



BU KİTABIN BİRİNCİ BASKISI, TÜRKİYE BİLİMLER AKADEMİSİ'NİN
2012 YILI ÜNİVERSİTE DERS KİTAPLARI TELİF VE ÇEVİRİ ESER
ÖDÜLLERİ PROGRAMINDA ÖDÜLE LAYIK GÖRÜLMÜŞTÜR.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

14. Baskı

Editörler:

Prof. Dr. Ayhan Demir

Doç. Dr. Selda Koydemir

Yazarlar:

Prof. Dr. Yelda Kağnıcı

Doç. Dr. Selda Koydemir

Doç. Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi

Prof. Dr. Cem Ali Gizir

Dr. Mana Ece Tuna



Editörler: Prof. Dr. Ayhan DEMİR - Doç. Dr. Selda KOYDEMİR

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

ISBN 978-605-364-195-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2011, Ankara

14. Baskı: Mart 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Tarcan Matbaacılık Yayın. San. - Murat Tarcan
İvedik Cad. No: 417 Yenimahalle/ANKARA
Kızılbey Vd 8230201756
Tel: (0312) 384 34 35
Faks: (0312) 384 34 37

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47663

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Prof. Dr. Ayhan DEMİR

Dr. Ayhan DEMİR 1981 yılında ODTÜ Psikoloji Bölümünü bitirdikten sonra, 1983 yılında Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında uzmanlığını ve 1990 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD da doktorasını tamamlamıştır. 1985 yılından günümüze kadar ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü'nde görev yapmaktadır. Lisans ve yüksek lisans düzeyinde verdiği çeşitli derslerin yanı sıra grupla psikolojik danışma kuramsal ve uygulama derslerini vermektedir. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, atılganlık gibi sosyal özelliklerin anlaşılmasına yönelik çeşitli çalışmalar yapmaktadır. Çeşitli yurtiçi ve yurtdışı yayınları bulunmakta ve grupla psikolojik danışma, rehberlik, iletişim, stresle başa çıkma ve erteleme konularında çeşitli seminerler vermektedir.

ORCID No: 0000-0002-2113-2761

Doç. Dr. Selda Koydemir

Dr. Selda KOYDEMİR, 2000 yılında Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden lisans, 2006 yılında ise ODTÜ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nden doktora derecelerini aldı. 2004-2005 yılları arasında Florida State Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'nde burslu araştırmacı olarak çalışmalarda bulundu; bilişsel-davranışçı terapi kapsamında bireysel ve grup çalışma eğitimi ve süpervizyonu aldı. 2007-2009 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yardımcı doçent ünvanıyla öğretim üyeliği yaptı. Bu süre içinde psikolojik danışma ve rehberlik alanında lisans düzeyinde çok sayıda kuramsal ders; bireyle ve grupla psikolojik danışma dersleri kapsamında öğrencilere süpervizyon verdi. Sonrasında Londra Roehampton Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde bilimsel çalışmalarda bulundu. 2010-2012 yılları arasında ise Almanya'da Chemnitz Teknoloji Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doktora sonrası araştırmacı olarak mutluluk ve iyilik hali ile ilgili kültürler arası araştırma projelerini yürüttü. 2012-2016 yılları arasında ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda öğretim üyesi olarak çalışan Koydemir, 2016 yılından bu yana çalışmalarını Londra'daki araştırma ve eğitim şirketi Research Maze bünyesinde yürütüyor. Ayrıca 2017 yılında Onursal Profesör ünvanı aldığı Bamberg Üniversitesi Psikoloji bölümü'nde bilimsel çalışmalarına devam ediyor ve dersler veriyor.

ORCID No: 0000-0002-2946-6934

Prof. Dr. D. Yelda Kağnıcı

Dr. D. Yelda KAĞNICI ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında 1997 yılında lisans, 1999 yılında yüksek lisans ve 2004 yılında doktora derecesini almıştır. 1998-2000 yılları arasında ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi bünyesinde uzman psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. 2001-2003 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde Incarnate Word Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezinde psikolojik danışman olarak staj yapmıştır. 2004 yılından günümüze kadar Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Lisans ve yüksek lisans düzeyinde verdiği çeşitli derslerin yanı sıra Grupla Psikolojik Danışma kuramsal ve uygulama derslerini yürütmektedir. Psikolojik danışman eğitimi ve süpervizyonu, çokkültürlü psikolojik danışma ve uluslararası öğrencilerin psikolojik uyumuna yönelik çeşitli yurtiçi ve yurtdışı yayınları bulunmaktadır.

