

# Grupla Psikolojik Danışma

# Grupların Kısa Tarihçesi

Psikolojik danışma hizmetinde, gruplar uzun ve seçkin bir tarihçeye sahiptir.

Bostonlu bir hekim olan Joseph Hersey Pratt, genellikle ilk psikoterapi/psikolojik danışma grubunu, 1905'te başlatmakla anılır.

# Grupların Kısa Tarihiçesi

- Psikodrama
- T-Grupları
- Etkileşim Grupları
- Grup Maratonları
- Kendi Kendine Yardım Grupları/Destek Grupları

# Gruplara İlişkin Gerçekler ve Yanılsamalar

Gruplara ilişkin bazı yaygın mitler aşağıdaki gibidir. Gruplar:

- gerçek değildir ve yapaydır.
- problemlerle ilgilenmek için ikinci sınıf yapıdadır.
- psikolojik savunmaları yok ederek insanların kimliklerini kaybetmesi konusunda onları baskırlarlar.
- insanların duygusal olmaları içlerini dökmelerini zorunlu tutar.
- hassas ve duygusaldırlar, katılımcıların beynini yıkarlar, düşmancadırlar, yüzleştiricidirler.

# Psikolojik Danışmada Grupların Yeri

Grup, karşılıklı çıkarları için amaçları gerçekleştirmek üzere iki veya daha fazla kişinin etkileşime girmesi olarak tanımlanır.

Örneğin, okul arkadaşlarıyla ya da iş arkadaşlarıyla, herkes, hergün, zamanlarının bir kısmını, grup etkinliklerinde harcar.



## Grupa Terapötik Güçler

Umudun oluşturulması

Evrensellik

Bilgilerin açıklanması

Özgecilik

Birincil aile grubunun özelliklerinin düzeltilerek tekrar edilmesi

Sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi

Taklit davranışlar

Kişiler arası öğrenme

Grup birliği

Arınılması

Varoluşsal etmenler

# Grubun Yararları ve Sakıncaları

Grupların, çeşitli sorun ve endişeleri olan bireylere yardım etmede yararlı olabilecek belirgin avantajları bulunur.

Grupların çeşitli biçimlerine ilişkin etkililik çalışmalarını istatistiksel olarak destekleyen ve grup yaklaşımlarını tanımlayan yüzlerce somut çalışma vardır.

## Yararları;

- Bireyler, bir destek grubundaki pekiştirmeler yardımıyla gelişimsel ve uyumla ilgili ihtiyaçlarını, kaygılarını ve sorunlarını inceleyebilirler.
- Grupla psikolojik danışma, bir danışana kendi duygu ve davranışlarına yönelik içgörü kazanması için bir fırsat sunabilir.
- Danışanların başkalarıyla olumlu, doğal ilişkiler geliştirmeleri için bir fırsat sunar
- Kendilerine ve başkalarına olan sorumlulukları öğrenmeleri için danışanlara fırsatlar sunar



## Dezavantajları;

- Danışanların kişiliği ve sorunları grup için uygun olmayabilir
- Sorunlara derinlemesine inilemeyebilir
- Hazır olmadan kendini açmaya grup baskısı hissedebilir
- Bazı bireyler grupları kaçış veya bencil amaçları için kullanmaya çalışabilir
- Grup sosyal çevreyi yansıtmayabilir

# Grup Çeşitleri

- Psiko-eğitsel Gruplar
- Psikolojik Danışma Grupları
- Grup Rehberliği
- Psikoterapi Grupları
- İş/Çalışma Grupları
- Konsültasyon Grupları

## Neden okullarda GRUP SÜREÇLERİ/ÇALIŞMALARI?

\*Öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal kaygıları ele alınabilir.

\*Akran etkileşimleri öğrencilerin kontrollü bir ortamda gözlem yapmalarını ve öğrenmelerini kolaylaştırır.

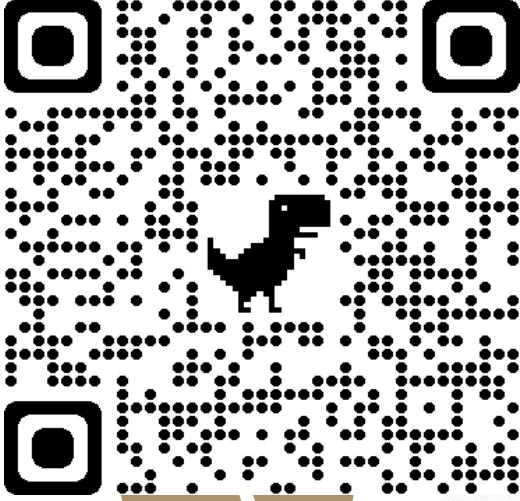
\*Öğrenciler duygu ve düşüncelerini ifade edebilirler, sorunlarını çözmeyi öğrenirler, akran etkileşimi sayesinde yapıcı geri bildirimler yoluyla iç görü kazanabilirler.

\*Üye sayısının az olması gizliliğin sağlanmasını ve sürdürülmesini kolaylaştırır.

