

Grupla Psikolojik Danışmada Direnç: Önleme ve Müdahale Yolları¹

DOI: 10.26466/opus.332817

*

Levent Yayıcı*

*Yrd. Doç. Dr., Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Giresun/Türkiye
E-Posta: levent.yayici@giresun.edu.tr ORCID: [0000-0001-8997-8918](https://orcid.org/0000-0001-8997-8918)

Öz

Grupla psikolojik danışma, grup yaşantısı aracılığıyla üyelerin duygu, düşünce ve davranış tarzlarında değişiklikler sağlanmaya çalışıldığı bir süreçtir. Bu süreçte üyeler problemleri ile başa çıkmada yardımcı olabilecek daha etkili stratejileri öğrenmekte, gündelik yaşamın getirdiği akut ve kronik stresörleri önleme ve ortadan kaldırmada etkili yaşam becerileri kazanmaktadır. Grupla danışmada üyelerin davranışsal amaçlarına ulaşabilmelerini engelleyen, grubun yapısından, kurallarından, yürütülen kuramsal yaklaşımdan ve liderin tarzından kaynaklanan etkenler olduğu gibi üyelerin kendilerinden kaynaklanan etkenler de bulunmaktadır. Bu etkenlerden belki de en önemlisi üyelerin dürüst bir şekilde kendilerini açmamalarıdır. Direnç kendini açmayı, davranışsal amaçlara ulaşmayı ve gruba katkı sağlamayı engelleyen bir faktördür. Bu çalışmada grupla psikolojik danışmada direnç kavramı ve direncin nedenleri tartışılmış ve ilgili literatür ışığında direnci önleme ve oluşan dirence müdahale etme yolları üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Grupla psikolojik danışma, direnç, kendini açma

¹Bu çalışma 18-20 Mayıs 2017 tarihleri arasında "Alanya Alaattin Keykubad Üniversitesi" ev sahipliğinde düzenlenen II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu'nda sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

Resistance in Group Counseling: Prevention and Intervention Methods

DOI: 10.26466/opus.332817

*

Abstract

Group counseling is a process of interaction which aims to create changes in members' emotions, ways of thinking and behavior through group experience. In this process, members learn more effective strategies that will help them cope with their problems, gain effective life skills in preventing and eliminating acute and chronic stressors resulting from daily life. In group counseling, while there are factors preventing the members from reaching their behavioral goals and resulting from the structure, rules and applied theoretical approach of the group and the style of the leader, there are also factors originating from the members themselves. Probably, the most important one of these factors is the fact that members do not disclose them selves honestly. Resistance is a factor that prevents self-disclosure, reaching behavioral goals and contributing to the group. In this study, the concept of resistance and the reasons for resistance in group counseling have been discussed, and in the light of the relevant literature, the resistance prevention and intervention methods have been emphasized.

Key Words: *Group counseling, resistance, self-disclosure*

Giriş

İnsanlar benliklerini kişilerarası ilişkilerle fark etmekte ve geliştirmektedirler. Sullivan'a göre kişilerarası ilişkiler olmadan sağlıklı bir kişilik gelişimi olmayacağı gibi kişilik de oluşmaz (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu nedenle bir bireyin başkalarıyla ilişkilerinde nasıl davrandığına bakarak kişiliği hakkında bir şeyler söylenebilir (Burger, 2006). İnsanlar toplumsal birer varlık olduklarından problemlerinin çoğu da kişilerarası ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Özellikle de bireylerin kendileri için önemli olan kişilerle istedikleri türden ilişkiler geliştirememeleri, etkili iletişim ve sosyal becerilere sahip olmamaları, güvengen davranış sergileyememeleri ve başkaları tarafından nasıl algılandıkları konusunda yeterli iç-görü geliştirememeleri benliklerini, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını etkileyebilmektedir. Sullivan "insanları diğer insanlar hasta ettiğinden, onları yine diğer insanlar iyi edebilir" demektedir (Geçtan, 2000). İnsanlar yaşamları boyunca gönüllü ve gönülsüz olarak birçok grubun parçası olmaktadır. Bu çalışmanın konusu olan psikolojik danışma gruplarının diğer gruplardan en önemli farkı terapötik etkisinin olmasıdır. Bu gruplar üyeleri hem güçlü hem de zayıf yanlarıyla kabul eden, bireyleri problemleri çözme konusunda adım atması için yönlendiren ve destekleyen, işbirliğini teşvik eden, üyelerin ilişkilerde yeni deneyimler yaşamaları için olanak sağlayan, kısacası bireyin gelişmesi ve değişmesine katkı sağlayan birliklerdir (Koydemir, 2016a). Grupla psikolojik danışma, sosyo-mikrokozmos özelliği nedeniyle gerçek yaşamın bir yansıması gibidir (Voltan-Acar, 1988, Yalom, 2002). Gerçek yaşamda kişilerarası ilişkilerde ne yaşanıyorsa grup ortamında da benzer davranış örüntülerinin yaşanması muhtemeldir. Grup çalışmaları sonunda bireyin gelişimini sınırlandıran bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kalıpların değişmesi ve yeni beceriler kazanılabilmesi için üyelerin liderle ve grup üyeleriyle terapötik ilişki geliştirmesi gerekmektedir. Grupla psikolojik danışmadan beklenen terapötik etkiyi engelleyen etmenler zor üye davranışları olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada grupla psikolojik danışmada sık rastlanılan zor üye davranışlarından biri olan direnç kavramı, direncin nedenleri, direncin nasıl belirdiği tartışılmış ve ilgili literatür ışığında direnci önleme ve oluşan dirence müdahale etme yolları üzerinde durulmuştur. Direncin lider tarafından za-

manında tanınması, uygun müdahale tekniklerinin geliştirilmesi ve üyelerin terapötik süreçten beklenen katkıyı sağlayabilmesi için uygulayıcıların bu konuda yeterli bilgi ve beceriye sahip olması gerekmektedir. Çalışma uygulayıcılar için pratik öneriler sunması ve uygulama alanına katkıları sağlaması açısından önemlidir.

Grupla Psikolojik Danışma Nedir?

Grupla psikolojik danışma, üyelerin grup yaşantısı aracılığıyla duygu, düşünce ve davranış tarzlarında değişiklikler yaratmak, problemleri ile başa çıkmada yardımcı olabilecek etkili stratejileri öğrenmek, gündelik yaşamın getirdiği akut ve kronik stresörleri önleme ve ortadan kaldırmada etkili yaşam becerileri kazanmak ve nihayetinde yaşamlarını daha iyi sürdürmek ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmak için katıldıkları bir etkileşim sürecidir. Mahler'e (1971; akt:Yıldırım, 2012) göre grupla psikolojik danışma destek, kabul, anlayış, bakım, karşılıklı güven, katarsis, gerçeğe yönelim, serbest bırakma gibi iyileştirici işlevleri içeren ve bilinçli düşünce ve davranış üzerine odaklanan kişilerarası ve dinamik bir süreçtir. Grupla psikolojik danışma, bireylerin başkalarıyla ve kendileriyle nasıl ilişkili olduklarını inceleyebilecekleri bir ortam sağlamaktadır (Rutan& Stone, 1993). Bu yönüyle grup yaşantıları, bireye kendisi ve başkaları hakkında sorumluluk duymayı da öğretmektedir (Gibson ve Mitchell,1981). Grupla psikolojik danışmanın en önemli özellikleri arasında insanın temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve bu sayede üyelerin grup sürecinde çeşitli deneyimler yaşama şansına sahip olarak yeni tutum ve davranışları öğrenebilmesi gelmektedir (Tuna, 2016). Grup yaşantıları kendilerini yardıma muhtaç ya da kurban olarak gören kimi üyelerin bu duruma nasıl düştüklerini ve bu durumdan çıkıp yaşamlarını nasıl zenginleştirebilecekleri bulmaları için umut veren; üyelerin çevreyi değiştirmeye çalışmadan ya da çevrenin değişmesini beklemek yerine kendi içsel kaynaklarını kullanarak kendilerini değiştirmeye çalıştıkları bir süreçtir. Bu süreç, içinde etkili kişilerarası iletişim becerileri öğretme, problem ve çatışma çözme, olumlu benlik algısı ve saygısı geliştirme, başkalarından öğrenme gibi eşsiz iyileştirici özellikler barındıran uygulamalar içermektedir (Koydemir, 2016a). Grupla psikolojik danışma uygulamaları terapötik güçlerin iyi işlediği bir grupta üyelerin farkındalık sağlamaları, yüzleşmeleri, sosyal gerçeklik

testi yapmaları, yeni beceriler kazanmaları, cesaretlenmeleri ve daha otantik bir yaşama doğru yol almalarını sağlamaktadır. Grupla danışmada ne söylendiği, neler olduğu değil, nasıl ve neden söylendiği, nasıl olduğu üzerinde durulmaktadır. Liderler bir konunun nasıl konuşulduğuna, üyeler arasında nasıl bir ilişki kurulduğuna, nasıl dinamikler oluştuğuna dikkat etmektedirler (Canel-Çınarbaş, 2015).

