

PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ

HATIRLAYALIM...

- *PD; iyilik hali, kişisel gelişim, mesleki konular ve patolojik konularla ilgilenir.
*PD, günlük yaşam işlevlerini yerine getiren kişilerle ve daha ciddi sorunları olan kişilerle yapılır.
*Kuram temellidir. Psikolojik danışmanlar, bilişsel, duygusal, davranışsal ve sistemik yaklaşımları içeren bir dizi kuramsal yaklaşımı öğrenirler.
*PD, gelişimsel bir süreci konu alabilen veya bir soruna müdahaleyi içeren bir süreçtir.

***Psikolojik danışmanlar aşağıdaki ilkeleri benimserler:**

***PD, danışanların duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve sosyal sistemlerine tepki vermeyi içerir.**

***PD, danışanların temel kabulünü içeren bir tutum ya da çerçeveye dayanır.**

***PD, gizlilik ve mahremiyet ile tanımlanır.**

***PD zorlayıcı değildir.**

***PD, psikolojik danışmandan çok danışanın ihtiyaçları ve anlattıklarına odaklanır.**

***PD çok kültürlü bir deneyimdir.**

***Psikolojik danışmanlar aşağıdaki ilkeleri benimserler:**

***PD, danışanların duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve sosyal sistemlerine tepki vermeyi içerir.**

***PD, danışanların temel kabulünü içeren bir tutum ya da çerçeveye dayanır.**

***PD, gizlilik ve mahremiyet ile tanımlanır.**

***PD zorlayıcı değildir.**

***PD, psikolojik danışmandan çok danışanın ihtiyaçları ve anlattıklarına odaklanır.**

***PD çok kültürlü bir deneyimdir.**

Psikolojik Danışmaya Hazırlık

- Psikolojik danışmanın özbakımı: Ben nasılım? Hazır mıyım?
- Danışan formlarının okunması / öngörüşme notlarına bakılması

