



GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANLIKTA İLETİŞİM ÜZERİNE İNCELEME: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

A STUDY ON COMMUNICATION IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING WITH THE GROUP: A REVIEW

Kadriye KARAGÜLMEZ

Lefke Avrupa Üniversitesi, Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim
Dalı Doktora Programı, Lefke, KKTC

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9040-6498>

kadriyekaragulmez@outlook.com

Received: May 26, 2022

Accepted: June 17, 2022

Published: June 30, 2022

Suggested Citation:

Karagülmez, K. (2022). Grupla psikolojik danışmanlıkta iletişim üzerine inceleme: Bir derleme çalışması. *International Journal of Su-Ay Development Association (IJOSDA)*, 1(1), 51-69.



Copyright © 2022 by author(s). This is an open access article under the [CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Öz

İletişim, doğada bulunan tüm canlılar arasında belirli bir biçimde ve şekilde oluşmaktadır. İnsanlar arasında sözel ve sözel olmayan iletişim türleri mevcutken diğer canlıların gerek ses gerekse koku gibi unsurlar sayesinde birbirleri ile iletişim kurdukları görülebilmektedir. İletişim, tüm varlıkların kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri adına gerekli bir unsurdur. Kurulan iletişimin boyutu, yönü ve biçimi kişisel hedefler ile doğrudan ilişkilidir. Bunun yanı sıra insanların bir gruba ait olma, çeşitli gruplar içerisinde yer alarak kişilik gelişimlerini sağlama ve problemlerini bir topluluk önünde ele alma gereksinimleri bulunabilmektedir. Bu gibi gereksinimlere yönelik gruplar oluşmakta ve grup içerisindeki üyelere yönelik müdahaleler uygulanabilmektedir. Gereksinimlere yönelik eğitim, psiko-terapi, tartışma ve kişisel gelişimi artırma gibi birbirinden farklı gruplar kurulabilmektedir. Bunun yanı sıra grupla psikolojik danışmanlıkta kurulan güven ilişkisi, iletişim biçimi, grubun çekiciliği ve grubun dinamiği gibi birbirinden farklı ama birbirleri ile doğrudan ilişki olan unsurlar bireyin kişisel amaçlarına ulaşmasında yardımcı olabilmektedir. İletişim, grupla psikolojik danışmanlıkta da önemli bir unsur olarak görülmektedir. Grupla psikolojik danışmanlıkta kurulan iletişim ne kadar açık, net, güvenilir, doğrudan ve destekleyici ise üyelerin gruba bağlılıklarının ve kişisel motivasyonlarının da o denli artacağı söylenebilmektedir. Ele alınan bu çalışmada öncelikle grup kavramının, grupla psikolojik danışmanlık kavramının ve grupla psikolojik danışmanlıkta iletişim kavramlarının teker teker ele alındığı görülmektedir.

Anahtar Terimler: Grup, grupla psikolojik danışmanlık, grup iletişimi.

Abstract

Communication occurs in a certain way and in a certain way between all living things in nature. While there are verbal and non-verbal types of communication between humans, it can be seen that other living things communicate with each other thanks to elements such as sound and smell. Communication is a necessary element for all beings to meet their personal needs. The size, direction and form of communication are directly related to personal goals. In addition, people may have the need to belong to a group, to ensure their personality development by taking part in various groups, and to deal with their problems in front of a community. Groups are formed for such needs and interventions can be applied to the members of the group. Different groups can be established, such as training, psycho-therapy, discussion and personal development for needs. In addition, elements that are different from each other but directly related to each other, such as the relationship of trust, communication style, the attractiveness of the group and the dynamic of the group, can help the individual reach his personal goals. Communication is also seen as an important element in group counseling. It can be said that the more open, clear, reliable, direct and supportive the communication with the group in psychological counseling, the more the commitment and personal motivation of the members to the group will increase. In this study, it is seen that the concept of group, group counseling and communication in group counseling are discussed one by one.

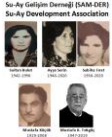
Keywords: Group, group counseling, group communication.

GİRİŞ

İnsanların bir arada toplandıkları, birbirlerinden etkilenip birbirlerini etkileyebildikleri ve paylaşımda bulundukları ortamlara grup adı verilmektedir. Bunun yanında gruplar iki veya

daha fazla insanın bir araya gelmesi ile oluşan bir olgu olarak bilinmektedir (Gökçe, 2006). Alanyazına bakıldığında ‘grup’ kavramının birden fazla tanımı olduğu görülmektedir. Bu tanımlardan genel olarak ‘insanların fiziksel olarak bir araya gelmesi, ortak özellikleri ve amaçları paylaşan belirli sayıdaki insanlara, belirli bir örgütlenme örüntüsü içerisinde birbirini izleyen etkileşim biçimlerine sahip insanlar topluluğu’ tanımı ele alınmaktadır (İsen ve Batmaz, 2002). Gruplar, bir bütün olarak algılanmaları nedeniyle ortak norm ve davranış ilkelerini paylaşmaktadır. Grup içerisindeki üyeler ortak bir amaç için bir araya gelmektedirler. Bunun yanı sıra grup içerisinde yer alan her bir bireyin çeşitli rol farklılıkları ve çeşitli kişisel özelliklerinin olabileceği unutulmamalıdır (Gökçe, 2006).

Alanyazına bakıldığında Hortaçsu (1998)’nın göre grupların oluşma nedenlerini ele aldığı görülmektedir. Bu nedenler arasında dış etkenler, insan doğası, amaçlar, sosyal ilişkiler oluşturmak, görevleri başarmak, kendisini tanımasını sağlamak, kültürel değerlerin devamlılığını sağlamak, eğitim olanakları sağlamak, ikna etmek, problem çözmek ve karar almak, bilgi akışını kolaylaştırmak, takım çalışmasını gerçekleştirmek ve beyin fırtınası yapmak ve yeni fikirler yaratmak yer almaktadır (Hortaçsu, 1998). *Dış etkenler*; toplumsal yapının katı kurallarının bulunması ve kesin katmanlarla ayrılması, bireyleri bazı belirli gruplarda bulunmaya yönlendirmeyi tanımlamaktadır. Örneğin siyasal bir görüşe sahip olmak, dış etkenlere bir örnek olarak verilebilir. *İnsan doğası*; bireyler, doğası gereği diğer insanlarla beraber olduklarında yaşamlarını sürdürmede daha güçlü hale geldiğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra insanlar, belirli toplumsal gerçeklikler karşısında birbirleri ile iletişim kurma gereksinimi duymaktadır. İnsanlar, birbirlerini destekleme ve diğer bireylerden destek görme ihtiyacı duymaktadırlar. *Amaçlar*; bireyler, tek başlarına istedikleri ya da hedefledikleri amaçlara ulaşma konusunda zorluk yaşayabilmektedirler. Buna karşın bir grup olarak diğer insanların desteği ile belirlenen amaca ulaşmak daha mümkün olabilecektir. *Sosyal ilişkiler oluşturmak*; bireyler arasında sosyal ilişkilerin gelişmesi, içerisinde bulunan grubun yapılanması ile mümkündür. Grup içerisinde birebir ilişki kurulabildiği gibi grup olarak etkileşim de görülebilmektedir. *Görevleri başarmak*; insanlar, bireysel olarak üstesinden gelemediği durumları bir grup ile ele almak adına topluluklara katılabilmektedirler. *Kendisini tanımasını sağlamak*; grup içerisinde yer alan bireyler kendi kişisel özelliklerinin daha çok farkına varabilmektedir. Bunun yanı sıra bir grup içerisinde yer almak kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır. *Kültürel değerleri devam ettirmek*; bazı grupların kuruluş amacı, kültürel değerleri korumak ve sürekliliğini sağlamaktır (Hortaçsu, 1998). *Eğitim sağlamak*; eğitim gruplarında amaç bilginin alınması ve gerekli görüldüğünde değiştirilmesini sağlamaktır. Eğitim, kişisel yeterliliğin geliştirilmesine katkıda bulunurken grup üyelerinin de sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır. *İkna etmek*; grup üyeleri, grup içerisinde bir konu hakkında karar sürecinde iken bazı üyeler kendi fikirlerini kabul ettirebilmektedir. Bu gibi durumlarda fikrini kabul ettiren kişi elde ettiği sonuçtan hoşnut olmaktadır ve grup iletişimini devam ettirmede motivasyonu artmaktadır (Hortaçsu, 1998). *Problem çözmek ve karar almak*; genellikle içerisinde bulunan grubun gidişatına ilişkin ya da toplumsal sorunlara yönelik problem çözümü ya da karar alma görülmektedir. *Bilgi akışını kolaylaştırmak*; özellikle karmaşık bir yapıya sahip olan gruplarda organizasyon, bilgi akışının sağlanması adına gerekli bir unsurdur. Grup toplantıları sayesinde bilgi paylaşımı ve yeni bilgilerin oluşumu mümkün olabilmektedir. *Takım çalışmasını gerçekleştirmek*; takım ruhuna sahip bir grupta güven, teşvik ve motivasyon duyguları yüksek düzeyde görülmektedir. Bu gruplarda kişiler birbirlerini destekleyerek yeni fikirler üretilmesinde katkı sağlayabilmektedir. *Beyin fırtınası yapmak ve yeni fikirler yaratmak*; grup içerisinde beyin



fırtınası yapılması, alternatif fikirler geliştirilmesinde en etkili yöntemdir. Üyeler, fikirlerini herhangi bir engel olmaksızın beyan edebilmektedirler. Kişisel performansın en üst düzeyde görüldüğü gruplardır (Hortaçsu, 1998).

Book (1980) bir grubun oluşabilmesi adına genel olarak 4 temel özellikten bahsetmektedir. Bu özellikler arasında ortak algılama, motivasyon, belirli amaçları başarmak ve karşılıklı dayanışma ve bağlılık yer almaktadır. *Ortak algılama*; birbirinden farklı özelliklere sahip olan bireylerin bir araya gelmesi ve kendilerini bir bütün olarak hissedebilmeleri için grubu bir bütün olarak algılamaları gerekmektedir. Grubun bir birlik, bir birim ya da bir bütün olduğu dışardan bakıldığında da görülebilmelidir. *Motivasyon*; grup içerisinde yer alan üyelerin grup motivasyonunun olmasının yanında bireysel motivasyonunun bulunması gerekmektedir. Gruba bağlı olduğunu gösteren ve sorumluluklarını yerine getiren bireylerin bireysel ve grup motivasyonunun yüksek olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra grup içerisindeki ihtiyaçların ne kadar zamanda karşılandığı üyelerin motivasyonuna bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. *Belirli amaçları başarmak*; grup, belirlenen amaçlara ulaşma doğrultusunda bir araya gelen insan topluluğu olarak görülmektedir. Grup tanımının içerisinde de yer alan grubun asıl hedefi, belirlenen amaçlara en kısa sürede ve en etkili bir şekilde ulaşabilmektir (Book, 1980). *Karşılıklı dayanışma ve bağlılık*; grup içerisinde bir araya gelerek belirlenen amaçlara ulaşmaya gayret eden üyeler birbirleri ile etkileşimde bulunmaktadır. Üyeler birbirlerini karşılıklı olarak etkileyip etkilenebilmektedirler. Grubun içerisinde belirlenen rollere sahip olan üyeler bu rolleri yerine getirirken bir yardımlaşma içerisinde olmalıdırlar. Grup içerisindeki yardımlaşma üyeler arasındaki bağlılığı oluşturmaktadır. Üyeler arasında kurulan bağlılık grup normlarına uymaya teşvik ederken gruba aykırı davranışlarda bulunmayı engellemektedir (Book, 1980).

