

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

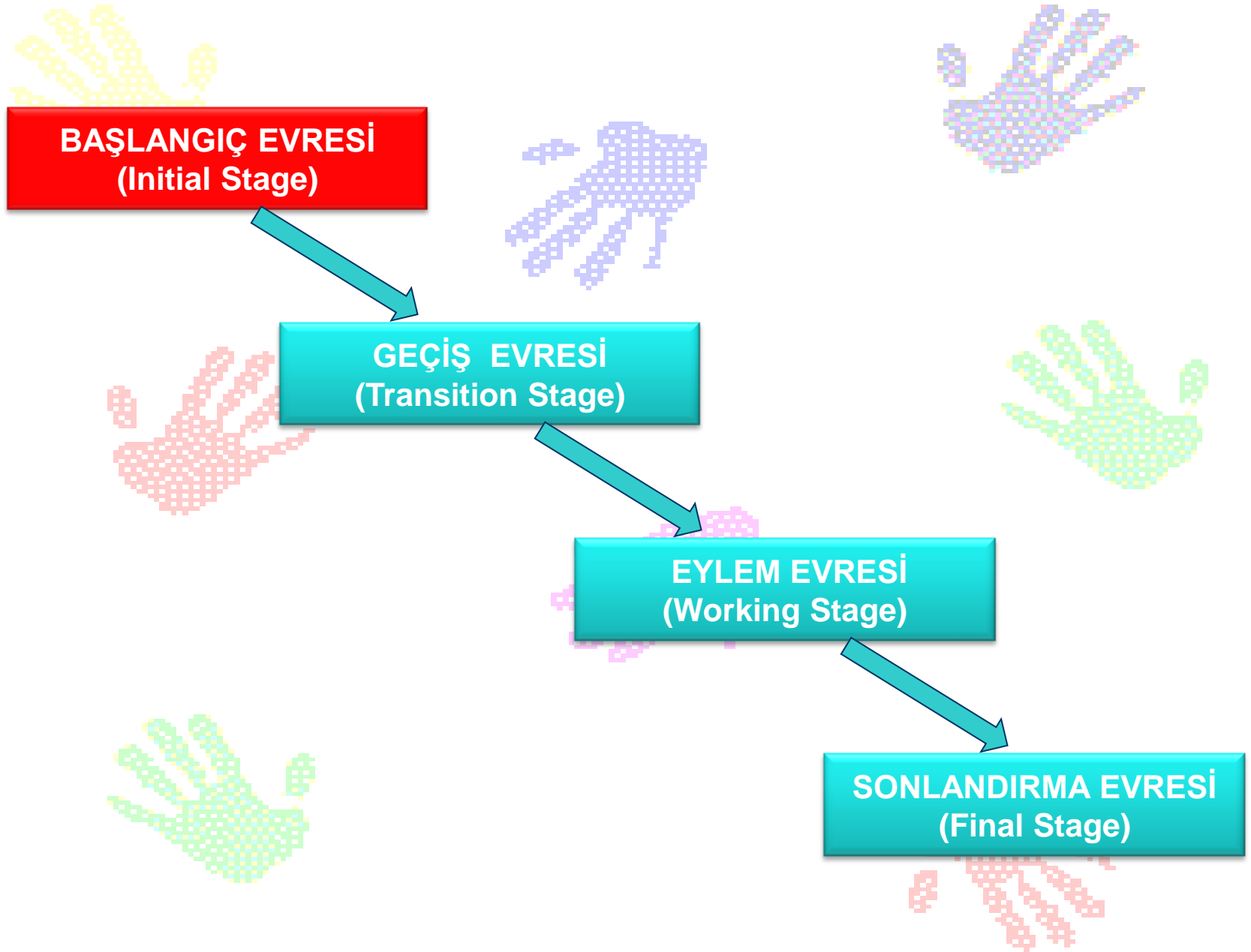


Eylem



Sonlandırma

Grup liderinin grubun hangi evrede olduğunu bilmesi neden önemlidir?



