

Psikolojik Danışma Müdahalesi Olarak Küçük Grupla Psikolojik Danışma

Small group counseling as a counselor intervention:
a theoretical review

Hüseyin ÖNCÜ

G.Ü., Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Böl., Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara-TÜRKİYE

ÖZET

Bu makalede, psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma kuramsal açıdan incelenmektedir. Önce, grupla psikolojik danışmanın tanımı, yaklaşımları ve aşamaları açıklanmaktadır. Sonra, küçük grupla psikolojik danışma yaklaşımlarını organize ederken ve yapılandırırken dikkate alınması gereken faktörler tartışılmaktadır. Daha sonra, küçük grupla psikolojik danışmanın avantajları ve sınırlılıkları belirtilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Küçük grupla psikolojik danışma, kriz merkezli gruplar, problem merkezli gruplar, gelişim merkezli gruplar

ABSTRACT

In this article, counselor intervention in small groups has been examined from a theoretical perspective. First, definition of counseling with group, approaches, and phases of counseling have been explained. Then, factors necessary while organizing and structuring the small group counseling approaches were discussed. Finally, advantages and limitations of counseling in small groups were explained.

Key Words: Counseling in small groups, crisis-centered groups, problem-centered groups, growth-centered groups.

1. GİRİŞ

İnsanlar, grupların içinde doğar, gruplarda yaşar ve çalışır. Gruplarda kendilerine yardım edilebilir. Birey tutumları, yaşantıları, çevresi, beklentileri ve duygusal ihtiyaçları ile tek ve biricik bir varlıktır. Ancak, çeşitli bireyler arasında benzer özelliklerin bulunması ve bazı ihtiyaçların grupta sağlanabilmesi, grup çalışmaları yoluyla bireysel gelişimin gerçekleştirilmesini akla getirmektedir. İnsan toplumsal bir varlıktır, sorunları da toplumsal ilişkilerden kaynaklanmaktadır. İnsanın çevresine

uyumu, onun kişiler arası ilişkilerde gerekli davranış ve tutumlara sahip olmasını gerektirmektedir. Bu tutum ve davranışlar kabul edici küçük grup atmosferinde geliştirilebilmekte ve kişi bu gruplarda kazandığı davranışları daha geniş gruplara transfer edebilmektedir (Kuzgun, 1991).

Aile grupları, akran grupları, ders dışı etkinlik grupları, işyerlerini ziyaret grupları, sosyal ve okul grupları ve diğer gruplar bir öğrencinin yaşamının parçalarıdır. Bu yüzden bazı genç insanlar, grupla psikolojik danışmaya katılmada, bireysel psikolojik danışmadan daha rahat ve daha gönüllüdürler. Özellikle ülkemizdeki psikolojik danışmanlıkların sayısal yönden ve okulların da fiziksel yapı yönünden yetersizlikleri psikolojik danışmanın lüks bir hizmet olduğunu göstermektedir. Bireysel psikolojik danışmada harcanan süre içinde, öğrencileri 5-6 kişilik gruplara bölerek oluşturulan küçük psikolojik danışma grupları ile daha çok kişiye hizmet verilebilmektedir.

Genç insanların gelişiminde akran ilişkilerinin önemli rol oynadığı ve bireyin kendini keşfedeceği ve değişmek için çaba göstereceği tehdit edici olmayan durumlarda uygun bir ortam sağladığı için küçük grupla psikolojik danışma geçerli bir psikolojik danışma müdahalesidir (Brown, 1994; Bowman, 1987).

2. GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN TANIMLANMASI

Grupla psikolojik danışma, “kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabaladığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir” (Voltan-Acar, 1993).

Küçük grupla psikolojik danışma, özellikle kişisel gelişme ve okulda ilerleme ile ilgili olduğunda, “öğrencilerin duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını keşfetmek için beraber çalışabilecekleri yegane bir eğitimsel deneyimdir” (Myrick, 1997). Yardım ilişkilerinin şekillendirildiği özel bir öğrenme deneyiminde psikolojik danışman, üyeler arasındaki etkileşimi harekete geçirir. Üyeler kendilerini açar, dikkatlice dinler ve birbirlerine geri bildirim verirler. Psikolojik danışma yaşantısındaki konular, diğer eğitim etkinliklerine benzer gibi görünseler de daha kişiselleştirilmiş ve üyeler arasında daha yoğun etkileşimlere imkan sağlamaktadır.

3. GRUP REHBERLİĞİ VE GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

Grup rehberliği, “bireyin gelişmesine, kendisini ve olanaklarını tanımasına, gerçekçi ve uygun planlar ve seçimler yaparak kendisini yönlendirmesine ilişkin grup etkinlikleri ve süreçleri” olarak tanımlanabilir (Özguven, 1999). Grup rehberliği ile grupla psikolojik danışmayı ayırt etmeye çalışanlar; konular, grubun büyüklüğü, liderlik ve grup etkileşim türleri üzerinde durmuşlardır (Myrick, 1997).

Grup rehberliği kapsamında sıralanan etkinliklerin çoğu psikolojik danışma ile doğrudan ilişkili değildir. Kapsam olarak öğrencilerin kendilerini tanımalarına, yönelmelerine ve benliklerini çevreleriyle bütünleştirmelerine yardımcı olan bütün grup etkinliklerinin grup rehberliği kavramı içinde yer aldığı söylenebilir (Özguven, 1999; Ülkü, 1997). Grup rehberliğinin odağında içerik ve konu vardır. Bazı yazarlar (Voltan-Acar, 2001; Myrick, 1997; Kepçeoğlu, 1993; Tan, 1986; Ülkü, 1977), grup rehberliğinin daha çok öğretime yakın olduğunu ve bilgi vermeyi hedeflediğini belirtmektedirler.

