

Grupla Psikolojik Danışmada Terapötik Bir Etmen: Bağlılık

A Therapeutic Factor in Group Counseling: Cohesion

Zeynep KIZIL*, İlhan YALÇIN**

Öz: Grupla psikolojik danışmada terapötik bir etmen olan grup bağlılığı diğer tedavi edici etmenlerin işleyebilmesi için gerekli olan zemini hazırlamaktadır. Grup bağlılığı üyeler arasında güven duygusunun gelişmesiyle birlikte oluşmaya başlamaktadır. Bağlılık geliştiren gruplarda, üyeler ait olma ve kabul edilme duygularını yaşayabilmekte ve kendilerini daha derin bir şekilde açabilmektedirler. Bu da sürecin sonunda grup çıktılarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu çalışmada, grupla psikolojik danışmada önemli bir terapötik etmen olan grup bağlılığının çeşitli tanımları, önemi, bileşenleri, bağlılığın geliştiği bir grubun özellikleri ve bağlılığın ilişkili olduğu etmenler incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Grupla psikolojik danışma, tedavi edici etmenler, bağlılık, grup bağlılığı

Abstract: A therapeutic factor in group counseling, group cohesion prepares the essential ground for the functioning of other therapeutic factors. With the development of a sense of trust among members, cohesiveness is started to occur. In a cohesive group, members may experience feelings of belonging and acceptance, and they can open themselves in a deeper way. Thus, this is a positive impact on outcomes at the end of the group process. In this review, it is aimed to investigate the various definitions, importance and components of the group cohesion, characteristics of cohesive groups' and factors associated with cohesion.

Keywords: Group counseling, therapeutic factors, cohesion, group cohesion

Giriş

Grupla psikolojik danışma süreci, bireysel psikolojik danışma süreciyle benzerlikler gösterse de kendine özgü etmenleri bulunmaktadır. Yalom (1992) grup terapilerinde değişim için önemli bulduğu çeşitli iyileştirici etmenler tanımlamıştır. Bunlar; umut aşılama, evrensellik, bilgilendirme ve rehberlik etme, özveri olma, birincil aile özelliklerinin grupta yinelenmesi ve bunun onarıcı niteliği, toplumsallaştırıcı tekniklerin gelişimi, model alma, kişilerarası öğrenme, grup bağlılığı, katarsis ve varoluşsal etmenlerdir. Bu etmenlerin çoğunun bireysel terapi sürecinin kökeninde de bulunduğu dikkat çekmektedir. Ancak etmenlerden sadece birisi grup terapisine özgüdür. Bu da "bağlılık"tır. Bağlılık, birkaç ilişki yapısının (çalışma uyumu, grup iklimi, grup atmosferi) içinde en popüler olanıdır (Burlingame, McClendon ve Alonso, 2011) ve grup yaşantısının tabanı olarak tanımlanmıştır (Butler ve Fuhrman, 1983).

Voltan-Acar (2009), grup bağlılığını "ait olma" ve "bizlik" duyguları ile ele alırken; Koydemir (2011) "grup uyumu" olarak ele almaktadır. Grup tarafından kabul edilen üyeler kendilerini değerli hissederek gruba aidiyet ve yakınlık geliştirmektedirler. Savunmalardan arınık bir şekilde kendilerini açan üyeler, hem kendi gelişimleri için hem de diğer üyelerin ve grubun gelişimi için çaba sarf etmektedirler. Bağlılık, liderin tek başına gruba sunduğu bir etmen değildir. Ancak üyeler arasında bağlılığın oluşması için liderin çeşitli müdahalelerde bulunması gerekmektedir (Koydemir, 2011; Voltan-Acar, 2009).

Grup bağlılığı, üyelerin hem liderle hem de diğer üyelerle olan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. Aslında, grup bağlılığı, başarılı bir grup katılımcısı olmak için ana bir bileşen ve grup gelişimi için bir anahtar olarak değerlendirilmektedir (Clem, Smith ve Richards, 2012). Bağlılık, grup üyelerine yeterince çekici geldiği zaman oluşmaya başlar (VanderKolk, 1985; Yalom, 1992). Üyeler, grup sürecini bitirmek yerine gruba devam etmeyi tercih etmekte, kaygı

*Öğr. Gör., Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara-Türkiye, e-mail. zkizil@baskent.edu.tr - zeynepkizil87@gmail.com

** Doç. Dr., Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara-Türkiye, yalcini@ankara.edu.tr

yerine rahatlık hissetmekte ve olası ödülleri, grubu devam etme açısından, harcanan zamana ve emeğe değer hale getirmektedir (VanderKolk, 1985).

Bağlılık değerli bir kavramdır ve grup üyeleri için birleştirici bir güç olabilir (Corey, 2012). Bağlılık, grubun kaynaşmasını ve verimli çalışmasını tanımlamaya çalışanlar için çok kullanışlı bir sözcüktür. Bağlılığın geliştiği bir grupta ya da bağlılığın olmadığı bir grupta özel yaşantılar geçiren bireyler (hem lider hem de üyeler açısından) için aradaki fark oldukça çarpıcıdır (Hornsey, Dwyerve Oei, 2007). Bağlılığın geliştiği bir grupta bulunma deneyimi yaşayan grup üyeleri, kendilerini açma ve kendilerini keşfetme ihtiyacı içine girmekte ve bu özellik de etkili bir grubun niteliğine işaret etmektedir (Marmarosh, Holtz ve Schottenbauer, 2005).

Grup bağlılığı, üyeler için grubun çekici olmasını gerektirir. Bağlılık, üyelerin gruba devam etmesinde rol oynayan tüm güçlerin bir sonucudur. Böylece, üyeler ait olma ve birbirleriyle bağlantılı olma duygusunu deneyimlerler (Corey, 2012). Bağlılık, grup üyelerinin birbirlerine, grup liderine ve tüm gruba ilişkisel yakınlığını içermektedir (Dinger ve Schauenburg, 2010).

Grup bağlılığı, bireysel terapideki “ilişki”nin bir grup içinde can bulmuş halidir. Bağlılık, grup içinde diğer etmenlerle etkileşim halindedir. Örneğin, yüksek derecede bağlılığın olduğu bir grubun üyeleri, bağlılığı olmayan bir grubun üyelerine göre birbirlerine karşı daha kabul edici olacaktır; üyeleri yüksek düzeyde karşılıklı anlayış ve kabul gösteren gruplar tanım gereği bağlılık gösteren gruplardır. Grup bağlılığı, etkili bir süreç gerçekleşebilmesi için gerekli olan iyileştirici nitelikte bir ilişkinin varlığına işaret eder (Yalom, 1992).

Grup bağlılığı, üyelerin kişisel gelişimlerini artırsa da genelde bağlılığa, grup beklentilerine uyum sağlamaları için aşırı baskı eşlik etmektedir. Bağlılığın geliştiği olgun bir grup, ara sıra görüş farklılıklarına ve alışılmadık dışındaki davranışlara izin verecek kadar güçlüdür ancak bu tür olgun gruplar çok nadirdir (VanderKolk, 1985). Bağlılık grubun sabit bir özelliği değildir. Bir başka deyişle, grup üyelerinin aralarındaki etkileşime bağlı olarak grubun ömrü boyunca dalgalanma göstermektedir (Corey, 2012; Yalom, 1992).

Bağlılığın bileşenleri

Bağlılık, sağlıklı bir grup gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Beraberlik ve bizlik duygusu üyelerin yakınlık duymalarına, dolayısıyla birbirlerine destekleyici bir şekilde davranmalarına olanak sağlamaktadır. Bağlılık belli bir zaman periyodunda, üyeler birbirlerini tanıdıkaça ve birbirleriyle ilgilendikçe gelişmektedir (VanderKolk, 1985).

Bir gruptaki kabul edilme duygusundan gelişen terapötik birlik, çeşitli ilişkileri gerektirmektedir: Bunlar, üye-grup, üye-üye, üye-lider ve lider-grup ilişkileridir (Corey, 2012). Liderin perspektifinden ise bu bileşenlere bir bileşen daha eklenmektedir: Bu da yardımcı liderin varlığında lider-lider ilişkisidir.

İlgili alanyazında sözkonusu ilişkilerin yapısı ve niteliğinin, bağlılığın iki temel bileşeni olduğuna dikkat çekilmektedir. Bağlılığın birinci bileşeni ilişkinin yapısı, ilişkinin yönü ve işlevinden oluşmaktadır. Yönün tanımlanmasında yatay ve dikey bağlılıktan söz edilebilir. Dikey bağlılık, bir grup üyesinin, grup liderinin yeterlik, özgünlük ve sıcaklığına ilişkin algısını ifade etmektedir. Yatay bağlılık ise, bir grup üyesinin diğer grup üyeleriyle ve bir bütün olarak grupla olan ilişkisini tanımlamaktadır. Bağlılığın ikinci bileşeni olan ilişkinin niteliğinin bileşenlerini ise son yıllarda yapılan araştırmalar aydınlatmaya çalışmaktadırlar. Grup içindeki terapötik ilişkinin iki faktörlü bir yapıda var olduğu söylenebilir. Bunlardan ilki ait olma ve kabulle ilgili faktörlerdir (bağlılık ve üye-lider çalışma uyumu); ikincisi ise kişilerarası eylem faktörleridir (grup çalışma uyumu, bireysel çalışma uyumu ve grup iklimi) (Burlingame vd., 2011).