ORCID No: 0000-0002-5201-4784

Doç. Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi

Dr. S. Gülfem ÇAKIR, 1998 yılında ODTÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünü bitirdikten sonra, yine aynı üniversitede Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında 2001 yılında yüksek lisans derecesini ve 2009 yılında da doktora derecesini almıştır. 1999–2002 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde psikolojik danışman (rehber öğretmen) olarak çalışmıştır. Bu zaman zarfında Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in depremin çocuklar üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik ortak projesi kapsamında sınıf içi müdahale ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında psikolojik danışman olarak görev almıştır. 2003 yılında ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başlamış ve 2005–2007 yıllarında İngiltere'de Kent Üniversitesinde misafir araştırmacı olarak çalışmıştır. 2009 yılından beri Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Doçent kadrosunda görev yapmakta ve lisans ve lisansüstü düzeyinde dersler vermektedir. Ergenlikte ve beliren yetişkinlikte kimlik gelişimi, psikolojik güçlenme ve psikolojik yardım hizmeti verenlerin stres tepkileri ve öz-bakımı konularında araştırmalar yürütmektedir. Ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış makaleleri bulunmaktadır ve iş yaşamında stres, tükenmişlik, stres yönetimi ve öz-bakım konularında çeşitli kurum ve kuruluşlarda seminerler vermektedir.

ORCID No: 0000-0003-0625-3802

Prof. Dr. Cem Ali Gizir

Dr. Cem Ali GİZİR, ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında 1995 yılında lisans, 1998 yılında yüksek lisans ve 2004 yılında da doktora derecesini almıştır. 1997-2006 yılları arasında ODTÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi bünyesinde uzman psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. Mayıs 2006 tarihinden günümüze kadar Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Lisans ve lisansüstü düzeyde verdiği çeşitli derslerin yanı sıra Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi müdürlüğünü yürütmektedir. Üniversite PDR Merkezlerinin rol ve işlevlerinin geliştirilmesi kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik çeşitli çalışmalar yürütmekte ve kriz, psikolojik travma, yas ve psikolojik sağlık konularında çeşitli okul ve kurumlarda seminerler vermektedir.

ORCID No: 0000-0002-1928-781X

Dr. Mana Ece Tuna

Dr. Mana Ece TUNA 1994 yılında ODTÜ Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalından mezun olduktan sonra, 1997'de yine aynı üniversitenin aynı bölümünde uzmanlığını ve 2003'te de doktoraasını tamamlamıştır. 1997-2007 yılları arasında ODTÜ PDR Merkezinde tam zamanlı olarak psikolojik danışmanlık yapmıştır. Bu süre içerisinde etkileşim grupları, atılganlık, etkili iletişim, üniversiteye uyum gibi çeşitli grupla psikolojik danışma uygulamalarında bulunmuştur. 2007-2012 yılları arasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi RPD Anabilim Dalında ve 2012-2020 yılları arası TED Üniversitesi RPD Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmıştır. Üniversite öğrencilerinin uyum süreci, başa çıkma stratejileri, iyimserlik, merak, farkındalık gibi çeşitli konularda araştırmalar yapmaktadır.

ORCID No: 0000-0002-5450-3119

Adli Psikolog Dr. E. Gülçin Demir'in anısına...

