

A New Exercise in Group Counseling: "The Wailing Wall"

Doç. Dr Taşkın YILDIRIM, Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ
Inonu University

Abstract:

In group counseling sessions, it is the expert's responsibility to notice, define and cope with resistance situations. Resistance is especially encountered in restricted and closed groups where the volunteering principle is ignored. In order for group counseling to be effective, the group leader may have to use exercises for coping with resistance. The present study has emerged on the basis of this need and introduces a new exercise used in the group process and its effects. The outcomes of this exercise which is practiced in two groups simultaneously by two group leaders are discussed from the perspective of the members. The members' opinions in the reports recorded at the end of the group sessions comprise the data of the present research. As a result of the content analysis, the effectiveness of the "wailing wall" exercise developed for coping with resistance has been classified into 5 categories: (1) motivating effect, (2) belongingness and the feeling of us, (3) modelling effect, (4) transition to activity stage and (5) the exercise's idiosyncratic therapeutic effect. The "wailing wall" exercise, which are presented, is recommended for experts working in counseling groups.

Keywords: group counseling, exercise, resistance, the wailing wall



Inönü University
Journal of the Faculty of Education
Vol 16, No 3, 2015
pp. 17-32
DOI: 10.17679/iuefd.16351000

Received : 09.09.2014
Revision1 : 09.07.2015
Revision2 : 04.08.2015
Accepted : 03.01.2016

Suggested Citation

Yıldırım, T. Durmuş E. (2015). A New Exercise in Group Counselling, *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), ss.17-32. DOI: 10.17679/iuefd.16351000

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Leaders have a number of difficulties in group counseling. These difficulties can create group-specific situations and be eliminated using suitable techniques and skills (Türküm and Akdoğan, 2007). One of these difficulties is resistance. Resistance is inevitable in both individual and group counseling. However, when resistance lasts longer than necessary, it can lead to difficulties, especially in time-limited groups. These include slowing down the process, preventing and delaying transition to the action stage and even making this transition impossible, all of which alienate the group from the therapeutic process. The group members are expected to experience and observe the entire group process, particularly in groups that are created to provide counseling experience in undergraduate and graduate psychological counselor training programs. In these counseling sessions, in which volunteering is suspended, members' resistance might be more intense and obstructive than expected. In this type of situations, it is more effective to develop methods to resolve the problem that it is to quit thinking that the resistance will inevitably be strong. One such method is to do exercises that are used to overcome resistance in groups. According to Yalom (1995), every experienced group leader can use structured exercises. These exercises can be used not only to break the silence, but also to break resistance, resolve transference or get people to learn about themselves and others when necessary. These exercises make people relax, increase the interaction among them, build trust and facilitate the flow and functioning by enabling people to have new experiences. At this point, it is important to choose an exercise that is suitable for the needs of the group.

Purpose

This study presents an exercise that is used to overcome resistance and make it easier for the group to pass the action stage and describes its results. The exercise was created to overcome resistance during the practical exercises done group members who are prospective psychological counselors.

Method

Study Sample

The study sample included undergraduate psychological counseling and guidance students who attended practice group counseling. The sample included 20 participants in two groups of 10 students. Their ages ranged between 19 and 22. Of them, 70% were females (n=14), and 30% were males (n=6). The study was simultaneously conducted with two leaders who specialize in group counseling and two groups.

Implementation

The participants were divided into two groups in an effort to balance the numbers of female and male participants. In the first sessions when the group rules were determined, the group members were asked to bring reports that evaluated the process, their perception of themselves in sessions and their general experiences in the group. With these groups, 90 to 100-minute sessions were conducted for 12 weeks. This study explains the wailing wall exercise, which was developed to be used in the fourth and fifth stages when resistance arises.

The Wailing Wall

The wailing wall exercise presented in this study was designed to overcome resistance in group counseling in a healthy and effective way.

Objective: The aim of this exercise is to have group members build trust in themselves and in the group members, internalize the group process, get into action, take risks and overcome resistance.

Directions: The leader says: "Now we are going to do an exercise together," to the members, stands up and places an empty chair as shown in Figure 1.

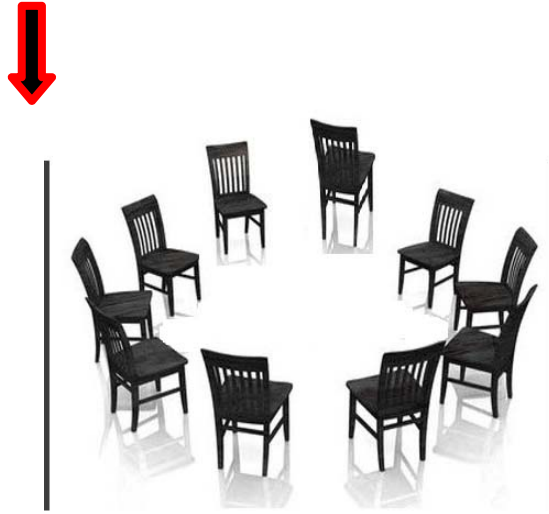


Figure 1: Suggested seating order for the wailing wall exercise

Then the leader gives these directions: "Now I ask each one of you to sit on this chair one by one. Each member will sit on the chair turning his or her back to the group and face to the wall, and tell about an upsetting experience which he or she wanted to share with the group in four or five minutes. All group members will sit on this chair. When the member returns to his or her own seat, we will not make comments or express our feelings about what has been said. That is, we will say everything we want to share on this chair. After a member finishes talking, it will be another member's turn." After giving the directions, the leader sits on the chair first and tells about an experience.

Termination: After all group members and the leader sit on the chair, the group leader ends the session by saying: "Next week, we will continue with this exercise."

Data Analysis

This is a qualitative study. The study data were collected using participant observation and document collection (Glesne, 2012), qualitative research data collection methods and content analysis. The study data consisted of 235 reports written by the members of the two groups after each session over 12 weeks. The data examined in the study were obtained by analyzing the content of 20 reports.

Findings

An analysis of the member reports about the effects of this exercise revealed that they could be classified into five categories: 1) stimulating and motivating effect, 2) the effect of creating the feeling of belonging and being a group, 3) the effect of making the leader a role model, 4) the effect of transition to the action stage and 5) the unique therapeutic effect of the exercise.

The Stimulating and Motivating Effect

The directions of the exercise requires every member to act by sitting on the outwardly turned chair and expressing himself or herself. Here is a sample sentence about this category: "The group leader made us do a different exercise. Each one of us was to sit on that chair. I both wanted to show courage and sit there and did not dare to do so. I finally stood up when I felt strong, and I was very excited."

The Effect of Universality (the Feeling of Belonging and Being A Group)

The feeling of belonging and being a group is a therapeutic benefit and a sign of recovery. Here is a sample sentence about it: "The wailing wall always revealed shared feelings. We laughed and cried and laughed together. Our problems were similar to each other's. We were bothered by so many things, either important or not, and it was relieving to talk about them."

The Effect of Making the Leader a Role Model

One of the greatest advantages of group counseling is to develop the group members' repertoire of social skills. Here is a sample sentence about this category: "It gave me confidence that the group leader started the exercise. Then the group leader asked us to go to the chair and talk about an experience."

The Effect of Transition to the Action Stage

This sample sentence shows that the exercise quickly and effectively enables the transition from the resistance stage to the action stage: "All members shared something today, and I believe that it will be easy for us to share things in the future."

The Unique Effect of the Exercise

This sample sentence shows that the exercise has a unique supportive, accelerating effect that facilitates the therapeutic function thanks to its unique directions and implementation: "Nobody asked any questions or commented. All the members just listened, and this was very relieving. It was more relaxing to be listened to without being judged."

