



ÇEVİRİMİÇİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA YAŞANAN GÜÇLÜKLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ*

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Şebnem ASLAN¹, Gözde AKŞAB², Kübra KORKMAZ³, Fulya TÜRK⁴, Zeynep HAMAMCI⁵

¹ Uzm. Psk. Dan., Kıbrıs İlkokulu, Gaziantep, Türkiye, sebnemaslan@outlook.com, <https://orcid.org/0000-0001-9939-3059>

² Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Gaziantep, Türkiye, gaksab@gantep.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5755-2496>

³ Uzm. Psk. Dan., Ertuğrul Gazi İlkokulu, Gaziantep, Türkiye, pskdankubrakorkmaz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8208-2673>

⁴ Doç. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul, Türkiye, fulya.turk@medeniyet.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-1896-8418>

⁵ Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Gaziantep, Türkiye, hamamci@gantep.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-3678-9387>

* Bu çalışma 20-21 Mayıs 2021 tarihlerinde çevrimiçi (online) olarak yapılan 10. Üniversite Psikolojik Danışmanlığı Sempozyumu'nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Geliş Tarihi: 15/06/2021 **Kabul Tarihi:** 26/07/2021

Öz: Bu çalışmanın amacı, çevrimiçi olarak yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamalarında yaşanan güçlükleri ortaya çıkarmak ve bu güçlüklerle başa çıkma yolları hakkında çözüm önerileri geliştirmek ve sunmaktır. Bu çalışma nitel bir araştırma olarak yürütülmüştür. 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde iki ayrı çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Grup üyeleri Gaziantep Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İnsan Psikolojisi ve İletişim programlarında yüksek lisans eğitimi alan 11 gönüllü öğrencidir. Grupla psikolojik danışma uygulamaları, Gaziantep Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğ-



rencileri tarafından ileri grupla psikolojik danışma uygulaması dersi kapsamında yürütülmüştür. Çevrimiçi psikolojik danışma uygulaması haftada bir oturum olmak üzere, sekiz hafta devam etmiştir. Doktora öğrencileri grupla psikolojik danışma sürecindeki her bir oturum için ilgili öğretim üyesinden süpervizyon almıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, çalışmanın yazarları tarafından hazırlanan ve katılımcıların çevrimiçi grupla psikolojik danışmaya ilişkin görüşlerini ve deneyimlerini paylaşmalarını sağlayacak üç soru kullanılmıştır. Çalışmada veriler, katılımcıların çevrimiçi olarak kendilerine gönderilen soruları yazılı cevaplandırması yoluyla toplanmıştır. Çalışmanın nitel verileri, tematik analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarında yaşanan güçlükler, altı ayrı tema şeklinde sınıflandırılmıştır: Bu temalar; teknolojiye bağlı yaşanan sorunlar, web kamerasıyla etkileşime dayalı yaşanan sorunlar, gizliliğin sağlanmasında yaşanan sorunlar, ısınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanmasında yaşanan sorunlar, grup sürecini yürütmede yaşanan sorunlar ve diğer sorunlardır. Çalışmanın son bölümünde ise her bir güçlüğe ilişkin çözüm önerileri geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi grupla psikolojik danışma, güçlükler.



CHALLENGES OF ONLINE GROUP COUNSELLING AND POSSIBLE SUGGESTIONS

Abstract: The purpose of the current study was to reveal the challenges experienced in online group counselling practices and to develop and present solutions about ways to overcome these challenges. The study was carried out by using qualitative research design. Two separate online counselling groups were conducted in spring semester of 2020-2021. Convenience sampling method was used to select participants. The group members were eleven volunteer graduate students who have been studying in Counselling, Human Psychology and Communication graduate programs of Gaziantep University. Online counselling groups were carried out for Advanced Group Counselling Practices course by the doctoral students of Guidance and Psychological Counselling doctoral program of Gaziantep University. The online group counselling sessions had been conducted once a week for eight weeks. Furthermore, the group leaders were supervised for each session by the lecturer. In order to collect data, three questions developed by the researchers were used to enable participants to share their opinions and experiences about online group counselling. In this study, the data were collected through participants' written answers to the questions that were sent them online. The qualitative data were analyzed by using thematic analysis technique. In the present article, challenges that affected online group counselling process were classified as six different themes. These themes are technology related-challenges, challenges arising from interaction on webcam, confidentiality problems, challenges in the application process of icebreaker exercises, activities and techniques, challenges related to the management of group process, and other challenges. Finally, possible suggestions to overcome each challenge were presented.

Keywords: Online group counselling, challenges.



Giriş

Grupla psikolojik danışma 1932 yılında Moreno tarafından ortaya konmuştur. Sonraki yıllarda birçok aşamadan geçerek bireysel psikolojik danışmanın ilke, kuram, terim ve uygulamaları grup sürecine uyarlanarak sıklıkla başvurulan bir yöntem olmuştur (Naar, 1987). Bireylerin kişisel gelişimlerinin ve kişilerarası ilişkilerin iyileştirilmesini amaçlayan grupla psikolojik danışma, grup üyelerinin duygu, değer ve tutumlarının gündeme geldiği, ayrıca tüm üyelerin davranışsal amacına ulaşması yönünde çaba gösterildiği ve bir uzman tarafından gerçekleştirilen profesyonel bir yardım etme sürecidir (Voltan-Acar, 2012).

Grupla psikolojik danışma konusunda uzman olan bir lider tarafından yürütülen uygulamalarda, üyelerin yaşama dair problemleri çözmelerine yardımcı olunur (Corey, Corey ve Corey, 2016). Aynı zamanda grup üyelerinin kişilerarası ilişki becerileri kazanmaları ve grup içerisinde öğrendikleri bu becerileri günlük yaşamlarına transfer etmelerine de yardım edilir. Psikolojik danışma gruplarında üyeler çeşitli, fakat ortak sorunları paylaşırlar ve bu yönüyle grupla psikolojik danışma, toplumun bir mikrokozmosudur. Grupla psikolojik danışma sürecinde var olan grup içi yaşantılarla üyeler günlük yaşamlarındaki çatışmaları deneyimleme şansını bulurlar ve dolayısıyla bu danışma şekli, üyelere gerçekliğin bir örneğini sunar (Corey vd., 2016). Grupla psikolojik danışmanın en temel avantajlarından biri, bireysel psikolojik danışmaya göre daha ekonomik olması, daha çok danışanla bir arada çalışılabilmesidir. Bunların yanında da pek çok avantajı olduğu da alanyazında ifade edilmektedir (Ward, 2004). Bunlardan bazıları; diğer üyelerin tepki ve geribildirimlerinin pozitif etkisi, grup ortamının yeni davranışları öğrenme ve deneyimleme fırsatı sunması, yalnız olunmadığını hissettirmesi, rahatlık ve güven duygusu oluşturması ve çeşitli beklentileri karşılayabilecek geniş bir uygulama alanının bulunmasıdır (Demir ve Koydemir, 2019).

Kişiler, dâhil oldukları grubun üyeleriyle devamlı etkileşim hâlinde olduklarından, yaşadıkları sorunların birçoğunun ana sebebinin kişilerarası ilişkilerle ilgili olduğu ve bu yüzden problemlerini en etkili biçimde bir gruba dâhil olarak çözebilecekleri düşünülmektedir (Corey ve Corey, 1997). Bu nedenle grupla psikolojik danışmanın bireylere yardım sunmada oldukça etkili bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılan çalışmalar grupla psikolojik danışmanın bireylere öz farkındalık,



duygu düzenleme (Erden, 2015), anksiyete duyarlılığı, sıkıntıya katlanma (Forouzanfar ve Lavasani, 2018), öfke, saldırganlık (Özdemir, 2015), iyi oluş (Ümmet ve Demirci, 2017), akademik öz yeterlik (Sohrabi, Mohammadi ve Aghdam, 2013), depresyon (Hansson, Bodlund ve Chotai, 2008), özgüven, kaygı (Koutra, Katsiadrami ve Diakogiannis, 2008) ve sınav kaygısı (Zarei, Fini ve Fini, 2010) konuları üzerinde olumlu katkıları olduğunu göstermektedir.

2019 yılında ortaya çıkan COVID-19 pandemisi ile birlikte yaşamdaki belirsizliğin bireylerde ve sağlık çalışanlarında süregelen psikolojik sorunlara neden olmasıyla toplumda psikolojik yardım hizmetine duyulan ihtiyaç artmıştır. Pandemi döneminde psikolojik yardım süreçlerinin sosyal mesafe ve temasın azaltılması için çevrimiçi ortamlarda gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle pandemi süreciyle birlikte çevrimiçi psikolojik danışma kolay ulaşılabilir bir seçenek olması nedeniyle daha da önemli hâle gelmiştir. Terapist ile danışanları yüz yüze bir araya gelemediğinden terapistler, elektronik ortamda danışanlarına ulaşabilmek için seçenekler aramaya başlamıştır (Poyrazlı ve Can, 2020; Ulusoy ve Çelik, 2020).