Grupla danışmanın odak noktası, grup üyelerinin hem liderle, hem de birbirleriyle yaşadıkları kişilerarası süreçtir. Bu yönüyle grupla danışma, bireysel psikolojik danışmada elde edilemeyecek bir avantaj sağlamaktadır (Yalom ve Leszcz, 2005). Grupla ve bireyle psikolojik danışmanın karşılaştırıldığı ve 32 çalışmanın meta analizinin yapıldığı bir araştırmada bireysel danışmanın grup danışmanlığından daha etkili olmadığı görülmüştür (Toseland ve Siporin, 1986). Grupla psikolojik danışmanın etkiliğinin değerlendirildiği çalışmalarda anksiyete bozukluğu (Dugas, 2003), saldırganlık (Karataş, 2008), benlik saygısı (Townsend, 2013), akademik özyeterlik (Sohrabi, Mohammadi ve Aghdam, 2013), sigarayı bırakma (İsmail, Aljunid, Latip&Puteh, 2010), akran baskısını azaltma (Sargın ve Çetinkaya, 2010) ve yaşam becerileri (Smead-Morganett, 2005) gibi pek çok konuda etkili olduğu görülmüştür. Gruba katılan bireylerin gerekli motivasyona sahip, içten, spontan, işbirliği yapmaya yatkın, grup kurallarına uyan ve yeni deneyimler yaşamaya açık davranışlar sergilemeleri kişisel amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırmakta, bunların karşısındaki davranışları ise grup yaşantısından beklenen faydayı görmeyi zorlaştırmaktadır. Hiç kuşkusuz terapötik etkileşimi engelleyen en önemli zor üye davranışı dirençtir.

Direnç Nedir?

Direnç, gerek bireysel gerekse grupla psikolojik danışma ortamında, danışanların biricik olan dünyalarını, süreç içerisinde yaşamaktan kaçınmaları, şimdi ve burada olamamaları, kendilerini terapötik ortamdan soyutlamaları ve terapötik iletişimi engelleyen bir öge olarak tanımlanabilir (Umucu ve Voltan-Acar, 2011). Direnç kendini açmayı, davranışsal amaçlara ulaşmayı ve gruba katkı sağlamayı engelleyen bir faktördür. Özellikle zamanla sınırlı olan kapalı gruplarda direnç gereğinden fazla uzarsa, sü-

reci yavaşlatma, engelleme ve eylem evresine geçişi geciktirme hatta eylem evresine geçememe gibi grubu terapötik süreçten uzaklaştıran bir dizi güçlüğü yol açabilmektedir (Yıldırım ve Durmuş, 2015). Ayrıca grupta bir üyenin direnç göstermeye başlaması diğer grup üyelerinin de direnç göstermesine neden olabilmektedir.

Dirençin tanımı ve analizi konusunda ilk akla gelen kuramcı olan Sigmund Freud direnci “analiz sürecine ve uygulamalarına karşı gelen bütün güçler” olarak tanımlamıştır; yani psikanalitik kurama göre direnç serbest çağrışımı gizleyen, hastanın hatırlama ve içgörü kazanma çabalarını bozan, değişim isteği ve akılcı egosuna karşı çalışan ve tüm bunlarla analitik çalışma sürecini kesintiye uğratan her şeydir (Terbaş, 2005). Nevrotik yaşam tarzını sürdüren her türlü içsel etken dirençtir. Gestalt yaklaşımı direnci kişinin istemediği şeylerle karşılaştığında ortaya çıkan, “dışarıdan kendisine kabul ettirilmeye çalışılan baskıya karşı kişinin bütünlüğünü sağlayabilmek ve varlığını sürdürebilmek için kendini savunması ve koruması” olarak tanımlamaktadır (Daş, 2006). Bir anlamda direnç üyelerin kendi gelişimlerine katkı sağlamayı reddetmeleridir (Perls, 1992). E.Poster ve Polster (1973; akt:Corey, 2008) gestalt terapide karşı çıkılan beş ana direnci; içselleştirme (introjection), yansıtma (projection), geriye dönme (ret-reflection), sözünden dönme (deflection) ve kavşak noktası (confluence) olarak belirtmektedir.

Direnç, üyenin değişim ve danışmaya olan ambivalansını ya da eksik motivasyonunun göstergesidir (Engle ve Arkowitz, 2006). Direnç iki durumda artış göstermektedir. Bunlardan ilki, genellikle yeni bir konu ele alındığında direncin artmasına karşın konu açıklığa kavuştukça dirençte azalmanın görülmesi, ikincisi üyenin lidere karşı geliştirdiği duyguların (transferansın) yoğun yaşandığı dönemdir (Bozkurt, 2014). Grupta direnç içeren davranışlardan bazıları, oturumlara gelmeme (oturum gününü/saatini unutma), geç gelme, grupta güveni sorgulama, geçici sessizlikler, öğüt isteme, davranışsal amaçları belirlememe, diğer üyeleri koruma, üyelerin birbirlerini görmezden gelmeleri, birbirlerine katkıda bulunmama, çok konuşma ya da hiç konuşmama, temel sorunlardan değil yan sorunlardan bahsetme, konuşurken birden durma, söylediği bir sözü düzeltmeye çalışma, dil sürçmesi, grup içinde yeterince konuşmayıp grup dışında sosyalleşmek isteme, verilen ödevleri yapmama ve oturumlarda başka şeylerle ilgilenmedir (Ohlsen, Home ve Lawe, 1988; Geçtan, 2000;

Beutler, Moleiro ve Talebi, 2002; Haugaard ve Sandberg, 2008; Voltan-Acar, 2012; Sarı, 2014; Koydemir, 2016b).

Dirençin Nedenleri Nelerdir?

Grup sürecinin her aşamasında görülebilen dirençin nedenleri ve gösterilme şekilleri farklı olabilir. Örneğin, başlangıç aşamasındaki direnç güvenin oluşmaması, üyeler arasında birliğin henüz sağlanmaması ve üyelerin kendilerini güvende hissetmemeleri ile ilişkiliyken; geçiş aşamasında daha çok sınırları test etme, lideri zorlama, güven ilişkisini anlama ve kendini güvende hissetme; eylem aşamasında ise daha çok üyelerin kendilerini fazla açmaları ile ilgili olabilmektedir (Dinkmeyer ve Muro, 1971; akt:Koydemir 2016b). Dirençin anlamı, ne amaçla ortaya çıktığı, kişiyi nelerden ve nasıl koruduğu, hangi ihtiyaçlara dayandığı anlaşılmalıdır ve bunlarla ilgili çalışmalar yapılmadan dirençin ortadan kaldırılması gestalt terapistlerine göre kısa süreli olarak değişime yol açsa da, değişimin genellebilirliğini ve etkililiğini düşürür (Daş, 2006). Direnç içeren davranışlar üyelerin kişilik özelliklerinden, geçmiş yaşantılarından veya grup içi dinamiklerden kaynaklanabilmektedir. Tekelleştirme, sessizlik ve içe kapanma, düşmanlık, kurtarıcı olma ve üstünlük sağlama direnç içeren zor üye davranışlarından bazılarıdır. Dirençin nedenleri şunlardır:

