



## PSİKOLOJİK DANIŞMA

### Psikolojik Danışma Nedir?

Psikolojik danışma, kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki konularda kişilerin amaçlarını belirleme, karar verme, var olan problemlerini çözme ve benzeri konularda -tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren- eğitimli danışmanlardan yardım aldığı bir gelişim sürecidir.

### Psikolojik Danışma Süreci Nedir?

Psikolojik danışma sürecinde danışmanınız gizlilik, güven ve kişilik haklarına saygı çerçevesinde konuşmak istediğiniz her konuda sizi yargılamadan, koşulsuz kabul ederek dinleyecek, size açık ve dürüst davranacak, karşılaştığınız sorunları çözmeye size yardımcı olacaktır. Psikolojik danışma sürecinde üzerinize düşen sorumluluk; servise gelmeden önce psikolojik danışmandan randevu almanız, kararlaştırılan gün ve saatte görüşmelere devam etmeniz, görüşme sırasında sizi rahatsız eden konularda olabildiğince açık ve dürüst konuşmanız, size -eğer istenirse- verilen ödevleri yapmanızdır. Eğer görüşmeye gelemeyecek olursanız danışmanınızı bu konuda önceden bilgilendirmeniz iyi olacaktır. Psikolojik danışman ile ilk karşılaştığında birçok öğrenci biraz kaygılanabilir. Fakat ilk görüşmenin ardından, psikolojik danışma süreci size daha kolay gelecektir.





### Psikolojik Danışmanın Amaçları

• **Gelişimsel Amaçlar:** Danışman, bireyin çeşitli alanlarda onun gelişimine ilişkin değişimlerini tanınmasına ve uyum sağlayabilmesine yardım eder. • **Koruyucu Amaçlar:** Burada psikolojik danışmanın amacı, bireyde istenmedik sonuçlara yol açabilecek duygu, düşünce ve davranışları tanımlayabilmesinde yardımcı amaçlar. • **Zenginleştirici Amaçlar:** Bireyin sahip olduğu yetenek ve becerileri danışmanın yardımıyla tanıyıp, geliştirebilmesine yardımcı içerir.

• **Çare Bulma Amacı:** Bireyin üstesinden gelmesi gereken istenmedik bir gelişim özelliğine müdahale ederek yardımcı sağlamak. Danışmalar, bireylerin kusurlu davranışlarının nedenlerini görebilmelerine yardım ederek, onların yerine kendi gereksinimlerini karşılayabilecek daha sağlıklı ve uygun davranışlar geliştirebilmelerine yardımcı olurlar.

• **Keşfettirici Amaçları:** Yeni etkinlikler, ilişkiler içerisinde bireyin kendisine uygun amaçlar seçebilmesini içerir.

• **Pekiştirici Amaçlar:** Bireyin düşünce ve duygulanımının yolunda gittiğini duyma gereksinimini pekiştirmesine yardımcı amaçlar.

• **Zihinsel Amaçlar:** Danışmanlar, öğrencilerin öğrenme keyfini yaşamasına yardımcı olur. Öğrenmeyi öğrenmelerine yardımcı olurlar.

• **Fizyolojik Amaçlar:** Normal gelişim özelliklerini tanıyıp, öğrencilerin bedenlerindeki değişimleri kabul edebilmelerine yardımcı amaçlar.

• **Psikolojik Amaçlar:** Olumlu toplumsal iletişim becerilerinin kazanılması, duyguların ve öfke kontrolünün öğrenilmesi.

• **Koruyucu Amaçlar:** Tüm Psikolojik danışma Ekibinin çocukluk yıllarında ortaya çıkabilecek ve çocuğun umutlarını ve mutluluğunu olumsuz yönde etkileyebilecek yaşantıların öğrenilmesi için çalışılması (istismar, ana-baba çatışması, boşanma, madde bağımlılığı, arkadaşlarla kavga, sevilen birinin kaybı vb.).