Discussion & Conclusion

Based on the assessment of the group members, the study concluded that the wailing wall exercise had positive outcomes for the group counseling process and the members. Group counseling sessions include exercises designed to break resistance, prevent silence and help create other therapeutic effects (Umucu and Voltan-Acar, 2011). They can also resolve the transference and make the group members introduce themselves and the others (Voltan-Acar, 1998). Although Rogers (1967) claims that group experience requires only a little structure (Fehr, 2000), most writers think that it is necessary to use exercises during group experience to gain insight and provide interaction (Altınay, 1998; Corey, 2008; Güçray et al. 2009; Fehr, 2000; Vinogradov and Yalom, 1989; Voltan-Acar, 1993). The limitation of this study is that the exercise was implemented and its effects were evaluated by two groups who participated compulsorily. The directions, implementation and effects of the wailing wall exercise were presented in this study, and it is recommended to specialists due to its contributions to the therapeutic process.

Grupla Psikolojik Danışmada Yeni Bir Alıştırma: 'Ağlama Duvarı'

Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM, Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ
İnönü Üniversitesi

Öz

Grupla psikolojik danışma oturumlarında direnç oluştuğunda tanımak, tanımlamak ve üstesinden gelmek için profesyonel zeminde çalışmak uzman sorumluluğundadır. Özellikle zaman sınırlı, gönüllülük esasının ikinci plana tutulduğu, kapalı gruplarda direnç daha yoğun görülür. Grupla psikolojik danışma sürecinin etkili çalışabilmesi için grup lideri tarafından direnci aşmaya yönelik alıştırmalar kullanmak gerekebilir. Bu çalışma ile söz konusu gereklilikten doğan, yazar tarafından geliştirilen, grup oturumlarında uygulamaları yapılan ve etkileri değerlendirilen yeni bir alıştırma sunulmuştur. İki grup lideri tarafından eş zamanlı yürütülen iki ayrı grupta uygulanan bu alıştırmaların grup süreci ve üyeler açısından doğurguları tartışılmıştır. Grup oturumları sonunda üyelerden alınan raporların içeriğinde yer alan üye görüşleri bu araştırmanın verilerini oluşturmuştur. Verilerin içerik analizi ile çözümlenmesi sonucunda direnci aşmak için geliştirilen "ağlama duvarı" alıştırmalarının etkililiği 5 (beş) alt kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler, grubun; (1) harekete geçirici-motive edici etkisi, (2) ait olma ve biz duygusu, (3) Liderin model olma etkisi, (4) eylem evresine geçiş etkisi ve (5) alıştırmaların kendine özgü terapötik etkisi olarak incelenmiştir. Bu çalışmada sunulan "ağlama duvarı" alıştırmaları, psikolojik danışma gruplarıyla çalışan alan uzmanları için önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Grupla Psikolojik Danışma, Alıştırma, Direnç, Ağlama Duvarı.



İnönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 16, Sayı 3, 2015
ss. 17-32
DOI: 10.17679/inuefd.16351000

Gönderim Tarihi : 09.09.2014
1. Düzeltme : 09.07.2015
2. Düzeltme : 04.08.2015
Kabul Tarihi : 03.01.2016

Önerilen Atıf

Yıldırım, T. Durmuş E. (2015). Grupla Psikolojik Danışmada Yeni Bir Alıştırma: 'Ağlama Duvarı'. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), ss.17-32. DOI: 10.17679/inuefd.16351000

GİRİŞ

Grupla psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma alanında yetkin bir lider eşliğinde üyelerin değişim, gelişim, farkındalık, sosyal yaşama bağlılık gibi kazanımların belirli ilke, teknik, yöntem ve kuramlar aracılığı ile terapötik ortamda çalışıldığı profesyonel uygulamalardır. Mahler (1971), grupla psikolojik danışmayı destek, kabul, anlayış, bakım, karşılıklı güven, katarsis, gerçeğe yönelim, serbest bırakma gibi iyileştirici işlevleri içeren ve bilinçli düşünce ve davranış üzerine odaklanan kişilerarası dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Mahler'e göre, bu süreçte üyelerin kendilerini anlamaları ve kendilerini kabul etmelerini kolaylaştırmak için karşılıklı güven ortamının oluşturulması gerekir, ancak üyeler de davranışlarının anlamı ve yeni davranış şekilleri kazanabilmek için savunmalarından sıyrılmalı, risk alabilmelidirler.

Grup liderinin grup süreci oturumları başlamadan yaptıkları veya yapmadıkları sonraki terapötik süreci kolaylaştırır veya zorlaştırır. Bu süreç bebek ve annesi arasında gerçekleşen bağlanma sürecine benzetilebilir. Bağlanmanın güvenli olması kadar olmaması da olasıdır. Maroda (2010) ya göre bu ilk basamakta terapist danışanın kendisi hakkında verdiği mesajlara dikkat etmelidir. Danışanın gereğinden fazla kendisiyle empati kurulmasını talep etmesi, empatiyi talep etmemesi kadar dikkatle ele alınmalıdır. Terapist, sürecin sağlıklı şekilde yol alabilmesi için, doğru sorulara cevap alabilmeli, davranışsal amaçları sağlıklı belirlemelidir.

Grupla psikolojik danışmada danışan/üye, farkındalık geliştirme, farkına varma yollarını öğrenmenin egemen olduğu bir süreci bekler. Bu nokta da zorlu bir durumdan söz edilmektedir. Danışanın değişime hazır olduğu hallerde bile (ki doğası bu gereği ender karşılaşılan bir durumdur) tanımadığı bir uzman ve kendisine benzer/benzemez diğerlerine kendini açması, bilgi, duygu ve davranış boyutlarıyla kendini ifadesi kolay olamayabilmektedir. Bu durumda gündemde "direnç" adı verilen değişime karşı bilinçli ve bilinç dışı süreçlerin getirdiği bir direnme durumu yaşanır. Conte (2009) direnç olgusunu şu şekilde irdelemektedir: İnsan olarak çatışma yaşar durumdayız; değişmek, ama aynı zamanda değişmemek isteriz. Yaşantılarımız, ne olduğumuz ve dünyayı nasıl gördüğümüzle biçimlenmiştir. Algıladığımız her şeyi değiştirmeye kalktığımızda savunmacı olduğumuzu biliriz, çünkü her şey sorun olsa da kendimizi olduğu gibi algılarız. Değişmek tüm öğrendiklerimiz ve kalıplaşmış olanları yok etmek demek olabilir ki, bu güçtür. Freud (2007) özellikle terapide bu durumu tuhaf ve inanılması zor gelse de (semptomlarından ötürü acı çeken, çevresindekileri acılarını paylaşmaya iten ve değişmek için onca para, emek ve zaman harcayarak özveride bulunmaya, kendini disiplin etmeye hazır olan kişi, geri dönüp ona yardım eden kişiye karşı hastalığını korumaya karşı yoğun bir mücadeleye girmesi) direnme durumu ve direnç olarak tanımlamıştır. Psikanalitik tedavide analist ile analizanın çalışmaktan kaçamayacağı bir olgudur.

Direnç, Ohlsen, Home ve Lawe (1988) tarafından, terapötik süreçle işbirliği yapmama olarak tanımlanmış ve danışanların direnç belirtilerini; psikolojik danışma oturumlarına geç kalma, oturumları kaçırma, davranışsal amaç belirlememe, yardım edilip edilemeyeceği konusunu sorgulama, daha önceki yaşantılarla ilgili konuşma, öğüt isteme-öğüt verme, entelektüel düzeyde konuşma, suskunluk, gruptaki güveni sorgulama, grubun dışındaki insanları konuşma, seçici sessizlik olarak maddelemiştir (akt. Voltan-Acar, 2012). Voltan-Acar (1991) bu maddelere, kendini ve diğer grup üyelerini korumak, grupta tekellilik yapmak, ambivalansın çözülmesi için işbirliğine yanaşmamayı da eklemiştir.