Çevrimiçi psikolojik danışmanın ortaya çıkışından bu yana etkililiğine ilişkin araştırmalar alanyazında kendine yer bulmuştur. Zeren (2017), çevrimiçi psikolojik danışmada yüz yüze psikolojik danışmadaki gibi danışan ve terapist arasında terapötik bağın kurulduğunu ve danışanın çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışma hizmetinden doyum alma düzeyinin benzer olduğunu ifade etmiştir. Zeren, Yılmaz ve Duy'un (2017) çalışmasında danışana sağlanan çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışma hizmetlerinin, danışanların öznel ve psikolojik iyi oluşları açısından anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışma hizmetinden yararlanan danışanların memnuniyetlerinin benzer ve yüksek olduğu görülmüştür. Benzer biçimde Zeren'in (2015) bir başka çalışması da çevrimiçi psikolojik danışma sürecinden faydalanmaya yönelik danışan memnuniyetinin yüz yüze psikolojik danışmadan yararlanan danışanlar kadar yüksek olduğunu göstermiştir.

Yurt içi çalışmalarda elde edilen bulguları destekler biçimde Murphy, Parnass, Mitchell, Hallett, Cayley ve Seagram'ın (2009) çalışması, çevrimiçi psikolojik danışma hizmetinin danışanlar tarafından yüz yüze psikolojik danışma hizmeti kadar memnun edici ve etkili bulunduğunu ortaya koymuştur. Benzer biçimde Brown (2012) da



çalışmasının sonucunda, çevrimiçi psikolojik danışmadan yararlanan danışanların bu hizmeti kullanmaktan memnun olduklarını ortaya koymuştur. Kilroe (2010) çevrimiçi psikolojik danışmadan yararlanan danışanların, aldıkları psikolojik danışma hizmetine ilişkin görüşlerini, algılarını ve düşüncelerini araştırdığı çalışmasında, danışanların tamamına yakınının çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik olumlu görüş ve memnuniyete sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Preschl, Maercker ve Wagner'ın (2011) çalışmasında 25 katılımcı yüz yüze, 28 katılımcı çevrimiçi psikolojik danışmadan yararlanmıştır. Çalışma sonucunda terapötik ilişkinin kurulmasına ilişkin çevrimiçi psikolojik danışma ve yüz yüze psikolojik danışma arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Mallen (2005) ise danışanların çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti alırken daha rahat terapötik ilişki kurabildikleri sonucuna ulaşmıştır. Leibert, Archer, Munson ve York'un (2006) çalışmasında da gündelik yaşamlarında internete daha fazla zaman ayıran kişilerin çevrimiçi psikolojik danışmayı daha çok kullandıkları, çevrimiçi psikolojik danışmadan yararlanan danışanların çevrimiçi psikolojik danışmadan ve çevrimiçi psikolojik danışmanla kurulan ilişkiden anlamlı düzeyde memnun oldukları ortaya konulmuştur.

Grupla psikolojik danışma konusunda alanyazındaki bilgilerin çoğu yüz yüze sürdürülen grupla psikolojik danışma süreçlerinden elde edilmiştir (Kozlowski ve Holmes, 2014). Grup üyelerinin birbirlerini görmelerine olanak sağlayan internet uygulamalarıyla yürütülen grupla psikolojik danışma süreci, grup lideri ve üyelerin aynı odada buldukları yüz yüze grupla psikolojik danışma sürecine oldukça benzer olduğu düşünülse de bazı yönlerden farklılaştığı da bilinmektedir. Çevrimiçi grupla psikolojik danışmada yaşanabilecek en önemli güçlüklerden biri, yüz yüze grupla psikolojik danışmanın gerçekleştirildiği ve herkesin tüm fiziksel özellikleriyle var olduğu ortam yerine, ekrandan iletişimin gerçekleştirilmesi olabilir (Weinberg, 2020). Bu durum, göz teması kurulamamasına ve grup üyelerinin beden dilindeki ipuçlarının anlaşılmasına neden olduğundan önemli bir sorun olarak ifade edilmektedir (Weinberg, 2020; Wong, Mok, Wong, Thia, Chan ve Tang, 2021). Yaşanabilecek diğer güçlükler ise üyelerin otumlara evden katılması nedeniyle gizliliğin sağlanmadığından şüphe duymaları, yüz yüze psikolojik danışma ile benzer biçimde grupla bağ kurma beklentilerinin olması, ancak çevrimiçi psikolojik danışmada aidiyet ve bağlılık hislerinin daha uzun zamanda oluşması, üyelerin otumlara geç bağlanması, grup liderinin çevrimiçi grupla psikolojik danışma yardımı sunabilmek için özel bir eğitimi bulunmayışı olabilir



(Kozlowski ve Holmes, 2014; Weinberg, 2020; Weinberg ve Rolnick, 2020; Wong vd., 2021).

Alanyazında çevrimiçi bireyle psikolojik danışmaya ilişkin çalışmalar bulunmasına rağmen, çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarına yönelik bir araştırma bulunmamaktadır. Yalnızca yurt dışında Meier (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, iş stresi yaşayan katılımcılara yönelik bir çevrimiçi destek grubu gerçekleştirilmiştir. Araştırmada grup üyeleri, çevrimiçi destek grubu sürecinde grup liderinin varlığı ve grup içinde tartışılan konuların çeşitliliğine ilişkin yüksek düzeyde bir memnuniyet bildirmiştir. Grup üyeleri evden katılabildikleri için rahat olduklarını ve çevrimiçi destek grubundaki mahremiyetten memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

COVID-19 pandemi süreciyle birlikte çevrimiçi grup terapisi konusunda uygun araştırmalara ve uygulamada kullanılabilecek birtakım ilkelere duyulan ihtiyaç daha da önem kazanmıştır (Weinberg, 2020). Özellikle çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinde nelerin farklı yapılması gerektiği, önemli bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır (Weinberg ve Rolnick, 2020). Bu nedenle bu çalışmada ileri grupla psikolojik danışma dersi kapsamında COVID-19 pandemisi nedeniyle Zoom programı üzerinden çevrimiçi olarak yürütülen grupla psikolojik danışma süreci grup üyelerinin bakış açısından değerlendirilmiştir. Böylece bu çalışmada çevrimiçi grupla psikolojik danışmada yaşanan güçlükleri ortaya koymak ve bu sorunlara ilişkin çözüm önerileri geliştirmek amaçlanmıştır. Bu çalışma ile uygulama sürecinde yaşanan sorunların grup üyelerinin bakış açısından sunulmasının ve bundan sonraki çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamaları için çözüm önerileri geliştirilmesinin ileride yapılacak çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında yaşanan güçlükleri ve olası çözüm yollarını ortaya koymayı amaçlayan nitel bir araştırmadır. Nitel araştırma gözlem, doküman analizi ve görüşme gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, olayların ve algıların doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ele alınması amacıyla nitel bir sürecin yürütüldüğü bir araştırma çeşididir (Yıldırım, 1999). Bu nitel araştırmada iki doktora öğrencisi tarafından iki farklı çevrimiçi psikolojik danışma grubu yürütülmüştür. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma



süreci her hafta bir oturum olmak üzere sekiz haftada gerçekleştirilmiştir. Doktora öğrencileri tarafından yürütülen çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinde her oturum için süpervizyon desteği sağlanmıştır. Çalışma grubu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İnsan Psikolojisi ile İletişim üzerine tezsiz yüksek lisans eğitimlerine devam eden ve süreçte başka bir psikolojik yardım almayan 11 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Çalışma kapsamında sekiz hafta boyunca çevrimiçi grupla danışmaya devam eden üyelere grup sürecinin tamamlanmasının ardından, yazarlar tarafından hazırlanan üç soru yine çevrimiçi olarak grup üyelerine gönderilmiş ve çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin görüşleriyle deneyimlerini yazmaları istenmiştir. Veri toplama aracı olarak kullanılan formda aşağıda yer alan sorulara yer verilmiştir:

1. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumlarında sürecin çevrimiçi olmasından kaynaklanan hangi sorunları fark ettiniz?
2. Size göre çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın avantajları nelerdir?
3. Size göre çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın dezavantajları nelerdir?

Bu araştırmada form yoluyla grup üyelerinin çevrimiçi grupla danışmaya ilişkin görüşleri ve deneyimleri elde edilmiştir. Elde edilen görüş nitel verilerinin sistematik bir biçimde ve öne çıkan belli temalar çerçevesinde okuyucuya sunulması amacıyla tematik analiz yaklaşımı tercih edilmiştir. Tematik analiz, nitel verilerin kodlamasının gerçekleştirildiği bir analiz sürecidir. Bu kodlar belli temalardan oluşan bir liste veya birbirleriyle ilişkili özellikler şeklinde olabilmektedir (Boyatzis, 1998). Ayrıca tematik analiz üzerinde çalışılan konunun anlaşılmasında hangi temaların önemli olduğunu da göstermektedir (Daly, Kellehear ve Glikzman, 1997, akt; Harper ve Thompson, 2012). Bu çalışmada kodlamaların yapılması için doldurulan formlar grup liderleri tarafından tekrar tekrar okunmuş, her bir sorunun yanıtları karşılaştırılmış, benzer veya tekrarlayan öğeler tespit edilmiştir. Tespit edilen bu benzer ve ortak ifadeler gruplandırılarak kodlar hâline getirilmiştir. Grup üyelerinin ifadelerinden yola çıkılarak oluşturulan ve belli temalara dayanan bu kodlar; teknoloji, web kamerasıyla etkileşim, gizliliğin sağlanması, ısınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanması, grup sürecini yürütme ve diğer sorunlardır. Bu kodların oluşturulmasıyla birlikte sorunlar uygun olan kod kapsamında ele alınmıştır. Grup üyelerinin görüş ve deneyimlerine dayanan sorunlar okuyucuya bir düzen içerisinde sunulmuş ve alanyazın dikkate alınarak tartışılmıştır.



