

Bölüm 4

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA YARATICI VE DIŞAVURUMCU SANAT ETKİNLİKLERİ

Dilara KUĞU¹
Derya KARADEMİR²
Levent YAYCI³

GİRİŞ

Grupla psikolojik danışma bireylerin sorunlarını çözmek ya da daha etkili yaşam becerileri geliştirmek ve bunun sonucunda kendilerini daha iyi hissetmek ve yaşamlarını daha iyi yönetmek için katıldıkları bir etkileşim sürecidir. Grup sürecinin değişik aşamalarında grup içi farkındalığı ve etkileşimi artırmak, değişim sağlamak ya da yeni davranışların denenebilmesi için ortam oluşturmak amacıyla değişik etkinlikler kullanılabilir (Corey ve Corey, 2006). Etkinlikler sayesinde üyeler çalışmaya hazır hale gelebilir, bireysel amaçlar netleşebilir, belli konulara odaklanılabilir, etkileşim hızlanabilir, içgörü çabuk gelişebilir, kendini açma kolaylaşabilir, çatışmalara ve dirence müdahale edilebilir, öğrenilenler pekiştirilebilir ve terapötik güçler daha kolay açığa çıkarılabilir.

Etkinlikler, grup liderinin sanatını icra ederken kullandığı birer araçlardır. Bir marangozun ürününü ortaya koyarken yanından hiç ayırmadığı “takım çantası” gibi grup lideri de farklı türdeki gruplarla ya da danışanlarla farklı amaçlar gerçekleştirmek isterken takım çantasındaki bu aktivitelerden yararlanır (Trotzer, 2004). Grupla psikolojik danışmada kullanılacak farklı etkinlik türleri bulunmaktadır. Bu etkinlik türlerinden birisi de yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinlikleridir. Rogers (akt: Brazier,1993) her bireyin içinde yaratıcı ifadeyi özleyen doğuştan gelen bir dürtü olduğunu vurgulamaktadır. Yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinlikleri iyileştirici etkisi yanında aynı zamanda kişiyi zenginleştirme ve güdüleme, ona haz katma, kişinin yaratıcılığını geliştirme ve dünyayı gerçek anlamda “eylemde bulunarak” deneyimlemesine yardımcı olma

¹ Psikolojik Danışman, MEB, dilara_swan00@hotmail.com

² Psikolojik Danışman, Uğur Okulları, deryakrdmr12@gmail.com

³ Doç. Dr., Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD
levent.yayci@giresun.edu.tr

gibi pek çok avantajı beraberinde getirmektedir (Çakır, 2016).

Türk Dil Kurumu (2017) sözlüğünde dışavurum kavramı, psikolojik durumların ortaya çıkan belirti ve göstergelerle yansıtılması, insan psikolojisindeki belirtilerin fark edilebilecek şekilde kendini dışa yansıtması olarak ifade edilmektedir. Psikolojik danışmada kullanılan dışavurum yöntemleri masaldan dramaya, görsel sanatlardan ritim eşliğinde hareket etmeye, müzikten yaratıcı yazıya akıcı bir şekilde çeşitli ifadelerin kullanıldığı insanın psikososyal gelişimini ve toplumsal gelişime katkı sağlayan bir yaklaşımdır (International Expressive Arts Therapy Association, 2017).

Dışavurumcu sanatlar bireylerin içsel ve genellikle gizil duygularının farkında olmalarına yardımcı olmaktadır. Bu çalışmaların bireylerin bilinçaltı duygularını ve çatışmalarını yansıtmak için metafor kullanmalarına ve içsel problemlerini hareket olarak dışsal çevreye yansıtmalarına olanak tanıdığı düşünülmektedir. Yaşantılanan bu sürekliliğin çoğunlukla konuşmaya dayanan terapi yaklaşımlarının müsaade ettiğinden daha geniş bir kendini gerçekleştirme, kendini tanıma ve kendini ifade etmeye yardımcı olduğu savunulmaktadır (Degges-White, 2011). Dışavurumcu çalışmalar dünyada kendini ifade etmenin, var olmanın farklı yolları olduğunu göstermeye çalışmaktadır. İnsanlara başka seçeneklerin de olduğunu göstererek onlar için sorun yaratan tekrarlı ve problemleri davranış ve düşünce örüntüleriyle baş etmelerine yardımcı olmaktadır (Nichols & Schwartz, 1998). Miceli'ye (1989)'e göre dışavurumcu etkinlikler geleneksel terapilere direnç gösterenlerin kendilerini ifade etmelerini kolaylaştıran bir seçenektir. Psikolojik danışma sürecinde önemli olanın sonuç değil süreç olduğu belirtilmektedir (Pappas, 2015; Wallingford, 2009; Zeller, 2004).

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

İnsanlar, dünyaya grupların içinde gelirler ve yaşamlarını orada idame ettirirler. İnsanların tutum ve davranışları, yaşantıları, çevresi, istekleri ve ihtiyaçları grup içinde değişiklik gösterebilir (Öncü, 2002). Bireyin sosyal çevresine sağlıklı bir uyum geliştirebilmesi, daha küçük özümseyici bir grup içerisinde davranış ve tutumlarını şekillendirip deneyimlemesiyle mümkün olmaktadır. Kişi, küçük grupta yaşadığı tecrübeleri daha geniş bir çevreye uyarlayabilmektedir (Kuzgun, 1991). Grupla psikolojik danışma süreci "bir grup insan içinde kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini ve değişmesini amaçlayan, grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranışlarının ele alındığı, ayrıca her bir üyenin de davranışsal olarak hedefinin gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çalışıldığı bir süreçtir. Bu profesyonel

süreci alanında yetkin bir ruh sağlığı uzmanının yürütmesi esastır.” (Voltan-Acar, 1993)

Grupla psikolojik danışma bireyle psikolojik danışma süreci gibi mahrem paylaşımların yaşandığı, duygu geçişlerinin olduğu ve üyelerin belirli sınırlar ve kurallar çerçevesinde hareket etmelerini gerektiren bir süreçtir. Grupla psikolojik danışma sürecinde bireyler grup üyeleri ile fazlaca etkileşim içinde olurlar. Çünkü grupla psikolojik danışma sürecinde benzer nedenlerle orada bulunan ancak birbirlerinden çok farklı özelliklerde olan grup üyeleri yer almaktadır. Grupla psikolojik danışma sürecinde sürece ilişkin belirli amaçlar ortaya koyulmaktadır (Koydemir & Demir, 2016).