Alanyazında araştırmacılar tarafından grup türlerinin sınıflandırıldığı görülmektedir. Solmaz (2004) ele aldığı çalışmada grup türlerini sınıflamıştır. Bu sınıflama içerisinde üye sayısına göre, üyelerin sürekliliği ve geçiciliğine göre, grup ilişkisinin niteliğine göre ve üyeliğe açık ve kapalı oluşlarına göre bir sınıflama yapılmaktadır. *Üye sayısına göre*; üye sayısına göre büyük gruplar ve küçük gruplar olarak 2 ayrı gruptan söz edilmektedir. Büyük gruplar içerisinde din, dil, sosyal sınıflar ve alt kültürler yer alırken küçük gruplar içerisinde aile ve arkadaşlık grupları gibi kişi olarak daha az insandan oluşan gruplar yer almaktadır. *Üyelerin sürekliliği ve geçiciliğine göre*; sürekli gruplar değiştirilmesi zor olan gruplardır. Örneğin cinsiyet ve ırk grupları sürekli gruplar arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra geçici gruplar ise değişiklik gösterebilen gruplar arasındadır. Örneğin yaş grupları, çalışma grupları ve yolculukta oluşan topluluklar geçici gruplar arasında sayılmaktadır. *Grup ilişkilerinin niteliğine göre*; grup ilişkilerinin niteliğine göre birincil gruplar ve ikincil gruplar olmak üzere 2 farklı biçim bulunmaktadır. Birincil gruplarda duygusal gereksinimlerin karşılandığı topluluklar yer almaktadır. Yakın, sıcak, yüz yüze ve resmi olmayan ilişki biçimi vardır. Örneğin aile, akraba ve yakın arkadaş toplulukları birincil grup içerisinde yer almaktadır. İkincil gruplar ise sosyal ihtiyaçların karşılandığı topluluklardır. Resmi ve sınırlı bir ilişki biçimi vardır. İşyeri, kulüp, siyasal parti ve sendikalar ikincil gruba birer örnektir (Solmaz, 2004). *Üyeliğe açık ve kapalı oluşlarına göre*; üyeliğe açık gruplar daha genel geçer gruplardır ve gizliliğe çok önem verilmemektedir. Sosyal sınıf, arkadaşlık, siyasal parti ve sendika gibi topluluklar üyeliğe açık gruplar arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra kapalı gruplar gizliliğe önem vermektedir. Gizli dernekler ve kast grupları buna birer örnek olarak verilmektedir (Solmaz, 2004).

Hortaçsu (1998) ise bu sınıflandırmayı yapabilmek için grupların bazı özellikleri barındırması gerektiğini belirtmiştir. O'na göre grupların sınıflandırılmasını sağlayan özellikler arasında grubu oluşturan bireylerin kaç kişiden oluştuğu, grup üyelerinin isteğe bağlı olması veya istek dışı olması, grupların yaşam süresi, üyelerin amaçları ve gereksinimleri yer almaktadır. *Grubu oluşturan bireylerin sayısı*; grubu oluşturan bireylerin sayısına göre küçük gruplar ve büyük gruplar olarak ayırtılabilir yapılmaktadır. Küçük gruplarda genellikle üyeler birbirleri ile yüz yüze ve yoğun ilişkiler kurarken büyük gruplarda ilişki kurmak daha kısıtlı olabilmektedir (Hortaçsu, 1998). *Grup üyelerinin isteğe bağlı veya istek dışı olması*; bireyler, bazı durumlarda kendi istekleri doğrultusunda bir gruba üye olurken bazı durumlarda ise kişinin kendi isteği dışında belirli grupların içerisinde yer alabilmektedirler. *Grupların yaşam süresi*; grupların yaşam süresi, gruba atfedilen özelliklere göre değişebilmektedir. Yaşam boyu süren gruplar arasında kan bağı, ırk ve etnik köken gibi belirli özellikleri içerisinde barındıran topluluklar yer almaktadır. Buna karşın kısa süreli olan gruplar arasında ise iş yeri, mahalle ve arkadaşlık gibi daha geçici olabilen topluluklar bulunmaktadır. *Üyelerin amaçları ve gereksinimleri*; bir grup içerisinde bulunmak, o gruptaki üyelerin bazı sosyal ve duygusal isteklerini karşılayabilmektedir. Bireyler, içerisinde yer aldıkları gruplardan gereksinimlerine yanıt aldığı sürece gruba bağlılık devam etmektedir (Hortaçsu, 1998).

Devito (1978) ve Devito (1985) ise grupların özellikleri ve işlevlerine göre bir sınıflama yapmıştır. Bu özellikler ve işlevler arasında problem çözme grubu, fikir üretme grubu, terapi grubu, eğitim grubu, kişisel gelişim grubu, tartışma grupları, psiko-drama grupları ve bilinç artırma grupları yer almaktadır. *Problem çözme grubu*; grup çalışmalarında en çok tercih edilen grup olarak bilinmektedir. Problem çözme grubunda yer alan bireyler çözümlenmesi gereken konu hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. *Fikir üretme grubu*; bu grupta amaç sadece belirli fikirlerin ortaya koyulmasıdır. Ortaya koyulan fikir hakkında çok sayıda yeni alternatif fikirler üretilmesi beklenmektedir. *Terapi grubu*; terapi grupları, ruh sağlığına ilişkin çeşitli rahatsızlıkların ele alınması ve tedavi planı kurulması üzerine oluşturulmaktadır. Bunun yanı sıra kişilerden kendi psikolojik durumları hakkında bilgi paylaşımında bulunmaları adına yönlendirme yapılmaktadır. *Eğitim grubu*; eğitim grubunda yeni bir bilgi ve becerinin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Buna ek olarak bireylere farklı bakış açıları geliştirmeleri adına yardım edilmektedir (Devito, 1978; Devito, 1985). *Kişisel gelişim grubu*; bu gruptaki bireyler kendi kişisel gelişimlerine odaklanabilirken hali hazırda var olan bir problemi daha etkili bir şekilde çözebilmek adına fikir paylaşımı da yapabilmektedirler. *Tartışma grupları*; tartışma grupları, diğer bireylerle iletişim içerisinde olmayı gerektirmektedir. Grup içerisinde kurulan iletişim sonucunda üyeler, kişisel gelişimlerine de katkıda bulunabilmektedir. Bu grupta bilgi edinme, duygu ve düşünce paylaşımı süregündedir. *Psiko-drama grupları*; bu grupların terapötik bir fonksiyonu bulunmaktadır. Genellikle üzücü bir olay ya da durumla bireylerin nasıl baş edebilecekleri hakkında psiko-eğitim verilmektedir. Örneğin yas durumu içerisinde yer alan danışanların oturumlar içerisinde kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamak ve danışmanın bu yasla nasıl baş edebileceği hakkında danışana geri bildirimler vermesi ve yas hakkında bilgilendirme yapması buna bir örnek olarak gösterilebilir (Devito, 1978; Devito, 1985). *Bilinç artırma grupları*; bu gruplarda genellikle toplumsal konulara dikkat çekilmektedir. Bunun yanı sıra doğru olmayan belirli tutum, davranış ve düşüncenin değişmesi amaçlanmaktadır. Örneğin su kullanımı, orman ve ağaçların korunması, hayvan, insan ve çocuk hakları gibi konular ele alınabilmektedir (Devito, 1978; Devito, 1985).

Grup Üyelerinin Özellikleri

Grubun içerisinde yer alan bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri onların psikolojik durumlarını ve iletişim biçimlerini şekillendirmektedir. Bu noktada Cragen ve Wright (1991) grup içerisindeki temel kişilik özelliklerini 3 ana başlıkta toplamışlardır. Bunlar; *Baskın ve itaatkar*; grup üyesi *baskın* bir karaktere sahip ise genellikle konuşmaları başlatmaya isteklidir. Grup içerisinde konuşmalara dahil olurken aktif katılım göstermeye özen gösterir. Sözsüz iletişim olarak ise grup içerisinde oturma düzenine göre en çok yer kaplayan kişi olduğu gözlenmektedir. Bunun yanında gözleri ile diğer üyeleri uyarırken omuzları dik ve bir kolu yan tarafa uzanarak oturdukları görülmektedir. *İtaatkar* kişiler ise genellikle içe dönük bir yapıya sahiptirler. Doğrudan kendisine sorulan sorulara kısa yanıtlar verirler. Grup içerisindeki iletişimde çok az konuştukları görülmektedir. Kişisel istek ve arzularından vazgeçerek diğer grup üyelerini onaylarlar (Cragen ve Wright, 1991). *Cana yakın ve soğuk*; *cana yakın* ya da arkadaş canlısı olarak adlandırılan grup üyeleri diğer üyelerle konuşma ve onları etkin dinleme dengesini kurabilmektedirler. Grup üyeleri ile yapılan karşılıklı iletişimde dikkatli ve ilgili bir şekilde etkin dinleme davranışında bulunurlar ve sözsüz iletişim ile karşıdakini dinlediğini desteklerler. Onaylama anlamına gelen baş hareketlerinin yanı sıra göz temasına önem verirler. *Soğuk* ya da arkadaş canlısı olmayan bireyler ise diğer grup üyeleri üzerinde negatif etkilere sebep olabilmektedirler. Bu kişiler genellikle dışarıdan bakıldığında anlaşılamayacak bir kişi ve yaklaşılamaz olarak görünürler. Sözsüz iletişimde göz kontağını kuramadıkları, bir grup üyesi konuşurken başka yöne bakma ve kuşkucu tavırlar sergileme davranışları görülmektedir (Cragen ve Wright, 1991). *Otoriteyi kabul eden ve otoriteyi reddeden*; *otoriteyi kabul eden* grup üyeleri yararlı bir kontrole sahiptirler. Grubun normlarını ve kurallarını kabul etmektedirler ve görev odaklıdır. Grup üyeleri ile etkileşim halindeyken kişisel olmayan anlatımlar yapmaktadırlar. Grup üyeleri ile sadece iş ya da konu hakkında konuşmaktadırlar. *Otoriteyi reddeden* grup üyeleri ise yaratıcı ve eğlencelidirler. Problem çözümünde yeni ve farklı yollar aramaya meyillidirler. Görevlere ilişkin duygusal bir bağ hissederler. Grubu, kendileri ile ilgili gösteri yapabilecekleri bir alan olarak algılamaktadırlar (Cragen ve Wright, 1991).