Bulgular

Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarında Yaşanan Güçlükler

Günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelen internet, özellikle son yıllarda ruh sağlığı hizmetlerinin sunulmasında sıkça kullanılmaya başlanmıştır. 2019 yılının son aylarından itibaren tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi ile birlikte ruh sağlığı hizmetlerinin çevrimiçi olarak verilmesi daha da önemli hâle gelmiştir. Bu doğrultuda, bu çalışmada pandemi sürecinde çevrimiçi olarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarında grup liderlerinin bakış açısından yaşanan sorunlara ve bu sorunlara ilişkin çözüm önerilerine yer verilmiştir. Buna göre sorunlar altı başlık şeklinde sıralanabilir: *Teknolojiye bağlı yaşanan sorunlar, web kamerasıyla etkileşime dayalı yaşanan sorunlar, gizliliğin sağlanmasında yaşanan sorunlar, ısınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanmasında yaşanan sorunlar, grup sürecini yürütmede yaşanan sorunlar ve diğer sorunlar.*

1. Teknolojiye bağlı yaşanan sorunlar

Grup liderinin veya grup üyelerinin internet bağlantılarının zayıf olması, grupla psikolojik danışma oturumlarından kopmalarına ve oturuma tekrar katılım sağlayana kadar geçen sürede gruptaki paylaşımları duyamamalarına neden olmuştur. Bu durum, grup liderinin veya üyelerin oturuma odaklanmalarını güçleştirmiş, gruptan duygusal olarak uzaklaşmalarına ve kendilerini gruba ait hissedememelerine neden olmuştur.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında teknolojiye bağlı yaşanan başka bir sorun ise üyelerin kamera ve mikrofonlarıyla ilgilidir. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma süreci başlamadan önce sürecin sağlıklı bir biçimde ilerlemesi için bilgilendirilmiş onam formu ile üyelerden her oturum öncesinde mikrofon ve kameralarını kontrol etmeleri, kendi isteklerine göre onları açıp kapatmalarını istenmiştir. Bu konuda bilgilendirilme yapılmış olmasına rağmen bazı üyelerin kamera ve mikrofonlarında sorunla karşılaşmıştır ve kendi istekleri doğrultusunda kamera ve mikrofonlarını açıp kapatan üyelerin bulunduğu görülmüştür. Bu durum grupla etkileşimi olumsuz etkilemiş, üyelerin iletişimlerini kesintiye uğratmasına neden olmuştur.



2. Web kamerasıyla etkileşime dayalı yaşanan sorunlar

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında üyeler birbirlerinin ve grup liderinin yalnızca baş ve omuzlarını web kamerası aracılığıyla küçük bir ekranda görebilmektedir. Bu durum üyelerin birbirlerinin fiziksel özelliklerini tanımaları, jest ve mimiklerini anlamlandırmaları konusunda sorun oluşturmuştur. Bu durum grup lideri kadar üyelerin de birbirlerini tam olarak anlamalarında sorun teşkil etmektedir. Çünkü küçük bir ekrandan üyelerin birbirlerinin duygularını anlamaları ve fark etmeleri zor olabilmektedir. Web kamerasının etkileşimde ortaya çıkardığı bu sorunlar; üyelerin kendilerini açmalarını, gruba güven duymalarını ve kendilerini gruba ait hissetmelerini olumsuz etkilemiştir.

Çevrimiçi gerçekleşen oturumlarda web kamerasıyla etkileşime dayalı yaşanan başka bir sorun ise üyelerin cep telefonlarıyla oturumlara katılmayı daha çok tercih etmeleridir. Cep telefonları ile oturumlara katılan üyelerin görüntüleri bilgisayarla katılanlara oranla daha küçük olmaktadır. Bilgisayardan bağlanan üyelerin görüntüleri yatay ve geniş bir açığa sahipken, telefonda bağlanan üyelerin görüntüleri dikey ve dar bir açığa sahip olmaktadır. Üyelerin bilgisayarla dâhi katılsalar etkileşimde sorun yaratan küçük görüntüleri cep telefonu ile katıldıklarında bu sorunu ve olumsuz etkilerini daha da artırmıştır. Bununla birlikte üyelerin cep telefonlarını ellerinde tutmalarına bağlı olarak istemli veya istemsiz şekilde ellerini hareket ettirmeleri görüntü kalitesini düşürmüştür ve bu da dikkat dağıtıcı bir unsur hâline gelmiştir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında üyeler ve grup lideri fiziksel olarak aynı ortamda bulunmadığı için grup liderinin kontrol ve müdahale edemediği bazı durumlar ortaya çıkmıştır. Kural olarak belirlenmesine rağmen bazı üyeler oturum sırasında bir şeyler yiyip içmişler, bilgisayardan katılan bazı üyeler cep telefonlarıyla ilgilenmişlerdir. Bu noktada yüz yüze grupla danışmadan farklı olarak bu sorunlar yaşanmıştır. Çevrimiçi uygulamalarda grup liderinin kontrol edemediği bir başka durum, oturumlarda yaşanan erken ayrılmalardır. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinde oturum tamamlanmadan (90 dakika bitmeden), bilgilendirme yapmaksızın kendi isteği doğrultusunda erken ayrılan üye sorunuyla karşılaşmıştır.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında fiziksel bir grup ortamı olmadığı için üyeler oturumlara nereden katılacaklarına, arkalarına hangi görüntüyü



alacaklarına kendileri karar vermiştir. Arka planda farklı efektler, uygulamalar kullanma ya da evin farklı farklı bölümlerinden katılma durumunda üyelerin arka planları diğer üyelerin dikkatini çekmiştir. Bu da bazen paylaşımlara odaklanmayı güçleştirmiştir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında web kamerasıyla etkileşime dayanan sorunlardan biri de fiziksel etkileşimin sağlanamamasıdır. Örneğin; son oturumda bir üye tüm üyelere sarılmak istediğini dile getirmiş ve bu isteğini çevrimiçi uygulamaların dezavantajı olarak yerine getirememiştir. Bu doğrultuda, üyelerin birbirlerine temas edememeleri etkileşim sorununu ortaya çıkarmıştır.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinde üyeler grup dinamiğini ve grup birlikteliğini tam olarak hissedememişlerdir. Bu da üyelerin çevrimiçi grupla psikolojik danışma ortamını yapay olarak algılamalarına ve oturumların onlarda yarattığı olumlu etkinin kısa sürmesine sebep olmuştur. Grup üyeleri son oturumda ve soru formu yoluyla zaman zaman sürecin içine giremediklerini, kendilerini “tam bir grupla danışma ortamında gibi” hissedemediklerini ifade etmişlerdir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında zaman zaman yoğun duygusal paylaşımlar olmuştur. Bu paylaşımlarda bulunan bazı üyeler diğer üyelerin kendilerini tam olarak anlayamadıklarını ve hislerini onlara tam anlamıyla aktaramadıklarını düşünmüş ve bu durumu grup süreci içinde paylaşmışlardır. Özellikle göz teması kuramamış olmaları, kendilerini anlaşılmamış hissetmelerine neden olmuştur. Bu doğrultuda, çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında grup etkileşiminde önemli sorunlar ortaya çıkmıştır.

3. Gizliliğin sağlanmasında yaşanan sorunlar

Danışma ilişkisinde güven en önemli unsurlardan biridir. Güven ilişkisinin kurulması için gizliliğin sağlanması gerekmektedir. Gizlilik danışanların izni, yasal ve etik gerekçeler dışında ihlal edilmemelidir (American Counseling Association [ACA], 2014). Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarına başlamadan önce grup üyeleri onam formu aracılığıyla sürecin sağlıklı bir biçimde ilerlemesini sağlayacak çeşitli konularda bilgilendirilmiştir. Bunlardan biri oturumlara katıldıkları odada kendileri dışında kimsenin olmaması gerektiği ile ilgilidir. Fakat oturumlar sırasında bazı üyelerin buldukları odalara farklı kişiler girmiş ve gizliliğin sağlanamaması



sorunuyla karşılaşmıştır. Yabancı kişilerin odaya girmesi ile çıkan sesler de ayrıca grup üyelerinin oturuma odaklanmalarını olumsuz etkilemiştir.

Oturumlar öncesi ve sırasında grup içi gizliliğin sağlanması adına yapılan bilgilendirmeler ve hatırlatmalar daha çok üyelerin oturuma girdikleri odalarda tek bulunması gerektiğine yöneliktir. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinde belirtilen durumdan farklı olarak, grup üyeleri kendi paylaşımlarının evin diğer üyeleri tarafından duyulacağı endişesi yaşamışlardır. Oturuma katıldıkları oda kapıları cam olan üyelerin dışarıdan izlenmesi, kilitli kapıların zorla açılarak içeri girilmeye çalışılması, kapı arkasından oturumda neler konuşulduğunun dinlenmeye çalışılması gibi farklı sorunlarla karşılaşmıştır. Ayrıca grup üyeleri tüm bunlar olmasa dahi evde başkalarının varlığını bildikleri için kendilerini rahat hissedememişlerdir. Belirtilen bu durumlar, grup üyelerinin daha yüzeysel paylaşımlarda bulunmalarına ve kendilerini yeterince açmamalarına neden olmuştur.

4. Isınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanmasında yaşanan sorunlar

Grupla psikolojik danışma uygulamalarının farklı aşamalarında çeşitli etkinlikler kullanılarak gruptaki farkındalık, etkileşimi artırabilir, değişim yaratabilir ve yeni davranışların grup ortamı içinde denenmesine imkân sağlayabilir (Corey vd., 2016). Çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumlarına her üye farklı bir yerden katıldığı için fiziksel olarak yakınlık kurulmasını ve etkileşimi gerektiren çalışmalar kullanılamamıştır. Örneğin, olumsuz bir yaşantısı olan üyenin yaşadıkları fiziksel olarak aynı ortamda bulunmadığı için canlandırılmamıştır. Oturumlarda çevrimiçi ortamda da kullanılabilecek çalışmalara yer verilmiş, ancak bu çalışmalar bazen üyelerin role girmelerini ve üzerinde çalışan konuya odaklanmalarını olumsuz etkilemiştir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinin başında grupta güveni sağlamak için bazı ısınma alıştırmaları kullanılmıştır. Fakat üyelerin fiziksel olarak bir arada bulunmaması ısınma alıştırmalarının seçiminde kısıtlayıcı bir rol oynamıştır. Örneğin; “güven yürüyüşü” ısınma alıştırmaları olarak kullanılamamıştır. Bu nedenle çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında daha çok sözlü iletişime ve yazmaya



dayanan mektup yazma etkinlikleri, nesnelere yararlanarak duygu ve düşünceleri yansıtma teknikleri kullanılmıştır.

Oturumlar sırasında bazı ısınma alıştırmalarıyla etkinlik ve teknikler çevrimiçi ortama uyarlanarak kullanılmıştır. Fakat bu durum, birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Örneğin; “boş sandalye” tekniğinde kamera açısı üyenin tüm görüntüsünü ekrana yansıtacak biçimde ayarlandığında görüntüde netlik kaybolmuş, üyenin jest ve mimikleri anlaşılabilir hâle gelmiştir. Bu nedenle boş sandalye tekniği oturumlarda kullanılan kamera açısıyla yani baş ve omuz görünecek biçimde uygulanmıştır. Bu durum beden dilinden anlaşılabilir ipuçlarının görülmesini engellemiştir. “Sır çuvalı” etkinliğinin çevrimiçi ortama uyarlanarak kullanılması da süreçte birtakım sorunları ortaya çıkarmıştır. Üyeler isimsiz olarak yazdıkları sırlarını Whatsapp üzerinden grup liderine göndermişler, lider de rastgele her bir sırrı farklı üyeye iletmıştır. Grup liderine göre, bu etkinlik uygulanırken üyelerin yazdıkları sırları grup liderlerine göndermeleri, liderin sırları sırrın sahibine veya bir sırrı farklı iki kişiye gönderme gibi hatalar yapmadan üyelere iletilmesi oldukça zaman almıştır.

Isınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin çevrimiçi ortamda uygulanması üyelerin motivasyonlarını olumsuz etkilemiş ve çalışmalara katılımda isteksiz davranmalarına neden olmuştur. Örneğin; oturumlarda kendini açan, oturumlara çok istekli geldiğini belirten bir üye bir oturumda çalışma yapılacağı sırada çalışmaya katılmak istemediğini ve dinleyici olmak istediğini ifade eden cümleler kurmuştur. Ayrıca çevrimiçi çalışmalar üyelerin paylaşımlarıyla birbirlerine verdikleri geribildirimler doğrultusunda incelendiğinde empati kurmalarını zorlaştırmış ve bu durum zaman zaman iletişim problemlerine ve yanlış anlaşılmalara yol açmıştır.

5. Grup sürecini yürütmede yaşanan sorunlar

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarının özellikle ilk oturumlarında bazı üyelerin teknolojik bilgilerinin yeterli olmaması birtakım aksaklıklar yaşatmıştır. Üyelerin oturuma nasıl katılacaklarını, kamera ve mikrofonlarını nasıl açacaklarını bilmemeleri oturumlara geç katılmalarına sebep olmuştur. Tüm üyelerin katılım sağlamasını isteyen lider, ilgili sebeplerden dolayı katılmayan üyelere yardımcı olmaya



çalışmış fakat bu hem zaman alıcı olmuş hem de diğer üyelerin motivasyonlarını olumsuz etkilemiştir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarının ilk oturumunda, çeşitli sebeplerden dolayı beş dakika geç kalınabileceği ve bunun tolere edilerek üyelerin oturuma katılabileceğine ilişkin grup kuralı konulmuştur. Böylelikle beş dakika geç kalmış üye, oturum başlamadan lider tarafından onaylanarak üyelerle paylaşılan linkten oturumlara katılabilmektedir. Fakat lider, oturum linkini oluştururken linkin başkalarıyla paylaşılıp yabancıların oturuma katılabileceği riskini düşünmüş ve linki üyelerin oturuma katılım isteğini kendisinin onaylayabileceği biçimde oluşturmuştur. Bu durum, lidere göre gruba odaklanıp geç kalan üyenin katılım isteğini gözden kaçırmamasına ve üyenin oturuma çok daha geç dâhil olmasına neden olmuştur.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında küçük grup çalışmaları, üyelerin küçük grup odalarına atanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Örneğin; en az tanıdığı üye ile ikili eş olmayı gerektiren bir çalışmada lider önce üyelere en az kimi tanıdıklarını ve kiminle eş olacaklarını sormuş, daha sonra küçük gruplara atama işlemini tamamlamıştır. Küçük grupların bu biçimde oluşturulması daha çok zaman almıştır. Küçük gruplarla çalışmada yaşanan bir diğer sorun da Zoom üzerinden odalara atanan üyelerin onaylayarak gruplara girmeleri gerekirken onay işlemini yapmamaları ve ısınma etkinliklerine katılmamalarıdır.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında küçük grup çalışmalarına sıkça yer verilmiştir. Fakat grup lideri oturumların yapıldığı uygulamanın özelliği sebebiyle bu küçük grupları aynı anda görme veya duyma imkânına sahip olamamıştır. Lider yalnızca bir gruba dâhil olabilmiş, dâhil olduğu grup dışındaki hiçbir grubu gözlemleyememiştir. Ayrıca küçük grup çalışmaları yine kullanılan uygulamanın özelliği sebebiyle video kaydında yer almamaktadır. Bu nedenle video kaydında olmayan bu hususlarla ilgili çalışmalarda süpervizyon da alınamamıştır.



6. Diğer sorunlar

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumları başlamadan önce oturum linklerinin paylaşılması, oturum gün ve saatinin bir gün önceden üyelere hatırlatılması amacıyla WhatsApp grubu kurulmuştur. Sekiz haftalık süreç sonunda ise oturumlardaki paylaşımlar, yapılan çalışmalar gibi çeşitli sebeplerle üyelerin gruba bağlılığı oluşmuştur. Son oturumda gruba çok alıştıklarını ve her hafta bir araya gelip başkalarıyla paylaşmadıkları birçok şeyi grupla paylaştığını ifade eden üyeler grup sürecinin sonlanmasına üzölmüşler ve WhatsApp grubunun dağılmasını istememişlerdir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarına bazı üyelerin ön yargılı katıldığı görölmüştür. Örneğin; daha önce yüz yüze psikodrama grubuna katılmış olan bir üye, oturumlarda önceki grubu ile çevrimiçi gerçekleştirilen grubu sürekli karşılaştırmıştır. Bu üyenin çevrimiçi ortamı yapay bulduğuna, kendini tam olarak ifade edemediğine ve kaygı yaşadığına, yüz yüze oturumların daha etkili olduğuna ilişkin paylaşımları çevrimiçi grup sürecine direnç geliştirdiğini göstermiştir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde yurt içinde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışında yapılan çalışmaların ise; sınırlı sayıda olduğu görölmüştür. Yurt dışında yapılan çalışmalarda çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarıyla ilgili internet bağlantısında yaşanan sorunlar, oturumlara katılmayan üyelere liderin yardımcı olmaya çalışmasının oturum akışını olumsuz etkilemesi, üyelerin oturumlara odaklanma sorunu yaşamaları, uzun süre ekrana maruz kalmanın üyelere yaşattığı yorgunluk, çevrimiçi oturumlarda grup bağlılığının oluşmaması, yüksek düzeyde teknolojik bilgisi olan üyelerin güvenirliliğe ilişkin kaygı yaşamaları, çevrimiçi ortamın etkileşimi sınırlandırması, üyelerin paylaşımlarının yüzeysel olması, üyelerin çevrimiçi ortamı yapay olarak algılamaları, iletişim problemleri, göz temasının olmaması, gizliliği sağlamada yaşanan sorunlar ele alınmıştır (Amulya, 2020; Colón ve Stern, 2010; Kozłowski ve Holmes, 2014; Weinberg, 2020). Belirtilen sorunların bu çalışmada ifade edilen güçlüklerle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarının son zamanlarda çok fazla tercih ediliyor olması, karşılaşılan sorunlarla başa çıkmak için çözüm yolları geliştirmeyi gerekli kılmıştır. “Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarında Yaşanan Güçlükler İçin Çözüm Önerileri” başlığı altında sorunlara ilişkin çözüm önerileri tartışılmıştır.



