

## ALT VE ÜST DÜZEY TERAPİ GRUPLARININ TEMEL ÖZELİKLERİ ÜZERİNE BİR DERLEME<sup>†</sup>

\*\*\*

## A REVIEW ON THE KEY CHARACTERISTICS OF LOW AND HIGH-LEVEL THERAPY GROUPS

Citation: Karaaziz, M ve Gök, B. A. (2023). Alt ve üst düzey terapi gruplarının temel özellikleri üzerine bir derleme. *Journal of Pure Social Sciences*, 4(6), 15-20.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8108879>

Meryem KARAAZİZ<sup>1</sup>  
Bayram Ali GÖK<sup>2</sup>

### Öz

*Bu makalenin amacı, alt düzey ve üst düzey psikoterapi gruplarının benzerlikleri ve farklılıkları incelemektir. Üst düzey gruplar, alt düzey gruplara göre daha karmaşık bir sürece sahiptir ve daha fazla kişiyi içerebilir. Grupların boyutları, ihtiyaçlara bağlı olarak esneklik gösterebilir. Her iki düzeyde de grup psikoterapi temel ilkeleri geçerlidir ve terapistlerin rolü önemlidir. Grup seanslarında başarı deneyimi sağlanmalı ve kaygı düzeyi azaltılmalıdır. Bireyin kendini açması, grup psikoterapinin iyileşme sürecinde önemli bir rol oynar. Grup liderleri, grupların planlamasını yaparken, uygun yapılandırılmış egzersizler seçmeli ve sürecin kesintisiz ilerlemesini sağlamalıdır. Sonuç olarak, alt ve üst düzey psikoterapi grupları arasında benzerlikler ve farklılıklar vardır. Her iki düzeyde de grup liderlerinin belirli becerileri ve grup sürecini yönetme yetenekleri önemlidir.*

**Anahtar Kelimeler:** Alt düzey psikoterapi, üst düzey psikoterapi, psikoterapi grupları, grup psikoterapisi, psikoterapi

### Abstract

*The aim of this article is to examine the similarities and differences between low-level and high-level psychotherapy groups. High-level groups have a more complex process and can involve more people compared to low-level groups. The size of the groups can be flexible depending on the needs. The basic principles of group psychotherapy are valid at both levels and the role of therapists is important. Success experiences should be provided during group sessions and anxiety levels should be reduced. The individual's self-disclosure plays an important role in the healing process of group psychotherapy. When planning the groups, group leaders should select appropriate structured exercises and ensure uninterrupted progress of the process. In conclusion, there are similarities and differences between low-level and high-level psychotherapy groups. Specific skills and abilities of group leaders in managing the group process are important at both levels.*

**Keywords:** Low-level psychotherapy, high-level psychotherapy, psychotherapy groups, group psychotherapy, psychotherapy

### EXTENDED ABSTRACT

#### Background:

Group therapies at both the lower level and higher level are important for various reasons such as support, sharing, learning, and enhancing awareness. These therapies provide support and empathy among individuals who are dealing with similar issues. Additionally, they encourage the sharing of experiences and the process

<sup>1</sup>Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, ORCID: 0000-0002-0085-612X, [meryem.karaaziz@neu.edu.tr](mailto:meryem.karaaziz@neu.edu.tr)

<sup>2</sup>Psikolog, Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa, , KKTC, ORCID: 0000-0003-0029-4419, [bayramaligok48@gmail.com](mailto:bayramaligok48@gmail.com)

of normalization. Group members contribute to personal growth and change as they learn from each other. These therapies support individuals' psychological well-being and strengthen their social support network. The purpose of this review article is to compare and examine the differences and similarities between lower-level therapy groups and higher-level therapy groups.

### **Research purpose:**

The publications of Yalom on group therapies were used in the literature review. The lower-level and higher-level therapy groups in group therapies were examined. These examinations revealed that both therapy groups undergo changes according to their respective goals. In these findings, references were made to the studies conducted by Yalom (1992, 2002, 2003, 2018), Yalom and Lescz (2005), Naar (1993), Güçray et al. (2009), and Durmuş (2013) to compare different therapy groups. These studies were conducted on group psychotherapy in the field of psychotherapy.

### **Methodology:**

The study employed a literature review as a method. A literature review aims to summarize existing research and compile the available information on a specific topic. In this study, sources related to lower-level and higher-level therapy groups between 1992 and 2022 were examined. The reviewed sources were used to evaluate the accumulation of knowledge on a specific subject, synthesize conflicting results, and provide a foundation for future research. The compilation was based on comparing lower-level therapy groups with higher-level therapy groups.

### **Findings:**

The information contains details about the common characteristics of low-level and high-level psychotherapy groups, as well as the differences in their content. It is stated that high-level groups have a more complex process compared to low-level groups. Additionally, the sizes of the groups can vary. It is emphasized that the fundamental principles of group psychotherapy apply to both levels.

### **Conclusion:**

Therapists are expected to make group experiences supportive and satisfying. Even when dealing with severe psychotic cases, the successful experience and anxiety reduction achieved through group sessions are highlighted as significant tasks.

## **1.GİRİŞ**

Grup terapisi, bir terapist ya da terapi lideri rehberliğinde bir grup insanın katıldığı bir terapi şeklidir (Burlingame vd., 2011: 36) Grup terapisi, bireylerin karşılıklı etkileşim içinde olduğu ve deneyimlerini paylaştığı bir ortamda gerçekleşmektedir. Katılımcılar, benzer sorunlarla mücadele eden diğer insanlarla bir araya gelerek destek, paylaşım ve öğrenme fırsatı bulurlar. Grup terapileri alt düzey ve üst düzey olarak sınıflandırılmaktadır. Bu derlemenin amacı, alt düzey ve üst düzey psikoterapi gruplarının tanımlanması, benzerlikleri ve farklılıklarının incelenmesidir.

## **2.ALT VE ÜST DÜZEY TERAPİ GRUPLARININ İNCELENMESİ**

Alt düzey terapi grupları, genellikle belirli bir sorunla mücadele eden kişileri bir araya getiren grup terapisi seanslarıdır. Bu gruplar, belirli bir konuya odaklanarak destek ve çözüm odaklı çalışmaktadır (Yalom, 2018: 34). Örneğin, bir kaygı bozukluğu olan kişilerin bir araya gelerek kaygıyla başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri ve deneyimlerini paylaşmaları gibi. Üst düzey terapi grupları ise daha karmaşık psikolojik sorunlarla mücadele eden kişilerin katıldığı grup terapisi seanslarıdır (Yalom, 2018: 52-93). Bu gruplar, derinlemesine çalışma ve bireysel farkındalığı artırma amacı güder. Üst düzey terapi grupları genellikle daha uzun süreli ve daha yoğun bir terapi sürecini içerir. Katılımcılar, kendi yaşamlarında derinlemesine bir keşif yaparak, kişisel büyüme ve değişim sağlamayı hedefler. Hem alt düzey terapi grupları hem de üst düzey terapi grupları, katılımcıların desteklenmesi, duygusal paylaşımların yapılması, yeni becerilerin öğrenilmesi ve

sorunlarla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi gibi amaçlarla kullanılır. Ancak alt düzey terapi grupları genellikle daha spesifik ve belirli sorunlara odaklanırken, üst düzey terapi grupları daha derinlemesine çalışma ve kişisel dönüşüm hedeflerini taşır.

Alt ve üst düzey psikoterapi grupları ortak temel özellikler gösterse de içerikte birbirlerinden oldukça farklıdır. Üst düzey psikoterapi grupları, alt düzey psikoterapi grupları ile karşılaştırıldığında daha karmaşık bir sürece sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Alt gruplarda kişi sayısı 4 ya da 7 arasında olduğunda en verimli düzeye ulaşılırken, üst gruplarda 10 ya da 12 kişiye kadar çıkabilmektedir. Ayrıca, her iki düzey grubunda sınırları esnek olmalıdır. Örneğin bir psikiyatri merkezindeki ağır vakalar arttıkça alt gruplar değişecek ve buna ters orantılı olarak üst gruplarda küçülecektir. Tabii ki, tüm bunlar belli sınırlar içerisinde esneklik sağlamalıdır. Aynı psikiyatri merkezi örneğinden devam edecek olursak servis ihtiyaçlarına göre grubun düzeyleri değişim gösterebilecektir. Her iki düzey grupta da grup psikoterapi temel ilkeleri geçerlidir. Bununla birlikte, temel amaç ve stratejileri aynıdır, ancak tekniklerin kullanımında terapistte büyük görev düşmektedir (Yalom, 1992: 157). Bununla birlikte, terapistlerin, grup yaşantılarını, destekleyici ve doyum verici yaşantılara dönüştürüp kalıcı etki sağlamaları da gerekmektedir. Terapistin en önemli görevlerinden birisi de “şimdi ve burada”ya vurgu yapmasıdır (Karaaziz, 2020: 414-419; Yalom ve Lescz, 2005: 152). Terapist özellikle, ağır psikotik vakalarla bile çalışılırken her iki düzey grupta da grup seansının mutlaka bir başarı deneyimi sağlamasını mümkün kılmalı ve kaygı düzeyini azaltarak seansı sonlandırmalıdır (Yalom, 1992: 458).