Direnç, eğer fark edilip uygun şekilde çalışılmazsa psikolojik danışma sürecinin gelişimini ve ilerlemesini engelleyen bir faktör olabilir (Yıldırım, 2012). Grupla psikolojik danışma oturumlarında direncin oluşmamasını sağlamak, oluştuğunda tanımak, tanımlamak ve üstesinden gelmek için profesyonel zeminde çalışmak uzmanın sorumluluğundadır. Aksi halde grupla psikolojik danışma sürecinde geçiş evresinden sonraki eylem aşamasına geçilemeyeceği için grubun amacı ve üyelerin davranışsal amaçlarına ulaşılması zorlaşır. Yalom (1999) grupta direnç yaşayan, kendini açmayan sessiz üyenin grup deneyiminden fayda sağlamada avantajlı olduğunu bildirmektedir. Lundgren ve Miller (1965) yürüttükleri gruptaki üyelerin hangi konuda olursa olsun, kendini daha fazla açanların, daha fazla konuşanların klinik tablolarında daha fazla olumlu değişim saptadıklarını belirtmişlerdir (akt. Sharry, 2007).

Psikolojik danışma süreci bu açıdan değerlendirildiğinde, grupla danışma uygulamalarında direnç olgusu dikkatle ele alınmalı, direnç oluşumunu engellemek için önleyici çalışmalar (grubun planını yapabilme, planlanan gruba uygun üyelerin seçimi) yapılmalı ve direnç oluştuğunda doğru zamanda doğru teknik ve becerilerle üstesinden gelinmelidir. Bazı durumlarda direnç denilen durum çalışmanın gerekliliğinden kaynaklı olarak sürecin en başında abartılı şekilde ortaya çıkabilir. Bu durumlardan biri gönüllülüğün askıya alındığı, grupla psikolojik danışma çalışmalarıdır. Carroll & Wiggins (2008) gönüllü üyeliğe karşı zorunlu üyelik başlığı altında bu durumu; mahkeme kararı veya benzeri nedenlerle sevk edilen danışanlar/üyeler ve bu tür gruplarda sürecin sağlıklı işlemesi için daha yoğun çaba ve farklı yöntemlere ihtiyaç olduğunu belirtmektedirler.

Gönüllülüğün askıya alındığı bir grup daha vardır ki, bu psikolojik danışman adaylarının eğitimleri sırasında danışan/üye yaşantıları geçirmeleri için yürütülen uygulamalardır. Psikolojik danışman eğitimlerinde, psikolojik danışman adaylarının yaşantısal olarak grup sürecinden geçmesi, süpervizyon alması ve bir birey olarak grubu etkileyen ve grup üyelerinden etkilenen psikolojik danışman açısından önemi göz ardı edilemez (Arıcı ve Voltan-Acar, 2011). Bu kapsamda lisans ve lisansüstü psikolojik danışma ve rehberlik programlarında bazı dersler –insan ilişkileri ve iletişim, grupla psikolojik danışma uygulamaları, bireysel psikolojik danışma uygulaması- aracılığı ile öğrenciler grupla psikolojik danışma süreçlerinde danışan olma yaşantısı geçirirler, geçirmeleri beklenir. Bu çalışmalar training grupları olarak da tanımlanabilir ve bu uygulamalar bir nevi eğitim ve duyarlık geliştirme gruplarıdır. Bu çalışmalarda üyelerde direnç oluşumu beklenenden daha da yoğun ve engelleyici özellik gösterebilir. Bu tür durumlarda direnç kaçınılmaz olarak daha yoğun yaşanacak diye uygulamadan vazgeçmek yerine, bu tür durumlarda sorunu çözecek yöntemler geliştirmek daha etkili bir yoldur. Bu yöntemlerden biri de gruplarda direnci aşmak için kullanılan alıştırmalardır.

AMAÇ

Grupla psikolojik danışmada teknik/alıştırma uygulamak bir amaç değil araçtır. Yalom (1995)'a göre her deneyimli grup lideri bazı yapılandırılmış egzersizlere başvurabilir. Alıştırmalar sadece sessizliği bozmak için değil, yeri geldiğinde direnci kırmak, transferansı çözmek ya da bireyin kendini ya da başkalarını tanınması için de kullanılabilir. Ancak grupla psikolojik danışma oturumları, alıştırmaların bir bileşkesi olmamalı ve alıştırmaya bir amaca ulaşmak için yapılmalı, doğal süreci içinde gerekmedikçe sürecin işleyişi ve doğallığına zarar verebilecek, mekanik hale getirebilecek uygulamalardan kaçınılmalıdır (Voltan-Acar, 1993).

Alıştırmalar sürecin işleyişi ve doğallığına zarar verip mekanikleştirebileceği gibi, rahatlamayı sağlayan, etkileşimi artıran, güven oluşturan, yeni yaşantılar edinmeye yol açarak akışı ve işleyişi kolaylaştıran etkileri de vardır. Bu noktada önemli karar, doğru zamanlama ile grubun ihtiyaçlarına uygun alıştırmaların seçilmesidir.

Bu çalışmada direnci aşma, grubun eylem evresine geçişini kolaylaştırmak için kullanılacak bir alıştırma, bu alıştırmaların tanıtımı ve etkilerine yer verilmiştir. Bu çalışma kapsamında sunulan alıştırma, psikolojik danışman adayı üyelerle yapılan uygulamalar sırasında yaşanan direnci aşma ihtiyacından doğmuştur. Bu, lisans ve lisansüstü düzeyde psikolojik danışman eğitiminde oluşturulan psikolojik danışma gruplarında karşılaşılan direnç ve direncin etkisi ile eylem evresine geçme güçlüğü ve terapötik sürecin antiterapötik güçlere dönüşmesi sorunudur. Bu soruna çözüm üretmek amacıyla, grupla psikolojik danışma sürecinde grubu güçleştiren anti terapötik güçlerin, terapötik güç haline gelebilmesi için, danışanın yaşadığı güçlükler ve ihtiyaçlarından yola çıkarak bir alıştırma hazırlanmış, ilk deneme uygulamalarda işe yaradığı görülmüş ve bu çalışmayla etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan psikolojik danışma ve rehberlik lisans program öğrencileridir. Katılımcılar Psikolojik danışma ve rehberlik programlarının 2. Sınıflarına devam eden ve 2 2 3 kredilik "insan ilişkileri ve iletişim" dersini alan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Gruplar oluşturulurken, cinsiyet dengesi, üye sayısı ve üyelerin aynı sınıfta, yakın arkadaş olmamaları ölçütleri gözönüne alınarak gruplara yerleştirilmiştir. Çalışma, iki farklı lider ve grupla gerçekleştirilmiştir. Her grupta 10 üye olmak üzere, toplamda 20 üye yer almaktadır. Gruplara katılan üyelerin yaşları 19 ile 22 arasında değişmektedir. Gruplarda yer alan üyelerin 14'ü kız (%70), 3'ü erkek (%30) üyelerden oluşmaktadır.

Liderler

Gruplar iki farklı lider tarafından eş zamanlı yürütülmüştür. Liderlerin her ikisi de uzmanlıklarını grupla psikolojik danışma uygulamaları konusunda yapmışlardır. Grup liderleri uzmanlık eğitimleri boyunca, etkileşim gruplarında üye, psikolojik danışman (grup lideri) ve eş danışman olarak bulunmuşlardır. Liderler, ayrıca bilişsel davranışçı yaklaşımlar, gestalt terapi ve Psikodinamik terapiler alanlarında eğitim almışlardır. Her iki lider de bireysel ve grupla psikolojik danışma alanlarında psikolojik danışma uygulamaları yapmakta ve süpervizyon eğitimleri vermektedirler.