Grup rehberliği genellikle sınıf düzeyinde veya daha büyük gruplarda yürütülmektedir. Çünkü, odaklaşma bireylerin kendilerine verilen bilgileri nasıl kullandıkları, bu bilgilere karşı tepkileri ve bilgileri kabul edip etmedikleri üzerinde değildir. Grup probleme dönük bir grup olsa bile, sözkonusu problem bireylerin kişisel problemi olmaktan çok, bireyler arasındaki ortak bir problemdir. *Amaç*, grubu bireylere daha ekonomik bilgi verebilmek için kullanmaktır. Örneğin elektrik mühendisliği hakkında bilgi sahibi olmak isteyen bir grup öğrenciye, elektrik mühendisi tarafından topluca bilginin verilmesi, onbeş, yirmi veya daha büyük gruplarda yapılacağından ekonomi sağlar. Oysa küçük grupla psikolojik danışmada daha küçük gruplarla (5-8) üyelerin yakın çalışma ilişkileri oluşturularak, konuları derinlemesine keşfetmeleri sağlanır. Küçük grup genellikle daha üst düzeyde güven, anlayış ve kabul etmeyi gerektirir (Myrick, 1997). Bu durum, üyelerin kendilerini ifade özgür hissetmelerini etkiler. Psikolojik danışma gruplarına katılma her zaman bireyin özgür seçimine bırakılırken, rehberlik grupları için durum her zaman böyle değildir. Psikolojik danışma grupları, rehberlik gruplarından daha küçük gruplardır ve üyeler arasında daha yoğun etkileşim sağlar.

Psikolojik danışmanlar ve öğretmenler daha becerikli kolaylaştırıcılar ve grup yöneticileri haline gelmelerine karşın, grup rehberliği ile psikolojik danışma arasındaki farklılıkları, genellikle grubun büyüklüğü ve alınan kişisel riskin kapsamı

belirlemektedir. Özellikle grup rehberliği kişiselleştirildiğinde bazı ayrımlar daha belirsizdir ve onları görmek kolay değildir. Ayrıca grup rehberliği her ortamda gerçekleşebildiği halde grupla psikolojik danışma yapabilmek için özel bir ortam gereklidir.

Grupla psikolojik danışmada gönüllü grup üyeleri duygusal düzeyde konuşurlar ve kendilerini ortaya koyarlar. Grupla psikolojik danışmada konuşulanlar önceden belirlenmemiştir ve spontanlık önemlidir. Grupla psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran ve yürüten grup liderinin hem bireysel psikolojik danışma bilgi ve becerisine sahip olması, hem de grup dinamiğinin farkına varması gerekmektedir (Ohlsen, 1988). Eğer grup açık grup değilse, grupla danışma on, on iki, on üç oturum süren bir süreçken, grup rehberliği bir, iki oturumda bitebilir, oysa üç oturumda biten grupla psikolojik danışma olamaz (Voltan-Acar, 2001).

4. KÜÇÜK GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMLARI

Grupla psikolojik danışma üç tür yaklaşımı içerebilir. Bunlar: 1) Kriz-merkezli, 2) Problem merkezli ve 3) Gelişim merkezli yaklaşımlardır. Bu yaklaşımların “gelişimsel yaklaşım” kapsamında düşünülerek onunla bütünleştirilebileceği ileri sürülmektedir (Myrick, 1997).

4.1 Kriz-Merkezli:

Kriz merkezli küçük grupla psikolojik danışma acil bir problemle ilgilidir. Kriz geçtikten sonra, grup orijinal konusuna dönebilir. Ancak bazı gruplar, ilişkilerine kritik bir olay veya durumun sonucu olarak başlar. Örneğin, beş lise öğrencisi, matematik öğretmeni ile bir çatışma yaşayıp öğretmeni protesto için sınıfı terk ettiklerini ve kendilerine daha önce görmedikleri şekilde davranıldığını ve öğretmeni değiştirmek arzusu ile bir danışmana başvurduklarını belirtmişse ve okul yönetimi de öğretmene desteğini göstermek için bu öğrencileri üç gün için okuldan uzaklaştırmışsa ve aileleri de toplantıya çağırılmışsa, bu durumda yapılacak olan psikolojik danışma yaklaşımı kriz merkezli bir grupla psikolojik danışmadır. Bireyleri kriz merkezli grupla psikolojik danışma yardımına yol açan durumlara öğrenci grupları arasında çatışma, okul otobüsünde meydana gelen çatışmalar, sınıflarında başarısız olan öğrenciler ve başarısızlıklarının giderilmesini isteyen öğrenciler, cinsel istismar, istenmeyen

hamilelik, bir yakınını kaybetme, vb. durumlar örnek olarak gösterilebilir. Örneklerden de anlaşılabilceği gibi, kriz durumları bireysel müdahalenin yanısıra grupla müdahaleyi gerektirmektedir (North Carolina State Department of Public Instruction, 1988; Akt: Erkan, 1996, s.548). Küçük grupla psikolojik danışma, öğrencilere durumlarını değerlendirme imkanı ve bazı muhtemel çözümleri birlikte düşünme fırsatı vermektedir.

“Psikolojik danışman, kriz durumunda birey merkezli yardım sağlamanın yanısıra destekleyici bir takım ek önlemler de alabilir” (Doğan, 2000). Örneğin, gerektiğinde danışanlardan bazılarını bir kuruma havale etme gibi.

4.2. Problem-Merkezli:

Bu yaklaşım, öğrencilerle ilgili problemlere odaklıdır. Ancak problem çok acil değildir ve kritik noktaya ulaşmamıştır. Duygular, kriz merkezli yaklaşımda olduğu gibi yoğun değildir.

Bir lise psikolojik danışmanı, aşırı stres ve baskıyı günlük yaşamında yaşayan insanların bunun üstesinden gelmek isteyen bir grupla çalışması, bir ilkökul psikolojik danışmanının öğle yemeği sırasında iki çocuğun diğer arkadaşlarının isteklerine uymayıp onlarla tartışması ve dövüşmesi ve çok saldırgan davranış gösteren bu iki çocuğun psikolojik danışmaya alınması gibi durumlar bu yaklaşımın odaklandığı konulardır.

