

**YÜKSEK ÖĞRENİM KREDİ VE YURTLAR KURUMU
GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI ANKARA CUMHURİYET
VE NENE HATUN YURTLARINDA KALAN ÖĞRENCİLERLE
YAPILAN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARI**

Dr. Mesut BAŞ(*)

GİRİŞ

Çağımız koşullarının insan üzerindeki olumsuz etkilerinin genellikle kişileri, kararsız, gergin, çatışmalı ve kaygılı hale getirdiği gözlenmektedir. Kişilerarası iletişim ve etkileşim giderek önemli bir sorun haline almaktadır. İnsanlar kendilerini ve başkalarını tanımakta ve anlamakta güçlük çekmektedir. Bu nedenle Psikolojik Danışma hizmetlerine duyulan gereksinim hızla artmaktadır.

Öğrencilerin ruh sağlığının korunması ve kişilik özelliklerinin geliştirilmesi, eğitimin en önemli temel amaçlarından biri olarak düşünülmektedir. Grupla psikolojik danışma süreci içinde kişilerin kendi benliğini tanımaya, gerçek gücünü, yeteneklerini ve imkanlarını anlamaya, kişiliğini güçlendirmesine, başkalarını anlama ve olumlu ilişkiler kurma becerisi kazanmasına, karşılaşabileceği problemlerini çözebilir hale gelmesine, uyumlu ve mutlu olmasına yardımcı olunabilmektedir.

Eğitim çalışmalarının ihtiyacı giderek daha önemle duyulan bir yanı, öğrenci kişilik hizmetleridir. Bu hizmetler arasında öğrencilerin duygusal, kişisel, sosyal ve eğitsel sorunlarını çözmede özellikle psikolojik danışma ve rehberliğin önemli bir yeri vardır. Psikolojik danışma yoluyla öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımaya, duygusal sorunlarını görmesine, uygun planlar yapıp kararlar almasına,

(*) Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Uzmanı.

uyum düzeyinin yükselmesine, kendine olan saygısının artmasına ve kişiliğini daha da güçlendirerek sorunlarını çözebilir hale gelmesine psikolojik yardım sağlanabilmektedir. Grupla yapılan psikolojik danışma yoluyla öğrencilerin kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki sorunları ciddi boyutlara ulaşmadan önlenebilmektedir.

Grupla Psikolojik Danışma Nedir?

Grupla Psikolojik Danışma : Danışma (terapi) konusunda en az mastır düzeyinde kuramsal ve uygulamalı mesleki eğitim görmüş, anlayışlı, saygılı ve duyarlı bir danışmanın öncülüğünde, ruh sağlığı bakımından kişilere gruplar içinde yapılan psikolojik bir yardımdır.

Psikolojik danışma süreci içinde kişi, tipik gelişimsel sorunlarıyla ilgili serbestçe konuşarak, kendisine ürküntü veren duygularını araştırır, benlik tasarımına aykırı, yasaklanmış yaşantılarının farkına varır, ürküntü ve kaygı yaratan duygularını bütün öğeleri ile birlikte derinlemesine yeniden yaşar, bu duyguların kendi özbenine ait olduğunu keşfedip benlik yapısını daha gerçek öğelere dayalı olarak yeniden örgütler. Yeni benlik tasarımıyla birlikte davranışları da yapıcı ve olumlu yönde değişir, yeni yaşantıları benliğine maletmesini öğrenir. Kişi gerçeğe daha uygun ve sağlıklı bir benlik kavramı kurarak kişilik yapısında denge sağlar.

Grupla Psikolojik Danışmanın Kısa Tarihçesi

Grupla psikolojik danışmanın J. H. Pratt (1905) ile başladığı ileri sürülmektedir. 1930'larda Amerikada Slavson, Almanyada ise Eichorn, grupla danışmanın öncüleri olmuşlardır. 1950'lerde kişilerarası ilişkiler alanında anlayışı derinleştirme amacıyla gruplar oluşturulmuştur. Psikolog Kurt LeWin, grupların kurucusu olarak gösterilir. 1950-1960'larda Gestalt terapi grupları oluşturulmuştur.

