

GÖRÜNTÜLÜ GRUPLA PSIKOLOJİK DANIŞMANIN GÖRÜNTÜSÜZ GRUPLA PSIKOLOJİK DANIŞMADAN ÜSTÜNLÜKLERİ

Doç.Dr. Kurtman Ersanlı*
Yrd.Doç.Dr. Seher Balcı**
Öğ.Gör. Yücel Öksüz***

Özet

Bu araştırma, görüntülü grupla psikolojik danışmanın görüntüsüz yapılan psikolojik danışmaya göre daha etkili olup olmadığını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmaya üniversite öğrencilerinden 26 kişi gönüllü denek olarak katılmıştır. 13'er kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarıyla yapılan on'ar oturumluk grupla psikolojik danışma sonunda görüntülü grupla psikolojik danışmanın görüntüsüz yapılan psikolojik danışmaya göre daha etkili olduğu görülmüştür.

Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Görüntülü grupla psikolojik danışma, Görüntüsüz grupla psikolojik danışma, Desteği içten alma (Di), İki liderli grup çalışması.

Summary

This research has been conducted to study whether the psychological counseling on the group video-taped is more effective than the one without video. 26 volunteers among the university students have joined in this research. The group has been divided into two group consisting of 13 people as control and experimental groups. At the end of the ten session, it has been found out that the group video-taped has been more effective than the one without video.

The findings have been discussed in terms of literature.

Key Words: Psychological counseling with video, Psychological counseling without video, Inner directed support (Di), Group work with Co-leader.

*Kurtman Ersanlı

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD
Bşk., Samsun

** Seher Balcı

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD.,
Samsun

***Yücel Öksüz

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sınıf Öğretmenliği Bölümü, Samsun

Not: Projenin geliştirilmesinde ve yürütülmesinde katkıları olan hocamız Sayın Prof.Dr. Muharrem KEPÇEOĞLU'na teşekkür ederiz.

Giriş

Çevresi ile devamlı etkileşim halinde olan insan, çevresine uyum sağlamak için seçimler yapmak; kararlar vermek ve bunlara bağlı olarak en uygun davranışta bulunmak zorundadır. Böylece insan bir taraftan kendini, diğer taraftan da çevresini yaratır. Yani insan, seçimlerini yapıp, kararlarını vererek duruma uyum sağlarken sadece uyarıcıya tepkide bulunan bir robot değil, o durum içinde kendi varlığını da hissettiren etkin bir varlıktır.

Günümüzde insanı tek başına birey olarak değil, içinde bulunduğu çevre ile bir bütün olarak inceleme eğilimi güçlenmektedir. Toplumsal bir varlık olan insanın, sorunları da büyük ölçüde toplumsal ilişkilerden kaynaklanmaktadır. İnsanın çevresine uyum yapabilmesi için, kişilerarası ilişkilerde gerekli davranış ve tutumlara sahip olması gerekir. Bu tutum ve davranışlar rahat, kabul edici, küçük grup atmosferinde geliştirilir ve kazanılan bu davranışlar daha geniş gruplara transfer edilir (Kuzgun, 1988; ss. 138-139). Bu nedenle günümüzde insanı, kendi başına birey olarak değil, çevresi içinde duyan, düşünen, hareket eden bir canlı olarak anlamak, ona böyle yaklaşmak ve yardım etmek eğilimi daha fazla artırmakta ve benimsenmektedir. Grup yaşantısı öğrenmeyi, büyümeyi ve gelişmeyi destekleyici bir araç olarak kullanılmaktadır (Öner, 1988; s.133).

İnsan, kendi sorunlarını çözümüleme, toplumsal konumunu düzenlemede; etkileşim içinde olduğu her grupta karar alırken, anlamlı olmak ister. Nasıl ortaklık kuracağını bilmeyen, engellendiğinde etkinliğini hissettirebileceğine inanmayan insan, Allport' un da dediği gibi saldırganlaşır, şikayet eder ve günah keçisi arama gibi tepkilerde bulunur. Diğer taraftan ise hayatını etkileyen olayları biçimlendirdiğinde, hayatı daha anlamlı bulur. Böylece kendisini geliştirmek ve çevresindeki şartları iyileştirmek için sorumluluk alabilecek duruma gelir (Ohlsen, 1970; ss. 62-63).

Bireyin bir şahsiyet olarak gelişmesine yani "kendini gerçekleştirmesine" yardımcı olmak amacıyla yönelik olarak düzenlenen etkileşim sonucu birey, kendini ve içinde yaşadığı dünyayı kendisinin ve başkalarının davranışlarını daha iyi tanıyacak, yeni anlayış, düşünüş ve davranış tarzı geliştirecek, eski davranışlarını değiştirecektir. Böylece gelişip olgunlaşan birey, karşılaştığı yeni sorunları kendi olanakları ile çözüme gücüne sahip, kendisi ve çevresi ile uyum içinde, kendinden emin, yaşamından memnun, bütün yetenek ve olanakları ile fonksiyoner bir halde "kendini gerçekleştirmiş" bir kişi olacaktır (Tan, 1989; s. 6).

Kişi içinde yaşadığı toplum ve özellikle de sosyal grubundan ayrı düşünülemez. Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan kolaylaştırıcı şartlar ancak, diğer kişilerin varlığı ile mümkün olabilir. Böylece bireyler birbirleri ile etkileşimleri sonucu grup ve toplumda birbirlerinin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olurlar. Bu gelişim ve gerçekleştirmeye süreci her zaman arzu edilen doğrultu ve düzeyde gitmeyebilir. Böyle bir durumda bireyin gereksinim duyacağı psikolojik yardım ancak, bireysel ve grupla yapılacak psikolojik danışma ile verilebilir.