Problem merkezli yaklaşımda grubun amacı öğrencide rahatsızlık veya mutsuzluğa neden olan ortak sorun veya durumlarla başetmektir. Öğrencilerin problemleri onların okulda öğrenmelerini engeller. Grup üyeleri bir problem belirleyerek bu konuda neler yapabileceklerini belirlerler. Bu problemleri çözmek için biraraya gelen gruplar motive edilir. Problemler daha kritik hale dönmeden ve bir krize neden olmadan bu problemleri çözmek için yöntemler bulunmaya çalışılır.

Problem merkezli gruplar, merkezi bir odağa (konuya) sahiptirler. Bu gruplarda bir problem belirlenir, keşfedilir ve kararlar verilir. Üyeler genellikle, problem hakkında samimi konuşmalar yaparlar. Yüzleştirme türü sorular, grup sürecinin gerekli bir parçası olarak görülür. Kişisel bir durum veya olayla ilgili spesifik ayrıntılar gerekli olmayabilir. Grup problem alanına, problemi önleme yönünden bakabilir (Byers, 1994).

Problem-merkezli grupların tipik türleri; daha iyi notlar alma; akranları ve öğretmenleri ile çatışmaları çözme; mesleki seçimler yapma; stresle başetme, bir iş bulma, ebeveynleri ile geçinme, akran baskısıyla başetme, alkol ve uyuşturucudan sakınmadır.

4.3. Gelişim-Merkezli:

Bu yaklaşım, “geleneksel rehberlik ve psikolojik danışma yaklaşımına tepki olarak doğmuştur” (Doğan, 2000). Bu tür gruplar, öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimlerine odaklanmıştır. Grupla danışma için bir kriz veya belirli bir problem, tek bir sebep değildir.

Gelişim merkezli gruplar, tüm öğrenciler için tasarlanmıştır ve bunlar değişik gelişimsel yaşam stratejilerindeki genç insanların genel ihtiyaç ve ilgilerine dikkat gösterirler (Myrick, 1997). Bireyin büyümesi ve okula başlamasıyla problemler artmaktadır. Bazı problemler vardır ki diğerlerinden daha önemlidir. Öğrencilerin kişisel gelişimleri ile ilgili belirli alanlarda konuşmaya ihtiyaç duydukları kabul edilir. Küçük grupla psikolojik danışma bu fırsatı onlara verir.

Genel kaygılar ve çıkmazlar sıklıkla gelişim gruplarında keşfedilir. Örneğin, anne-babaları çalışan ilköğretim 1. Kademe öğrencileri iki veya üç saat yalnız kaldıklarında bu durumu konuşmak için, korkularını keşfetmek için küçük gruplar halinde bir araya gelebilirler. Evde zamanlarını iyi değerlendirmek için çeşitli yöntemler hakkında konuşabilirler, fikirlerini paylaşabilirler ve evde tek başlarına kalma durumunda olan tek kişi olmadıklarını öğrenebilirler.

Bazı yazarlar, kişisel ve sosyal gelişmeyi bir küçük grupla psikolojik danışma konusu olarak görmemektedir. Bu kişiler, bu tür gelişim etkinliklerinin daha çok sayıda çocuğun ulaşabileceği büyük gruplarda yapılmasının daha uygun olduğunu ileri sürmektedirler (Myrick, 1997). Ancak bazı öğrenciler etkinliklere daha çok katılma imkanı verdiği için küçük grup yaşantısına çok daha yakınlık duyarlar. Aynı yakınlık ve güveni büyük gruplarda sağlama daha zor olabilir.

Gelişim merkezli gruplar, bir psikolojik danışmana, farklı birçok konu üzerinde rastgele seçilmiş öğrencilerle bir araya gelme fırsatı verir. Belirlenen bir problem yoktur. Problemler sunulur ve tartışılır. Grubun odağı genellikle “şimdi ve burada” üzerindedir. Yani öğrenciler, bir etkinliğe katılırlar ve daha sonra ne yaşadıkları ve öğrendikleri hakkında konuşurlar. Deneyimler, grubun dışındaki durumlarla ilişkilendirilir.

Öğrencileri doğrudan yüzleştirmelerden sakınan ve psikolojik danışma ilişkisinde kolaylaştırıcı etkisini gören psikolojik danışmanlar arasında hedef öğrencileri gelişim merkezli gruplara yerleştirme yaygın bir uygulamadır. Bu gruplar, sorunları olan öğrencilere model olmada veya benzer problemleri çözmede veya onlardan sakınmada başarılı olan akranlara çalışma fırsatı verir.

Küçük grupla psikolojik danışmaları organize ederken kriz merkezli, problem merkezli ve gelişim merkezli yaklaşımlardan genel tanımlayıcılar olarak yararlanılır.

5. KÜÇÜK GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN EVRELERİ

Bazı psikolojik danışma aşamaları, bireysel psikolojik danışma için şekillendirilmiştir. Bunlar, küçük grupla psikolojik danışma için de doğrudur (Myrick, 1997). Grup liderinin, grupta olanları daha iyi anlayabilmesi ve yeterli önlemleri alabilmesi için grubun hangi evrede olduğunu bilmesi gerekir. Değişik kaynaklarda aynı dönemleri ifade eden bu evrelere farklı adlar verilmiştir (Mahler, 1969; Lichtenberg & Knox, 1991, Shectman, 1994; Myrick, 1997).

Bunlar: Katılma, geçiş, işleyiş ve bitiş evreleridir. Bu evreler sırasıyla aşağıda açıklanmıştır.