ÖN SÖZ

Grupla psikolojik danışma, üyelere olduğu kadar liderlere de çeşitli kazanımlar sunan bir psikolojik danışma hizmetidir. Son yıllarda çeşitlenen birey ihtiyaçlarına göre uygulama alanı yaygınlaşan grupla psikolojik danışma hizmetlerine paralel olarak, ülkemizde de rehberlik ve psikolojik danışma alanının gün ve gün geliştiği, psikolojik danışman yetiştirmek üzere lisans düzeyinde ve lisansüstü düzeyde sunulan programların sayısının giderek arttığı görülmektedir. Ancak tüm bu gelişmelere rağmen, PDR programlarında bulunan lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki grupla psikolojik danışma derslerinde öğrencilerin ve akademisyenlerin yararlanacakları Türkçe kaynaklar konusunda sıkıntı yaşadıkları gözlemlenmektedir.

Bu ihtiyaçtan yola çıkılarak hazırlanan bu kitapta grupla psikolojik danışma konusunda kapsamlı bilgilerin yanı sıra uygulamaya yönelik bilgiler de sunulmaktadır. Bu kitap yazılmaya başlanmadan önce bu konuda yayınlanmış çok sayıda kitap ve makale gözden geçirilmiş ve kitabın bölümleri herhangi bir kitaba bire bir uymadan belirlenmiştir. Belirlenen bölümler için yazarlar, birçok yabancı ve yerli kaynaklardan elde edilen bilgileri harmanlayarak bölümlerine aktarmışlardır. Bu yönüyle kitap, alanlarındaki kuramsal bilgilerin yanı sıra, yazarların uzmanlıkları ile birleştirilerek ortaya çıkartılmış özgün bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla titizlikle incelenen ve yararlı olabileceği düşünülen kaynakları bir araya toplaması nedeniyle de kitabın son derece geniş bir kaynakça sunmasının, okuyucular için temel bir kaynak niteliği taşıyacağına inanılmaktadır.

Kuramsal bilgilerin ve araştırma bulgularının yanı sıra yazarların kendi yaşadıkları grup uygulamalarındaki deneyimlerini de bölümlerine kattığı bu kitap, iki yıl süren yoğun bir emeğin sonucunda ortaya çıkan bir eserdir. Ancak, her yapılan işte olduğu gibi bu kitapta da eleştirilecek, geliştirilecek yönlerin olduğu bilinmektedir. Okuyucudan bize ulaşacak her türlü geri bildirimin kitabı daha iyiye ulaştıracağına inancımızı belirtir, okuyucuların olumu ve olumsuz görüşlerini bekleriz.

Bu kitabın yazarlarının özgeçmişleri incelendiğinde hepsinin lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerinin bir aşamasında grupla psikolojik danışma kuramsal bilgilerini ve grupla psikolojik danışma uygulamalarını Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden aldıkları görülecektir. Eğitimleri sırasında hocaları olarak ve daha sonra meslektaşları olarak onlardan ve gelişimlerinden hep gurur duyduğum bu ekip, olağanüstü bir çaba ve çalışma disiplini göstermiştir. Bu kitabın oluşmasındaki çabalarından dolayı hepsine şahsım ve PDR alanı adına teşekkür ederim. Ayrıca, tüm ekip olarak, bizi bugünlere getiren anne, babalarımıza, bazen onlara ayıracağımız zamanı istemeden de olsa, kitaba yönelttiğimiz eşlerimize ve çocuklarımıza ve meslek yaşantımızda emeği geçen tüm hocalarımıza teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Ayhan Demir

Haziran, 2012

BÖLÜMLER VE YAZARLAR

Editörler: Prof. Dr. Ayhan DEMİR - Doç. Dr. Selda KOYDEMİR

1. BÖLÜM: GRUBUN DOĞASI VE YAPISI

Doç. Dr. Selda Koydemir

ORCID No: 0000-0002-2946-6934

2. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARININ MANTIKSAL ÇERÇEVESİ