Ülkemizde rehberlik etkinlikleri 1951 yılında başlatılmıştır. 1953 yılında MEB, Talim Terbiye Dairesine bağlı olarak Test Araştırma Bürosu kurulmuştur. Merkezi bir örgüt olarak, Test ve Araştırma Bürosunda rehberlik konusuna da yer verilmiştir. 1955 yılında altı ilde daha çok ilköğretime hizmet veren Rehberlik ve Araştırma Merkezleri kurulmuş ve sayıları gittikçe artmıştır.

VIII. Millî Eğitim Şûrasının almış olduğu kararlardan büyük bir kısmı Millî Eğitim Bakanlığınca benimsenerek 1970-1971 öğretim yı-

linda uygulamaya konmuştur. Bu çerçevede 23 Lisede rehberlik programı başlatılmış ve bu sayı 1974-1975 öğretim yılında 120 yi aşmış bulunmaktadır.

H.Ü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü

Hacettepe Üniversitesinde 3 Temmuz 1974 tarihinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü kurulmuştur. Türkiye'de ilk olarak Prof. Dr. Feriha Baymur ve arkadaşları tarafından kurulan bu bölümün amaçları şöyle saptanmıştır: (1) Temel eğitim, orta ve yüksek öğretim okullarında, türlü eğitsel ve sosyal kurumlarda ihtiyaç duyulan psikolojik danışma ve rehberlik personelini yetiştirmek, (2) psikolojik danışma ve rehberlik alanında araştırmalar yapmak, (3) psikolojik danışma ve rehberlik alanında gerekli olan araç ve teknikleri geliştirmek, (4) Üniversitemizin psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hizmetlerini yürütmek ve genişletmek, (5) Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin gelişmesi ve yayılması için ilgili kuruluşlarla işbirliği yapmaktır. H. Ü. Psikolojik danışma ve rehberlik bölümü, 1981 yılına kadar Hazırlık, Mastır ve Doktora programları ile mezuniyet sonrası düzeyde öğretim yapmıştır. Bu tarihten sonra Lisans, Mastır ve Doktora düzeyinde öğretime devam etmektedir.

6 Kasım 1981 tarih ve 17506 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan 2547 No'lu YÖK yasının 47 nci maddesinin C fıkrasında «Üniversiteler rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri kurar, öğrencilerin kişisel ve ailevi sorunlarını çözmeye çalışır» denilmektedir. Bu yasının yürürlüğe girmesinden sonra bazı Üniversitelerde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalları kurulmuştur.

Çok kısa bir geçmişi olmasına karşın Grupla Psikolojik Danışmanın kendine özgü ilgeleri, kavramları, terimleri ve kendine özgü uygulama biçimleri belirlemiştir. Kişiyi grup içinde psikolojik yardım gittikçe önem kazanmaya başlamıştır. Grupla psikolojik danışmaya her düzeyde okullarda, hastanelerde, rehabilitasyon merkezlerinde ve çeşitli çevrelerde geniş ölçüde yer verilmektedir. Grupla psikolojik danışmanın dinamiği ve etkinliği konusunda çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Ayrıca Türkiye'de grupla psikolojik danışmanın, grup üyeleri üzerindeki olumlu etkileri bilimsel araştırmalarla saptanmıştır.

YÖNTEM ve UYGULAMA

Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu 1983-1984 başında Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünden, merkez örgütü personeli ve Ankaradaki yurt yöneticileri için Rehberlik ve Psikolojik Danışma konusunda bir seminer düzenlemesini istemiştir. Beş günlük seminerin sonunda yurtlarda psikolojik danışma uygulaması yapılması kararlaştırılmış ve bunun sorumluluğu da bana verilmiştir.

Grupla psikolojik danışma oturumlarına katılanlar 1983-1984 öğretim yılında Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu'na bağlı olan Cumhuriyet Yurdu ile Nine Hatun Kız Yurdu'nda kalan bazı öğrencilerdir. Pilot çalışma niteliğinde bir uygulamadır.

