

# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA



**Doç. Dr. İlhan YALÇIN**

# İçerik...

❖ **Grubun Başlangıç evresi**

# GRUBUN EVRELERİ

- Her canlıda olduğu gibi tüm psikolojik danışma gruplarının da bir ***başlangıcı***, tıpkı ergenlik gibi ***fırtınalı bir dönemi***, ***olgunluk*** aşaması ve ***sonu*** olur.

# Bir grup süreci dört aşamadan oluşmaktadır:

**Başlangıç**



**Geçiş**

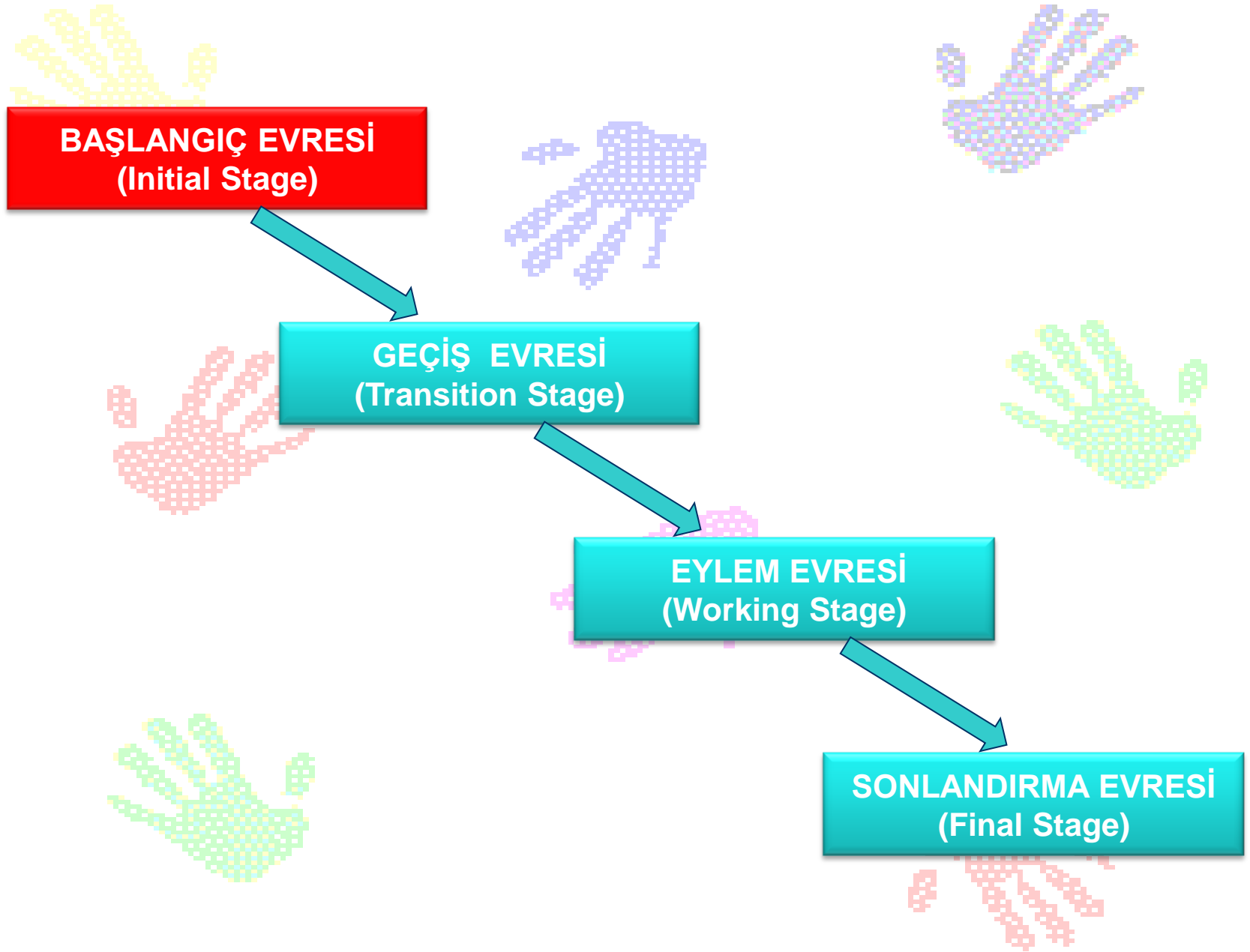


**Eylem**



**Sonlandırma**

**Grup liderinin grubun hangi evrede olduğunu bilmesi neden önemlidir?**



# Başlangıç aşaması

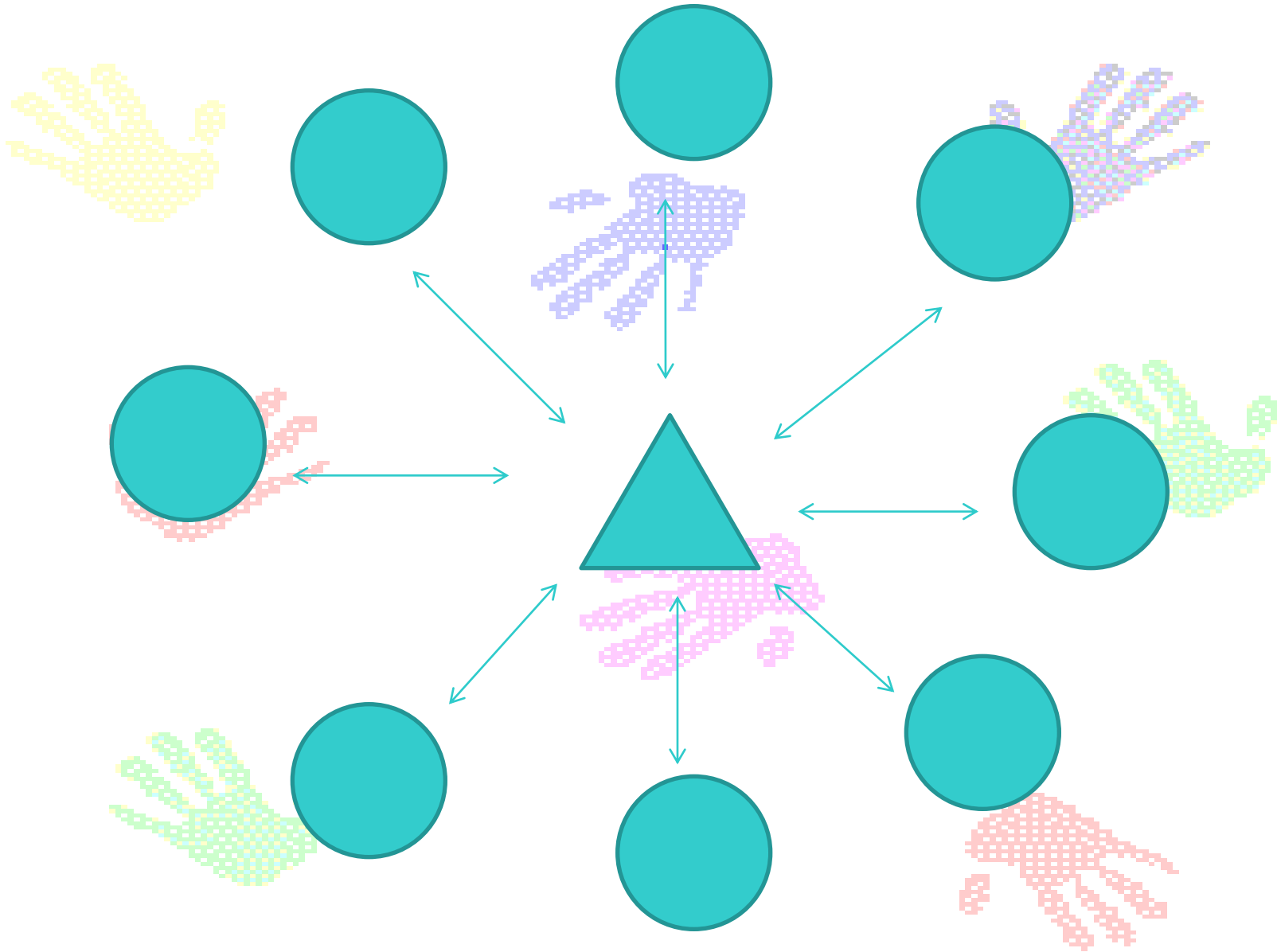
- Tanışma
- Yapılandırma
- Araştırma ve keşif
- Uyum sağlama
- Somut amaçlar belirleme
- Güven duygusunu geliştirme
- Kaygı ve belirsizliklerle çalışma
- Model olma

# Başlangıç Aşaması:

## Grubun Özellikleri

- Üyeler birbirlerini tanımaya başlarlar,
- Grubun yapısını öğrenirler,
