılık teşvik edilir ancak lidere bağımlılık teşvik edilmez	Grup içi bağımlılık teşvik edilmez, lidere bağımlılık çok yüksektir
Terapistin Aktivitesi (Çalışma Yöntemi)	Varolan savunmaları güçlendirir, aktif bir şekilde öğüt verir.	Savunmalarla ilgilenir, öğüt verir veya kişisel tepkiler verir.	Savunmalarla ilgilenir, pasiftir. Öğüt veya kişisel tepki vermez.	Savunmalarla ilgilenir. Aktiftir. Öğütten ziyade kişisel tepkiler verir.	Yeni savunmalar yaratır. Aktiftir ve yönlendiricidir.
Yorumlama	Bilinçaltı çatışmalar yorumlanmaz.	Bilinçaltı çatışmalar yorumlanır.	Yoğunluğuna bilinçaltı çatışmalar yorumlanır.	“Şimdi ve burada”da ki mevcut davranışsal örüntüler yorumlanır.	Yorum kullanılmaz.
Temel grup süreçleri	Evrensellik, gerçekliğin sınanması	Bağımlılık, transferans, gerçekliğin sınanması.	Dinamik etkileşim (transferans), Duygusal boşalım, Katarsis, gerçekliğin sınanması.	Gerçekliğin sınanması.	Bağımlılık, pekiştirme, koşullama
Grup dışı sosyalizasyon	Teşvik edilir.	Genel olarak teşvik edilmez.	Teşvik edilmez.	Değişkendir.	Teşvik edilmez.
Hedefler/ Amaçlar	Çevreye uyumun değerini oluşturmak	Kişilik dinamiklerinin ortalama düzeyde yeniden yapılandırılması	Kişilik dinamiklerinin üst düzeyde yeniden yapılandırılması	Bilinçli kontrol mekanizmaları doğrultusunda davranış değişimi	Özgül psikiyatrik belirtilerin giderilmesi.

Kaynak: Kaplan vd., 1994:839.

## BİREY SEÇİMİ

Grup terapisi için bireyin uygunluğunu belirleme işinde, terapist, bu amaçla yaptığı görüşmede elde edeceği bilgilere büyük ölçüde ihtiyaç duyar. Tedavi eden uzman kişi mutlaka bireyin yaşam öyküsünü öğrenmeli ve belli dinamik, davranışsal ve tanısıl bilgi elde etmek amacıyla, bireyin zihinsel işlevlerini incelemelidir.

Tablo 3 grup terapileri için birey seçiminde esas alınacak genel ölçütleri göstermektedir.

**Tablo 3: Grup Terapileri İçin Genel Üyelik Ölçütleri**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Dahil edilme ölçütleri<ul style="list-style-type: none"><li>- Grup işini gerçekleştirebilecek kapasiteye sahip olmak</li><li>- Grubun hedefleri ile problem alanının (dahil olacak kişinin) uygunluğu</li><li>- Değişim için gerekli motivasyona sahip olma</li></ul></li><li>- Hariç tutulma ölçütleri<ul style="list-style-type: none"><li>- Kabul görebilecek davranışlar için geliştirilmiş grup normları ile açıkça ters düşme</li><li>- Grupta yapılanlara uyum sağlayamamak, aksine onlara aşırı tepkide bulunmak.</li><li>- Ciddi bir şekilde grup üyeleri veya gruptan herhangi bir üye ile zıtlığa düşme, uyuşamama</li><li>- Grubun kendine saptmış bir rol verdiğini veya saptmış bir durumda olduğunu varsaymaya eğilimin çok yüksek olması.</li></ul></li></ul> |
|---|

Kaynak: Vinogradov'dan aktaran Kaplan vd.,1994:842.