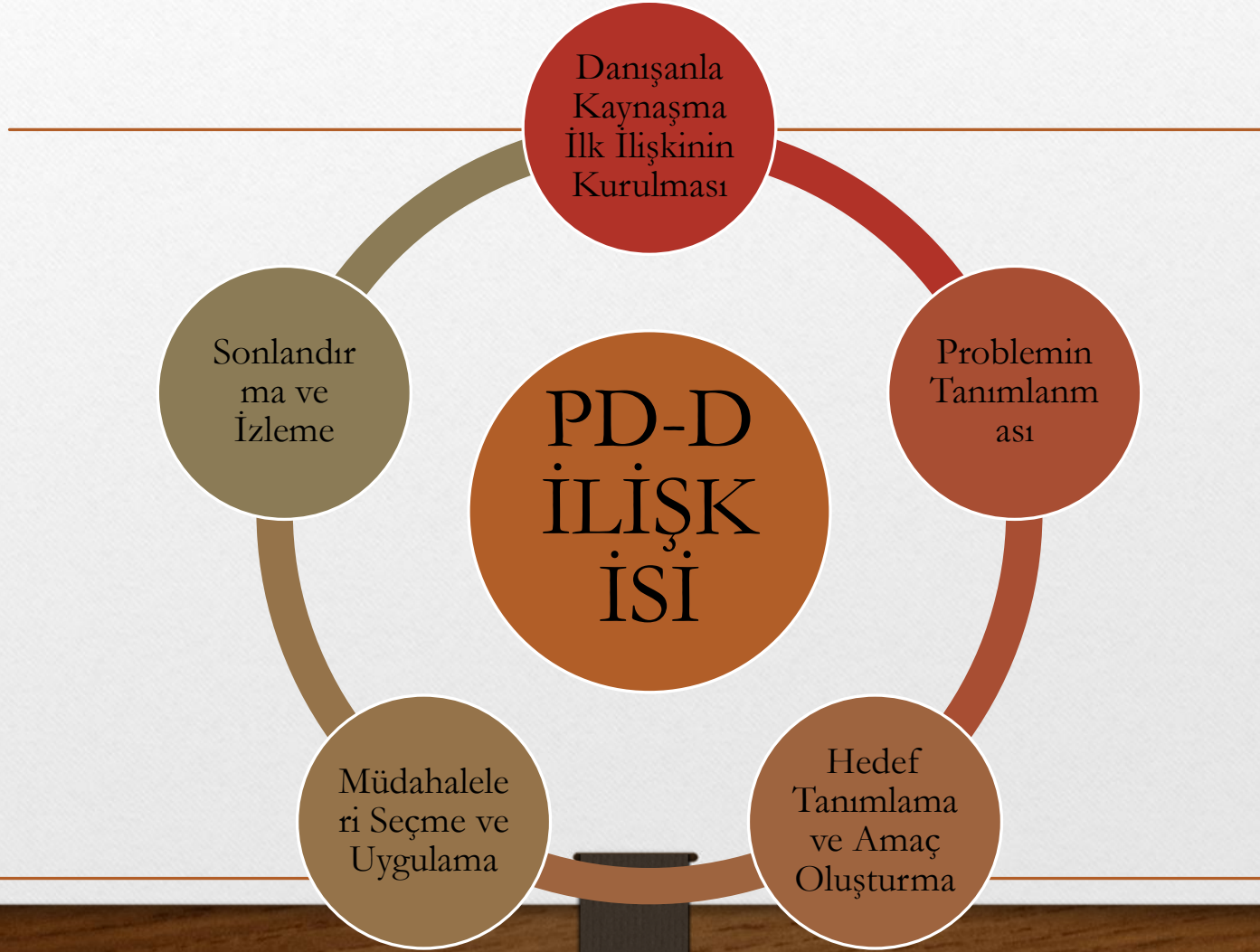
FİZİKSEL ORTAM



Danışma Ortamlarının Mimari Özellikleri

- Sanat eserleri, objeler, bitkiler
- Ton, gölge, yoğunluk
- Mobilya ve oda tasarımı
- Işıklandırma
- Kokular
- Ses
- Döşemeler, duvarlar
- Sıcaklık, nem

Psikolojik Danışma Süreci Basamakları



- Psikolojik danışma ilişkisinin gündelik ilişkilerden farklılıkları
 - Raport kurma
 - Terapötik ilişki
 - Ortak bir amacın olması
 - Terapötik işbirliği ya da çalışma işbirliği
 - Transferans / Karşıt Transferans
- Psikolojik danışmanın kendisini tanıtmaması
- Danışan hakkında bilgi alınması, danışanın rahatlatılması
- Danışanın sözel olmayan mesajlarına dikkat edilmesi
- Danışanın gelme nedenini açıklaması konusunda cesaretlendirilmesi
- Aktif dinleme
- Psikolojik danışmanın tutarlı olması

Psikolojik Danışmada İlk İlişki ve Raport Kurma

- Anlamı
- Danışma süreci içerisindeki yeri
- Raport ve iletişim arasındaki benzerlik ve farklar
- Terapötik iletişim

*Etkili Psikolojik Danışman:

Psikolojik danışma eğitimi sırasında öğrenilen yardım becerileri de önemli olmakla birlikte psikolojik danışmanlar, duyarlılık, iyi niyet, gerçeklik, dürüstlük gibi insanı insan yapan özelliklerden yoksun olarak bilgi ve becerilerini kullanmaya çalıştıklarında bir teknisyen durumuna düşerler (Corey, 2005; Gladding, 2013).

*Terapötik İlişki:

Danışanların arkadaşları ve çevrelerindeki diğer kişilerle kurduklarından daha farklı bir ilişkidir.

Psikolojik danışman ile danışan arasında bir kaynaşma (rapport) sağlandığında bu ilişki saygı, güven, psikolojik olarak rahat olma ve ortak bir amaca hizmet etme gibi özellikleri taşır.

Terapötik İlişkinin Özellikleri

- Empati
- Psikolojik danışmanın içtenliği
- Saydamlık
- Danışanın koşulsuz kabulü
- Danışana saygı

Empati

Empati, diğerinin duygularının yoğunluğunu ve anlatımı algılama ve anlama yeteneğidir (Mc. Whirter, J ve Votan-Acar, N ;1985)

Empati Tepki Düzeyleri

1. Düzey

- Danışmanın danışanın duygu ve söylediklerini saptırıp, yanlış yansıtmasıdır.

2. Düzey

- Danışmanın danışanın söylediklerinde duygu veya içerik açısından eksiltmeler yapmasıdır.

3. Düzey

- Danışmanın danışanın söylediklerindeki duyguyu ve içeriği aynen yansıtmasıdır; ancak bu düzeyde tepkiler daha derinlerde yatan duygulara inmez.

4. Düzey

- Danışanın içeriği veya duygulara eklemeler yapmasıdır. Böylece danışanın söylediklerine daha derin anlamlar katılır.

5. Düzey

- Danışmanın hem duyguya hem de içeriğe eklemeler yapmasıdır.

Empatinin ifadesi

- Sözel olmayan mesajlar
- Sözel ifadeler
- İçerik yansıtma
- Duyguların yansıtılması

Sözel Olmayan Mesajlar

- Sözsüz davranışların psikolojik danışmadaki önemi
- Kùltürler arası farklılıklar

Sözel Olmayan Mesajlar

En önemli sözsüz davranışlar:

- Göz ilişkisi
- Beden duruşu
- Baş ve yüz hareketleri
- Sözel kalite
- Kişisel alışkanlıklar

Sözel İfadeler

- Sözlü davranışların psikolojik danışmadaki önemi

Sözel İfadeler

Başlıca sözel ifadeler:

- Danışanın Sözüünü kesmeme
- Devam ettirici tepkiler
- Danışanın söylediklerini izleme