Tartışma

Bu çalışmanın amacı, çevrimiçi olarak yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamalarında yaşanan güçlükleri ortaya çıkarmak ve bu güçlüklerle başa çıkma yolları hakkında çözüm önerileri geliştirmek ve sunmaktır. Araştırma çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına katılan grup üyelerinin algılarından yola çıkılarak yaşanan güçlükler, altı ayrı tema şeklinde sınıflandırılmıştır: Bu temalar: teknolojiye bağlı yaşanan sorunlar, web kamerasıyla etkileşime dayalı yaşanan sorunlar, gizliliğin sağlanmasında yaşanan sorunlar, ısınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanmasında yaşanan sorunlar, grup sürecini yürütmede yaşanan sorunlar ve diğer sorunlar şeklinde belirlenmiştir.

Çalışmanın tartışma bölümünde çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın beraberinde getirdiği kendine özgü sorunların hangi yöntemler kullanılarak çözülebileceği ve grup üyelerine en üst düzeyde fayda sağlanabileceği göz önünde bulundurularak belirlenmiş bazı önerilerden bahsedilecektir. Bu öneriler sorunlar için belirlenen sınıflandırmaya uygun ifade edilmiştir.

1. Teknolojiye bağlı yaşanan sorunlar için çözüm önerileri

Üyelerin ve grup liderinin internet bağlantılarının zayıf olduğu zamanda telefonlarının internetini bilgisayarlarına bağlayarak gruba katılım sağlamaları, internet kesintisi nedeniyle gruptan çıkma ve bir süre geri dönememe durumunu engelleyebilir. İnternet bağlantısının zayıflamasında interneti kullanan kişi sayısı da rol oynamaktadır. Bu nedenle grupla psikolojik danışma uygulamasının saati, üyelerin evde yalnız oldukları veya daha az kişinin evde olduğu zamana göre ayarlanabilir. Bu durum sağlanamıyorsa üye, kendisiyle aynı interneti kullanan kişilerden oturum saatleri içerisinde interneti kullanmamalarını rica edebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışma gruplarının yardımcı bir liderle beraber yürütülmesi faydalı görülmektedir (Wong vd., 2021). Gerekli önlemler alınsa dahi grup liderinin internetinde oluşabilecek bir sorun sebebiyle zaman zaman bağlantısının kopması, grubu olumsuz yönde etkileyebilir ve duraksamalara sebep olabilir. Yardımcı bir liderin bulunması durumunda liderin internet bağlantısında bir sorun yaşanırsa yardımcı lider süreci devam ettirebilir.



Teknolojiyle ilgili yaşanan bir diğer sorun; üyelerin kamera, mikrofon, bilgisayar veya telefonlarında yaşanan bozukluklardır. Bu sorun, üyelere grupla psikolojik danışma oturumlarının çevrimiçi yapılması sebebiyle gerekli teknik donanımları sağlamalarının gruba katılmanın ön koşulu olduğu açıklanarak çözülebilir. Ayrıca üyeler telefon ekranında diğer tüm üyeleri aynı anda göremediğinden telefondan katılımları önerilmemektedir. (Weinberg ve Rolnick, 2020). Bu kapsamda bu çalışmada üyelere bilgisayardan katılım göstermeleri istenmiştir. Üyeler herhangi bir teknik aksaklık oluşması durumunda kullanmak için telefonlarını da yanlarında bulundurmalıdır. Ayrıca bilgisayar ve telefonlarının şarjları tam dolu olmalıdır. Bu gibi gereklilikler üyelere açıklandıktan sonra üyeler grup kurallarına dâhil edilmelidir.

Grup dinamiğini olumsuz etkileyen bir başka sorun, üyelerin kamera ve mikrofonlarını kendi isteklerine göre açıp kapatmalarıdır. Yüz yüze grupla psikolojik danışma oturumlarında bir grup üyesinin varlığı veya yokluğu üye aktif olarak paylaşımda bulunmuyor olsa dahi apaçık fark edilmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışma grubunun üyeleri ise gruba fark edilmeden girip çıkabileceklerini ve bu durumda diğer üyelere neden bilgisayar başından ayrıldıklarını açıklama sorumlulukları bulunduğunu bilmelidir (Kraus, Zack ve Stricker, 2004). Üyelerin habersizce oturumdan ayrılmaları grupta gündeme getirilip kurallar belirlenerek çözülebilir. Üyelerin gürültü olmadıkça mikrofonlarını kapatmamaları ve kameralarını her daim açık tutmalarına ilişkin de bir kural oluşturulabilir.

2. Web kamerasıyla etkileşime dayalı yaşanan sorunlar için çözüm önerileri

Bu çalışmada oturumlar video aracılığıyla yapılmıştır. Son yıllarda bilgisayarlardaki gelişimle birlikte video aracılığıyla kurulan iletişimin kalitesi artmıştır. Böylelikle çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamaları da çok daha yaygın hâle gelmiştir. Bu yaygınlığın sebebi kamera aracılığıyla sağlanan iletişimin gerçeğe çok yakın olmasıdır. Öte yandan web kamerasının sağladığı iletişim yüz yüze olmasına rağmen günlük yaşamda olduğu gibi kişilerin bizzat birbirleriyle görüşmesine dayanan bir iletişim değildir (Weinberg ve Rolnick, 2020).

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecinde web kamerasıyla etkileşime girilmesinin de beraberinde bazı güçlükleri



getireceği düşünülebilir. Yaşanan temel sorun, kameranın yüze odaklanmasıyla üyelerin ve terapistin bedeninin tamamının görünmemesi nedeniyle beden dilini anlamada oluşmaktadır (Wong vd., 2021). Telefon, görüntüleri küçülterek beden dilini anlamlandırmayı daha da zorlaştırmaktadır. Bu sorunun çözümü için terapist danışma sürecinin gerekliliklerine göre danışanlardan bedensel duyularını anlatmalarını veya kimi zaman ekrana yaklaşıp uzaklaşarak görüntü açılarını değiştirmelerini isteyebilir (Ogden ve Goldstein, 2020). Ayrıca grupta bir uygulama yapılırken çalışılan üye, toplantı sahibi olarak lider tarafından büyük boyutta gösterilecek biçimde uygulama üzerinden düzenleme yapılabilir. Böylece üyenin beden dili daha iyi gözlemlenerek uygulama esnasında yaşadığı duygulara dair ipuçlarına erişilebilir. Süreçte yaşanan telefon görüntüsü kaynaklı sorunlar, telefonla katılan üyelerin telefonu ellerinde tutmamaları ve sabit bir yere koyarak bağlanmaları istenerek azaltılabilir.

Çevrimiçi grup sürecinde yaşanan bir diğer zorluk; üyelerin gruba odaklanmayı engelleyen telefona bakma, bir şeyler yeme içme gibi davranışları sürecin başında bu konular grupla konuşulup grup kurallarına eklenerek çözülebilir. Bir üye yine de grup düzenini bozan davranışı gösteriyorsa grup kuralları açıkça dile getirilebilir. Çok ciddi kural ihlalleri söz konusuysa bu üye için bir sonlandırma planı oluşturulabilir (Kraus vd., 2004). Bu sonlandırma planından önce grup düzenini bozan davranışlar gösteren üye ile birebir telefon görüşmesi yapılarak durumun grup için neden önem taşıdığı açıklanıp davranışını sürdürmemesi rica edilir ve sürdürmesi durumunda gruptan ayrılmak durumunda kalabileceği hatırlatılabilir.

Üyelerin birbirleriyle hiç fiziksel temas kuramaması ve bunun eksikliğini hissetmesi konusunda yaşanan sorun, gerçek bir dokunma hissini tam olarak dolduramasa da somutlaştırma ya da hayal etme yöntemiyle üyelerin bu ihtiyacını karşılaması sağlanabilir. Örneğin; üyenin o oturumda desteğini en çok hissettiği üyeyi temsil edebileceğini düşündüğü bir nesneyi bulunduğu odadan seçmesi ve o üyeye sarıldığını hayal ederek nesneye sarılması istenebilir. Üyelerin dokunma olmadan birliktelik hislerini kuvvetlendirmek için ortak olarak sürdürebilecekleri geziye gitmek gibi bir etkinliği birlikte hayal etmeleri de istenebilir. Weinberg (2020) çalışmasında benzer bir yöntem kullanmış ve daha önce katıldığı gruplarda daire şeklinde oturmaya alıştığını, ekranda herkesi dikdörtgen içerisinde görmeye alışmasının zor olduğunu



söyleyen bir üyeden grup üyelerinin daire şeklinde oturduğunu hayal etmesini istemiştir. Bu hayali hangi üyenin onun yanında, hangisinin karşısında oturduğunu sorarak detaylandırmıştır. Bir diğer çözüm önerisi ise üyelere dokunma isteğini gerçekleştirilememenin ve aynı ortamda bulunmamanın onlara neler yaşattığı sorularak bu konunun oturumda ele alınmasının sağlanmasıdır. Böylelikle üyelere bir miktar rahatlama sağlanabilir.