1. İyi yapılamama yapılmaması: Grup çalışmasının hedefleri, metodu ve mantığı konusunda anlaşamamak dirençin neden olan önemli bir faktördür (Haugaard ve Sandberg, 2008). Örneğin, kimi üyeler lideri bir öğretmen gibi görmekte ve grup içi etkileşimde başlangıçta belirlenen kurallara uymayan bir üye olduğunda kendileri sorumlu bir davranış örneği gösterip müdahalede bulunmak yerine liderin tepki vermesini beklemektedirler. Bu durum üyelerin daha önceki yaşamlarında bir sorunun üstesinden gelme konusunda anne-baba, öğretmen veya apartman yöneticisi gibi birinin tepki vermesine yönelik beklentilerinin devamıdır. Yeterince özerk olamayan birey adım atmak, eylemde bulunmak yerine çatışma yaşamamak için çekimser davranıp müdahaleyi otoriteden beklemeye alışmıştır ve grupta da lideri otorite olarak algılamaktadır. Oysa psikolojik danışmada özerklik esastır ve kendisini rahatsız eden bir duruma uygun tepkiyi verme sorumluluğu üyeye aittir. Lider tarafından beklentisi yerine

getirilmeyen üye bu andan itibaren direnç göstermeye, liderin yetkinliğini sorgulamaya başlayabilir. Grupla psikolojik danışmayı öneri ve öğüt alma süreci gibi gören başka bir üye de beklentisi karşılanmayınca sürece inancı kalmaz ve oturumlara gelmeme, grup yaşantısını itibarsızlaştırmaya çalışma gibi direnç tepkileri verebilir. Bu nedenle liderin rol ve sorumlulukları, üyelere beklenenler, grupla psikolojik danışmanın ne olduğu gibi konularda ön görüşmede veya başlangıç aşamasında iyi bir yapılandırma yapılmalıdır ancak fazla yapılandırma yapmanın da dirence neden olabileceği unutulmamalıdır.

2. Üyelerin kendileri ile ilgili paylaşımda bulunmak istememeleri: Abraham, Lepisto ve Schultz (1995) tarafından yapılan bir araştırmada çalışma grubundaki adolesanların tamamının grupla danışma yerine bireyle danışmayı tercih ettikleri belirtilmiştir. Bunun nedeni üyelerin kendileri ile ilgili konularda içtenlikle paylaşımda bulduklarında diğer üyeler tarafından küçümsenebileceği, alaya alınabileceği, itibarsızlaştırılabileceği ve yalnızlaştırılacağı konusundaki endişeleridir. Özellikle utanç veya suçluluk barındıran yaşantıların başkaları önünde paylaşılması zordur. Bu nedenle bazı üyeler oturumlar boyunca üçüncü kişilerden, olaylardan ya da yan sorunlardan bahsedebilmektedirler. Kimi üyeler ise geçmiş yaşamlarında yaşadıkları incinmeler, kendilerini oldukları gibi kabul edememeleri ve “eğer beni olduğum gibi tanısalar hala sevmeye devam ederler mi?” düşüncesi nedeniyle kendileri ile ilgili paylaşımda bulunmak istemeyebilirler. Oysa bir şeyleri saklamak, çok fazla dikkat ve enerji gerektiren bir eylemdir (Tuna, 2016). Bu nedenle grup liderleri bu korku ve endişelerin grupta paylaşılmasını teşvik etmeli ve korkuların benzerliğine ve evrenselliğine dikkat çekmelidirler (Corey, Corey ve Corey ve 2010).

3. Üyelerin doğrudan ya da dolaylı olarak davranışlarında değişim yapmak istememeleri: Bireyler sonunda ne olacağı kesin olarak bilinmeyen durumlar için mevcut tarzlarında veya yaşantılarında değişiklik yapma riskini almak istemeyebilirler. Yapmamak için mazeretler ve gerekçeler üretebilirler. Birçok üye yaşamında değişiklikler yaratmak istemektedir ancak değişim sağlamak için öncelikle kendisinin değişmesine direnç gösterdiğinin farkında değildir. Davranışlarda ve yaşam tarzında değişiklik

yaratmak için psikolojik esneklik gerekmektedir. Thorndike'ın hazırlanmış bulunuşluk yasasına göre bir insana bir davranış ancak o kişi bu davranışı yapmaya hazır iken yaptırılabilir (Hergenhahn ve Olson, 2005). Hazır değilken bir insandan bir şey yapması istendiğinde mazeret üretme, yan sorunlardan bahsetme, hatta davranışı yapmaya zorlayan kişiye yönelik öfke duyguları belirebilir. Bu nedenle davranış değişikliği için bireyde motivasyon geliştirilmesi, olası kazanımların gösterilmesi, güven oluşturulması, cesaretlendirilmesi, teşvik edilmesi kısacası davranışı yapmaya hazır hale getirilmesi gerekmektedir.

4. Kendileri ile ilgili farkındalık yaşamak istememeleri: Bireylerin farkındalık düzeylerinin düşük olmasının birçok nedeni olabilir. Bazı konulardaki yetersiz bilgiler, içgörü ve öngörü düzeyindeki düşüklük, yaşadığı sorunlardan ya da kolay incinebilir kişilik yapısından dolayı çevresindeki bireylerin kendisine gerçekçi geri bildirim vermemeleri, aşırı mesafeli kişilerarası ilişkiler ve tartışmacı iletişim tarzı gibi nedenler geri bildirim almamayı, kendisiyle ilgili yeni bakış açıları geliştirmeyi ve farkındalık geliştirmeyi etkileyebilmektedir. Birçok insan dile getirmese bile temel sorunlarının ardındaki gizli nedenleri bilmektedir. Eğer bu nedenler bireyin kabul etmekte güçlük çekeceği, acı duyacağı nedenler ise bunları bilinçli olarak saklamak ya da bilinçdışı düzeyde bastırmak bireyin ruh sağlığını geçici olarak koruyabilir. Oysa Heidegger'ın da belirttiği üzere, nedeni bilinmeyen karmaşık duygular, açık bir farkındalığa dönüştürüldüğünde nasıl biri olmak isteneceği konusunda daha olumlu çözümler üretilebilir (Corey, 2008).

5. İkincil kazançlarından vazgeçmek istememeleri: Kimi bireyler koşulların kurbanı görünerek, dışsallaştırma savunma mekanizmasını sık sık kullanarak, yaşadıkları acılardan bahsederek ve hileli yönlendirme içeren manipülatif davranışlar sergileyerek başkaları üzerindeki görünümünü kontrol edebilirler. Başkalarının kendilerini aslında oldukları gibi değil, göstermek istedikleri gibi görmelerini isterler. Mağdur ve kurban görünmek bireyi sorumluluk almaktan kurtardığı gibi sürekli yardım edilen konumunda olmayı da sağlar. Bu durum bireylerin problemlerine daha fazla bağlanmalarına neden olabilir.

6. Transferans (Aktarım): Transferans, üyenin psikolojik yardım ortamı dışında deneyimlediği duygu ve bilişlerini psikolojik danışmana/lidere yansıtması, bir üyenin lideri ya da herhangi bir grup üyesini kendi yaşamındaki önemli birine benzetmesi ve benzetilen kişiye bu benzetme temelinde davranmasıdır (Bernard ve Goodyear, 2004). Transferans çoğu kez küçükken edinilen bağlanma stiline terapötik ortamlarda yinelenişi şeklinde de görülebilmektedir. Özellikle kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin oturumlarda transferans yaşama ihtimali daha yüksektir. Bu gibi durumlarda gestalt terapideki deneyler, analitik terapideki yorumlamalar, transaksyonel analizdeki oyun analizi ve bilişsel terapilerdeki aşağı ok tekniği gibi uygulamalarla danışanda içgörü geliştirmeye çalışılabilir.