İşlem yolu

Üyeler her grupta kız ve erkek sayıları denk tutulmaya çalışarak iki ayrı gruba ayrılmış ve bu gruplarla, grupla psikolojik danışma uygulamaları iki ayrı lider tarafından eş zamanlı yürütülmüştür. Grupların yapılamaya

aşamasında, liderler tarafından grupların amacı, psikolojik danışma süreci, süreç içerisinde ve sonunda beklenen kazanımlar ve dersin teorik ve yaşantısal kısmına ait bilgiler verilmiştir.

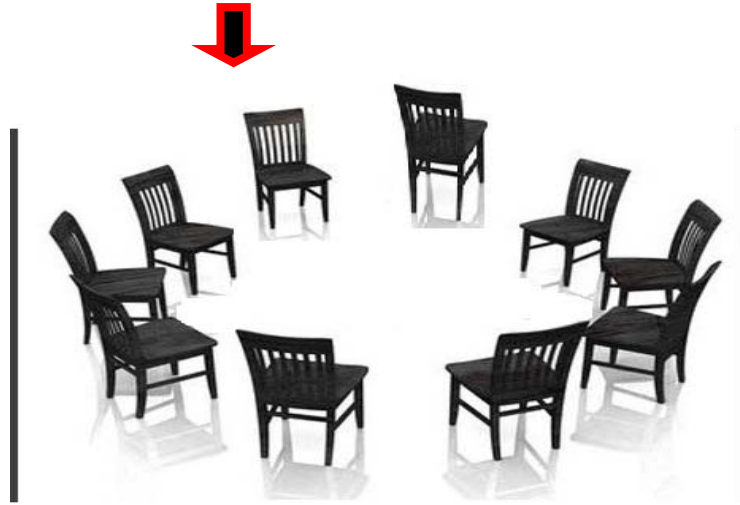
İlk oturumlarda grup kurallarının belirlenmesi aşamasında, üyelerden her hafta süreci, oturumdaki kendilerini ve grupta yaşananlara ilişkin değerlendirmelerini içeren raporlar getirmeleri konusunda ödevlendirilmişlerdir. Oluşturulan gruplarla 12 hafta boyunca haftada bir, 90-100 dakika süren grupla psikolojik danışma oturumları yapılmıştır. Oturumlar paralel zaman ve sürelerde gerçekleştirilmiştir. Çalışmalar profesyonel düzlemde kayıt altına alınmıştır. Her iki araştırmacı zaman sınırlı, zorunlu olarak oluşturulmuş yaşantısal gruplar yürütmekte, bu grup uygulamaları sırasında direnç ve direncin grup sürecine etkileri ile çalışmaktadırlar. Gruplarla çalışırken, grubun doğası gereği, lider temelli evreden çıkılırken, etkileşim lider üzerinden, üyelere geçiş gösterir ve bu geçişler çoğunlukla 4. veya 5. oturumlara denk gelmektedir. Bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen “**ağlama duvarı**” adı verilen alıştırma, direncin yoğun yaşandığının gözlemlendiği 4. ve 5. (1. Grupta 4. Oturum, 2. Grupta 5. Oturum) oturumlarda yer verilmiştir.

Ağlama Duvarı

Özellikle psikolojik danışma ve rehberlik lisans programı öğrencilerinin zorunlu olarak katılmak zorunda olduğu, gönüllülük esasının ikinci plana alındığı ve zaman baskısının olduğu grupla psikolojik danışma uygulamalarında direnç daha da yoğun şekilde süreçte kendini gösterir. Bu direnç bazen sürecin işlememesine ve grubun sonraki evreye geçememesine, hatta eylem evresine geçilmeden, direnç evresinde sonlanmasına bile neden olabilir. Bu durumda hem grubun ortak amacı ve hem de üyelerin bireysel amaçları gerçekleşemez. Bu çalışmaya konu olan “ağlama duvarı” grupla psikolojik danışmada direncin sağlıklı ve etkili şekilde aşılabilmesi için grup liderine önerilebilecek bir alıştırma olarak tasarlanmıştır.

Amaç: Üyelerin kendine ve grup üyelerine güven geliştirmeleri, grup sürecini içselleştirebilmeleri, eylemde bulunmaları, risk alabilmeleri ve direnci aşmaları.

Yönerge: Lider, grupta oluşan direnci daha etkili ve hızlı geçebilmek için üyelere, “şimdi birlikte bir alıştırma yapacağız”, der ve lider ayağa kalkarak boş bir sandalyeyi alır ve üyelerin yakınında, daireyi bozmadan, üzerine oturanın yüzünün duvara bakacağı şekil-1’de olduğu gibi yerleştirir.



Şekil-1“**Ağlama Duvarı**” alıştırması için önerilen oturma biçimi

Lider üyelere aşağıdaki yönergeyi verir;

“Şimdi sizden istediğim her üyenin teker teker bu sandalyeye oturması. Her üye sandalyede sırtı gruba, yüzü duvara dönük olarak otururken, kendisini üzen, grupta paylaşmak istediği, baştarmaktan güçlük yaşadığı ve paylaştığında üzerindeki yükün hafifleyeceğini düşündüğü bir yaşantısını 4-5 dakikalık bir süre içerisinde ifade etmesi. Tüm üyeler mutlaka sandalyeye oturacak. Bu sandalyeye oturan üye, konuşmasını bitirip, kendi yerine geçinceye kadar, biz diğer üyeler sözel bir tepki vermeden sessizce dinleyeceğiz. Biz, soru sormayacağız, duygu, düşüncelerimizi açıklamayacağız, yorum yapmayacağız yalnızca anlatılanları dinleyeceğiz. Üye kendi yerine geçtikten sonra da orada anlatılanlara dair, yorum yapmayacağız, duygularımızı ifade etmeyeceğiz, yani paylaşmak istediğimiz ne varsa bu sandalyede ifade edeceğiz. Bir üye tamamladıktan sonra sıra, bir sonraki üyeye gelecek”.

Lider yönergeyi açıkladıktan sonra, ilk olarak kendisi sandalyeye oturarak konuşmaya başlar. Alıştırma, sırasıyla tüm üyeler sandalyeye oturup konuşmalarını tamamlanmasıyla sona erer. Alıştırma sırasında üye veya üyelerin paylaşımlarına zaman baskısı nedeniyle yer verilmez. Bu oturum için sürenin yetmemesinin yanı sıra, eylem aşamasında gündem edilecek konuların hızlı ve hazırlıksız bir şekilde gündem edilmemesi için, bu aşamada paylaşımlara izin verilmemesi tercih edilir.

Lider için notlar:

Bu bölümde alıştırmanın uygulaması sırasında liderlerin dikkatine sunulan hususlar sıralanmıştır.

