

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA



Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmeye çalışıldığı, bu alanda yetişmiş bir psikolojik danışman tarafından yürütülen, profesyonel, terapötik yardım etme sürecidir (Voltan-Acar, 1993).

Psikolojik Danışma Grubunun Temel Özellikleri

- ❑ Kişiler arası ilişki yaklaşımı odaklıdır,
- ❑ Grup bir süreçtir,
- ❑ Grup süreci dinamiktir,
- ❑ Gelişim için üyelerin kendini açması gerekir,
- ❑ Şimdi ve burada yaklaşımı gerekli.

Bireyle Psikolojik Danışma	Grupla Psikolojik Danışma
Danışanla psikolojik danışman arasında bir ilişki, bir süreç...	Grup lideri ile grup üyeleri ve grup üyelerinin birbiriyle olan etkileşimi var.
50-55 dk. Bir kişiyle.	90 dk. 8-12 kişiyle.
Tek yönlü bir yardım alma vardır.	Üyeler yardım alıp vermeyi öğrenirler.
Öğrenilenlerin sosyal hayata aktarılması...	Öğrenilenlerin sosyal hayata aktarılması daha kolaydır.
Çözüm yolları GPD'ye göre sınırlı.	Üye sayısı kadar çözüm yolu olabilir.
Sorunların derinine inmek mümkündür.	Genelde sorunların derinine inmek zordur.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE GRUP REHBERLİĞİ

- **Grup rehberliği**, daha çok, duruma alıştıırma, eğitsel, sosyal, mesleki bilgi verme amacıyla çok sayıda kişiye yönelik daha ziyade **bilişsel düzeyde olan** ya da öğrencilerde davranış değişikliği yaratabilecek paket programların verilmesini de içerebilecek bir hizmet türüdür.

Grupla Psikolojik Danışmanın Avantajları...

- ❑ Diğerlerin alınan geribildirim...
- ❑ Yeni davranışları öğrenme ve deneme...
- ❑ Yalnız olunmadığı duygusu...
- ❑ Güven ve rahatlık hissi...
- ❑ Geniş uygulama alanına sahip olması..

Grubun Sosyal Mikrokozmos Özelliđi ve Sosyal Yařama Transfer



İYİLEŞTİRİCİ-TERAPÖTİK FAKTÖRLER (TERAPÖTİK GÜÇLER)

- Grup Uyumunu,
- Evrensellik,
- Bilgilendirme,
- Umut Aşılama,
- Duygusal Boşalım (Katarsis),
- Başkalarını Düşünme,

İYİLEŞTİRİCİ-TERAPÖTİK FAKTÖRLER (TERAPÖTİK GÜÇLER)-2

- Kişiler arası etkileşimi öğrenme,
- İzleyerek Öğrenme (Model alma),
- Varoluşsal Faktörler,
- Sosyalleşme,
- Temel aile deneyimlerinin düzeltilmesi.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMAYA İLİŞKİN KAVRAMLAR

- ❖ Kapalı Gruplar
- ❖ Açık Gruplar
- ❖ Birey Merkezli Gruplar
- ❖ Grup Merkezli Gruplar
- ❖ Psiko-Eğitim Grupları
- ❖ Süpervizyon
- ❖ Konsültasyon
- ❖ Refere Etmek
- ❖ Davranışsal Amaçlar
- ❖ Sonlandırma (Terminasyon)

GRUP ÇEŞİTLERİ

- ❖ Görev/İş grupları
- ❖ Psiko-eğitim grupları
- ❖ Psikolojik danışma grupları
- ❖ Psikoterapi grupları
- ❖ Destek ve kendine yardım grupları
- ❖ Etkileşim grupları



PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖRNEĞİ

- İLETİŞİM BECERİLERİ GELİŞTİRME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖRNEĞİ devam...

- **Psikoeğitim Programının Genel Amaçları:**
- Etkili iletişim kurabilmede kendini tanıma,
- İletişim ve iletişimin öğeleri,
- Etkili dinleme ve geri bildirim verme,
- Soru sorma,
- Sözel ve sözsüz davranışlar,
- Duyguların farkında olma,
- Duyguların ifade edilmesi,
- Duygu- düşünce- davranışın etkileşimi,
- Empati,
- Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve kazan-kazan yöntemi,
- Ben dili ve sen dili.

PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖRNEĞİ devam...

- **Hedef Grup:**
- Program 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır.

PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖRNEĞİ devam...

- **Grup Yöneticileri** :
- **Oturum Günü** : Salı
- **Başlama Tarihi** : 10.04.2018
- **Oturum Saati** : 17:00-18:30
- **Oturum Süresi** : 90 dakika
- **Oturumun Sıklığı** : Haftada bir
- **Oturum Sayısı** : 6
- **Oturum Yeri** : Ankara Üniversitesi PDR Birimi, Grup Odası
- **Üye Sayısı** : 10

PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖRNEĞİ devam...

• I.OTURUM

•

• **Oturumun Amaçları :**

- Üyeleri programın genel amaçları, içeriği ve işleyişi hakkında bilgilendirme,
- Her üyenin gruba katılma amacını ve beklentilerini grup üyeleriyle paylaşması,
- Grup süresince uyulacak kuralların belirlenmesi,
- Grup üyelerinin birbirlerini tanımaları ve etkileşimde bulunmaları,
- Üyelerin iletişim ve iletişim öğeleri hakkında bilgilenmesi,
- Üyelerin kendilerini daha iyi tanımaları ve kendini tanımanın iletişime etkisini fark etmeleri.

•

• **Oturumun Süresi** : 90 dakika

• **Araç-gereçler** : 3 farklı renkte orta boy karton, iki farklı renk post it, ayaklı yazı tahtası, tahta kalem, keçeli kalem, üye sayısı kadar kurşun kalem.

• **Formlar** : Form I

• **Süreç** :.....