Bu noktada Gamble ve Gamble (1990) grup üyelerinin özelliklerine ilişkin görev davranışları ve sürdürme davranışlarının grup içerisindeki iletişimin ve etkileşimin sağlanmasında önemli olduğunu belirtmişlerdir. Görev davranışları ve sürdürme şu şekilde ele alınmaktadır; Görev Davranışları; Başlatma, Bilgi arama, Fikir arama, Bilgi verme, Fikir verme, Açıklama, Düzenleme ve Değerlendirmedir. Sürdürme Davranışları; Teşvik etme, Eşik bekçileri, Uyum sağlama, Uzlaşma ve Ortam sağlamadır. Grup içerisindeki iletişim iklimini çeşitli dinamiklerin etkilediği bilinmektedir (Tubbs ve Moss, 1974; Gamble ve Gamble, 1990). Bunlar; uyma, sosyal etki, bağlılık, iş birliği ve rekabet, destekleyicilik ve savunmacılık ve liderlik olarak ele alınmaktadır. *Uyma*; grup üyelerinin, grup tarafından belirlenmiş olan norm ve değerlere uyması gerekmektedir. Normlar, grup üyeleri üzerinde otokinetik (kendiliğinden oluşan) bir etki yaratmaktadır. Uyma davranışı genellikle grubun çoğunluğunun kabul ettiği ve benimsediği değerleri doğrultusunda şekillenmektedir. Uyma davranışı gösteren üye, kişisel kabulü gerçekleştirdiğini yani grup doğrultusunda hareket edeceğini göstermektedir (Tubbs ve Moss, 1974; Gamble ve Gamble, 1990). *Sosyal etki*; grup içerisinde yer alan üyelerin grup normları doğrultusunda uyma davranışı göstermesi, sosyal etkiye bir örnek olarak verilebilmektedir. Gruba yeni katılan üyelerin gruba uyması, grup normlarından sapmaması ve bağlılık oluşturmaları sosyal etkinin varlığını ortaya koymaktadır. *Bağlılık*; grubun belirlemiş olduğu amaçlara ulaşmasında daha etkili sonuçlar

elde edebilmek adına grup üyelerinin birbirleri ve konu ile alakalı duygusal bir bağlılık kurması gerekmektedir. Duygusal bağlılığın olması grup içerisindeki etkileşimi, paylaşımı ve güven duygusunu artırmaktadır. Bağlılık, grup üyelerinin grupta kalabilmesi, çalışabilmesi ve devamlılığını getirebilmesi adına önemlidir. *İşbirliği ve rekabet*; grup içerisinde yer alan her bir üyenin kişisel amaçları bulunmaktadır ve bu kişisel amaçlar grup üzerinde etkilidir. İşbirliği, bireylerin kişisel amaçları ve grubun ortak amaçlarının benzeştiği noktada ortaya çıkmaktadır. Rekabet ise kişisel amaçlar ile grup amaçlarının uyuşmadığı noktada ortaya çıkmaktadır ve bu durum bazı sorunlara yol açabilmektedir (Tubbs ve Moss, 1974; Gamble ve Gamble, 1990). *Destekleyicilik ve savunmacılık*; destekleyici iklimde, grup üyelerinin birbirini desteklediği bir iletişim ortamı görülmektedir (Gamble ve Gamble, 1990). Örneğin tanımlama, probleme yönelme, kendiliğindenlik, empati kurma, eşitlik kurma ve esneklik. Bu gibi destekleyici iletişim biçimi grupta yer alan kişiler arası ilişkileri olumlu etkilemektedir. Savunmacı iklim ise, grup üyelerinin arasında iletişim sorunlarına sebep olabilmektedir. Örneğin değerlendirme, kontrol etme, stratejik olma, kayıtsızlık, üstünlük gösterme ve keskinlik birer savunmacı iletişim davranışlarıdır. *Liderlik*; grup içerisinde iletişimin oluşturulması ve sürdürülmesinde lider önemli bir rol oynamaktadır. Bir grubun oluşmasının ardından grup üyelerinden bir kişi zamanla liderlik görevini üstlenmektedir ya da lider olarak en başından bir kişi seçilmektedir. Grubun lideri, grubun amaçları doğrultusunda karar almalı ve gerekli olan çalışmaları diğer grup üyeleri ile paylaşmalıdır. Lider, grubun amacını belirlemekle beraber grup içerisindeki iletişimin yönetilmesinde de önemli rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra grup liderinin başarılı olup olmayacağı grubun özelliklerine göre şekillenmektedir. Berko, Wolvin ve Wolvin (1992) bir grup iletişimde grup liderinin görevlerini şu şekilde belirtmişlerdir; grup etkileşimini sağlamak, etkili iletişimin sürekliliğini sağlamak, grup üyelerini izlemek, üyelerin doyum elde etmesini sağlamak, değerlendirme ve gelişmeyi teşvik etmektir.

Grupla Psikolojik Danışma

Arıcı ve Voltan-Acar (2011), grupla psikolojik danışma uygulamalarında, grup dinamiğinin anlaşılabilmesi adına terapötik güçlerin ele alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu terapötik güçler arasında *psikolojik danışmanın*, grup üyeleri tarafından kabulü, grup içerisindeki güvenin oluşması, grubun çekiciliğinin bulunması, kişisel ve gruptan beklentiler, danışanın grup içerisinde var olmaya hazır oluşu, gruba ait oluşu, danışanın taahhüdü, danışanın tam katılım göstermesi, danışanın kişisel sorumluluğu kabulü, danışanın açıklığı, geri-iletim, terapötik dinamiğin, grup üyeleri ve grubun evrelerinin yer aldığı görülmektedir (Arıcı ve Voltan-Acar, 2011; Naar, 2007). Naar (2007), her grup terapistinin bir grup üyesi gibi, kendine özgü bir birey olduğunu savunmaktadır. Bunun yanı sıra grupların tıpkı bireyler gibi kendine özgü oldukları vurgulanmaktadır. Buradan yola çıkarak grup içerisinde farklı dinamiklerin barındığı söylenmektedir (Ülker-Tümlü ve Voltan-Acar, 2012). Grubun, bir hedef doğrultusunda oluşturulması ve sürdürülmesinde psikolojik danışmanın önemi büyüktür. Voltan-Acar (2010) psikolojik danışmanı ‘gerekli yardım etme becerileri konusunda uzmanlaşmış kişi’ olarak ele almaktadır.

Voltan-Acar (2009) bu noktada grupla psikolojik danışmada *psikolojik danışmanın* danışmanlık sürecinde etkili bir güç olduğunu belirtmektedir. Psikolojik danışman grup içerisinde oluşabilecek diğer terapötik güçlerin oluşmasından, danışanların davranışsal amaçlarının saptanmasından, yardım alıp vermeyi öğretmede üyelere yardımcı olmadan sorumlu olan kişi olarak görülmektedir ve grup içerisindeki terapötik ortamı sağlayan

bireydir. Arıcı ve Voltan-Acar (2011) etkili bir terapötik ortamın grup üyelerinin birbirlerini kabul etmesini beraberinde getirdiğini belirtirken üyelerin gruba katılım sağladığını ifade etmişlerdir. Grup içerisinde güvenin sağlanması, üyelerin bireysel olarak ait olma duygularını geliştirmektedir. Kendisini o gruba ait hissedenden danışanlar, yeni davranışlar öğrenmek adına çaba sarf ederlerken kendilerini içtenlikle ortaya koymaktadırlar. Bunun yanı sıra grubun açık olması da üyelerin kendilerini gruba ait hissetmelerini teşvik etmektedir. Grubun açık oluşu, davranışsal amaçların net bir şekilde belirlenmesi ve gruptaki beklentilerin somutlaştırılmasına yardımcı olmaktadır. Oluşan belirginliğin ardından, danışanın kendini açmasını, davranışsal amaçları için güdülenmesini ve sorumluluklarını üstlenmesini teşvik etmektedir (Arici ve Voltan-Acar, 2011). Grup içerisindeki sürecin etkili bir şekilde ilerlemesi, grubun en başından beri oluşan terapötik dinamiğin, grup üyelerinin birbirlerine verdikleri ve birbirlerinden aldıkları geri-iletim olarak farkındalık geliştirmeleriyle de sonuçlanabilmektedir. Bahsi geçen bütün bu ilişkilerde psikolojik danışmanın bir lider olarak merkezde olması ve sisteme kapıları açan bir anahtar olması beklenmektedir (Arici ve Voltan-Acar, 2011).

Psikolojik danışman, danışma gruplarında terapötik güçleri ve direnci görebilmeli, onları tanımalı, terapötik güçleri nasıl kullanacağını bilmeli ve anti-terapötik güçlerle nasıl baş edeceği konusunda alternatif fikirler geliştirebilmelidir (Ülker-Tümlü ve Voltan-Acar, 2012). Grup içerisindeki her bir terapötik güç birbiri ile ilişki içerisinde. *Grup üyeleri tarafından kabul gören* bir üye gruba *aidiyet* hissetmektedir ve üye gruba *duyulan güveni* oluşturmaktadır. Bunların sonucunda grup üyesi kendisini *gruba katmakta* ve *sorumluluk* almaktadır. Üye, kendisini daha *açık* ve *içten* bir şekilde açmaktadır. Bunun ardından üye *beklentilerini* daha kolay gerçekleştirebilmektedir. Psikolojik danışman tam da bu noktada etkin olmalı, yerinde ve zamanında doğru *geri-bildirimler* vermelidir. Bunun yanı sıra *grubun çekiciliğinin* tüm bu süreçleri desteklediği bilinmektedir. Grup üyesi bu süreçlerin ardından *gruba hazır* olmaktadır. Bahsi geçen süreçlerden geçmenin kolay olmadığı bilinmekle beraber grup oturumlarında *terapötik uyumsuzluğun* oluşması beklenmektedir (Ülker-Tümlü ve Voltan-Acar, 2012). Voltan-Acar (2009) grup oturumlarında terapötik uyumsuzluğun belirli düzeyde yaşanması gerektiğini belirtmiştir. Grup üyelerinin istenilen yeni bir davranışı öğrenmeleri için öncelikle bir doyumsuzluk ve uyumsuzluğun yaşanması gerekmektedir. Bunun altında yatan sebep ise grubun işlemlerini sağlamaktır. Uyumsuzluğun çok fazla olması ise danışanın kendi kaynaklarını kullanmasına engel olabilmektedir. Uyumsuzluk, bu noktada istenmeyen bir güç olarak ortaya çıkmaktadır. Tam da bu noktada *psikolojik danışmanın* önemi ortaya çıkmaktadır. Psikolojik danışmanlık süreci boyunca psikolojik danışmanın hem destek sağlayan hem de kendisi de grubun bir üyesi konumunda bulunması bir terapötik dinamik olarak görülmektedir (Malnati ve Trembley, 1974). Yalom (2002), grup liderinin katılımcılara yönelik ilgi, kabullenme, içtenlik ve empati gibi temel tutumlara sahip olması gerektiğini belirtmiştir. O'na göre hiçbir teknik ve yönerge bu temel tutumların önüne geçmemelidir.

