

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA



Doç. Dr. İlhan YALÇIN

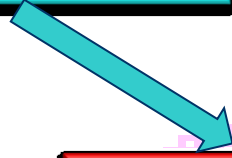
İçerik...

❖ Grubun **Eylem** evresi

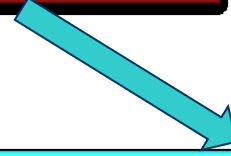
BAŞLANGIÇ EVRESİ
(Initial Stage)



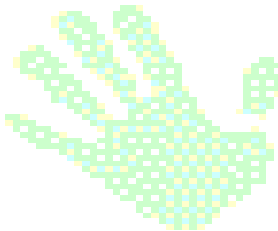
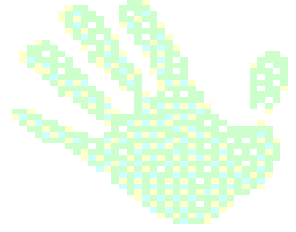
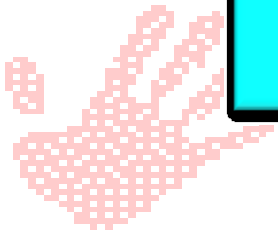
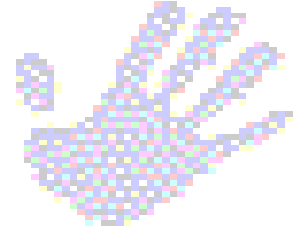
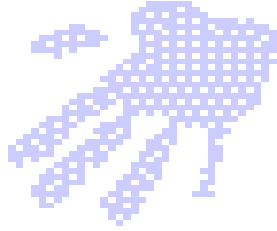
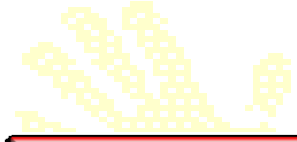
GEÇİŞ EVRESİ
(Transition Stage)



EYLEM EVRESİ
(Working Stage)



SONLANDIRMA EVRESİ
(Final Stage)



Grubun **Eylem** Evresi

- “Geçiş” ve “Eylem” aşamalarını birbirinden ayırmak zordur.
- Eylem aşaması uyum/bağlılığın, üretkenliğin, ve samimiyetin/yakınlığın belirgin olduğu bir aşamadır.

Grubun **Eylem** Evresi

Bu aşamada,

- Güven oluşmuş,
- Sorumluluk almanın önemi anlaşılmış,
- Üyeler kendilerini ve başkalarını kabul etmeye başlamış,
- Paylaşım yapmalarını engelleyen dirençleri fark etmeye başlamışlar,
- Gruba dair önyargıları azalmış,
- Rekabet ve çatışma azalmıştır.

Grubun **Eylem** Evresi

- Psikolojik danışma gruplarının **temel amaçları bu aşamada gerçekleşir.**
- Üyeleri rahatsız eden durumlar veya geliştirmeyi hissettikleri alanlar derinlemesine konuşulur.

Eylem Aşamasının Özellikleri

1. Grup Ortamı, Güven ve Grup Uyumu

- Geçiş aşamasında savunmacı bir ortam söz konusu iken, eylem aşamasında kabul edici bir ortam yoğunluğunu hissettirir.
- Bu aşamada **artan güvenle** birlikte üyeler kendilerini daha fazla açmaya istekli olurlar.
- **Grup uyumu** üst seviyelere ulaşır.

2. Grup Kültürü ve Grup Normları

- Eylem aşamasında yoğunluk kazanması beklenen normlar öncelikle
 - ❖ «dürüstlük ve açıklıkla kendini ifade etme»,
 - ❖ «o anda grupta olanlarla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşma»dır.

➤ **Gruplarda normlar**

- gruptaki dinamiklere,
 - üyelerin beklentilerine,
 - üyelerin kişisel özelliklerine ve
 - liderin tepkilerine göre şekillenir.
- Lider, her grupta normların oluşmasında ve devam ettirilmesinde önemli bir role sahiptir.

3. Kendini Açma

- Eylem aşaması, kendini açmanın en etkili ve yoğun olarak gerçekleştiği aşamadır.
- Graplarda **iki tip kendini açma**dan söz edilebilir:
 - ✓ Geçmişe dönük, genel bilgi düzeyindeki paylaşımlar.
 - ✓ Şimdi ve burada odaklı paylaşımlar.