1. Sandalyeye oturup konuşan üyenin sırtının diğer üyelere dönük olmasına özen gösterin. Konuşan üyenin sorununu anlatırken, diğer üyelerle göz göze gelip çağrışımlarının ve paylaşımlarının akışınının bozulmaması gerekir. Bu düzenleme, diğer üyelerin de konuşan üyeye sözel ya da sözel olmayan geri bildirimde bulunma baskısını ortadan kaldıracaktır (tıpkı Freud'un divanındaki analizin serbest çağırışım yaparken, diğerine değil, duvara bakması uygulamasında olduğu gibi).
2. Öncelikli olarak sandalyeye lider olarak sizin oturmanız ve sizin paylaşımda bulunmanız önerilmektedir. Bu, sizin kullandığınız dil, anlattığınız içerik, duygusal derinlik ve kullandığınız süre açısından diğer üyeler için model oluşturacaktır.
3. Konuşan üyenin, içeriğinden etkilenip kurallara uymayı unutarak konuşmaya çalışan üyeleri grubun akışını bozmayacak ve sandalyedeki üyenin dikkatini dağıtmayacak şekilde uyarınız.
4. Üye sandalyeye oturup konuşmak istemezse, ya da konuşmayı başlatamazsa, "...hı hı..., ... evet, ...sıra sende, ...anlatabildiğin kadarı ile" gibi akışı kolaylaştıran asgari düzeyde teşvik ile onu cesaretlendirin, destekleyin.
5. Bir üye sandalyede konuşuyorken, dinleyen üyelerden jest ve mimikleri ile yoğun duygular yaşadıklarını, ağladıklarını farkettiğiniz üyeleri, konuşanın ve alıştırmanın akışını bozmuysa müdahale etmeyiniz, ... "sen neler yaşıyorsun" gibi sorular yöneltmeyiniz.
6. Yine konuşan üyeye destek olmak, onu anladığını ifade etmek ya da yorum yapmak isteyen üyeler olduğunda, buna izin vermeyiniz. Bu durum, alıştırmanın grubun eylem aşamasına geçmesi için üstlendiği hazırlık işlevini bozabilir.
7. Alıştırma sırasında, süreyi aşma, sandalyeye oturup kendini açmaya gönülsüz olma, sandalyede konuşan üyeye müdahale etme gibi durumlarda, lider olarak terapötik beceri ve koşullar çerçevesinde düzenleyici, önleyici, destekleyici ya da cesaretlendirici müdahalelerde bulununuz.

Sonlandırma:

Lider ve tüm üyeler teker teker sandalyeye oturduktan sonra, lider şu tür bir içerikle süreci ve oturumu sonlandırır: "bu gün çok zor ve özel bir şey yaptık, birbirimizin dünyasına, duygularına diğerlerini tanık etti, kabul ettik ve saygı gösterdik. Aynı zamanda bu bizi birlikte çalışabileceğimiz çok şey olduğu konusunda da motive ediyor. Önümüzdeki oturumda buradan devam edeceğiz" der ve oturum tamamlanır.

Verilerin analizi

Bu araştırma nitel bir çalışmadır. Çalışmada nitel araştırmanın veri toplama yöntemlerinden "katılımcı gözlem ve doküman toplama" (Glesne, 2012) kullanılmıştır. Araştırmada aktarılabirlik ve inandırıcılığı arttırmak için Creswell'in (1998) önerdiği; uzun süreli etkileşim (grupla psikolojik danışma oturumları boyunca üyeler 12 seans terapötik bir ortamda etkileşime girmişlerdir), çeşitleme/kristalleştirme (20 üyeden alınan yazılı raporlar), katılımcı onayı (çalışmaya katılanların düşüncelerinin doğru olarak temsil edilip edilmediğinin kontrolü için taslak raporu katılımcılarla paylaşma) yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırmanın verilerini iki ayrı grupta yer alan üyelerin 12 hafta boyunca her oturum sonunda yazdıkları 235 adet rapor içeriği oluşturmaktadır. Araştırmanın değerlendirmeye alınan verileri, 1. grupta yer alan 10 üyenin 5. oturum sonrası ve 2. grupta yer alan diğer 10 üyenin 4. oturum sonunda yazdıkları toplam 20 adet rapor içeriğinin analiz edilmesinden elde edilmiştir. Her üyenin raporunda, adı geçen alıştırma konu alan bölümleri alınarak ve bu görüşler cinsiyet, grup ve araştırmacılarca verilen danışan numarası ile birlikte kodlanmıştır. Raporlardaki üye ifadeleri, alıştırmanın etkisine ilişkin deliller olarak değerlendirilmiş ve sunulmuştur. Verilerin analizi için kullanılan kodlama formu içerik analizi yönteminin temel ilkelerine göre hazırlanmıştır (Tavşancıl, 2001). Üyelerden alınan raporlar her bir araştırmacı tarafından bağımsız olarak kodlanmıştır. Bağımsız yapılan kodlamalar iki araştırmacı tarafından birlikte incelenmiş, kodlamalar arasındaki tutarlılığın %85 oranında olduğu görülmüştür. Elde edilen ortak kodlama ayrı bir alan uzmanı tarafından değerlendirilmiştir. Araştırmanın sunulan bulguları bu değerlendirmelere bağlı olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Grupla psikolojik danışma oturumlarının direnç evresi için önerilen bu alıştırmanın etkilerine ilişkin üye raporları analiz edildiğinde, alıştırmanın etkilerinin beş ana kategori altında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu kategoriler alıştırmanın; (1) harekete geçirici- motive edici etkisi, (2) ait olma ve bizlik duygusu oluşturma etkisi, (3) liderin model olma etkisi, (4) eylem evresine geçiş etkisi ve (5) alıştırmanın kendine özgü terapötik etkisidir.

Harekete Geçirici-Motive Edici Etki

Alıştırmanın yönergesi her üyenin zorunlu olarak eyleme geçmesini, o sandalyeye oturması ve kendini ifade etmesini gerektirmektedir. Bu kapsamda lider dâhil tüm üyeler mevcut direnç pozisyonunu aşmak için biçimsel ve içerik olarak harekete geçmenin baskısını hissederler. Bu sayede grup bir arada çalışmanın bu zorlu aşamayı geçmenin amaç birliğini kurar. Alıştırmanın yönergesinde olan her üyenin teker teker bu sandalyeye oturması talimatı ile üyelere direnme fırsatlarının olmadığına yönelik telkin edici bir mesaj verilmektedir. Alıştırmanın motive edici ve zorlayıcı etkisine ilişkin kategori aşağıda örnek olarak sunulan danışan cümlelerinden yola çıkarak oluşturulmuştur.

"... grup lideri değişik bir uygulama yaptırdı, her birimiz kalkıp o sandalyeye oturacaktık, ben hem kalkmak ve bu cesareti göstermek istiyordum hem de cesaretimi toplayamıyordum. En sonunda kendimi topladığım bir anda kalktım ve çok heyecanlıydım. Bugün aslında kendimden beklemediğim cesareti sergilediğimi düşünüyorum" 2. Grup, 1. danışan, kadın.

"... ben çıkmadan önce çok heyecanlıydım, kalbim güm güm atıyordu, o yüzden kalkmak istemiyordum. Yine heyecandan ses tonum değişir diye, biraz bekleyince üzerimde sanki bir baskı hissettim, dediğiniz gibi sandalye boştu ve kim gelecekti, sandalye bizi bekliyordu. Çıktığımda kendime küçük de olsa bir ilerleme hissettim, heyecan ve kalp atışım ilk dakika içinde geçti.." 1. Grup, 3. danışan, Kadın.

"... grupta anlatmak için o sandalyeye oturan en son kişi bendim, o sandalyeye oturduğumda duyduğum heyecanı anlatamam size, herkesin beni dinlemesi, dikkatlerin üzerimde olması beni rahatsız etti diyebilirim, ama bu duruma alışmam gerektiğinin de farkındayım". 2. Grup, 3. Danışan, kadın.

"... aslında bu gün bu sandalyeye çıkmak istemiyordum, ancak kendimi anlatmalıydım ve bu işe biran önce başlamalıydım.." 1. Grup, 5. danışan, erkek.

"... oturumda o sandalyeye oturup konuşma tekniğini uygularken bu gün kendi kendimle çok mücadele ettim, arkadaşlarım o sandalyeye oturup konuşma cesareti gösterirken ben cesaret edemiyordum" 2. Grup, 5. danışan kadın.

Üye ifadelerinden görüldüğü gibi, alıştırmanın harekete geçiren ve üyeleri motive edici bir etkisinin olduğu ortaya çıkmaktadır. Alıştırma sırasında üyeler, kendilerini o sandalyeye oturma konusunda bir baskı altında hissetmişlerdir. Bu baskı bazı durumlarda motive edici bir etki de göstermiştir.

Evrensellik (Ait Olma ve Bizlik Duygusu) Etkisi

Gruba ait olma ve bizlik duygusu grupta terapötik güçlerden/ iyileştirici etkenlerden biridir. Grubun ve üyelerin amaçlarını gerçekleştirebilmesi ve grup sürecinin sağlıklı işleyebilmesi için grupta oluşması gereken vazgeçilemez bir bileşendir. Ait olma ve "biz"lik duygusu oluşmadan üyeler maskelerinden sıyrılamaz, kendilerine ve diğerlerine güvenemez ve direnci aşamazlar. Bu alıştırmanın grupta bizlik duygusunun oluşmasına etkisi şu üye ifadeleri ile saptanmıştır.

"..konuşma duvarı hep ortak duygulara sahne oldu. Beraber güldük, beraber ağladık, düşündük. Dertlerimiz benziyordu. Önemli ya da önemsiz kafaya taktığımız o kadar çok şey vardı ki. En azından benim vardı ve başkalarının da olduğunu görmek, konuşmak açısından rahatlatıcıydı" 1. Grup, 1. danışan, kadın.

".. sandalyeden kalktıktan sonra arkadaşların duygulandığını fark ettim. Ama iyi ki de anlatmışım diyorum. Ben konuştuktan sonra birçok arkadaş konuştu bu konuda. Bu gün çok farklıydı genel itibarıyla, bundan sonra da hep rahatlıkla konuşacağımızı düşünüyorum" 1. Grup, 10. danışan, kadın.

"... kendime olan güvensizliğimden bahsettim, başladığım işi bitiremiyorum başlama korkusu yaşıyorum, diğer arkadaşlarımı dinlerken anlattığı sorunlara da çok üzülürüm. İnşallah hallederiz sorunlarımızı, bu gün anlattıklarım beni rahatsız etmedi, tam aksine rahatlatmıştı, umarım kendimi rahatlatırken, gruptakileri sıkımsamışım dertlerimle". 2. Grup 9. danışan, kadın.

"... alıştırma çok yararlı oldu, çok rahatladığımı hissettim bir o kadar da ağladım. Hepimizin hayatında zor anlarımız olabiliyor, anlattıkça rahatladığımı gördüm. Arkadaşların anlattıklarını duyunca, benim sorunumun onlarınkinin yanında küçük kaldığını gördüm". 2. Grup, 2. danışan, erkek.

"...bu oturumda fark ettim ki grupta yardıma ihtiyacı olmayan kimse yok, ancak nereden başlayıp ne yapılacağı konusunda pek bir fikrim yok, bütün hafta bunlar üzerinde düşüneneğimi şimdiden söyleyebilirim. 1. Grup, 8. danışan, kadın.

Üye ifadelerinden de anlaşıldığı gibi, alıştırma üyelerde bizlik duygusunun oluşmasında, herkesin az ya da çok anlatacak sorunları olduğunu fark etmelerine yol açmıştır.

Liderin Model Olma Etkisi

Grupla psikolojik danışmanın önemli avantajlarından birisi sosyal yaşama dair repertuarı geliştirmektir. Bu kapsamda üyeler birbirlerinden ve liderden öğrenir ve öğretirler. Zorlu bir terapötik süreç içerisinde üyelerin kendilerini açmaları güç olabilmekte, bazen de önce ilk adımı diğer üyelerden beklemektedirler. Bu beklenti dirence yol açabilmektedir. Bu alıştırma ile liderin başlattığı model olma ve diğer üyelerden etkilenme sürecine ilişkin kategori için aşağıdaki danışan ifadelerinden yola çıkmıştır.

"... alıştırmaya grup liderinin başlaması bana güven verdi, ardından bizlerden de kalkıp anlatmamızı istedi.." 2. Grup, 1. danışan, kadın.

"... ağlama duvarı çalışması çok güzeldi, özellikle de sizin(lider) kendinizden bir şey paylaşmanız, bence gruba farklı bir samimiyet kattı" 2. Grup, 2. Danışan, erkek.

"siz oturduktan sonra bizler de oturmalıydık" 1. Grup, 4. danışan, kadın.

"... aslında çıkıp konuşmak istemiyordum, ama sandalyeye oturdum, bunda sizin kendinizi açmanız da etkili oldu". 2. Grup, 7. danışan, kadın.

Üyelerin ifadelerinden de anlaşıldığı gibi, grup liderinin alıştırmada başlayan kişi olması diğer üyeleri hem cesaretlendirmekte hem model oluşturmaktadır.

Eylem Evresine Geçiş Etkisi

Grupla psikolojik danışma sürecinin en önemli ve en uzun çalışıldığı bölümün eylem evresi olduğu iddia edilebilir. Çünkü bu evre derinlemesine çalışmaların yapıldığı, üyelerin davranışsal amaçlarının ve grubun ortak amacının çalışıldığı evredir. Bu evrede terapötik sürecin sağlıklı işleyebilmesi için direnç evresinin olabildiğince hızlı ve etkili aşılması, özellikle zaman baskısının olduğu kısa süreli ve kapalı eğitim (training) gruplarında daha da önem kazanmaktadır. Önerilen bu alıştırma ile direnç evresinden, eylem evresine etkili ve biraz da hızlı geçişi sağlamada etkili olduğunu gösteren danışan ifadeleri şu şekildedir;

"...bu gün herkes bir şeyler paylaştı, bundan sonra da hep rahatlıkla konuşacağımızı düşünüyorum!:" 1. Grup 10. Danışan, kadın.

"... bugün bir başlangıç yaptım kendim için, bakalım sonra neler olacak.." 2.Grup, 6. danışan, erkek.

".... bugün bu gruba nasıl daha çok güvenebiliriz, daha iyi nasıl paylaşımında bulunabiliriz bunu amaçladık. bu uygulama işe yarar mı bilemiyorum, ama, ileriye doğru bir adım, ileriye atılmış bir kulaçtı bence.." 2. grup, 7. danışan, kadın.

"... her birimiz kendimizde sıkıntı yaratan durumları anlatmaya başladıkça, aslında benim sorunumun çok küçük, önemsiz olduğunu anladım. İçlerinde beni en çok etkileyen X ve Y'nin anlattıkları oldu. Şu an yazarken bile gözlerim doldu" 1. Grup, 4. Danışan, kadın.

Alıştırmanın en önemli etkilerinden birinin de grubun eylem evresine geçişi hızlandırması, kolaylaştırması olduğu görülmektedir. Bu alıştırma ile grubun bir üst evrede (eylem evresi) çalışabileceği gündemler oluşmuştur.

Alıştırmanın Kendine Özgü Etkisi

Bu alıştırmanın kendine özgü yönergelerinin ve uygulama biçiminin aşağıdaki danışan ifadeleri ile kendine özgü destekleyici, hızlandırıcı, terapötik işleyişi kolaylaştırıcı bir dizi etkilerinin olduğu görülmektedir. Aşağıdaki danışan ifadeleri bu etkiye delil oluşturdu gerekçesi ile örnek olarak seçilmiştir.

"..öncelikle belirtmeliyim ki ağlama duvarı etkinliği tüm grup üyelerinin aktifliğini sağladığından çok etkili oldu, kişinin kendini ifade etmesini daha kolaylaştıran bir uygulama oldu, kimsenin bölmesi olmaksızın, aklımızdan geçenleri söylemek çok rahatlatıcıydı". 1. Grup, 8. Danışan, kadın.

".. kimse soru sormadan, yorum yapmadan sadece dinledi, bu gerçekten rahatlatıcıydı. Herhangi bir yargılama olmadan dinlenmek daha rahatlatıcı oldu" 1. Grup, 7. Danışan, erkek.