Bağlılığın önemi

Bağlılık diğer tedavi edici etmenlerle ilişkili bir etmen olsa da, ait olma ve kabul edilme duygusunun, üyelerin unutulmaz anıları arasında yer aldığı önemli bir gerçektir (Yalom, 1992). Grup bağlılığı, insanların ait olma ve diğerleri tarafından kabul görme gereksinimlerinden

doğmaktadır. Grupla psikolojik danışmaya başvuran çoğu insan, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamaktadır. Bu bireyler; ne aileden, ne okuldan, ne arkadaşlık ilişkilerinden ne de işlerinden doyum sağlayabilmektedirler. En sık görülen iki sorun kaynağı, kabul görme yoksunluğu ve kendini değersiz hissetmedir. Bireyler kendilerini değerli hissetmezlerse, bir grup içerisinde yer almayı hak etmediklerini düşünmekte, dolayısıyla kendilerini tüm bağlantılardan alıkoymakta ya da gruptan kaçmaktadırlar. Eğer kişi kabul görme duygusundan yoksunsa reddedilmiş hissetmektedir. Belki de ailenin günah keçisi ya da okulda tuhaf birisi olarak değerlendirilmektedir. Bu yüzden gruba katılan kişi kabul görme ve dâhil olmaya karşı bir yandan kaygı ve kararsızlık yaşarken, diğer yandan ise bir istek taşımaktadır (VanderKolk, 1985).

Bağlılık geliştiren gruplarda üyeler, getirilen sorunlara karşı daha çok sorumluluk hissetmektedirler. Bu gruplarda üyeler, toplumsal kimliklerinden sıyrılarak gerçek kişiliklerini sergilemeye başlarlar. Bireysel farklılıklar bir sınırlılık olarak değil, zenginlik olarak algılanmaya başlanır (Corey, 2012; Fehr, 2000). Terapi gruplarına çok çeşitli kesimlerden üyeler katılabilmektedir. Bağlılık gelişmeden önce insanlar, birbirleri arasındaki farklılıkların daha çok farkında olabiliyorken ve farklı hissedebiliyorken grup, bağlılığı artırmayı başardığı zaman tüm algılanan farklılıklar geri plana itilmektedir. Böylece, üyeler birbirlerinden nasıl farklı olduklarından daha çok nasıl benzer olduklarını değerlendirmektedirler (Corey ve Corey, 2006).

Üyeler güven duygusu geliştirdikleri için daha az incinmekte ve daha çok kendilerini açmaktadırlar (Fehr, 2000). Grup terapötik güce ya da görev yönelimine sahipse, üyeler yaşantılarını ve duygularını grubun güvenli yapısı içinde açıklayabilecekler ve herkesin bazı endişe ve korkuları olduğunun farkına varacaklardır. Bu yüzden bağlılık, kendini açma, empati, saygı ve üye rolleri gibi diğer grup süreçleriyle etkileşim halindedir (VanderKolk, 1985). Bağlılık meydana geldiğinde, üyeler daha derin bir şekilde kendilerini açmaya, üzücü yaşantılarını gönüllü bir şekilde paylaşmaya ve diğer riskleri almaya başlarlar (Corey, 2012). Grup süreci içinde insanlar, kişilerarası ilişkilerinin en acı veren yönlerini bile paylaşabilmekte ve çatışmaları ve farklılıkları kabul edebilmekte, yeni anlamlar ortaya çıkarabilmektedirler (Ezquerro, 2010). Bireylerin kendileri için çok önemli olan kişisel yaşantılarını ve mücadelelerini dürüst bir şekilde paylaşmaları grubu bir arada tutmaktadır, çünkü paylaşımlar sayesinde üyeler birbirleriyle benzerliklerini görebilmektedirler (Corey, 2012). İşte bu süreç, ister bilinçli ister bilinçsiz olsun, derin bir uyum duygusunu oluşturmaktadır (Ezquerro, 2010).

Üyelerin yaşadıkları koşullar birbirlerinden farklı olsa da sonuç olarak yaşanan duygular evrensel bir nitelik taşımaktadır. Üyeler günlük yaşantılarının detaylarında kaybolmadıkları ve evrensel insan temalarıyla ilgili derin mücadelelerini paylaştıkları zaman grup yüksek düzeyde bağlılığa ulaşmaktadır. Lider gruba, bu düzeyde bir bağlılığa ulaşabilmeleri için temel sorunlarına, duygularına ve gereksinimlerine odaklanarak ve bunları paylaşmalarını sağlayarak yardım edebilecektir (Corey ve Corey, 2006).

Bağlılığın geliştiği bir grup açık ve dürüst olabilir ve üyeler diğerleriyle özgürce güvenli ilişkiler kurabilir ve gruba daha bağlı hale gelirler. Bağlılığın diğer yararları ise; grubun üyelerini kaybetmeme kapasitesini artırma, amaçlara ulaşma olasılığını artırma, gruba üye giriş çıkışlarını azaltma, üyelerin gruba devamsızlıklarını azaltma, üyelerin gruba zamanında gelmelerini sağlama, üyelerin amaçlarına daha çok bağlı olmalarını sağlama ve grupta özgür bir şekilde iletişim kurulmasını sağlama şeklinde belirtilebilir (VanderKolk, 1985).