Diğer tüm psikoterapi yöntemlerinde olduğu gibi grup psikoterapilerinde de iyileşmenin yolu bireyin kendisini açmasından geçmektedir (Corey ve Corey 2016: 289-306; Yalom, 2003: 129). Özellikle ağır psikopatolojileri olan bireylerde, birey kendini uygun bir biçimde açamayacağını direkt ya da direkt olmayan yollardan belirtmekte ve grup psikoterapinin iyileşme süreci baltalanmaktadır. Özellikle alt düzey gruplarda (odak grupları) ağır psikotik hastaların varlığı ile süreç çok zor ilerlemektedir. Bu nedenle, grup içinde gerçekçi ve ulaşılabilecek hedefler belirlenmelidir. Terapist üst düzey gruplarda, katalizör olma, bilinç altını araştırma, yorumlama, aktarım aracı olma ve problemlerin üzerine düşünebilmeye yol açması gerekirken, alt düzey gruplarda sadece kişileri kendilerini açmaya teşvik etmesi yeterli olacaktır. Alt düzey gruplarda üyelerin kaygı yaşamaması oldukça beklenmektedir. Bu kaygıyla baş etmeleri için bazı rahatlatıcı egzersizleri ya da oyunlar oynanabilmektedir. Ancak, oyunlar çalışmaya yardımcı olmalıdır, asla çalışmanın önüne geçmemelidir. Tüm bunlarla birlikte, seans sürecinde hem alt düzey hem de üst düzey gruplarda özellikle terapistin içten desteği çok kıymetlidir. Yapay bir destek terapötik ilişkiyi ketlenmeye yol açabilmektedir. Özellikle alt düzey gruplarda “destek” kavramı dahada değer kazanmaktadır. Alt düzey gruplardaki bireyler kısa sürede somut ilerlemelere ve desteğe ihtiyaç duymaktadırlar, bunun sağlanmaması durumunda terapiyi bırakmaları oldukça olasıdır (Yalom, 2003: 314).

Alt düzey grup seansları haftada beş kez, kırk beş dakika olarak yapılmaktadır. Bu gruptaki hastaların dikkat süresi az olması nedeniyle süreç bu kadar kısa olmalıdır. Ayrıca grup ilk eve kurallarına karşı üst düzey gruplardakinden daha esnek olunmalıdır. Örneğin geç gelenler gruba alınmalı, erken çıkmak isteyenlere de saygı duyulmalıdır. Alt düzey gruplarda hasta sayısı genellikle en az 2 en çok 7 şeklinde olmasına karşın gerekirse sayı artırılabilir. Bu gruplarda üst düzey grupların aksine katılım zorunludur. Bireyleri alt ve üst gruplara seçerken uygun kişilerin uygun gruba seçilmeleri büyük önem taşımaktadır. Daha sonraki grup değişikliği grup işleyişlerine zarar verebilmektedir. Gruplara verilen isimde büyük önem taşımaktadır. Özellikle yatılı hasta tedavilerinde grup isimlerini alt ve üst diye adlandırmak bazı durumlarda aşağılayıcı olabilmektedir. Bu nedenle Yalom, “alt grup” yerine “odak grup” ismini kullanmıştır (Yalom, 2003: 323). Gruplara katılımda, hastanın konfüzyonu, korkuları ve sınırlı dikkat süresi seçici unsurlar olarak bilinmektedir. Alt düzey grupların en önemli amacı kuşkusuz, iletişim sorunlarına ve kendini uygun bir biçimde ifade etmeye yönelik sıkıntılarını odaklanmalarını sağlamaktır.