"..o sandalyeye oturduğumda duyduğum heyecanı anlatamam size, bir üzüntüyü bir problemi o sandalyede anlatmakla fark ettim ki insanda bir rahatlık duygusu oluşuyor. O duyguyu ben bu gün fazlasıyla hissettim anlattıktan sonra." 2. Grup, 3. Danışan, kadın.

"..güvensizlikten çıkalım diye boş bir sandalye uyguladık, bu tekniği çok sevdim, farklı bir deneyimdi, konuşuyorum herkes dinliyor ama kimse tepki vermiyor, tıpkı duvar gibi, teşekkür ederim bu tekniği için. Arkadaşların konuşması iyi oldu, hem onları tanımak açısından, hem güvensizliği aşmak açısından" 2. Grup, 4. danışan, erkek.

Üye ifadelerinden de anlaşılacağı gibi alıştırmanın içeriğinin ve yönergesinin grupla psikolojik danışma oturumlarında direnci aşma açısından terapötik sürece önemli katkıları olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Liderler grupla psikolojik danışma süreçlerinde pek çok sorunla karşılaşır. Yaşanan sorunlar gruba özgü bazı özel durumlarda ortaya çıkabilir ve liderin uygun teknik ve beceriler kullanmasıyla ortadan kaldırılabilmektedir (Türküm ve Akdoğan, 2007). Bunlardan biri de dirençtir. Hem bireysel, hem de grupla psikolojik danışma sürecinde direnç kaçınılmazdır. Ancak, özellikle zamanla sınırlı olan kapalı gruplarda direnç gereğinden fazla uzarsa, süreci yavaşlatma, engelleme ve eylem evresine geçişi geciktirme hatta eylem evresine geçememe gibi grubu terapötik süreçten uzaklaştıran bir dizi güçlüğe yol açabilmektedir. Özellikle psikolojik danışman eğitimleri (lisans ve lisansüstü) sırasında danışan olma yaşantısı için oluşturulan gruplarda, üyelerin aynı zamanda danışman adayı olarak da grup sürecinin tamamını yaşama ve gözlemlemesi beklenmektedir.

Psikolojik danışman adayları ister gönüllü olarak, ister ders kapsamında zorunlu olarak bu süreçlerden geçtiklerinde aynı sınıf ve sosyal ortamda olan bireylerle bir arada olmak zorunda kalmaktadırlar. Bu nedenle bu şekilde oluştuğu ve oluşmak zorunda olduğu için direnci yüksek olan gruplara dönüşebilmektedir. Bu tür gruplarla çalışan psikolojik danışmanlar, sürecin sağlıklı hızda ve etkililikte işleyebilmesi için gerektiğinde yalnızca etkileşimi arttırmak amacıyla değil, süreci, üyeleri motive etmek, direnci azaltmak, biz duygusunu oluşturmak amacıyla da teknik ve alıştırma başvurabilmektedir. Bu durumu, sağlıklı işleyen süreci hızlandırmak, yaşanması gereken bir evreyi atlamak/atlatmak değil, gereğinden yavaş giden ve amaçların gerçekleşmesi için eylem evresine geçmenin önünde olan engeli aşmak olarak ele almak gerekir.

Grupla psikolojik danışmada direncin varlığına işaret eden göstergelerden biri de üyelerin gruptaki terapötik güçleri ve amaçları bilmelerine karşın suskun kalmalarıdır. Gruplarda üyelerin suskun kalma nedenlerini araştıran bir çalışmada (Yıldırım, 2012), grupta sessiz kalan üyelerin, sosyal kaygı, güvengen olmama, diğer üyeleri gönülsüz algılama, kendilerini değersiz bulma ve gizliliğin ihlal edileceği gibi cesaret kırıcı algı ve değerlendirmeleri nedeniyle suskun kaldıklarını ortaya koymuştur. Yalom (1995) grup liderlerinin, grup dinamikleri ve grup süreçlerinin bazı yönleri konusunda görüş birliği içinde olmamalarına rağmen, gruptaki üyelerin mutlaka kendilerini açmaya istekli olmaları konusunda görüş birliği içerisinde olduklarını belirtmiştir. Başka bir deyişle, grupta üyelerin gönüllü olarak kendilerini açmaları, grubun terapötik sürecinin olmazsa olmazıdır.

Bu çalışmada "Ağlama Duvarı" adlı alıştırmanın, grup üyelerinin değerlendirilmeleriyle grupla psikolojik danışma süreci ve üyeler açısından olumlu doğurguları olduğu sonucuna varılmıştır. Ağlama duvarı alıştırması, üyeleri harekete geçirici-motive edici bir etki sağlamaktadır. Bu sayede üyeler, güvengen davranışlar için adım atmaları yönünde cesaretlenmektedirler. Güvengen olmada, canlandırmalar, oyunlar, doğaçlamalar, dramatizasyonlar ve rol oynamaların bireyin sosyal becerilerini arttırmada, sosyalleşmelerinde ve dolayısıyla da atılgan olmalarında etkili olduğu, beraberinde kişinin hem kendi içinde hem de diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde doyumu arttırdığının öneminin altı çizilmektedir (Alberti ve Emmons, 2002). Bu kazanımların gruptaki terapötik gerilimin azalmasına etkisinin katkısı kaçınılmazdır. Grup sürecinde özellikle bu tür alıştırma ile grupta üyelerin kendi duygusal sorunları üzerine yoğunlaşmaları sağlanmaktadır. Böylelikle kendi duygusal yönleri üzerinde düşünme ve araştırma yapma fırsatları yakalayan bireylerin daha çok, düşünme yollarını araştırmaya yöneldikleri, daha esnek ve hoşgörülü oldukları görülmektedir (Freeman, Sullivan ve Fulton, 2003) ki bu çıktılar hem direncin kırılmasına katkı sağlayacak hem de grupla psikolojik danışmanın nihai amacını yerine getirecektir.

Yapılandırılmış alıştırma kullanmak, danışanların rahatlamalarına, duygularını daha fazla ifade edebilmelerine ve dolayısıyla kendilerini açmalarına yardımcı olabilmektir. Bunun yanı sıra bu tür aktiviteler, üyelerin birbirlerine yakınlaşmalarını engelleyen geleneksel, toplumsal davranışların farkına varmalarına, kendi kişiliklerinde farkında olmadıkları yönlerin (kör alan) açığa çıkmasına, dolayısıyla üyelerin kendileri hakkında daha derin bilgiler edinmesine de yardımcıdır. Bu türden aktiviteler öylesine etkilidir ki örneğin gergin ve kilitlemiş bir noktada olan grup uygun bir aktivite yoluyla kolaylıkla çözülebilir (Güçray ve diğ. 2009).

Alıştırmanın "evrenselleştirme (ait olma-bizlik duygusu) etkisi ile üyelerin, grup süreç ve üyelerini önemsemeleri sağlanmaktadır. Böylece, diğerlerini gönülsüz ve gayri ciddi algılama nedeniyle sessiz olan üyelerin (Yıldırım, 2012) bu hatalı inanç ve yargılarındaki katılıkların azalmasına yol açabilmektedir. Ayrıca alıştırma ile tüm üyeler sıra ile aynı oturumda sandalyede kendilerini getirdikleri için gizliliğin ihlal edileceği duygu ve düşüncesinden sıyrılabilirler.

Yapılanmış oyunlar, üyelerin birbirlerine yaklaşımlarını engelleyen geleneksel toplumsal davranışları görmelerine veya kendilerine yabancı olan yönlerini, baskılanmış duygularına ulaşmalarına yardım edebilir (Fehr,2000). Bu hali ile çalışmaya konu olan alıştırmanın grupta üyelerin eşit şartlarda çalışma, kendisini gruba getirme ve gruptaki üyeye saygı duyarak, grupta güvenin oluşmasına dair birçok işleve katkı sağladığı söylenebilir.