Grupla psikolojik danışma birbirlerini tanımayan insanların bir araya gelerek etkileşim içinde buldukları bir süreçtir. Grup sürecinde bulunan bireyler bu tedavi edici sürecin sonunda değişmiş birer kişi olarak ayrılırlar. Grupla psikolojik danışma deneyimini yaşayan kişiler samimi bir atmosfer içerisinde kendilerini ve başkalarını değerlendirme imkânı bulur. Kendilik algısının diğerleri ile uyumlu olup olmadığını irdeler. Kendini yargıladığı durumları ve geliştirdiği savunma mekanizmalarını keşfederek kendini kabule geçer. Grupla psikolojik danışma kişinin bu süreçte değiştirip geliştirmiş olduğunu sosyal becerilerini gerçek hayata uygulayarak insan ilişkilerinde ilerleme kaydetmesine olanak sağlar (Özgüven, 1979). Grubun birbirine karşı geliştirdikleri koşulsuz kabul, aitlik hissi, sosyal destek ve yardım verme kişinin psikolojik iyi oluşunu desteklemekte benlik algısını olumlu yönde geliştirmektedir (Gibson & Mitchell, 1981).

Grupla psikolojik danışmada, her insanın bir sorunu olduğu varsayımı bulunur ve orada olmasının nedeni de budur. İnsanlar içgörü geliştirecek ve bu da davranışta değişikliğe yol açacaktır. Grupla psikolojik danışmada bulunan kişiler grup üyelerinin desteği ile yaşam durumlarını değiştirebilmeleri için içgörü kazanırlar (Ritter, West, & Trotzer, 1987).

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE YARATICI VE DİŞAVURUMCU SANAT ETKİNLİKLERİ KULLANIMININ ÖNEMİ

Sanat; bir duygunun, tasarımın, güzelliğin vb. ifadelerin dışavurumunda, anlatımında kullanılan yöntemlerin tümüdür (Oxford Languages And Google, 2022). Sanat bilincin istemediği, sakladığı, kabul etmediği anıları, arzuları, duygusal çelişkileri ortaya çıkararak bu alanı temizler ve yeni yaşantı ve isteklere yer açar. Sanat bu alanı açtığına birey rahatlamışlık duygusunu tadar. Çünkü bilinir ki insan bilinç düzeyine getirmediği yaşantılardan etkilenir. Ruhsal

çatışmaların ve içsel gereksinimlerin çözülmesinde bu alana dokunabilmek önemlidir. Sanat bu aşamada insanın bilince çıkaramadığı bilinçdışı kaynaklarına dokunur (Reynolds, 1990).

Dışavurumcu sanat uygulamaları, sanatı ifade edici ve iletişimsel kanallarla kullanan psikoterapötik müdahalelerdir (Shostak, 1985). Dışavurumcu danışma yaklaşımları, psikolojik danışma yöntemlerinin ortaya çıkış süreçleri bağlamında incelendiğinde bu yaklaşımların Adler ve Freud'un kuramlarından izler taşıdığı fakat psikanalitik yaklaşımdan biraz farklılaştığı görülmektedir (Steele, 2004). Freud'un histerik belirtileri dışavurum yoluyla iyileştirebileceğine dair keşfi ve rüya sembolleri analizinin dışavurumcu yaklaşımların oluşmasına katkı sağladığı söylenmektedir (Stephenson, 1984).

Grupla psikolojik danışmada yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinliklerinin kullanımına bakıldığında bu etkinliklerin üyelerin toplumsal yapıda kendilerini ifade etme güçlerini geliştirdiği aynı zamanda grupla psikolojik danışma sürecine iyileştirici bir güç kattığı görülmektedir. Danışmada sanatın kullanımı kısa zamanda grubun etkileşimini ve grubun gelişimini olumlu yönde desteklemektedir (Adegani, 2017). Sanatsal etkinlikler doğası gereği kısa sürede grup uyumunun oluşumuna da katkı sağlamaktadır (Arslan, 2012).

Grupla psikolojik danışma süreci üyeleri düşünme ve sorgulamaya yönlendirirken; yaratıcı ifade sanatları ve buna ilişkin müdahaleler üyelerin sorgulama ve düşünme süreciyle beraber fiziksel olarak da aktif hale geçmesine katkı sağlamakta ve bunun sonucunda da üyelerin seans süreciyle beraber fiziksel etkinliğini de artırmaktadır (France & Allen, 1997). Sanatın psikolojik yardımla benzerliği paylaşılmayan anıların günlük yaşantıda gün yüzüne çıkması ve bu anıların bireyin zihninde tekrar canlandırılmasıdır. Sanatın da psikolojik danışma gibi şimdi ve burada odaklı anlayışı kabul ederek ilerlediği varsayılmaktadır. Paylaşılmayan içe atılan yaşantılar sanatın içeriğini, içe alım süreci ise sanatın insan zihnindeki yaşantıların yapısını yeniden oluşturmaktadır. Paylaşılmayan yaşam deneyimleri farklı şekillerde dış çevreye aktarılmadığında bireyin ruh sağlığı tehlikeye girmektedir. Sanatın, bu riske karşı koruyucu bir görev edindiği düşünülmektedir (Platon, 2000).