5.1. Katılma Evresi:

Bu evrenin temel amacı, üyelerin grupta bulunma sebeplerini açıklamalarına yardım etme ve bir güven ve kabul edici ilişkiler iklimi inşa etmeye başlamadır. Bazı araştırmacılar bu evreye yerleşme evresi adını vermektedirler. Bu evrenin ne kadar uzayacağı danışmanın amaca ne ölçüde titizlik gösterdiğine bağlıdır. Tanışma süresi gruptan gruba değişir. Bazı gruplarda üyeler birbirlerini önceden tanıyor olabilirler. Bazen de grup üyeleri gruba açılma hususunda bir takım korku ve şüphelere sahip olabilirler. Bu evrede grubun kuralları konur. Grup üyeleri grubun kurallarına uyacaklarına, katılımında bulunacaklarına söz verirler. Üyeler grupta nasıl davranacaklarını ve ne yapacaklarını bilmediklerinden kaygı en üst düzeyde yaşanmaktadır (Fehr, 2000). Üyeler birbirleriyle ilişkiye girmekten çok liderle konuşmayı tercih ederler. Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması için lidere çok iş düşmektedir.

5.2. Geçiş Evresi:

Bu evre bundan önceki katılım evresinden kesin çizgilerle ayrılamaz. Bu aşamada grup üyeleri daha derinliğine fikir ve duygularını nasıl paylaşacaklarını öğrenmeye devam ederler. Bu evrede davranış modelleri ortaya çıkar ve bazı davranışlar anlaşılmaya başlar. Grup üyeleri birbirine bağlılık geliştirmeye devam eder ve ait olma duygusu geliştirirler.

Güven duygusunun oluşmadığı bu dönem çalkantılıdır (Voltan-Acar, 2001). Shechtman(1994), bu dönemde değerlerin sorgulandığını, kuşkuların arttığını ve kaygının görüldüğünü belirtmektedir.

5.3. İşleyiş Evresi:

Bu evrede “biz” duygusu gelişmiştir ve tartışmalara katılma arzusu kuvvetlenmiştir. Psikolojik danışma sürecinin nasıl çalıştığı ve grubun kuralları hakkında daha çok şey öğrenirler. Grupta daha çok güven vardır, geri bildirim vermek ve almak için daha çok öğrenme ve birbirine yardım etme vardır. Psikolojik danışman, daha çok bir kolaylaştırıcı ve konuşmaları özetleyici niteliktedir. Mahler (1969, s.150)’e göre liderin görevi “kendi davranışını daha iyi anlamak ve öğrenmede daha etkili yollar bulabilmek için bireyin grup tartışmalarını kullanabilmesine yardımcı olmaktır”.

En uzun olan bu evrede, üyeler bireysel farklılıkları görürler. Olumlu ve olumsuz yönleriyle birbirlerini kabul ederler. Yine bu evrede üyeler lider aracılığıyla değil de, aracısız olarak birbirleriyle etkileşimde bulunurlar (Voltan-Acar, 2001).

5.4. Bitiş Evresi:

Bu aşama, grubun sona erdiği dönemdir. Grup oturumlarının sayısı ister önceden belirlenmiş olsun, ister gruba bırakılmış olsun grubun sona erdirilmesi mutlaka grupta bir tartışma gerektirir. Bu aşamada herkes, öğrendiklerini kendi yaşamlarında nasıl uygulayacaklarını düşünmektedir. Üyeler grup kapatılmadan önce bazı konularda farklılıklar görebilirler (Myrick, 1997).

Bu evrede, üyelere her birinin hedeflere ulaşip ulaşmadıkları ya da ne ölçüde ulaştıkları belirlenir. Ayrıca grubun ve liderin değerlendirilmesi yapılır.

Küçük grupla psikolojik danışma gruplarının türleri hakkında genel bir fikir verdikten sonra bu grupların organizasyonu ve yapılarının grup dinamiklerini nasıl etkileyebileceği hakkında bilgi verilecektir.

6. KÜÇÜK GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA YAKLAŞIMLARININ ORGANİZE EDİLMESİ VE YAPILANDIRILMASI

Bireysel psikolojik danışmada olduğu gibi, küçük grupla psikolojik danışma yaklaşımlarını organize ederken ve yapılandırırken çeşitli faktörlerin dikkate alınması gerekir. Bu faktörler aşağıda açıklanmıştır.

6.1. Grubun Nasıl Organize Edileceği:

Myrick (1997), psikolojik danışmanın bir grubu organize ederken dikkate alınması gereken hususları şöyle sıralamaktadır: 1)Grubun amacı, 2)Öğrencilere ulaşılabilirlik, 3)Üye motivasyonu, 4)Akran ilişkileri ve 5)Üyelerin yetenek ve ilgileri

6.2. Amaç:

Grubun amacı, temel olarak gözönünde bulundurulur. Çünkü bu diğer organizasyonlarla ilgili kararları etkileyebilir. Gruplar çok çeşitli öğrenci ihtiyaçlarını karşılamak için organize edilebilir. Grubun toplanma sebebi sadece, öğrencilerin dayanışması ve katılımlarını sağlama değil, öğretmenin ve ebeveynin desteğini kazanmak da olabilir. Yapılandırılmamış bir grubun ihtiyaçları bile, grubun toplanması için bir sebeptir.

Grupları organize etmenin pratik bir yaklaşımı, hedef evren ve hedef öğrenciler hakkında düşünmektir. İlköğretim okulunun 8. sınıfından bir grup öğrenci aşağıdaki gibi hedef evrenlere göre organize edilebilir. Performansı düşük olmasına karşın, becerileri yüksek öğrenciler; okulu bırakma riski olan öğrenciler; mesleki planları kesin olmayan öğrenciler; disiplin kuruluna sevk edilmiş öğrenciler ve çekingen ve utangaç öğrenciler. Bu liste çoğaltılabilir. Çünkü, gruplama bazı ortak ilgi ve ihtiyaçlara göre yapılmaktadır. Daha büyük bir hedef evrenden, örneğin öğretmenleri ile çalışma ilişkileri zayıf olan öğrencilerden bazıları küçük grupla psikolojik danışma için belirlenebilir. Bu durumda gruptaki bütün öğrencilerin ortak bir amacı olur. O da öğretmenle ilişkilerini geliştirebilmektir. Bu amaç da grubun temel amacını oluşturur.