Grupla psikolojik danışmaya katılan öğrenciler beş gruba ayrılmıştır. Gruplara katılan öğrenci sayısı Pazartesi grubu 8, Salı 10, Çarşamba 10, Perşembe 7 ve Cuma grubu 10 olmak üzere toplam 45 kişidir. Oturumlar 26.3.1984 - 8.6.1984 tarihleri arasında yapılmıştır. Her grup ile haftada bir kez bir buçuk saat süre ile grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Grupla psikolojik danışma oturum sayısı her grup için 10 olarak yapılmıştır. Her gruba, onuncu oturum bittikten sonra psikolojik danışma etkinliğinin değerlendirilmesi amacıyla grup etkinliklerine ilişkin bir anket uygulanmıştır (Ek-1). Tüm gruplarda üyelerin devam durumlarıyla ilgili yoklama yapılmış ve devamları izlenmiştir. Öğrencilerin devamı 4-10 hafta arasında ortalama 8 olarak değişmiştir.

Oturumlarla İlgili İşlemler

Grupla psikolojik danışma planı ve uygulaması, Danışandan Hızalan Terapi yaklaşımının ilkeleri göz önünde bulundurularak yapılmıştır.

Oturumlarda yapılanlar ana hatlarıyla şöyle özetlenebilir:

Birinci oturumda, her danışan gruptaki diğer danışanlara kendini tanıtmıştır. Danışman, grupla psikolojik danışmanın amaçlarını anlatmıştır. Grupta uyulması gereken kuralları açıklamıştır.

İkinci oturumda, grup üyeleri birbirlerini daha yakından tanımaya çalışmışlardır. Kişiler arası farklar üzerinde durulmuştur. Sözel olarak ifade etmekte güçlük çektikleri duygularını, çizdikleri resimlerle anlatmaya çalışmışlardır.

Üçüncü oturumda, her danışanın kendi kimliği, ideal benliği ve her ikisi üzerinde anne ve babanın etkileri vurgulanmıştır. Grup üyeleri arasında psikolojik etkileşimi sağlayacak, kişilerin duygusal gelişimlerine yardımcı olacak ve sözel olmayan etkileşimi vurgulayacak alıştırmalar yapılmıştır.

Dördüncü oturumda, danışanların kendi yaşantılarının iyice farkına varmalarını sağlamak ve saydam davranmalarına yardımcı olmak amaçlanmıştır. Üyeler kendilerini anlatmışlardır. Sonra birbirleriyle ilgili olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini anlattılar.

Beşinci oturumda, her üye kendine ve başkalarına güvenme konusunda duygu ve düşüncelerini anlattı. An'lık yaşantıları üzerinde durdular. Birbirlerinin duygularını anlamaya ve paylaşmaya çalıştılar.

Altıncı oturumda üyeler ölüm ve yaşamla ilgili duygu ve düşüncelerini anlattılar.

Yedinci oturumda, güven yürüyüşü alıştırmaları yapıldı. Danışanlar birbirlerine karşı duydukları güvenle ilgili olarak konuştular.

Sekizinci oturumda ise üyeler, kaygılarına ilişkin duyguları ve çözüm yolları üzerinde durdular. Bu konuda içgörü kazandırılmaya çalışılmıştır. Her üye kendisini en çok sevindiren, doruk sevinç yaşantısıyla ilgili anısını anlattı.

Dokuzuncu oturumda, kişiler, duygusal bilinçlenmelerine ve içgörü kazanmalarına yardımcı olacak konular üzerinde durdular. Üyelerin kişiler arası iletişim, etkileşim ve uyum sorunlarının bilincine varmaları ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Onuncu oturumda ise, danışanların kendisini, başkalarının gözüyle görmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Danışanlar, Psikolojik danışma oturumlarının kendilerine sağladığı yararlar ile ilgili duygu ve düşüncelerini anlattılar.

BULGULAR

Grupla psikolojik danışma etkinliğinin değerlendirilmesi amacıyla ankete ek olarak danışman tarafından açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu sorular tüm danışanlar tarafından cevaplandırılmıştır. Beş ayrı gruptaki öğrencilere uygulanan anketteki sorulara verilen - cevaplar «Olumlu», «Kısmen olumlu» ve «Olumsuz» olarak gruplandırılmış ve Tablo - 1'de gösterilmiştir.