## Psikolojik Danışmaya İhtiyacım Olduğunu Nasıl Anlayacağım?

• Yaşamım nereye doğru gidiyor diye endişeleniyorsanız, • Kimseye anlatamadığınız fakat birileriyle paylaşmak gerekliliği hissettiğiniz duygu ve düşünceleriniz olduğuna inanıyorsanız, • Nasıl ders çalışacağınızı bilemiyorsanız, • Kendinizi daha iyi tanımak istiyorsanız, • Lise yıllarında başarılı biri olmama rağmen şu an derslerde zorluk çekiyorum diyorsanız, • Ödevlerinizi yapıp, derslerinize çalıştığınız halde, başarısız olduğunuzu düşünüyorsanız, • Kendinize özgü mesleki bir alan seçmek ve hedeflerinizi belirlemek istiyorsanız, • Hayatınızda bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız, • İnsanlarla daha etkili iletişim kurmak ve duygularınızı etkili şekilde ifade etmek istiyorsanız, • Çoğu zaman moraliniz bozuk ise ve kendinizi üzgün hissediyorsanız, • Bugünlerde aşırı derecede stresli ve kaygılıym diyorsanız, • Bulduğunuz ortama hala uyum sağlayamadığınızı düşünüyorsanız, Bu ve buna benzer duygu ve düşünceler içinde iseniz, Psikolojik Danışma Servisi'ne gelerek Psikolojik Danışman ile görüşmeniz sizin için yararlı olacaktır.

## Psikolojik Danışmada Yanlış Anlayışlar

Rehberliğin ne olduğuna ilişkin yıllardır çok şey söylenmiştir. Genelde rehberliğin bireye doğru yolu gösterme işi olduğu sanılır. Oysa rehberlik tüm yolları gösterip, kendisine en uygun olanı yine kendisinin seçmesine yardımcı olmaktır. Psikolojik danışmada yaygın olan yanlış anlayışlardan önemli görülen bazıları şu noktalarda toplamak mümkündür:

1.Psikolojik danışma yardımı bireye tek yönlü ve doğrudan doğruya yapılan bir yardım değildir. Bu yardım ancak karşılıklı bir etkileşim sonucu gerçekleşebilir.

2.Psikolojik danışma ve rehberliğin temelinde bireye acımak, onu kayırmak, her sıkıntıya düştüğünde bireye kanat germek gibi bir anlayış yoktur. Rehberlik anlayışında birey güçlü ve değerli bir varlıktır. Psikolojik danışma yardımının amacı; bireyin sahip olduğu gücü kullanmasını ve daha da geliştirilmesini sağlamaktır.

3.Psikolojik danışma, bireyin sadece duygusal yanı ile ilgilenmez. Bir bütün olarak bireyin tüm gelişimi ile ilgilenir.





4. Psikolojik danışmada kullanılan tüm yöntemler ve teknikler amaç değil araçtır. Bunlardan çıkan sonuçlar toplanarak sistematik bir biçimde sınıflandırılmalıdır. Bu nedenle uygulanan tekniklerden çıkan sonuçlar rehberlik servisine ulaştırılmalıdır.

5. Psikolojik danışma bu yardımı alan birey bakımından bir öğrenme konusu ya da ders değildir.

6. Rehberlik bir disiplin görevi değildir, rehberlik yargılamaz, ceza vermez. Bu yardım ile öğrencinin davranışlarının değişebileceği ve böylece öğrencilerin çevresine daha sağlıklı ve dengeli bir uyum sağlayabilecekleri açısından rehberlik ile okul disiplini arasında dolaylı bir bağlantı kurulabilir. Ancak, disiplin anlayışı ile rehberlik anlayışının bağdaşmaması okullarda disiplin işlemlerinin gereksiz olduğu anlamında alınmalıdır. Psikolojik danışma, her türlü problemi hemen çözebilecek sihirli bir güce sahip değildir. Psikolojik danışma yardımı alan bireyin bu yardımı almaya hazır ve istekli oluşu önemlidir. Birey, değişmeye ve yeni yaşantılara açık olduğu sürece psikolojik danışma ve rehberliğin gücü de artar. Öte yandan bireyin içinde bulunduğu ortam ve koşullarda yardımın etkililiğini etkiler. Okullarda tüm öğrenciler için sürdürülen Psikolojik danışma yardımının etkililiği, yine, okulun ortam ve olanakları ile yakından ilgilidir.