Grupla Psikolojik Danışmanlıkta Liderin Rolü ve İşlevi

Her grubun kendine has bir dengesinin olduğu bilinmektedir. Carroll ve Wiggins (2008) grup içerisinde kurulan dengeyi o gruba katılan üyelerin kişisel özellikleri ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra üyelerin kişisel özelliklerinin süreci etkilediği ve en nihayetinde grup birliğine kadar çeşitli süreçleri biçimlendirdiği söylenmektedir. Bazı gruplar zaman içerisinde grup birliğini oluşturabilirken bazı gruplar ise oturumlar boyunca

çekişme yaşayabilmektedir. Bazı gruplarda ise üyelerin büyük ölçüde sessiz oldukları ve göreceli olarak etkileşim içerisinde olmadıkları görülebilmektedir. Bu noktada grup liderinin rolü grup dengesini sağlamaktır. Türküm ve Akdoğan (2007), grup liderinin rol ve işlevlerinin, liderin benimsemiş olduğu kuramsal yaklaşımdan, sahip olduğu liderlik becerilerinden, aldığı eğitimlerden, kişisel özelliklerinden ve etik kurallara uygun davranış davranışından etkilendiğini belirtmişlerdir. Alanyazına bakıldığında, grup liderinin temel görev ve işlevlerini ele alan birbirinden farklı çalışmalar olduğu görülmektedir. Naar (2007), grup terapisi yaklaşımında temel olarak 3 öneri sunmaktadır. Bu önerilerin liderin rolünü, işlevini ve sorumluluğunu anlamada yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Bu öneriler;

- Terapinin amaçları, bilinç düzeyinde artış sağlama (farkındalık kazanma), bütünleşme ve yeni davranışların denenmesi,
- Gruplarda, amaçlara yönelik açık ve net bir iletişim biçimi uygulanmalıdır. Grup içerisinde etkili bir süreç ve çatışmaların çözümlenebilmesi adına iletişim dili açık ve net kullanılması,
- Açık iletişimin oluşması ve çatışmaların çözümlenmesi grup içerisindeki ortama bağlıdır. Grup içerisinde güvenli, destekleyici ve her üyenin kendisi gibi davranabildiği bir grup ortamında açık iletişim görüleceği şeklinde belirtilmiştir.

Grubun lideri, kendi rol ve sorumluluklarının farkına vardığında grup içerisindeki diğer üyelerin de rolleri ve amaçları üzerinde farkındalık kazandırmaya çalışmaktadır (Naar, 2007). Psikolojik danışmanın süreç boyunca aktif olmasının gerektiği belirtilmektedir. Naar (2007), grup liderinin bazı rollere sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Bunlar arasında güven ve karşılıklı saygı ortamını oluşturma, gruba rol model olma, iletişimi kolaylaştırma ve etkili olan süreci daha da hızlandırma, grubu ‘şimdi ve burada’ da tutabilme, grubun davranışı üzerine odaklanma yer almaktadır. Bunun yanı sıra içerik ile uğraşma, psikolojik danışma becerilerini etkin bir şekilde kullanma, sözel olmayan tepkilere dikkat çekebilme ve duyguları doğru bir şekilde yansıtmaya gibi roller de bulunmaktadır. Yalom (2002) grup liderinin tekniklerini 3 görev çerçevesinde ele almaktadır. Bunlar; *Grubun yaratılması ve sürdürülmesi*; bu aşamada psikolojik danışman üye seçiminde bulunmaktadır. Bu noktada psikolojik danışman grubun kaderini büyük oranda belirlemektedir. Sunulan profesyonel yardımın grubun amacına hizmet ederek sürdürülmesi gerekmektedir. *Kültür Yapılanması*: Bu görevde, grup içerisinde etkileşime yol gösterecek olan davranışsal amaçların veya norm ve değerlerin belirlenmesi üzerinde durulmaktadır. Psikolojik danışman, kişisel değişimi doğrudan etkileyen bir öge olarak görülmektedir. Grupla psikolojik danışmada ise bireysel psikolojik danışmadan farklı olarak değişim ögesinin grubun kendisi olduğu belirtilmektedir. *Şimdi ve burada’ nın harekete geçirilmesi ve aydınlatılması*; bu aşamada ‘şimdi ve burada’ nın önemine 2 farklı yönden değinilmektedir. Bunlar; duygusal dışavurum davranışının yüksek olması durumunda grubun ‘şimdi ve burada’ yı deneyimlemesi ve grubun canlılığının sürdürülmesi için süreç üzerinde durulmasıdır. Bu iki yön birbirinden ayrılmazlar, iç içe olarak görülmektedirler (Yalom, 2002).

Naar (1993), grup liderinin en önemli rolünün üyelere güven vermek, destek ve karşılıklı saygı ortamının sağlanması olarak belirtmektedir. Buna ek olarak grup liderinin rollerinin yanı sıra bazı sorumluluklarının da olduğunu bildirmektedir. Naar (2007) bu sorumlulukları şu şekilde ele almaktadır; sürecin gruba doğru bir şekilde anlatılması, liderin grupta bulunması ve uygun toplantı yeri ve saatini netleştirmesi, grup liderinin tam katılımı ve grup liderine ulaşılabilirlik ve gizlilik. Malnati ve Trembley (1974) grup liderinin en büyük sorumluluğunun oturumların yapısını yönetebilmek olduğunu belirtmiştir. Grup liderinin gerekli bilgilendirmeyi üyelere doğru, net ve açık bir şekilde iletmesi önem arz etmektedir.

Grup lideri, her bir üyenin bireyselliğini göz önünde bulundurarak ilerlemelidir. Bunun yanı sıra üyelerin, kendi problemlerine kendilerinin çözüm getireceğine onları inandırmak yine grup liderinin sorumlulukları arasında yer almaktadır. Ohlsen (1977) psikolojik danışmanın bir grup lideri olarak grup içerisinde kolaylaştırıcı bazı davranışlar sergileyebileceğini belirtmiştir. Bu kolaylaştırıcı davranışlar arasında *danışanların grupta yer almaya gönüllü oluşları ve hazır oluşlarını geliştirme, terapötik ilişkiyi kurabilme ve sürdürme, grup üyelerinin problemlerini ve davranışsal amaçlarını tanıma-tanımlama* davranışları bulunmaktadır. Bu davranışların yanı sıra grup liderinin süreç içerisinde üyelerin davranışsal amaçları doğrultusunda ilerlemelerini değerlendirmesi gerekmektedir. Ayrıca *grup üyelerini davranışsal amaçlarına ulaşabilmeleri açısından cesaretlendirme, direnç ya da karşıt transferans ile başa çıkabilme, üyelerin diğer üyelerden ve kendilerinden geri-bildirim almalarını sağlama ve grup sürecini zamanında sonlandırma* yetenekleri bir grup liderinde bulunabilmelidir. Gazda (1974) ise grup liderinin, grup içerisinde olup bitenlerin daha kolay anlaşılabilmesi adına grubun hangi evrede olduğunun bilinmesi gerektiğini belirtmektedir (Akt. Voltan-Acar, 2010). Arıcı ve Voltan-Acar (2011) bu noktada grup liderinin *başlangıç evresinde* üyelerin birbirleri ile tanışmaları, grup normlarının oluşturulması ve davranışsal amaçların ortaya çıkarılması gerektiğini belirtmişlerdir. *Başlangıç evresinde* tanışma, yapılandırma, araştırma ve keşif, uyum sağlama, somut amaçlar belirleme, güven duygusunu geliştirme, kaygı ve belirsizliklerle çalışma ve üyelere model olma yer almaktadır. *Başlangıç aşamasında* üyeler birbirlerini tanımaya başlarlar ve grubun yapısını öğrenirler. Grup kuralları belirlendikten sonra grupla ilgili korkular ve umutlar keşfedilmeye başlanır. Üyeler kişisel amaçlarını (davranışsal amaçlar) belirlemektedir. Ardından grubun güvenli olup olmadığı yönünde içsel bir değerlendirme yapılır. Bu evrede kaygı en yüksek seviyede yaşanacağı söylenebilmektedir. *Çalkantı (geçiş) evresinde* ise anti-terapötik güçlerin yerine terapötik güçlerin konması ve direncin kırılması sağlanmalıdır (Arıcı ve Voltan-Acar, 2011). Bu aşamada kaygılar ön plana çıkarken çatışma yaşanabilmekte, otorite kurma ya da güç gösterme davranışları sergilenebilmekte ve transferans ya da karşıt transferans görülebilmektedir. Psikolojik danışmanlık sürecinin her aşamasında çatışma ve zorluklar yaşanabilmektedir ancak geçiş evresinde bu zorluklar genellikle daha açık ve yoğundur. Bu çatışma ve direnç oluşması grubun etkili işleyişi için gerekli olarak görülmektedir. Tam da bu aşamada grup pek çok terapötik beceriyi öğrenme fırsatı elde edebilmektedir. *Eylem evresinde* ise üyelerin kendi bitmemiş işlerinin ya da birbirlerine karşı bitmemiş işlerinin bitirilmesi için harekete geçilmektedir (Arıcı ve Voltan-Acar, 2011).

