

İNSAN İLİŞKİLERİ VE İLETİŞİM



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi

İÇERİK

❖ Temel Psikolojik Danışma Becerileri



PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

- ❑ Psikolojik danışma, kişilerarası bir ilişki olarak tanımlanabilir. Empati, psikolojik danışma ilişkisindeki temel anlayışı oluşturmaktadır.
- ❑ Terapötik ilişki, psikolojik danışmada yardım sürecini kolaylaştıran en önemli araç olarak görülebilir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

- Etkin psikolojik danışmanlar için;
 - Kişisel nitelikler
 - Kişilerarası ilişki becerileri
 - Kavramsal beceriler
 - Müdahale becerileri
 - Kültürel yeterlik becerileri

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

- **Gözlem becerileri:** Psikolojik danışman, oturumlar sırasında etkin dinleme ile birlikte gözlem yapma becerilerini aktif olarak kullanabilmelidir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

□ Cesaretlendirme, özetleme:

- Danışanın konuşmasını kolaylaştırma ve paylaşımı artırma
- Psikolojik danışmanın söylenenlerin doğruluğunu sinayarak danışanın anlaşıldığını hissetme ihtiyacını gidermesi

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

□ **Duygu yansıtma:** Amaç duyguları açık ve anlaşılır hale getirmektir. Duygu yansıtma, karışık duyguların anlaşılır hale gelmesine yardım eder.

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

Duygu yansıtması yaparken:

- Kısa ve doğru tahmin edilmiş yansıtımlar etkilidir.
- Bir duygu ifadesi, içeriğin de yansıtılması ile birleştirilebilir.
- Yansıtımlar belirli bir zamana yönelik olarak yapılabilir.
- Zamanlama önemlidir.
- Duygu yansıtımada kültürel farklar dikkate alınmalıdır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

□ **Yüzleştirme:** Benliğin değişimi engelleyen yönlerini düşünmeye davet eden bir beceridir. Yüzleştirme yaparken danışanın kendisini duygusal olarak tehdit altında hissetmemesi gerekir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

□ **Yüzleştirme:** Benliğin değişimi engelleyen yönlerini düşünmeye davet eden bir beceridir. Yüzleştirme yaparken danışanın kendisini duygusal olarak tehdit altında hissetmemesi gerekir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ

Uygulama: