

Kişilerarası Süreç Grupları: Etkinliği, Evreleri, Etik Kaideleri ve Türkiye Kültürüne Uygunluğu

Deniz Canel Çınarbaş
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Grup terapisi, özellikle de kişilerarası süreç terapisi, bireysel terapinin grup halinde yapılından farklıdır (Yalom ve Leszcz, 2005). Bir diğer deyişle, grup terapisi, terapistin sırasıyla her bir grup üyesine bireysel terapi uyguladığı bir terapi grubu değildir. Grup terapisinde, bireysel terapiden farklı olarak, kişilerarası süreç ön plana çıkar. Kişilerarası süreç sadece grup üyeleriyle terapist arasında yaşanmaz, grup üyeleri kendi aralarında da bir süreç yaşarlar. Grup üyelerinin hem terapistle, hem de birbirleriyle yaşadıkları kişilerarası süreç, grup terapisinin odak noktasıdır. Bu yönüyle grup terapisi, bireysel terapidde elde edilemeyecek bir avantaj sağlar (Yalom ve Leszcz, 2005). Bu makalenin amacı, kişilerarası süreç gurubu kavramını tanıtmak; etkinliğine dair literatürü gözden geçirmek; grup terapisinde ön plana çıkan etik kaideleri ve grubun evrelerini incelemek; ve son olarak, kişilerarası süreç gruplarının Türkiye kültürüne uygunluğunu tartışmaktır.

Anahtar kelimeler: Kişilerarası süreç grubu, grup terapisi, terapötik faktörler, grubun evreleri

Abstract

Group psychotherapy in general, interpersonal process groups in particular, are different from individual therapy which is conducted in group format (Yalom & Leszcz, 2005). Stated differently, group psychotherapy is not a form of therapy during which the therapist conducts individual therapy with each group member. Interpersonal processes are the center of attention in group therapy, which is not necessarily the case in individual therapy. Interpersonal processes are experienced not only between group members and the therapists, but also between each group member. The process that occurs between group members and between group members and therapists is the main concern in group therapy. This process provides an advantage for group therapy that does not exist in individual therapy (Yalom & Leszcz, 2005). The purpose of the present article is to introduce the concept of interpersonal process groups, review the literature regarding its effectiveness, investigate the ethical concerns regarding groups, present stages of group development, and finally, to discuss the place of interpersonal process groups in Turkish culture.

Key words: Interpersonal process group, group psychotherapy, therapeutic factors, stages of group development

Süreç gruplarında *süreç* (process) kavramı, *içerik* (content) kavramına tezat bir kavram olarak ele alınmıştır (Yalom ve Leszcz, 2005). İçerik *ne* sorusunun yanıtını içerirken, *süreç nasıl, neden* gibi soruların yanıtını içerir. Grup terapisinde ne söylendiği, neler olduğu değil, nasıl ve neden söylendiği, nasıl olduğu üzerinde durulur. Örneğin, grup üyeleri arasında bir konu konuşuluyorsa, liderler bu konunun nasıl konuşulduğuna, üyeler arasında nasıl bir ilişki kurulduğuna, nasıl dinamikler oluştuğuna dikkat çekerler. Kim daha fazla konuşuyor? Kim daha az konuşuyor? Kim, kimin lafını bölüyor? Kimin sözü daha fazla dinleniyor? Neden o kişinin sözü dinleniyor? Bu soruların cevapları, ne söylendiğinden daha fazla önem taşır.

Süreç gruplarında özellikle *kişilerarası* süreç ön plandadır. Yalom ve Leszcz (2005) kişilerarası öğrenmenin grup terapisindeki en önemli terapötik faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, grup terapisinde sosyal hayatın küçük ölçekli bir kopyasıdır (group as social microcosm). Grup katılımcıları, gruba alıştıktan sonra, sosyal hayatlarında nasıl davranıyorlarsa, ne gibi ilişki kalıplarına giriyorlarsa, grup terapisinde de aynı kalıpları tekrarlarlar. Zaten bu kalıplar dışında nasıl ilişki kuracaklarını bilemezler ve yaşadıkları psikolojik sorunlar da bu kalıplarla yakından ilişkilidir. Anne babalarıyla, kardeşleriyle, arkadaşlarıyla, eşleriyle olan ilişkilerindeki kalıpların benzerlerini grup terapisindeki diğer katılımcılarla ve terapistlerle oluştururlar. Fakat grupta, grup dışındaki hayattan farklı olarak, ilişkilerdeki aksaklıkları anlama ve kalıpları değiştirebilme olanağı vardır (Yalom ve Leszcz, 2005).

Örneğin, depresyon tanısı almış bir katılımcı, çevresindekilere hayır diyemediği için, hayır derse başkalarının kendisini sevmeyeceğini düşündüğü için, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından önde tuttuğu için depresyon belirtileri geliştirmiş olabilir. Böyle bir katılımcı fazlaca fedakârlıkta bulunduğu, hep kendisinden ödün verdiği ilişkiler kurar. Hep başkalarına yardım eder ama yardıma ihtiyacı olduğunda, ya yardım istemez, ya da yardım alamaz. Bu nedenle kendini yalnız hissediyor olabilir. Stresi artmış, öz güveni azalmış olabilir. Bu kişi grupta da benzer ilişki dinamikleri oluşacaktır. Hep başkalarına söz hakkı tanıyacak, onlara destek olmaya çalışacak, kendi problemlerinden fazlaca bahsetmeyecek, söz ona geldiğinde grubun vaktini fazla almamak adına kendi sorunlarını kısaca geçiştirecektir. Grup liderlerinin, katılımcının bu eğilimini fark etmesine yardımcı olmaları gerekir. Bunun için, diğer katılımcılardan bahsi geçen katılımcıya geri bildirim vermeleri istenebilir. Daha sonra bu katılımcıya grup dışında da benzer ilişkiler kurup kurmadığı sorulur. Eğer katılımcı bu tip ilişki kalıplarını grup dışında da yaşıyorsa ve bu kalıplardan memnun değilse, değişimin ilk adımlarını grupta atar.

Kişilerarası süreç grubunun amaçlarından biri katılımcıların kişilerarası kalıplarını anlamalarına ve bu kalıpları gruptaki ilişkiler vasıtasıyla değiştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaca ulaşılabilmesi için grup liderlerinin “şimdi ve buradaya” (Corey, Corey ve Corey, 2010; Yalom ve Leszcz, 2005) odaklanması gerekir. Yukarıdaki örnekte katılımcı, grupta başkalarına destek olarak, kendi problemlerinden bahsetmek istemeyerek, nedeni sorulduğunda grubun vaktini almak istemediğini belirterek ilişki dinamiklerini ortaya koyduğunda, grup liderleri *o anda, orada*, yani grupta olanlara dikkat çeker. Grubun esas amacı katılımcının ailesiyle ya da arkadaşlarıyla olan ilişkilerini tartışmak değil, katılımcının o anda diğer grup üyeleriyle arasındaki ilişki kalıplarını incelemektir. O anda grupta oluşan ilişki dinamikleri, grup üyelerinin şahitliğinde geliştiği için, diğer katılımcıların geri bildirimlerine açık olduğu için ve de liderlerin kontrolünde olduğu için, grup dışında oluşan dinamiklere göre, farkındalık arttırmaya ve değişimi başlatmaya daha uygun bir zemin oluşturur. Geçmiş efendi değil uşaktır (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005). Geçmiş, şimdinin anlaşılması için kullanılabilir, ama odak noktası değildir.

Genel olarak grup terapisinin, özellikle de kişilerarası süreç gruplarının etkin olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Grup terapisinde bir çok psikolojik problemin tedavisinde, bireysel terapi kadar etkilidir (Bednar ve Kaul, 1994; Burlingame, MacKenzie ve Strauss, 2004; Wergeland, 2014). Buna ek olarak, travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde, grup terapisinde bireysel terapisinin birleşiminin, sadece bireysel terapiye göre daha etkili olduğu görülmüştür (Echeburúa, Sarasua ve Zubizarreta, 2014). Ayrıca, McRoberts ve arkadaşları (McRoberts, Burlingame ve Hoag, 1998) 23 ayrı araştırmanın bulgularını meta analitik bir çalışmayla birleştirmişler ve grup terapisinin bireysel terapi kadar etkili olduğu sonucunu desteklemişlerdir. Son olarak, Hogg ve Deffenbacher (1988) bilişsel ve kişilerarası süreç gruplarını karşılaştırmışlar ve depresyonun tedavisinde ikisi arasında etkinlik açısından bir fark görülmediğini belirtmişlerdir. Grup terapisinde bireysel terapi kadar etkili olmasının yanı sıra, bireysel terapidenden daha hesaplıdır (Corey ve ark., 2010). Altı ila 10 kişilik bir grup için, bir veya iki terapist gerekmekte, böylece daha az sayıda terapistle daha fazla sayıda danışana hizmet verilebilmektedir. Bu da kaynakların daha verimli kullanılmasını sağlamaktadır.

Kişilerarası süreç gruplarının etkili olabilmesi için birçok terapötik faktörün devreye girmesi gerekmektedir (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005). Bu faktörler umut aşılama, evrensellik, bilgi aktarma, özgeçicilik, birincil aile grubunun onarıcı yineleniş, sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi, taklitçi davranışlar, kişiler arası öğrenme, grup bağlılığı ve katarsis olarak sıralanabilir (Brown, 2009; Yalom ve Leszcz, 2005). Kısaca

değinecek olursak, grup terapisinin başarılı olabilmesi için, katılımcıların grubun işe yarayacağına dair umutlandırılmaları (umut aşılama) ve yalnız olmadıklarını, başkalarının da benzer problemlerle başa çıkmaya çalıştığını (evrensellik) görmeleri gerekir.

Katılımcılar, hem diğer katılımcılardan hem de liderlerden, sorunlarına ve çözümlerine dair somut bilgiler alabilir (bilgi aktarma), başkalarına yardım etmenin güven artırıcı tatminini yaşayabilir (özgecilik) ve kendi ailelerinde değiştiremedikleri davranış ve ilişki kalıplarını değiştirebilirler (birincil aile grubunun onarıcı yinelenişi) (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005). Bunlara ek olarak, grup katılımcıları, sosyalleşme yöntemlerindeki hataları düzeltebilir (sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi), diğer katılımcıları ve liderleri taklit ederek farklı başa çıkma veya ilişki kurma davranışları öğrenebilir (taklitçi davranışlar), duygularını dışa vurarak (katarsis), hem bilişsel hem de duygusal açıdan iyileşme yolunda aşama kaydedebilirler (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005).

Bu terapötik faktörlerin devreye girebilmesini sağlayan önemli diğer bir terapötik faktör ise grup bağlılığıdır (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005). Grup bağlılığı, grup bireyleri arasında hissedilen birlik ve beraberlik duygusudur. Grubun, katılımcılara cazip gelmesiyle orantılı olarak grupta bir *biz* duygusu oluşur (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005). Grup üyeleri seanslara isteyerek ve zamanında gelirler. Birbirlerini can kulağıyla dinlerler. Diğer katılımcıların kendilerini yargılamadan anlamaya çalıştığını ve kabullendiğini düşünürler. Yalom'a göre biz duygusu çok kritiktir ve bu duygu olmazsa diğer terapötik faktörler etkili olamaz (Yalom ve Leszcz, 2005). Yapılan bir araştırmanın sonuçları, Yalom'un bu varsayımını destekler niteliktedir. Kişilerarası süreç gruplarıyla yapılan bu araştırmaya göre, grup bağlılığı, diğer terapötik faktörlerden önceliklidir ve iyileşmeyi doğrudan yordar (Marmarosh, Holtz ve Schottenbauer, 2005).

Kişilerarası Süreç Gruplarında Etik Kaideler

Grup terapisinin etkili olabilmesi için bir takım etik meselelerin de göz önünde bulundurulması gerekir (Association for Specialists in Group Work, 1998). Örneğin, bilgilendirilmiş onay alınırken potansiyel katılımcılar grup terapisiyle ilgili bilgilendirilmelidirler (Erford, 2011). Grup terapisinin formatı, hedefleri, yaklaşık katılımcı sayısı, katılım koşulları, gruptan ayrılma koşulları ve katılımcılardan beklenenler detaylı bir şekilde açıklanmalıdır. Ayrıca, katılımcılara liderlerin profesyonel yeterliliği, grup terapisi ile ilgili aldıkları eğitimler ve tecrübeler hakkında bilgi verilmelidir (Association for Specialists in Group Work, 1998).

Bunlara ek olarak, gruba katılmanın risklerine değinilmelidir (Association for Specialists in Group Work,

1998). Grup terapisinin risklerinden biri, diğer grup üyelerinden gelebilecek baskıdır. Örneğin, sessiz bir grup üyesi daha fazla paylaşımda bulunması için baskı görülebilir. Grup liderlerinin bu riski azaltmak için önlemler alması gerekir. Katılmak için baskı gelmesi durumunda liderler baskıyı durdurur ve her katılımcının kendini rahat hissettiği oranda katılım gösterebileceğini hatırlatır (Association for Specialists in Group Work, 1998).

Bir diğer risk ise grup üyelerinin gizlilik ilkesini ihlal etmesidir (Association for Specialists in Group Work, 1998). Örneğin, grup üyeleri diğer grup katılımcılarının kimliklerini ve özel bilgilerinin grup dışından kişilerle paylaşabilir. Grup katılımcıları, kendileri ile ilgili konuları grup dışından kişilerle paylaşmakta serbest oldukları halde, grubun diğer üyeleriyle ilgili bilgileri paylaşmamaları gerekir. Bu kaide grup boyunca sık sık katılımcılara hatırlatılır (Corey ve ark., 2010). Bu risk, grup üyelerinin birbirini grup öncesinde de tanıdığı gruplarda daha ciddi bir problem oluşturabilir. Gizlilik ihlali riskini azaltmak için bazı grup liderleri birbirlerini tanımayan kişilerden oluşan gruplar kurmayı tercih edebilir. Örneğin, bir üniversitenin danışmanlık merkezinde birden fazla grup aynı anda yürütülüyorsa, birbirini tanıyan öğrenciler farklı gruplara konarak aynı grupta olmaları engellenebilir.

Öte yandan bazı grupların amacı arkadaş edinme becerilerini geliştirmek ya da var olan arkadaşlıkları güçlendirmek olabilir (Butler, 2003). Bu tip gruplar, ilköğretim okullarında arkadaşlık kurma problemi yaşayan öğrenciler için özellikle faydalı olabilir. İlköğretim okulu gibi katılımcıların birbirini önceden tanıdığı gruplarda da gizlilik ilkesi katılımcılara sıkça hatırlatılır ve bu ilkenin ihlali engellenmeye çalışılır (Greenberg, 2003). Liderlerin her türlü çabasına rağmen, grup üyelerinden gelen baskı ya da gizlilik ilkesinin ihlali gibi riskler tamamen ortadan kalkmaz. Dolayısıyla, potansiyel katılımcılar grup başlamadan bu riskler hakkında bilgilendirilmelidirler (Association for Specialists in Group Work, 1998). Bu bilgilendirme, grubun oluşum aşamasında yapılmalıdır.

Kişilerarası Süreç Grubunun Aşamaları

Grup terapisi sürecini beş aşamada ele almak mümkündür (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bu aşamalar oluşum aşaması, başlangıç aşaması, geçiş aşaması, etkin çalışma aşaması ve bitiş aşamalarıdır. Aşamalar arasında keskin sınırlar yoktur. Grup bazen 3. aşamadan 2. aşamaya gerileyebilir ya da spiral çizerek ilerleyebilir. Diğer bir deyişle, grupta daha önce işlenmiş bir konuya geri dönülebilir, ama grup ileri bir aşamada olduğundan bu konu daha derin bir şekilde işlenir (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Grubun oluşum aşaması hazırlık aşamasıdır. Grubun bir teması olacaksa belirlenir, grup potansiyel ka-

tılımcılara duyurulur, potansiyel katılımcılar bireysel görüşmelerle veya grup görüşmesiyle gruba hazırlanır. Tarama ve seçme görüşmeleri (screening sessions) sırasında potansiyel grup üyesi grubun kendisine uygun olup olmadığını değerlendirir. Aynı zamanda grup liderleri de potansiyel üyenin gruba uygunluğunu değerlendirirler. Potansiyel üye aldığı tanı gereği veya psikolojik problemlerinin ciddiyeti nedeniyle gruba uygun olmayabilir. Bu durumda kişi bilgilendirilir ve uygun başka kaynaklara yönlendirilir (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Kişilerarası süreç grupları genellikle 6 ila 8 kişiden oluşur (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bir veya iki kişi grup başladıktan sonra grubu bırakmak isteyebilir, bu nedenle gruba bir veya iki kişi fazla başlanabilir. Gruptaki katılımcı sayısını belirleyecek bir diğer etmen de katılımcıların özellikleridir. Örneğin, ilkokul öğrencilerinin katılacağı bir grup daha az katılımcıdan oluşmalıdır, çünkü her bir katılımcıya daha fazla zaman ayırmak gerekebilir. Seanslar genellikle haftada bir 90 dakikadır. Seanslar 60 ila 120 dakika da sürebilir, fakat 60 dakikadan kısa sürmesi tavsiye edilmez. Grup toplandıktan sonra grup sürecinin oluşması ve bu sürecin değerlendirilmesi zaman alacağından, 60 dakikadan daha kısa sürecek seanslar yetersiz olacaktır. Ayrıca haftada birden daha az sıklıkta olan grup seansları tercih edilmez. Örneğin, iki haftada bir buluşan gruplarda kopukluklar yaşanabilir ve grupta birlik duygusunun oluşması daha zor olabilir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Son zamanlarda 20 seans veya daha az süren gruplar daha popüler hale gelmiştir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bu tip gruplarda katılımcıların seçimine ve hazırlanmasına daha çok özen gösterilmeli ve kaç seans kaldığı katılımcılara sık sık hatırlatılmalıdır. Kısa süreli gruplarda, katılımcıların hedefleri gözden geçirilerek, nelerin başarılıp nelerin henüz başarılmadığı belirlenmeli, öğrenilenlerin grup dışındaki hayata aktarımı teşvik edilmelidir. Grubun oluşum aşamasında ayrıca grup seanslarının nasıl bir mekânda yapılacağı kararlaştırılmalıdır. Grup katılımcılarını kimsenin rahatsız edemeyeceği, sessiz bir mekân seçilmelidir. Grupta daire şeklinde oturulur ve eş-liderlerin karşılıklı oturması tercih edilir. Gözlemciler dairenin içinde veya dışında oturabilir. Rahat koltuklar tercih edilir ve her katılımcıya bir koltuk veya sandalye düşmesi daha uygundur (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Teması olmayan kişilerarası süreç gruplarında heterojen bir grup yapısı, sosyal çevredeki çeşitliliği temsil etmesi açısından tercih edilebilir (Yalom ve Leszcz, 2005). Bu tip gruplarda potansiyel grup üyelerinin gruba benzer şikâyetlerle gelmesi veya benzer özellikler göstermesi istenmez. Potansiyel katılımcılar farklı problemlerle gruba katılabilirler. Böylece katılımcılar kendilerinden farklı geçmişlere ve problemlere sahip kişilerle de

iletişim kurmayı öğrenme fırsatı yakalarlar. Ancak grup bağlılığı önemli bir etmenddir ve grup üyelerinin sosyo-ekonomik açıdan veya psikolojik değişkenler açısından benzeştiği gruplarda daha kolay sağlanabilir. Ayrıca, gruptan sapma gösteren katılımcılar terapiyi erken bırakma eğilimindedirler. Bu nedenlerle liderler, heterojen bir grup yaratma uğruna gruba uyum sağlayamayacak katılımcıları seçmemelidirler (Yalom ve Leszcz, 2005).

Kişilerarası süreç gruplarının seçme görüşmeleri bireysel görüşmeler veya grup seansı şeklinde yapılabilir. Grup seansında potansiyel katılımcılar bir araya gelirler, grup hakkında bilgilendirilirler ve böylece, grup sürecinin nasıl olabileceğini deneyimlemiş olurlar (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bireysel seçme görüşmeleri de kişilerarası süreçler göz önünde bulundularak yapılmalıdır (Yalom ve Leszcz, 2005). Bireysel seçme görüşmelerinde kişilerarası sürece vurgu yapmak için, potansiyel katılımcıya arkadaş gruplarında ön plana çıkan özellikleri ya da aile içindeki rolü sorulabilir. Ayrıca, görüşme sırasında potansiyel katılımcıya geribildirim verilir ve daha sonra bu geribildirim alma konusunda ne hissettiği sorulur. Örneğin, potansiyel katılımcı seçme görüşmesinde kaygılı gözüküyor ve liderlerle göz temasından kaçınıyorsa, kendisine neler hissettiği sorulur ve göz temasından kaçınmasının kaygılı olabileceğine dair bir işaret olduğu belirtilir. Daha sonra, potansiyel katılımcıya liderlerin sorusu ve yorumu ile ilgili ne hissettiği sorulur. Son olarak, grup terapisinde de böyle geribildirimler alabileceği hatırlatılır. Böylece, hem grup sırasında benzer geribildirimler alınca katılımcının ne tepki göstereceği anlaşılır, hem de katılımcıya gruptan neler bekleyeceği konusunda bilgi verilir.

İkinci aşama olan başlangıç aşaması genellikle grup başladıktan sonraki ilk birkaç seansı içerir (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bu aşamada katılımcılar birbirlerine karşı kibar ama yüzeysel bir şekilde davranır. Katılımcılar gruba adapte olmaya çalışır, grubun işleyişini öğrenir, diğer katılımcıları tanır ve kuralları oluşturur. Bazı kurallar sözle ifade edilirken (örn., grup seansları sırasında cep telefonlarının kapalı olması), bazı kurallar ise dile getirilmez (örn., grupta yaşça büyük olanlara söz önceliği tanınması). Katılımcılardan seanslara düzenli ve zamanında katılmaları, özel konuları paylaşmaları, birbirlerine geri bildirim vermeleri ve “şimdi ve burada” ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri beklenir (Yalom ve Leszcz, 2005). Katılımcılar korkularını, umutlarını ve beklentilerini netleştirir ve kişisel hedeflerini belirlerler (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Terapistler kişilerarası gruba uygun hedefler belirleme konusunda katılımcılara yardımcı olurlar. Bu hedefler, kişilerarası yaklaşmayı engelleyen faktörlerin farkına varmak, kendine ve başkalarına güvenmeyi öğrenmek, bazı kişilere karşı daha açık ve dürüst olabil-

mek, hem bağımsız hem bağlı olabilmek gibi hedefler olabilir (Corey ve ark., 2010; Yalom ve Leszcz, 2005). Başlangıç aşamasında grup üyeleri birbirlerinin problemlerini çözmeye daha yatkındır. Katılımcılardan biri bir problemini paylaştığında diğer katılımcılar sürece odaklanmak yerine problemi çözmeye çalışırlar ve birbirlerine tavsiyelerde bulunurlar. Bu aşamada liderler daha yapılandırıcı ve yönlendirici olabilirler (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Liderler katılımcılara, amacın problem çözmekten ziyade katılımcılar arası ilişki süreçlerinin “şimdi ve burada” ilkesi doğrultusunda ele alınması olduğunu hatırlatırlar (Yalom ve Leszcz, 2005).

Grup liderleri ayrıca güvenli ve emniyetli bir ortam oluşturmaya çalışmalıdırlar (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bunu yapmanın bir yolu da katılımcıların her türlü korku ve tereddütlerini ifade etmelerini teşvik etmektir. Bu aşamada katılımcılar birçok korku taşırlar. Örneğin, gerçek hislerini söylerlerse grupta kabul görmeyeceklerinden, grup sürecinde değişirlerse yakınlarının bundan rahatsız olacağından ve kendileri ile ilgili konuları fazla paylaşırlarsa diğer grup üyeleri tarafından yargılanacaklarından korkuyor olabilirler. Grup liderleri bu korkuların grupta paylaşılmasını teşvik eder ve korkuların benzerliğine ve evrenselliğine dikkat çeker. Korkuların grupta dillendirilmesi, bu korkuların giderilmesine yardımcı olur (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Gruplar genelde derinlemesine çalıştıkları bir aşamaya geçmeden önce geçiş aşaması yaşarlar (Corey, 2000; Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Geçiş aşamasındaki gruplarda kaygı, savunucu tavırlar, direnç, kontrolü elden bırakmama çabaları, katılımcılar arası çatışma, lidere meydan okuma, liderle çatışma ve daha başka bir çok davranış ortaya çıkar (Corey ve ark., 2010). Grubun ilerleyebilmesi için katılımcıların ve liderin problemleri ele alarak “şimdi ve buradaya” odaklanmaları gerekir (Yalom ve Leszcz, 2005).

Güvenin sağlanması hem başlangıç aşamasının hem de geçiş aşamasının en önemli meselesidir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Grupta güvenin sağlanamadığının 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. Katılımcılar “şimdi ve buradaya” odaklanmak yerine geçmişle ilgili hikâyeler anlatırlar ve bu hikâyelerin arkasına sığınır (Yalom ve Leszcz, 2005). Başkalarına yardım etmek için daha fazla enerji harcarlar, ama kendi problemlerini paylaşmazlar. Çatışmayla yüzleşmekten kaçınırlar. Bu tip durumlarda mesele, katılımcıların ne söylediği değil ne söylemediğidir (Yalom ve Leszcz, 2005). Liderin katılımcıları devamlı olarak grupta olanlarla ilgili ne düşündüklerini

ve ne hissettiklerini söylemeleri için cesaretlendirmesi gerekir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Örneğin, lider grupta güvenin düşük bir seviyede olduğuyla ilgili bir süreç yorumu yapabilir (Yalom ve Leszcz, 2005).

Bu aşamada karşılaşılan bir diğer problem de dirençtir (Corey ve ark., 2010). Direnç, grubun kişisel anlaşmazlıkları ve acı veren duyguları paylaşmasını ve keşfetmesini engeller. Direnç kaygıya karşı bir çeşit kendini koruma mekanizması olabilir. Grup üyeleri güven sağlayabilmek için lideri ve diğer katılımcıları test edebilirler. Terapist, katılımcıların savunma mekanizmalarına karşı saygılı ve sabırlı olmalıdır (Corey ve ark., 2010).

Ayrıca bu aşamada yaşanan anlaşmazlıklar grupta gerginliği arttırabilir (Corey ve ark., 2010). Bazı katılımcılar anlaşmazlığın bir şeylerin ters gittiğinin bir işareti olduğunu ve her ne pahasına olursa olsun engellenmesi gerektiğini düşünebilir. Fakat asıl problem anlaşmazlıktan ve yüzleşmekten kaçınmaktır. Liderler katılımcılara, anlaşmazlıkla yapıcı bir şekilde başa çıkmayı öğretmelidirler (Corey ve ark., 2010). Anlaşmazlığın ifadesinin yararı kesilmemesi, katılımcılar arası iletişimde duyguların ve düşüncelerin dürüstçe ve açıkça paylaşılmasının sağlanması gerekir (Corey ve ark., 2010).

Gruptaki kaygılar, anlaşmazlıklar ve direnç sağlıklı bir şekilde ele alınır ve güven ortamı oluşturulursa grup etkin çalışma aşamasına geçebilir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Bazı gruplar etkin çalışma evresine hiç ulaşamayabilirler, çünkü grupta güven, birlik ve devam sağlanamaz. Grup, geçiş evresinden etkin çalışma evresine çok kısa bir zamanda da geçebilir. Etkin çalışma evresinde, başlangıç ve geçiş evrelerine kıyasla, daha az yön vermeye ve yapılandırmaya ihtiyaç vardır. Bu aşamada katılımcılar, artık liderin teşviki ya da daveti olmadan grup etkileşimine nasıl katılacaklarını öğrenmişlerdir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Etkin çalışma aşamasında liderin katılımcılarla ilişkisi ve müdahaleleri derinleşir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Lider bir katılımcıyla ilgili bir konuya bütün katılımcıların dahil olmasını sağlamaya çalışır. Katılımcının problemiyle ilgili sadece kendisi yorum yapmak yerine, diğer katılımcıları da yorum yapmaya davet eder. Lider, hem katılımcılara destek verir, hem de yüzleşmeyi veya değişiklikleri teşvik eder. Yeni davranışların denenmesi teşvik edilir. Örneğin, ilişkilerinde başkalarının taleplerine hayır diyemeyen bir katılımcı, grup üyelerinden birisinin bir ricasını reddetmeyi dener ve tavrı ve tarzı konusunda diğer katılımcılardan geribildirim alır. Katılımcılar birbirleriyle daha direkt iletişim kurarlar. Kişilerarası anlaşmazlıklar grupta tartışılır ve çözümlenir. Katılımcılar oldukları gibi kabul görürler (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Her katılımcı grupta katılım göstermeye aynı derecede hazır olmayabilir (Corey ve ark., 2010; Gladding,

2008). Bazı katılımcılar etkin çalışma aşamasına diğerlerinden önce geçerler. Ayrıca bu aşamada dahi güvenin yeniden sağlanması gerekebilir. Grup katılımcıları grubun sona ermek üzere olduğunu bildiklerinden çalışmalarını yavaşlatabilirler. Derin içerikli bir seanstan sonra dahi katılımcı çok fazla şey paylaştığı için pişman olarak kendini geri çekebilir. Bu nedenle, güven konusu tekrar tekrar gündeme getirilmelidir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Grubun bitiş aşaması, seans sayısı önceden belli olan kapalı gruplarda yaşanır (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Kapalı gruplarda, grup başladıktan sonra yeni üyeler gruba eklenmez. Açık gruplarda ise, yeni grup üyeleri grup başladıktan sonra gruba eklenebilirler ve bireysel hedeflerine ulaşan grup üyeleri istedikleri zaman gruptan ayrılabilirler. Açık gruplarda, gruptan ayrılan kişi bitiş aşamasını kendi başına yaşarken, kapalı gruplar bitiş aşamasını grupça yaşarlar. Bitiş aşamasında öğrenilenler pekiştirilir, katılımcıların öğrendiklerini günlük hayatlarına aktarmalarına yardımcı olunur ve veda etmeye olanak sağlanır (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008; Posthuma, 2002).

Bu aşamada katılımcılar grubun bitmesiyle ve vedalaşmakla ilgili korkular veya endişeler taşıyor olabilirler (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Liderler katılımcıları, korkularını ve endişelerini ifade etmeleri için cesaretlendirmelidirler. Bazı katılımcılar, vedalaşmadan kaçınmak için son seansa gelmek istemezler. Bu olasılık grupta tartışılır ve liderler vedalaşmanın ve son seansa katılmanın önemini hatırlatırlar. Bitiş aşamasında öğrenilenlerin pekiştirilmesi amacıyla, katılımcılardan, birbirleri hakkındaki ilk izlenimlerini, grubun sonunda oluşan izlenimleriyle karşılaştırmaları istenir. Birbirleri hakkındaki izlenimleri değiştiyse, bu değişimin oluşması için hem bireysel olarak hem de grup olarak neler yaptıkları sorulur. Kapanmamış meseleler üzerinde çalışmak için zaman ayrılır. Bazı meseleler tamamen çözümlenirse de, katılımcılardan neler öğrendiklerini ve nasıl öğrendiklerini gözden geçirmeleri istenir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Ayrıca, katılımcılardan grubun genel bir değerlendirmesini yapmaları istenir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Katılımcılar için grupta dönüm noktası neydi; nelerden hoşlandılar ve neler zor geldi; seansların daha etkili olması için neler yapılabilirdi? Bu sorularla grubun geçmişi gözden geçirilir. Katılımcılara spesifik yorumlar yapmaları konusunda yardımcı olunur. Genel olarak grubun iyi gittiği şeklindeki yorumlar hem geribildirim içermez hem de öğrenilenleri pekiştirmez. Bu nedenle, böyle genel yorumlarla karşılaşan liderler, katılımcılardan kişilere ve durumlara özel, örnekler içeren yorumlar yapmalarını isterler. Liderler, grubun başarılı olmasının sebebinin, üyelerin aktif çaba harcayarak grupta birlik oluşturmaları olduğunu katılımcılara hatırlatırlar (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008; Yalom ve Leszcz, 2005).

latırlar (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008; Yalom ve Leszcz, 2005).

Katılımcılardan, grupta öğrendiklerini grup dışındaki durumlara uygulamaya devam etme konusunda bir plan geliştirmeleri istenir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Katılımcılara kendilerini gelecekte hayal ederek gerçekleştirmiş olmayı en çok istedikleri değişikliği düşünmeleri söylenir. Daha sonra katılımcılar, bu değişikliği “şimdi ve burada” yaratmaya davet edilir. Liderlerin ayrıca, grubun sonlandırılmasıyla ilgili kendi duygularının da farkına varmaları gerekir. Grupta güven oluşmuş, anlamlı paylaşımlar yaşanabilmişse, grubun bitişini grup liderleri için de üzücü olabilir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008).