Bazı danışmanlar (Safran & Safran, 1985), grup içinde hedef davranışlara odaklanmanın önemini vurgulayarak, grupta davranış farkındalığının değişen davranış ve “akran grup katılımının” değerinin kavranması için bir ihtiyaç olarak düşünülmesi gerektiğine inanmaktadırlar.

Bazen homojen grup üyeleri seçmek yararlı iken bazen de rastgele yapılan seçimlerle heterojen grupların oluşturulması daha uygun görülmektedir. Grubun amacı, bir gelişimsel aşamada veya düzeyde olan öğrencilerin genel rehberlik ve psikolojik danışma ihtiyaçları üzerinde odaklanabilir. Gelişmiş Batı ülkelerinde, psikolojik danışmanların büyük çoğunluğu, öğrencilerin okulda daha başarılı olmaları için yardım etmek amacıyla küçük grupla psikolojik danışma ünitesi geliştirmişlerdir (Gerler, Hogan & O'Rourke, 1990). Gruplar, atılganlık eğitimi, test performansı veya çatışma çözme gibi özel beceriler üzerine odaklanabilir. Bütün öğrenciler, bir kişisel gelişim grubu yoluyla öğrenme iletişimi becerilerinden yararlanabilirler. Rastgele oluşturulan gruplarda bile, ekstra dikkat sarfedilebilecek bir hedef öğrenci olabilir. Örneğin gruptan rastgele seçilen ve ödevini yapmayan öğrenci gibi.

6.3. Ulaşılabilirlik:

Ulaşılabilirlik veya elde edilebilirlik grubun oluşturulmasında dikkat edilmesi gereken ikinci noktadır. Potansiyel grup üyelerini belirledikten sonra, bir sonraki soru: “Öğrenciler grup olarak düzenli bir biçimde toplanabilecekler mi?” Eğer her oturum için aynı zaman mümkün değilse, seçilen üyelerle, öğretmenlerle ve yöneticilerle beraber düzenli olarak toplanabileceğiniz bir zaman bulabilecek misiniz? Yine muhtemelen grupla psikolojik danışmadan fayda sağlayabilecek olan çok sayıda öğrenciniz varsa ve bunların tamamı ile görüşebilmek için yeterli zamanınız yoksa o zaman ne yapacaksınız?

Değişik sınıflardan öğrencilerle danışma yapılmak istenildiğinde onların öğretmenleri ile kontrat yapılmalıdır. Yapılan kontrat, bir anlaşma olmasının yanısıra, öğretmene öğrencilerinin ne kadar süre sınıfta olmayacaklarını da bildirir.

Özellikle lise düzeyinde hizmet veren psikolojik danışmanlar, çeşitli kısıtlamalar ve öğretmenlerin rızasının olmamasından dolayı küçük grupla psikolojik danışmayı organize etmeyi zor bulmaktadırlar (Myrick, 1997). Myrick (1997), ABD okullarında görev yapan psikolojik danışmanların ilköğretim ve lise düzeyindeki grupların organizasyonu ile ilgili olarak özetle şunları belirtmektedir: İlköğretimin ikinci

kademesindeki psikolojik danışmanların genellikle liselerdeki psikolojik danışmanlara göre düzenli sınıf saatlerinde, öğrencilerle biraraya gelme imkanları daha fazladır. Ancak bu düzeydeki öğretmenler, derslerinin bölünmesinden ya da eksik öğrenci ile derslere devam etmekten hoşnut olmazlar. İlköğretimin 1. Kademesinde (ilkokullarda) görevli psikolojik danışmanlar, küçük grupla psikolojik danışma grubunu düzenlemede en az sorun yaşayan grup olarak görünmektedir (özellikle de öğretmenin akademik dersi bitirmiş olduğu öğleden sonraki saatlerde). Ancak, toplantı zamanları bütün okullarda problem olabilir. Ona göre böyle bir durumda ÖDP (Öğretmen Danışmanlığı Programı)'nın öneminin okul psikolojik danışmanlar tarafından gözardı edilemeyeceğini belirtmektedir. Yine Myrick (1997), okulların ÖDP süreçlerini düzenli bir biçimde programladıklarında, öğrencilerin ders saatleri içerisinde akademik sınıflarından çıkartılmalarına gerek kalmayacağını belirtmektedir.

6.4. Motivasyon:

Bir grupla çalışmanın önemli bir kısmını teşkil etmektedir. Gruba katılımın gönüllü oluşu veya olmayışı grubun işleyişini etkilemektedir. Eğer gruba katılımı gönüllülük yoksa, bu durumda üyeleri, grubun amaç ve çıkarlarına yönelmek veya motive etmek için daha çok çalışılmalıdır.

Gruba direnç varsa, bunun üstesinden gelmenin yollarından biri, grup üyelerine sıra ile söz vermedir. Bir diğeri de üyelere ısınma ödevleri verilerek cesaretlendirmenin yapılmasıdır.

Bireysel psikolojik danışmada yardımcı olan bazı harekete geçirici şartlar, grupla psikolojik danışmada da gereklidir. Harekete geçirici şartlar üyeler tarafından yaşandığında motivasyon ve ilgi artar.

6.5. Akran İlişkileri:

Üyeler arasındaki ilişkiler birçok şeyden etkilenebilir. Bunlar: yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, benzer yaşantılar ve sosyal benzerlik, vb. Bazı gruplar, kişisel ve sosyal benzerlikten dolayı hızlı bir şekilde daha uyumlu hale gelirler ve daha kuvvetli bağlar oluştururlar.