Bu evre grup üyelerinin uyum ve bağlılığının, üretkenliğin ve samimiyetin ya da yakınlığın belirgin olduğu bir aşamadır. Bu aşamada gruplar içerisindeki üyeler arasında güven duygusu oluşmuş, bireysel sorumluluk almanın önemi anlaşılmıştır. Buna ek olarak üyeler kendilerini ve diğer grup üyelerini kabul etmeye başlamış, paylaşım yapmayı engelleyen bireysel dirençlerini artık fark eder hale gelmiştir. Gruba yönelik ön yargıların azaldığı görülmekle beraber rekabet ve çatışmanın azaldığı da gözlenebilmektedir. Psikolojik danışma gruplarının temel amaçları *eylem aşamasında* gerçekleşmektedir. Grup üyelerini rahatsız eden durumlar derinlemesine konuşulmaktadır. *Geçiş aşamasında* savunmacı bir ortam söz konusudur. *Eylem aşamasında* ise kabul edici bir ortam oluşmaktadır. Bu aşamada güven artışına bağlı olarak üyeler kendilerini daha fazla açmaya başlamaktadır. Grup uyumunun üst seviyeye ulaştığı görülebilmektedir. *Eylem aşamasında* dürüstlük ve açıklıkla kendini ifade edebilme davranışları gözlemlenmektedir. Üyeler o andaki duygu ve düşüncelerini paylaşır hale gelmişlerdir. Grup içerisinde kendini açma davranışı şekilde görülebilmektedir. Bunlar;

‘geçmişe dönük’ ve ‘şimdi ve burada’ ya odaklı paylaşımlardır. Bu aşamada geri-bildirim önem arz etmektedir. Geri-bildirim, bir üyenin ya da liderin, üyelerin bir davranışı ile ilgili duygu ya da düşüncelerini paylaşması ile gerçekleşmektedir. Üyeler geri-bildirim alarak kendileri hakkında iç görüş kazanabilir, davranışlarının grup üzerindeki etkilerini görebilir, etkili olmayan davranışlarını değiştirme konusunda gerekli adımları atmaları adına güdülenebilmektedirler. Bunun yanı sıra geri-bildirim üyelerin grup içerisinde almış oldukları sorumluluklarını ne denli yerine getirdiklerini görmelerine de yardımcı olmaktadır. Olumlu geri-bildirim üyenin güçlü ve olumlu yanlarına vurgu yapmaktadır ve işlevsel davranışların pekiştirilmesine destek olmaktadır. Olumsuz geri-bildirim ise üyenin diğer üyeler ile olan ilişkilerini kısıtlayan ya da birey için olumsuz sonuçlar doğuran davranışları ile ilgilidir. *Sonlandırma evresi* ise grubun amaçlarına ulaşip ulaşmadığı değerlendirilmektedir (Arıcı ve Voltan-Acar, 2011). Grup liderinin bu noktadaki amacı üyelerin gruptan olumlu duygular ile ayrılmasını sağlamaktır. Ani bir sonlandırmada öfke, kaygı ve hayal kırıklığı gibi duygular ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle grup üyelerini sonlandırmaya hazırlamak oldukça önemlidir. Üyeler, sonlandırma hakkında önceden bilgilendirilmelidir. *Sonlandırma aşamasında* grup üyelerinin deneyimlere verdikleri anlamlar gözden geçirilir, öğrenilen yeni davranışlar grup dışarısında da devam ettirilmesi adına cesaretlendirilir ve gerekli durumlarda izleme görüşmeleri düzenlenebilmektedir. *Sonlandırma aşamasında* üyelerin duygularını ifade etmesine olanak sağlanmalıdır. Bitmemiş işler varsa *sonlandırma aşamasında* bu konu ele alınmalıdır. Bitmemiş işlerin kaynağının üyenin kendisinden mi yoksa gruptan mı kaynaklandığı tespit edilmelidir (Holland, Thompson, Rozalski ve Lichtenhtal, 2014). Vedalaşma aşamasında üyelerin duygu ve düşünce paylaşımında bulunmasına teşvik edilir. Geri-bildirim vermek sonlandırma aşamasında da önemli bir noktadır (Arıcı ve Voltan-Acar, 2011). Bu süreçlerin yanı sıra grup liderinin liderlik becerileri de psikolojik danışmanlıkta önem arz etmektedir (Voltan-Acar, 2009).

Corey (2000) grup liderinin sahip olması gereken becerileri şu şekilde ele almaktadır; aktif bir şekilde dinleme ve anlatılanı yeniden ifade edebilme, açıklığa kavuşturma, özetleme, uygun sorular (genellikle açık uçlu sorular) sorma, danışanı yüzleştirme, danışana duygu yansıtması yapma, davranışsal amaçlara ulaşabilme konusunda danışanı cesaretlendirme, destekleme, empati kurma, grup üyelerinin birbirleri ile iletişimde açık olmalarını ve sorumluluk almalarını kolaylaştırma yer almaktadır. Bunun yanında liderin gruba bir rol model olması, grubun etkili bir biçimde ilerlemesi için anlamlı amaçlar oluşturması, değerlendirme yapabilmesi, geri bildirim verebilmesi ve gruptaki bir üyenin uyumsuz olan tutumlarına karşı diğer üyeleri koruması gerekmektedir. Lider, grup içerisindeki bireysel tepkileri ve üyelerin sahip oldukları duyguları ‘şimdi ve burada’ da açığa çıkarma, grup üyelerinin benzer yaşantılarına bağlama, grup dinamiği adına istenmeyen davranışları engelleme, grup sürecini etkin bir şekilde sonlandırabilme becerilerine sahip olmalıdır.

Arıcı ve Voltan-Acar (2011) grupla psikolojik danışmada psikolojik danışmanın grubu profesyonel bir biçimde yönetebilmesi adına gerekli ve yeterli eğitimlerin almış olması gerektiğini belirtmektedir. Grup liderinin almış olduğu eğitimlerin yanı sıra bireyin kimliği ve bu kimliği nasıl kullanabildiği, liderlik başarısını da şekillendirmektedir (Naar, 1993). Patterson ve Welfel (2000), etkili bir grup liderinin şu özelliklere sahip olması gerektiğini belirtmişlerdir; insanlara kolay ulaşma, grup üyeleri tarafından kolay ulaşılabilir olma, kendilerinden hoşnut olma ve kendilerine karşı saygı duyma, kendi gereksinimleri adına yardım edilen kişileri kullanmama, insan davranışını en ince ayrıntısına kadar anlayabilme ve sistematik bir şekilde düşünebilme özelliklerini barındırmalıdır. Bunların yanında lider, akıl

yürütme becerisine sahip olmalı, grubun güvenini kazanabilmeli, üyelere saygı ve özenle yaklaşmalı, yargılamadan anlamaya çalışmalı, üyelerin içerisinde bulunduğu sosyal, kültürel ve politik yapıyı anlamaya çalışmalıdır (Akt. Türküm ve Akdoğan, 2007). Corey (2000) ise etkili bir grup liderinde bulunması gereken özellikleri şu şekilde ele almaktadır; diğerler bireylerin mutluluk ve üzüntülerine empatik yaklaşarak açık olma, kendine güvenme, bir üyenin diğer üyeler üzerindeki olası etkisinin farkında olabilme, gerekli durumlarda riskler alabilme ve hatalar yapabilme gibi özellikler bulunmalıdır. Lider, kendisi ile yüzleşmede istekli olma, bilişsel ihtiyaç ve motivasyonunun farkında olabilme, grup içerisindeki çatışmaları, bitmemiş işleri ve bu bitmemiş işlerin grup süreci üzerindeki etkisini anlayabilme, içten ve otantik olabilme, değerlerinin, gücünün, sınırlılıklarının, kaygı ve korkularının farkında olmalıdır. Grubun lideri, kişisel ihtiyaçlarının ve bireysel amaçlarının farkına varabilme, grup sürecinin etkili oluşuna inanma ve süreç içerisinde bulunmaya istekli olma, psikolojik danışman kimliğinin arkasına sığınmadan grup üyeleri ile olan ilişkisinde cesaretli olabilme, özgün ve yaratıcı olabilme özelliklerini kendisinde barındırmalıdır. Buna ek olarak Gladding (2003) grup liderinin tanıma, üyelerin almış oldukları kararların gerçekliğini sına ve yaratıcılık becerilerine de sahip olması gerektiğini ifade etmektedir (Akt. Türküm ve Akdoğan, 2007).

Grupla Psikolojik Danışmada İletişim

Gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse psikolojik danışmanlıkta kurulan ilişkilerde bazı iletişim biçimleri bulunmaktadır. Bu beceriler arasında *kendini açma, sosyal maskelerle kişilerarası iletişime girmeme, etkili ve etkin bir şekilde dinleme, birbirinin sözünü kesmeme, sırası ile konuşma, sözel olmayan iletişimi etkin bir şekilde kullanabilme, içeriği yansıtma, duyguları etkin bir şekilde yansıtma, sessizliği keşfedebilme, empatiyi, saygıyı, somutluğu ve saydamlığı etkili bir biçimde kullanabilme* yer almaktadır (Omololu, 1984, Fisher, 1987, Morganett, 1990). Bunun yanı sıra *iletişimde 'ben' dilini kullanarak kişiye ait olan duygu, düşünce ve davranışların sorumluluğunu alabilme, atılgan olabilme, başkalarını küçük görmeme, başkalarının haklarına müdahalede bulunmama, kendi kişisel haklarını koruma, doğru zamanda doğru soruyu sorabilme, mesajı açık ve tam olarak ifade edebilme* de bulunmaktadır (Shames ve Weiig, 1990; Özer, 1995; Ersever, 1997). İletişim becerisi, empati ve saygıyı etkili bir şekilde kullanarak duygu ve düşünceler doğrudan iletebilmeyi gerektirmektedir. Etkin dinleme, sözel mesajlar ile sözel olmayan mesajlar arasında tutarlılık sağlayabilme, grup içerisinde yer alan bireylerde bulunması gerekli olan iletişim becerileri arasında yer almaktadır (Şahin, 1999). Buna ek olarak grupla psikolojik danışmanlıkta grup liderinin konuşan üyeyi dinlerken ona doğru eğilmesi, göz teması kurması, konuşulan konuya odaklanması, sözel olmayan iletişim biçimi ile destekte bulunması ve yerinde özetlemeler yapabilmesi gerekmektedir (Bettinghaus ve Cody, 1987; Campbell, 1981).

Ivey (1978) bazı iletişim becerilerinin danışmanlık sürecine olumlu katkıları olduğunu savunmaktadır. Bu beceriler arasında yakından ilgilenme, konuya açık davet, asgari düzeyde teşvik, duyguların yansıtılması ve özetleme yer almaktadır (Akt. Balcı, 1996). *Yakından ilgilenme*; yakından ilgilenme, bireyin kişisel saygısını artırmak, güvenli bir ortam oluşumuna katkı sağlamak, bir birey olarak saygı duyulduğunu ve ona önem verildiğini hissetmesini sağlamak olarak ele alınmaktadır. Burada lider, bireyin hissettiklerini ve düşündüklerini ifade etmesi konusunda kişiyi desteklemektedir. *Konuşmaya açık davet*; üyenin kendisini daha açık ve net bir şekilde anlatabilmesi için yöneltilen açık uçlu sorular sorulmasıdır. *Asgari düzeyde teşvik*; liderin, emin olduğu bir görüş ya da davranış hakkında

üyeleri konuşmaya teşvik etmesi olarak ele alınır (Chambers, Lewis ve Kerezsi, 1995; Collingwood, 1971). *Duyguların yansıtılması*; üyelerin kendilerinde var olduğunu bile bilmedikleri duyguların, tavırların, çelişkilerin ve tutarsızlıkların lider tarafından ortaya çıkarılmasıdır. Üyeler, bu durumlarla doğrudan yüzleşerek farkındalık kazanabileceklerdir. *Özetleme*; tüm oturumların ardından liderin söylenenleri sadeleştirerek tekrar ele almasıdır (Ivey ve Ivey, 2003).