### **Psikolojik Danışma İle İlgili Önyargılar**

Psikolojik danışma süreci birçok insan tarafından yanlış değerlendirilmektedir:

1. Psikoterapiyoğun ve derin duygusal problemleri olan kişiler içindir. Psikolojik danışma ise: Kendini daha iyi tanımak isteyen bireylere, Arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkilerini düzeltmek ya da geliştirmek isteyenlere, Yalnızlık ve utangaçlık ile başa çıkmak isteyenlere, Kendine güveni artırmak isteyenlere ve girişkenlik konusunda problemi olan öğrencilere, Duygularını etkili şekilde ifade etmek isteyen veya bu konuda problemleri olan kişilere, Stres ve kaygı ile baş etmek isteyenlere, Sınavlar ve notlar ile problemi olanlar ya da akademik uyarı almış öğrencilere, Mesleki anlamda kendine bir yol çizmek isteyenlere, Her türlü karar verme güçlüklerinde vb. uygulanabilir.





2.Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf karakterli kişilerdir. GERÇEK : Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf değil, gerçekte yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduklarının farkında ve varolan problemleri, yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış kişilerdir. Bir çok insan bunu “cesur davranmak” diye nitelendirmektedir.

3.Değişim çok kolaydır. GERÇEK :Değişim her zaman kolay değildir. Üzerinde zaman ve emek harcamak gereklidir. Psikolojik danışma problemlerinizi hemen çözüveren bir süreç olmadığı gibi, psikolojik danışman da elinde sihirli değnek olan bir kişi değildir.

4.Psikolojik danışman sizi çözümler. Size yaşamınızda ne yaptığınızı ve problemlerinizi çözmek için ne yapmanız gerektiğini anlatır, öğütler verir.

5.Psikolojik danışman, problemlerinizi nasıl çözeceğiniz konusunda size öğüt veren kişi değildir. O, danışma süreci içinde sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı karar vermeniz veya problemlerinizi çözeniz konusunda size yardımcı olan kişidir.

6.Psikolojik danışman ilaç tavsiye edemez. - Sadece psikiyatrist ya da hekim ilaç önerebilir.- Psikolojik Danışman ise herhangi bir ilacı öneremez. Eğer danışma sürecinde ilaç kullanımı ihtiyacı ortaya çıkarsa, (ya da reçete ile bir ilaca ihtiyaç duyulursa) psikiyatriste gitmeniz önerilebilir.

### **Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde Sunulan Hizmetler Nelerdir?**

Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ndeki(RAM) psikolojik danışma servisi, kısa ve uzun süreli bireysel psikolojik danışma hizmeti vermektedir. Bireyler, günlük yaşam, kişiler-arası ilişkiler, karar verme, ve yukarıda ayrıntılı şekilde açıklanan konularla ilgili olarak servise danışabilirler. Bireysel görüşmelerin yanında, dönem içerisinde verilen seminerler ile öğrenciler çeşitli konularda bilgilendirilmekte ve bu konularla ilgili gruplar oluşturularak, öğrencilere grupla psikolojik danışma hizmetleri sunulmaktadır. Ayrıca, yeni gelen öğrencilere oryantasyon programı uygulamaktadır.





Psikolojik danışma hizmetlerinin amacı bireyin; a- Kendini fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden tanımasına, b- Gelişimi için gerekli fırsatları, okul içi ve dışı eğitim imkanlarını, meslekleri, toplumun beklentilerini tanımasına, c- Temel eğitimden başlayarak niteliklerine uygun bir program seçmesine, d- Problem çözme gücünü geliştirmesine, doğru kararlar verebilmesine, çevresi ile olumlu topluma yararlı biri olarak yetişmesine yardım etmektir.

### **Psikolojik Danışma Hizmeti Alabilmek İçin RAM'a Nasıl Başvurulur ?**

Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne psikolojik danışma almak için bireysel başvuru esastır. Bireysel olarak dilekçe ile başvuru sağlanır. Daha sonra gerekli planlama ile ilgili bölüm tarafından psikolojik danışman atanır. Belirlenen gün ve saatte psikolojik danışma başlar.

*Kurumumuzda sunulan psikolojik danışma tamamen ücretsiz bir hizmettir.*