Psikolojik danışma ve sanatın sergilemiş oldukları yaklaşım birbirine benzerdir. İki alan da kendini ortaya koyarken etkileşimli olarak ilerler. Sanat bireyin duygu ve düşüncelerini, toplumu ve kendisini algılayışını bireyin kendi ifadesiyle ortaya koymasına destek olur. Psikolojik danışma da tıpkı sanat gibi bireyin kendisiyle ve toplumla ilgili duyguları, bilişleri, sosyal algıları, etkileşimi

ve davranış örüntülerini etkileyen durumları ile ilgilenmektedir. Bu iki alanında dikkat ettiği ve önem verdiği konular birbiriyle etkileşim içerisindedir. Her ikisi de duygu, biliş ve harekete geçmeye odaklıdır (Ulik & Cummings, 1997).

Sanatla psikolojik danışmanın benzerliğinin ana kaynağı aslında somutluktur. Bu durum, bireylerin somut olanı algılayıp yorumlaması ve daha sonra bunu tekrar somut bir biçimde çoğalmış olarak ortaya koyabilmesini ifade eder. Bu süreç içinde bulunan birey, geçmiş yaşantılarını imgeleyerek tekrar yaşama ve bireysel başa çıkma düzeneklerini artırarak iyi oluşuna katkı sağlama olanağı yakalar (Gladding, 1998). Diğer bir benzerlik kaynağı ise; iki farklı içgörünün ortaya çıkmasını sağlıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde sanatın kullanılmasıyla danışman ve danışan kendi duygu, düşünce ve yaşantılarını harmanlayarak farklı bir bakış açısı ile olayları görmeye başlar. Bu durum sanatın sözel ifadelerin ötesinde bir ifade biçimi sunmasından kaynaklanmaktadır (Ural, 2021).

Psikolojik danışma sanatsal etkinliklerle birleştirilerek uygulandığında insan zihninin ve ruhunun derinliklerine iner ve insanın farkında olmadığı bilincine dokunur. Bu dokunuş insanın varoluşsal benliğini güçlendirirken psikolojik kaybını en aza indirir. Araştırmacılar tarafından yapılan bazı açıklamalarda sanatla geçirilen sürecin iyileştirme gücüne dikkat çekilir. Bu sürecin içe dönük olarak yaşantılanan olumsuzluğun giderilmesinde büyük rol oynadığı düşünülür (Rubin, 1999). Psikolojik danışma sürecinde sanatsal ifade; çatışmalar, duygular ve rahatlatıcı durumlar karşısında bir metafor gibi yer alarak danışanı güçlendirmektedir (Ulik & Cummings, 1997).

Yaratıcı ve dışavurumcu sanatın psikolojik danışmayla ilişkisinde sadece ruhsal sorunların iyileştirilmesinde rolü yoktur. Aynı zamanda fiziksel yetersizliği, işitsel yetersizliği bulunan bireyler de danışmaya ihtiyaç duyabilir. Bu noktada sanatın psikolojik danışmayla birleşmesi bu grup danışanların yaşadıkları içsel çatışmalara ve sorunlara, kendini ifade etme isteklerine işe yarar bir çözüm yaratacağı düşünülebilir. Örneğin Aydın'a (2012) göre psikolojik danışmada sanatın kullanımı bedensel yetersizlik tanısı bulunan bireylerde diğer yaklaşımlara göre üyelere daha fazla normallik duygusunu yaşatmaktadır.

Dışavurumcu ve yaratıcı sanat etkinliklerinin kullanıldığı grupla psikolojik danışma sürecinde üyeler kendilerine ve içinde buldukları duruma farklı bakış açısı kazanırlar. Lider, üyelerin yeterlilik hissi yaşadıklarını, sağlıklı başa çıkma düzeneklerinin farkına vardıklarını ve bu süreçte rahatladıklarını gözlemleyebilir. Aynı zamanda dışavurumcu ve yaratıcı sanat etkinliklerinin danışma sürecinde

kullanılmasının gelişmeyi hızlandırması nedeniyle daha çabuk bir iyileşme sağlanmasına katkı sağlayabileceği öngörülebilir. Bu etkinlikler sosyal algının güçlendirilmesi, izolasyonun azaltılması, kişiler arası öğrenme ve paylaşımın geliştirilmesi, ruhsal yaralanmaları iyileştirme ve davranış örüntülerinin değişmesine teşvik etme süreçlerini de kolaylaştırabilir (Camic, 2008). Buna ek olarak bireylerin içsel keşfe çıkmalarına, farklı bakış açıları kazanmalarına da olanak tanıyabilir (Kurkinen, 2014).

Grupla psikolojik danışmada yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinliklerinin kullanımına baktığımızda sanatın üyelere toplumsal yapıda kendilerini ifade etme güçlerini geliştirdiği aynı zamanda grupla psikolojik danışma sürecine iyileştirici bir güç kattığı belirtilmektedir. Yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinlikleri kısa zamanda grubun etkileşimini ve grubun gelişimini olumlu yönde desteklemektedir (Adegani, 2017). Yaratıcı ve dışavurumcu etkinliklerin doğası gereği sahip olduğu özellikler kısa sürede grup uyumunun oluşumuna da katkı sağlamaktadır (Arslan, 2012). Günümüzde grupla psikolojik danışmada çok kültürlü bir bakış açısıyla hareket etmek gerekmektedir. Yaratıcı sanatların bu özel özelliği danışmanlıkta hayati öneme sahiptir, çünkü liderler farklı geçmişleri olan üyelerle çalışmaktadırlar. Kültürel farklılıkları takdir edebilmek ve kültürel güçlü yönlerden yararlanabilmek çok kültürlü bir perspektif için esastır. Bu etkinlikler, liderlerin üyelere kendi bağlantılarını ve diğerleriyle olan farklılıklarını anlamalarında yardımcı olmaktadır (Pedersen, 1991).

