

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

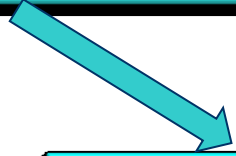


Doç. Dr. İlhan YALÇIN

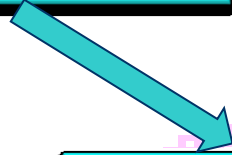
İçerik...

❖ Grubun **Sonlandırma** evresi

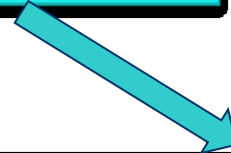
BAŞLANGIÇ EVRESİ
(Initial Stage)



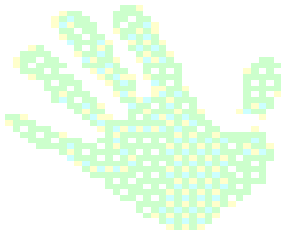
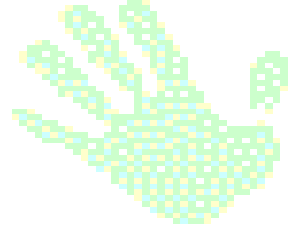
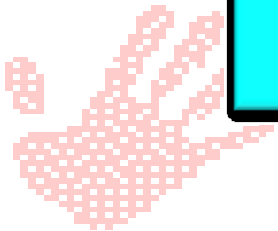
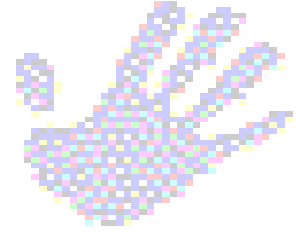
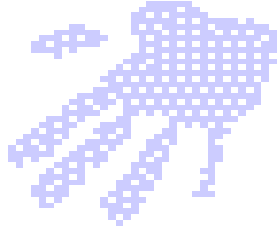
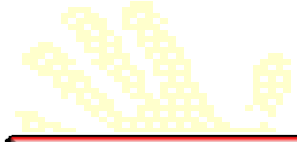
GEÇİŞ EVRESİ
(Transition Stage)



EYLEM EVRESİ
(Working Stage)



SONLANDIRMA EVRESİ
(Final Stage)



Grubun **Sonlandırma** Evresi

- Diğer üyelerle etkili bir şekilde vedalaşabilmek, grup sürecindeki yaşantılar ve paylaşımlar kadar önemlidir.

Grubun **Sonlandırma** Evresi

- Bir psikolojik danışma grubunda sonlandırmanın ne zaman olacağını kestirmek kolay değildir.
- **Yapılandırılmış psikolojik danışma gruplarında** grup oturumlarının ne kadar süreceği önceden belirlenmektedir.
- Ani bir sonlandırmada danışanlarda öfke, kaygı ve hayal kırıklığı gibi duygular ortaya çıkabilir.

Grubun **Sonlandırma** Evresi

- Grup üyelerini sonlandırmaya hazırlamak oldukça önemlidir.
- Grubun sonlanacağı konusunda **üyeler önceden uyarılmalıdır.**
- Genel bir ilke olarak oturum sayısı ne kadar uzun ve grup üyelerinin paylaşımı ne kadar yoğunsa sonlandırma süreci de o kadar uzun olur.
- En temel ölçüt ise üyelerin grup deneyimlerini değerlendirebilmesi için yeterli süreyi ayırabilmektir.

Erken Sonlanma

- Erken sonlanma, grup üyelerinin gruptan ayrılması nedeniyle veya lidere özgü nedenlerle meydana gelebilir.
- Beklenmedik sonlanma, üyelerde **hayal kırıklığı, kaygı, üzüntü, öfke** gibi birtakım olumsuz duygular yaratabilir.

Erken Sonlanma

- Grubun ilk aşamasındaki erken sonlanma yaşantısı grupta birliktelik oluşması konusunda sıkıntı yaratabilir.
- Orta ve son aşamadaki erken sonlanma yaşantısının üyeler için etkisi ve anlamı farklı olacaktır.

Genellikle bu aşamalardaki sonlanmalar üyenin grup sürecine yönelik sergilediği kişisel bir tutum niteliğindedir.

- Erken sonlanmanın önüne geçebilmek için grup liderinin şu noktalara dikkat etmesi önemlidir:
 - Oturumların zamanında başlaması ve bitmesi,
 - Üyelerin oturumlara devam konusunda duyarlı olması,
 - Üyelere bireysel ve profesyonel bir tutumla yaklaşılması,
 - Açık, net ve tutarlı olunması,
 - Grup oturumlarına belirli bir nedenden dolayı ara verilmesi gerekiyorsa bunun üyelere önceden bildirilmesi.

- Gruptan ayrılmak isteyen bir üye olduğunda, üyeye bu kararını grup üyeleri ile konuşması için fırsat yaratmak gerekir.
- Böylece üyeye geribildirim verilerek süreçte kazandıklarının farkına varmasına yardımcı olunur.