Araştırmada Kullanılan Kavramlar ve Açıklamaları:

Psikolojik Danışma:

Bilgi eksikliği, deneyimsizlik, beceri yetersizliği ve yanlış algılama nedeniyle gelişimi engellenmiş bireye (danışana) kendini gerçekleştirmesi için bilgisi, deneyimi ve becerileriyle yeterli olan birinin (danışman'ın) yardım etme sürecidir. Kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı uyum yapması ve böylece kendini gerçekleştirmesi için uzman kişilerce bireye yapılan yardıma psikolojik danışma adı verilmektedir.

Shertzer ve Stone (1974; s. 20) danışmayı, kişinin kendisini ve çevresini anlamlı bir şekilde görüp kavramasını ve bunun sonucu olarak gelecekteki davranışlarının taşıdığı amaç ve değerleri daha açık bir şekilde görebilmesini veya bunlara amaç ve değerler kazandırmasını sağlayan bir etkileşim olarak ifade ederlerken, Rogers (1951) ise, psikolojik danışmayı "Terapistle kurulan ilişkinin verdiği güven havası içinde ben yapısının yumuşaması, daha önceden inkar edilmiş olan yaşantıların algılanması ve değişen benlik yapısına katılması süreci " olarak ifade etmektedir (Akt.: Kuzgun, 1988; s. 102).

Psikolojik danışma, ekollere göre farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bunlardan bazıları; insanı bir sistem olarak ele alan her sistemin kendi içinde dengeli olduğunu öne süren Gestalt'çilere (Kepçeoğlu, 1992; s.100)'e göre psikolojik danışmanın amacı bireyin parçalara ayrılmış kişiliğinin farkına varmasına gerçek yeteneklerinin ortaya çıkarılması ve harekete geçirilmesine yardımcı olmaktır (James ve Jongeward, 1984; s. 26). Psikanalistciler psikolojik danışmayı, kişiliğin dizgeleri arasında dengenin kurulması; Varoluşçular, bireyin kendi sorumluluğunu üstlenmesi, seçimlerinde bilinçlendirilmesi ve özgürleşebilmesi; Davranışçılar ise, bireyin uyumlu davranışlarını ortaya çıkarmak uyumsuz dav-

ranışlarını ortadan kaldırmak için bireye yardımcı olma süreci olarak ifade etmektedirler. Danışanı merkez alan ekolün temsilcisi Rogers (1952) ise, psikolojik danışmayı, danışmana olan güven verici ilişkiler sonucu, bireyin benlik yapısında rahatlama sağladığı, daha önceleri bireyce kabul edilmeyen yaşantılarını şimdi algılamaya ve yeni bir benlik tablosu geliştirmeye başladığı bir oluşum olarak görmektedir (Tan, 1989; s. 32). Yani, bireyin yaşantıları ile benliği arasındaki çatışmayı gidermektir (Shertz ve Stone, 1974; s. 232).

Grupla Psikolojik Danışma:

Grupla psikolojik terapi ve danışma yeni bir olgu değildir. 1932' de Moreno tarafından ortaya atılmıştır. Çeşitli aşamalardan geçtikten sonra temel ilkelerini bireysel psikolojik danışmadan alan kendine özgü ilkeler, kuram, terim ve uygulama geliştirmeleri sonucu günümüzde de yaygın olarak kullanılan bir yöntem haline gelmiştir (Naar, 1987; s. 23). Birbirlerini bile çoğu kez tanımayan kişilerin bir araya gelerek oluşturdukları grup toplantılarında; herkesin olağanüstü bir serbestliğe sahip olduğu, kimsenin tek başına sorumlu olmadığı bir etkileşim süreci içinde kişilerin gruba katıldıklarından farklı ve değişmiş kimseler olmalarını sağlayan bir etkinlik (Özgüven, 1979; s. 29) olan grupla psikolojik danışma, doğal bir sosyal ortam oluşturduğu için bireye gerçek bir sosyal yaşantı sağlar. Böylece birey, diğer bireylerle yaşantılarını kolayca paylaşma olanağı bulup diğer üyelerden aldığı geri bildirimler ile kendi duyguları ve davranışları hakkında daha kolay içgörü kazanır. Ayrıca grup, bireye hem kendisi hem de başkaları hakkında sorumluluk duymayı da öğretir (Gibsen ve Mitchell, 1981; s. 306). Grup içindeki karşılıklı kabul, sevecenlik, kabullenme ve yardımcı olma eğilimleri ileri düzeyde benlik kavramlarının gelişmesine aracı olur ve doğallığı oluşturmaya çalışan bir güç gibi işlev görür (Bennett, 1963; ss. 138-139). İnsanın sorunlarının çoğu, kişilerarası ilişkilerden kaynaklandığından grup, bu ilişkilerin denenebildiği, diğer üyeler ile yeni ilişkilerin kurulduğu ve yaşandığı dinamik bir ortam sağlar. Gelişmeye, kendini açmaya ve samimi olarak grup üyelerinin birbirleriyle ilgilenmesini, değer vermesini temel alan (Kolk ve Merrill, 1985; s. 147) grupla psikolojik danışma, çok sayıda insana psikolojik yardım sağladığı, kişilerarası toplumsal ilişkilere insanın yaşadığı doğal ortama uygunluğu ve danışmanların da mesleki gelişmelerine önemli katkıları olduğu için son yıllarda önem kazanmış ve daha çok uygulanan bir etkileşim halini almıştır.

Bireyin kendini tanıması, gerçekçi kararlar alması, gizil güçlerine uygun olarak kendilerini gerçekleştirme gücü kazanması ve kendilerine ilişkin içgörü

geliştirmelerine yardımcı olmak psikolojik danışma etkinliğinin temel amacıdır. Bu amaca ulaşabilmek için, her türlü teknolojinin kullanılması doğaldır. Psikolojik danışmada içgörünün yeterince kazanılıp kazanılmadığını ancak, danışanın bildirdiği geri bildirimlerle anlayabiliriz. Bu geri bildirimlerin iletilmesinde görsel ve işitsel araçlardan faydalanması; geri bildirimlerin daha da gerçekçi ve zengin olmasını sağlar. Danışanlar, danışma sürecinde ; başkalarını, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini, grup oturumunu içinde sözel ya da sözel olmayan tepkilerini, ayrıca kendisinin, sözel ve sözel olmayan anlatımlarının diğer bireyler üzerindeki etkisini ve tepkilerini video ve kamera aracılığıyla izleyebilmekte algılarının doğru olup olmadığını kontrol edebilmektedirler. Bu süreç, bireyin kendini grup içinde keşfetmesine, sosyal benlik ile iç benlik arasındaki ara kesitin genişlemesine sağlamış olur (Yalom, 1992; s. 409). Kamera, sözel olarak verilmiş geri bildirimini aşan, fakat, onu tamamlayan ve zenginleştiren gerçek yaşantıyı, bireylerin yeniden gözlemlenmelerine ve kendilerini daha iyi anlamalarına fırsat vermektedir. Bu süreç, bireyin yaşantılarını ve grubun yaşantılarının bütünleşmesine yardım eden bir araç görevi görmektedir.

Böyle bir etkinliği yürütecek olan danışmanların, bir takım özellikleri taşımaları hem grubun etkinliği hem de grup üyeleri için çok önemlidir. Grubun lideri olan danışman, grubun amaçlarını, grup içinde uzlaşan ve grubun çıkarlarına ters düşen güçlükleri anlamaya çalışır. Üyeleri güven duyduğu ve onlarla sorumluluklarını paylaştığı sürece grubun olanaklarının belirlenmesinde, grubun başarısına engel oluşturan sorunların tanımlanmasında ve çözüm yollarının bulunmasında üyelerinin de yardımlarını alarak grubun etkinliğini artırabilir (Ohlsen, 1970; ss. 49-50).

Grup liderinin önemli görevlerinden birisi de dürüstlük ve açıklık ortamı yaratmak ve sürdürmektir (Naar, 1987; s. 29). Bu görevini yerine getirirken lider, grubun bir üyesi olarak, grup üyelerinin güdü ve dürtülerini açığa çıkartıp kendilerini arzu edilen alanlara yönlendirilmesine izin vermeli, çalışma süreci içinde yaşanan sessizlikleri sürecin önemli bir aşaması olarak kabul etmeli ve değerlendirmeli, bireylerin veya grubun sıkıntı ve rahatsızlıklarının nedenlerini yorumlarken, doğru zamanlama yapmaya özen göstermelidir (Bennett, 1963; s. 150).

CO-Danışma Modeli (Ortak Liderlik Modeli)

Bir grupta grup içi rol dinamiği, danışanların bireysel problemleri ve et-

kileşimleri kadar danışman' ın kişiliği ve teklifi ile de ilgilidir. İki ya da üç danışman' lı grup etkileşimlerinde ise, nitelik ve nicelik yönünden bir takım değişiklikler olacağı kaçınılmaz bir gerçektir. Bu ilişki, danışan-danışan, danışan-danışman ve danışman-danışman arasında çok yönlü bir işleyiş kazanıp grubun oluşumuna ve gidişine yön verecektir (Birsöz ve Zileli, 1982; s. 3)

Ortak liderlik grubun bileşimlerine, amaçlarına ve ortamına bağlıdır. Özellikle grupta, üyelerin aynı veya karşıt cinsle ilişki kurabilmeleri için, erkek ve bayan liderlerin olması yararlı olabilir. Ayrıca ortak liderler, grup üyelerinin rahat olması veya lidere karşı kendini ifade etme şansını yükseltir. Herhangi bir üye, lideri arkadaş gibi görebilir, fakat diğer liderde daha az uyusabilir. Dikkat çekmek ve kabul edilmek için mücadele eden üyelerin liderlerin biri tarafından kabul edilmesi olasıdır. Genelde böyle bir grup sürecinde üyeler ile liderler arasında ki iletişim ağı daha gelişir ve etkili olur (Kolk ve Merrill, 1985; ss. 219-220).

Gruptaki değişimler, şüphesiz lider veya lider yerine geçen birinin görüşüne bağlıdır (Rogers, 1970; s. 8).

Ortak liderin gruba sağladığı avantajları maddeleştirilecek olursak:

1. Grup üyeleri, danışmanların anlayışlarından yararlanabilirler (Çünkü danışmanlar farklı durumlarda farklı bakış açılarına sahiptir).

2. Danışmanlar birbirlerini tamamlayabilirler. Böyle bir grupta, ortak liderlik takımının ortak güçlerinden yararlanabilirler.

3. Eğer liderlerden biri bayan diğeri erkek ise, üyelerin aileleri ile olan ilişkilerindeki bazı orjinal dinamikleri yeniden ortaya çıkartabilirler.

4. Ortak liderler, katılanların birbirleriyle ve grupla nasıl ilişki kuracakları konusunda örnek ve yardımcı olabilirler.

5. Ortak liderler, birbirlerine faydalı geri bildirimler vererek grupta neler olduğunu tartışarak daha etkili çalışma planları yapabilirler.

6. Her lider, gelişmeleri dikkate alarak ve diğer liderlerden birşeyler öğrenerek gelişebilirler.

7. Grup üyeleri bir değil iki liderden geri bildirim alma fırsatını bulurlar. Ara sıra meydana gelen farklı geribildirimler; gruba canlılık getirebilir ve ileride yapılacak tartışmalar ve düşünceler için fırsatlarda yaratabilir.

Ortak liderlik modelinin avantajlarıyla birlikte birçok dezavantajları da

vardır. Özellikle ortak liderler etkili çalışma ilişkilerinin sürdürüp devam ettirmekte başarısızlığa düşerlerse o zaman bazı olumsuz durumlar ortaya çıkar. Bunu önlemek için ortak liderlik modelinde liderler arası saygı temel alınmalıdır. Birbirlerine güvenecekler, birbirlerine rakip olmaktan çıkıp, birlikte çalışacaklar ve kendilerini sürekli kanıtlama kaygısından kurtulup daha rahat ve etkili bir etkileşim ortamı oluşturabileceklerdir (Corey, 1984; s. 59).

Grupla psikolojik danışmada ortak liderlerin seçimi de oldukça önemlidir. Eğer liderler birbirine zıt iseler; bunun cezasını grup üyeleri çekeceği gibi grubun dağılmasına bile sebep olabilirler. Ortak liderlerin birbirlerine özel geribildirimler vermek için düzenli olarak biraraya gelmeleri uç grup sürecini etkileyen durumları, grupta nelerin olup bittiğini aralarında çıkabilecek zorlukları görerek ve tartışarak yeni grup süreci hakkında planlar yapabilirler. Grup gelişimini engelleyen durumlar meydana geldiğinde; karşılıklı saygı, güven ve beraberlik anlayışı içinde bulunurlarsa doğabilecek tüm olumsuzlukların üstlerinden gelebilirler (Corey ve Diğerleri, 1988; ss. 28-29). Ortak liderlik modelinde liderlerden birisi birincil lider, diğeri ise ikinci lider rolünü üstlenir. Liderlerin farklı tarzlara, deneyimlere, değer ve beklentilere sahip oldukları için kimin daha fazla otoriteye sahip olacağını, son kararı kimin vereceğini ve grubun kimi dinleyeceğini belirlemek kolay değildir (Kolk ve Merrill, 1988; s. 220).

Kendini Gerçekleştirme

Rogers'a göre (1959) organizmanın varlığını sürdürebilmesi ve zenginleştirilebilmesini sağlayan tüm güçlerini geliştirmeye yönelik, doğuştan varolan bir eğilimdir (Akt.: Geçtan; s. 232). İnsan kendi duygu ve ihtiyaçlarına göre yaşama ve sahip olduğu gizil güçlerini gerçekleştirme çabasıdadır. Kendini gerçekleştirme bir gelişim çabası olduğu kadar erişilmeye çalışılan bir gelişme düzeyidir. Kendini gerçekleştirme ömür boyu devam eden bir süreç olduğundan, insan hayatının belli bir anında, kendini gerçekleştirme yönünde belli bir düzeye sahip olabilir (Kuzgun, 1973; s. 57).

Anlaşıyor ki kendini gerçekleştirmekte olan insanın taşıdığı özellikler, altında psikolojik sağlığı yerinde olan çağdaş insanda bulunması gerekli özelliklerdir. Böyle bir insan kendini değiştirmekte olan bu gerçek dünyanın yine değiştirmekte olan bir parçası gibi görür; verimli ve daha yeterli bir kişiliğe sahiptir (Kepçeoğlu, 1992; s. 12).

Desteği içten Alma (Di)

Dış evreye mümkün olduğu kadar az bağımlı olma, kendine yetebilme, kendini gerçekleştirmeye yönelik duygulardan haberdar olma, kabul edilen benliğe sayęı duyma ve uzlaştırıcı bir görüş sahibi olma gibi özellikleri ile tanımlanmıştır (Akt.: Korkut, 1986; s. 55).

Araştırmalar sonucu; desteği içten alanların yüksek derecede olumlu benlik kavramına sahip olduğu (Kanoy, Johnson ve Kanay, 1980) daha fazla kişisel sorumluluk üstlendiklerini (Phares 1976), daha uyumlu olduklarını (Gilmore, 1978; Hung, 1977); duygusal yönden daha sağlıklı ve dengeli olduklarını (Strickland, 1978), savunma mekanizmalarına daha az başvurdıklarını (Lefcourt, 1967), daha sosyal ve daha zgr davranışlara sahip olduklarını (Kampen, 1982); çevreyle daha iyi başetme davranışı gösterdiklerini (Phares, 1962), kendilerini daha etkili, güvenli, bağımsız ve olumlu olarak algıladıklarını (Safoman ve Oberlander, 1974; Kilmann ve Howell, 1974) etkili iletişim kurmada daha başarılı ve aktif oldukları içsel denetimilerin zamanı daha iyi kullandıkları (Gozalı ve Diğ. 1973), davranışlarının tutarlı olduğu (Schneider, 1976), engellemeler karşısında daha yapıcı tepkiler ortaya koydukları (Brisset ve Nowicki, 1973); daha az konformist olduklarına (Odell, 1959; Crowne ve Liverant, 1963) ait bulgular elde edilmiştir (Yeşilyaprak, 1978; s.20). Bu açıklamalara göre anlaşılıyor ki desteği içten alma, bir dış otoriteye göre değil, i değerler sistemine göre davranma, dış çevreye mümkün olduğu kadar az bağımlı olabilme, kendine yetebilmedir (Kuzgun, 1973; ss. 2-5).

Araştırmanın Gerekesi ve nemi

Toplum içerisinde yaşayan herkes zaman zaman sosyal, duygusal, eğitsel ve mesleki sorunlarla karşılaşabilir ve bu sorunların üzümünde kendilerine destek olacak bir başkasının yardımına ihtiyaç duyabilir. Bu yardımlar; kurumun niteliklerine, ğretim düzeylerine, problem durumları ve alanlarına göre; bireysel ve grupla psikolojik danışma içinde verilmektedir.

Psikolojik danışma çalışmalarında genel olarak bant ya da kamera aracılığıyla yapılan kayıtların danışanlarca izlenmesi ve izlenimlerinin bir sonraki oturumda paylaşılmasının verimliliğini artırabileceği düşünülmüştür. Görüntülü grupla psikolojik danışma, grup üyelerinin sözel ve sözel olmayan tepkilerine gerçekçi bir geri bildirim sağlayan önemli bir teknolojik araçtır. Görüntüsüz grupla psikolojik danışmada gözden kaçan özellikler, görüntülü grupla psikolojik danışmada, sözel ve sözel olmayan tepkilerini video bantla kolaylıkla ortaya

çıkabilmektedir. Görsel ve işitsel alanın birlikte ve bütün olarak devreye girmesi, geri bildirim etkinliği, sesli ya da sessiz etkileşimli grup dinamiklerini artırıcı bir niteliğe kavuşmaktadır. Bireylerin sözel ve sözel olmayan yönleriyle kendilerini ortaya koymaları , yine kendilerine ilişkin öz farkındalıklarının gelişmesini, içgörünün oluşmasına yardım etmektedir. Böylelikle bireyler kendi davranışları üzerinde, onları kendi gözleriyle deneye test eden bir görüş elde edilmektedir. Bu kendini gözleme sürecinde " burada ve şimdi" ve "otantik süreç" sürekli canlılığını koruyabilmektedir. Grup süreci ile, bireylerin benlikleri arasındaki eksiklikler, kopukluklar, çatışmalar, bireylerin görsel ve işitsel algılamalarına girebilmektedir. Görüntülü grupla psikolojik danışmanın, görüntüsüz grupla psikolojik danışmaya göre üstünlüklerini birey üzerindeki etkilerini belirleyebilmek amacı ile böyle bir çalışmanın yapılmasına gerek duyulmuştur.

Problem

Bu araştırmada, görüntülü grupla psikolojik danışmanın, görüntüsüz grupla psikolojik danışmaya göre üstünlükleri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu amaçla "Görüntülü grupla psikolojik danışma, görüntüsüz grupla psikolojik danışmaya göre daha etkili midir?" sorusuna cevap aranmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesine 1992-1993 öğretim yılında devam eden ve grupla psikolojik danışmaya katılmak isteyen 295 öğrenci evren olarak alınmıştır. Bu öğrencilerden 158' i kız, 137'si erkektir. Evrenin tamamına Kişisel Yönelim Envanteri(KYE) ile Bilgi Formu uygulanmıştır. Grupların oluşturulmasında Kişisel Yönelim Envanteri'nin "Destegi İçten Alma" (Di) alt ölçeğinden aldıkları puanları ile danışmaya istenilen saatte katılabilecek, kayıt yapılmasına izin veren ve sorunları olduğunu belirten bireyler birer oturumluk bireysel danışmaya alındıktan sonra "Görüntülü Grupla Psikolojik Danışma" (Deney), diğer bireyler ise "Görüntüsüz Grupla Psikolojik Danışma" (Kontrol) grubuna alınmıştır. Her grupta 13'er kişi olmak üzere toplam 26 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Deney ve Kontrol Gruplarının Özellikleri

Deney ve kontrol grubu üyelerinin desteği içten alma puanları 55-82 arasında değişmektedir. Üyelerin gruplara dağılımı bağımsız değişkenler arasında bire bir eşleme yöntemi ile yapılarak gruplar arası dengeleşim sağlanmaya

çalışılmıştır.

Desteği içten alma düzeyleri yönünden deney ve kontrol grupları arasındaki önemli bir farkı olup olmadığı t- testi ile kontrol edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo -1'de verilmiştir.

TABLO-1

Deney ve Kontrol Gruplarının Grupla Psikolojik Danışma Yapılmadan Önceki Öntest Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve t- Değeri

Gruplar	n	\bar{x}	s	t
Deney	13	75.30	6.57	
Kontrol	13	75.61	6.67	.11

SD=24

p> .05 Önemsiz

Tablo-1'de deney grubu ile kontrol grubuna ait KYE'nin alt ölçeği olan "Desteği içten Alma" puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde önemsiz olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre deney ve kontrol grupları danışma öncesinde desteği içten alma düzeyleri bakımından denk gruplar olarak kabul edilebilir.

Bulgular

İki liderli ve kapalı grup çalışması olarak yürütülen on oturumluk danışma süreci sonunda her üyenin; (1) kendini tanıması, davranışlarının farkına varmasına; (2) çevresinde olup bitenleri ve gerçekleri olduğu gibi algılama becerileri geliştirmesine; (3) kendileri ve başkaları ile ilişkilerinde açık ve samimi ve saygılı olmasını;(4) birbirlerini empati ile dinleyebilme ve ifade edilen sözcüklerin arkasındaki anlamları anlama becerilerini geliştirmesine; (5) kendisiyle uyum içinde olmasını, duygu,düşünce ve inançlarını doğru ve içtenlikle söyleyebilmesini; (6) kendini gerçekleştirme, sorunlarını çözebilme, karar ve rebilme ve kararlarının sorumluluğunu taşıyabilmesine yardımcı olabilecek kısacası, desteği içten alma becerelerini geliştirebilecek yöntem ve teknikler kullanılmıştır.

Bu araştırmada danışma oturumları deney grubuyia her hafta saat 17.00-19.00' da kontrol grubu ile de bir sonraki gün aynı yerde ve aynı saatte

yapılmıştır. Deney grubu ile sürdürülen danışma oturumları kameraya alınıp hafta içinde videodan izlenip bir sonraki oturumda paylaşılırken; kontrol grubu ile yapılan çalışma her hangi bir kayda alınmadan sürdürülmüştür. Ayrıca, her iki gruba yapılan oturumların sonunda danışmanlar biraraya gelerek oturum değerlendirilmiş ve bir sonraki oturum için çalışma planları hazırlanmıştır. Her iki gruba yapılan on 'ar oturumluk danışma sürecinin sonunda KYE son test olarak uygulanmış ve bu envanterin alt ölçeği olan "Destegi İçten Alma" puanları belirlenmiştir. Öncelikle gruba danışmanın etkili olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla kontrol grubu ön test ve son test puan ortalamaları karşılaştırılmış ve sayısal bilgiler Tablo- 2 ' de verilmiştir.

TABLO- 2

Kontrol Grubunun Ön test-Son test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve t- Değeri

Kontrol Grubu	n	\bar{x}	s	t
Ön test	13	75.61	6.67	1.84
Son test	13	80.46	6.74	
SD=24	p> .05	Önemsiz		

Tablo-2 de kontrol grubunun desteği içten alma ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde önemsiz olduğu görülmektedir. Yani, görüntüsüz gruba psikolojik danışma yapılan kontrol grubuna oturumlardan sonra görüntülü geribildirim verilmemiş olmalarına rağmen danışma oturumlarının bireylerin desteği içten alma düzeylerini yükselttiği görülmüştür.

Araştırmanın temel denencesi olan görüntülü gruba psikolojik danışmanın, görüntüsüz gruba psikolojik danışmaya göre daha etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla, Deney ve Kontrol grubu son test puanları karşılaştırılmış ve sayısal bilgiler Tablo- 3 ' de verilmiştir.

TABLO- 3
Deney ve Kontrol Grubunun Sontest Puanlarına
Ait Sayısal Değerler ve t - Değeri

Gruplar	n	\bar{x}	s	t
Deney	13	85.53	4.96	2.18
Kontrol	13	80.46	6.74	
SD = 24	p<.05	Önemli		

Tablo- 3 'e bakıldığında deney grubu puan ortalamasının kontrol grubu puan ortalamasından yüksek olduğu ve aralarındaki farkında .05 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir.

Buna göre; görüntülü grupla psikolojik danışma, görüntüsüz yapılan grupla psikolojik danışmaya göre daha etkili olduğu söylenebilir.

Tartışma ve Yorum

Araştırmada görüntülü grupla psikolojik danışmanın görüntüsüz grupla psikolojik danışmaya üstünlüklerini belirleyebilmek amacıyla, kendini gerçekleştirmekte olan insanın kişiliğinin "desteği içten alma" boyutuna etkisi incelenmiştir.

Bu inceleme sonucunda elde edilen bulgulara göre; grupla psikolojik danışma ses ve görüntü kaydı alınmasa bile; bireylerin "desteği içten alma" düzeylerini yükseltmede etkili olduğu görülmektedir. Danet (1968; ss.77-83); kamera görüntüsünün, kişinin bildiği fakat kendisine yabancı olduğu benlik imajını değerlendirmesinde etkili olduğu, Geertsma ve Reijuch (1965; ss. 29-41); görüntülü grupla psikolojik danışmanın 15-17 yaşları arasındaki ergenlerin, kendileriyle yüzleşmelerinde ve farkındalık düzeylerinde gelişmeler gösterdiğini, Robinson (1968); 18-20 yaşları arasındaki genç yetişkinlerin uyumsuz tepkilerinde azalma ve grup üyelerinin birbirleriyle ilişkilerinde artış olduğu, Truss (1972; ss. 6063-6064); ideal benlik ile benlik tasarımı arasındaki bağdaşım derecesinde azalma yarattığı, fakat bunun önemli olmadığını, Maxwell (1973; s. 2307); bireylerin kendilerini algılamalarıyla, başkalarının algılamaları arasında fark olduğu, Hall (1973; s. 3061); psikolojik danışma adaylarının, psikolojik danışmanlık be-

cerilerinden özellikle sözsüz iletişimi geliştirmede etkili olabileceğini Chandler (1977; s. 84); bireylerin benlik tasarımı puanlarında yükselmeler olduğunu, Wilking (1978; s. 5339-5340); Fidler ve Klenecht (1977; ss. 1045-1049); Frost, Benton ve Dowrick (1990; ss. 367-374); öz farkındalıklarında önemli gelişmeler meydana getirdiği, Singer (1978; ss. 49-57); kendini açma davranışını geliştirmede etkin bir araç olabileceğini, Wilson ve Anderson (1984; ss. 19-21); kısa dönemli görüntülü grupla psikolojik danışmanın bireylerin grup oturumlarına devamını artırdığını, Langeier (1987; ss. 24-26); bireylerin atılganlık düzeylerinde gelişmeler yarattığını fakat bunun önemli olmadığını, Aveline (1992; ss. 347-358); bireylerin kişiliklerini anlamalarını ve duygularını ifade etmelerini kolaylaştırdığını bulmuşlardır.

Guinan ve Foulds(1970); Alperson, „Alperson ve Levive(1971); Bebout ve Gordon(1972) grupla psikolojik danışma yaşantısının bireyin "desteği içten alma" eğilimi düzeyini yükselttiği sonucuna varmışlardır (Akt.: Alpsan, 1978; ss. 8-10). Ayrıca, Treppa ve Fricka(1972; s. 466); Alpsan (1978; s. 79); Topses (1988; s. 99)' in yaptıkları grupla Psikolojik danışmalarda danışanların, kendini gerçekleştirme düzeyini oluşturan desteği içten alma, zamanı iyi kullanabilme ve kendini kabul edebilme gibi eğilim düzeylerini yükseltmede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Her insanın amacı kendini gerçekleştirmektir . insanların varoluşundan kaynaklanan ve bu amaca ulaşabilmesi; bireyin özbenini tanımasına verilen fırsat ve olanaklara bağlıdır. Dinamik bir süreç olan kendini gerçekleştirme, demokratik bir çevre içinde mümkün olur. Koruyucu, ilgisiz, ve otoriter tutum, kendini gerçekleştirmeğe temel olan bağımsız olma ve kendine güven gibi önemli kişilik özelliklerinin gelişimini engeller (Goldstein, 1940; s. 8; Patterson, 1973; s. 355; Kuzgun, 1973; ss. 66-67; Ersanlı, 1991; ss. 27-28). Buna göre; grupla psikolojik danışmada bireyin gelişim ve gerçekleştirmeye düzeyinin yükseltilmesinde etkili olan faktörlerden birisinin de danışmanın demokratik bir atmosfer içinde yürütülmesinden ileri geldiği ifade edilebilir.

Araştırma bulgularına göre bireyin desteği içten alma düzeyini yükseltmede görüntülü grupla psikolojik danışmanın görüntüsüz grupla psikolojik danışmadan daha etkili olduğu görülmektedir.

Eğitim alanında oldukça önemli bir yararı olduğu bilinen video-kamera kullanımının psikolojik danışma etkinliklerinde de potansiyel bir yararı olabileceği söylenebilir.

Danışmada grup üyelerinin kaygı, korku ve bütün duygularının anlaşılmasında temel olan; danışanın kullandığı sözcükler, sestonu, yüz ifadeleri, bakışları ve davranışsal anlatımlarından danışma anında gözden kaçanları olabilir. Danışan ve danışman video bantını izleyince gözden kaçan anlatımları anlama ve değerlendirme olanağı bulabilir ve güçlü bir kendini gözleme yaşantısı yaratabilir. Bireyin davranışı hakkında başkalarından gelen geri bildirimler önemli olsa da kendisi hakkında keşfettiği bilgi kadar inandırıcı değildir. Video kaydı ikinci bir kişinin araya girmediği bir geri bildirim sağlar ve çok derin yüzleşmeler olur, birey kendinden gizlenemez böylece , savunucu ve uyuşmaz tutumlarını bırakabilir (Yalom, 1992; s. 408). Ekranda kendini izleyen bireylerin benlik imajında yaşanan sarsıntı onu benliğini yeniden yapılamaya itebilir. Ego kaynakları gelişir, direnç ve transferansın çözülmesi ile ego bütünleşir ve güçlü bir içgörü kazanılır.

Psikolojik danışmada video-kamera kullanımının danışanlarda çekingenlik yarattığı ve danışan-danışman arasına girerek iletişimi engellediği yönünde görüşler ileri sürülmektedir. Genellikle ilk oturumlarda kamera danışman ve danışanları kontrollü davranmaya itebilir. Bu tedirginlik psikolojik danışmaların ilk oturumlarında yaşanan doğal bir durumdur. Grupta kameranın yarattığı tedirginlik uyum evresinin ardından giderek ortadan kalkmaktadır. Berger (1968) , özellikle video-kamera kullanımının kriz durumlarında daha etkili olduğu görüşündedir (Yalom, 1992; s. 409). Bantı izleyen danışan kendisiyle gruptaki etkileşim sırasında olandan daha çok nesnel bir etkileşime girmekte ve kendini daha iyi algılamakta ve anlamaktadır.

Araştırma bulgularına göre, video-kamera kullanarak yürütülen görüntülü grupla psikolojik danışma herhangi bir kayıt alınmadan yürütülen psikolojik danışmadan daha etkili olduğu sonucuna varılmışsa da, ulaşılabilen kaynaklar çerçevesinde bu alanda ülkemizdeki ilk örneği oluşturduğu gözönünde bulundurulmalı ve kesin sonuçlar çıkarabilmek için değişik örneklemier üzerinde yapılacak benzeri uygulamaların sonuçları beklenmelidir.

