

# MANDALA

2024  
ÖABT

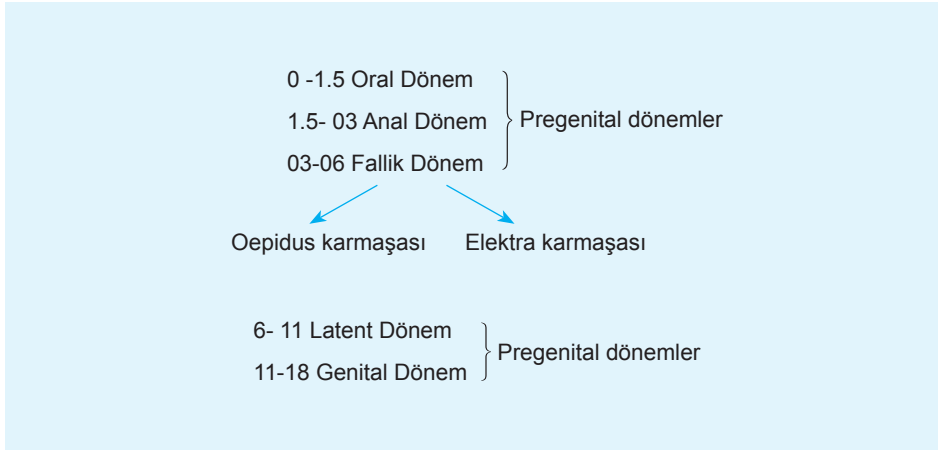
REHBERLİK VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

KONU ANLATIMI

Doç. Dr. Fatih KOCA

RETRO

## FREUD'A GÖRE KİŞİLİK NASIL GELİŞİR?



Psikoseksüel Gelişim Dönemi	Özellikleri
0 - 1,5 yaş (Oral dönem)	En önemli organ ağız Temel davranış emme davranışı Beslenme ve temel ihtiyaçlarının karşılanması önemli Temel güven duygusunun kazanılması
1 - 3 yaş (Anal dönem)	Dışkı kontrolünün sağlanması Tuvalet eğitimi Davranış denetimi ve özerkliğin kazanılması Özgürce seçim yapma
3 - 6 yaş (Fallik dönem)	Cinsel konulara merak Cinsel kimlik oluşumu Karşı cinsten ebeveyne düşkünlük Kastrasyon korkusu, oepidus ve elektra karmaşası
6 - 12 yaş (Gizil / Lates dönem)	Cinsel konulara olan merakta sönme Bilişsel gelişimde artış Merak ve öğrenme isteğinde artış
12 - 18 yaş (Genital dönem)	Cinsel dürtülerde artış Anne babadan kopma ve karşı cinsle iletişim kurma

### Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

- Freud yaşamın ilk 6 yılının kişiliğin gelişiminde büyük rol oynadığını ifade etmiştir.
- Freud, kuramında cinsel gelişimin kişilik gelişimindeki önemini vurgulamaktadır.
- Bu dönemlerde yaşanabilecek olumsuzluklar saplantılara yol açmaktadır. Bu saplantılar birtakım davranış bozukluklarına neden olabilir. Psiko- Seksüel Gelişim Dönemleri yukarıdaki gibi beş tanedir.

## BİREY MERKEZLİ TERAPİNİN AŞAMALARI

### 1 Katılık

Bu aşamada olan bireyler terapiye kendi isteğiyle gelmeyen kişilerdir. Değişim geçirmek gibi bir niyetleri yoktur. Bundan dolayı gerçek düşünce ve niyetleri açıklamaktan kaçınıyor ve samimi bir ilişki kurmaktan çekinir. Konuşmaları çarpıtır ve konuyu sürekli değiştirme ihtiyacı duyar. Katı bir benlik yapısına sahip olduğu için kendini anlama ve değişim geçirme onlar için zordur.

### 2 Açılma

Danışan ilk aşamada kendisinin kabul edildiğini, herhangi bir yargılama veya iyi kötü olarak değerlendirildiğini görmediğinde ikinci aşamaya geçer. Burada kendini anlatma ihtiyacı duyar ancak kendisiyle ilgili çelişkili durumlar anlatır. Bazen kendi durumunu farklı yollarla anlatır. Kendi dışındaki konuları daha rahat anlatır.