GRUP SÜRECİNİ KULLANILABİLECEK YARATICI VE DİŞAVURUMCU SANAT ETKİNLİKLERİ

Yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinlikleri, çizim yapma, boyama, müzik ve drama kullanımını gibi çeşitli etkinlikleri içermektedir. Özellikle çocuklar ve gençler bu yöntemlerle kendilerini daha iyi tanımaya başlar, yaşamdaki rollerini daha iyi kavrar, kendilerini lidere ve tüm gruba daha rahat ifade edebilirler. Ayrıca bu çalışmalar eğlenceli olduğundan, bu yaş grubundaki üyelerin katılımlarını ve güdülenmelerini artırma konusunda oldukça etkilidirler. Lider seçtiğin etkinliğin mantıksal çerçevesini çok iyi bilmeli, o yaş grubu için uygun mu? Ortam o etkinliğin uygulanması için elverişli mi? Tahmini olarak ne kadar sürer? Uygulama esnasında ortaya çıkabilecek olası riskler nelerdir? ve bunlara nasıl müdahale edilebilir? gibi sorularına duyarlı olmalıdır. Grup sürecinde kullanılacak yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinliklerinden bazıları şunlardır:

YARATICI DRAMA

Yaratıcı drama kişinin içsel düşüncelerini, duygularını toplumun belli normlarına uygun olarak dışavurumunu ve kişinin gelişimini olumlu yönde etkiler. Burada rol oynama tekniklerinden faydalanılabilir (Güçray, Çolakkadıoğlu, & Çekici, 2009). Bu teknikle üyelerin günlük yaşamlarında kazanmak istedikleri yeni bir beceriyi deneyimlemesi sağlanır ve üyeler bu yeni beceriyi günlük yaşamlarında da uygulamaları için teşvik edilir (Daşcı & Yalçın, 2018). Örnek verecek olursak grup üyelerinden birisinin karşı cinsle iletişime geçme konusunda problem yaşadığını varsayalım. Bireyden karşısında karşı cinsten biri varmış gibi düşünerek onunla konuşma yapması istenir. Bu şekilde kişi yinelenen yeni beceriye alışmakta ve yaşamış olduğu sorun alanıyla ilgili kaygı azalmaktadır.

Bir başka kullanım şeklinde de çözüm odaklı yaklaşım baz alınarak bu teknik uygulanır. Bu etkinlikte grup üyesinin yaşadığı problemi o anda grup içerisinde canlandırması istenir. Sonrasında grup lideri kişiden bazı değişiklikler yapmasını ister. Bu değişiklikler problemin ortadan kalktığı, mucizenin gerçekleştiği andaki ve kişinin rolünün değiştiği durumlardır.

Kişinin rol değişimi yaptığı durumlarda hem canlandırma yapan üyenin hem de diğer grup üyelerinin olaylara farklı pencereden bakması sağlanmış olur. Sonraki aşama mucize gerçekleştiğinde ortaya çıkabilecek farklılıklara odaklanılmasıdır. Canlandırma yapan üye var olan sorunu kendisi nasıl tersine dönsün istiyorsa o şekilde sergilemeye, anlatmaya çalışır.

Grup üyeleri istenen hedefi böylelikle daha doğru görmüş olurlar. Danışana yaşadığı bu kıymetli deneyim sorulur ve paylaşımlarda bulunulur. Bu paylaşımın beraber danışana motivasyon ve cesaretlendirme sağlanır. Bu noktada grup üyeleri hem danışana hem de kendilerine ilişkin çıkarımlarda bulunur ve bunları grup içinde paylaşır. Böylelikle birbirine benzer yaşamları olan bireyler gruptan kıymetli paylaşımlarla ayrılmış olurlar (Sharry, 2016).

AĞLAMA DUVARI

Grupla psikolojik danışmada zaman zaman dirençle karşılaşmak mümkündür. Fark edilen direnç müdahale edilmediğinde grupla psikolojik danışma süreci olumsuz yönde etkilenir (Corey, 2004). Bu etkinlik direnç oluşumunu engelleyip grup üyelerinin süreci benimsemelerini ve davranışta bulunmalarını amaçlar.



Şekil-1: Etkinlik için tavsiye edilen oturma düzeni

Grup lideri üyelerin ters duran sandalyeye tek tek oturmalarını ister. Bununla birlikte yüzü duvara dönük olarak oturuyorken onları mutsuz eden, grupta paylaşmak istediği ve paylaştığında onu rahatlatarak olan düşüncelerini, duygularını, yaşantılarını 4-5 dakikalık bir sürede ifade etmelerini ister. Ters duran sandalyeye oturan grup üyesi paylaşımını yaparken ve yaptıktan sonra diğer üyelerin herhangi bir aktarımda bulunmaması gerektiği söylenir.

Her üyenin bu sandalyeye oturduğunda ancak kendini ifade edebileceği belirtilir. Her üyenin kendini ifade etmesiyle etkinliğe son verilir. Bu etkinlik üyelerin gruba katılım ve güven duyma süreçlerine olumlu motive edici bir güç oluşturur.