## OTORİTEYE GÜVENSİZLİK VE KAYGI TEPKİLERİ

Otorite ile ilişkilerinde temel problemi olan, yine otorite ile ilişkilerinde ciddi ölçüde gerilim yaşayan kişiler grup terapilerinde kimi zaman iyi bir performans gösterebilir, kimi zaman da bu tedaviye olumsuz yanıt verebilirler. Bununla beraber bire-bir terapilere nazaran grup terapilerinde bu bireyler sıklıkla daha iyi bir performans göstermektedir. Çünkü bu bireyler grup süreci içinde kendilerini daha rahat hissetmektedirler. Peki bu bireyler otorite ile ilişkilerinde ne tür sıkıntılar yaşayabilirler ve bu gruba nasıl yansiyabilir?

Büyük ölçüde otorite karşısında huzursuzluk yaşayanlar tepkisiz kalabilirler, yoğun kaygılara kapılabilirler, direnç gösterebilirler ve dolayısıyla bu halleri yüzünden bireysel olarak yaşadıkları duygulanımlarını ve düşüncelerini ifade etmeye istekli olmayabilirler. Genel olarak terapist tarafından yani otorite tarafından onaylanmama korkusu yaşarlar. Nitekim bu kişiler bu korkuları yüzünden bireysel terapilerde bulunmaktan kaçınırlarken, grup deneyimi için

kendilerine getirilen teklifi hemen kabul edebilmektedirler. Öte yandan, eğer birey grup terapisine katılma önerisini reddederse veya bu fikre açıkça direnç gösterirse, terapist bu kişinin gerilim düzeyinin hayli yüksek olduğunu gözönünde bulundurmalıdır.

## **Akran Grubu Gerilimleri**

Ağır psikiyatrik vaka sınırındakiler ve şizofreniye benzer kişilik özellikleri gösteren bireyler grup içinde genellikle olumsuz tavır takınırlar ya da yoğun kaygı yaşarlar. Çünkü bu kişiler kendi akran gruplarıyla yıkıcı ilişkiler kurarlar veya alındıkları gruptan kendilerini bütünüyle dışlarlar. Diğer yandan bu bireyler kendi gerilimleriyle başedebilirlerse grup terapisi hayli yararlı olmaktadır.

## **Tanı**

Gruba katılan bireylerin sorunlarının sınıflandırılması en sağaltıcı yaklaşımı belirlemede ve bireyin tedaviye olan motivasyonunu değerlendirmede, değişim için gerekli olan bireysel kapasitelerini ve dolayısıyla kişiliğinin güçlü ve zayıf yönlerini öğrenmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Grup terapisinde çok az olmakla birlikte uygulanmaması gereken durumlar vardır. Genel olarak antisosyal bireyler, heterojen gruplardan hem az yararlanırlar hem de grup sürecine çok az katkıda bulunurlar. Çünkü bu kişiler grup standartlarına uyum sağlayamazlar. Bununla beraber, eğer grup başka antisosyal bireylerin birleşiminden meydana getirilmişse, o zaman bu kişiler algıladıkları otorite gücüne nazaran akran gruplarına daha sağlıklı tepkiler verebilmektedirler. İçeride dönmek bireyler terapistleri ile güvene dayanan iyi bir ilişki kurduktan sonra grup terapilerinden daha fazla yarar görebilmektedir.

İntihara eğilimli ya da yoğun üzüntü (depresyon) içindeki bireyler grup terapileriyle tedavi edilmemelidirler. Manik (aşırı neşeli hem de saldırgan olabilecek) bireyler grup sürecinde yıkıcı ve grubun etkileşimini bozucu rol oynarlar. Bununla birlikte yoğun ilaç tedavisi altındaki kişiler için, grup tedavisi uygun olmayabilir. Algı bozukluğu içinde olan, hayal gören kişiler kendi hayal dünyalarında kalıp grup içi işbirliğine giremeyeceklerinden bunlar da grup dışı bırakılmalıdır.

## **Hazırlık**

Grup deneyimi için terapist tarafından hazırlanan grup üyeleri, tedaviye hazır olmayan kişilere oranla daha az gerilim yaşamaya eğilimlidirler. Hazırlık sürecinde terapist, ilk seanstan önce açıklamalar yapar ve kişinin olası sorularına cevap verir.

## **Yapısal Organizasyon**

Bir grup terapistinin grubu organize ederken dikkat edeceği kimi önemli noktalar aşağıda açıklanmıştır.