### 3 Benliğe İlişkin Yaşantılarını İfade Etme

Bu aşama daha çok terapiye kendi isteğiyle gelen danışanlardan oluşur. Kendini anlatma ve duygularını görme isteği vardır. Kendisini net olarak anlatmasa da bu yolda ilerleme gösterir. Duygularını görme isteğine rağmen bunu anlatmaktan çekinebilir çünkü bunların kötü şeyler olduğunu düşünür. Bu aşamada danışanlar yaşantıları ile benlik kavramı arasındaki tutarsızlıkları fark etmeye başlar.

### 4 Duygularını Dile Getirme Katılıktan Kurtulma

Bu aşamaya gelen danışanlar daha yoğun duygu içindedirler ve duygularını anlatma ifade etmeye başlarlar. Ancak daha çok geçmiş yaşantılar üzerinde dururlar. Yaşantıları ile benlik kavramı arasındaki tutarsızlığı daha çok görme-ye başlarlar. Ancak bazen o an yaşanan duyguları görmek danışanı korkutur ve danışan bu duyguları yaşamaktan çekinir. Çünkü bu duygular o an için ürkütücü gelmektedir.

### 5 Organizmik İfade

Daha önceki aşamada ürkütücü olan duyguların gün yüzüne çıkması ve duyguların artık sahiplenmesiyle beşinci aşamaya geçilir. Danışan bu duyguların kendisine ait olduğunu kabul eder ve bunların sorumluluğunu yavaş yavaş almaya başlar.

### 6 Yaşantıların Benlikle Bütünleşmesi

Danışan artık duygularını ve yaşantılarını tamamen kabul etmektedir. Benlik ve yaşantı arasındaki tutarsızlık gelen sorumluluklarla tutarlı bir hâle dönüşmeye başlar.

### 7 Özbiliş

Danışan artık kim olduğunu bilmektedir. Duygularının neler olduğunu ve bunun sorumluluğunu alması gerektiğini bilir. Artık yeni yaşantılara açık, kendine güvenen ve kendisiyle bütünleşen biri olmuştur. Birey merkezli terapiye birinci aşamadan başlayan bir danışanın son aşamaya ulaşması çok zordur. Birey merkezli terapiye daha çok ikinci aşamada gelinmekte ve çoğu kez dördüncü aşamada bırakılmaktadır.

## ŞEMA MODLARI

- Şema modları, bir kişi için belirli bir zaman diliminde aktif olan baskın duygusal durumlara, şemalara ve başa çıkma biçimlerine karşılık gelir.
- Geçicidir, herhangi bir anda kişi baskın olarak belli bir modda bulunur.
- Şemalar kişilik özelliği, modlarsa durum gibi düşünülebilir.

Genel olarak üç farklı türde işlevsel olmayan şema modu vardır:

### 1. İşlevsel Olmayan Çocuk Modları

- İncinmiş çocuk
- Kızgın çocuk
- Dürtüsel / Disiplinsiz çocuk

### 2. Ebeveyn Modları

- Cezalandırıcı ebeveyn
- Talepkâr ebeveyn

### 3. Başa Çıkma Modları

- Söz Dinleyen Teslimci
- Kopuk Korungan
- Aşırı telafici

## 1. İşlevsel Olmayan Çocuk Modları

### Kırılğan çocuk



Hasta kendini duygusal olarak boş, yalnız, sosyal olarak kabul edilmeyen, sevgiyi hak etmeyen, korkmuş, kırılğan, savunmasız, umutsuz, muthaç, kurbanlaştırılmış, değersiz, kaybolmuş hisseder.

**Öfkeli çocuk:** Kırılğan çocuğun temel duygusal ya da fiziksel gereksinimleri karşılanmadığı için yoğun bir şekilde öfkeli, hiddetli, engellenmiş, tahammülsüz hisseder. Kötü davranıma karşı isyan eder, bastırılmış öfkesini uygun olmayan biçimde açığa vurur.