7. Kültürel etmenler: Kültürel etkenler de dirence neden olabilmektedir. Örneğin, Türk kültüründe danışanlar rol oynamaya yönelik teknikleri uygulamakta güçlük çekebilirler; çünkü mükemmeliyetçi olduklarından, spontanlıktan uzaklaşıp, rollerini iyi oynamak gibi bir kaygı yaşadıkları kadar etraftan seyredilmeğe ilişkin de kaygı yaşarlar (Voltan-Acar, 2004). Katı ahlak yargıları ile yetişen üyeler bilişsel düzeyden duyuşsal düzeye geçmekte güçlük yaşayabilirler. Bu durum kendini açmayı engellediği gibi grupta baskın olma, ahlak bekçiliği yapma ve öğüt verme gibi zor üye davranışları göstermelerine, kendilerini sorunları olmayan diğer üyeleri sorunları olan üyeler olarak görmelerine ve yardım alan rolünü yerine getirmemelerine neden olabilir. Değişik kültürlere ilişkin önyargıları olan üyeler kaygı yaşama, güven duymama ve çatışmalara girme gibi davranışlar gösterebilirler. Aile hayatını başka bireyler önünde konuşmak kimi kültürlerde mahrem alan olarak değerlendirilebilir. Ataerkil kültürle büyümüş erkek üyeler kadınların yanında duygularından bahsetmeyi güçsüzlük olarak değerlendirirken, kimi kadınlar dini ve kültürel altyapılarından dolayı erkek üyelerin yanında kendini açma konusunda aşırı kontrollü davranabilirler. Grup liderlerinin danışanların kültürel geçmişini araştırması, anlaması ve farklı kültürlerin gruptaki iletişimi nasıl etkileyebileceğinin bilincinde olması gerekmektedir (Holcomb, McCoy ve Moore-Thomas, 2011). Bununla birlikte liderin değerleri ve yetiştiği kültürün izleri de grupta objektif olmasını engelleyebilir. Liderler kendi önyargıları konusunda da duyarlı olmalı ve gestalt terapistlerinin yaptığı gibi kendi duygu ve düşüncelerine karşı "paranteze alma" işlemi uygulamalıdır.

8. Grupta uyum (güven) düzeyini yeterli görmemeleri: Grup yardımlarının en belirgin özelliklerinden biri yarattığı güvenli ve iyileştirici ortamdır. Yalom ve Leszcz'e (2005) göre bir gruptaki en önemli iyileştirici faktör grup uyumudur. Grubun uyumu grubun üyelere ne derecede çekici geldiğidir. Üyelerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini düşünmeden, reddedilme korkusu yaşamadan paylaşımda bulunmaya, bu sayede kendileri gibi davranmaya ve kendilerini açmaya başlamaları iyileştirici gruplarda gözlenen ve süreci geliştiren faktörlerdir (Koydemir, 2016b). Grupta üyelerin birbirlerini tanımaya başladıkları ve kaygı yaşadıkları başlangıç evresinde grup uyumunun düşük düzeyde oluşu normaldir. Grupta güvenin sağlanmadığının işaretleri katılımcıların inisiyatif almamaları, gruba açılmamaları, kendilerini ifade ederken tedirgin olmaları, katılım göstermemek için bahaneler bulmaları ve tepkilerini ya kendilerine saklamaları ya da dolaylı olarak ifade etmeleri olabilir (Canel-Çınarbaş, 2015).

9. Grup içi dinamikler ve grubun yapısı: Üye sayısının fazlalığı, üyeler arası yaş farkının oldukça heterojen oluşu, gönülsüz üyelik, gruptaki kadın-erkek sayısının dengesiz dağılımı, sosyo-kültürel ya da ekonomik düzey farklılıkları, üyelerin grup dışında sosyal ilişki içinde olmaları, anlık etkileşimler, gizliliğin ihlali, çatışmalar ve lider tarafından zor üye davranışları ile başa çıkamama gibi nedenler direncin gelişmesine neden olabilir (Koydemir, 2016b).

Dirençle Başa Çıkmak için Neler Yapılabilir?

Grupla psikolojik danışma ortamında üye kendisi için önemli olan konuları başkaları ile paylaşmak durumundadır. Bunu nasıl yapacağını bilemeyeceği gibi anlatacaklarına karşılık gruptan nasıl bir tepki alacağını kuşkusuz ile kendini açma konusunda tereddüt yaşayabilir (Voltan-Acar, 2009). Üyenin kişilik yapısı, yetiştiği kültür, liderin tarzı, grup içi etkileşimler ve gruptaki anlık yaşantılar kendini açma konusunda bireyin tereddütlerini artırabilmektedir. Kendisi ile ilgili neleri, nasıl paylaşacağını bilemeyen üyeler direnç içeren zor üye davranışları gösterebilmektedirler. Dirençle başa çıkmak için yapılabilecekler direnç ortaya çıkmadan önce

ve direnç ortaya çıktıktan sonra yapılabilecekler olarak sınıflandırılmaktadır.

Direnç Ortaya Çıkmadan Önce Yapılabilecekler;

İyi planlama yapma: Grubun hazırlık aşamasındaki önemli konulardan biri grubun hangi üyelerden oluşacağıdır. Zorunlu haller dışında gruba üye seçiminde en önemli ilke gönüllülük olmalıdır. Gruba katılan üyelerin grubun temel amaçlarına uygun, ağır duygusal bozukluk, antisosyal kişilik bozukluğu veya narsizm gibi davranış bozukluğuna sahip olmayan, değişim için motivasyona sahip ve kapalı gruplarda mümkün olduğu kadar her oturuma katılmaya engel durumu olmayan üyelerden oluşması gerekmektedir. Ön görüşme ile üye seçimi yapılıyorsa her yeni üyenin daha önceki üyelerle uyumlu olup olmadığı gözden geçirilmeli ve çalışılan konunun türüne göre yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve probleme sahip olma derecesi vb. değişkenlerine göre uygun heterojen yapı sağlanmalıdır. Yanlış üyelerden oluşan grup oluşumlarının dirence sebep olabileceği unutulmamalıdır. Üyelerin grup yaşantısından beklentileri öğrenilmeli, beklentileri ve grup yaşantısına ilişkin algıları, grup türü ve amacı ile çelişecek üyeler gruba alınmamalı, kendileri için uygun olan diğer yardım kanallarına yönlendirilmelidir (Chen ve Rybak, 2004; Jacobs, Masson ve Harvill, 2006, Kağnıcı, 2016).

İyi yapılama yapma: Lider sahip olduğu bilgi, eğitim, deneyim, yaklaşım, grubu yönetim şekli, kullandığı terapötik beceriler, benimsediği etik ilke ve kurallar ve yetkinliğiyle bir profesyonel olarak bireyleri ve süreci etkileyebilmektedir (Türküm ve Akdoğan, 2007). Grupta direnç oluşumunu engellemenin ilk yolu direnci önlemektir. Bunun için iyi bir yapılama gereklidir. Yapılama üyelerin süreçle ilgili genel bilgilerinin olmasına, belirsizliklerin kısmen ortadan kaldırılmasına, beklentilerin netleşmesine ve kabul edilebilir normlar konusunda öngörü geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Bu amaçla, grupla psikolojik danışmanın ne olduğu, grubun genel amaçları, gizlilik ve özerklik ilkeleri, üyelerden beklenenler ve liderin rolü gibi konularda üyeler bilgilendirilmeli, varsa soruları yanıtlanmalıdır (DeLucia-Waack, 2006; Corey ve Corey, 2010; Brown, 2013; Gizir, 2016).