### **Büyüklik**

Grup terapisi 15 üyeden çok, 3 üyeden az olmazsa başarılı olmaktadır. Ancak çoğu terapist 8-10 üyeyi en uygun büyüklük olarak kabul etmektedirler. Daha az üyenin olduğu gruplarda üyeler kendilerini tam anlamıyla sözel olarak ifade etseler bile üyelerarası etkileşim yeteri kadar kurulamayabilir. Öteyandan üye sayısı 10'u aşan gruplarda ise, etkileşim hem terapistin hem de üyelerin izleyemeyecekleri kadar çok olabilmektedir.

### **Seansların Sıklığı**

Çoğu terapist grupları haftada bir yapar. Burada seanslar arasındaki sürekliliği korumak önemlidir. Değişimli seanslar yapıldığında, grup haftada iki kez toplanır; birinde terapist vardır, diğerinde terapist olmaksızın grup sürdürülür.

### **Seansların Uzunluğu**

Genel olarak, grup seansları 1-2 saatte son bulur ancak zaman sınırlaması mutlaka yapılmalıdır.

Genişletilmiş-zamanlı (time-extended) (maraton grup terapide) 12-72 saat boyunca grup toplantısı yapılır. Bununla birlikte ciddi psikiyatrik hastalıkları olan ve kişilik bozuklukları hastalık sınırında olan bireyler gibi zayıf ego yapısı içinde olanlar için maraton gruplar tehlikeli olabilmektedir. 1970'li yıllarda maraton grupları hayli popüler olmalarına karşın, günümüzde bu etkinliklerini hayli yitirmişlerdir.

### **Homojen'e Karşılık Heterojen Gruplar**

Terapi uzmanları genellikle en üst düzeyde etkileşim ve yarar sağlayabilmek için grupların heterojen olması gerektiğini düşünmektedirler. Nitekim grup toplantıları bütün ırkların ve toplumsal sınıfların yaş, eğitim ve medeni durumları farklı bireylerinden oluşmaktadır. Burada önemli olan yukarıda sözü edilen grup için gerekli ön koşulların sağlanmasıdır. Bu gerçekleştirildiğinde, grup terapisinden en olumlu sonuçları almak olasıdır. Ancak bunların dışında çocuk ve ergen gruplarında homojen bir yapı daha yararlı ve gerekli olmaktadır.

## Açığa Karşın Kapalı Gruplar

Bazı gruplar belli sayıda bireylerden oluşur. Eğer bir üye ayrılırsa, yerine yeni üye alınmaz. Böyle gruplara kapalı gruplar adı verilir. Buna karşılık bazı gruplarda, ayrılan üyelerin yerine yeni üye alınır. Böyle gruplara da açık gruplar denir.

## GRUP PSİKOTERAPİSİNİN 20 DÜZELTİCİ ETKENİ

Bunları Kaplan (1994:841) aşağıdaki şekilde açıklamaktadır.

**Abreaksiyon:** Kısmi olarak acı veren deneyim veya çatışmalar gibi bastırılmış materyalin sürecinin bilinçli hale gelmesidir. Bu süreçte birey yalnızca hatırlamakla kalmaz, aynı zamanda o anda verdiği duygusal tepkilerle, herşeyiyle o deneyimi konusunda rahatlatma yaşar.

**Kabul görme:** Grubun diğer üyeleri tarafından kabul gördüğünü hissetme. Bu süreçte düşünce farklılıkları yumuşatılır, bireyler kesinlikle kınanmaz.

**Alturizm (diğererkâmlık):** Grup içinde diğerlerine verebilecek birşeylerinin olduğunu öğrendikten sonra, ihtiyacı olan bir grup üyesine sıkıntıları doğrultusunda yardım etme. Grup içinde bir üyenin, diğer bir üyeye yardım etme davranışı.

**Katharsis:** Duygusal tepkilerle birlikte bastırılmış düşüncelerin ifadesi ile bireyde bir rahatlatma durumunun oluşması.

**Bağlılık:** Ortak bir amaç doğrultusunda grubun birlikte çalıştığı duygusunun verilmesi. Uzmanlar, “biz” duygusunun tedavi için en önemli etmen olduğuna inanmaktadırlar.