**Dürtüsel çocuk:** Kendisi ya da diğerleri için olabilecek olası sonuçlara aldırılmaksızın, bencil ya da denetimsiz bir biçimde istediğini elde etme amacıyla kendi istek, dürtülerine göre hareket eder. Kısa süreli hazzı erteleme konusunda zorluk yaşar, şımarık görünebilir.

## 2. İşlevsel Olmayan Ebeveyn Modları



- Olumsuz duygularla ilgilidir fakat çocuk modlarının tersine, yoğun baskı hissetme kendinden nefret etme ve kendini suçlama ile nitelendirilir.
- Ebeveynin ahlaki tutum ve davranışlarının içselleştirilmesidir.
- **Cezalandırıcı ebeveyn:** Ağırlıklı olarak suçluluk, kendinden nefret etme ve kendini değersizleştirmeye ilişkili biliş ve duygular vardır. Bu ses, kızarak ya da eleştirerek cezalandıran bakım verenlerin içselleştirmiş sesidir.



- **Talepkâr ebeveyn:** Yüksek gereksinimlere sahip olma ve kendileri üzerine büyük bir baskı kurma ile nitelendirilir. Talepler ağırlıklı olarak mesleki başarı alanında yoğunlaşır.

## 3. İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Modları

- **Söz Dinleyen Teslimci:** Çatışma ve reddedilme korkusuyla edilgen, itaat eden, boyun eğen, güvence arayan ya da kendini küçümseyen bir yolla hareket eder.
- **Kopuk Korungan:** Duygusal kopma ile şemaların acısından geri çekilir. Tüm duygularını engeller, diğerleriyle bağlantısını koparır, yardımını reddeder.

### Etkileşimsel Müdahaleler

- Aile Genogramı
- Aile Heykeli (Family Sculpture)
- Güçlendirme (Intensification)
- Yüzleştirme (Confrontation)
- Aile Sınırlarını Yeniden Yapılandırma (Reconstructing Family Boundries)
- Üçlemelerle Başa Çıkma (Dealing with Triangulation)
- Yeniden Biçimlendirme (Reframing)
- Yönerge Verme (Giving Directives)
- Çelişki (Paradoks)
- Belirti Reçetesi (Symptom Prescription)

### Örnek Müdahaleler

#### Aile Genogramı

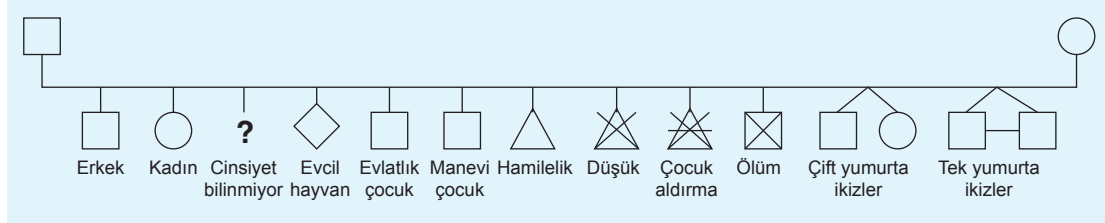
- Ailenin kendi nesiller arası yapısını tanımasına yardımcı olmayı amaçlar. Görsel olarak bir kişinin en az

üç nesli kapsayan aile ağacının şekillerle şemalarla ve kelimelerle ortaya konulan tablosudur.