Bağlılığın geliştiği bir grubun özellikleri

Grupla psikolojik danışma sürecinde, grup aşamaları farklı şekillerde ifade edilmektedir. Fehr (2000), grupla psikolojik danışma sürecinin gelişimini beş aşamalı olarak açıklamaktadır. Bu aşamalar; uyum sağlama, tepkisellik, birliktelik, olgunluk ve sonlandırmadır. İkinci aşama, grup bağlılığının başladığı aşamadır. Üyeler, bu aşamada lidere karşı birleşmeye başlarlar. Bu evrede yaşanan sıkıntılar aşılamazsa grubun bağlılık geliştirmeye niyetli olmadığı anlaşılacaktır. Böyle bir durumda, lider konuyu grubun gündemine getirmelidir. Aksi takdirde grup istedik yönde ilerleyemeyecektir. Bir sonraki aşama ise, birliktelik, adanma, kaynaşma, bağlanma, çekicilik,

özdeşleşme ve aile kavramlarını içinde barındırmaktadır. Corey ve Corey'e (2006)göre ise grup süreci; başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamalarından oluşmaktadır. Üçüncü aşama olan eylem aşamasının temel özelliklerinden biri bağlılıktır. Eğer üyeler, daha önceki aşamaların görevleriyle etkili bir şekilde başa çıkmış ise, bu durum grupta güvenin düzeyini arttıracak ve dolayısıyla bağlılığın artmasını sağlayacaktır.

Araştırmalar ve klinik deneyimler bağlılığın göstergelerini şu davranış ve tavırlarla özetlemektedir (VanderKolk, 1985; Yalom, 1992):

- Grup amaçlarına bağlılık,
- Verilen görev ve rolleri kolay kabul etme,
- Grup normlarına kolay uyma, grup normlarını koruma ve normlardan sapan bireyler üzerinde baskı uygulama,
- Grup normlarına uymayanlara baskı yapma ve onları kabul etmeme,
- Gruba sadık olma,
- Gruptaki konular üzerinde istekli bir şekilde çalışma ve bu konuda motive olma,
- Diğer grup üyelerine güçlü bir biçimde yardım etmeye çalışma,
- Diğer üyelerce etkilenmeye açık olma,
- Diğerlerini dinlemeye istekli olma ve onları kabul edebilme,
- Güvende hissetme ve grup içindeki gerilimden kurtulma,
- Grup oturumlarına istekli bir şekilde katılma,
- Grupta kendini rahatça açma,
- Bir üyenin ayrılması durumunda, grubun dağılmasına karşı daha az kırılğan olma.

Bağlılık, grup üyelerini bir arada tutan önemli bir güçtür. Üyelerin istekliliklerinden, diğer üyelerin kendilerini anlamlı bir şekilde tanımlarına izin vermelerine kadar çeşitli sonuçlar doğurur (Corey ve Corey, 2006). Bağlılığın geliştiği bir grubun özellikleri ise şunları içermektedir (VanderKolk, 1985):

- Normlar üretkense bağlılığın geliştiği gruplar üretken olur.
- Etkileşim arkadaşça ve demokratiktir.
- Üyeler karar verirken birbirlerini etkilemeleri olasıdır.
- Üyeler diğerlerinin görüşlerini dinlemeye ve kabul etmeye isteklidirler.
- Grup adına acı ya da düş kırıklığı katlanılabildir.
- Dışarıdan gelen eleştiri ve saldırılara karşı savunma oluşturulur.

Bağlılığın uzun süreli etkisi özsaygı üzerine olan etkisidir. Grup bağlılığı ne kadar fazla olursa, üyeler o ölçüde grubun kararlarına saygı gösterecek ve benlik saygısı ile toplumun (burada grup, toplum olarak düşünülebilir) saygısını örtüştürmeye çaba harcayacaktır (Yalom, 1992). Özsaygı düzeyi düşük olan insanlar, bağlılığın geliştiği bir grup içinde grubun umutlarına ve beklentilerine yanıt verme gereksinimi hissetmektedirler. Bu üyeler, diğer üyelerin görüşlerine ve düşüncelerine güvenmektedirler. Bağlılık düzeyinin yüksek olması, düşük özsaygılı üyenin kendine olan saygısını yukarılara taşımak ve grupta uyumlu hale getirmek için büyük bir şans demektir. Diğer taraftan, kişi kendine grubun verdiğiinden daha çok değer verirse, grubun onun özsaygısını koruması için iletişim kurmagirişimini çarpıtabilir veya reddedebilir ya da grubun değerini kabul edip kendi özsaygısının azaltabilir (VanderKolk, 1985).

Grupta güven duygusu oluştuğunda, çatışmalar ve olumsuz duygular açıklandığında ve bunlar üzerinde çalışıldığında grup uyumlu bir birlik haline gelmektedir. Grupta bağlılık özelliği oluşmadan çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmaz değildir, ancak grupta çatışma ortaya çıkmışsa ve bu bir şekilde görmezden gelinirse, bu durum grupta bağlılığın gelişmesini engelleyebilir (Corey, 2012). Grup, bir karar verme görevinin içine sokulduğu zaman, hemen herkes tarafından kabul edilecek bir çözüm ortaya çıkmaktadır. Bu görüşü bastırmak için hiçbir şey yapılmamakta, aksine her üye grup bağlılığını sürdürmek adına karşıt fikirlerini saklamaktadır. Karar uygulandığında ve sonuçları üyeleri rahatsız ettiğinde dahi üyeler grup kararına olan sadakatlerini sürdürmektedirler (VanderKolk, 1985).