Grupla Psikolojik Danışmada Uygulanan Egzersizler

Yalom (1992) bir grup uygulamasına başlamadan önce grup liderinin, grup ile ilgili bazı konular hakkında karar vermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Örneğin oturumların süresi ve sayısı, üye sayısı ve her oturumda ne gibi aktiviteler kullanılacağı önceden belirlenmelidir. Grup uygulamalarında kullanılan aktiviteler farklı amaçlara hizmet etmektedir. Bu noktada kullanılacak olan egzersizlerin seçimi önem arz etmektedir. Morganett (2005), grubu oluşturma sürecinin başında kaygı ve rahatsızlığı azaltmak adına bazı yapılandırılmış oyun/egzersizlerin önemli olduğunu belirtmiştir (Akt. Fehr, 2003). Bu gibi aktiviteler sayesinde danışanın kaygı düzeyi düzerken gruptan ayrılma davranışı azalabilmektedir (Güçray, Çolaklıoğlu ve Çekici, 2009). Yalom (1992) grup içerisinde kullanılan etkinliklerin grubun şekillenmesine yardımcı olacağını belirtmiştir. Grubu ‘şimdi ve burada’ ya odaklama ve süreci açıklığa kavuşturmada aktivitelerin etkili olacağı düşünülmektedir. Grup lideri egzersiz seçiminde ‘grubun amacı’ doğrultusunda hareket etmelidir (Güçray, Çolaklıoğlu ve Çekici, 2009). Buna yönelik olarak lider kendisine şu soruları sorabilir;

- Bu etkinlikleri kullanmadaki amacım nedir?
- Bu etkinlik ile nasıl sonuçlar elde edebilirim?
- Bu egzersiz grup içerisindeki üyelerin kişisel ihtiyaçlarına ve bireysel amaçlarına uyuyor mu?
- Bu egzersizleri grup içerisinde uygulayacak yeterli vaktim var mı?
- Bu egzersiz üyelerin ihtiyaçları ve zamanlama bakımından en uygun olanı mı?

Trotzer (2004) grup içerisinde kullanılan aktiviteleri odaklanılan temalara göre kişilerarası ve kişi-içi; iletişim biçimine göre ise sözel ve sözel olmayan olarak ele almaktadır. Buna göre sınıflandırılan etkinlik çeşitleri sözel kişi-içi, sözel kişilerarası, sözel olmayan kişi-içi ve sözel olmayan kişilerarası olmak üzere 4 kategoriye ayrılmaktadır. *Sözel kişi-içi aktivitelerde*, grup içerisindeki üyeler resim çizme yolu ile kendi içsel dünyalarını yansıtmaları ve ardından çizilen resmi gruba sözel olarak anlatmaları istenmektedir (Trotzer, 2004). Altınay (2003) “*Heykel Oyunu*”, “*Bir Sırrım Var*”, “*Benlik İnşası*”, “*Postadan Paket Geldi*”, “*Kendinin Doktoru*” gibi çalışmaların sözel kişi-içi aktiviteler içerisinde yer aldığını belirtmiştir.

Sözel kişilerarası aktiviteleri ele alan bir aktivitede üyelerden ikişer ikişer eşleşmeleri ve birbirlerini tanıtmaları istenmektedir. Daha sonra her bir üye grup önünde kendi eşini tanıtmaktadır (Trotzer, 2004). Altınay (2003), ısınma egzersizleri arasında yer alan “*Empati Çalışması*”, “*Çin Ruleti*”, “*Kulaktan Kulağa*”, “*Grup Heykeli*” sözel kişilerarası aktiviteler içerisinde yer aldığını belirtmiştir. Buna ek olarak Carroll, Bates ve Johnson’ un (1997) “*Metaforlar*”, “*Yaşam Çizgisi*” olarak adlandırılan çalışmalar, Gestalt Terapi’ de kullanılan “*Bir grup üyesi olarak ben ...*” şeklindeki aktiviteler sözel kişilerarası aktivitelerle örnek olarak görülmektedir (Akt. Fehr, 2003). *Sözel olmayan kişi-içi aktiviteler* ise grup içerisindeki gerilimi, bireysel kaygıyı azaltmada ve gevşemeyi sağlamada etkili olabilmektedir (Trotzer, 2004). Altınay (1998) “*Heykel Oyunu*” nun gruptaki tüm üyelerin ayrı ayrı fakat aynı anda kendilerine yönelmelerinin sağlandığını ve içgörü kazanıldığını ifade etmiş, ısınma oyunu olarak bu kategoride kullanılabileceğini belirtmiştir. *Sözel olmayan kişilerarası aktiviteleri*

ele alan bir çalışmada ise grup üyelerinden grup odası içerisinde dolaşmaları ve dolaşırken birbirleri ile göz teması kurmaları istenmektedir (Trotzer, 2004). Altınay (1998) “*El Aynası*”, “*Kör Keşif*”, “*Kördüğüm*” oyunlarının sözel olmayan kişilerarası aktivitelere örnek olarak verilebileceğini belirtmiştir. Buna ek olarak “*Kör Yürüyüşü*”, “*Zinciri Kır*”, “*Yuvarlanma*” gibi egzersizlerde de sözel olmayan kişilerarası aktiviteler arasında yer almaktadır (Fehr, 2003).

Smead (1995) grup içerisinde kullanılan egzersizlerin grubun amacına ulaşmasında yardımcı olacağını belirtmiştir. Aynı zamanda grup içerisindeki bireylerin kendi kişisel amaçlarını gerçekleştirmesinde onlara destek olduğunu ifade etmiştir. Buradan yola çıkarak bazı egzersiz örneklerini belirtmiştir. Smead (1995)’e göre; *Harekete dayalı olan egzersizler*; üyelerin oturdukları sandalyeleri birbirleri ile değiştirme ve dans etme gibi çalışmalardan oluşmaktadır. *Sanata dayalı aktiviteler*; resim çizme, heykel yapma ve kolaj yapma gibi çalışmalardan oluşmaktadır. *Grup dolanımı şeklinde aktiviteler*; örneğin daha önceden belirlenmiş bir cümleyi ‘Mesela şu anda kendini nasıl hissediyorsun?’ gibi bir soru sorarak cevap beklenmesi gibi çalışmalardan oluşmaktadır. *Isınma egzersizleri*; özellikle grubun başlangıç aşamasında bireylerin birbirleri ile tanışmalarını sağlamak amacı ile kullanılan çalışmalardan oluşmaktadır (Smead, 1995). *Enerji veren aktiviteler*; grubu enerjik hale getirmek ve oturumlara tekrar odaklanmayı sağlamak amacı ile kullanılan çalışmalardan oluşmaktadır. *Müzik aktiviteleri*; müzik dinleme, bir şarkı yazma, diğer üyelere evde yaptıkları araçlar ile oyun oynama gibi çalışmalardan oluşmaktadır. *Kuramsal temele dayalı aktiviteler*; kendisini geliştirmeye yönelik ev ödevi verme, diğer üyelere geri-bildirimde bulunma gibi çalışmalardan oluşmaktadır. *İkili ya da üçlü şekilde küçük grup çalışmalarında bulunma*; sayıca ikili ya da üçlü kişilerden oluşan küçük topluluklardır. Bu topluluklar ile beraber yapılan aktiviteleri belirtmektedir. *Ahlaki ikilemler ya da grubun karar vermesine dayalı çalışmalar*; grup içerisinde kullanılabilecek egzersizler arasında yer almaktadır (Smead, 1995).

Jacobs, Masson ve Harvill (2009), grup uygulamalarında kullanılabilecek olan egzersizleri şu şekilde ele almaktadırlar; *Yazılı egzersizler*; cümle tamamlama, listeleme yapma, tepki cümleleri yazma ve günlük tutma gibi çalışmalardan oluşmaktadır. Örneğin; yarım kalmış cümleleri tamamlama etkinliğinde grup üyelerinin kendilerine yönelik bakış açılarının ne olduğunu ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Benim en değerli varlığım
.....pişmanım.
Benim en önemli başarımlarım.....idi
Diğerleriyle karşılaştırınca, sanırım ben ...
Benim en büyük korkum

Yazılı egzersizler arasında yer alan diğer bir çalışma da ‘günlük tutma’dır. Grup lideri, oturum sürecinde grup üyelerinin ne gibi duygu ve düşüncelere sahip olduklarını anlayabilmek adına onlardan günlük tutmalarını isteyebilmektedir (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, 2009). *Harekete dayalı egzersizler*; üyelerin oturdukları yerin değiştirilmesi, üyelerden oda içerisinde tur atmasının istenmesi, değerler çizgisinin oluşturulması, amaçlar yürütüşü, gruba ilişkin duyguların heykelle anlatılması, vücudun parçası olma, grup heykeli oluşturma, bireysel sınırların çizilmesi ve güven yürüyüşü gibi etkinlikler, harekete dayalı egzersizler arasında yer almaktadır (Jacobs vd.,2009). Harekete dayalı egzersizlerin arasında değerler çizgisi yer almaktadır. Bu teknikte bir liste oluşturulmaktadır. Grubun lideri odanın

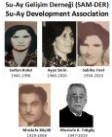
bir köşesinden bir diğer köşesine kadar biz çizgi çizer. Ardından bu çizginin açıklaması yapılır. Çizginin sol tarafı ‘kazanan’ ı temsil ederken çizginin sağ tarafı ‘kaybeden’ i temsil etmektedir. Lider tarafından işaret verildiği anda üyelerden bu çizgi üzerinde nerede olduklarını yansıtan bir pozisyonda durmaları istenir. Daha sonra üyeler oldukları yerde donar ve her bir üye kendi bulunduğu konumla ilgili olarak paylaşımında bulunmaktadır (Jacobs vd., 2009).