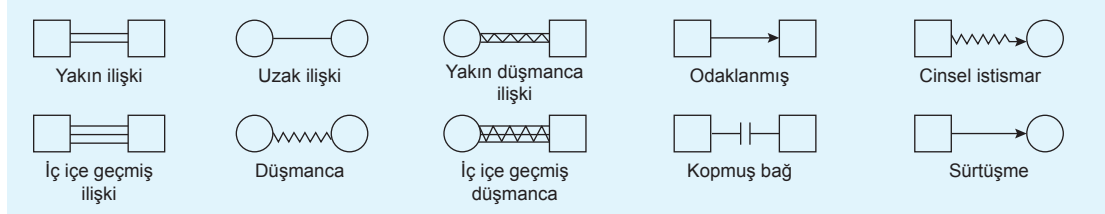
- Genogramlar insanların bilgi toplamalarına, hipotez oluşturmalarına ve ilişki değişikliklerini tarihsel ve güncel açıdan takip etmelerini sağlar.
- Bowen aile terapisi insanlara aile ağaçlarında gidebildikleri kadar geri ve çıkabildikleri kadar yükseğe çıkmalarını önerir ve örüntü aramalarını ister.
- Bu süreç duysal tepkiden net bir bilişselliğe doğru değişimi teşvik eder.
- Genogramda elde edilen verilerden taranan bilgiler:
  - ✓ “tekrarlayıcı örüntüler” – üçgenler, kopukluklar, kolisyonlar
  - ✓ “tesadüfler” – aile üyelerinin erken yaşta ölmeleri ya da semptom başlama yaşı
  - ✓ “değişimin hayat döngüsü üzerindeki etkisi” – beklenmedik olaylar (evlilik, ölüm, çocuk doğumu gibi).