KAYNAKLAR

- Alpsan, B., "Grupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi", **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1978.
- Aveline, M., "The Use of Audio and Videotape Recording of Therapy Sessions in the Supervision and Practice of Dynamic Psychotherapy", **British Journal of Psychotherapy**, 1992, 8/4.
- Bennett, M E., **Guidance and Counseling in Groups** New York: McGraw-Hill Book Company. 1963.
- Birsöz, S., Zileli L., "Grup Psikoterapisinde Terapist, Co-terapist Etkileşimi ve İki Terapistli Grup Modelleri". **Psikoloji Dergisi** 1982 ; 13: 3.
- Chandler, E., "Videotape Feedback in Group Counseling: Improving Self-concept of Children", **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Ball State University, 1977.
- Corey, G., Corey M. S., Callanan PS, Russel SM. **Group Techniques**. California: BrooksCole Publishing Company, 1988.
- Corey, G., **Theory and Practice of Group Counseling**, 2.Baskı. California: Cole Publishing Company, 1984.
- Danet. B.N. "Self Confrontation in Psychotherapy Reviewed: Videotape Playback as a Clinical and Research Tool" **American Journal Psychotherapy**, 1968; (6)
- Ersanlı, K., **Benliğin Gelişimi ve Görevleri**. Samsun: Erol Matbaası, 1991.
- Fidler, D., Klenecht-R., "Randomized Response Versus Direct Questioning: Two Data Collection Methods for Sensitive Information", **Psychological Bulletin**, 1977; (84).
- Frost, R.O., Benton N., Dowrick, K., "Self Evaluation Videotape Review and Dysphoria", **Journal of Social Clinical Psychology**, 1990; (9) 3.
- Geçtan, E., **Psikanaliz ve Sonrası**, 2. Baskı , Ankara: Maya Yayınları, 1981.

- Geersma, R.H., Reivch, R.S. "Repetitive Self, Observation By Videotape Playback", **Journal Nerv, Ment, Dissertation**, 1965; (141).
- Gibson, R.L., ve Mitchell M.H., **Introduction to Guidance**. New York: Macmillan Publishing, 1981.
- Goldstein, K., **Human Nature in The Light of Psychopathology**. Cambridge: Mass, 1940.
- Hall, R. P., " A Examination of the Effect of Video Tape Playback in a Counseling Practicum Which Includes Group Counseling". **Dissertation Abstracts International**, Northwestern University., 34, 6-A.
- James, M., ve Jongeward, D., **Kazanmak için Doğarız**. Çev. Tülin Şenruñ İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1993.
- Keçeoğlu, M., **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. 6. Baskı. Ankara: Kadıoğlu Matbaası, 1992.
- Kolk, V. J.C., ve Merrill E.C., **Introduction to Group Counseling and Psychotherapy**. Charles E. Merrill Publishing Company. 1985.
- Korkut, F., "İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine ve Ailelerine İlişkin Bazı Değişkenlerinin Denetim Odakları Üzerine Etkisi", **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü. 1986.
- Kuzgun, Y., "Ana-baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi", **Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi** 1973.
- , **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Ankara: ÖSYM , 1988.
- Langelier, R., "The Effects of Two Types of Assertion Training on Self-Assertion, Anxiety and Self-Actualization", **American Psychological**, 1981; (89).
- Maxwell, M.G., "The Effects of Focused Videotape Feedback in Maraton Therapy Gro-ups", **Dissertation Abstracts International**, 34, 5-A.
- Naar, R., **Grup Psikoterapilerine ilk Adım**. Çev. Nesrin Hisli, İzmir : Erdem Kitabevi, 1987.
- Ohlsen, M.M., **Group Counseling**, 2.Baskı. Holt, Rinehart and Winston, 1977.

- Öner, U., "Uygulamalı Grup Etkileşimi Dersi ile İlgili Öğrenci İzlenimlerinin Değerlendirilmesi", **AÜEF Dergisi**, 1988; 21 (1-2) .
- Özgüven, İ.E., "Grupla psikolojik Danışma Süreci". **Psikoloji Dergisi**, 1979 ; 7: 29.
- Patterson, C H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**, New York: Harper and Row , 1973.
- Robinson, M.B., "Effect of Video Tape Feedback Versus Discussion session Feedback On Group Interactio, Self-Awareness, and Behavioral Change Among Group Psychotherapy Participants", **Unpublished Doctoral Dissertation**, University of Southern California, 1968.
- Rogers, C., **Carl Rogers on Encounter Groups**, New York: Harper and Row. Pub lishers, 1970.
- Shertzer, B., ve Stone S.C., **Fundamentals of Counseling**. 2. Baskı. Boston: Houghton Mifflin Company, 1974.
- Singer, E., "The Effect Informed Consent Procedures on Respondents Reactions to Survents", **Journal of Consumer Research**, 1978; (5).
- Stoller, F. H., "Focused Feedback With Vioetape: Extending The roup's Function". In **novations to Group Psychotherapy**, 1968; (13).
- Tan ,H., **Psikolojik Yardım ilişkileri: Danışma ve Psikoterapi**. İstanbul: MEB; 1989.
- Treppa, J.A., ve Fricke L., " Effects of a Maratohon Group Experience", **Journal of Co unseling Psychology**, 1972; 19:
- Truss, T.T., "The Effects of Focused Videotape Feedback Of Changes in Self-Concept in a Group Therapy Setting", **Dissertation Abstracts International**, 32, 10-B.
- Wilking, F.H., "An Investigation to Determine The Effectiveness of Videotape Feedback Increasing Self Awareness of Pupils in Group Counseling". **Dissertation Abstracts In ternational**, 1978, 39, 9-A.
- Wilson, D. O., Anderson, R.P., "The Effectiveness of Videotaped Systematic Client Pre preparation an Dropout Rate in Short Term Psychotherapy", **Paper Presented at the Annual of the Soutwestern Psychological Association**, 1984; (20).

Yafom, I. D., **Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği**, Çev. Ataman Tangör, Özgür Karaçam, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi, 1992.

Yeşilyaprak, B., "Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler", **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü. 1988.