Grup bittikten sonra, takip seansları düzenlenebilir (Corey ve ark., 2010; Gladding, 2008). Takip seansının hedeflerini net bir şekilde belirlemek gerekir. Takip seansının amacı yeni konulara girmek değil olanları gözden geçirmektir. Bu seansta, katılımcıların hayatlarında değişim yaratmak veya değişimi sürdürmek için neler yaptıkları ve grupla ilgili duygu ve düşünceleri konuşulur. Takip seansını grupça yapmak mümkün değilse, bireysel olarak da yapılabilir. Katılımcıların grup seansı ya da bireysel görüşme için bir araya gelmeleri mümkün değilse, katılımcılara değerlendirme anketleri gönderilmelidir. Grup Çalışması Uzmanları Birliğine göre, grubun etkinliğini değerlendirmek için yüz yüze veya anket yoluyla yapılacak değerlendirmeler şarttır (Association for Specialists in Group Work, 1998).

Görüldüğü üzere, kişilerarası süreç grupları, kişilerarası ilişki dinamiklerinin ele alındığı, bu dinamiklerin değiştirilmesi neticesinde katılımcıların psikolojik sorunlarının çözümlenmesinin amaçlandığı gruplardır. Bu yönüyle kişilerarası süreç grupları, Türkiye kültürüne uygun olan ve olmayan unsurları bir arada barındırmaktadır. Türkiye kültürü, batılılaşma sonucu kolektivizmden bireyselleliğe doğru bir geçiş göstermiş olsa da, hala kolektivist değerlerin ağır bastığı bir kültür olarak değerlendirilebilir (Mocan-Aydın, 2000). Hofstede’ye göre (1980), kolektivist toplumlarda kişilerarası ilişkiler, birliğe, beraberliğe ve paylaşımına önem verilir. Dolayısıyla, kolektivist toplumlarda, kişilerarası ilişki dinamiklerinin ve bu dinamiklerin incelendiği grup terapilerinin önemli bir yere sahip olması beklenir.

Öte yandan, yine Hofstede’ye (1991) göre, Türkiye *sıkı toplum* (tight society) özellikleri göstermektedir. Sıkı toplumlarda duyguların ve düşüncelerin direkt olarak değil dolaylı olarak ifade edilmesi kabul görür. Kişilerarası süreç gruplarında ise duyguların ve düşüncelerin doğrudan ifade edilmesi teşvik edilir. Kişilerarası süreç gruplarının bu özelliği Türkiyeli katılımcılar tarafından yadigarlanabilir ve bu durum grupta direnci arttırabilir.

Duyguların ve düşüncelerin direkt ifadesinin yataabileceği direnç grupta ele alınabilir. Liderler böylesi

bir direnci öngörerek, oluşum aşamasında katılımcıları konuyla ilgili bilgilendirmelidirler. Başlangıç ve geçiş aşamalarında ise ortaya çıkabilecek direnç grupta ele alınmalıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, dirençle karşılaşan grup lideri katılımcıların direncine karşı saygılı ve sabırlı olmalı, direncin fonksiyonlarını anlamaları için katılımcılara yardımcı olmalıdır (Corey ve ark., 2010). Ayrıca, dolaylı iletişimin grup dinamikleri açısından avantajları ve dezavantajları tartışılarak her katılımcının kendisi için ideal bir denge oluşturmasına yardımcı olabilir.

Umucu ve Voltan Acar (2011) kültürel etmenlerin grupta psikolojik danışma sürecinde direnci artırıcı rol oynayabileceğini vurgulamışlardır. Grupla psikolojik danışmada iletişimin önemli bir rolünün olduğunu, kültürün ise iletişimi etkileyen en temel unsurlardan biri olduğunu belirtmişler; danışanların farklı alt kültürlerden gelmesinin iletişim tarzlarında farklılıklara neden olabileceğini eklemiştirler. Bu nedenle, grup liderlerinin danışanların kültürel geçmişini araştırması, anlaması ve farklı kültürlerin gruptaki iletişimi nasıl etkileyebileceğinin bilincinde olması gerekmektedir (Holcomb-McCoy ve Moore-Thomas, 2011). Umucu ve Voltan Acar (2011) ayrıca, psikolojik danışma eğitimi sırasında kültürel konulara yer veren dersler almanın önemini vurgulamışlardır.

Grup terapisiyle ilgili, sınırlı sayıda da olsa, araştırma yapılmış, grup terapisinin Türkiye'deki etkinliği incelenmiştir. Örneğin, davranışçı bilişsel grup terapisinin obezite tedavisinde etkili olduğu bulunmuş, grup katılımcılarının beden kütle indekslerinde ve psikolojik semptom skorlarında azalma saptanmıştır (Sertöz ve Mete, 2005). Ayrıca, Güney Doğu Anadolu bölgesinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanısı almış kadınlarla yapılan 60 saatlik bütüncü grup terapisinin, TSSB belirtilerinde azalmaya yol açtığı bulunmuştur (Sezgin, 2003). Vajinismusun tedavisinde bilgilendirme ve davranışçı tekniklere yer verilen grup terapisinin etkili olduğu, vajinismus tanısı alan 13 hastanın 5inci ve 8inci seanslar arasında iyileştikleri ve vajinismus belirtilerinin ortadan kalktığı bulunmuştur (Yargıç ve Kayır, 1996).

Bunlara ek olarak, alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde psikodrama tekniklerinin kullanıldığı grup terapisi sonrasında, relaps ile ilişkili olduğu bilinen Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği skorlarında anlamlı azalma kaydedilmiştir (Coşkun ve Çakmak, 2005). Son olarak, seks değişimi tedavisi öncesinde transseksüellerle yapılan bilgilendirici ve destekleyici grup terapisinden bahseden yazarlar, terapisinin etkinliğini ölçmeseler de, iki yıl süren terapiden ayrılan danışan sayısının azlığını ve katılım oranının çokluğunu ileri sürerek, grupta birlik duygusunun oluştuğunu belirtmişlerdir (Yüksel, Baral-Kulaksızoğlu, Türksoy ve Şahin, 2000). Bahsi

geçen araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, grup terapisi Türkiye'de birçok psikolojik problemin tedavisinde kullanılan etkili bir yöntemdir. Kişilerarası süreç gruplarının Türkiye kültüründeki etkinliğini araştıran çalışmalara rastlanamamışsa da, Yalom'un kişilerarası süreç gruplarıyla ilgili kitabının Türkçe çevirisi bulunmaktadır (Yalom, 2002).

Özet olarak, kişilerarası süreç grupları, kişilerarası dinamiklerin grupta oluşan ilişkiler vasıtasıyla ele alındığı, katılımcıların ilişki dinamikleri ile ilgili içgörü edindiği ve bu dinamikleri değiştirmek için güvenli bir ortamın sağlandığı terapi gruplarıdır. Bu tip gruplar, kişilerarası ilişkilerin önem taşıdığı Türkiye kültüründe bir boşluğu doldurmaya adaydır. Ayrıca, grup terapisi yöntemiyle daha az sayıda terapistle daha fazla sayıda danışana hizmet verildiği göz önünde bulundurulursa, grup terapisinin Türkiye için özellikle avantajlı olduğu söylenebilir. Etik kaidelerin ve dolaysız iletişimin desteklenmesinden kaynaklanabilecek direncin göz önünde bulundurulması şartıyla, kişilerarası süreç gruplarının Türkiye'de de etkili bir şekilde uygulanacağı öngörülmektedir.

Kaynaklar

- Association for Specialists in Group Work (ASGW). (1998). ASGW best practice guide-lines. *Journal for Specialists in Group Work*, 23, 237-244.
- Bednar, R. L. ve Kaul, T. J. (1994). Experiential group research: Can the canon fire? A. E. Bergin ve S. L. Garfield, (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4. baskı) içinde (631-663). New York, NY: Wiley.
- Brown, N. W. (2009). *Becoming a group leader*. New Jersey: Pearson.
- Burlingame, G. M., MacKenzie, K. R. ve Strauss, B. (2004). Evidence based small group treatments. M. Lambert, A. E. Bergin ve S. L. Garfield, (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. baskı) içinde (647-696). New York, NY: Wiley.
- Butler, L. (2003). Friendship groups: Make a friend and be a friend. D. Capuzzi, (Ed.), *Approaches to group work: A handbook for practitioners* içinde (28-35). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Corey, M. S., Corey, G. ve Corey, C. (2010). *Groups: Process and practice* (8. baskı). CA: Brooks/Cole.
- Coşkun, B. ve Çakmak, D. (2005). Alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodramanın kullanılması. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 103-110.
- Echeburúa, E., Sarasua, B. ve Zubizarreta, I. (2014). Individual versus individual and group therapy regarding a cognitive-behavioral treatment for battered women in a community setting. *Journal of Interpersonal Violence*, 29, 1783-1801.
- Erford, B. T. (2011). *Group work: Process and applications*. New Jersey: Pearson.
- Gladding, S. T. (2008). *Groups: A counseling specialty* (5. baskı). New Jersey: Pearson.
- Greenberg, K. R. (2003). *Group counseling in K-12 schools*:

- A handbook for school counselors*. New York: Pearson Education.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.
- Hogg, J. A. ve Deffenbacher, J. L. (1988). A comparison of cognitive and interpersonal-process group therapies in the treatment of depression among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 304-310.
- Holcomb-McCoy, C. ve Moore-Thomas, C. (2011). Multicultural Issues in Group Work. B. T. Erford, (Ed.), *Group work: Process and applications* içinde (39-51). New Jersey: Pearson.
- Marmarosh, C., Holtz, A. ve Schottenbauer, M. (2005). Group cohesiveness, group-derived collective self-esteem, group-derived hope, and the well-being of group therapy members. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9, 32-44.
- McRoberts, C., Burlingame, G. M. ve Hoag, M. J. (1998). Comparative efficacy of individual and group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2, 101-117.
- Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28, 281-298.
- Posthuma, B. W. (2002). *Small groups in counseling and therapy: Process and leadership*. Boston, MA: Allyn Bacon.
- Sertöz, Ö. Ö. ve Mete, H. E. (2005). Obezite tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin kilo verme, yaşam kalitesi ve psikopatolojiye etkileri: Sekiz haftalık izlem çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 119-126.
- Sezgin, U. (2003). Travma yaşantısı olan kadınlarda grup psikoterapisinin etkinliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 40, 53-63.
- Umucu, E. ve Voltan Acar, N. (2011). Grupla psikolojik danışma sürecinde direnç ögesi olan kültürel etmenlere psikolojik danışmanın müdahalesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12, 99-113.
- Wergeland, G. J. H., Fjermestad, K. W., Marin, C. E., Haugland, B. S. M., Jon Fauskanger Bjaastad, J. F. ve ark. (2014). An effectiveness study of individual vs. group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Behavior Research and Therapy*, 57, 1-12.
- Yalom, I. D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Kabalıcı. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995).
- Yalom, I. D. ve Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5. baskı). New York: Basic Books.
- Yargıç, İ. ve Kayır, A. (1996). Vajinismus: Bir grup terapisi sunumu. *Düşünen Adam*, 9, 31-34.
- Yüksel, Ş., Baral-Kulaksızoğlu, I., Türksoy, N. ve Şahin, D. (2000). Group psychotherapy with female-to-male transsexuals in Turkey. *Archives of Sexual Behavior*, 29, 279-290.

Summary

Interpersonal Process Groups: Effectiveness, Stages, Ethical Guidelines, and Compatibility with Turkish Culture

Deniz Canel Çınarbaşı

Middle East Technical University

In interpersonal process groups, process is as important as, or even more important than content (Yalom & Leszcz, 2005). The content involves the answer to questions involving *what*, whereas process involves the answer to questions involving *why* and *how*. In process groups, the focus is on how something is said and why it is said with that tone towards that person, rather than what is actually said. For example, the group leaders pay more attention towards the relationship patterns between members. Who talks more? Who talks less? Who interrupts whom? To whom does the group pay more attention? Why do they pay more attention to him or her? The answers to these questions are more important than what is said.

In process groups, several therapeutic factors are at work. One of the most important therapeutic factors is interpersonal learning (Yalom & Leszcz, 2005). Accordingly, group is a social microcosm. Once they feel safe in the group, group members create a similar network of social relations as they have outside the group. They actually do not know how to relate to others in any other way. Yet, they have the opportunity to understand their interpersonal patterns and change these patterns first with other group members, and then with significant others outside the group. This is accomplished by focusing on the here and now (Corey, Corey, & Corey, 2010; Yalom & Leszcz, 2005). Group leaders invite the members to pay attention to their feelings and reactions as they unfold in the group and understand their interpersonal patterns in the group.

Other therapeutic factors are also at work during process groups (Corey et al., 2010; Yalom & Leszcz, 2005). These therapeutic factors are instillation of hope, universality, imparting information, altruism, the corrective recapitulation of the primary family group, development of socializing techniques, imitative behavior, interpersonal learning, group cohesiveness, and catharsis (Brown, 2009; Yalom & Leszcz, 2005). In order for the

group to be effective, the participants need to be hopeful that the group will indeed be helpful (instillation of hope) and realize that they are not the only ones with psychological problems and others also have similar problems (universality). The participants can receive information regarding the nature of their problems and possible solutions for their problems both from the group leaders and from other participants (imparting information), they can experience increased self-esteem and satisfaction by helping others (altruism), and they can change relationship patterns that they were not able to change in their families (the corrective recapitulation of the primary family group). In addition, the participants can change their ineffective socializing techniques or learn new ones (development of socializing techniques), can learn various coping methods and ways of relating by imitating the leaders or the other participants (imitative behaviors), and they can share intense emotions in the sessions (catharsis).