**Consensual Geçerlilik:** Grup içinde birinin kişisel kavramlaştırmalarını, grubun diğer üyelerinin kavramlaştırmaları ile karşılaştırarak gerçekliği güçlendirmek; Böylelikle kişilerarası sapmalar önlenmiş olur.

**Bulaşma:** Grup içinde bir üyenin duygusal ifadesinin/ifade biçiminin gruptaki diğer üyeler tarafından da benzer şekilde yaşanıp, benzer şekilde ifade edilmesine neden olma sürecidir.

**Düzeltilmiş Ailesel Deneyim:** Grup etkileşimi çerçevesinde psikolojik özgün çatışmalar doğrultusunda çalışan grup üyelerinin aile yapılarının yeniden oluşturulması (Örneğin, anne-babaya karşı öfke, kızgınlık duyguları, kardeş rekabetleri).



**Empati:** Grup üyelerinden birinin kendini bir başka grup üyesinin yerine koyması. Böylece diğer üyenin düşünce, hissetme ve davranışının anlaşılması söz konusu olur.

**İdentifikasyon:** Grup üyesinin kendi ego sistemi içerisinde başka bir üyenin nitelik, nicelik ve özelliklerini içine alan bilinç altı savunma mekanizmasıdır.

**İmitasyon (Taklit):** Grup içinde bir diğer üyenin davranışlarını model alma veya taklit etmenin bilinçli sürecidir. Seyirci terapisi olarak bilinir. Bir birey diğerini izleyerek öğrenir.

**İçgörü:** Uygunsuz davranış belirtilerinin ve bunun alt yapısal nedenlerinin bilinçli bir şekilde anlaşılıp, fark edilmesi sürecidir. Çoğu terapist bunu ikiye ayırır; 1- Entellektüel içgörü; (Uygunsuz davranışta herhangi bir değişiklik olmaksızın, bu davranışla ilgili bilgilere sahip olma) 2- Duygusal içgörü (kişilik ve davranışta olumlu değişmelere yol açan anlama, kavrama ve farkında olma süreci).

**İlham/Esinlenme:** Grup üyelerine iyimser duygu/duyumlarını söyleme süreci, grup içinde birinin problemlerinin üstesinden gelebileceğini hissetme yeteneği. Bu faktör aynı zamanda “umut’un söylenmesi” olarak da bilinmektedir.

**İnteraksiyon:** Grup üyeleri arasında hissedilenlerin ve düşüncelerin açık ve özgün bir şekilde alınıp verilmesi sürecidir. Etkili interaksiyon (etkileşim) duygusallığını da dahil olduğu etkileşimlerdir.

**Yorumlama:** Grup liderinin grup üyelerinin dirençleri, savunmaları ve sembollerinin önemi veya anlamını formüle etmesi sürecidir. Bunun sonucunda kişide problemi doğrultusunda mantıksal bir yapı ve anlayış oluşmaktadır.

**Öğrenme:** Bireyin yeni alanlarla ilgili bilgileri kazanım sürecidir (Örneğin; sosyal beceriler ve seksüel davranış). Rekabet sonucu elde ettiği beceriler sayesinde, grubun diğer üyelerine de bunları aktarır, öğretici olur.

**Gerçekliğin Sınanması:** Nesnel olarak “ben” dışındaki dünyayı değerlendirmek için gerekli olan bireysel yetenek. Tam olarak bir üyenin kendi kendini ve diğer grup üyelerini algılama kapasitesini de içerir. Aynı zamanda grup uzlaşmacılığını ortaya çıkarır, geliştirir.

**Transferans:** Bireyin geçmişinde herhangi bir anıya neden olan bir nesne veya olgunun terapist tarafından, grup ortamına getirilmesi ile birlikte, terapistte isteklerin, düşüncelerin, hissedilenlerin yansıtılması süreci. Gruptaki bireyler, aynı

zamanda, birbirlerine de dolaysız olarak bu transferansları yöneltebilirler. Böyle bir sürece “çok yönlü transferans” adı verilir.