ÇÖZÜMLERE İLİŞKİN GRUPTA BEYİN FIRTINASI

Çözüm odaklı grupta psikolojik danışma oturumlarında toplamdaki seans sayısının ilerleyişinin ve sayısının daha az olması sebebiyle gruptaki amaçların belirlenmesi aşaması çok önemli bir aşamadır. Grupta lider ve üyeler grupta en erken ve aktif şekilde seans amaçlarının belirlenmesine etkin rol oynarlar. Belirlenecek amaçların grupta süreci pozitif sonuçlara taşıyacak, net, belirgin, görülebilen, gerçekçi ve ulaşılabilir aşamaları içermesi gerekir.

Grup sürecinde seans amaçları belirginleştirilirken grupta çözüme ilişkin beyin fırtınaları ile bahsedilen ölçütlerde cevaplandırılmayan amaçlar bulunabilir. Bu noktada danışanların birbirleriyle ve grup lideri ile konusu olduğunda gerçekleştirilecek bir beyin fırtınası işe yarayabilir (Yılmaz & Acar, 2017).

ÇÖZÜM RESİMLERİ / ZİHİN HARİTALANDIRMA

İnsanların zihninde sözcüklerle çözümlerle beraber resimlerin, görsellerin de varlığı zihinde önemli bir nokta olduğu araştırmalarda da her zaman desteklenmiştir. O sebeple çözüme ilişkin sözcüklerle beraber bunları görsellerle destekleme çok önemlidir. Bütün bunlar hafızada daha fazla yer almaya hem de uygulama sahasına önemli katkılar sağlamaya devam edeceği düşünülür. Bu görsellerle beraber çözüm daha da çeşitlenebilir, örneklenebilir ve fikir paylaşımlarıyla bu desteklenir. Grup liderlerinden ise bu noktada destekleyen rolünde olması istenir çünkü bu danışanların ve grubun probleme dair hem üreticiliği hem de yaratıcılığı da geliştirir. Bu noktada görsellerle beraber zihin haritalama yönteminin de de sıklıkla kullanıldığı söylenmektedir.

Zihin haritalama ile bireyler çözüme ilişkin zihinlerinde bir yol çizerler. Zihinde haritalama ise şu yolla çizilebilir;

1. Var olan problemi belirten bir sembol ve yahut şekil tercih edilir ve merkeze alınır.
2. Daha sonra danışan bu sefer de çözüme dair seçtiği sembol ve yahut şekil ya da sözcükleri seçer ve listeler.
3. Daha sonra bunların hepsinin birbirleriyle bağlantısı ve işleyişi resmedilir. Bunu danışan kendi perspektifine göre gerçekleştirir.
4. Son olarak da eklenmek istenen ekstra sembol ya da sözcükler varsa bunlar bu zihin haritasına eklenebilir.

Bu çalışma ile beraber danışanın aslında var olan problemi nasıl anlamlandırdığı ve çözüme giden yolları da bu problemle beraber nasıl bir ilişki içerisine soktuğunun anlaşılabilmesine inanılmaktadır. Bu literatüre göre hem danışana bir çıkar yol sunar, hem de danışanın sorunu dışsallaştırmasına da katkı sağlar diyebiliriz. Bu yöntemin benzer şekillerle grupla psikolojik danışmada da kullanılmasının faydalı olacağına inanılmaktadır. Burada da grubun sürece katkı sağlaması danışanın bunu oluştururken grubun desteğini alması danışanın bireysel sürecine de grup sürecine de oldukça katkı sağlayacaktır (Sharry, 2016).

KİLİ DİNLEME

Bu etkinliğin amacı üyelerin birbirlerinin dünyalarını daha iyi tanımalarına yardımcı olmak ve üyeleri paylaşımda bulunmaya cesaretlendirmektir. Bu etkinlikte öncelikle üyelere bir parça kil almaları ve kile gözleri kapalı olarak dokunup kilin ısısını dokunsal özelliklerini hissetmeleri istenir. Üyeler kilin kendilerinde oluşturdukları duyguları dinleyerek kile şekil verirler. Daha

sonrasında üyelerden oluşturdukları heykellere bakarak şiir yazmaları ve bunu grupta paylaşmaları istenir (Yurtsever, 2014).

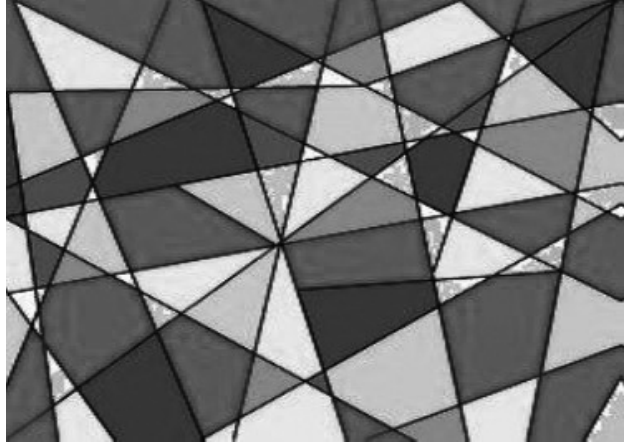
KOLAJ TEKNİĞİ

Bu etkinliğin amacı, hem iyileştirici bir ilişki kurmaya yardımcı olma hem de üyelerin, kendilerini görselliği kullanarak ifade etmelerini sağlamaktır. Özellikle çocuklar ve gençlerle kullanıldığında son derece etkilidir (Çakır, 2016). Bu etkinlikte, üyeler çember şeklinde oturduktan sonra, grup lideri üyelerden gözlerini kapatarak, şu ana kadar kimseye anlatmadıkları, kendilerine gizledikleri bir sırrı düşünmelerini ve bunun genel yaşamlarına, ilişkilerine nasıl bir etkisi olduğunu bulmaya çalışmaları ve bunu da çeşitli sanat araçlarını kullanarak kolaj haline getirmeleri istenir. Hissettikleri duyguları temsil eden objeleri (renkli kağıtlar, gazete, dergi vb.) seçerek bir kompozisyon oluşturup ‘duygu kolajı’ yapmaları istenir. Daha sonra her bir üyeye “Her bir obje sorulur, bu sen de neyi temsil ediyor?” şeklinde sorular sorularak paylaşıma geçilir (Karataş, 2016).

