

Belirginleřtirme ve Keřif Ařaması

Yapılama, Soru Sorma, Danışan
Öyküsü Alma, Amaç Belirleme,
Özetleme

Sunu Planı

01 Yapılama, Soru
Sorma

02 Danışan Öyküsü
Alma

03 Özetleme

04 Amaçlar Belirleme





OI. Yapılama



Yapılama

Yapılması Gerekenler

Danışanın hazırbulunuşluğuna bağlı kalarak yapılama yapmak

Danışanı kültürel ve entellektüel bağlamda değerlendirilerek bireysel farklılıklara uygun yapılama yapmak

Danışanın sorularına açık olmak

Beden diline dikkat etmek

Psikolojik danışma süreci, süresi ve amacı hakkında bilgi vermek

Ses tonunu ayarlamak

Psikolojik danışma süreci ilkeleri ve sınırları hakkında bilgiler sunmak

Yapılmaması Gerekenler

Danışma oturumlarının süresi hakkında yanlış bilgi vermek

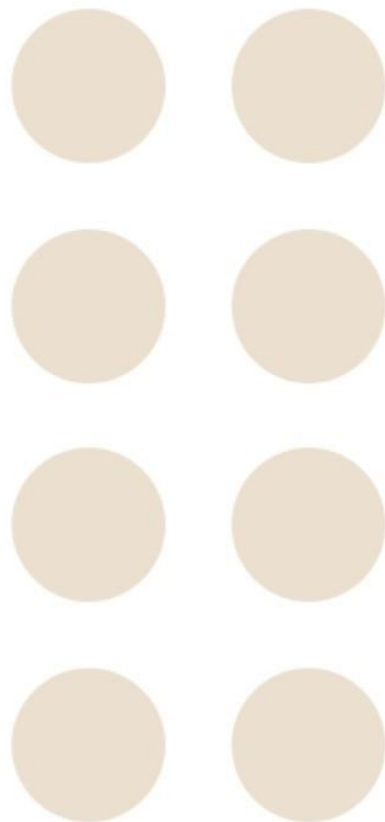
Danışma oturumlarının sayısına ilişkin yanlış bilgi vermek

Danışma sürecine ilişkin yanlış bilgiler vermek

Psikolojik danışmanın ilkelerine yer vermemek

Psikolojik danışma sınırlarını belirginleştirmemek

Göz teması kurmamak





Birlikte Düşünelim



OI.
Soru Sorma



Soru Sorma

Yapılması Gerekenler

Danışanın sorununa ilişkin sorular sormak

Yönlendirici sorulardan uzaklaşmak

Danışanın içsel referans çerçevesini anlamaya yönelik sorular sormak

Yerinde ve zamanında soru sorma becerisini kullanmak

Gerektiği kadar soru sormak

Ben dilini kullanmak

Soruları danışanın şimdiki durumunu anlamaya yönelik sormak

Ses tonunu ayarlamak

Yapılmaması Gerekenler

Sorularla danışanı savunmaya itmek

Psikolojik danışma odağından uzak sorular sormak

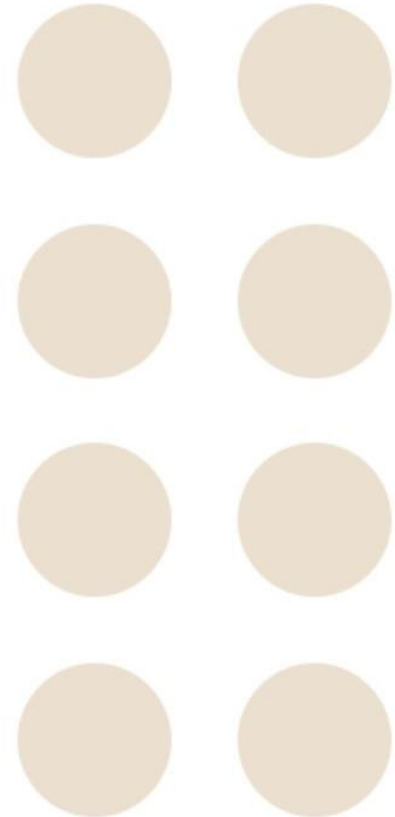
Sorularla danışanın odaktan kopmasına neden olmak

Çok sık soru sormak

Kapalı uçlu soruları kullanmayı tercih etmek

Güven ortamı oluşmadan sorular sormak

Çok sayıda açık uçlu soru sormak





02.