**Evensellik:** Kişinin problem/problemleri doğrultusunda yalnız olmadığının farkına varması sürecidir. Diğer grup üyelerinin yaşadıkları benzer güçlük ve şikayetlerini paylaşarak; birey bunun salt kendine özgü olmadığını algılar, anlar.

**Ventilasyon:** Bastırılmış duygu, düşünce veya olayların grup üyelerine ifade edilme sürecidir. Kişisel anlamın paylaşılması suçluluk duygularının ortadan kalkmasına yardımcı olur. Bu faktör “kendini açma” olarak da adlandırılır.

Tablo 4 sosyal bir varlık olarak grubun doğası için ikinci derecede olan öğrenme ve değişmeyi şekillendiren güçleri özetlemektedir.

**Tablo 4: Terapi Grubunun Sosyal Konteksinde Davranışsal Paternlerin Öğrenilmesi**



## KENDİNE YARDIM GRUPLARI

Kendine yardım grupları özgül problem/problemlerle veya yaşam krizleriyle başa çıkma sorunu ile yüz yüze gelmiş kişilerden oluşur. Böyle gruplar derinliğine bir kişilik değişimi veya anlamlı bir şekilde kişilik işlevlerinde bir değişimi gerçekleştiremezler. Öte yandan kendine yardım grupları duygusal sağlık veya psikolojik bağlılığın iyileştirilmesinde önemli teknikler olarak karşımıza çıkar.

Kendine yardım gruplarını diğer gruplardan ayıran en önemli özellik, grubun homojen olmasıdır (Örneğin, boşanma grupları, uyuşturucu bağımlılığı grupları,

tecavüze uğrayanların grupları gibi). Üyeler aynı sorunlara maruz kalan (örneğin; kanser) bireylerden oluşur. Bu grupta grup üyeleri sorunlarla ilgili iyi-kötü, başarılı-başarısız deneyimlerini paylaşırlar. Böyle yapmakla birbirlerini bilgilendirdikleri gibi aynı zamanda çok yönlü bir destek sağlarlar. Kuşkusuz burada da evrensellik, ait olma ve güven duyma ilkeleri işlevsellik gösterir.

Kendine yardım grupları bağlılığı vurgular. Grubun tüm üyelerinin aynı özgül problem ve belirtilere sahip olmaları, güçlü duygusal gerginlikler yaşamaları, bu bağlılığı gerekli kılar ve destek bu bağlılık temelinde gerçekleşir (Aynı kaderi paylaşma). Kendine yardım grupları, bütün gücünü, dinamizmini, kendiliğinden oluşmasından/kendi kendini üretebilmesinden almaktadır. Gruplar, üyelerinin ihtiyaçları doğrultusunda oluşur. Üyelerin davranışsal ve duygusal rahatsızlıklarını çok yönlü destekle gidermeye çalışırlar. Günümüzde kendine yardım grupları ve grup terapileri artık birleşmek eğilimindedir. Çünkü kendine yardım grupları, üyelerinin, olumsuz davranışlarını bırakmalarına yardımcı olurken, terapi grupları da üyelerinin ihtiyaçlarının kökenleri konusunda onları bilgililetmekte, ayrıca istenmeyen davranışları düzeltmeye çabalamaktadır.

## **YARARLANILAN KAYNAKLAR**

Ceyhun, B. (1966). **Grup Psikoterapilerine Giriş**. Ankara: Grup Psikoterapi Derneği Yayınları.

Güleç, C. (1993). **Psiko-Terapiler**. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayını.

Kaplan, H. I., J. S.Benjamin & A. G. Jack. (1994). **Kaplan And Sadock's Synopsis of Psychiatry (Behavioral Sciences Clinical Psychiatry)**. Seventh edition. Baltimore: Williams and Wilkins.

Noar, R. (1987). **Grup Psikoterapilerine İlk Adım**. Çev: N. Hisli. İzmir: Erdem Kitabevi Yayınları.

Vinogradov, S. & D.Y. Irvin. (1989). **Group Psychotherapy**. Washington: American Psychiatric Press, Inc.