retrokitap.com

#### Genogram Sembolleri



#### Bireyler Arası İlişki Sembolleri

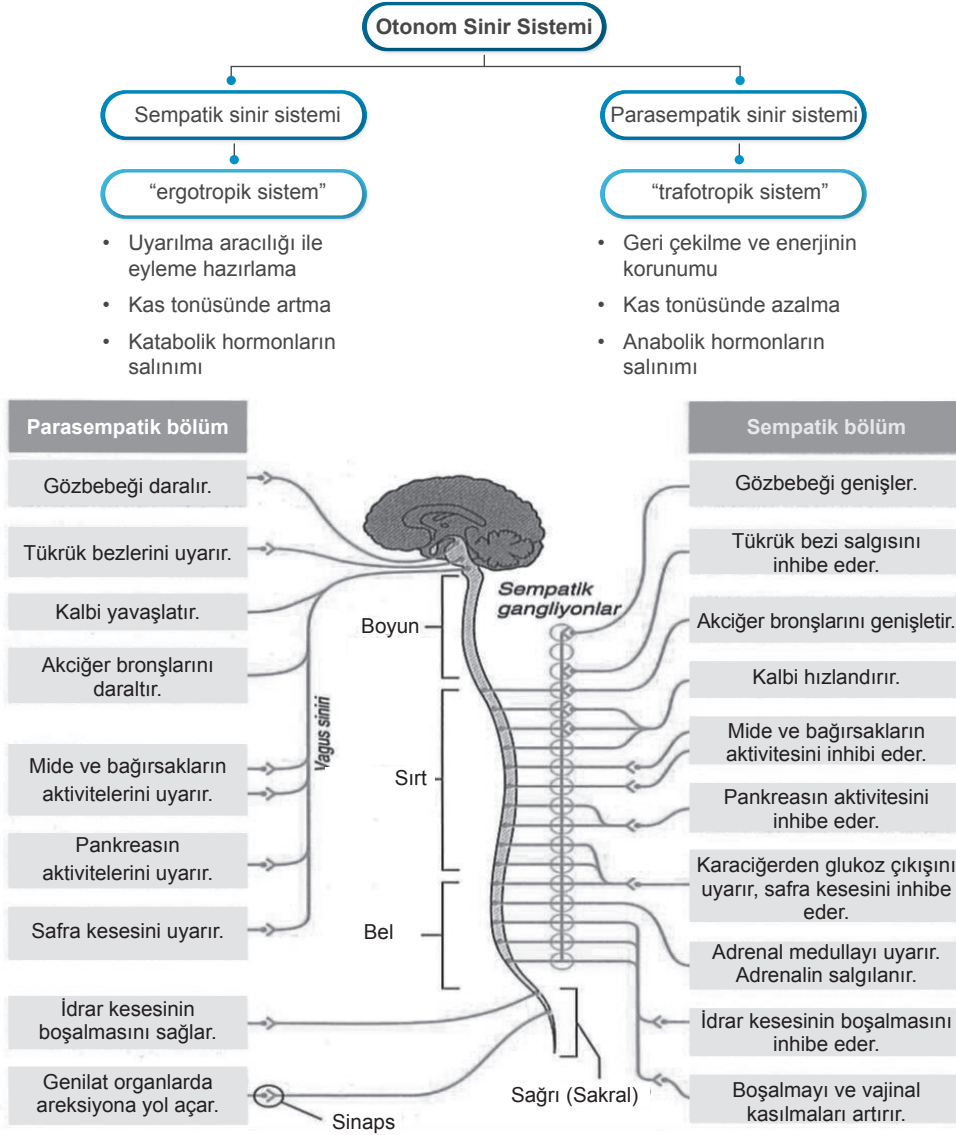


### Aile Heykeli

Aile heykeli; aile üyelerinin algıları, aile yapısı ve aile içi işleyiş açısından tanısal iç görü sağlar ve ailenin farkındalığını artırır.

#### Uygulama

- Aile bireylerinden hangisinin heykeltıraş olacağına karar verilir.
- Ailenin meselelerine uygun olarak heykelin konusu belirlenir. Konular geçmişte yaşanmış bir olay ya da evde sıklıkla gözlemlenen tipik bir sahne olabilir.
- Heykeltıraş teker teker aile bireylerini ya da hayatındaki önemli kişileri yerlerinden kaldırır. Onları heykeltıraş gibi istediği duruş şekillerine sokar.
- Aile bireyleri bu sırada hareket etmezler. Terapistin yönlendirdiği sorularla danışan heykeli tam olarak istediği pozisyona getirir.
- Danışan aile bireylerinin yerlerini değiştirerek, onların pozisyonlarına geçerek bireyler meselelerine farklı açılardan bakabilirler.
- Daha sonra bireyler vücut pozisyonlarının ve konumlarının onlara neler hissettirdiği konusunda geri bildirimler verirler.



### Merkezî Sinir Sistemi

Merkezî sinir sistemi beyin ve omurilik olmak üzere temel olarak iki parçadan oluşur. Bu sinir sistemi parçasının incelenmesine öncelikle beyinden başlanacaktır.

### Beynin Özellikleri

- Bir insan beyni ortalama 1.250 ile 1.500 gram arasındadır.
- Zekâyı farklılaştıran kıvrımlı yapıdır. İnsanda beyin diğer omurgalılara göre daha kıvrımlıdır.

**Dikkat:** Beyinde glial ve nöron hücreleri olmak üzere iki tür hücre bulunur.

**Dikkat:** Sinir hücreleri yenilenmez.

- Beynin dış bölümü gri ve iç bölümü beyaz renklidir. Dış kısım sinir hücreleri ile kaplıdır. Gri renkli bölümün alt kısmında sinir hücrelerinin uzantıları olan aksonlar bulunur. Bu kısım ak madde olarak adlandırılır.

- Bu anlamda beyinde sinir hücreleri ve bu hücrelerden on katı fazla olarak destekleyici hücreler (glial) bulunur. Beyindeki sinir hücreleri yenilenemez
- Beyin glikoz ve oksijen ile beslenir.

### Beynin İki Yarım Küresi

- Beyin iki yarım küreden meydana gelmektedir.
- Vücudun sol tarafından beynin sağ yarım küresi, sağ tarafında ise beynin sol yarım küresi sorumludur.
- Beynin sol yarım küresi konuşma, dil, öğrenme ve matematik faaliyetlerini kontrol altında tutar.
- Sağ yarım küre ise resim yapmak, müzik aleti çalmak, mekan boyutu ile ilgili değerlendirme yapmak gibi faaliyetleri yürütür.

**DİKKAT:** Klasik koşullanma sorularında ilk bulmamız gereken uyarıcı nötr uyarıcıdır, çünkü nötr uyarıcı koşulsuz uyarıcı ile bitişiklik ilkesi prensiplerine göre birlikte verilerek koşullu uyarıcı olarak koşullu tepkiye sebep olmaktadır.

**DİKKAT:** Klasik koşullanma reflektif ve duyuşsal davranışların öğretilmesinde kullanılır. Diğer bir deyişle, korku, kaygı, heyecan, sevgi, fobi, tutum...