Dr. Mana Ece Tuna

ORCID No: 0000-0002-5450-3119

3. BÖLÜM: GRUP ÇEŞİTLERİ

Doç. Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi

ORCID No: 0000-0003-0625-3802

4. BÖLÜM: GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE ETİK

Prof. Dr. Cem Ali Gizir

ORCID No: 0000-0002-1928-781X

5. BÖLÜM: GRUBUN PLANLANMASI VE OLUŞTURULMASI

Prof. Dr. D. Yelda Kağnıcı

ORCID No: 0000-0002-5201-4784

6. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA BAŞLANGIÇ AŞAMASI

Prof. Dr. Cem Ali Gizir

ORCID No: 0000-0002-1928-781X

7. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA GEÇİŞ AŞAMASI

Doç. Dr. Selda Koydemir

ORCID No: 0000-0002-2946-6934

8. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA EYLEM AŞAMASI

Doç. Dr. Selda Koydemir

ORCID No: 0000-0002-2946-6934

9. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA SONLANDIRMA AŞAMASI

Prof. Dr. D. Yelda Kağnıcı

ORCID No: 0000-0002-5201-4784

10. BÖLÜM: GRUP ÜYELERİ, ÜYELERDE ZOR DAVRANIŞLAR VE BUNLARLA BAŞ ETME

Doç. Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi

ORCID No: 0000-0003-0625-3802

11. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA LİDERLİK

Prof. Dr. D. Yelda Kağnıcı

ORCID No: 0000-0002-5201-4784

12. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA LİDER BECERİLERİ

Doç. Dr. Selda Koydemir

ORCID No: 0000-0002-2946-6934

13. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA ETKİNLİKLERİN KULLANIMI

Doç. Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi

ORCID No: 0000-0003-0625-3802

14. BÖLÜM: GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Prof. Dr. D. Yelda Kağnıcı

ORCID No: 0000-0002-5201-4784

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	vii
Bölümler ve Yazarlar	ix

1. BÖLÜM

GRUBUN DOĞASI VE YAPISI

Bölüm Başlangıç Soruları	1
Temel Kavramlar ve Psikolojik Danışma Gruplarının Amaçları	3
Psikolojik Danışma Gruplarının Temel Özellikleri.....	6
Gruplar, Kişiler Arası İlişki Yaklaşımı Odaklıdır	6
Grup Bir Süreçtir.....	6
Grup Süreci Dinamiktir	7
Grupta Gelişim İçin Üyelerin Kendisini Açması Esastır	8
Değişim İçin Şimdi ve Burada Yaklaşımı Gereklidir.....	8
Grupla Psikolojik Danışmanın Avantajları.....	9
Diğerlerinden Alınan Tepki ve Geri Bildirimlerin Olumlu Etkisi	9
Yeni Davranışları Öğrenme ve Deneme Olanağı Sunması.....	10
Yalnız Olunmadığı Duygusunu Vermesi.....	10
Güven ve Rahatlık Hissi Yaratması	11
Geniş Uygulama Alanına Sahip Olması	11
Aynı Anda Birden Fazla Kişiye Yardım Sağlaması	12
İyileştirici (Terapötik) Faktörler	13
Grup Uyumu	13
Evrensellik	14
Bilgilendirme ve Rehberlik Etme.....	14
Umut Aşılama	14
Duygusal Boşalım (Katarsis).....	15
Başkalarını Düşünme (Altruizm)	15
Kişiler Arası Etkileşimi Öğrenme	16
İzleyerek Öğrenme (Model Alma)	16
Varoluşsal Faktörler	16
Sosyalleşme Tekniklerinin Geliştirilmesi.....	17
Temel Aile Deneyimlerinin Düzeltilerek Yeniden Yaşanması	17
Grup Lideri	18
Grup Üyesi.....	19
Kuramsal Çerçeveye Olan İhtiyaç	20

Sonuç	21
Bölüm Değerlendirme Soruları	21
KAYNAKÇA	22

2. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARININ MANTIKSAL ÇERÇEVESİ

Bölüm Başlangıç Soruları	25
Bireyin Temel İhtiyaçları	27
Fizyolojik İhtiyaçlar.....	28
Güvenlik İhtiyacı.....	29
Ait Olma ve Sevgi.....	30
Saygı İhtiyacı	31
Kendini Gerçekleştirme	33
Benlik Kavramı	35
Johari Farkındalık Modeli.....	39
Açık Alan	40
Kör Alan.....	41
Gizli Alan	42
Bilinmeyen Alan	42
Sonuç	45
Bölüm Değerlendirme Soruları	45
KAYNAKÇA	46