İçerik Yansıtma

- Etkili bir içerik yansıtmanın 4 adımı:
 1. Hatırlatma
 2. İçerik tanımı
 3. Anahtar kelimeleri farklı biçimde ifade etme
 4. Algılama kontrolü

Duyguların Yansıtılması

Etkili duygu yansıtmanın 3 adımı:

1. Danışanın duygularını tanımlama veya etki düzeyini belirleme
2. Duyguları tanımlayacak kelimeleri belirleme
3. Yansıtmanın kontrolü

Saydamlık

- Anlamı
- Psikolojik danışmadaki önemi
- Psikolojik danışmanın kültürelliğinin farkında olması
- Spontan olması

Saydamlığın ifadesi

- Tutarlılık
- Yaşantıya, ilişkiye açık olma, kendini açma
- İlişkinin şimdi ve buradalığı

Tutarlılık

- Anlamı
- Psikolojik danışmadaki yeri
- Danışanların danışmanların tutarlılıklarına olan hassasiyetleri
- Danışmanların kendi tutarlılıklarının farkında olmalarının önemi

Yaşantıya ilişkiye açıklık, kendini açma

- Anlamı
- Psikolojik danışmadaki önemi

Kendini Açma Düzeyleri

- 1.Düzyey: danışmanın kendini hiç açmadığı düzeydir.

Kendini Açma Düzeyleri

- 2. Düzey: Danışanın sorduğu sorulara kısa belirgin olmayan cevaplar verdiği düzeydir.

Kendini Açma Düzeyleri

- 3. Düzey: Danışmanın danışanın söyledikleriyle ilişkili olan fikirlerini iletmediği düzeydir.

Kendini Açma Düzeyleri

- 4. Düzey: Danışmanın danışanla ilişkili konuda kendi duygu, yaşantı ve düşüncelerini aktardığı düzeydir.

Kendini Açma Düzeyleri

- 5. Düzey: Danışmanın danışana gizli sayılabilecek duygu ve yaşantılarını iletmediği düzeydir.

SOMUTLUK

- Psikolojik danışmanın danışanı genel konuşma yerine belirgin, kendine özgü duygu, değer, düşünce ve sorunlarını anlatması için güdülendirmesi, cesaretlendirmesi olarak tanımlanabilir.

İLİŞKİNİN ŞİMDİ ve BURADALIĞI

- Anlamı
- Psikolojik danışmadaki önemi
- Psikolojik danışma sürecindeki etkisi

Danışana Karşı Koşulsuz Kabul ve Danışana Saygı

-
- Anlamı
 - Psikolojik danışmadaki önemi

Danışana Koşulsuz Kabul ve Koşulsuz Saygının İfadesi

- Koşulsuz saygı ile ilgili sözel olmayan iletişim
- Konuşmaya açık davet, tepkilerin kolaylaştırılması

YÜZLEŐTİRME

- Psikolojik danışmanın danışanın ideal benliğiyle gerçek benliği ve/veya sözel anlatımıyla davranıőı arasındaki çatıőmalarını, tutarsızlıklarını, çeliőkilerini ortaya koyan süreçtir.

Terapötik İlişkinin İşlevleri

- Danışana güvenli ve rahat bir ortam yaratması
- Yoğun duyguların ifadesine olanak tanınması
- Danışanın kendisinin de sağlıklı kişilerarası ilişkiler yaşamasına olanak sağlar.
- Terapötik ilişkinin kendisi danışanı motive edici özellik taşır.

Terapötik İlişkinin Danışana Etkisi

- Bazı danışanların memnun ve hoşnut hissetmesini sağlar.
- Bazı danışanların tehdit edici, imalı yada bunaltıcı hissetmesine neden olabilir.
- Bazı danışanda danışmanın içtenliği, görünüşü ve aradaki ilişki hakkında şüphe duyar.

(ORTAK TERAPÖTİK FAKTÖRLER-Dodo Bird Verdict)

- **Başarının Seçtiğiniz Yaklaşımla İlgisi Yoktur:** Çeşitli teorik yönelimler, kendi spesifik yaklaşımlarının diğerlerinden daha başarılı ve etkili olduğunu kanıtlandığını açıkça ifade ediyorlar. Bununla birlikte, meta-analiz çalışmaları son derece farklı bir sonuca ulaşmaktadır: Çok sayıda terapi okulunun ve farklı müdahale tekniklerinin etkileri arasında herhangi bir fark bulunmamaktadır.
- **Ortak Faktörler:** Terapinin Kalbi ve Ruhu: Meta-analiz çalışmaları, terapötik etkililiğin ortak terapötik faktörlere dayandığını ortaya koymaktadır; tüm terapi türleri, olumlu danışan değişikliği ortaya koymak için hemen hemen aynı ortak faktörler üzerine kuruludur.
- Ortak Faktörler:
 - *Danışanla ilgili faktörler yüzde 40
 - *Terapötik ilişki yüzde 30
 - *Umut ve beklenti yüzde 15
 - *Teknikler yüzde 15