ÖFKEDEN SANATA GİDEN YOL

Bu çalışmada amaç var olan öfkeyi dışavurum ve sanat ile kontrol atlına almaktır. Bu etkinlik tüm yaş düzeylerinde bireysel ya da yaratıcı ve dışavurumcu grup çalışmalarında etkili olabilir.

Yönerge: Özellikle öfke kontrolü sağlayamayan çocuklardan bir parça kâğıt almasını ve onu sıkı bir top haline getirmesini istenir. Kâğıdı avucunda iyice sıkıştırıp top haline getirmesi için birkaç dakika zaman verilir. Bu süreç o anda kâğıdı sıkıştırarak öfke kontrolü sağlamalarına yardımcı olacaktır. Ardından, onlara öfkelerini “sakinleştirici ve güzel” bir şeye dönüştürmek isteyip istemedikleri sorulur. “Evet” derse, top haline getirilmiş kâğıdı dikkatlice açmalarını istenir. şimdi, kâğıt parçasında oluşan şekilleri renklendirmesini ve sanatsal bir çalışma haline getirmesini istenir. şekilleri renklendirmek çocukların sakinleşmesine, rahatlamasına ve yeni bir öfke kontrol tekniği öğrenmesine yardımcı olacaktır (Mualla Türkün Anaokulu, 2022).



Şekil-2: Etkinlik Görsel Örneği

KUKLA TERAPİSİ

Kukla psikoterapide sanat terapisi, drama terapisi olarak zor duyguları ifade etmede ve baş etme becerilerini geliştirmede değerli bir araç olarak kullanılır (Bender & Woltmann, 1936; Jenkins & Beckh, 1942). Terapide kuklalar benliğin bir uzantısı olarak değerlendirilir (Bernier, 1983).

Yaratıcı ve dışa vurumcu sanat etkinliklerinde kuklalar belirli terapötik amaçları karşılamak üzere kukla yapımı ve kukla oynatımı olarak kullanılır (Bernier, 1983; Gerity, 1999). Burada grup üyelerinin kukla yapmaları, yaptıkları kuklaları tanıtmaları ve onlarla bir oyun kurmaları istenir. Böylece üyeler arasında kişi kendisinin hangi noktalarda farklılaştığını görüp bunları anlamlandırır (Kors, 1963). Bununla birlikte kuklalar hem kuklayı yapanı hem de izleyici konumunda olan diğer üyeleri etkileşimsel bir sürece dahil eder. Bu etkinlikte üyelerin her biri içgörü kazanır (Webb, 1991).

Kuklalar grupla psikolojik danışma esnasında sembolik bir ifade biçimini güvenli bir bağlamda ortaya koymasına yardımcı olur.



Şekil-3: Kukla

BESTE TEKNİĞİ

Bu etkinlik grup üyelerinin içsel gerilimlerini ve dışı vurulmayan duygularını gün yüzüne çıkarıp üyelerin rahatlamasına yardımcı olur (Aydemir, 2011). Üyelerin yaşadıkları sorun alanlarıyla ilgili o anda kendilerine ne dediklerini düşünmeleri istenir. Sonrasında söyledikleri sözleri not edip bu söylemlerden beste oluşturmaları beklenir (Çalık, 2022). Her grup üyesi kendi bestesini tamamladıktan sonra bir grup şarkısı oluşturulur (Güçray, Çolakkadıoğlu, & Çekici, 2009).

ŞİİR KULLANIMI

Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecinde, üniversite öğrencilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına odaklanılarak kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamaları ve ifade etmeleri, ayrıca kendi duyguları ile başkalarının duygularını anlayıp ifade etmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Bu anlamda şiire, üyelerin kendilerini ifade etmesini kolaylaştırmak amacıyla başvurulmuştur. Bu oturumlarda, ısınma ve geçiş oyunları gibi psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan alıştırmaların yanı sıra, grup şiiri ve karşılıklı şiir yazma, şiir tamamlama ve şiir okuma gibi etkinliklere yer verilmiştir. Şiir etkinliği için gerekli olan malzemeler (kâğıt, kalem, keçeli kalem, poster kartonları, şiir antolojisi vb.) önceden temin edilerek grup üyelerinin kullanımına sunulmuştur (Çıplak & Atıcı, 2016).

ÇOK KATMANLI ZAMAN ÇİZELGESİ

Çok katmanlı zaman çizelgesi bir öyküsel terapi çatısı altında yer alan etkinliktir. Yapılan bu çizelgenin esas hedefi gruptaki üyelerin kendi bireysel öykülerini bir zaman çizelgesi ile tekrar baştan ele almaları ve yeniden gözden geçirip anlamlandırmalarını sağlamaktır. Bu etkinlikte; grup üyesi ilk olarak iki bölümlü bir çizelge oluşturur. Alt bölmeye tarihi sıra ile hayat öyküsünde önemli gördüğü noktaları resmederek ya da kelimelerle belirtir. Üst bölmeye ise ya alt kısımda ifade ettiği her şey için bir duygu resmedilir ya da bireyin baş edebildiği hayat olaylarına dikkat edilerek daha sonra tüm yaşam olayları ile ilgili tekrar duygularını ifade etmesini istenebilir. Kâğıdın her iki yüzü de doldurulduğunda arka taraf çevrilir bireyin ileride beş yıldaki hayalleri, umutlarıyla ilgili bir zaman çizelgesi hazırlanır ve bu çizelge ile ilgili duygularını kâğıda resmetmesi istenebilir (Geliştiren: Sheri Pickover; akt: Patrick 2011).