Terapötik ortamın (koşulların) sağlanması: Psikolojik danışmanların, değerlerinin mesleki çalışmalarını nasıl etkileyebileceğine ilişkin bir farkındalığa sahip olmaları gerekmektedir. Psikolojik danışmanların sözleri kadar sözel olmayan davranışları ve beden dili mesajları da danışanlarını çeşitli açılardan etkileyebilmektedir (Üzar-Özçetin ve Yalçın, 2015). Danışmanlar hiçbir şart koşmadan danışana değer vermeli ve onu samimiyetle kabul etmelidir. "...yaptığın takdirde seni kabullenirim" şeklindeki yaklaşım doğru bir tavır değildir. Doğrusu "seni olduğun gibi kabul ediyorum" ifadesidir (Corey, 2008). Grup liderinin ve üyelerinin birbirlerini yargılamadan koşulsuz kabul edebilecekleri bir ortamın oluşturulması grupla psikolojik danışmada temel koşuldur (Fehr, 2003). Danışana yönelik koşulsuz kabul ve saygı, uygun empatik anlayış, tutarlılık ve saydamlık lider tarafından sağlanması gereken terapötik koşullardır. Lider karşılıklı anlayış ve destekleyici bir ilişki tarzı oluşturmalıdır. Liderin, grup uyumunu tek başına yaratması ve üyelere sunması mümkün değildir; ancak bu uyumun gelişmesi için çeşitli müdahaleler yapabilir. Örneğin, üyeler arasındaki benzerlikleri, ilişki kalıplarını göstermesi, her üyenin değer verildiği ve diğerleri tarafından kabul edildiği bir ortam yaratması, çatışmaların rahatça sergilenmesine olanak sağlaması aynı zamanda grubun yararlarını ve üyeleri koruması bunlar arasında sayılabilir (Koydemir, 2016a). Grubun başlangıç aşamasında grupta olmayla ilgili duyguların paylaşılması sağlanarak evrensellik temelinde kaygıların azaltılması ve zihinlerdeki soruların giderilmesi de gerekmektedir.

Direnç Görüldüğünde Yapılabilecekler;

Görülen direncin ifade edilmesi: Öncelikle direncin iyice belirmesine olanak verilmelidir. Bunun içinde en uygun yol sabırla beklemek ve dinlemektir. Zamansız bir yorumla üye ürkütülmemelidir. Yeri ve sırası gelince, belli bir davranışın bir direnç belirtisi olabileceğini ve bunun anlamının araştırılmasındaki yararları açıklamak etkin bir yol olabilir (Öztürk, 1985). Direncin kırılması için üyelere direncin ne olduğu anlatılabilir. Örneğin, yeni bir işe başlamadan önce ertelemeler bir dirençtir ve üye farkında olmadan kendine oyalayıcılar bulmaktadır. Lider üyeye "Bunu er-

telemen olacaklardan kaçman anlamına mı geliyor, buna bir direnç diyebilir miyiz?" diye sorduğunda alacağı cevap "evet" olursa direncin kırılması ve farkında olunması sağlanmış olabilmektedir (Sarı, 2014). Oturumlara geç gelen bir üyeye "son üç oturuma geç geldiniz, bunun anlamı ne olabilir" şeklinde bir soru sorulabilir (Öztürk, 1985). Lider grubun genelini etkileyen bir direnç gördüğünde "şu an burada bir şeyler oluyor ve ben yakalayamıyorum, şu an grupta neler olduğuyla ilgili gözlemlerimizi paylaşmak istiyorum, kim başlamak ister?" diye sorabilir. Böylece lider gördüğü direnci ifade etmede kullandığı ben dili ya da saydamlık ilkesi ile diğer üyelere gördüğü direnci ifade etmede model olabilir.

Şimdi ve buradaya getirme: Grubun ilerleyebilmesi için üyelerin ve liderin problemleri ele alarak "şimdi ve buradaya" odaklanmaları gerekmektedir (Yalom ve Leszcz, 2005). "Şimdi ve burada, transferans, destekleme, karşı koyma gibi duygular ortaya çıktığında bunların farkına varma ve uygun olduğunda ifade etme" demektir (Naar, 2007). Grup çalışması genelde kişilerarası bir yaklaşım biçimi olduğu için kişilerarası ilişkilerin üzerinde durulduğu ve o anda üyelere oluşan duygu ve düşüncelerle çalışıldığı zaman daha etkili olmaktadır (Fehr, 2003). Psikolojik danışmanın şimdi ve buradalığı, gizli ve üstü kapalı duyguları açığa çıkarmakta ve psikolojik danışma iletişiminin özelliklerine ilişkin konuşma olanağı sağlamaktadır (Hackey ve Cormier, 2008) -- Şu anda hangi duygular içerisinde? - Şu an neler yaşıyorsun? - Şu anda seninle benim aramda neler geçiyor? Bu sessizlik ne anlama geliyor? Kalbin dile gelip şu anda hissettiklerini söyleyebilseydi neler söylerdi? gibi söylemler üyeye şimdi ve buradaya getirmeye yardımcı olan ifadelerdir. Dilek kipiyle kurulan cümleler güvenlik ve mesafe sağlamak ve çoğu kez şaşılacak biçimde kolaylık getirmektedir (Yalom, 2002). Örneğin, anne babası ayrı olan ve uzun süredir babası ile konuşmadığını söyleyen bir üyeye "eğer babanla şu an görüşüyor olsaydın neler söylerdin?" diye sorularak da şimdi ve buraya getirilebilir.

Diğer üyelerin gözlemlerini paylaşmalarının sağlanması: Lider "birbirimizle ilgili izlenimlerimizi paylaşmak istiyorum, kim başlamak ister?" veya "bazılarımızın gruptaki güven düzeyini sorguladığımı düşünüyorum, benzer izlenimleri olan paylaşabilir" gibi ifadelerle diğer üyelerin

grupta beliren dirençle ilgili gözlemlerini paylaşımlarını isteyebilir. Lider gördüğü direnci belirttikten sonra üyenin o davranışından nasıl etkilendiklerini diğer üyelere sorabilir. Gruptaki üyelerle ilgili izlenimlerin paylaşıldığı bir oturumda bir üye bazı üyelere dönerek gruba gerçek anlamda katkı sağlamadıkları ile ilgili düşüncesini söyleyebilir. Bir başka üye belirgin olarak bir üyeye hep düşüncelerinden bahsettiğini, duygularını paylaşmadığını belirtebilir. Lider üyelere “gerçek duygularını yeterince paylaşmadığı konusunda gruptan birine karşı öfkeli olsaydın, bu kim olurdu?” diye sorabilir ve aldığı cevaba göre “paylaştırma” becerisini kullanarak benzer duyguların ifade edilmesini sağlayabilir. Suçlayıcı olmayan geri bildirimler ve liderin destekleyici tarzı, üyelerin farkındalık kazanmalarına, “bilinmeyen alanlarının küçülmesine” katkı sağlayabilir. Ayrıca direnç gösteren üyeye benzer sorunları olanlar konuşturularak üyenin kendi direnci ile ilgili farkındalık geliştirmesi sağlanabilir.

Kuralların hatırlatılması: Başlangıçta grup tarafından birlikte oluşturulmuş ve bilgilendirilmiş onay formunda belirtilmiş kurallar yerine getirilmediğinde lider “sınır koyma becerisi” kullanılarak yapılamayı tekrarlayabilir ya da yeniden yapılamayı yapabilir. Örneğin, tekelleştirme yapan üyeler olduğunda lider “yaşantılarımızla ilgili daha fazla konuşma arzularınıza anlıyorum ancak herkesin duygularını ifade edebilmesi için zamanı daha dengeli kullanmamız gerektiğini düşünüyorum” diyebilir. Grup dışında birbirleriyle sosyal ilişki kurma konusunda istekli olan üyelerle ilgili izlenimlerini “gruptaki ilişkileri grup dışına taşımakla ilgili arzularınızı anlıyorum, buradaki üyelerin grup dışında ideal arkadaş olabileceğini düşündüğünüzü görüyorum ancak bizlerin buraya arkadaş bulmak için değil, burada kazandığımız beceriler ile grup dışında varolan ilişkilerimizi daha da geliştirmek için geldiğimizi ve grup oturumları boyunca grup dışında sosyal ilişki geliştirmemekle ilgili ilk hafta birlikte koyduğumuz kuralı hatırlatmak istiyorum” diye söyleyebilir.

Üyelere sorumluluk verilmesi: Grupla psikolojik danışmada üyelerin yardım alıp verme ve değişme konusunda sorumluluk almaları gerekmektedir. (Ohlsen, Home ve Lawe, 1988). İyi işleyen bir grupta üyelerin kendileri ve başkaları hakkında sorumluluk duymayı öğrenme hem süreç hem de sonuç amaçlarındandır (Gibson ve Mitchell, 1981). Lider değişik

direnç belirtilerine yönelik üyelere farklı sorumluluklar vererek kaygıları azaltabilir, kendini açmaları için onları teşvik edip cesaretlendirebilir. Örneğin, sessiz bir üyeye özetleme yaptırabilir, rol oynattırabilir, başka bir üyeye geri bildirim verebilir, bir konuyu bir sonraki oturuma kadar araştırmasını ve izlenimlerini grupta paylaşmasını isteyebilir.