Kazanan -----Kaybeden
Mutlu -----Mutsuz
İlginç biri-----Sıkıcı biri
Güvenilir-----Güvenilmez

İkili ya da üçlü küçük grup çalışmaları ya da turnuva şeklinde düzenlenen egzersizler. Başlangıç evresinde grup üyelerinin birbirlerini tanıyabilmeleri amacı ile ikişer ikişer olacak şekilde eşleştikleri egzersizler kullanılabilmektedir (Altınay, 1998). Psikodramada kullanılan roman yazdırma ve çin ruleti gibi çalışmalar bu egzersizlere birer örnek olarak verilmektedir (Altınay, 1998). Örneğin; ‘ben .. yapmak zorundayım, ben ..olmasını isterim’ gibi adlandırılan çalışmalarda ikili gruplar şeklinde eşleşilmektedir. Grup üyelerinden yapmak zorunda oldukları şeyleri sıralaması ve bu durumlar ile ilgili hissettikleri duyguların neler olduğunu belirtmeleri istenmektedir. Ardından grup üyelerinden ‘yapmak zorundayım’ olarak ifade ettikleri cümlelerini ‘yapmayı tercih ederim’ şeklinde yeniden dönüştürmeleri istenmektedir. Bu kurulan yeni cümleler karşısında üyelerin ne gibi duygular hissettikleri ve düşüncelerinin neler olduğu üzerinde durulmaktadır (Jacobs vd., 2009). *Yaratıcı materyalleri kullanarak yapılan egzersizler,* bu teknikler arasında kauçuk bileklik tekniği ve strafor bardaklar gibi uygulamalar yer almaktadır (Altınay, 1998). Örneğin; kauçuk bilekliği tekniği, stres ya da öfke arasında akılcı olmayan düşüncelerin akılcı olan düşüncelerle değiştirilmesi adına bir uyarıcı özelliği taşımaktadır. Grup üyesinden bilekliğine bakarak kendisini sakinleştirici ve akılcı düşünceleri üretmesi istenmektedir (Altınay, 1998). *Sanata ve el sanatlarına dayalı egzersizler;* grup içerisinde birbirinden farklı materyaller kullanarak kesme, boyama, yapıştırma yahut resim çizme gibi çalışmalar yapılmaktadır. Bu gibi çalışmalar grubun odaklanmasını, aktif ve enerjik olmalarını, tartışma ve konuşma adına başlatıcı olmayı teşvik etmektedir (Jacobs vd., 2009). Çocukla yapılan grup uygulamalarında tırtıl adlı çalışma, sanata ve el sanatlarına dayalı egzersizler arasında yer almaktadır. Bu aktivitede renkli bir kartondan 8 adet büyük daireler kesilir ve ardından bu daireler birbirlerine bir ip aracılığı ile birleştirilir. Çocuklardan ilk daireden başlamak sureti ile dairelerin içine sırayla kendi yüz ifadelerini çizmeleri istenir. Ardından kendilerini tanımlayan 3 kelime yazmaları, şu anda nerede olmak istediklerini belirtmeleri, yapmak istedikleri etkinliklerin neler olduğunu bildirmeleri ve kendilerini özel yapan bir kişilik özelliğini yazmaları istenmektedir (Tedder, Scherman ve Wantz, 1987: Akt. Gladding, 1995). *Hayali egzersizler;* hayal ederek gözünün önünde canlandırmaya dayalı yapılan etkinlikler bireyin hissettiği duygularını, isteklerini, şüphelerini ve korkularını fark etmelerinde yardımcı olmaktadır. Örneğin; Grup lideri herhangi bir nesneyi odaya getirerek herkesin görebileceği şekilde ortaya koyar. Bu nesne bir çanta, kitap, kalem, defter veya sandalye gibi nesneler olabilir. Lider, ‘Gördüğünüz bu nesneymiş gibi kendinizi düşündüğünüzde ne gibi duygular hissediyorsunuz? Bu nesne olsaydınız nasıl bir yaşamınız olurdu, yaşamdaki rolünüz ne olurdu?’ gibi sorular sorarak etkileşimi başlatmaktadır. Örneğin; Lider üyelerden kendilerini bir defter veya bir çiçek gibi hissetmelerini isteyebilir. Daha sonra ‘Bir çiçek olmak nasıl bir duygu? Ne tür bir çiçek veya ağaçsınız? gibi sorular sorabilmektedir (Jacobs vd., 2009).

Hayal etmeye dayalı diğer bir egzersiz de hayat hikayeni anlatan film çalışmasıdır. Bu çalışmada üyenin kendi hayatının filmini gözünün önünde hayal ederek çekmesi istenmektedir. Kendi hayatlarını anlatan bu filme nasıl bir isim verecekleri, filmin yapımcısının ve yönetmeninin kim olacağı, ana karakterlerin kimler olacağı ve izleyicilerin nasıl tepkiler vereceği gibi konuların düşünülmesi istenir (Jacobs vd., 2009). *Okuma parçalarının okunmasına dayalı egzersizler*; bu egzersizler arasında kısa pasajlar, şiirler ya da kısa hikayeler okunmaktadır (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, 2009). Örneğin; Gestalt ekolünü benimseyen Perls (1969)' in oluşturduğu Gestalt duası okuma parçasına dayalı egzersizler arasında yer almaktadır (Akt. Voltan Acar, 2002). *Geribildirim egzersizleri*; bu çalışmalar, ilk izlenimin aktarılmasını ele almaktadır. Grup üyelerini tanımlayan sıfatlar kullanılması ve bu sıfatların yazılması istenmektedir. Bir sıfat listesi oluşturulmaktadır. Bu çalışmanın yanı sıra istekler çalışması adlı aktivitede ise üyelerden Gestalt yaklaşımındaki gibi 'Grup üyesi olarak senden istediğim...' şeklinde kurulan bir cümleyi tamamlamalarıdır. Bu geribildirim egzersizleri grupta güven oluşturmak amacı ile kullanılmaktadır.

Üyelerin korku ve kaygılarını ifade edebilmelerinde onlara destek olmak esas amaçlar arasındadır. Bir üye, sırası ile diğer üyelerin karşısına geçerek her bir kişiye ilişkin duygu ve düşüncelerini sözel olarak ifade etmektedir. Bunun yanı sıra metaforik geribildirim kullanılması adlı çalışmada bir üyenin diğer üyelerce nasıl algılandığı üzerine durulmaktadır. Bu egzersize göre üyeler canlı ya da cansız nesnelere benzetmelerde bulunarak diğer üyeleri tanımlamaktadırlar (Jacobs vd., 2009). *Güven egzersizleri*; güven ile alakalı grup içerisinde dolanımlar, güven asansörü ve kör yürüyüşü (güven yürüyüşü) gibi aktiviteler kullanılabilmektedir (Voltan-Acar, 2002; Jacobs vd., 2009). *Yaşantısal egzersizler*; yaşantısal egzersizler, grup içerisindeki güveni sağlamayı amaçlamaktadır (Jacobs vd., 2009). Psikodramada kullanılan halat çekme çalışması yaşantısal egzersizler arasında yer almaktadır. Bu çalışmada regresyonu dağıtmak ve grupta fiziksel etkileşimi gerçekleştirmek amaçlanmaktadır (Altınay, 1998). *Ahlaki ikilemlere dayalı egzersizler*; bu egzersizlerin amacı grup içerisinde değerler, adalet ve dürüstlük olgularının tartışılması ve konuşulmasını teşvik etmektedir. Grup lideri ahlaki yargılamayı içeren bir durum hakkında örnek vererek her bir üyenin bu durum karşısındaki görüşlerini almaya çalışmaktadır (Jacobs vd., 2009). *Grupla verilen kararlara dayalı egzersizler*; bu çalışmalarda genelde sözsüz iletişim ön plana çıkmaktadır. Bütün grup üyeleri ikili ya da üçlü eşlerden oluşan gruplara ayrılır. Kendilerine verilen karton, yapıştırıcı, kalem ve cetvel gibi malzemelerle yeni bir materyal yapmaya çalışırlar. Bu egzersiz sırasında konuşmak yasaktır (Jacobs vd., 2009). Altınay (1998), psikodramadaki ısınma oyunlarından olan küçük grupla resim çalışması adlı egzersizi bu kategoride ele almaktadır. *Dokunmaya dayalı egzersizler*; çoğu egzersiz ve çalışmanın içerisinde dokunma da yer almaktadır. Bu çalışmalar arasında grup masajı yapma, grup üyelerinin tek bir üyeye destek amacıyla dokunması ya da bütün grup olarak dokunmayı içeren aktiviteler olabilmektedir. Grup üyeleri birbirlerinin yüzüne ve ellerine dokunmaktadır. Örneğin; Grup lideri sınıfa bir sandalye getirerek etkinliği yapmaya istekli olan bir kişinin sandalyeye oturmasını istemektedir. Diğer üyelerden gönüllü olanlar başta olmak üzere sandalyede oturan kişinin önüne oturup omzuna ellerini koyarak o kişi ile alakalı pozitif geribildirimler vermesi istenmektedir (Jacobs vd., 2009). Son yıllarda ülkemizde da grupla psikolojik danışma ile yapılan çalışmaların ve Türkçe kaynakların artmakta olduğu görülmektedir (Altınay,2003; Arıcı ve Voltan-Acar, 2011; Bulut ve Serin, 201; Bulut Bozkurt,2004; Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, 2009; Kahveci ve Serin, 2017;Topses ve Serin, 2017;Topses ve Serin,2018;Voltan -Acar, 2002,Voltan –Acar, 2010).