Bazı psikolojik danışmanlar, okullardaki öğrencilerle çalışırken benzer yaşların önemli bir değişken olduğunu bulmuşlardır (Akt: Myrick, 1997). Farklı uygulamalar ve görüşler olsa da iki yaş fark olan öğrencilerle (örneğin 6. ve 7. sınıf öğrencileriyle)

çalışma genellikle daha uygundur. Bir gruptan bir kız ile bir erkek çıkmışsa, cinsiyet grup işleyişini etkiler görünmemektedir. Kız ve erkeklerden oluşan gruplarda, fiziksel gelişimle ilgili bazı konular ele alındığında, grubun katılımını etkileyebilmektedir. Ancak günümüz dünyasında kızlar ve erkekler birçok konu hakkında açıkça konuşmayı öğrenmişlerdir ve birbirlerine yardım sağlayabilmekte ve geri bildirim verebilmektedirler.

6.6. Yetenekler ve İlgiler:

Benzer ilgi ve yetenekler, homojen bir grup oluşturur. Bu da grubun iyi çalışmaya başlamasını sağlar. Grubun işleyişini etkileyen bir diğer faktör de sosyal olgunluk ve beceridir. Eğer bir grupta, gelişimsel açıdan birkaç yavaş öğrenci varsa, grubun enerjisinin kaybolma eğilimi vardır. Grup süreci genellikle grup konuşmasına bağlıdır. Bu da dinleme, katılım, cevap verme, fikirlerin kavramlaştırılması ve başkalarına karşı duyarlı olma gibi sosyal becerileri gerektirir. Bu becerilerin bazıları üyelere öğretilmelidir. Bir grup üyesinin bu alanlarda açıkça yetersiz olması durumunda, bir grup üyesi haline gelmeden önce, gözetim ve bireysel psikolojik danışmaya ihtiyacı vardır.

Benzer bir yapıdaki grup üyeleri aşırı derecede farklı ilgi ve deneyimlere sahip olduklarında, bunların başka üyelere dikkatlerini vermeleri bazen zordur. İlgilerini kaybedebilirler ve grubu sıkıcı bulabilirler.

Arkadaşlık ve önceden tanıdık olma, bazen grup katılımını engelleyebilmektedir. Çünkü bazı küçük hizipler ortaya çıkabilmektedir.

6.7. Grubun Büyüklüğü Ne Olmalıdır?

Grubun büyüklüğü konusundaki görüşler yıllar içinde değişmeye uğramıştır. Bazı yazarların bu konudaki görüşleri aşağıda belirtilmiştir.

Myrick (1997), deneyimli okul psikolojik danışmanlarının 5'den az ve 8'den çok olmayan bir grupla çalışmayı tercih ettiklerini ifade ederken, Loeser(1957)'da , 4-8 üyenin ideal olduğunu belirtmektedir (Akt: Voltan-Acar, 2001). Dinkmeyer & Caldwell (1970), 5-6 kişilik grupların daha iyi işlediğini belirtmektedir (Akt: Ülkü, 1977). Mahler(1969) de psikolojik danışma gruplarının 7 kişiden az, 10 kişiden çok olmamasının gerektiğini ifade etmektedir (Akt: Kuzgun, 1991). Yine Mahler(1969), ilköğretimin birinci kademesi için grubun daha da küçük tutulmasını önermektedir.

Psathas(1960), grupta üye sayısı arttıkça, grup üyelerinin doğrudan doğruya ilişkiye girmediklerini söylemektedir (Akt: Voltan-Acar, 2001).

Eğilim en kısa süre ve en küçük gruplarla toplanma yönündedir. Daha az grup üyesine sahip olma, gruptaki her bir üyenin daha çok katılımını sağlar. Psikolojik danışman, 6 grup üyesine sahip olduğunda küçük grup etkinliklerinin birçoğu kullanılabilir. Eğer grup 6'dan çok ise bu grup aktiviteleri zaman alıcı ve sıkıcı hale gelebilir ve bu da pratik olmayacaktır (Myrick, 1997). Büyük gruplarla ilgili problem, bir psikolojik danışma grubundan ziyade bir sınıf grubu haline gelme eğilimi vardır.

Grupta üye sayısı arttıkça, üyelere düşen zamanın nicelik ve niteliğinde azalma olmaktadır. Yine grupta üye sayısı arttıkça güven azalabilir ve direnç ortaya çıkabilir, sonuç olarak da grubun verimliliği düşer.

Özellikle lise öğrencileri ile çok küçük gruplar oluşturulabilir. Örneğin, 2-3 kişilik gruplarla bir danışmanın katılımıyla gruplar oluşturulabilir. Ancak, bu tip gruplar etkileşim yönünden yeterli değildir. İlköğretim psikolojik danışmanları çoğunlukla bir grupta 3 veya 4 çocukla çalışırlar. Grubun büyüklüğü, “grupta oluşan terapötik ortamın kalitesi kadar önemli değildir” (Doğan, 1999, s. 98).

6.8. Oturumların Süresi ve Sıklığı:

Grupla psikolojik danışmada çalışılan grubun niteliği, psikolojik danışmanın liderlik stili ve deneyimleri grubun oturum süresini belirlemektedir (Myrick, 1997). Çocuklarla çalışılıyorsa, onların ilgi ve dikkatleri sınırlı olacağından oturum süresi 45 dakika olmalıdır (Ohlsen, 1988). Myrick(1997), birçok ortaokul ve lise psikolojik danışmanlarının bir ders saati süresince görüşmeyi tercih ettiklerini ve genellikle de bu sürenin 45-50 dakika olduğunu belirtmektedir. Yine aynı yazar ilkökul psikolojik danışmanlarının başlangıç düzeyindeki öğrencilerle 20 dakika ve daha üst sınıftaki öğrencilerle de 30 dakikalık görüşmeleri tercih ettiğini belirtmektedir. Bazı danışmanlar ise grubun sayısı 5'i geçtiğinde 60 dakikalık sürenin yeterli olmadığını belirtmektedirler (Akt: Ülkü, 1977).