Odak grupların yöneticileri, ruh sağlığı alanında çalışan psikolog, terapist, psikiyatrist, psikiyatrist hemşireleri vb. olabilmektedir. Ancak, üst düzey gruplarda olduğu gibi alt düzeyin gruplarda da aynı grup terapistinin en az 1 ay süreyle grubu yönetmesi gerekmektedir, yardımcı terapistler gruba daha kısa süreyle girip çıkabilmektedirler (Yalom, 2003: 323). Alt grupları idare etmek üst düzey grupları idare etmekten daha da basittir. Ancak, grup liderinin psikotik yaşantının ne anlama geldiğini iyi bilmesi, grupta çalışılacak konuların zorluklarına göre sıralanması, hastalar için hangilerinin kolay veya zor olduğunu anlayabilmesi, yeni hastalar için hangilerinin uygun olduğu ve hangilerinin hastalarda gerilim yaratabileceğini kestirebilmesi gerekmektedir (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009: 135). Bu gruplarda da sürecin kesintisiz ilerlemesi çok kıymetlidir. Özellikle yatan hasta grubunda, bunu sağlamak için terapistin gruba katılamayacağı durumlarda onun yerine eğitilmiş bir başka yardımcı terapistin ya da terapistin grup sürecine devam etmesi gerekmektedir. Ayrıca, alt düzey grubunda yer alan yatan hastalar için personel grubun başlamasına 15 dakika kala hastalara grubu hatırlatmalı ve uyuyan varsa uyandırmalıdır (Yalom, 2003: 323). Alt (odak) grupları yapılandırılmış gruplardır ve grup lideri her seansın planlamasını (oryantasyon ve hastaların hazırlanması: 2-5 dk., ısınma: 5-10 dk., yapılandırılmış egzersizler: 20-30dk., seansın gözden geçirilmesi 5-10 dk.) bir gün önceden yapar (Yalom, 2003: 323).

Seansın başlangıcındaki oryantasyon ve hazırlık süreci genellikle en fazla 5 dk. sürse de gruptaki yeni hastaların varlığına ve devam eden hastaların psikolojik yeterliliklerine göre değişim göstermektedir. Buradaki amaç üst düzey gruplarda olduğu gibi, hastalara belli zaman ve mekân oryantasyonu sağlamak, beklenti kaygısını düşürmek, grup işleyiş ve amacı konusunda bilgilendirmek, grubun işleyişi ile ilgili mantıksal temel ile grup işleyişinden nasıl faydalanabileceklerini öğretmektir. Isınma aşamasında ise grup üyelerinin birbirine ve grup sürecine yönelik uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Bu aşama birkaç kısa yapılandırılmış egzersiz içermektedir. Bu da gruba yumuşak bir başlangıcı, beklenti kaygısının azalmasını, her üyenin güvenli şekilde kısa süreyle etkileşime geçişini sağlamaktadır (Yalom, 2003: 242). Gruba uygun yapılandırılmış egzersizi seçme konusunda terapist büyük görev düşmektedir (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, 2009: 143). Özellikle alt (odak) gruplarında seansın büyük bir çoğunluğu ısınma egzersizleriyle geçebilmektedir. Bu noktada kullanılan bazı yapılandırılmış egzersizler mevcuttur. Bunlar; “kendini açma”: terapistin güvenli ortamı oluşturup yapılandırılmış materyallerle (ör: üzerinde sorular olan kağıtlar) bireylerin kendini açmaları sağlanır. Hatta bazı durumlarda terapist de kendisini açar (Durmuş, 2013: 149-158) ve bu durum alt gruplar için üst gruplardan çok daha fazla işlevsel olabilmektedir, “empati”: kişiler arası iletişimde oldukça kıymetli olan empati, ötekini anlayıp onunla özdeşim kurabilmeyi sağlamaktadır. Bu egzersizde ötekinin olumlu yanları üzerine odaklanılır ve grup üyeleri birbiriyle ilgili olumlu düşüncelerini paylaşır. Bununla birlikte birbirleri ile ilgili daha önce bilmedikleri ve grup sürecinde öğrendikleri bilgileri de paylaşabilirler, “şimdi ve burada etkileşimi”: terapist diğer tüm egzersizlerde de hedeflediği gibi hastayı şimdi ve burada ne yaşadığına odaklandırmaya çalışır (Yalom, 2002: 191-196), “didaktik tartışma”: grup üyelerinin çoğunun bir konu üzerinde tartıştığını gören terapist grupta bu konuda onlara küçük bir tartışma ortamı yaratarak etkileşimi ve paylaşımları güçlendirmeyi hedefler (Yalom, 2002: 316), “kişisel değişime” eğer bir kaç seanstır uygun ortam oluşmuş ve hastalar birlikte çalışmış ise terapist bu konuyla ilgili sorular sorabilmekte ve paylaşım ortamı hazırlanabilmektedir (Rogers, 1994: 89; Kağıtçıbaşı, 2003: 311). Bu şekilde üyeler kendilerinin değişmesini istedikleri konulara odaklanıp bunun için çaba sarfetmeye başlayabilirler, “gerilim azaltıcı oyunlar”: bu tip oyunlarla hastaların gruba yönelik gerilim duygularının yerine gruba heveslenmeleri ve bir sonraki seansı arzulamaları hedeflenmektedir. Son olarak, seansın gözden geçirilmesi ise tıpkı üst düzey gruplarda olduğu gibi “şimdi ve burada” yaşadıklarından neler öğrendikleri ve bunu dışardaki hayatlarında nasıl kullanabilecekleri üzerinde düşünmeleri istenir (Yalom, 2003: 314; Yalom, 2002: 196). Ayrıca alt gruplarda yapılandırmanın önemi oldukça büyük

