

# REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?

En geniş anlamında rehberlik; bir insanın başka bir insana ya da gruba, o insanın ya da grubun en iyi bir biçimde yaşamasına, insanların kendilerini gerçekleştirmelerine en elverişli yolları bulabilmeleri için yapılan yardımdır.

- 1- Rehberlik bir süreçtir: Rehberlik bir anda olup biten bir iş değildir.
- 2- Rehberlik bireye yardım etme işidir: Rehberlik yardımı psikolojik bir yardımdır.
- 3- Rehberlik yardımı bireye dönüktür: Rehberlik hizmetlerinin merkezinde birey vardır. Okul ortamında rehberliğin ilgilendiği birey, öğrencidir.
- 4- Rehberlik bilimsel bir hizmettir: "Rehberlik çalışmaları bilimseldir." Rehberlik yardımının dayandığı bilimsel ilkeler ve yöntemler vardır.
- 5- Rehberliğin temeli, bireyin kendisini gerçekleştirmesine yardım etmektir: "Kendini gerçekleştirme" psikolojik danışma ve rehberlik yardımlarının bütün boyutlarını içine alan bir kavramdır. Bireyin kendini anlaması, problemlerini çözebilmesi, gerçekçi kararlar alarak kendine en uygun seçimler yapabilmesi, kendi kapasitesini en uygun bir düzeyde geliştirebilmesi, çevresiyle dengeli ve sağlıklı bir uyum sağlayabilmesi gibi psikolojik danışma ve rehberlik yardımının temelini oluşturan ve bireyin kendini gerçekleştirme düzeyini geliştiren belirgin konulardır.

## REHBERLİĞİN İLKELERİ

- 1- Rehberlikte bireye ve onun kendine ilişkin konularda karar verme hakkına saygı esastır.
- 2- Rehberlik hizmetleri, eğitimin ayrılmaz ve tamamlayıcı bir parçasını oluşturur
- 3- Etkili bir rehberlik hizmeti bireysel farkları dikkate alan eğitim sisteminde gerçekleşebilir.
- 4- Rehberlik tüm bireylere yöneliktir.
- 5- Rehberliğin amacı, bireylerin bir bütün olarak gelişmesine yardımcı olmaktır.
- 6- Rehberlikte süreklilik esastır.
- 7- Rehberlik hizmetleri bireye ve onun geleceğine yöneliktir.
- 8- Bireyin zayıf yönlerinden çok güçlü yönleri üzerinde durur.
- 9- Rehberlik hizmetlerinde gönüllülük esastır.
- 10- Rehberlik hizmetleri okulda öğrenci ile ilişkili tüm kişilerin işbirliği ile gerçekleşir.
- 11- Rehberlik tekniklerini uygulamak bir uzmanlık işidir. Rehberlik; planlı, programlı, örgütlenmiş, profesyonel bir düzeyde uygulanmalıdır.
- 12- Tek tip bir rehberlik programı yoktur. Rehberlik programı, öğrencilerin gereksinimlerini ve olanaklarını göz önüne alınarak hazırlanır.

## PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?

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.

## PSİKOLOJİK DANIŞMANIN AMAÇLARI

- Gelişimsel Amaçlar: Danışman, bireyin çeşitli alanlarda onun gelişimine ilişkin değişimlerini tanımaya 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 yaşamalarına 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 Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ekibi'nin 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.).
- PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ NEDİR?**
- 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 çözmede 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.

## PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİNDE SUNULAN HİZMETLER NELERDİR?

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.

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİNİN AMAÇLARI

Rehberlik ve 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.

## PSİKOLOJİK DANIŞMAYA İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLAYACAĞIM?

- 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,
- 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 kaygılıymıyorsanız,

• Bulduğunuz ortama hala uyum sağlayamadığınızı düşünüyorsanız, Bu ve buna benzer duygu ve düşünceler içinde iseniz, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi'ne gelerek Psikolojik Danışman ile görüşmeniz sizin için yararlı olacaktır.

•