3. BÖLÜM

GRUP ÇEŞİTLERİ

Bölüm Başlangıç Soruları	49
Grupların Tarihsel Gelişimi	50
Grupların Farklı Süreç ve Odaklara Göre Sınıflandırılması	52
İş/Grup Odaklı Gruplar.....	52
Birey/Gelişim Odaklı Gruplar	53
Şimdi ve Burada Odaklı Grup Süreci	54
Geçmiş (Orada ve O Zaman) Odaklı Grup Süreci	55
Sosyal Değer Odaklı Grup Süreci	56

Beceri Odaklı Grup Süreci.....	56
Değişimin Aracı Odaklı Grup Süreci.....	57
Grup Çeşitleri	58
Görev/İş Grupları.....	58
Psikoeğitim ve Rehberlik Grupları	59
Psikoeğitim Grupları	59
Rehberlik Grupları	61
Psikolojik Danışma Grupları	64
Psikoterapi Grupları	65
Destek ve Kendine Yardım Grupları	66
Konsültasyon Grupları	67
Eğitim ve Etkileşim Grupları	67
Sonuç	70
Bölüm Değerlendirme Soruları	70
KAYNAKÇA	71

4. BÖLÜM

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE ETİK

Bölüm Başlangıç Soruları.....	73
Grup Lideri	75
Yetkinlik.....	75
Değerler	77
Grup Üyelerinin Hakları.....	78
Bilgilendirme.....	78
Gönülsüz Üyelik	79
Gruptan Ayrılma.....	80
Psikolojik Risk.....	81
Grup Süreci	82
Gizlilik.....	82
Üyelerle İlişkiler	84
Sonuç	87
Bölüm Değerlendirme Soruları	87
KAYNAKÇA	88

5. BÖLÜM

GRUBUN PLANLANMASI VE OLUŞTURULMASI

Bölüm Başlangıç Soruları	91
İhtiyacın Belirlenmesi.....	93
Grubun Duyurulması	94
Üyelerin Seçimi.....	94
Grup Kompozisyonu	97
Grubun Büyüklüğü	97
Oturumların Sıklığı, Uzunluğu ve Süresi	98
Kapalı-Açık Gruplar	99
Gönüllü-Zorunlu Üyelik.....	100
Homojen-Heterojen Gruplar	101
Fiziksel Koşullar	103
Sonuç	105
Bölüm Değerlendirme Soruları	105
KAYNAKÇA	106

6. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA BAŞLANGIÇ AŞAMASI

Bölüm Başlangıç Soruları	107
Üyelerin Birbirini Tanıması.....	109
Kuralları Koyma	110
Sınırları Belirleme ve Yapılandırma	112
Amaçları Belirleme	114
Güven Oluşturma	115
İlk Kaygılar	117
Model Olma	118
Başlangıç Aşaması ve Grup Lideri.....	119
Sonuç	120
Bölüm Değerlendirme Soruları	120
KAYNAKÇA	121

7. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA GEÇİŞ AŞAMASI

Bölüm Başlangıç Soruları	123
Geçiş Aşamasının Temel Özellikleri	125
Kaygılar, Korkular ve Direnç	125
Çatışma	128
Kültürel farklılıklardan ve ön yargılardan kaynaklanan çatışmalar	130
Otorite Kurma ve Güç Gösterme	132
Lidere Karşı Güç Gösterme	133
Aktarım (Transferans)	134
Karşıt Aktarım (Karşıt Transferans)	135
Geçiş Aşaması ve Grup Lideri	137
Sonuç	139
Bölüm Değerlendirme Soruları	139
KAYNAKÇA	140

8. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA EYLEM AŞAMASI

Bölüm Başlangıç Soruları	143
Eylem Aşamasının Özellikleri	145
Grup Ortamı, Güven ve Grup Uyum	145
Grup Kültürü ve Grup Normları	146
Kendini Açma	147
Duyguların Harekete Geçirilmesi ve Paylaşımın Teşvik Edilmesi	148
Geri Bildirim	150
Liderin Kendini Açması ve Geri Bildirim Vermesi	152
Eylem Aşamasında Temel Görevler	153
Problem Çözme ve Karar Verme	153
Gerçekliği Test Etme	154
Eylem Aşaması ve Grup Üyesi	155
Eylem Aşaması ve Lider	156
Grup Aşamalarında Gidiş-Gelişler	157
Sonuç	159
Bölüm Değerlendirme Soruları	159
KAYNAKÇA	160

9. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA SONLANDIRMA AŞAMASI

Bölüm Başlangıç Soruları	163
Grupla Psikolojik Danışma Sürecini Sonlandırma	164
Erken Sonlanma	165
Sonlandırma Aşamasının Genel Özellikleri	167
Sonlandırmada Grup Liderinin Görevleri.....	169
Duygularla İlgilenmek	170
Bitmemiş İşleri Ele Almak	170
Vedalaşmak	171
Geri Bildirim Vermek	172
Grup Sürecini Değerlendirmek.....	172
Öğrenilenleri İleri Taşımak	174
Sonuç	176
Bölüm Değerlendirme Soruları	176
KAYNAKÇA	177

10. BÖLÜM

GRUP ÜYELERİ, ÜYELERDE ZOR DAVRANIŞLAR VE BUNLARLA BAŞ ETME

Bölüm Başlangıç Soruları	179
Grup Üyelerinin Görev ve Rollerini	180
Üyelerde Zor Davranışlar ve Bunlarla Baş Etme.....	181
Direnç	182
Tekelleştirme (Monopolizing)	183
Sessizlik ve İçer Kapanma (Withdrawal).....	184
Düşmanlık	186
Kurtarıcı Olma	187
Üstünlük Sağlama	187
Hileli Yönlendirme (Manipülasyon) İçeren Davranışlar	188
Baskın Olma.....	189
Bağımlılık	189
Öğüt Verme	190
Günah Keçisi Yapma	191
Sosyalleşme	192

Aşırı Duygusallık	193
Ağlama	193
Sonunu Düşünmeden Gösteriş Yapma	194
Saldırı	195
Gruplaşma	196
Sonuç	198
Bölüm Değerlendirme Soruları	198
KAYNAKÇA	199

11. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA LİDERLİK

Bölüm Başlangıç Soruları	201
Grup Liderinin Kişilik Özellikleri	203
Grup Liderliği Becerileri	205
Grup Liderinin Rol ve İşlevleri	206
Grup Liderlik Tarzları	208
Tarzların Seçimi	211
Grup Liderliği Eğitimi	212
Yardımcı Liderlik	216
Yardımcı Lider Seçimi	218
Yardımcı Liderlik Modelleri	219
İlişkinin Niteliği	219
Sonuç	221
Bölüm Değerlendirme Soruları	221
KAYNAKÇA	222

12. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA LİDER BECERİLERİ

Bölüm Başlangıç Soruları	225
Liderlik Becerilerinin Sınıflandırılması	226
Dikkatini Verme ve Etkin Dinleme	228
Grubu Gözleme	229
İçerik ve Duygu Yansıtma	229
İleri Empati	231

Üyelerin Beden Dillerini Anlama ve Teşvik Etme	232
Konuşmaya Açık Davet: Soru Sorma ve Açıklık Getirme	232
Özetleme	233
Destek Olma ve Cesaretlendirme	234
Bilgilendirme	235
Bağlama	236
Engelleme	237
Geri Bildirim	238
Kendini Açma	239
Sınır Koyma	240
Derinlemesine İnceleme	240
Model Olma	241
Yüzleştirme	241
Yorum Yapma	242
Odak Sağlama	243
Konuşturma	244
Yakınlık-Doğrudanlık (Immediacy)	244
Oturumu Açma.....	245
Oturumu Sonlandırma	245
Sonuç	247
Bölüm Değerlendirme Soruları	247
KAYNAKÇA	248

13. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUPLARINDA ETKİNLİKLERİN KULLANIMI

Bölüm Başlangıç Soruları	251
Grup Sürecinde Etkinlik Kullanımı ve Amaçları	252
Etkinlik Çeşitleri.....	257
Yazılı Etkinlikler.....	257
Fiziksel Etkinlikler.....	259
Hayal Gücüne Dayalı Etkinlikler.....	260
Sözel Etkinlikler	261
Yaratıcı ve Dışavurumcu Sanat Etkinlikleri	262
Etkinlik Örnekleri	263
Yazılı Etkinlik Örnekleri	264
Geliştirmek İstedğim Özelliklerim	264