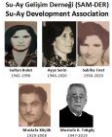


Sonuç

Sonuç olarak ele alınan çalışmada grup kavramı, grupla psikolojik danışmanlık kavramı ve grupla psikolojik danışmanlıkta iletişim kavramlarının ayrı ayrı alt başlıklar halinde ele alındığı görülmektedir. Gerek kişilerarası gerekse grup ortamında kurulan iletişimin önemli olduğu düşünülmektedir. Grup içerisindeki üyelere teker teker söz hakkı verilmesi, bireylerin birbirlerinin sözünü kesmeden dinlemesi, üyelerin ve liderin saygı ve empatik bir şekilde birbirlerine destek vermesi grubun devamlılığı için önemli bir unsurdur. Bunun yanında grup lideri olarak psikolojik danışmanın terapötik ilişki kurması ve grubun devamlılığını sağlaması adına önemli rol ve görevlerinin olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Altınay, D. (1998). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu: Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altınay, D. (2003). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Arıcı, F., & Voltan-Acar, N. (2011). Grupla psikolojik danışmada terapötik bir güç olarak psikolojik danışman. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Balcı, S. (1996). Danışma becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeyine etkisi.
- Başak, N. & Serin, N.B (2021). Çiftler arası şiddetin önleme bir model önerisi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 10 (4), 277-287.
- Berko, R. M., Wolvin, A. D., & Wolvin, D. R. (1992). *Communicating a Social and Career Focus*, Fifth Edition, Houghton Mifflin Company, USA.
- Bettinghaus, E. & Cody, M. (1987). *Persuasive Communication*, New York: Permissions, Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Book, C. L. (1980). *Human Communication: Principles, Contexts, and Skills*, St.Martin Press, New York.
- Bulut Serin, N. & Genç, H. (2011). Grupla öfke denetimi eğitiminin ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *TED-Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36 (159),236-254.
- Bulut Bozkurt, N. (2004). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerisine Yönelik Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (4), 443-452.
- Campbell, R. J. (1981) *Psychiatric Dictionary*, Oxford: Oxford University Press.
- Carroll, M. R., ve Wiggins, J. D. (2008). *Grupla Psikolojik Danışmanın Öğeleri Kavramlar, İlkeler ve Uygulamalar* (Çev. Ed: S. Doğan). (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chambers, T., Lewis, J., & Kerezsi, P. (1995). "African-American Faculty and White American Students: Cross-Cultural Pedagogy in Counselor Preparation Programs", *Counseling Psychologist*, 23 (1), 43-62. doi:10.1177/0011000095231004
- Collingwood, T. R. (1971). "Retention and Retraining of Interpersonal Communication Skills", *Journal of Clinical Psychology*, Vol: 27. doi: 10.1002/1097-4679(197104)27:2<294::aid-jclp2270270246>3.0.co;2-s
- Corey, G. (2000). *Theory & Practice of Group Counseling* (5th ed.). USA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Cragen, J. F., & Wright D. W. (1991). *Communication in Small Group Discussions, an Integrated Approach*, Third Edition, West Publishing Company, USA.
- Devito, J. A. (1978). *Cummunicology: An Introduction to the Study of Communication*, Harper & Row Publishers, New York.
- Devito, J. A. (1985). *Human Communication, The Basic Course*, Third Edition, Harper & Row Publishers, New York.
- Ersever, O. (1997) "Öğretmen Eğitiminde Kişilik Gelişiminin ve Etkili İletişim Becerilerinin Önemi" , Modern Öğretmen Yetiştirmede Gelişme ve İlerlemeler Sempozyum 96' Ankara Programı, 335-341.
- Fisher, A.B. (1987) *Interpersonal Communication*, New York: Random House, Inc.
- Fehr, S. S. (2003). *Introduction to Group Therapy: A Practical Guide* (2nd ed.). New York: Haworth Press.
- Gamble, T. K., & Gamble, M. (1990). *Communication Works*, Third Edition, McGraw-Hill Publishing Company.

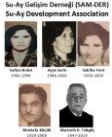


- Gladning, S. T. (1995). *Group Work: A Counseling Speciality*. USA, Merrill Prentice Hall.
- Gökçe, O. (2006). *İletişim Bilimi, İnsan İlişkilerinin Anatomisi*, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Güçray, S., Çolakkadıoğlu, O., ve Çekici, F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 194-208.
- Holland, J. M., Thompson, K. L., Rozalski, V., & Lichtenthal, W. G. (2014). Bereavement related regret trajectories among widowed older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*; 69(1):40-47. doi:10.1093/geronb/gbt050
- Hortaçsu, N. (1998). *Grup İçi ve Gruplararası Süreçler*, İmge Kitabevi, Ankara.
- Ivey, A. E. ve Ivey, M. B. (2003). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (5th ed.). Pacifi c Grove:Brooks/ Cole
- İsen, G., ve Batmaz, V. (2002). *Ben ve Toplum*, OM Yayınevi, İstanbul.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2009). *Group Counseling Strategies and Skills* (6th ed.). USA: Thomson Brooks/Cole
- Kahveci, G. & Serin, N.B. (2017). Conjoint behavioral consultation, cognitive behavior therapy and schema-based instruction: enhancing mathematical resilience. *EURASIA J. Math., Sci Tech. Ed* 2017;13(8):5543–5556
- Malnati, R.J., & Trembley, E. L. (1974). *Group Procedures for Counselors in Educational and Community Dettings*. (1th Ed.). New York: Mss Corporation.
- Morganett, S. R. (1990) *Skills fo r Living*, Illinois: North Mattis Avenue Champaign.
- Naar, R. (1993). *Grup Psikoterapisine İlk Adım* (Çev. N. H. Şahin). (1. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1982).
- Naar, R. (2007). *Grup Psikoterapisine İlk Adım* (2.Baskı) Ankara: İmge Yayınevi.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group Counseling* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Omololu, C.B. (1984) “Communication Behaviours of Undergraduate Medical Students Before and After Training”, *British Journal of Medical Psychology*, 57: 97-100. doi: 10.1111/j.2044-8341.1984.tb01587.x
- Özer, K. (1996) *İletişim -İletişim sizlik Becerisi*, İstanbul: Kurtiş Matbaacılık
- Shames, G. ve Weiig E.H. (1990) *Human Communication Disorders*, Ohio: Merili Publishing Company.
- Smead, R. (1995). *Skills and Techniques for Group Work with Children and Adolescents*. USA: Research Press.
- Solmaz, B. (2004). *Kuramsal Söylenti ve Dedikodu, Türkiye’deki İşletmeler Üzerine Bir Uygulama*, Tablet Yayınları, Konya.
- Topses, G. ve Serin, N.B. (2021). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara:3 basım. ISBN: 9786051338514.
- Topses, G.ve Serin, N.B. (2018). *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara: 2. basım ISBN, 978-605-133-361-8.
- Topses, G. ve Serin, N.B. (2017). *Grupla Psikolojik Danışmanın temel Kavram ve İlkeleri*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara. ISBN: 978-605-320-700-9.
- Trotzer, J. P. (2004). *Conducting a Group: Guidelines for Choosing and Using Activities. Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. (DeLuciaWaack, J. L., Gerrity, D. A., Kalodner, C. R., Riva, M. T. (Ed), USA: Sage Publications.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (1974). *Human Communication*, Holt, Rinehart and Winston, USA.
- Türküm, S., ve Akdoğan, R. (2007). Grupla psikolojik danışmada bir profesyonel ve bir birey olarak lider. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 123-137.
- Ülker-Tümlü, G., ve Voltan-Acar, N. (2012). Grupla psikolojik danışmada terapötik bir güç olarak psikolojik danışman. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 111-120.
- Voltan-Acar, N. (2009). *Terapötik İletişim Kişilerarası İlişkiler* (7. Baskı). Ankara: USA Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. (2010). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri* (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yalom, I. D. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.

Yalom, I. D. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği* (Çev. A. Tangör ve Ö.Karaçam). (1. Baskı). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995).

EXTENDED ABSTRACT

This main purpose is to form an opinion on the consultation discussion with the group. In the study, the first group and system processes were discussed. Then the group was mentioned. It was made about how it should be about the next group. After that, the role of the leader and the leadership with the group are detailed. In a sub-title of a screen, detailed information is given about how the group should be interviewed. Finally, it was passed with information about the exercises used in going with the group. This is how it was done in general. When we look at the concept of the group, which is the first sub-title, and the formation processes of the group, it is seen that the group that comes together for a certain purpose is called a group. It is seen that there are some reasons for the groups to come together. These reasons include external factors, human nature, goals, creating social relations, accomplishing tasks, ensuring the continuity of cultural values, providing educational opportunities, persuading, solving problems and making decisions, facilitating the flow of information, performing teamwork and brainstorming. There is room to make and create new ideas. In addition, it is stated that in order for a group to be formed, there must be basically 4 characteristics. These characteristics include shared perception, motivation, achieving certain goals, mutual solidarity and commitment. When we look at the classification stage of the groups, it is seen that a classification is made according to the number of members, the continuity and temporariness of the members, the nature of the group relationship, and whether they are open or closed to membership. When the sub-heading of the characteristics of the group members is examined, it is seen that there are 3 basic personality traits. These personality traits include dominant and obedient, friendly or cold, and accepting or rejecting authority. In addition, it is stated that there are task behaviors and maintenance behaviors related to the characteristics of group members and that these behaviors are important in the interaction of the group. Task behaviors include initiating, seeking information, seeking ideas, giving information, giving ideas, explaining, organizing, and evaluating. Sustaining behaviors are defined as encouraging, gatekeepers, adapting, reconciling and providing an environment. When we look at the group counseling, which is another sub-title, it is seen that the importance of the psychological counselor as the group leader is emphasized. In addition, it is stated that each member accepted by the group members develops a sense of belonging to the group and creates the trust in the member group. As a result, the group member adds himself to the group and takes responsibility. The member opens himself more openly and sincerely and can more easily realize the member's expectations. At this point, the psychological counselor should be active and give accurate and timely feedback. In addition, it is known that the attractiveness of the group supports all these processes. After these processes, the group member is ready for the group. When we look at the role and function of the group leader, which is another sub-title, it is seen that the most important role of the group leader is to try to raise awareness on the roles and goals of the other members in the group when they realize their own roles and responsibilities. It is stated that the psychological counselor should be active throughout the process. It is stated that the group leader should have some roles. These roles include creating an atmosphere of trust and mutual respect, being a role model for the group, facilitating communication and further accelerating the effective process, keeping the group in the 'here and now', focusing on the behavior of the group. In addition, there are roles such as dealing with content, using psychological counseling skills effectively, drawing attention to non-verbal reactions and reflecting emotions correctly. In addition, the roles of the group leader include reassuring members, providing an atmosphere of support and mutual respect. In addition, he reports that the group leader has some responsibilities besides his roles. These responsibilities include accurately explaining the process to the group, the leader being present in the group and clarifying the appropriate meeting place and time, the full participation of the group leader, and the accessibility and confidentiality of the group leader. When we look at the communication in group counseling, it is seen that there are some forms of communication both in interpersonal relationships and in relationships established in psychological



counseling. These skills include self-disclosure, not engaging in interpersonal communication with social masks, listening effectively and effectively, not interrupting each other, speaking in turn, using non-verbal communication effectively, reflecting content, reflecting emotions effectively, discovering silence, empathy, respect. using concreteness and transparency effectively. In addition, by using the 'I' language in communication, taking responsibility for the feelings, thoughts and behaviors of the person, being assertive, not belittlement of others, not interfering with the rights of others, protecting one's own personal rights, asking the right question at the right time, expressing the message clearly and fully are also included in the group. It is among the forms of communication in psychological counseling. Communication skills require being able to convey emotions and thoughts directly by using empathy and respect effectively. Active listening, providing consistency between verbal messages and non-verbal messages are among the communication skills required for individuals in the group. In addition, in group counseling, the leader of the group should lean towards the speaking member while listening, make eye contact, focus on the topic being spoken, support with non-verbal communication and be able to make on-the-spot summaries. When we look at the exercises applied in group psychological counseling, which is the last sub-title, it is seen that some structured games/exercises are important in order to reduce anxiety and discomfort at the beginning of the group formation process. Thanks to such activities, the anxiety level of the client can be improved and the behavior of leaving the group can be reduced. The subject headings mentioned in the study discussed are explained in detail.