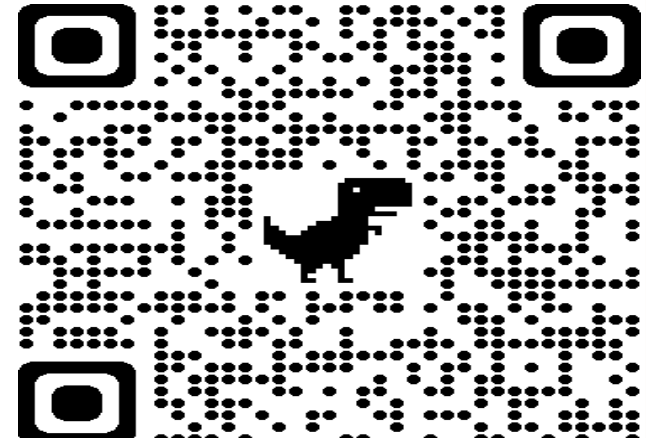
Öğretmenlere yönelik grup rehberliği?

Psiko-eğitim grupları

## Okullarda grupla psikolojik danışma ve akran zorbalığı



Sınav kaygısını azaltmaya yönelik grup rehberliği?





# Grupları Yürütmede Kuramsal Yaklaşımlar

Grupla psikolojik danışmadaki kuramsal yaklaşımlar, bireysel psikolojik danışma yaklaşımlarının çokluğu kadar, çeşitlilik gösterirler.

Birçok durumda kuramlar aynıdır.

## Örneğin;

- Carl Rogers'a göre grupla psikolojik danışma üyelerin ihtiyaçlarını ortaya çıkarmaları ve nihayetinde yaşamlarını geliştirmeleri için kendilerini güvende hissedecekleri bir atmosfer yaratır.
- Davranışçı psikolojik danışman üyelerin sorunlarını davranışsal açıdan sistematik bir şekilde belirleme yolunu izler.
- Gestalt terapistleri psikolojik danışman- danışan etkileşimini bu süreçte önemli görerek "hepsini bir araya getirme" ile bireyin bütünleşmesine odaklanır.

# Grubun Evreleri

Grupların hangi zamanda hangi evrelerden geçtiğine ilişkin literatürde tartışmalar vardır.

Eğitim grupları, öğrenme grupları gibi çeşitli gruplarda gelişimsel evreler belirtilmiştir. Hatta tartışmaların çoğu, grupla psikolojik danışma etrafında yoğunlaşır.

# GRUBUN EVRELERİ

- OLUŐMA
- FIRTINA
- NORM OLUŞTURMA
- ÇALIŞMA
- YAS/SONLANDIRMA

# GRUBUN EVRELERİ

BAŞLANGIÇ

GEÇİŞ

EYLEM

SONLANDIRMA



# Gruplardaki Konular

- Grup Üyelerinin Seçimi ve Hazırlanışı
- Grubun Büyüklüğü ve Süresi
- Açık Gruplara Karşı Kapalı Gruplar
- Gizlilik
- Fiziki Yapı
- Yardımcı Liderler
- Kendini Açma
- Geri İletim
- İzleme

# Etkili Grup Liderinin Özellikleri

Dört liderlik niteliklerinin grup çıktılarında olumlu etkileri olur:

1. *Önemseme* –ne kadar çoksa, o denli iyidir.
2. *Anlam yükleme* – açıklama, açıklığa kavuşturma ve bilişsel çerçeve sunmayı içerir.
3. *Duygusal uyarma*-kendini açma, risk alma, cesaretlendirme ve etkinliği kapsar.
4. *İdari işlev*-normları oluşturma, yapılama ve işlemler önermeyi gerektirir.

# Grupla psikolojik danışmanın bireysel danışmaya göre zayıf (olumsuz) yönleri

---

- Derinliğine bir yardım verilemez.
- Yüksek düzeydeki korku, kaygılara veya sosyopati gibi ağır vakalara çözüm bulmak zordur.
- Gizliliği sağlamak zordur.
- Grubun bazı üyeleri baskın olarak diğer üyeleri etkileyebilir. Birey, grupta pasif ve silik kalabilir.
- Grup içindeki görüş ayrılıkları bireyleri olumsuz etkileyebilir.
- Grubun dinamiğini sağlayacak uzmanı bulma ve bu süreci zamana yayma zordur.

# Grupla psikolojik danışmanın bireysel danışmadan üstün yönleri

---

- Birden fazla danışanın aynı anda yararlanma olanağına sahip olması nedeniyle daha ekonomiktir.
- Danışanlar, sorunlarının sadece kendisine özgü olmadığını görüp teselli bulabilir.
- Danışanlar, başkalarının belli sorunlar karşısında uyguladıkları başarılı çözüm yollarından haberdar olabilir.
- Danışanlar, aynı sorunlarla karşılaşan diğer insanlarla bu sorunları konuşabilme fırsatı bulabilir.
- Danışanlar, bir gruba ait olma, başkaları tarafından kabul edilip benimsenme duygusunu yaşayabilirler.