Grup bağlılığı konusundayapılan çalışmalar

Grupla psikolojik danışmaile ilgili alanyazın, tedavi edici bir etmen olan bağlılık kavramına büyük bir ilgi göstermiştir. Bir arada tutulamayan ve çekim kuvveti olmayan gruplar ya da üyeleri arasında benzeşme (yakınlık) olmayan gruplar, psikolojik olarak yeterli düzeyde gelişmemektedirler (Ezquerro, 2010). Bağlılığı inceleyen araştırmalarda tanımlamalar oldukça çeşitlilik göstermektedir. Grup terapisinde bağlılığın önemine ilişkin genel bir kabul olsa da bağlılığın ne demek olduğu ve nasıl ölçüleceği ile ilgili tam bir fikir birliği bulunmamaktadır. 1980'lerin ortalarına kadar bağlılık tek değişkenli bir yapı (grubun ya da üyelerin çekiciliği) olarak düşünülüp ölçümleri bu yönde yapılmıştır. Bu nedenle, bağlılığın doğasıyla ilgili bütüncül bir anlaşmaya varılamamıştır. Ancak 1980'lerin ortalarından sonra, artan klinik bilgilerle, bağlılığın çok değişkenli bir yapı olabileceğinin farkına varılmış ve ölçümleri bu yönde yapılmaya başlanmıştır (Hornsey ve diğerleri, 2007).

Araştırmalar grup bağlılığının, terapötik sürecin gelişimini sağlayan bir iklimin oluşturulması yoluyla grubun üretkenliğini ve psikoterapötik çıktıları etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin; Marmarosh ve diğerleri (2005), yaptıkları araştırma sonucunda, grup bağlılığının birincil (temel) grup etmeni olduğu sonucuna varmışlardır. Üniversite öğrencilerinden elde edilen sonuçlara göre, grup bağlılığı, benlik saygısı ve kendisi için umut besleme gibi tedavi edici etmenlerle doğrudan ilişkilidir.

Perrone ve Sedlacek (2000) yaptıkları araştırmada ise homojen ve heterojen gruplarda bağlılığın ve üye memnuniyetinin karşılaştırılmasını amaçlamışlardır. Bulgular grup bağlılığı ile üye memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, araştırma bulgularına göre, homojen gruptaki (sorunlar, cinsiyet, ırk, sosyokültürel özellikler vb. açısından) üyeler, heterojen gruptaki üyelere göre daha yüksek bağlılık ve memnuniyet ifade etmişlerdir.

Schnur ve Montgomery (2010), deneysel olarak etkililiği kanıtlanmış dört terapötik ilişki faktörünün (terapötik çalışma uyumu, empati, amaç birliği/işbirliği ve grup bağlılığı) kanserli hastalarda uygulanan psikoterapötik müdahalelerin sonuçları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, grup bağlılığı olumlu psikoterapi sonuçlarıyla (duygusal sıkıntıda azalma, fiziksel aktivitede artış, performans durumunda artış) anlamlı bir şekilde ilişkili çıkmıştır.

Kişilerarası ilişkiler ile grup bağlılığı arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalardan birinde, yatarak tedavi gören çeşitli hastalarda bağlılığın artışıyla semptomatik gelişmenin ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler açısından kendilerini "kayıtsız/soğuk" olarak tanımlayan bireylerde, bağlılığın artmasının tedavinin gidişi açısından olumlu katkı sunduğu; kişilerarası ilişkilerde kendilerini "fazla arkadaşça/yakınlık düzeyi yüksek" olarak tanımlayan bireylerin ise, terapi süresince bağlılığın azaldığı durumlarda daha fazla gelişme kaydettikleri ortaya çıkmıştır (Dinger ve Schauenburg, 2010). Bir başka araştırmada, ilişki eğitimi gruplarında, üyelerin algıladıkları bağlılığın ilişki işlevselliğinde olumlu yöndeki değişikliğe anlamlı bir katkı yaptığı görülmektedir (Owen, AntleveBarbee, 2013).

Alanyazında çeşitli madde bağımlılığı müdahale gruplarında bağlılık ve olumlu grup çıktıları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Etringer, Gregory ve Lando (1984), yaptıkları araştırmada, sigara bağımlılığı ile ilgili gruplardan birinde, bağlılığın geliştirilmesiyle ilgili çeşitli müdahalelere yer verirken, diğer grupta bağlılığın gelişimi için özel bir müdahalede bulunmamışlardır. Bağlılığın geliştirilmesi için müdahalelerin uygulandığı gruptaki katılımcılar, yalnızca bağlılık ölçümlerinden yüksek puan almakla kalmamış, ayrıca sigara içme davranışlarını değiştirmede kısa vadede daha başarılı olma eğilimi göstermişlerdir.