Ağlama duvarı alıştırmasının "model oluşturma" etkisiyle üyeler, güvengen davranışlar için ihtiyaç duydukları cesareti daha kolay bulabilmektedirler. Jacobs, Masson ve Harvilla (2006) gruplarda egzersizlerin kullanılma amaçlarını sıraladıkları yedi madde arasında, yaşantısal yolla öğrenmeyi temel nedenlerden biri olarak sıralamaktadırlar. Bu alıştırma ile danışanların direnci kırmak, güçlükleri ve korkuları üzerinden çalışmak için yeni yollar deneme fırsatları yakalamaları sağlandığı söylenebilir.

Alıştırmanın kendine özgü etkisi ile (destekleyici, hızlandırıcı, terapötik işleyişi kolaylaştırıcı) üyelerde terapötik güçlerin anti-terapötik güç haline gelmesi önlenilmekte ve özellikle grubun dört evresinden biri olan geçiş/fırtına evresinde (ikinci evre) uygulanması yoluyla gruplarda en uzun ve davranışsal amaçların çalışıldığı eylem evresine (üçüncü evre) sağlıklı geçiş kurulabilecektir.

Smead (1995) grup uygulamalarında egzersizlerin kullanılma amaçlarını, grup üyeleri hakkında bilgi edinme, üyeler arası etkileşimi arttırma, eğlenme ve rahatlama sağlama, üyelerin belirgin duygular üzerine yoğunlaşmalarının sağlanması, çekingen üyelerin katılımı, beceri geliştirme, yaparak öğrenme ve beceri öğrenme gibi yedi temel başlık altında toplamaktadır (Akt. Güçray ve diğ.2009). Ağlama duvarı alıştırması etkileri açısından değerlendirildiğinde, harekete geçiren-motive eden, ait olma duygusu ve model oluşturma gibi etkileri ile grupta bir alıştırmanın gerçekleştirilmesi beklenen amaçların büyük bölümünü karşıladığı görülmektedir.

Grupla psikolojik danışma oturumlarında direnci kırmak, suskunluğu önlemek ve diğer terapötik güçlerin oluşmasını sağlamak (Umucu ve Voltan-Acar, 2011), transferansı çözmek, üyelere kendilerini ve diğerlerini tanıtmak amacıyla alıştırma yer verilir (Voltan-Acar, 1998). Rogers (1967) grup yaşantısının çok az yapılandırılması gerektiğini öne sürse de (Fehr, 2000) çoğu yazar grup ortamında alıştırmanın kullanılmasının, içgörü kazanma ve etkileşim sağlama açısından gerekli görmektedir (Altınay, 1998; Corey, 2008; Güçray ve diğ. 2009; Fehr, 2000; Vinogradov ve Yalom, 1989; Voltan-Acar,1993). Trotzer (2004)'e göre alıştırma, grup liderinin sanatını icra ederken kullandığı birer araçtır. Bir marangozun ürününü ortaya koyarken yanından hiç ayırmadığı "takım çantası" gibi grup lideri de farklı türdeki gruplarla ya da danışanlarla, hatta farklı amaçlar gerçekleştirmek isterken takım çantasındaki bu alıştırma araçlarından yararlanır (Güçray ve diğ. 2009). Bu çalışmada yönergesi sunulan ve etkileri danışan ifadeleri ile tartışılan "ağlama duvarı" alıştırmasının grubun terapötik güçlerini desteklediği, grupta biz duygusunu oluşturduğu, eylem evresine geçişi hızlandırdığı, harekete geçirici ve motive edici etkiler gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışma da "ağlama duvarı" adı verilen alıştırmanın amacı, yönergesi, işlem yolu ve üye değerlendirmeleriyle etkilerine yer verilmiştir. Alıştırmanın ders kapsamında zorunlu olarak oluşturulmuş iki grupta uygulamalarının yapılması ve etkilerine bakılması bu çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

Yönergesi, işleyişi ve etkileri sunulan "ağlama duvarı" alıştırması, psikolojik danışma gruplarıyla çalışan alan uzmanları için terapötik sürece etkileri nedeniyle önerilebilir. Sonraki araştırmalar için, deney-kontrol gruplu çalışmalarla sonuçların karşılaştırılması, yine gönüllülük esasına dayalı yaşantısal gruplardaki etkilerine bakılması önerilebilir.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Alberti, R. & Emmons, M.(2002). *Atılgnlık*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Altınay, D. (1998). *Psikodrama grup psikoterapisi 300 ısınma oyunu*. İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Arcı, F., & Voltan-Acar, N. (2011). Grupla psikolojik danışmada terapötik bir güç olarak psikolojik danışman, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36): 173-179.
- Carroll, M. R., & Wiggins, J. D. (2008). *Psikolojik danışmanın öğeleri: Kavramlar, ilkeler ve uygulamalar* (çev. edit. Doğan S). Pegem Akademi. Ankara, p. 21.
- Conte, C. (2009). *Advanced techniques for counseling and psychotherapy*, New York: Springer publishing Company.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (çev. Ergene, T.). Ankara: Mentis Yayınları.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
- Fehr, S., S. (2000). *Grup terapisine giriş: Grup terapistleri için rehber kitap* (çev. Zengin, F.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Freeman, G.D. Sullivan, K. & Fulton, C. R (2003). Effects of creative drama on self-concept, social skills, and problem behavior. *Journal of Educational Research*, 96 (3): 131-139.
- Freud, S. (2007). *Psikanalize giriş dersleri* (çev. Budak, S.), İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Glesne, C. (2012). *Nitel araştırmaya giriş* (çev. edit. Ersoy, A. & Yalçınoğlu, P.), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Güçray, S., Çolakkadioğlu, O., & Çekici, F. (2009) Grup uygulamalarında, aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulamama örnekleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2): 194-208.
- Jacobs, E. E., Masson, L. R., & Harvill, R. L., (2006). *Group counseling strategies skills*. USA: Thomson.
- Mahler, C. G. (1971). Group counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 49 (8), 601-611.
- Maroda, K. J. (2010). *Psychodynamic techniques: working with emotion in the therapeutic relationship*, New York: The Guilford Press.
- Sharry, J. (2007). *Solution-focused groupwork (2n ed.)*. London: Sage.
- Tavşancıl, E., & Aslan, E. A. (2001). *Sözel, yazılı ve diğer materyaller için içerik analizi ve uygulama örnekleri* (1. baskı). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Türküm, S., & Akdoğan, R. (2007). Grupla psikolojik danışmada bir profesyonel ve bir birey olarak lider, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27): 123-137.
- Umucu, E., & Voltan-Acar, N. (2011). Grupla psikolojik danışmada sürecinde direnç ögesi olan kültürel etmenlere psikolojik danışmanın müdahalesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 12 (1): 99-113.
- Vinogradov, S., & Yalom, İ. D. (1989). *Concise guide to group psychotherapy*. Washington, DC: American Psychiatric Pres.
- Voltan-Acar, N. (1991). Grupla psikolojik danışmada direnç kırma ya da ısınma için sırrı paylaşırma alıştırmaları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6: 83-85.
- Voltan-Acar, N. (1993). Grupla psikolojik danışmada alıştırmalara ne derece gerek vardır, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9: 169-172.
- Voltan-Acar, N. (2003). *PDR'de yirmibeş yıl (makaleler)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yalom, I. D. (1995). *Theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2005). *Theory and practice of group psychotherapy* (4 th ed.). New York: Basic Books.
- Yıldırım, T. (2012), Grupla psikolojik danışmada duyamadığımız ses: Suskunluk, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (1): 119–134.

İletişim/Correspondence

Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM

taskin.yildirim@inonu.edu.tr

Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ

emine.durmus@inonu.edu.tr

İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik AD.