Bu bilgilere dayanarak ve gruba katılan üyelerin ilgilerini, yaşlarını ve dikkat durumlarını göz önünde bulundurarak her oturumun 30-90 dakika arasındaki sürelerden tesbit edilmesi önerilebilir.

Genellikle okul psikolojik danışmanlarının haftada bir oturum yaptıkları gözlenmektedir. Grubun ne kadar sıklıkta toplanacağını, gerçekleştirilmeye çalışılan grubun hedeflerinin aciliyeti etkiler. Buna göre, grup ihtiyaç duyduğunda oturum sayısını haftada iki ya da üçe çıkartabilir.

6.9. Grubun Süresi Ne Olmalıdır?

Bütün gruplar için geçerli olabilecek uygun bir toplam oturum sayısı belirlenemez. Gelişimsel yaklaşımı benimseyen pek çok danışman 6 oturumluk bir grupla danışmayı tercih etmektedir. Bazı uzmanlar grupla psikolojik danışmanın etkili olması için 10 oturum önermektedirler(Myrick, 1997). 10 oturum psikolojik danışmanlar için neredeyse bir sınırdır. Psikolojik danışmanlar 6-8 oturumu daha ideal görmektedirler. Nadiren okul psikolojik danışmanları 10 veya 12 oturumdan çok olmak üzere öğrencilerle toplanırlar.

Grubun ömrü konusunda genel kanı ise oturum sayısının önceden kesinlikle belirlenemeyeceği şeklindedir. İç ve dış zorlamalar söz konusu olduğunda gruba son verme grubun kararına bırakılması uygun olacaktır.

Bazı uzmanlar (Örneğin, Mahler, 1969 gibi) grupla psikolojik danışmanın etkili olabilmesi için oturum sayısının en az 10 olmasını önermektedir (Akt: Myrick, 1997).

6.10. Grubun Toplanma Yeri ve Oturuş Düzeni:

Okul psikolojik danışmanlarının büyük bir çoğunluğunun odası, küçük grupla psikolojik danışma için çok küçük ve yetersizdir. Psikolojik danışmanlar, etkinlikler hareket gerektiriyorsa grup etkinlikleri için daha fazla alana ihtiyaç duyarlar. Danışma odası yoksa, toplantı odası danışma odası olarak kullanılabilir. Toplantı odası da yoksa bunun yerine, düzenlenmiş depo, elbise odası veya derslik kullanılabilir.

İdeal olarak grupla psikolojik danışma odası, samimiyet sağlaması için yeterince küçük ancak grup üyelerinin rahat olması için de yeterince büyük olmalıdır (Myrick, 1997). Danışma odası, dışarıdaki gözlemciler tarafından izlendiklerini hissettirmeyen bir özellik taşımalıdır.

Psikolojik danışma odası, aşırı renklerden, eşyalardan arındırılmalı ve rahatlatıcı bir ortam oluşturacak biçimde bir döşeme ile döşenmelidir (Özoğlu, 1982). Yine danışma odası ne çok aydınlık ne de çok karanlık olmalıdır.

6.10.1. Oturuş düzeni:

Grup lideri ve bütün üyelerin birbirlerini görebilmeleri için daire şeklinde olmalıdır. Ancak dairenin ortasında masa yer almamalıdır. Grup lideri ile üyeler aynı tip sandalyelere, koltuklara ya da halıyla döşeli yerde minderlere oturmalıdırlar. Özel psikolojik danışma merkezlerinde yapılan grup oturumlarında ise kanepelerde ya da rahat olan koltuklarda oturmak isteyebilirler. Böyle bir durumdaki oturuş şekli, idealdeki (daire şeklinde) gibi olmayabilir (Voltan-Acar, 2001). Bazı öğrenciler, kendilerine güvenlik duygusu veren, masa arkasında oturmayı isteyebilirler. Ancak bu tür oturuş biçimlerinden kaçınılmalıdır.

7. KÜÇÜK GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN AVANTAJLARI VE SINIRLILIKLARI

Bu kısımda, Myrick(1997)'a göre küçük grupla psikolojik danışmanın avantajları ve sınırlılıkları özetlenerek sunulmaktadır.

7.1. Küçük Grupla Psikolojik Danışmanın Avantajları

1. Bireysel psikolojik danışmadan daha etkilidir. Çünkü belli bir zaman diliminde bir psikolojik danışman birden çok danışana hizmet verebilir.
2. Öğrenciler dikkatlice dinleyerek ve geri bildirim yoluyla birbirinden öğrenirler.
3. İnsanların problemlerinin çoğunun sosyal etkileşimle ilgili olması nedeniyle psikolojik danışma grubu, bir problemle ilgili davranış ve duyguların tekrar yaşanıldığı bir yer olabilir.
4. Grup üyeleri, bir kişinin yapabileceğinden daha çok miktarda destek, cesaretlendirme ve yardım sunabilir.
5. Ait olma duygusu ve birliktelik grupla psikolojik danışmada eşsiz bir öğrenme atmosferi sağlar.
6. Grup üyeleri başkalarından geri bildirim ve öneriler almayı davranışlarında pratik olarak gösterebilirler.
7. Gençlerin öğrendiklerinin çoğu, grup içinde öğrenilmiştir. Böylece öğrenme ve tekrar öğrenme bir grupta daha çok gerçekleşebilir.

8. Psikolojik danışmanların, gruplarda harekete geçirici olarak çok çalışmalarına gerek yoktur. Çünkü, grup üyeleri birbirlerini harekete geçirmeyi öğrenirler.
9. Grup üyeleri birbirlerini harekete geçirirken, psikolojik danışman bazı olası alternatiflere cevap vermek için daha çok zamana sahiptir.
10. Tek bir danışan için psikolojik danışmanın tek kaynak olmasının yerine, grup üyeleri ek kaynaklar sağlarlar.
11. Bazı danışanlar, bir danışmanla tek başlarına görüşmeyi çok gergin bulabilirler. Grupta akranlarının bulunması, gerginliğin azalmasına yardım eder.

7.2. Küçük Grupla Psikolojik Danışmanın Sınırlılıkları

1. Güven ve yakın çalışma ilişkisinin kurulması, bireysel psikolojik danışmadan daha çok zaman alır. Çünkü, küçük grupla çalışmada daha çok ilişki vardır.
2. Psikolojik danışman daha az kontrol hisseder. Çünkü, burada özel dikkat gerektiren insanlar vardır. Gözlenecek ve yönetilecek daha çok etkileşim vardır.
3. Küçük grupla psikolojik danışmada, gizliliğin güven altına alınması daha zordur. Çünkü, çok sayıda insan etkileşimi paylaşılmaktadır.
4. Bazı konular, bir grupla çalışılmak için çok duyarlı, çok duygusal ve çok karmaşık görülür.
5. Herkesin bir konuşma sırası olmasına karşın, özel yardım ve dikkate ihtiyaç duyan bazı kişiler için yeterli zaman olmayabilir.
6. Psikolojik danışman, grup üyelerinin az cesaretlendirici davranışlarına karşı hazırlıklı olmalıdır.
7. Grupla psikolojik danışma süreci daha karmaşıktır. Çünkü, psikolojik danışmanın müdahale etmesi gereken daha çok değişken vardır.
8. Bir grubu organize etme, bir öğrenciyle biraraya gelmekten daha zordur. Ayrıca, konunun devamlılığı ve içerik daha çok insana bağlıdır. Yine bir grubu programlama zor bir iş olabilir.
9. Bazen, okul sistemleri bireysel çalışmaya karşı, küçük grupla psikolojik danışma için ebeveynlerin izinlerini gerektirir. Çünkü, psikolojik danışman bir okul

personelidir ve küçük grupla psikolojik danışma rehberlik hizmetlerinin bir parçasıdır.

8. SONUÇ

Toplumsal bir varlık olan insanın sorunları genellikle toplumsal ilişkilerden kaynaklanmaktadır. İnsanın çevresine uyumu, onun kişilerarası ilişkilerde gerekli davranış ve tutumlara sahip olmasını gerektirmektedir. Bu tutum ve davranışlar kabul edici ve güven verici küçük grup atmosferinde geliştirilebilmektedir. Kişi, bu gruplarda kazandığı davranışları daha geniş gruplara transfer edebilmektedir.

Okul psikolojik danışma grupları kısa sürelidir, zamandan avantaj kazanmak için organize edilmiş ve eyleme geçirici şartları ve süreçleri hızlandırmak için yapılandırılmıştır.

Okullarda bireysel psikolojik danışma şu anda bir lükstür. Küçük grupla psikolojik danışma ile daha çok öğrenciye aynı süre içinde hizmet verilebilmektedir. Öğrencilerin çoğunluğunun gruplarda çalışmaktan hoşlandıkları, genç insanların gelişiminde akran ilişkilerinin önemli rol oynadığı ve bireyin kendini keşfedeceği ve değişmek için çaba göstereceği tehdit edici olmayan bir ortam sağladığı için küçük grupla psikolojik danışma değerli bir psikolojik danışma müdahalesidir

KAYNAKLAR

- Brown, N.W., 1994, Group Counseling for Elementary & Middle School Children, Praeger, Westport, CT.
- Bowman, R.P., 1987, School Counselor, 34, 256-262.
- Byers, J., 1994, Collaborative Discipline for Atrisk Students: A Complete step-By-step Activities Program for Grades 7-12, West Nyack, NY: Center for Applied Research in Education.
- Dinkmeyer, D., & Caldwell, E., 1970, Developmental Counseling & Guidance: A Comprehensive School Approach, Mc Graw-Hill, New York.
- Doğan, S., 2000, Kuram ve Uygulama Eğitim Yönetimi, Ankara.

- Doğan, S., 1998, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 1, 91.
- Erkan, S., 1996, *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 4, 548.
- Fehr, S., 2000, *Grup Terapisine Giriş*, Çev: Fatma Zengin, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Gerler, E.R., 1990, Hogan, C.C., & O'Rourke, K. *The Challenge of Counseling in Middle Schools*, Ann Arbor, MI: ERIC/CAPS.
- Kuzgun, Y., 1991, *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (Geliştirilmiş 2. Baskı), ÖSYM Yayınları, No: 4, Ankara.
- Lichtenberg, J. & Knox, P., 1991, *Journal of Counseling Psychology*, 38, 3: 279.
- Myrick, R.D., 1997, *Developmental Guidance & Counseling. A Practical Approach*. (3rd ed), Educational Media Corporation, Minneapolis.
- Mahler, C.A., 1969, *Group Counseling in the Schools*, Houghton Mifflin Company, Boston.
- Ohlsen, M., 1988, *Group Counseling*. (2nd ed.), Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Özoğlu, S.Ç., 1982, *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları, No:3, İzmir.
- Özgüven, İ.E., 1999, *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, PDREM Yayınları, Ankara.
- Psathas, G., 1960, *Sociometry*, 23, 177.
- Ülkü, S., 1977, *A. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, (1-4), 263.
- Safran, J.S. & Safran, S.P., 1985, *Elementary school guidance & counseling*, 20, 91.
- Shechtman, Z., 1994, *Journal of Group Psychotherapy*, 44, 3, 377.
- Voltan-Acar, N., 2001, *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. (Geliştirilmiş 3. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Voltan-Acar, N., 1993, *H. Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 169.