DAVRANIŞIMA MEKTUP

Davranışına Mektup daha çok bağımlı üyelerden oluşan grupla psikolojik danışma sürecinde kullanılan deneyimsel bir çalışmadır. Burada grup üyelerinden sorunlu görülen davranış kalıplarına ya da bağımlılıklarına veda mektubu yazmaları istenir. Bağımlı oldukları maddelerle olan ilişkilerini, onlara hoşça kal deme konusunda hissettiklerini, hoşça kal demenin onlarda yaratacakları olumlu ve olumsuz geri dönüşleri, hoşça kal deme sebeplerini ve vedalaştıktan sonra oluşacak değişiklikleri yazmaları istenir. Mektubu yazmaları için üyelere 15 dakika verilir. Sürenin bitiminde grup üyeleri yüksek sesle yazdıklarını grupta paylaşır (Tubman, Montgomery, & Wagner, 2001). Bu süreçte grup desteğinin olması her bir üye için olumlu dayanak oluşturur ve davranış değişikliğini hızlandırır.

SONUÇ

Grupla psikolojik danışmada yaratıcı ve dışavurumcu sanat etkinlikleri üyelerin geçmiş, şimdi ve gelecek arasında ilişki kurmasında bir köprü görevi görmektedir. Yaratıcı ve dışavurumcu etkinlikler hem yatıştırır hem de uyarır. Böylece, insan varoluşunun birçok boyutunu kapsayabilen ve insanları terapötik olarak birbirine bağlayabilen bir bağ sunar. Dil farklılıkları yaşayan üyelerinde psikolojik yardım almasına katkı sağlar. Kendini ifade etmekte zorlanan, hassas ve dirençli üyelerin kendini açmalarını kolaylaştırır.

Tüm olumlu yanlarına rağmen bu etkinliklerin bazı sınırlılıkları da vardır. Bazı üyeler yaratıcı ve dışavurumcu olan herhangi bir etkinliğe katılım sağlama

noktasında direnç gösterebilir. Çünkü yetiştikleri veya şu an içinde buldukları kültür ve inanış sebebiyle bu etkinliklere katılım onlara zorlayıcı gelebilir. Ayrıca Gazda (1989; akt; Gladding,1994) grup ortamında yaratıcı etkinlikler aşırı şekilde uygulandığında, üyelerin içlerine kapandıklarını ve grup sürecinin “bir dizi oyunların oynandığı bir süreç haline dönüştüğünü” belirtmektedir. Bu nedenle etkinliklerin bir amaç değil, araç olduğu unutulmamalı, kullanılacak etkinliklerin grubun, amacına, türüne, kuramsal çerçevesine ve grup kompozisyonuna uygun olmasına dikkat edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adegani, L. A. (2017). The use of expressive arts therapy with women from an iranian background: New possibilities for self-expression (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University.
- Anaokulu, M. T. (tarih yok). *Mualla Türkün Anaokulu*. Mualla Türkün Anaokulu: <https://muallaturkunanaokulu.meb.k12.tr/> adresinden 15.01.2023 tarihinde alınmıştır.
- Arslan, D. (2012). Düzenli egzersiz, sanat (origami) ve grup terapisinin, remisyondaki kanser hastalarının yaşam kalitesi, anksiyete, depresyon, hasta tatmini ve umut düzeylerine etkisi (Yayınlanmamış yan dal uzmanlık tezi). Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya.
- Aydemir, D. (2011). Sanatın terapötik (tedavi edici) süreçlerdeki rolü ve çocuk resimlerini çözümlenme yöntemlerine katkısı (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, B. (2012). Tıbbi Sanat Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 4(1), 69-83.
- Bender, L., & Woltmann, A. G. (1936, July). The use of puppet shows as a psychotherapeutic method for behavior problems in children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6(3), 341-354.
- Bernier, M. (1983). Puppetry as art therapy technique with emotionally disturbed children (Master's thesis): <http://www.therapeuticpuppetry.com/Literature> adresinden 16.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- Brazier, D. (1993). *Beyond Carl Rogers*. Constable and Company. USA.
- Camic, P. M. (2008). Playing in the mud: Health psychology, the arts and creative approaches to health care. *Journal of Health Psychology*, 287-298.
- Corey, MS., & Corey, G. (2006). *Groups: process and practice*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Col.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling (6.baskı)*. Belmont: Thomson Learning.
- Çakır, S. G. (2016). Psikolojik danışma gruplarında etkinliklerin kullanımı. *Grupla psikolojik danışma (Ed: A. Demir ve S.Koydemir)*, 7. baskı. içinde Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Çalık, M. (2022). Sanat terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin problem çözme becerilerine güven üzerine etkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(9), 7-18.
- Çıplak, E., & Atıcı, M. (2016, Ocak). Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duyu farkındalığı düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 115-127.
- Daşcı, E., & Yalçın, İ. (2018, Nisan). Grupla psikolojik danışma ve grup liderlerine yönelik süpervizyon modelleri üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 19-43.
- Degges-White, S. (2011, Mart). *Introduction to the use of expressive arts in counseling*. In *Integrating The Expressive Arts into Counseling Practice (Ed. S. Degges-White, N. Davis)*. New York: Springer.
- France, M. H., & Allen, E. G. (1997). Using art: A gestalt counselling strategy for working with disruptive clients. *Guidance and Counseling*, 12(4), 24-26.