Another therapeutic factor that facilitates all the other therapeutic factors is group cohesiveness (Corey et al., 2010; Yalom & Leszcz, 2005). Group cohesiveness is the feeling of togetherness or unity among the group members. In line with the increased attractiveness of the group for the group members, a feeling of *we-ness* forms. Cohesiveness is a very critical therapeutic factor such that the other therapeutic factors cannot be utilized effectively unless there is cohesiveness in the group (Marmarosh, Holtz, & Schottenbaur, 2005).

Process groups can be effective through the activation of all these therapeutic factors (Corey et al., 2010; Yalom & Leszcz, 2005). In fact, it has been demonstrated that group psychotherapy in general, and interpersonal process groups in particular are effective. Group psychotherapy is as effective as individual therapy in treating various psychological problems (Bednar & Kaul, 1994; Burlingame, MacKenzie, & Strauss, 2004; Wergeland, 2014). Moreover, McRoberts and colleagues (McRob-

erts, Burlingame, & Hoag, 1998) conducted a meta-analysis to summarize the findings of 23 studies and found that group psychotherapy is as effective as individual therapy. Finally, Hogg and Deffenbacher (1998) found that interpersonal process groups are as effective as cognitive therapy in treating depression. Although group therapy is as effective as individual therapy, it is more efficient than individual therapy (Corey et al., 2010). Groups with six to ten members can be served by one or two therapists and thus more clients can be served by fewer therapists compared to individual therapy, which reduces the cost of group therapy.

Ethical Guidelines for Interpersonal Process Groups

In order for group therapy to be effective, certain ethical guidelines need to be considered (Association for Specialists in Group Work, 1998). For instance, the participants should be informed about the group's format, goals, number of participants, guidelines for leaving the group, and expectations from the participants before the group begins. Moreover, the participants should be informed about the group leaders' qualifications, training, and experience in leading groups. In addition, the leaders should inform the participants about the risks of participating in the group. One of these risks is pressure from other group members to participate. Group leaders need to take precautions to reduce such risks. For instance, when other members pressure a group member to participate, the leaders can stop the pressure and remind the participants that each participant will determine their own pace and time of participation (Association for Specialists in Group Work, 1998).

Another risk in group therapy is the group members' breach of others' confidentiality (Association for Specialists in Group Work, 1998). For instance, the group members can reveal other members' identities or personal information to people outside the group. Even though the group members are free to share things regarding their own processes in the group, they are not supposed to share information about other group members. This guideline can be reminded to the participants during the sessions (Corey et al., 2010). Breach of confidentiality is especially risky when group members have preexisting relationships with each other. In such situations, the group leaders may prefer to choose members without preexisting relationships. For instance, at a university counseling center where multiple groups are running simultaneously, the group leaders may prevent preexisting relationships by referring participants who have preexisting relationships to different groups.

On the other hand, the purpose of some groups may be to help the participants develop their social skills and strengthen their existing friendships (Butler, 2003). Such groups may be especially helpful in elementary school

settings for students who have difficulty making friends. In situations where group members have existing friendships, confidentiality principle is frequently reminded to the participants (Greenberg, 2003). Despite group leaders' efforts, risks such as pressure from other participants or breach of confidentiality cannot be eliminated. Therefore, the participants should be informed about such risks before the group starts (Association for Specialists in Group Work, 1998).

Stages of Interpersonal Process Groups

Group therapy process develops in five stages (Corey, 2000; Corey et al., 2010; Gladding, 2008). These stages are forming, initial, transition, working, and the final stages. The forming stage is the preparation stage of the group. The group's goals are determined, the group is announced to potential participants, and the participants are screened via individual or group screening sessions. During screening sessions, both the potential participant and the group leaders determine the appropriateness of the participant for the group. A potential participant may not be appropriate for a particular group if the potential participant is going through a personal crisis or if the potential participant's diagnosis is not something that can be addressed in that particular process group. In such situations, the potential participant is informed about the reasons and is referred to more appropriate resources (Corey, 2000; Corey et al., 2010; Gladding, 2008).

The second stage, the initial stage of group, involves early sessions of the group (Corey, 2000; Corey et al., 2010; Gladding, 2008). During this stage the participants try to get to know one another, try to understand group process, and establish some group rules. At this stage, the participants usually form polite yet superficial relationships with one another. Also, the leaders may be more directive during this stage, provide structure for the participants, and help participants establish some personal goals appropriate for the group.

Most groups go through a storming, or transition stage before they can start working more effectively. During the transition stage the participants may be defensive, resistant, and anxious. They may challenge other participants or the leaders. In order for the group to reach a stage in which they can work more effectively, the leaders and the participants need to acknowledge conflict and work through the conflict by focusing on the here and now, rather than ignoring the conflict (Yalom & Leszcz, 2005).

If and when safety and cohesion are established in the group, the group can proceed into the working stage (Corey et al., 2010; Gladding, 2008). Some groups may never reach the working stage. During this stage, the participants can give each other more direct and honest

feedback. They may express intense feelings and share deep secrets about themselves. The leaders do not need to provide as much structure as they did in the initial stage, because the participants already know how to be involved in the group process without encouragement from the leaders. There may be conflict during this stage as well, but the conflict can be processed in the here and now of the group. During this stage the participants are accepted by the other members for who they are (Corey et al., 2010; Gladding, 2008).

In the final stage of the group, participants need to consolidate what they have learned in the group, look back and understand how they contributed to the effectiveness of the group, what they did differently, and how they can transfer this learning to their lives outside the group. They also need to prepare for the ending of the group by anticipating some difficulties they may face after the group's end and plan for maintenance. Moreover, the group members say goodbye to each other and the

group leaders and formally evaluate their group experience during this stage (Corey et al., 2010; Gladding, 2008).

Appropriateness of group therapy format for Turkish culture has been investigated by several researchers. For instance, Sertöz and Mete (2005) found that cognitive behavioral group psychotherapy is effective in treatment of obesity, and the participants' body mass indices and psychological symptom scores decreased significantly after participating in the group. Moreover, Yargıç and Kayır (1996) found that group therapy that involved psychoeducation and behavioral techniques was effective in treating vaginismus and 13 patients with vaginismus were treated within 5 to 8 sessions. Finally, it can be said that group therapy format in general, and interpersonal process groups in particular, can be an effective way of addressing interpersonal issues and other psychological problems in a collectivist culture as Turkish culture (Hofstede, 1980).