Danışan Öyküsünü Alma



Kariyer Gelişim Öyküsü Alma

Demografik bazı özellikler: Kaç kardeşsiniz? Siz kaçınıcı çocuksunuz? Diğerlerinin eğitim düzeyi nedir? Anne babanızın eğitimi ve meslekleri ? Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer(ler)? Vb.

Seçilen / düşünülen kariyer alanı kaçınıcı tercih? Sizce neden? Hazırlanırken aklınızdan geçenler

Mesleki gelişimi etkileyen etmenler :

- Çocukluk yaşantıları, Fiziksel özellikler, Yetenek, ilgi, Cinsiyet (Daha çok toplumsal cinsiyet rolleri), Değerler
- Meslek gelişimini etkileyecek türden alınan mesajlar (ailelerden, akrabalarından, öğretmenlerden, arkadaşlardan, vb)
- Etkili kişiler, modeller, (anababa /büyük kardeşler/akrabalar, arkadaşlar, öğretmenler, psikolojik danışmanlar, tanınmış kişiler, vb.)
- Medya, Genel eğitim ve yükseköğretime girişteki sınav sisteminin etkileri
- şans etmeni? Gibi.....

Mesleki hayaller ve nedenleri: Çocukluktaki, ergenlikteki ve şimdiki mesleki hayaller ve nedenleri

Gelecek planları: Gelecek planlarına ulaşmak için atılan adımlar...

Kariyer Gelişim Öyküsü Alma

BENİMSENEN KURAM: Amundson ve Arkadaşlarının Teker Modeli Yaklaşımı

SORULAR:

İlgiler

- Alanınızla ilgili neler yapmaktan hoşlanırsınız?
- Alanınızla ilgili neler yapmak hoşunuza gitmez?

Beceriler

- Alanınızla ilgili hangi becerilere ihtiyacınız var? Bu becerilerden hangilerine sahipsiniz?

Kişisel özellikler

- Bana biraz kendinizden bahseder misiniz? Nasıl birisiniz, sakin mi, sabırlı mı, hevesli mi?
- Bu kişisel özellikleriniz alan için uygun mu? Uygunsa hangi özellikleriniz uygun, uygun değilse hangi özellikleriniz uygun değil nedenleriyle açıklayınız.

Kariyer Gelişim Öyküsü Alma

Değerler

- Yaşadığınız toplumda mesleğiniz ile ilgili neler duyuyorsunuz? Bu sizi ne kadar etkiliyor?
- Yaşadığınız toplumun mesleğinize bakış açısı nedir?
- Bu alana giriş yapmadan önce siz bu alan/meslek hakkında neler düşünüyordunuz?

Birey için önemli olan kişiler

- En sevdiğiniz kişi ya da önem verdiğiniz bir aile üyesi bu alan hakkında neler söyledi, sizin bu alana girmenize ne kadar katkı sağladı ya sağlamadı?
- Alanınızı seçerken ailenizin görüşleri nasıldı sizi ne kadar etkiledi?

Öğrenim deneyimleri

- Alan ile ilgili sertifika programlarına katılıyor musunuz?

İş/Yaşam deneyimleri

- Resmî öğrenimiz dışında alanınızla ilgili gönüllü çalışma deneyiminiz oldu mu?

Kariyer fırsatları

- Alanınızla ilgili değişik çalışma fırsatlarını araştırıyor musunuz?
- Alanla ilgili önceden çalışan bir tanıdığınız var mı? Varsa size mezun olduktan sonra yardımcı olacağını düşünüyor musun?

Kariyer Gelişim Öyküleri İnceleme



ÖRNEK I



ÖRNEK II



03.