Motivasyonel görüşme tekniklerinin kullanılması: Üyelerin danışmaya ilişkin düşük motivasyonları dirence sebep olabilir (Engle ve Arkowitz, 2006). Motivasyonel görüşmede danışanın yaptığı değişimler üzerine konuşulur, özellikle bu değişimleri gerçekleştirmek için hangi kaynakları kullandığı, nasıl başardığı, bu yaptıkları hakkında ne söylemek istediği, sahip olduğu hangi gücün onu buraya nasıl getirdiği gibi sorular sorulabilir (Westra 2004). Empatiyi ifade etme, çelişki geliştirme, dirençle yuvarlanma ve özyeterliliği destekleme motivasyonel görüşmenin temel ilkelelidir (Miller ve Rollnick, 2009). Motivasyonel görüşmenin temel aksiyomları üyelerin cesaretlenmelerine, kendilerini güvende hissetmelerine, kendilerini daha olumlu algılamalarına ve savunmaların azalmasına olanak sağlayabilir.

Fotoğraflardan yararlanma: Üyelerden oturuma birkaç fotoğraf getirmeleri ve bunlardan bir tanesini grupta paylaşması istenebilir. Daha sonra üyeye “neden bu fotoğrafı seçtin?”, “bu fotoğrafın hikayesi nedir?”, “bu fotoğrafla ilgili neyi değiştirmek isterdin?”, “bu fotoğraf sende hangi duyguları uyandırıyor?” gibi sorular lider tarafından sorulduğu gibi diğer üyelere fotoğrafla ilgili soru sorabilirler (Kalı-Soyer, 2015). Bu uygulama kendini açmayı, grupta güven oluşumunu kolaylaştırır ve direnci kırmaya katkı sağlayabilir.

Metafor Kullanımı: Grupta psikolojik danışma sürecinde metafor kullanımının kendini açmayı kolaylaştırıcı bir etkisi vardır (Corey ve Corey, 1997; akt:Kararmak ve Güloğlu, 2012). Örneğin, “kitap” metaforu kullanılarak. “bir kitap olsaydınız, kitabın başlığı ne olurdu?, nasıl bir kapağı oldurdu? önsözü olur muydu? hangi bölümlerden oluşurdu?, bu kitabı kimlerin okumasını isterdiniz?” gibi danışanın iç dünyasını anlamaya yönelik sorular yöneltilebilir. Üye liderden gelen doğrudan mesaj ve müdahalelere direnç gösterirken metafor aracılığıyla kişiliğin daha kabul edici

yönüyle iletişim kurmaktadır (GrothMarnat, 1992; akt: Kararımak ve Güloğlu, 2012).

Üyelerin dirençleri üzerinde çalışmaya teşvik edilmesi ve desteklenmesi: Kendisi ile ilgili küçük bir paylaşım yapan üyeye lider “.....bunu bu şekilde ifade etmekle gerçekten iyi bir iş çıkardın (destekleme), kendini hazır hissettiğinde,hakkındaki hislerini de bizimle paylaşacağına inanıyorum (cesaretlendirme)” diyebilir. Beden dili tepkileri ipucu olarak değerlendirip “....., ailelerimizle ilgili konuşurken eline ağzına götürdüğünü ve bir şeyler düşündüğünü görüyorum. Burada bu düşüncelerle ilgili duygularımızı paylaşmak için biraradayız, senin duygularını, ruhunun sesini de duymak istiyoruz. Paylaşmaya ne dersin?, tam olarak ne var o duyguların içinde”, gibi konuşmaya açık davet ve derinlemesine inceleme becerileri kullanılabilir.

Yüzleştirme yapma: Psikolojik danışma ortamında, psikolojik danışmanın danışana saygısını kaybetmeden, empati kurarak zamanlamanın iyi olduğu, kendisi olmadan danışanın ideal benliğiyle gerçek benliği ve/veya sözel anlatımıyla davranışı arasındaki çatışmalarını, tutarsızlıklarını, çelişkilerini ortaya koyma süreci yüzleştirme olarak tanımlanabilir (Voltan-Acar, 2015). Direnç tehdit edici malzemenin farkındalık kapsamına girmesini engellediğinden, çatışmalarıyla gerçekçi bir biçimde başa çıkmayı isteyen danışanların dirençle yüzleşmeleri gerekmektedir (Corey, 2008). Yüzleştirme ancak güven oluştuktan ve üyenin hazır olduğu anda yapılabilir. Bu nedenle başlangıç aşaması ve geçiş aşamasının başlarında yüzleştirme yapmak doğru değildir. Yüzleştirme için en uygun evreler geçiş aşamasının sonu ve eylem aşamasıdır. Sonlandırma aşaması eylem düzeyinin ve yeni öğrenmelerin en az olduğu evre olduğundan yüzleştirme yapmak için tercih edilen bir evre değildir. Yüzleştirmeler saydamlık ilkesi gereğince ben dili kullanılarak yapılmalıdır. Yüzleştirme yaparken sen dili kullanmak suçlayıcı olabileceği ve üyeyi savunmaya itebileceğinden dolayı sakıncalıdır. Yüzleştirmede amaç farkındalık ve yeni bir bakış açısı kazandırmak ve niyetle eylem arasındaki tutarsızlıkları göstermek olduğundan sadece yüzleştirme ifadesi kullanmak yeterli değildir. Amacın kişiselleştirilmesi becerisi kullanılarak üye yeni bir davranış için motive edilebilir Örneğin; “bir yandan sınavda yüksek not almak istediğini

diğer yandan son zamanlarda çok az ders çalıştığını görüyorum (yüzleş-tirme)-???- yeterince ders çalışmadığın için kendini kötü hissediyorsun ve iyi bir plan yapıp bir an önce ders çalışmaya başlamak istiyorsun” (amacın kişiselleştirilmesi) diyebilir.

İkili ya da grup etkinliği (aktivite) yapma: Aktiviteler, grup liderinin sanatını icra ederken kullandığı birer araçlardır. 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 aktivitelerden yararlanır (Trotzer, 2004). Grubun değişik aşamalarında, grup içi farkındalığı ve etkileşimi artırmanın, değişim sağlamanın ya da yeni davranışların denenmesine olanak sağlamanın bir yolu olarak farklı etkinlikler kullanılabilir (Corey, Corey ve Corey, 2006). Bunun yanında etkinlikler, sorunlu durumları netleştirmeye, çözüm için seçenekler sunmaya, kaygı yaratan durumları hafifletmeye ve grup içinde oluşan tikanıklıkları açmaya da yardımcı olmaktadır. (Çakır, 2016a). Grup çalışmasının önemli faydalarından birisi, kişinin en kötü anlarını, gerçek yaşamda yaşamadan önce, laboratuvar ortamında denemesini sağlamasıdır (Ormont, 1992). Boş sandalye tekniği gibi aktivitelerle üyeler bitirilmemiş işlerini bitirebilir veya rol oynama tekniği gibi bir aktiviteyle gerçek yaşamda yapmak istediği ancak yapmadığı bir davranışı grup önünde deneyimleyebilir, davranışı ile ilgili gruptan geri bildirim alabilir ve o davranışı gerçek yaşamda uygulamak için cesaretlenebilir.

Bireyle psikolojik danışmaya yönlendirme: Tüm müdahalelere rağmen üyenin direnci ile grup yaşantısında başa çıkılamıyorsa mesleğin etik kurallarını çiğnenmeden üye bireyle psikolojik danışmaya yönlendirilebilir. Lider üyeyi bireyle psikolojik danışmaya yönlendirirken üyenin grup içerisindeki itibarının zedelenmeden ayrılmasına dikkat etmeli, aynı üye ile aynı anda hem bireyle psikolojik danışma hem de gruba psikolojik danışma yapmamalıdır. Üyenin gruptan ayrılma gerekçesi gruba kısaca açıklanmalı, açıklama esnasında “direnc gösteriyordu” gibi jargon içeren ve etiketleyici olan bir dil kullanılmamalıdır. Bireyle psikolojik danışmaya alınan bireye bu durumun gerekçesi “ona daha fazla ayırma”, “derinlemesine çalışma gereksinimi”, “bazı konuların bireysel danışmada daha iyi

çalışılabileceği” gibi nedenlerle açıklanabilir. Lider, bireyle psikolojik danışmaya yönlendirilen üyeye danışmaya kendisi devam etmeyecekse üyeyi uygun yardım kanalları konusunda bilgilendirilmelidir.