Danışanların dikkatinin zaman zaman arka plandaki uyarıcılara odaklanmaları ve sürece konsantre olamamalarına ilişkin yaşanan sorunun bir sebebinin Zoom yorgunluğu olduğu düşünülebilir. Bireyler günlük hayatlarında iletişim kurdukları kişilere gözünü onlardan ayırmadan uzun süre bakmamaktadır, çünkü sürekli göz hapsinde olmak karşısındaki kişinin rahatsız olmasına neden olmaktadır. Öte yandan, video görüşmelerinde kişiler farklı ortamlarda bulunduğundan konuşulan kişiden farklı bir açıya bakılması, ona dikkat edilmediği şeklinde yorumlanma endişesini oluşturmaktadır. Ara vermeksizin ekrana bakılmasının kişide oluşturduğu yorgunluk Zoom yorgunluğu olarak tanımlanmaktadır (Fosslie ve West-Duffy, 2020). Zoom yorgunluğunun olası bir sorun olduğu göz önünde bulundurularak oturumlarda grup üyelerinin birkaç dakikalığına ekrandan uzak bir noktaya bakması istenebilir (Amulya, 2020).

Üyelerin sürece odaklanmalarını engelleyen bir unsur da diğer üyelerin arka plan olarak kullandıkları görüntüler olabilir. Yüz yüze yapılan oturumlarda genellikle terapist, psikolojik danışmanın yapılacağı ortam üzerinde kontrole sahiptir. Ofisinin mobilya ve dekorasyonunu kendisi belirler, ancak çevrimiçi grupla psikolojik danışmada bu sorumluluk danışanlardadır (Weinberg, 2020). Lider üyelere bu sorumluluklarını açıklamalıdır. Bu kapsamda üyelere grupla psikolojik danışma uygulamalarında diğer üyelerin oturumda paylaşılanlara odaklanmalarını sağlama ve dikkatlerinin dağılmasını engelleme amacıyla arkalarındaki görüntünün bir duvar gibi sade ve olabildiğince az uyarıcıya sahip olması istenebilir. Ayrıca grup lideri, uygulama üzerinden kendisinin oluşturduğu, sade ve dikkati dağıtmayacak bir arka plan uygulamasının yanı sıra tüm üyelerin bu uygulamayı kullanmasını isteyebilir. Böylece grup üyelerinin ve liderinin kendilerini aynı odadaymış gibi hissetmelerine de yardımcı olacağı düşünülmektedir.



Çevrimiçi grupla psikolojik danışmada etkili bir göz teması kurulamamakta, üyeler psikolojik danışmanın veya diğer üyelerin kendilerine bakmakta olduğunu fark edememektedir (Wong vd., 2021). Buna bağlı olarak üyeler paylaşımlarının birbirlerine tam olarak geçmediğini ve duyulmadıklarını düşünmekte ve kimi zaman anlaşılmadıklarını hissetmektedir. Wong ve diğerlerine (2021) göre bizzat görüşmenin olmadığı çevrimiçi ortamda grup liderleri çok daha aktif bir rol üstlenmelidir. Danışanların deneyimlerini ortaya çıkarma ve paylaşırma konusunda yaratıcı yöntemler kullanılmalıdır. Bu kapsamda grup liderinin gerekli yerlerde içerik ve duygu yansıtması yapması ve üyelere bir paylaşımında bulunduğu diğer üyelerin tepki vermesi teşvik edilerek paylaşımında bulunan üyenin kendini anlaşılabilir hissetmesine katkıda bulunması önerilebilir. Bununla birlikte çevrimiçi uygulamalarda liderin, yüz yüze uygulamalarda gösterdiği dikkatten daha fazlasına sahip olması gereklidir. Lider çok iyi bir gözlemci olmalı, bir üyenin anlaşılmadığını hissettiğinde şimdi ve burada anlayışıyla üyenin duygularını ele almalı ve bu durumu gruba yaymalıdır. Benzer duyguların yaşandığının ortaya çıkması, üyeye yalnız olmadığını fark ettirerek grup sürecinin yararını artırabilir. Etkileşimi artırmak için konuşan kişinin görüntüsünün gerekli durumlarda büyütülerek öne çıkarılması da uygun olabilir.

Belirlenen bir diğer sorun, üyelerin çevrimiçi ortamı yapay olarak algılamasıdır. Kozlowski ve Holmes (2014) grup üyelerinin kendi evlerinde bulunmalarına rağmen başkalarıyla beraber olabilme hissine alışkın olmadıklarını, çevrimiçi olarak birbirleriyle doğal bir iletişim kuramadıklarını ve ev ortamından çevrimiçi grupla psikolojik danışmaya katılmayı fazlasıyla konforlu ve yapay bulduklarını belirtmektedir. Çevrimiçi oturumlarda yapaylığın azaltılması amacıyla yüz yüze uygulamalarda kullanıldığından daha fazla ısınma etkinliği kullanılabilir. Bir önceki oturuma ilişkin paylaşımların, son bir haftada yaşananların daha ayrıntılı paylaşılması ve buna daha çok zaman ayrılması üyelerin gruba ısınmalarına, kendilerini gruba ait hissetmelerine ve yapay ortam hissini azaltmasına yardımcı olabilir.

Lider ve süpervizöre göre, çevrimiçi ortamın yapay bulunmasının yanı sıra bu çalışmadaki çevrimiçi oturumların grup üyeleri üzerindeki etkisinin kısa sürdüğü gözlemlenmiştir. Üyeler oturum bitiminde birçok farkındalık kazandıklarını düşünseler de gelecek oturuma kadar bu farkındalıkları doğrultusunda davranışlarda



bulunamadıklarını ifade etmişlerdir. Oturum sonlandırılırken oturuma ilişkin değerlendirmeye daha çok zaman ayrılması ve daha ayrıntılı paylaşımların yapılması sağlanabilir. Böylece üyeler o oturumun kendilerine neler kattığını daha iyi fark edebilir. Ayrıca oturum sonrası üyelerin o oturumdan neler kazandığını bir kâğıda yazıp hafta içinde zaman zaman bu yazdığına bakması istenebilir. Farklı bir çözüm olarak, üyelerden baktıklarında oturumları ve paylaşımları hatırlamalarını sağlayabilecek küçük ve taşınabilir bir nesne belirlemeleri ve o nesneyi sürekli yanlarında taşımaları istenebilir.

3. Gizliliğin sağlanmasında yaşanan sorunlar için çözüm önerileri

Çevrimiçi grupla psikolojik danışmada yaşanan bir diğer zorluk ise gizliliğin sağlanması hususunda çıkmaktadır. Gizliliğin ihlaline sebep olan, üyenin oturuma bağlandığı odaya başka birinin girmesi durumu, grup liderinin bilgilendirilmiş onam formuna konuya ilişkin bir madde eklemesiyle çözülebilir. Bu kapsamda “Lütfen sessiz, müdahalelerin olmadığı ve gizliliğinizi garanti altına alan bir ortamdan grup oturumlarımıza bağlanınız!” cümlesi kullanılabilir. Grup süreci başlamadan önce üyeyle gizlilik konusu konuşulabilir (Weinberg, 2020). Odaya birilerinin girmesi üyenin mümkünse kapıyı kilitlemesiyle de engellenebilir. Bunun yanı sıra üyelerden ailelerine grupla danışma sürecinde gizliliğin neden bozulduğunu açıklamaları istenebilir. Bu konuda üyelere açıklayıcı bir bilgi notu da verilebilir. Diğer aile bireylerinin seslerinin grubun dikkatini dağıtmaması amacıyla üyelerin bu gibi durumlarda mikrofonlarını kapatmaları veya kulaklık kullanmaları istenebilir. Oturum saati, üyelerin oturuma katıldıkları yerde yalnız buldukları saatler varsa o saatler dikkate alınarak belirlenebilir.

Ayrıca üyelerin oturumlara evlerinden katılmaları, paylaşımlarının aile üyeleri tarafından duyulma riskini ortaya çıkarmaktadır. Bu sorun, üyenin aile bireylerinin bulunduğu odalara en uzak olandan oturuma katılmasıyla veya evde yalnız bulunduğu saatlerdeki oturuma katılmayı tercih etmesiyle çözülebilir.



4. Isınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanmasında yaşanan sorunlar için çözüm önerileri

Çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarında ısınma alıştırmaları, etkinlik ve tekniklerin uygulanmasında da birtakım sorunlar yaşanmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmadaki çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında daha çok sözlü iletişime veya yazmaya dayalı mektup yazma, nesnelere kullanarak duygu ve düşüncelerini yansıtmaya teknikleri gibi çalışmalar yapılmıştır. Fiziksel yakınlık gerektiren etkinliklerin çevrimiçi gruplarda uygulanamayışı bazı yüz yüze etkinliklerin çevrimiçi ortamın özellikleri göz önünde bulundurularak uyarlanmasını gerektirmektedir. Örneğin; boş sandalye tekniği üyenin karşısına boş sandalye konmasıyla uygulanabilir fakat üyenin bunu kendi evinde, tek başına yapıyor olması, onun istenen duyguya ve role girmesini engelleyebilir. Bunun yerine boş sandalye için bir üye seçilerek iki kişinin ekranda daha büyük gösterimi Zoom programının özelliği ile sağlanabilir. Diğer üyelerin kameralarını kapatmaları istenebilir. Böylelikle diğer üyeler, iki kişinin konuşmalarına daha iyi odaklanırken ilgili üyeler de role daha iyi uyum sağlayabilirler. Ayrıca üyenin rol değiştirdiği kişinin resmi ekrana yansıtılarak o kişiye daha fazla odaklanması sağlanabilir. İki tane boş sandalye resmi gibi görseller kullanılabilir. Benzer biçimde Wong ve diğerleri (2021) Zoom programının sağladığı ekran paylaşma, video izletme gibi özelliklerden çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumlarında yararlanılabileceğini belirtmektedir. Bu tür yöntemler hem danışanların kendilerini ifade etmelerine hem de grup bağının kurulmasına katkıda bulunan unsurlar olarak belirlenmiştir.