- Grup davranışını yönlendiren, konuşulan ya da konuşulmayan grup kurallarını oluştururlar,
- Grupla ilgili korkularını ve umutlarını keşfederler,
- Grupla psikolojik danışmadan beklentilerini netleştirirler,
- Kişisel amaçlarını (davranışsal amaçlarını) belirlerler,
- Grubun güvenli olup olmadığını kontrol ederler,
- Kaygının en yüksek düzeyde yaşandığı bir evredir.





**Grubun İlk Aşamalarındaki İletişim ve Etkileşim Ağı**

# Başlangıç Aşaması:

## Tanışma

- Kendini ilk tanıtan üyeyi yönlendirme,
- Çeşitli tanışma etkinlikleri.

# Başlangıç Aşaması:

## Üyelerin Sık Sordukları Sorular

- ❖ Grup tarafından kabul mü yoksa red mi edileceğim?
- ❖ Kendimi ne kadar açmalıyım?
- ❖ Risk almak ne kadar güvenli?
- ❖ Bu insanlara gerçekten güvenebilir miyim?
- ❖ Bu gruba uygun ve ait olabilecek miyim?
- ❖ Aynı anda hem kendim hem de bu grubun parçası olabilecek miyim?
- ❖ Diğer üyeler, beni olduğum gibi kabul edecekler mi?