Sonuç ve Öneriler

Direnç deneyimsiz grup liderleri tarafından istenilmeyen ve oluştuğunda uygun müdahale teknikleri geliştirmede güçlük çekilen bir davranıştır. Oysa deneyimli bir lider tarafından belli bir düzeydeki direnç terapötik bir güç olarak kullanılabilir. Grubun doğru üyelerden oluşturulmaması, iyi yapılamama yapılmaması veya terapötik koşulların sağlanamamasından kaynaklı dirençler doğrudan liderin yeterlilikleri ile ilgilidir. Grupla psikolojik danışmada liderler sadece direncin ortadan kaldırılmasına çalışmamakta, üyenin direnci ile ilgili içgörü kazanmasını da sağlamaya çalışmaktadırlar.

Psikolojik danışma çalışmalarının sonal (nihai) amacı bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir. Bu amaca ulaşabilmek için öncelikle bireyin kendisini tanıması gerekmektedir. Grupla psikolojik danışmanın başlangıç ve geçiş aşamalarında Johari penceresinin açık alanı oldukça dardır. Bununla birlikte bilinmeyen alan olması gerektiğinden daha geniştir. Üyeler başkaları üzerindeki görünümelerini kontrol etmeye çalıştıklarından gerçek duygu ve düşüncelerini paylaşma konusunda çekingen davranmakta ve bir anlamda kendilerini gizlemektedirler. Bu durum geri bildirimleri savunucu olmadan kabul etmeyi güçleştirmekte, kendini açmayı ve duygusal farkına varmayı engellemektedir. Aslında insanın kendi duygularıyla yüzleşmesi grup ortamında, daha kolay ve daha az tehdit edici olmaktadır çünkü yaşam olayları insandan insana farklılaşmasına karşın, duygular evrenseldir (Narr, 2007). Üyeler yalnız kendilerinin ürkütücü ve kabul edilemez sorunları, düşünceleri, dürtüleri ve fantezileri olduğu yolunda huzursuz edici düşüncelerle danışmaya başlamalarına rağmen (Yalom, 2002) oturumlar süresince aynı durumu yaşayanın sadece kendileri olmadığını görmeye (evrensellik), daha spontan davranmaya ve başlangıçta kabul etmedikleri duygu ve düşünceleri kabul edip onlar üzerinde çalışmaya başlamaktadırlar. Bir anlamda grup yaşantısı üyelere kendileri ve kişilerarası ilişkileriyle ilgili eşsiz bir öğrenme ortamı sağlamaktadır (Smead-Morganett, 2005). Farklı grup türlerinde farklı

odaklara vurgu yapılmaktadır. Örneğin, şimdi ve burada odaklı gruplarda o anda kişiye ve gruba ne olduğu, sosyal değer odaklı gruplarda kişinin düşünce, duygu ve davranışlarının günlük yaşamdaki kullanılabilirliği değerlendirilmektedir (Çakır, 2016b). Grubun amacı, türü, neye odaklandığı ya da grubun yapısı farklı dirençlerin belirmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle direnç yorumlanırken nasıl ortaya çıktığı ve hangi amaca hizmet ettiği iyi değerlendirilmelidir.

Kişilik ve alışkanlıklar süreç içerisinde geliştiğinden bunlar üzerinde kısa sürede büyük değişiklikler yaratmak mümkün değildir. Bu nedenle direnç üzerinde çalışmak sabır gerektirmektedir. Lider grup sürecine direnç gösteren üyeye, dirençli üyeyi ayırt etmek zorundadır; çünkü dirençli üye kendisi ya da çevresiyle ilgili herhangi bir şeyi değiştirmek istemeyebilir. İyi niyetle bu kişiye yardım etmeye çalışan lider farkında olmadan diğer grup üyelerinden zaman çalarak bu dirençli kişiyle uğraşabilir. Bu da kayıptır (Jacobs, Harvill ve Masson, 1988). Oturumlara başkasının yönlendirmesiyle gelen ya da karamsar kişilik yapısına sahip olan üyeler grupla psikolojik danışma sürecinin kendilerine fayda sağlamayacağını düşünebilmektedirler. Bu üyelerin duygularını anlamaya yönelik çalışmaların yapılması, kaygılarını ve duygularını ifade edebilmelerinin sağlanması gizli gündemlerin oluşmasını ve direnç içeren davranışların belirmesini önleyebilir. Liderin uygun olmayan kendini açma davranışı, değer aktarımı ve liderlik tarzı da direnç oluşturabileceğinden liderin kendini tanıması ve davranışlarının başkaları üzerinde bırakabileceği etki konusunda duyarlı olması gerekmektedir. Psikolojik danışmanın teşvik edici, cesaretlendirici ve destekleyici tarzı da üyenin direnci üzerine çalışmasını kolaylaştırmaktadır. Üyelerin diğer üyelerden gelebilecek “kendisini hazır hissetmediği anda konuşmaya zorlanma, itibarsızlaştırılma ve etiketlenme” gibi psikolojik risk içeren tutumlara karşı korunmasında birinci derecede sorumlu kişi lider olduğundan liderin “sınır koyma ve engelleme” becerilerini zamanında kullanması direncin gelişmesini önleyebilecektir.

Zor üye davranışları ile baş edebilmek deneyim gerektirmektedir. Gerçekli deneyimi sağlayabilmek için mümkünse bir süre yardımcı liderlik yapılabilir ya da deneyimli bir liderden süpervizyon alınarak çalışılabilir. Üyelerden izin alınarak oturumlar kayıt altına alınabilir ve kayıtlar izle-

nerek oturumlar esnasında fark edilmeyen direnç gibi zor üye davranışları daha net tanımlanmaya çalışılabilir. Grupla psikolojik danışma yürütmek için liderlerin temel, uygulama ve ileri düzey eğitimler olmak üzere üç düzeyden oluşan eğitim sürecinden geçmeleri gerekmektedir (Gizir, 2016). Temel düzey, grup kavramı, grup türleri, etik davranışlar ve uygulama standartları gibi teorik bilgileri kapsamaktadır. Ülkemizde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde lisans düzeyinde okutulan Grupla Psikolojik Danışma dersi bu standardı belli bir düzeyde karşılamaktadır. Uygulama düzeyi beceriler için bir psikolojik danışma grubunda 10 saat üye olarak yaşantı geçirmek, ileri düzey için grup lideri ya da yardımcı lider olarak gözetim altında grup yönetme ve staj yapma gibi uygulamalar gerekmektedir (Gizir, 2016). Temel düzey eğitim olarak mezun olan psikolojik danışmanlar rehberlik grubu gibi bilişsel ağırlıklı grupları mezuniyet sonrasında belli bir düzeyde yürütebilirken psikolojik danışma gruplarını yönetmeleri mümkün değildir. Lisans programlarında Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersi zorunlu ders olarak konularak psikolojik danışman adaylarının zor üye davranışlarını yaşantısal olarak gözlemlemeleri ve eğitimleri esnasında bu somut yaşantılara ilişkin supervizyon almaları yetkinliklerinin gelişmesine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte grupla psikolojik danışmada lisans ya da lisansüstü öğrenim sırasında bu üç düzeyle ilgili eğitim alma yetkinlik koşulunu hiçbir zaman tam olarak karşılayamayacağı için liderler yaşam boyu öğrenenler olarak farklı grup uygulamalarına ilişkin eğitim videolarını izlemeli, konsültasyon yapmalı, eğitimlere katılmalı ve yetkinliğe ulaşmanın bir ömür devam eden bir süreç olduğunu unutmamalıdır.