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumlarında yaşanabilen iletişim problemlerini ve yanlış anlaşılmalara en alt seviyeye düşürmek için grup liderine bazı görevler düşmektedir. Lider çevrimiçi ortamda yüz yüze olduğundan daha aktif olmalıdır (Wong vd., 2021). Lider uygun yerlerde içerik ve duygu yansıtmasını, özetlemeyi kullanabilir. Empatinin geliştirilmesi için ise lider, üyelere kendileri benzer bir durum yaşadıklarında ne yaptıklarını, üyenin getirdiği sorunu dinlerken neler hissettiklerini sormaya özen gösterebilir.



5. Grup sürecini yürütmede yaşanan sorunlar için çözüm önerileri

Çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecini yürütmede yaşanan sorunlardan biri, grubu daha küçük gruplara ayırmaya ilişkindir. Zoom programının bir özelliği olan “breakout rooms” ile çevrimiçi psikolojik danışma grubu daha küçük tartışma gruplarına ayrılabilir (Kraus vd., 2004). Üyeler lider tarafından küçük gruplara ayrılırken yaşanan zaman kaybı, üyelerin belli bir özelliğe göre gruplara ayrılması gerekmeyen durumlarda lider tarafından rastlantısal atama yapılarak grupların oluşturulmasıyla çözülebilir. Üyelerin bir özelliğe göre gruplara ayrılmaları gerekiyorsa (kendini affedebilenler-affedemeyenler gibi) zaman kaybı yaşanmaması, oturumun gerçekleştirildiği programın kişileri gruplara gönderme iznini yalnızca oturum sahibine değil katılımcılara da vermesiyle sağlanabilir. Grup liderinin bu küçük grupları görme veya duyma imkânına sahip olmaması, çevrimiçi görüşme programlarına bazı özellikler eklenerek çözülebilir. Örneğin, psikolojik danışma grubu küçük gruplara ayrıldığında liderin istediği grupları görebilmesi için ek bir özellik oluşturulabilir. Böylelikle oturum kaydında küçük grupların olmayışından kaynaklanan oturuma ilişkin süpervizyondaki bilgi eksikliği de çözülebilir.

Üyelerin teknolojiye ilişkin bilgi eksikliği sebebiyle ilk oturumlarda geç kalmalar yaşanabilmektedir. Terapist çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumlarında kullanacağı video konferans programını iyi öğrenmelidir. Ayrıca grup süreci başlamadan önce üyelere teknik konularda bilgi vermeli ve mikrofonunu açamama gibi ufak sorunların nasıl çözülebileceğini anlatmalıdır (Weinberg ve Rolnick, 2020:). Çevrimiçi grupla psikolojik danışma oturumlarına başlamadan önce üyelere oturumların yapılacağı programın kullanımına yönelik eğitim verilebilir. Eğitim, kayıt altına alınarak katılmayan veya tekrar izlemek isteyen üyelerle paylaşılabilir veya oturumlara nasıl katılım sağlanabileceğini uygulamalı olarak gösteren kısa bir video çekilip bu video üyelerle paylaşılabilir.

İlk oturumlarda teknolojik bilgi eksikliği sebebiyle oluşan üyelerin oturuma geç katılması durumu, bağlantı sorunları nedeniyle ilerleyen oturumlarda da devam edebilmektedir. Bu sorun oturum linkinin en az 10 dakika önce üyelere gönderilmesi ve odanın açık tutularak görüntü ve sesleri kapalı olan üyelerin odaya bağlanması sağlanarak çözülebilir. İlk birkaç oturum sonrasında bu yöntem kullanılmış ve geç



kalmalar en aza indirgenmiştir. Benzer biçimde Wong ve diğerleri (2021) geç kalan üyelere dolaylı olarak oluşan dikkat dağınıklıklarını önlemek için üyelere oturumdan 15 dakika önce hatırlatıcı bir mesaj gönderilmesini önermiştir.

6. Diğer sorunlar için çözüm önerileri

Bir diğer sorun olarak üyelere grupla psikolojik danışmanın çevrimiçi sürdürülmesine ilişkin bulunabilecek ön yargıların grup sürecini olumsuz etkilediği düşünülebilir. Bu ön yargılar olumlu veya olumsuz yönde oluşabilmektedir. Kozlowski ve Holmes (2014) çalışmalarında çevrimiçi grupla psikolojik danışma sürecine başlamadan önce üyelerin ilişki geliştirme şekli ve kişisel gelişimleriyle ilgili yapacakları çalışmalar hakkında yüz yüze grupla psikolojik danışma sürecine benzer bir deneyimi umduklarını tespit etmiştir. Çevrimiçi grupla psikolojik danışma süreci başlamadan önce sürece katılmak isteyen bireylere sürecin çevrimiçi sürdürülmesinin olası avantajlı ve dezavantajlı yönleri açıklanmalıdır. Böylece üyeler daha gerçekçi beklentilerle sürece başlayabilir.

Sonuç

Özetle bu çalışmada COVID-19 süreciyle yaygınlaşan çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarında yaşandığı gözlemlenen sorunlar olası çözüm önerileriyle birlikte ele alınmıştır. Çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın danışanlar tarafından tercih edilmesinin tek sebebinin pandemi döneminin koşulları olduğu düşünülmemelidir. Çevrimiçi psikolojik danışma grupları aynı zamanda yüz yüze psikolojik yardım hizmetine katılmaya isteksiz olunması, fiziksel sorunlar, grupla psikolojik danışma hizmeti bulunmayan bir bölgede yaşanması, damgalanma korkusu gibi nedenlerle yüz yüze grupla psikolojik danışma sürecine katılma imkânı bulunmayan kişiler için önemli bir seçenektir (Colón ve Friedman, 2003). Bu nedenle yeni normal olarak kabul edilen önümüzdeki dönemde daha da önemli hâle gelecek olan çevrimiçi grupla psikolojik danışmaya ilişkin sorunlar ve çözüm önerilerinin bundan sonraki araştırmalar ve uygulamalar için önemli bir ihtiyacı karşılayacağı düşünülmektedir.



Bu araştırmada çevrim içi grupla danışma sürecinde yaşanan sorunlar ve çözüm önerilerine yer verilmiştir. Çalışmanın kendi içinde bazı sınırlılıklarının bulunduğunu söylemek gerekmektedir. Öncelikle bu çalışma uygun örnekleme yoluyla belirlenen ve yüksek lisansa devam eden 11 öğrenciyle yürütülmüştür. Grup üyelerinin random yoluyla atanması mümkün olmamıştır. Çalışma içerisinde bir kontrol grubu oluşturulmamıştır. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarını değerlendirirken bu durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Benzer biçimde grup üyelerinden ayrıntılı ve derinlemesine bilgi elde edebilmek için üç sorudan oluşan bir form oluşturularak veriler elde edilmiştir. Grup üyelerinin çevrim içi psikolojik danışma sonucundan öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi farklı değişkenler açısından bir karşılaştırılması yapılmamıştır.

Yurt içi alanyazında yüz yüze grupla psikolojik danışma uygulamalarına yönelik çalışmalar bulunmasına karşın ülkemizde çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkililiğine ilişkin bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çevrimiçi psikolojik danışma gruplarının etkililiklerini değerlendiren çalışmalar yürütülebilir. Bir diğer eksiklik ise çevrimiçi grupla psikolojik danışmaya ilişkin uygulama standartları, etik ilkeler gibi konularda yeterli yayınların olmayışı ve bu konuda alan uzmanlarının eğitim açısından sınırlı olmasıdır. Çevrimiçi grup terapisi sürdürecektir için özel bir eğitim verilmesi önerilmektedir (Weinberg, 2020). Bu kapsamda üniversitelerde çağımız gelişmelerine paralel olarak çevrimiçi bireysel ve grupla danışma hizmetlerinin yürütülmesine ilişkin dersler verilmesi, çevrimiçi grupla psikolojik danışmaya ilişkin uygulama standartlarıyla etik ilkelerin geliştirilmesi ve psikolojik danışman eğitiminde çevrimiçi uygulamalara yönelik düzenlemeler yapılması önerilebilir.



Kaynakça

- American Counseling Association. (2014). Code of ethics. (31.05.2021 tarihinde <https://www.counseling.org/knowledge-center/ethics> sitesinden erişilmiştir.)
- Amulya, D. S. L. (2020). An experiment with online group counseling during COVID-19. L. S. S. Manickam (Ed.), *COVID-19 pandemic: Challenges and responses of psychoogists from India* (s. 182–197) içinde. Thiruvananthapuram: The Editor.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Sage Publications, Inc.
- Brown, G. (2012). *The working alliance in online counselling for crisis intervention and youth* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), University of Lethbridge, Canada.
- Colón, Y. ve Friedman, B. (2003). Conducting group therapy online. S. Goss ve K. Anthony (Ed.), *Technology in counselling and psychotherapy* (s. 59-74) içinde. Palgrave, London.
- Colón, Y. ve Stern, S. (2010). Counseling groups online: Theory and framework. R. Kraus, G. Stricker ve C. Speyer (Ed.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (s. 183-201) içinde. Elsevier Science.
- Corey, G. ve Corey, M. S. (1997). *Groups: Process and Practice*. Pasific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., Corey, G. ve Corey, C. (2016). *Psikolojik danışmada gruplar: Süreç ve uygulamalar* (F. Aysan, S. Balcı Çelik ve A. Uz Baş, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demir, A. ve Koydemir, S. (Ed.). (2019). *Grupla psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erden, S. (2015). Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 1465-1473.
- Forouzanfar, A. ve Gholamali Lavasani, M. (2018). The effectiveness of group counselling based on acceptance and commitment therapy in distress tolerance and anxiety sensitivity among female substance abusers. *Research on Addiction*, 11(44), 135-154.