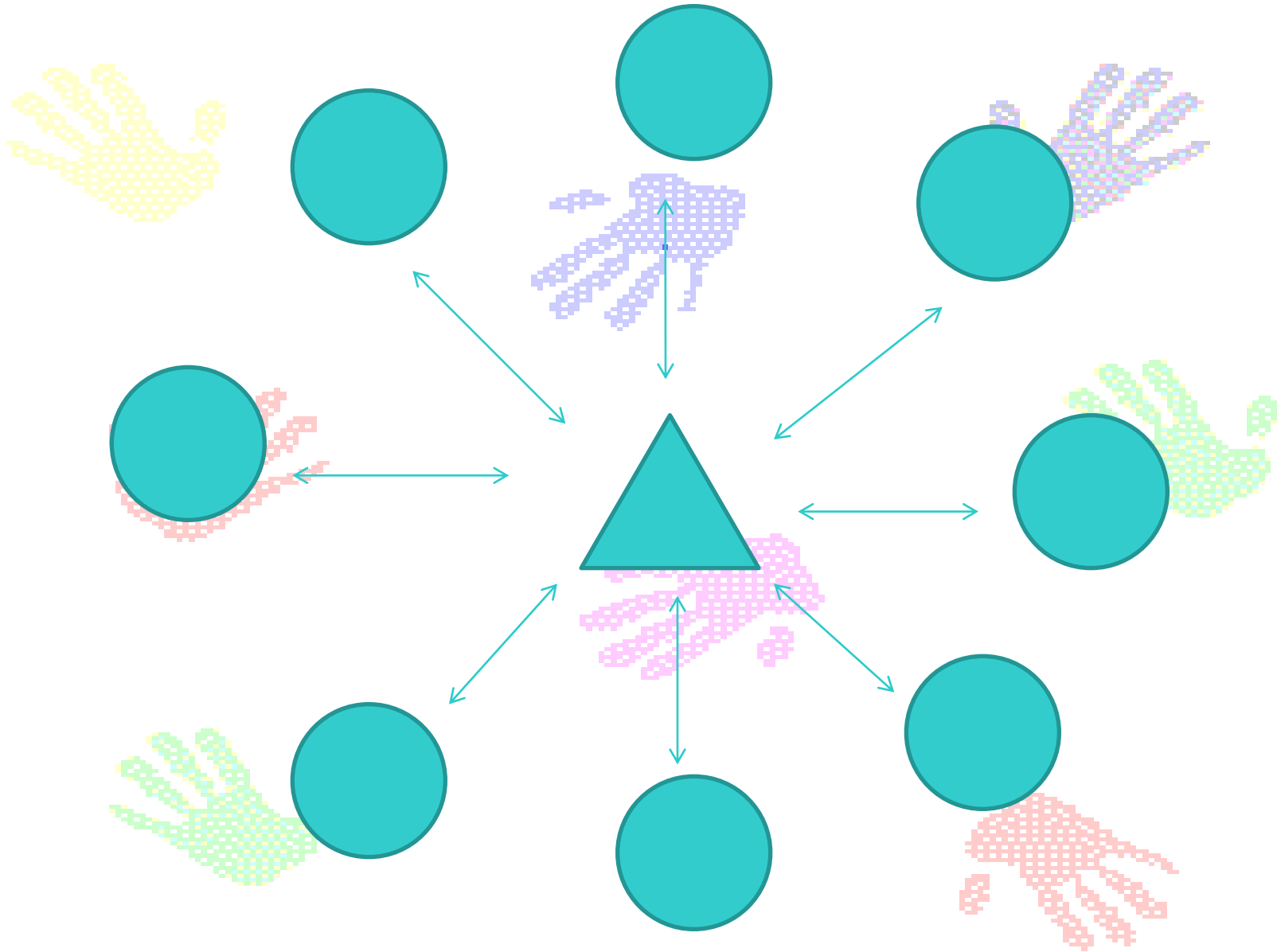
Başlangıç aşaması

- 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.