Sonlandırma Aşamasının Genel Özellikleri

- Sonlandırma, bir psikolojik danışma sürecinin sona ermesinden çok daha fazlasını ifade eder.
- Sonlandırma aşaması, tüm grup sürecini değerlendirme fırsatı sunar.

- Sonlandırma aşaması,
 - grup üyelerine yaşamış oldukları deneyimlerin anlamlarını gözden geçirme,
 - gruptan elde ettikleri kazanımları sağlamlaştırma,
 - öğrendikleri yeni davranışları grup dışında da devam ettirme kararını netleştirme olanağı sunar.

- Grup üyeleri grup sürecinde değişimi deneyimlese bile önemli olan bu değişimin grup dışında da devam ettirilmesidir.
- Sonlandırma aşamasından sonra grubun güvenilir, destekleyici ortamı ortadan kalkar.
- Bir grup süreci bittikten sonra grup üyeleri stres ve kaygı yaşayabilir, desteğe ihtiyaç duyabilirler.

- Liderin grubu sonlandırma aşamasına hazırlaması için üyelere grubun sonlanmaya yaklaştığını ara ara hatırlatması önemlidir.
- Kayıp duygusuyla baş etmenin en etkili yöntemlerinden biri geçmiş yaşantıların paylaşılması ve grup sürecindeki heyecan verici anlamlı yaşantıların anımsanmasıdır.
- Sonlandırma aşaması, üyelerin kazanımlarını kişiselleştirmelerine ve grup deneyimini içselleştirmelerine yardımcı olur.

Sonlandırmada Grup Liderinin Görevleri

- Grup liderinin bu aşamadaki temel görevleri şu şekilde sıralanabilir:
 - ✓ grup yaşantısını gözden geçirmek ve özetlemek,
 - ✓ grup üyelerinin gelişimlerini ve değişimlerini değerlendirmek,
 - ✓ üyeleri duyguların kutuplaşması konusunda bilgilendirmek,
 - ✓ grup üyelerine destek olmak,
 - ✓ grup yaşantılarını dışarıya taşımak,
 - ✓ bitmemiş işlerini tamamlatmak,
 - ✓ üyelerin yaşadığı değişimi günlük yaşama geçirmek,
 - ✓ üyelere geribildirim vermek,
 - ✓ Vedalaşmak,
 - ✓ ilerlemenin devamı için planlama yapmak,
 - ✓ izleme görüşmesi düzenlemek.

1. Duygularla İlgilenmek

- Sonlandırma ile üyeler bir yandan rahatlama ve başarı duygusu yaşarken öte yandan kayıp duygusu yaşayabilirler.
- Sonlandırma aşamasında duyguların ifade edilmesi sağlanmalıdır.
- Ayrıca lider, ayrılığa dair kendi duygularının farkında olmalıdır.
- Çok yoğun bir duygusal havanın dağıtılmasında fayda vardır.

2. Bitmemiş İşleri Ele Almak

- Grup sürecinde tüm sorunlar ele alınıp çözülemez.
- Bitmemiş işlerle ilgilenmek için sonlandırma aşamasında gerekli zaman ayrılmalıdır.
- Asıl önemli olan, bitmemiş işlerin kaynağı bireyin kendisi mi yoksa grup süreci mi olduğunu fark etmektir.

3. Vedalaşmak

- Vedalaşmak, grup deneyimini etkili bir şekilde tamamlayabilmek için gerçekleştirilmesi gereken önemli bir görevdir.
- Bu aşamada üyeler, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirilmelidir.

4. Geribildirim Vermek

- Bu aşamada, grup üyelerinin birbirlerine geribildirim vermeleri için olanak sağlamak önemlidir.
- Grup üyeleri, aldıkları geribildirimlere grup bittikten sonra bakarak kendileri ile ilgili ilerlemelerini değerlendirebilirler.
- Geribildirim verirken, üyelerin grup sürecindeki gelişimi ve duygu ve düşünceler ön plana çıkar.

5. Grup Sürecini Değerlendirmek

- Özellikle iyileştirici gruplarda temel amaç kişisel gelişimdir.
- Sonlandırma aşamasında üyelerin yaşamlarındaki değişimleri gözden geçirmesi gerekir.
- Grup sürecini değerlendirme;
 - Liderin tüm grup sürecini özetlemesi,
 - Üyelerin kendi deneyimlerini özetlemesi,
 - Etkileşimli bir biçimde tüm üyeler ve lider tarafından özetlenmesi şeklinde yapılabilir.

6. Öğrenilenleri İleri Taşımak

- Grup üyelerinin grupta kazandıkları yeni bilgi ve becerileri kişiler arası ilişkilerinde kullanmaları, öğrenilenlerin dış dünyaya taşınmasıdır.
- Grup üyelerinin gruptan sonra eski yaşam tarzlarına geri dönüşler yaşamaması olağandır.
- Üyelere, değişim için gruba ihtiyacı olmadan, kendi başına da başarılı olabileceğini fark ettirmek önemlidir.

- Son aşamada lider, grupta kazanılanların uygulamaya dökülmesi konusuna odaklanmalıdır.