Umutlarım/Korkularım.....	264
Sevgi Mektupları	264
Cümle Tamamlama	265
Fiziksel Etkinlik Örnekleri	265
Kör Yürüyüşü	265
Kendini Arkaya Bırakma	265
Sandalye Değiştirme	266
Odanın İçinde Rastgele Dolaşma.....	266
Sallanan Söğüt.....	267
Göge Yükseltme	267
Otobüs Yolculuğu	267
Hayal Gücüne Dayalı Etkinlik Örnekleri	268
Uçan Balon	268
Bilge Adam.....	268
Çocukluk Oyuncağı	268
Ortak Nesne	269
Bedenin İçinde Gezinti.....	269
Sözel Etkinlik Örnekleri.....	269
Birbirini Tanıma.....	269
İkili Gruplar Hâlinde Kendini Tanıtma.....	269
Küçük Halka Etkinliği	270
Bir Sırrım Var	270
Yaratıcı ve Dışavurumcu Sanat Etkinlik Örnekleri	270
Kolaj.....	270
Çanta Süsleme	271
Duygu Suratları.....	271
Yol Haritası.....	271
Etkinliklerin Etkili Kullanımı	272
Etkinlik Seçimi	272
Etkinliği Kullanmaya Yetkinlik	274
Grubun Hazır Oluşluğu.....	276
Etkinliklerin Sunumu ve Uygulanışı	276
Etkinliğin Zamanlaması ve Süresi	279
Sonuç.....	280
Bölüm Değerlendirme Soruları	280
KAYNAKÇA	281

14. BÖLÜM

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Bölüm Başlangıç Soruları	283
Analitik Yaklaşımlar	284
Psikanalitik Kuram	284
Grup Sürecinin Gelişim Evreleri	285
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	285
Teknikler	286
Genel Değerlendirme	287
Adler Kuramı	287
Grup Sürecinin Gelişim Evreleri	287
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	288
Teknikler	289
Genel Değerlendirme	289
Yaşantısal-ilişkisel Yönelimli Kuramlar	290
Birey Merkezli Kuram	290
Grup Süreci Gelişim Evreleri	290
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	290
Teknikler	291
Genel Değerlendirme	291
Varoluşçu Kuram	292
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	292
Teknikler	293
Genel Değerlendirme	293
Gestalt Kuramı	293
Grup Süreci Gelişim Evreleri	294
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	295
Teknikler	295
Genel Değerlendirme	296
Eylem Kuramları	297
Davranışçı Kuram	297
Grup Sürecinin Gelişim Evreleri	297
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	297
Teknikler	298
Genel Değerlendirme	298
Bilişsel Davranışçı Kuramlar	298

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	299
Grup Sürecinin Gelişim Evreleri	299
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	300
Teknikler.....	300
Genel Değerlendirme	300
Gerçeklik Kuramı.....	301
Grup Sürecinin Gelişim Evreleri.....	301
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	302
Teknikler.....	302
Genel Değerlendirme	303
Postmodern Yaklaşımlar	303
Kısa Süreli Psikolojik Danışma	303
Grup Süreci Gelişim Evreleri.....	303
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	304
Teknikler.....	305
Genel Değerlendirme	305
Çok Kültürlü Psikolojik Danışma	305
Grup Liderinin Rolü ve İşlevi	306
Teknikler.....	307
Genel Değerlendirme	307
Sonuç	308
Bölüm Değerlendirme Soruları	308
KAYNAKÇA	309
DİZİN	311

1. Bölüm

GRUBUN DOĞASI VE YAPISI

Doç. Dr. Selda Koydemir

ORCID No: 0000-0002-2946-6934

Bölüm Başlangıç Soruları

- 1) Bugüne kadar gönüllü veya gönülsüz olarak hangi sosyal gruplar içinde ne gibi amaçlarla yer aldınız?
- 2) Neden belirli gruplara katılma ihtiyacı hissedersiniz?
- 3) Sizce bireyle psikolojik danışma uygulamasından farklı olarak grupla psikolojik danışma hangi avantajları beraberinde getiriyor olabilir?
- 4) Bireyler bir psikolojik danışma grubuna ne gibi amaçlarla gelir?
- 5) Size göre hangi bireyler için grup uygulamaları uygun olmaz? Kimler gruplardan en çok yararı sağlar?