olmasına karşın, unutulmaması gereken bu yapılandırmanın grubun o günkü ihtiyacına göre esneklik gösterebilmesi gereğidir.

### 3.SONUÇ

Bu metinde, alt ve üst düzey psikoterapi gruplarının ortak temel özelliklerini ve içerikteki farklılıklarını anlatan bilgiler bulunmaktadır. Üst düzey grupların alt düzey gruplara göre daha karmaşık bir sürece sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, grupların boyutları da farklılık gösterebilmektedir. İki düzeyde de grup psikoterapi temel ilkelerinin geçerli olduğu vurgulanmaktadır. Terapistlerin grup yaşantılarını destekleyici ve doyum verici hale getirmesi gerektiği ifade edilmektedir. Ağır psikotik vakalarla çalışılırken bile grup seansının başarı deneyimi sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması önemli bir görev olarak belirtilmektedir. Metinde ayrıca, grup psikoterapilerinde iyileşmenin bireyin kendisini açmasıyla gerçekleştiği vurgulanmaktadır. Alt düzey gruplarda ağır psikopatolojilere sahip bireylerin varlığının süreci zorlaştırabileceği ve gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesinin önemli olduğu ifade edilmektedir. Alt düzey gruplarda destek kavramının daha da önem kazandığı ve bireylerin somut ilerlemelere ve desteğe ihtiyaç duydukları belirtilmektedir. Metinde ayrıca, alt düzey ve üst düzey grupların yapılandırması, grup liderliği ve seans süreleri gibi konulara da değinilmektedir. Alt düzey grupların daha esnek olduğu ve katılımın zorunlu olduğu vurgulanmaktadır. Grup seanslarının planlaması ve yapılandırılmış egzersizlerin seçimi konusunda terapistin önemli bir rolü olduğu ifade edilmektedir. Alt düzey psikoterapi grupları, bireylerin belirli psikolojik sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Bu gruplar, bireyler arasında destek ve anlayış sağlayarak, duygusal iyilik halini artırabilir. Her iki düzeyde de grup psikoterapisinin amaçlarına yönelik çalışmalar yapıldığı ve terapistin önemli bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır. Bu sonuçlarla terapistlerin grup terapisinin etkinliğini değerlendirmeleri için çeşitli grup dinamikleri ve katılımcı seçim faktörlerini incelemeleri önerilmektedir. Bireylerin grup uyumu, bağlanma düzeyleri, motivasyonları ve benzerlikleri gibi faktörlerin grup terapisi üzerindeki etkisi nicel araştırmalarla zenginleştirilmelidir.

### KAYNAKÇA

- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Alonso, J. (2011). Cohesion in group therapy. *Psychotherapy*, 48(1), 34–42. <https://doi.org/10.1037/a0022063>
- Corey, G., & Corey, M. S. (2016). Group psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods American Psychological Association*, 289-306 <https://doi.org/10.1037/14861-015>
- Durmuş, E. (2013). Grupla psikolojik danışmada kendini açan ve açmayan liderlerin etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 149-158.
- Güçray, S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1),134-153.
- Güçray, S., Çolakkadıoğlu, O. ve Çekici, F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 194-208.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2003). *Yeni İnsan Ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Karaaziz, M. (2020). Yaşantısal Grup Psikoterapisinde Yalom Perspektifinden “Şimdi ve burada” İlkesi Üzerine Bir Derleme. *Journal of Human and Social Sciences*, 3(1), 414-419.
- Naar, R. (1993). *Grup Psikoterapisine İlk Adım*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevleri.
- Rogers, C., (1994). *Etkileşim Grupları*. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.
- Yalom, I. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori Ve Tekniği*. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.



- Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2018). Kısa süreli grup terapileri. 1 baskı,(pp 49–93). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. ve Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.