KAYNAKÇA

- Abraham, P.P., Lepisto, B.L., & Schultz, L. (1995). Adolescents' perceptions of process and specialty group therapy. *Psychotherapy, 32*,70-76.
- Bernard, J.M., & Goodyear, R.K. (2004). *Fundamentals of clinical supervision* (3rd. ed.) MA: Pearson.
- Beutler, L.E., Moleiro, C., & Talibi, H. (2002). Resistance in psychotherapy: What conclusions are supported by research. *Journal of Clinical Psychology, 58*(2), 207-217.
- Bozkurt, E. (2014). Psikanaliz. *Psikolojik danışma kuramları içinde* (Ed. A. Akinve R. Şahin). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Brown, N.V. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar: Hazırlama ve uygulama Rehberi*. (Çev: V. Yorğun). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canel-Çınarbaş, D. (2015). Kişilerarası süreç grupları: Etkinliği, evreleri, etik kaidelerive Türkiye kültürüne uygunluğu. *Türk Psikoloji Yazıları, 18*(36), 73-80.
- Chen, M., &Rybak, C. (2004). *Group leadership skills: Interpersonal process in group counseling and therapy*.Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev: T. Er-gene).Ankara: Mentis Yayıncılık (Orijinal eser: 2005).
- Corey, M.S. ,Corey, G., & Corey, C. (2010). *Groups: Process and practice* (8th ed.). CA: Brooks/Cole.
- Çakır, S.G. (2016a). Psikolojik danışma gruplarında etkinliklerin kullanımı. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: A. Demir ve S.Koydemir). (7. Baskı) Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Çakır, S.G. (2016b). Grup çeşitleri. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: A. Demir ve S.Koydemir). (7. Baskı) Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve büyümek, gestalt terapi yaklaşımı*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- DeLucia-Waack, J.L. (1997). The importance of processing activities, exercises and events to group work practitioners. *Journal of Specialists in Group Work, 22*,82-84.

- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- Dugas, M. (2003). Group cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder treatment outcome and long-term follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 821-825.
- Engle, D.E., & Arkowitz, H. (2006) *Ambivalence in psychotherapy: Facilitating readiness to change*. New York, Guilford Press.
- Fehr, S. S. (2003). *Introduction to group therapy: A practical guide* (2nd ed.). New York: Haworth Press.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gibson, R.L., & Mitchell, M.H. (1981). *Introduction to guidance*. New York: MacMillan.
- Gizir, C.A. (2016). Grupla psikolojik danışma ve etik. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: A. Demir ve S.Koydemir). (7. Baskı) Ankara: Pegem Yayınları.
- Hackey, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Çev: T. Ergene ve S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır).
- Haugaard, C., & Sandberg, K. (2008). Resistance in cognitive therapy: An analysis of paradigm and contemporary practice. *NordPsychol*, 60, 24-42.
- Hergenhahn, B.R., & Olson, M.H. (2005). *An introduction to theories of learning*. (7th ed.) USA: Pearson Education International.
- Holcomb-McCoy, C., & Moore-Thomas, C. (2011). Multicultural issues in groupwork. B. T. Erford, (Ed.), *Groupwork: Process and applications içinde* (39-51). New Jersey: Pearson.
- Ismail, R, Aljunid, A.S, Latip, K.A., & Puteh, S.E.V. (2010). Effectiveness of group counseling in smoking cessation program amongst adolescent smokers in Malaysia. *Medical Journal of Indonesia*, 19 (4), 273-279.
- Jacobs, E.E., Masson, L.R., & Harvill, R.L. (2006). *Group counseling strategies skills*. USA: Thomson.
- Kağnıcı, Y. (2016). Grubun planlanması ve oluşturulması. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: Demir ve S.Koydemir). (7. Baskı) Ankara: Pegem Yayınları.

- Kalı-Soyer, M. (2015). Görsel okuryazarlık, psikolojik danışma ve fototerapi: Bir örnek uygulama. *Eğitim ve Bilim*, 40(181), 231-240.
- Kararımkak, Ö., & Güloğlu, B. (2012). Metafor: Danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 132-135.
- Karataş, Z. (2008). Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Koydemir, S. (2016a). Grubun yapısı ve doğası. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: Demir ve S.Koydemir). (7. Baskı) Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Koydemir, S. (2016b). Psikolojik danışma gruplarında geçiş aşaması. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: A. Demir ve S.Koydemir).(7. Baskı) Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2009). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York, Guilford Press.
- Naar, R. (2007). *Grup psikoterapisine ilk adım*. (2. Baskı) Ankara: İmge Yayınevi.
- Ohlsen, M., Home, A.M., & Lawe, C.F. (1988). *Group counseling* (2nd ed.). New York: Holt.
- Ormont, L.R. (1992). *The group therapy experience: From theory to practice*. New York: St. Martin's.
- Öztürk, O. (1985). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Perls, F. S. (1992). *Gestalt therapy verbatim*. Gouldsboro, ME.: Gestalt Journal Press.
- Rutan, J. S., & Stone, W. N. (1993). *Psychodynamic group psychotherapy*. New York: Guilford.
- Sargin, N., & Çetinkaya, B. (2010). Akran baskısını azaltmada grupla psikolojik danışmanın etkililiği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23,185-192.
- Sarı, E. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Smead-Morganett, R. (2005). *Yaşam becerileri: Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları* (Çev.S.Güçray, A.Kaya ve M.Saçkes). Ankara: Pegema Yayıncılık (Orijinal eser: 1990).

- Sohrabi, R., Mohammadi, A., & Aghdam, G.A. (2013). Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational self-efficacy improving. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84(9), 1782-1784.
- Terbaş, Ö. (2005). *Joseph K.'nin direnci*. İmago Dergisi.
- Toeeland, R., & Siporin, M. (1986). When to recommend group treatment: A review of the clinical and the research literature. *International Journal of Group Psychotherapy*, 36, 171-201.
- Towesend, E. (2013). The effectiveness of group counseling on the self esteem of adolescent girls. Counselor Education Master's Theses. The College at Brockport: State University of New York: New York.
- Trotzer, J.P. (2004). Conducting a group: Guidelines for choosing and using activities. *Handbook of group counseling and psychotherapy*. (DeLucia Waack, J. L., Gerrity, D. A., Kalodner, C. R., Riva, M. T. (Ed), USA: Sage Publications.
- Tuna, M.E. (2016). Psikolojik danışma gruplarının mantıksal çerçevesi. *Grupla psikolojik danışma içinde*. (Ed: Ayhan Demir ve Selda Koydemir) (7. Baskı) Ankara: Pegem Yayınılık.
- 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). Psikolojik danışma sürecinde direnç ögesi olan kültürel etmenlere psikolojik danışmanın müdahalesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(1), 99-113.
- Üzar-Özçetin, Y.S., & Yalçın, İ. (2015). Grupla psikolojik danışma sürecinde bir risk alanı: Sınır aşımaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43) 128-136.
- Voltan-Acar, N. (1988). Sosyal mikrokozmos ve ilişkinin şimdi ve buradlığının bağıntısı. *H.Ü Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3, 47-49.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Grupla psikolojik danışma alıştırmalar-deneyler*. Ankara: Nobel Yayınılık.
- Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Geliştirilmiş 9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim*. (12. Baskı). Ankara: Nobel Yayınılık.

- Weiser, J. (2002). Photo therapy techniques-exploring the secrets of personal snapshots and family albums'. *Journal of Child and Family*, 16-25.
- Westra, H. (2004). Managing resistance in cognitive behavioural therapy: The application of motivational interviewing in mixed anxiety and depression. *CognBehavTher*, 33, 161-175.
- Yalom, I.D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (Çev: A. Tangör ve Ö. Karaçam). İstanbul: Kabalcı (Orijinal eser: 1995).
- Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, T. (2012). Grupla psikolojik danışmada duyamadığımız ses: Suskunluk. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 119-134.
- Yıldırım, T., & Durmuş E. (2015). Grupla psikolojik danışmada yeni bir alıştırma: 'Ağlama Duvarı'. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 17-32.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

- Yaycı, L. (2017). Grupla psikolojik danışmada direnç: Önleme ve müdahale yolları, *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 991-1016.