Grup bağlılığı ve grup çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyen 40 çalışmayı meta-analiz yöntemiyle inceleyen Burlingame ve diğerleri (2011), grup bağlılığı ile grup çıktıları arasında anlamlı bir ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Söz konusu meta-analiz çalışmasında, grup bağlılığı ile grubun çıktıları arasındaki ilişkide anlamlı bir şekilde rol oynayan beş moderatör değişken saptanmıştır. Bunlar; yaş, kuramsal yönelim, grubun uzunluğu, büyüklüğü ve bağlılığı geliştirmek için tasarlanmış müdahalelerdir. Elde edilen bulgulara göre; daha küçük yaştaki

üyelerden oluşan gruplardaki grup bağlılığı ve grup çıktısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü diğer gruplara göre daha yüksektir. Ayrıca, liderlerin kişilerarası/insancıl bir kuramsal yönelim sergilediği çalışmalarda grup bağlılığı ve grup çıktıları arasındaki ilişki düzeyi, liderlerin psikodinamik veya bilişsel-davranışçı bir kuramsal yönelim sergiledikleri gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunlara ek olarak, üye sayısının beş ila dokuz arasında olduğu gruplardaki grup bağlılığı ve grup çıktıları arasındaki ilişkinin düzeyi, üye sayısı beşten az veya dokuzdan çok olan gruplardaki ilişkiye göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, toplam 12 oturum veya daha fazla sayıda oturum yapılan gruplardaki grup bağlılığı ve grup çıktıları arasındaki ilişki, 12 oturumdan daha az yürütülen gruplardaki ilişkiye göre daha yüksek bulunmuştur. Bunların yanı sıra, grupta bağlılığı artırmak için müdahalede bulunulan gruplardaki bağlılık ve çıktı arasındaki ilişki, bağlılık ile ilgili herhangi bir müdahale yapılmayan gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bununla birlikte, bağlılık literatürünü ve yapılan meta-analiz çalışmasını genellemeyi etkileyen dört sınırlılıktan söz edilmektedir. İlk olarak, bağlılığın tanımlanması ve ölçümündeki değişkenlik (tutarsızlık), bağlılığı kanıta dayalı bir ilke olarak kullanmayı ve anlamayı sınırlandırmaktadır. İkinci sınırlılık, bağlılık ve grup çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarındaki karışık bulgulardır. Bazı çalışmalar bağlılık ve olumlu çıktılar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösterirken, bazı araştırma bulguları ise iki değişken arasında herhangi bir ilişki olmadığını göstermektedir. Üçüncü sınırlılık, araştırma modellerinde mevcut olan heterojenliğin, meta-analitik çalışmalar için zorluk yaratmasıdır. Son olarak, bu tür ilişkiyel çalışmalarda neden-sonuç sorusu ele alınmamıştır. İncelenen bu çalışmalarda bağlılık ve olumlu grup çıktıları arasındaki nedensel ilişkiyi destekleyen en güçlü kanıt, bağlılığı artırıcı müdahalelerin kullanıldığı gruplarda, bağlılık ve grup çıktıları arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu (Burlingame vd., 2011).

Grup bağlılığının grup terapisinde olumlu sonuçlar doğurduğu ile ilgili bir fikir birliği olsa da bu konuyla ilgili deneysel araştırmalar çok azdır. Grup bağlılığıyla ilgili alanyazında üç sorun alanı bulunmaktadır. Bunlar; bağlılığın nasıl kavramsallaştırılacağı ile ilgili görüş ayrılıkları, bağlılığın ölçümü ile ilgili tutarsızlık ve bağlılık ve grup çıktıları arasındaki ilişkiyi etkileyen olası aracı değişkenlerin dikkate alınmamasıdır (Hornsey vd., 2007).

Grup bağlılığı, diğer grup yapılarına göre geniş ve derinlemesine araştırılmasına rağmen, bağlılık ve grup sonuçları arasında net bir ilişkinin gösterilmesinin zor olduğu belirtilmektedir. Çünkü grup bağlılığı, çok boyutlu ve birçok etkenle etkileşim içerisinde olan bir yapıdır (Corey ve Corey, 2006). Bağlılık ve olumlu sonuçlar arasında bağlantı kurmaya çalışan araştırmalar, bağlılığın kavramsallaştırılması ve ölçülmesiyle ilgili bir görüş birliği olmamasının eksikliğini yaşamaktadırlar (Hornsey vd., 2007).