# Başlangıç Aşaması:

## Grup Kuralları ve Normları Oluşturma

- Temel kurallar hakkında bilgi
- Bilgilendirilmiş onay formu
- Gizlilik

# Başlangıç Aşaması:

## Grup Kuralları ve Normları Oluşturma

Kurallar, **grup birlikteliğinin sağlanması**, **normların oluşturulması** ve grubun güvenli bir ortamda belirlenen amaçlar çerçevesinde çalışmasına katkıda bulunur.

- ❖ Gruba hazırlık sürecinde bireysel görüşmelerde,
- ❖ Bilgilendirilmiş onay formu imzalatılırken,
- ❖ İlk grup oturumunda,
- ❖ Süreçte ihtiyaç duyuldukça...

# Başlangıç Aşaması:

## Grup Kuralları ve Normları Oluşturma

Grup normları; grubun etkili bir şekilde işlev görmesi ve ilerleyebilmesini sağlamak için, **üyelerin grup içinde uzlaşma içinde oldukları istendik davranışlardır.**

# Başlangıç Aşaması:

## Grup Kuralları ve Normları Oluşturma

### Bazı Temel Normlar:

- ✓ Edilgen dinleyiciler olmaktan çok etkin katılımcılar olmak,
- ✓ **Orası ve O zaman'a** karşı **“şimdi ve buradaya”** odaklaşmak,
- ✓ **Başkalarına odaklanmak yerine,** **öznel duygu ve düşüncelerine** odaklanmak,
- ✓ Terapötik desteklemeyi sağlamak,
- ✓ Birbirlerine yapıcı geribildirim vermeyi ve savunmasız geribildirim almayı öğrenmek,
- ✓ Uygun yüzleştirme yapabilmek,
- ✓ Kendini keşfetme sürecinde olumlu özelliklerine de odaklanabilmek vb.

# Başlangıç Aşaması:

## Temel sınır ya da sınırlıkları belirleme

- Yapılandırma
- Hareket alanları, sınırlıkları, sorumlulukları



# Başlangıç Aşaması:

## Temel sınır ya da sınırlıkları belirleme

(Yapılandırma)

- Grubun gelişimi için yapılandırma hem yararlı hem de engelleyici olabilir.
- **Çok Az Yapılandırma**
  - ❑ Üyeler grup içindeki tutum ve davranışlarında belirsizlik yaşayabilirler,
  - ❑ Kaygı düzeyi artar.
- **Aşırı Düzeyde Yapılandırma**
  - ❑ Lidere bağımlı tutum ve davranışlar artar,
  - ❑ Üyeler sorumluluk almaktan kaçınır,
  - ❑ Kendiliğinden paylaşım istekleri ve birbirleriyle etkileşimleri azalır.

# Başlangıç Aşaması: Amaçları Belirleme

- ❖ Genel amaçlar
- ❖ Davranışsal amaçlar
- (Süreç amaçları-sonuç amaçları)

# Başlangıç Aşaması: Amaçları Belirleme

## Genel Amaçlar :

**Grupta tüm üyeler için geçerli olan,** grup liderince saptanmış soyut cümlelerdir.

- Kişiler arası iletişim stilinin farkında olmaya başlamak,
- Yakınlık duygusunu engelleyen şeylere yönelik farkındalığın artması,
- Kendine ve başkalarına nasıl güvenebileceğini öğrenmek,
- Sorunlarını çözmek için daha iyi yollar keşfetmek,
- Diğer bireylerin de benzer problem ve duygulara sahip olduklarını fark etmek,
- Başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına karşı hassas olmak.

# Başlangıç Aşaması: Güven Oluşturma

Başlangıç aşamasının en önemli görevi “Güven Oluşturulması”

## Güven ortamı olmaksızın;

- ❑ Grup etkileşimi yüzeysel olacaktır,
- ❑ Grupta çok az kendini keşfetme süreci yaşanacaktır,
- ❑ Grup süreci gizli/örtük duyguların denetiminde altında ilerleyecektir,
- ❑ Üyeler eleştirilme kaygısıyla kendilerini açmaya direnç göstereceklerdir,
- ❑ Üyeler risk almaktan kaçınacaklardır,
- ❑ Üyeler kendi amaç ve yaşam deneyimlerine odaklanmak yerine diğer üyelere odaklanma eğiliminde olacaklardır.

# Başlangıç Aşaması: Güven Oluşturma

## Güven oluşturmanın yolları:

- ❑ Lider grup için kendini ve üyeleri ne kadar iyi hazırladı?
- ❑ Üyelerin dikkatli seçilişi,
- ❑ Grubun üye için uyumluluğunun değerlendirilmesi,
- ❑ Grup kurallarının sebepleriyle birlikte sunulması,
- ❑ Gizliliğin gerekliliğiyle birlikte vurgulanması,
- ❑ Grupta var olan farklılıkların empatik bir anlayışla ele alınması,
- ❑ Diğerlerine saygı duyulmasının vurgulanması,
- ❑ Özellikle ilk kez yaşanan çatışma durumlarının lider tarafından nasıl ele alındığı.