İnsanlar yaşamını sürdürmek için bir arada olmaya ve birlikte çalışmaya başladığından bu yana, gruplar pek çok kültürün bir parçası olmuştur. Başlangıçta birlikte yaşamının temelini karın doyurma ve hayatta kalma gibi temel gereksinimler oluştursa da, insan doğasında var olan başkalarından destek görme, onlar tarafından kabul edilme, değerli bulunma ve bir gruba ait olma ihtiyaçları, grupların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynamıştır. Sosyal varlıklar olarak insanların başkaları ile bir arada yaşamaları ve iletişimde bulunmaları kaçınılmaz bir gereksinimdir. Birey, ancak diğer insanlarla ilişkiye girdiği ölçüde benliğini geliştirip yeterli olgunluğa ulaşabilir. Aynı zamanda kişiliğin gelişmesinde, bireylerin yaşamlarındaki anne, baba, akraba, akranlar ve diğer yetişkinlerin büyük rol oynadığı, hatta tek başına yaşamının veya başkalarından soyutlanmanın fiziksel ve ruhsal sorunları da beraberinde getirdiği, bu nedenle de bireyi çevresinden ve başkalarından ayrı düşmenin mümkün olmadığı açıktır.

Bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde ve bir arada yaşama gereksiniminde yardım alma kavramı oldukça önemli bir yere sahiptir. Birilerinden yardım almadan hayatta kalmak bebekler için olanaksız, tüm insanlar için çok zordur. Birey her ne kadar kendi başına var olsa ve doğasında bağımsızlık duygusu barındırsa da, birçok bakımdan başkalarına bağımlıdır. Bu ikincil ihtiyaçlar aslında, yaşamda kendimizle ilgili pek çok şeyin ancak kişiler arası dinamikler sayesinde farkına vardığımızı ve onlar sayesinde yaşamımızı sürdürerek anlamlı hâle getirdiğimizi de gösterir. Bu nedenle kişiler arası ilişkiler ve bu amaçla oluşan gruplar yüzyıllardır yaşamımızı ve deneyimlerimizi anlamlı kılan, onları ayakta tutan evrensel birer güç olmuştur.

Yaşamımız boyunca, gönüllü olarak katıldığımız veya kendiliğinden oluşup gelişen pek çok grubun içinde yer alırız. Örneğin, yaşama anne babadan oluşan çekirdek veya diğer akrabaların da olduğu daha geniş aile grubunun bir üyesi olarak adım atarız. Daha sonra akran grubu edinir, ilerleyen zamanlarda okul yaşantısında ve çalıştığımız işlerdeki arkadaş gruplarına veya ortak ilgi ve zevkleri paylaştığımız sosyal gruplara karışıırız. Tüm bu grupların ortak noktası, belirli bir iletişim ve etkileşimi beraberinde getirmesi, buna bağlı olarak da bünyesinde yer alan üyelerin çeşitli kişisel paylaşımlarda bulunmalarıdır. Bu kitabın temelini oluşturan psikolojik danışma grupları ise pek çok açıdan günlük yaşamdaki gruplardan farklıdır. Bu farklılıkların başında psikolojik yardım gruplarının iyileştirici özelliği gelmektedir.

Yardım grupları, kuramsal gelişmelerin ve yapılan bilimsel çalışmaların yanı sıra, günümüzde filmlerin, televizyon programlarının, kitapların ve tanınan güncel dergilerin de yardımıyla oldukça yaygınlaşan ve kabul gören bir uygulama hâline gelmiştir. Bu tanınma ve kabul görmeye birlikte grup yardımları dünyanın pek çok yerinde ve toplumun hemen her kesiminde sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Gün-