- Gerity, L. A. (1999). *Creativity and the dissociative patient: Puppets, narrative, and art in the treatment of survivors of childhood trauma*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Gibson, R., & Mitchell, M. (1981). *Introduction to Guidance*. New York: Macmillan Publishing.
- Gladding, S. T. (1998). *Counseling As An Art: The Creative Arts In Counseling (2nd Ed.)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Güçray, S., Çolakkadıoğlu, O., & Çekici, F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; Amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 194-208.
- International Expressive Arts Therapy Association*. (2017, Aralık 28). ieata.org: <https://www.ieata.org> adresinden 11.12.2022 tarihinde alınmıştır.
- İlkokulu, C. G. H. (tarih yok). *Cezayirli Gazi Hasanpaşa ilkokulu*. Cezayirli Gazi Hasanpaşa İlkokulu: https://cezayiriligazihasanpasailkokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/05/733233/resimler/2019_03/k_15114132_SEHO8710.jpg adresinden 15.01.2023 tarihinde alınmıştır.
- Jenkins, R., & Beckh, E. (1942). Finger puppets and mask making as media for work with children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 12(2), 294-300.
- Karataş, E. (2016). Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kors, P. C. (1963). The use of puppets in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 17, 54-63.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2016). *Grupla Psikolojik Danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kurkinen, J. (2014). A qualitative narrative study of the transformative and healing effects of creativity and expressive arts therapy (Unpublished master dissertations). The Faculty of Saybrook University.
- Kuzgun, Y. (1991). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. (Geliştirilmiş Baskı), ÖSYM Yayınları, Ankara.
- Miceli, K. (1989). Addressing aggression in schools through an expressive therapies program.
- Nichols, M., & Schwartz, R. C. (1998). *Family Therapy (4th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Oxford Languages And Google. (2022). *Oxford Languages And Google*. languages.oup.com: <https://languages.oup.com/google-dictionary-tr/> adresinden 11.11. 2022 tarihinde alınmıştır.
- Öncü, H. (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *G.Ü., Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 85-102.
- Özgülven, E. (1979). Grupla psikolojik danışma süreci. *Psikoloji Dergisi*, 7(29), s. 29-32.
- Pappas, S. W. (2015). A grounded theory study of expressive arts therapy used with elderly clients (Unpublished doctoral dissertation). California Institute of Integral Studies. . Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3680254).
- Patrick, S. (2011). Narrative approaches. In Integrating The Expressive Arts into Counseling Practice: Theory-Based Interventions (Ed. S Degges-White, N L. Davis). *Narrative Approaches* (183-205). içinde New York, Springer.
- Pedersen, P. B. (1991). Multiculturalism as a generic approach to counseling. *Journal of Counseling & Development*, 6-12.
- Platon. (2000). *Devlet (Çev. Demirhan, H.)*. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Reynolds, F. C. (1990). Mentoring artistic adolescents through expressive therapy. *The Clearing House*, 64 (2), 83-86.
- Ritter, K. Y., West, J. D., & Trotzer, J. P. (1987, February). Comparing family counseling and group counseling: An Interview with George Gazda, James Hansen, and Alan Hovestadt. *Journal Of Counseling And Development*, 295-300.
- Rubin, J. (1999). *The Art Therapy*. New York: Brunner/Routledge.
- Sharry, J. (2016). *Grup Sürecini Zenginleştirmek İçin Yaratıcı Egzersizler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Shostak, B. (1985, Mart). Art therapy in schools: A position paper of the American Art Therapy Association. *American Art Therapy Association*, s. 19-21.
- Steele, S. L. (2004). Healing trauma: Creating a theoretical structure for nonverbal and expressive therapies in the treatment of trauma (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of The Chicago School of Professional Psychology.

Güncel Psikoloji ve Sosyoloji Araştırmaları III

- Stephenson, L. S. (1984). The effects of an expressive arts therapy program on the creativity and self-concept of emotionally disturbed children (Unpublished master's theses). Graduate Faculty of the School of Human Behavior United States International University.
- Tubman, J., Montgomery, M., & Wagner, E. (2001). Letter writing as a tool to increase client motivation to change: Application to an inpatient crisis unit. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, s. 295-311.
- Ulik, B. J., & Cummings, A. L. (1997). Using Clients' Artistic Expressions As Metaphor In Counselling: A Pilot Study. *Canadian Journal of Counselling*, 31, 305-316.
- Ural, B. (2021). Okullarda Psikolojik Danışma Sürecinde Sanatın Kullanımı, Yararları ve Uygulama Örnekleri. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 319-343.
- Volcan-Acar, N. (1993). Grupla psikolojik Danışmada Alıştırmalara Ne Derece Gerek Vardır. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 169-172.
- Wallingford, N. (2009). Expressive arts therapy: Powerful medicine for wholeness and healing. Pacifica Graduate Institute. (Unpublished master's theses). Pacifica Graduate Institute. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1463308).
- Webb, N. B. (1991). *Play therapy with children in crisis*. New York: Guilford Press.
- Yılmaz, O., & Acar, N. V. (2017, Ocak 1). Grupla Psikolojik Danışma - Çözüm Odaklı kısa Süreli Psikolojik Danışma: Sinerjik Bir Etki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), s. 17-34.
- Yurtsever, P. A. (2014). Sanat psikodrama. *Sanat psikodrama*. içinde İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Zeller, J. R. (2004). An integrative approach to expressive psychotherapy: A multiple case study design of preadolescent identity conflict (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center.