Tablo — 1
Gruplardaki Öğrencilerin Sorulara verdikleri
Cevapların Yüzdelerik Dağılımı

SORULAR	Olumlu %	Olumlu %	Olumsuz %	TOPLAM %
1. Grupta kendini anlatabildin mi?	54	23	23	100
2. Gr. Dan. Probleminin çözümüne yardımcı olabileceği kanısında mısın?	80	17	3	100
3. İlk oturumda rahat mıydın?	23	10	67	100
4. Sonraki oturumlarda rahat mıydın?	93	7	—	100
5. Bu danışmana istediğini sorabilir misin?	74	13	13	100
6. Oturum yerinin şartları konuşmanı engelledi mi?	83	10	7	100
7. Bu oturumların size bir yararı oldu mu?	87	10	3	100
8. Gr. Psi. Danışmayı arkadaşlarına tavsiye eder misin	100	—	—	100
9. Yurt-Kur tarafından verilen Psi. Dan. hizmeti gelecek yıl devam etsin mi?	100	—	—	100
10. Grupla psi. dan. çalışmaları tüm yurtlarda yaygınlaştırıl-sın mı?	100	—	—	100
11. Grup oturumlarıyla ilgili söylemek istediğiniz başka neler var?			Bununla ilgili cevaplar	özet ola-rak sunulacaktır.

Tablo - 1 de görüldüğü gibi, bulgular incelendiğinde «Grupta kendini anlatabildin mi?» sorusuna danışanların yüzde 54'ü olumlu, yüzde 23'ünün kısmen olumlu cevaplar verdiği görülmektedir. «Grupla danışma'nın probleminin çözümüne yardımcı olabileceği kanısında mısın?» yüzde 80 olumlu, yüzde 17 kısmen olumlu; «İlk oturumda rahat mıydın?» yüzde 67 olumsuz, yüzde 23 olumlu; «Sonraki oturumlarda rahat mıydın?» yüzde 93 olumlu, yüzde 7 kısmen olumlu; «Bu danışmana istediğini sorabilir misin?» yüzde 74 olum-

lu, yüzde 13 kısmen olumlu; «Oturum yerinin şartları konuşmanı engelledi mi?» yüzde 83 engellemedi, yüzde 7 engelledi cevabını vermiştir. «Bu oturumların size bir yararı oldu mu?» yüzde 87 olumlu, yüzde 3 olumsuz; sekizinci, dokuzuncu ve onuncu sorulara tüm danışanlar olumlu yanıt vermişlerdir. «Grup oturumlarıyla ilgili söylemek istediğiniz başka neler var?» sorusuna ise verilen cevaplar genel olarak şöyle özetlenebilir: Danışanlar, grupla psikolojik danışmanın kendilerine sağladığı yararları anlatmışlardır. Bu oturumların devam etmesini istemişlerdir. Grupların 7-8 kişilik olması, haftada iki kez oturum yapılması ve kişiliğin çeşitli yönlerini ölçen testler uygulanmasını önermişlerdir. Ayrıca gruba devam eden üyelerin yüzde 51'i bu grupların 1984-1985 güz döneminde de sürdürülmesini istemişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Grupla psikolojik danışmanın cinsiyet ve sınıf düzeyleri farklı üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin sonuçlarıyla ilgili grup danışmanının izlenim ve uygulamaya yönelik önerileri aşağıda sunulmuştur :

1. Gruba katılan üyelerden çoğunun hem kendisini hem de başkalarını daha iyi anlamasına yardımcı olunmuştur. Kişiler arası farkları daha iyi görebilir hale gelmişlerdir.

2. Sözel ve sözel olmayan iletişimi olumlu yönde kullanır hale gelmişlerdir. Kendini kabul ve değerlilik duygularının gelişmesine yardımcı olunmuştur.

3. Danışanlar kendi kimliğini, ideal benliğini ve bunlar üzerindeki diğer insanların ve çevrenin etkilerini daha iyi farkederek duruma gelmişlerdir.

Öğrencilerin kişisel, sosyal ve eğitsel alanda karşılaşılabileceği sorunların çözümü ve kişiler arası ilişkilerinin gelişmesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

4. Grup üyeleri arasında olumlu yönde psikolojik etkileşim sağlanmış, duygusal gelişimlerine yardımcı olunmuştur.

5. Kişinin kendini başkalarının yerine koyarak yansız ve yargılamadan dinleme ve anlama yollarının öğrenilmesine yardımcı olunmuştur.