Özetleme



Özetleme

Yapılması Gerekenler

Danışanı etkin dinlemek

Kullanılan becerilerden sonra danışanın tepkilerine odaklanmak

Danışanın onayladığı ya da üzerinde durduğu durum/duygu ve ya düşünce üzerinde odaklanmak

Danışanın duygu-düşünce ve davranışlarının tümünü kapsayan özetler yapmak

Danışmanın odağı değiştiğinde ara ara özetlemeler yapmak

Danışma oturumunun sonunda bütüncül bir özet yapmak

Bir sonraki oturuma bir önceki oturumun özetini yaparak başlamak

Danışana özetleme yaptırıldığında eklemeler yapmak

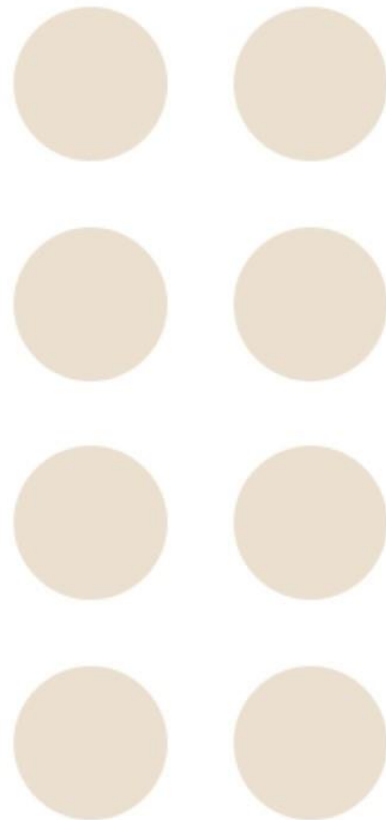
Yapılmaması Gerekenler

İlk oturumda özetlemeyi danışana yaptırmak

Özetlemelerde sadece danışanın ifade ettiklerine odaklanmak

Oturum içinde ara ara özetleme yapmamak

Oturum sonunda özetleme yapmamak





04.

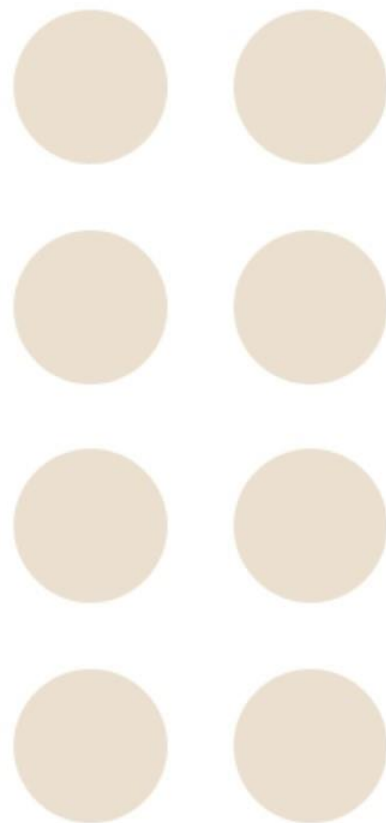
Amaç Belirleme



ANA AMAÇ

Kariyer psikolojik danışmanlığı
almaya nasıl karar verdiniz?

Buraya hangi amaçla geldiniz?



SORUN – AMAÇ



Sorun

- İstedğim alanı tercih edemiyorum. Çünkü derslerimin gerekliliklerini yapmıyorum.
- Sınavda o kadar kaygılanıyorum ki istediğim bölümü tercih yapmamı sağlayacak bir puan alamayacağım
- İstedğim çok fazla bölüm var. Hepsine de uygunum.
- Hangi alan daha mantıklı bilmiyorum

AMAÇ

- Akademik ertelemenin üstesinden gelmek
- Sınav kaygısıyla baş etmek
- Kişisel özelliklerini keşfetmek
- Eğitsel ve mesleki tercihler hakkında bilgi edinmek
- İlgi ve değerlerimi tespit etmek
- Zaman yönetimi becerilerini kazanmak
- Verimli ders çalışma yöntemlerini bulmak
- Derslerden yüksek notla geçmek