- Fosslien, L. ve Duffy, M. W. (2020). How to combat zoom fatigue. *Harvard Business Review*, 29.
- Hansson, M., Bodlund, O. ve Chotai, J. (2008). Patient education and group counselling to improve the treatment of depression in primary care: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 105(1-3), 235-240.
- Harper, D. ve Thompson, A. R. (Ed.). (2011). *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners*. John Wiley & Sons.
- Kilroe, C. (2010). *A need assessment of potential online counseling service clients* (Yayımlanmamış doktora tezi), University of Calgary, Canada.
- Koutra, A., Katsiadrami, A. ve Diakogiannis, G. (2010). The effect of group psychological counselling in Greek university students' anxiety, depression, and self-esteem. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(2), 101-111.
- Kozlowski, K. A. ve Holmes, C. M. (2014). Experiences in online process groups: A qualitative study. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(4), 276-300.
- Kraus, R., Zack, J. ve Stricker (2004). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. Elsevier Academic Press.
- Leibert, T., Archer, Jr., J., Munson, J. ve York, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69-83.
- Mallen, M. J. (2005). *Online counseling: Dynamics of process and assessment* (Yayımlanmamış doktora tezi), Iowa State University, Iowa.
- Meier, A. (2000). Offering social support via the internet: A case study of an online support group for social workers. *Journal of Technology in Human Services*, 17, 237-266.
- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D. L., Hallett, R., Cayley, P. ve Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counselling methods. *British Journal of Social Work*, 39, 627-640.



- Naar, R. (1987). *Grup psikoterapilerine ilk adım* (N. Hisli, Çev.). İzmir: Erdem Kitabevi.
- Ogden, P. ve Goldstein, B. (2020). Sensorimotor psychotherapy from a distance: Engaging the body, creating presence, and building relationship in videoconferencing. H. Weinberg ve A. Rolnick (Ed.), *Theory and practice of online therapy: Internet-delivered interventions for individuals, families, groups, and organizations* (s. 47-65) içinde. Taylor & Francis Group.
- Özdemir, M. B. (2015). Etkinlik temelli grupla psikolojik danışma müdahale programının çocuklarda öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik etkileri. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(10), 221-238.
- Poyrazlı, S. ve Can, A. (2020). Çevrimiçi psikolojik danışma: Etik kuralları, COVID-19 süreci ve öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83.
- Preschl B., Maercker, A. ve Wagner, B. (2011). The working alliance in a randomized controlled trial comparing online with face-to-face cognitive-behavioral therapy for depression. *BMC Psychiatry*, 11(1).
- Sohrabi, R., Mohammadi, A. ve Aghdam, G. A. (2013). Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational self-efficacy improving. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1782-1784.
- Ulusoy, S. ve Çelik, Z. (2020). COVID-19 sürecinde internet tabanlı müdahaleler seçenek olabilir mi?. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 166-169.
- Ümmet, D. ve Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 153-170.
- Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.



- Ward, D. E. (2004). The process of the basic encounter group. J. F. Bugenthal (Ed.), *Challenges of humanistic psychology* (s. 263-272) içinde. New York: McGraw-Hill.
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19-A practice review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201-211.
- Weinberg, H. ve Rolnick, A. (2020). *Theory and Practice of Online Therapy*. New York: Routledge.
- Wong, C. S., Mok, Y. M., Wong, P. Y. F., Thia, H. M. T., Chan, B. S. J. ve Tang, W. L. J. (2021). Adapting a mood disorders group therapy programme for the screen in the time of COVID-19. *Singapore Medical Journal*, 1-18.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Zarei, E., Fini, A. A. S. ve Fini, K. H. (2010). A comparison of effect of group counselling methods, behavioural, cognitive and cognitive-behavioural to reduce students test anxiety in the University of Hormozgan. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2256-2261.
- Zeren, Ş. G. (2015). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma: Danışanların sorunları ve memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*, 40(182), 127-141.
- Zeren, Ş. G. (2017). Therapeutic alliance in face-to-face and online counseling: Opinions of counselor candidates. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2278-2307.
- Zeren, Ş. G., Yılmaz, M. H. ve Duy, B. (2017). *Çevrimiçi psikolojik danışma: danışanın öznel iyi oluşu, memnuniyeti ve terapötik işbirliğine yönelik algısı* (Proje No. 115K429). TÜBİTAK.



Summary

Introduction

Group counselling is a professional helping process conducted by an expert, in which group members share their feelings, values and attitudes, improve interpersonal relations, and get help to achieve their personal goals (Voltan-Acar, 2012). In counselling groups, which address career, educational, personal, and social issues, group leader helps group members to cope with their life issues (Corey, Corey & Corey, 2016).

In the literature, the information regarding group counselling is based mostly on face-to-face group counselling processes (Kozlowski & Holmes, 2016). However, providing mental health services online has become more important due to the COVID-19 pandemic that has been affecting people from all over the world since 2019. According to the literature review, there have not been any research conducted regarding online group counselling. Moreover, it was determined that there is limited number of research in foreign literature (Amulya, 2020; Colón & Stern, 2010; Kozlowski & Holmes, 2014; Meier, 2000; Weinberg, 2020).

The present study aims to examine the challenges of online group counselling process and provide possible suggestions for them. Accordingly, Şebnem Aslan and Kübra Korkmaz, who are doctoral students, offered online group counselling. Moreover, group leaders were supervised for each online group counselling session by the respective lecturer. In this article, the challenges which are based on group members' observations and point of views and possible suggestions for them were presented.

Challenges of Online Group Counselling

1. Technology related issues

Technology related problems occurred during online group counselling process. For instance, unstable connection of group members and group leader, member's using broken microphone and webcam and muting their microphones or turning off their webcams whenever they want to.



2. Challenges arising from interaction on webcam

Webcam is a tool for face-to-face communication. However, it does not provide all opportunities that face-to-face communication does. For instance, group members saw other members' faces but did not see the rest of their bodies. Furthermore, group members could not do physical activities such as hugging after sharing strong emotions due to the disembodied environment. Besides, this environment made the group members not feel the group dynamics and cohesion, and some of the group members felt that their thoughts and emotions were not understood by other group members.

3. Confidentiality problems

Group members participated in the sessions from their homes, and this caused some problems. For example, other family members sometimes got into the room during sessions, group members felt anxious about the risk of other family members' hearing what s/he disclosed and what is worse, other family members occasionally eavesdropped on the group members.

4. Challenges in the application process of ice-breaker exercises, activities, and techniques

In the online group counselling sessions, the activities that include physical intimacy could not be used. Even if the activities were revised to be applied online, some group members had difficulties in focusing their attention or pretending as if they were physically close to each other. Besides, some problems related to communication and misunderstanding each other also happened during online group counselling process.

5. Challenges related to management of group process

Problems regarding management of group process were group members' lack of information about how to use technology and especially Zoom application, wasting time while the leader was trying to divide group into small groups by using breakout rooms option of Zoom, group leaders' not being able to observe the group members within their small group and not having video record of these small groups for supervision.



Suggestions for Challenges of Online Group Counselling

1. Suggestions for the technology related problems

When group members have instable internet connection, they may use their mobile data to stabilize their internet connection. Besides, leader and co-leader may manage the counselling process together. Therefore, when one of the leaders drop out, other leader may keep managing the process. Furthermore, group leader may ask group members to keep both their computers and mobile phones around in case of technical problems that may occur. In addition, a rule regarding not muting the microphones and turning off the webcams may be added to the informed consent.

2. Suggestions for the challenges arising from interaction on webcam

If a group member participates in a session via his/her mobile phone, s/he cannot see all the members on the screen. That is why, group members should use their computer to participate sessions. Besides, rules regarding members' not doing unrelated activities during online group counselling sessions may be established. If a member insists on breaking rules, a termination plan should be made for the member (Kraus, Zack & Stricker, 2004). Moreover, for the activities that include physical intimacy, imagination techniques may be used.

3. Suggestions for the confidentiality problems

Group members may lock the door to restrain other family members from getting in the room. Besides, group members may participate in online group counselling sessions from the furthest room to other family members in order not to be heard. Moreover, group members may choose the times when they are alone at home to participate in online group counselling.

4. Suggestions for the challenges in the application process of ice-breaker exercises, activities, and techniques

Studies may be conducted to adapt face to face group counselling activities into online environment. Besides, group leaders may use their reflection and summarizing



skills in appropriate times to minimize communication problems and misunderstandings. Therefore, the group leader should be much more active during online group counselling sessions compared to face-to-face applications (Wong, Mok, Wong, Thia, Chan & Tang, 2021).

5. Suggestions for challenges related to management of group process

If there is not a specific criterion to separate groups, group leaders may assign group members into small groups randomly not to waste time. Some additional options may be added to Zoom application to make it show small groups and record videos of each group. Besides, group members should be informed about how to use Zoom before online group sessions start.