

## Psikolojik Danışma Nedir

Psikolojik danışma, bireyin kendini anlaması, farkındalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çözüm yolları üretmesi, kararlar alması, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı iletişim halinde olması kendini geliştirmesi için uzman kişiler tarafından profesyonel bir yardım sürecidir. Bu yardım hizmetini verene psikolojik danışman , yardım hizmetini alana danışan denilmektedir.

Psikolojik danışma bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları durumlarla ilgili uyum sorunlarıyla baş etmelerine yardım eden bir süreçtir. Bu açıdan bakıldığında da psikolojik danışma almak isteyen bireyler "hasta" değildir. Toplumumuzun bu yardım sürecine olumsuz bakış açısının aksine danışma süreci "normal" bireylerin günlük yaşamdaki sorunlarıyla ilgilenir. Yaşamlarında meydana gelen değişimlerle baş edemeyen uyum sağlayamayan bireylerin yardım alması doğal bir durumdur.

Psikolojik danışma süreci koşulsuz kabul ve saygıyla birlikte empatiye dayalı bir süreçtir. Danışanın genel görünüşü, öğrenim düzeyin, yaşı, cinsiyeti , ırkı, ekonomik durumu gibi özelliklerine bakılmadan önyargısız , danışanın olduğu gibi kabul edilen bir süreçtir. Yani danışma sürecinde danışan olduğu gibi kabul edilerek empatiyle yaklaşılmaktadır. Diğer bir önemli durum ise danışma sürecinde gizlilik esastır. Danışanın anlattığı konular süreç içerisinde danışman ve danışan arasında bazı haller dışında üçüncü şahısların bilgi alamadığı bir süreçtir.

Okul psikolojik danışmanlığı; eğitim kurumlarında ( okul, kolej, kurs vb.) yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik uzmanlık alanıdır. Anaokulu, ilkököl , ortaokul ve orta öğretim eğitim seviyelerinde öğrencilerin eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal gelişim alanlarına yönelik farkındalık kazandırma, gelişimlerini destekleme, problem çözme becerileri kazandırma, uyum sorunlarıyla baş etme gibi alanlarda psikolojik danışma alanıdır.

Evlilik ve aile danışmanlığı ise evlilik ve aile içerisinde yaşanan bireyler arası yaşanan çatışmalar, zorlu ve sıkıntılı süreçler veya aileyi bütünüyle etkileyen çatışma, zorlu yaşam olayları karşısında yaşanan süreçler ile baş etmeye, uyum sağlamaya yönelik psikolojik danışma alanıdır.

Kariyer danışmanlığı ise bireylerin mesleki karar verme, kariyer gelişimlerini sağlama süreçlerini belirleyen , mesleki kariyer süreçleri içerisinde karşılaştıklarına sorunlara yönelik psikolojik danışma uzmanlık alanıdır. Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı ise engelli bireylerin kişilik gelişimi, günlük yaşama, işe , çevreye uyum ve mesleki rehabilitasyon, bakım hizmeti ve modeli ve özel eğitim gibi sorunlarına yönelik psikolojik danışma alanıdır.

Ülkemizde şu an psikolojik danışman olmak için üniversitelerin eğitim fakültelerine bağlı rehberlik ve psikolojik danışma lisans bölümünü bitirmek gerekmektedir. Lisans eğitimi boyunca alınan dersler ve çalışmalar sonucunda yukarıda belirtilen uzmanlık alanlarından okul psikolojik danışmanlığı alanında yetkin olarak mezun olunmaktadır. Psikolojik danışman ve psikolojik danışman adayları için okul psikolojik danışmanlığı dışında da çalışabilecekleri uzmanlık alanları bulunmaktadır.

Belirtilen uzmanlık alanlarında çalışmak isteyen , bu uzmanlık alanlarında kendilerini geliştirmek isteyen adayların gerekli eğitimler sonucunda ilgi duydukları uzmanlık alanında psikolojik danışman olarak çalışabilmektedir. Belirtilen uzmanlık alanlarında yardım almak isteyen bireylerin ise bu alanlarda gerekli eğitimleri alarak uzman olan veya bu alanda kendilerini geliştiren psikolojik danışmanlardan yardım almaları psikolojik yardım sürecini olumlu etkileyerek sağlıklı bir süreç yaşamalarına yardımcı olacaktır.