Sonuç

Grup bağlılığı, grupla psikolojik danışma yürüten grup liderleri tarafından üzerinde düşünülen ve incelenen kavramların başında gelmektedir. Bununla birlikte, grup bağlılığı kavramsallaştırılması ve ölçülmesi en zor olan etmenlerden biridir. Bağlılığın ne olduğuyla ilgili tüm araştırmacıların bir fikri olsa da, en kabul gören tanım çekici bir grup içinde üyelerin birlik ve beraberlik duygusuyla hareket etmesidir. Bağlılığın geliştiği bir grupta, üyeler yalnızca kendi kişisel amaçları için değil, diğer üyelerin amaçlarına yardım etmek için de çaba gösterirler. Yapılan araştırmalarda bağlılığın, benlik saygısına, öz-yeterliliğe, umut beslemeye, doyuma, semptomatik iyileşmeye vb. olumlu yönde katkı sağladığı görülmektedir. Ancak bağlılığın geliştiği gruplar için de bazı riskler söz konusudur. Örneğin, ortaya çıkabilecek bazı olumsuz duygular ve çatışmalar, bağlılığın bozulmaması adına bastırılabilir.

Türkiye’de grupla psikolojik danışma ile ilgili alanyazın incelendiğinde, önemli kavramların ve yapıların derinlemesine incelendiği çalışmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, grupla psikolojik danışma sürecinde önemli bir etmen olan bağlılık ele alınmıştır. Hornsey ve diğerlerinin (2007) yaptıkları araştırmada, uluslararası alanyazında en az 10 ölçeğin bağlılığın ölçümünde kullanıldığı ifade edilmektedir. Türkiye’de de grupta bağlılık düzeyinin ölçümünde kullanılabilecek çeşitli ölçme araçlarının

geliştirilmesine ve ilgili alanyazına kazandırılmasına gereksinim duyulmaktadır. Bu yönde yapılacak olan çalışmalar, grupla psikolojik danışma ilgili alanyazına çok önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Alonso, J. (2011). Cohesion in group therapy. *Psychotherapy, 48*(1), 34–42.
- Butler, T., & Fuhrman, A. (1983). Level of functioning and length of time in treatment variables influencing patients' therapeutic experience in group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy, 33*(4), 489-505.
- Clem, J. M., Smith, T. E., & Richards, K. V. (2012). Effects of a low-element challenge course on abstinence self-efficacy and group cohesion. *Research on Social Work Practice, 22*(2), 151-158.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th Edition). Belmont, CA: Books/Cole, Cengage Learning.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups process and practice* (7th Edition). USA: Thomson Brooks/Cole.
- Dinger, U., & Schauenburg, H. (2010). Effects of individual cohesion and patient interpersonal style on outcome in psychodynamically oriented inpatient group psychotherapy. *Psychotherapy Research, 20*(1), 22-29.
- Etringer, B. D., Gregory, V. R., & Lando, H. A. (1984). Influence of group cohesion on the behavioral treatment of smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*(6), 1080-1086.
- Ezquerro, A. (2010). Cohesion and coherency in group analysis. *Group Analysis, 43*(4), 496-504.
- Fehr, S. S. (2000). *Grup terapisine giriş*, (F. Zengin, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Hornsey, M. J., Dwyer, L., & Oei, T. P. S. (2007). Beyond cohesiveness, reconceptualizing the link between group processes and outcomes in group psychotherapy. *Small Group Research, 38*(5), 567-592.
- Koydemir, S. (2011). Grup budoğası ve yapısı. İçinde Demir, A. ve Koydemir, S. (Edt.). *Grupla psikolojik danışma* (ss. 1-22). Ankara: Pegem Akademi.
- Marmarosh, C., Holtz, A., & 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*(1), 32–44.
- Owen, J., Antle, B., & Barbee, A. (2013). Alliance and group cohesion in relationship education. *Family Process, 52*(3), 465-476.
- Perrone, K.M., & Sedlacek, W.E. (2000). A comparison of group cohesiveness and clients satisfaction in homogenous and heterogenous groups. *Journal for Specialists in Group Work, 25*(3), 243-251.
- Schnur, J.B., & Montgomery G.H. (2010). A systematic review of therapeutic alliance, group cohesion, empathy, and goal consensus/collaboration in psychotherapeutic interventions in cancer: Uncommon factors? *Clinical Psychology Review, 30*, 238-247.
- VanderKolk, C.J. (1985). *Introduction to group counseling and psychotherapy*. Merrill: Publishing Company.
- Voltan-Acar, N. (2009). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (7. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yalom, I. (1992). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*, (A. Tangör, ve Ö. Karaman, Çev.). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Extended Abstract

The process of group counseling has unique factors although it shows similarities with individual counseling process. The most accepted classification of small group processes in therapy groups is Yalom' (1992) therapeutic factors. It draws attention that many of these

factors also exist at the root of the individual therapy process. However, only one of the factors is unique to the group therapy: Cohesion. Cohesion is the most popular one in a few of relationships (alliance, group climate, group atmosphere) (Burlingame, McClendon & Alonso, 2011) and it is defined as the bedrock of group process (Butler & Fuhriman, 1983).

Voltan-Acar (2009) conceptualizes group cohesion as belonging and “a sense of wellness”. Group cohesion is defined as the relationship of the members both with leaders and with other members. In fact, group cohesion is conceptualized as a key to group development and a major component to become a successful group participant (Clem, Smith & Richards, 2012). Cohesion occurs when the group is charming enough (Vander Kolk, 1985; Yalom, 1992).

Cohesion is a useful word for those who try to define the group cohesiveness and its effective work. The difference is quite striking for the individuals (both for leader and for members) who have subjective experience in a group where cohesion develops or there is no cohesion (Hornsey, Dwyer & Oei, 2007). Cohesion comprises of relational proximity to group leader, each of the group members and all group (Dinger & Schauenburg, 2010).

Although group cohesion increases the personal development of the members, cohesion is generally accompanied by excessive pressure to adapt to the group expectations. A cohesive group where the cohesion developed is sometimes strong enough to allow differences of opinion and unorthodox behaviors, but such mature groups are quite rare (Vander Kolk, 1985). Cohesion is not a constant feature of the group, and it shows waving over the life of the group according to the interaction among the group members (Corey, 2012; Yalom, 1992).

The components of cohesion

Therapeutic alliance developing a sense of acceptance in a group requires various relationships: these are group-member, member-member, member-leader and leader-group relations (Corey, 2012). One more component is added to these components from the perspective of the leader: it is the leader-leader relation in the presence of co-leader. In the related literature, it is noted that the structure and the quality of the relationship are the two major components of the cohesion. The first component of the cohesion consists of the structure, the direction and the function of the relationship. The second one, the components of the quality of the relationship, has enlightened the recent research (Burlingame et al., 2011).

The importance of cohesion

Although cohesion is a factor associated with other therapeutic agents, it is an indispensable fact that the sense of belonging and acceptance exist among the members' unforgettable memories (Yalom, 1992). Members feel more responsibility towards the problems they faced with in the groups developing cohesion. Members begin to show their true personality by purifying their social identities. Individual differences are begun to be perceived as wealth, not as a limitation (Corey, 2012; Fehr, 2000). Members assess how they are similar rather than how they are different from each other (Corey & Corey, 2006).

Members are less vulnerable as they develop a sense of confidence and they have more self-disclosure (Fehr, 2000). A group where cohesion developed can be open and honest and members can establish freely safe relationships and also become more cohesive. Other benefits of cohesion can be; it increases the capacity of not losing members, it has a great chance to achieve the objectives, absenteeism is reduced, all members greatly join, arriving on time increases, more devotion to the objectives occur, free communication is established and proximity to the group norms increases (Vander Kolk, 1985).

A group specifications where cohesion developed

The group becomes a harmonious union when trust is established, conflicts and negative feelings are expressed and worked. The group does not have to face with the conflicts before the group becomes cohesive, but if a conflict arises in the group and it is ignored somehow, this may interfere with the building of the group cohesion (Corey, 2012). Research and clinical

experiences summarize the indicators of the cohesion with these behaviors and attitudes (Vander Kolk, 1985; Yalom, 1992):

- Cohesion to the group objectives,
- Accepting the tasks and roles easier,
- Adapting to the group norms easier, protecting the group norms and applying more pressure, for example to the individuals deviating from the group norms,
- Putting pressure and denying those who do not obey the group norms,
- Being more loyal to the group,
- Being more motivated, and related to the group issues,
- Trying to influence other group members more strongly,
- Being more open to be affected by other members,
- Being more willing to listen to the others and more accepting to them,
- Feeling more secure and getting rid of tension within the group,
- More willing to participate to the group sessions,
- More self-disclosure,
- Being less fragile against the dissolution of the group in case a member leaves.

A group developing cohesion has these features (Vander Kolk, 1985):

- The group cohesion developed becomes more productive if the norms are productive,
- Interaction is more friendly and democratic,
- It is more likely to influence each other when making decisions,
- Members are more willing to listen and accept the views of others,
- Pain or frustration is more bearable on behalf of the group,
- Defence is formed against the attacks and criticisms from outside.

The long-term effect of the cohesion is the effect on self-esteem. The more the group cohesiveness are, the more members will show respect to the decisions of the group and will make an effort to overlap the society's respect with the self-esteem (the group can be considered as a society) (Yalom, 1992).

Factors associated with cohesion

Group cohesion is the most leading concept to be considered and examined by the group leaders conducting group counseling. According to the research conducted, cohesion has a positive contribution to self-esteem (Marmarosh, Holtz & Schottenbauer, 2005), to self-efficacy (Clem et al., 2012), to cherish the hope (Marmarosh et al., 2005), to satisfaction (Perrone & Sedlacek, 2000), to symptomatic improvement (Dinger & Schauenburg, 2010), to psychotherapy outputs (Schnur & Montgomery, 2010) and so on. However, there are also some risks for the groups in which cohesion developed. The negative emotions and conflicts that may arise can be suppressed on behalf of maintaining the cohesion.

Although there is a consensus that group cohesiveness has positive outcomes in group therapy, empirical research is very little related to this subject: the dispute how to conceptualize the cohesion, the inconsistencies of cohesion evolution, not to be taken into account of potential mediating variables that affect the relationship between cohesion and group outputs (Hornsey et al., 2007).