4. Geribildirim

- Geribildirim, bir üyenin veya liderin **üyelerin bir davranışı ile ilgili duygu ve/veya düşüncelerini paylaşması** ile gerçekleşir.
- Üyeler geribildirim alarak;
 - davranışlarının grup üstünde yarattığı etkiyi görür,
 - kendileri ile ilgili içgörü kazanır,
 - etkili olmayan davranışlarını değiştirme konusunda gerekli adımı atmak için güdülenirler,
 - davranışlarından ve tepkilerinden kendilerinin sorumlu olduklarını anlarlar.

- ***Olumlu geribildirim***, kişinin güçlü ve olumlu yanlarını vurgular ve işlevsel davranışları pekiştirir.
- ***Olumsuz geribildirim*** ise kişinin başkaları ile olan ilişkilerini kısıtlayan veya kişi için olumsuz sonuçlar doğuran davranışları ile ilgili yapılan geribildirimdir.

Liderin Kendini Açması ve Geribildirim Vermesi

- Grup üyelerinin farkındalığını arttırmakta etkili olan bir diğer unsur da **liderin kendini açması** ve **geribildirim vermesidir**.
- Liderin, “şimdi ve burada”yı kullanarak üyelerin davranışlarından nasıl etkilendiğini paylaşması hem grubu canlandırır, hem de üyelerin kendilerinde neler olup bittiğini fark etmelerine yardımcı olur.

Eylem Aşamasında Temel Görevler

1. Problem Çözme ve Karar Verme

- Eylem aşamasının en önemli özelliklerinden birisi, üyelerin oturuma getirdikleri kişisel gündemleri üstünde çalışmanın gerçekleşmesidir.
- Üyelerin kişisel gündemleri, grubun dışında onları rahatsız eden olaylardan oluşur.

- Her grupta **problem çözümlerinin etkili basamaklarının** takip edilmesi beklenir.
- Etkili problem çözümlerinde;
 - ✓ sorunlar açıklığa kavuşturulur ve belirgin hâle getirilir,
 - ✓ sorunu çözmek için seçenekler üretilir,
 - ✓ ortaya atılan seçenekler ve çözüm yolları üye için değerlendirilir ve uygulanabilirliği test edilir,
 - ✓ seçilen çözüm yolunun uygulanması için “en uygun plan üstünde çalışılır,
 - ✓ Son olarak, sosyal bir laboratuvar görevi gören grup ortamında öğrenilen davranışlar ve tutumlar denenir.

2. Gerçekliđi Test Etme

- İyileştirici gruplarda üyeler, yeni davranış ve tutumları öğrenmeye ve denemeye başlar.
- Gerçekliđi test etme, sadece dışarıdaki yaşantılarla ilgili değil, grup içinde o an yaşanan durumlarla ilgili de olabilir.
- Lider, gerçeklik testinin en iyi şekilde gerçekleşmesi için üyenin hazır bulunuşluğunu gözlemelidir.

Eylem Aşaması ve Grup Üyesi

- Eylem aşamasında, grup üyelerinin en çok geliştirmeye başladıkları beceriler “*kendini açma*” ve “*geribildirimde bulunma*”dır.
- Ayrıca bu aşamada üyeler lidere olan *bağımlılıklarından uzaklaşırlar*.
- Grup üyeleri, eylem aşamasında **yardım edilen** olduğu kadar aynı zamanda **yardım eden** görevindedir.

Eylem Aşaması ve Lider

- Eylem aşamasında liderin rolü diğer aşamalara oranla biraz daha pasiftir.
- Liderin eylem aşamasındaki rolü daha çok teşvik edici ve cesaretlendirici, aynı zamanda destekleyici olmaktır.
- Liderin bu aşamadaki görevlerinden biri de odağı takip etmektir.

Grup Aşamalarında Gidiş-Gelişler

- Eylem aşamasında egemen olan **güven ve uyum** bazı zamanlar bozulabilir, üyelerin **korku ve kaygıları** nüksedebilir, **çatışmalar** ortaya çıkabilir.
- Ayrıca üyeler, yaşadıkları sorunlar üstünde çalışırken zaman zaman **geriye dönüşler** yaşayabilirler.
- Diğer taraftan eylem aşamasında her üye yeni davranışları denemeye, başkalarını zorlamaya veya geribildirim almaya yeterince hazır olmayabilir.