Üyeler kendilerini rahatsız eden kişisel sorunlarını rahatlıkla anlatmış, birbirlerini hoşgörü ile dinlemiş ve sorunlarını çözümlenmede birbirlerine yardımcı olmuşlardır.

6. Üyelerin kendisi ve sosyal çevresi ile uyum halinde olmasına, duygu düşünce ve inançlarını doğru olarak söyleme alışkanlığı kazanmasına yardımcı olunmuştur.

7. Grup üyeleri birbirlerine güven ve saygı duymuş, kimseye açamadıkları sorunlarını da grupta açmış ve tartışmışlardır.

Ayrıca öğrenciler, grupla psikolojik danışmanın kendilerine yararlar sağladığını ve bu faaliyetin tüm yurtlarda yaygınlaştırılıp sürdürülmesini istemektedirler.

ÖNERİLER

1. Grupla psikolojik danışma uygulamalarının, hazırlıklar tamamlandıkça yavaş yavaş tüm yurtlarda yaygınlaştırılması.

2. Grupla psikolojik danışma uygulaması yapacak kişilerin titiz bir şekilde seçilmesi gerekmektedir. Danışmanların psikoloji ya da psikolojik hizmetler alanında lisansı tamamlamış ve psikolojik danışmada en az mastırı bitirmiş ve uygulamalar yapmış tecrübeli kişilerden seçilmesi zorunludur. Doktorasını tamamlamış olanların tercih edilmesi gerekmektedir. Aksi halde grupla psikolojik danışma üyelere yarar değil zarar verir.

3. Grupla psikolojik danışma çalışmalarını yürütecek kişilerin seçimi ve görevlendirilmesi konusunda Üniversitelerin ilgili Anabilim Dalları ile işbirliği yapılması.

4. Bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesiyle ilgili olarak üniversitelerce hazırlanmış bulunan yönergeye uygun bir yönergenin hazırlanması.

5. Psikolojik danışma yapılan grup üyelerine uygulanacak test ve envanterlerin yazımında ve çoğaltılmasında danışman'a yardımcı olunması.

6. Grupla psikolojik danışma hizmetlerinin yapıldığı yurtlarda uygun yer sağlanması.

7. Psikolojik danışma hizmetleri belli merkezlerde yürütülecekse öğrencilerin geliş ve gidişlerinde kolaylık sağlanması için vasıta sağlanması. Akşam saat 18.00'den itibaren oturumları başlatarak öğrencilerin derslerine engel olunmaması.

8. Psikolojik danışma gruplarının erkek ve kız öğrencilerden oluşması.

9. Grupla psikolojik danışmanın danışanlara daha yararlı olması için en az iki sömestir sürdürülmesi gerekmektedir.

Dr. Mesut BAŞ
Hacettepe Üniversitesi
Psikolojik Hizmetler
Anabilim Dalı
Beytepe - ANKARA

Ek - 1

ANKET

Adı ve Soyadı : Tarih : 8/6/1984

YÖNERGE : Aşağıdaki sorulara ilişkin duygu ve düşüncelerinizi yazınız.

1. Grupta istediğiniz her şeyi konuşabildiniz mi? Kendinizi rahatlıkla anlatabildiniz mi?
2. Grupla psikolojik danışmanın problemlerinizin çözümüne yardımcı olabileceği kanısında mısınız?
3. İlk oturumda rahat mıydınız?
4. Sonraki oturumlarda rahat mıydınız?
5. Bu danışman'a istediğiniz her şeyi sorabileceğiniz kanısında mısınız?
6. Oturum yerinin şartları rahatça konuşmanızı engelledi mi?
7. Bu oturumların size bir yararı oldu mu?
8. Grupla psikolojik danışmayı arkadaşlarınıza tavsiye eder misiniz?
9. Yurt-Kur'ca verilen grupla psikolojik danışma hizmetlerinin gelecek yıl devam etmesini ister misiniz?
10. Bu tip çalışmalar tüm yurtlarda yaygınlaştırılsın mı?
11. Grup oturumları ile ilgili söylemek istediğiniz başka neler var?