→ Sistematik Duyarsızlaştırma

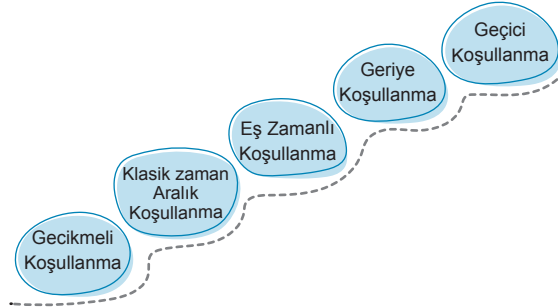
→ Sönme

→ Alışma

→ Karşıt Koşullanma

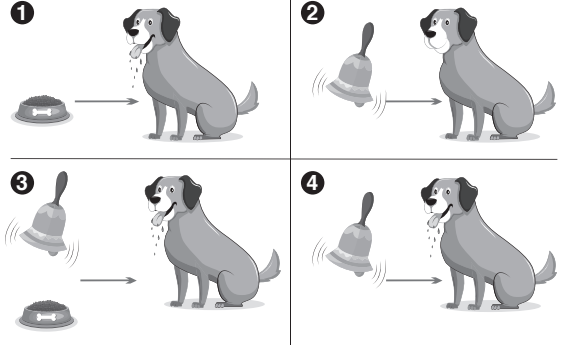
→ Karşı Karşıya Getirme

→ İtici Uyarıcıyla Koşullanma



**İlişkisel Yanlılık:** Koşullanacak uyarıcının özellikleri koşullanmanın derecesini etkileyebilir. Daha dikkat çekici nötr uyarıcı, koşulsuz uyarıcı (KSU) ile birlikte verildiğinde koşullanmanın olma ihtimali daha yüksektir.

**Olumsuzluk (Bitişiklik-İzlerlik):** Koşullu uyarıcı (KU), KSU arasında koşullanmanın olması için gerekli olan ilişkiden bahseder. KU zamanda KSU'dan önce gelmelidir (izlerlik) ve KU kendisinden sora KSU'nun geleceği bilgisini verebilecek şekilde iki uyarıcı birbirine yakın olmalıdır. Bu bağlamda örnekler, göz kırpması/hava üfleme gergin müzik/korku



**Nötr Uyarıcı:** Organizmada başlangıçta herhangi bir tepkiye sebep olmayan uyarıcıdır. Örneğin, zil çaldığı zaman bir sokak köpeği salya akıtmaz ve tepki vermez.

**Koşulsuz-Doğal Uyarıcı:** Doğuştan ve öğrenilmemiş doğamız gereği tepki verdiğimiz uyarıcıdır. Örneğin, her köpek ete salya akıtır.

**Koşulsuz (Şartsız-Doğal) Tepki:** Koşulsuz uyarıcıya yani ete verdiğimiz salya tepkisidir.

**Koşullu (Şartlı-Öğrenilmiş) Tepki:** Koşullu uyarıcıya yani zile tek başına et olmaksızın verdiğimiz salya tepkisidir.

**DİKKAT:** Şunu unutmayalım ki klasik koşullanma sorularında nötr uyarıcılar tıpkı örnekte olduğu gibi koşulsuz uyarıcılarla birleştirilerek koşullu hâle gelmekte benzer tepkileri vermesine sebep olmaktadır. O zaman sorularda ilk yapmamız gereken nötr uyarıcı bulmak çünkü koşullu uyarıcı hâline dönüşecektir.

**DİKKAT:** Doğal uyarıcıya biz aslında koşulsuz uyarıcı, doğal tepkiye ise koşulsuz tepki deriz.

**DİKKAT:** Pavlov'un deneyinde köpek dostumuz et, doğal uyarıcı olduğu için her durumda salya tepkisi verecektir. Ete göstermiş olduğu tepki doğal tepkidir yani öğrenilmiş değildir.

**DİKKAT:** Deneyde Pavlov'un sevimli köpeği zile tepki vermezken et ile birlikte birkaç tekrardan sonra dostumuz için anlamlı hâle gelmiş doğal uyarıcı verilmeden sadece zile tepki verdiğini fark etmişsinizdir.

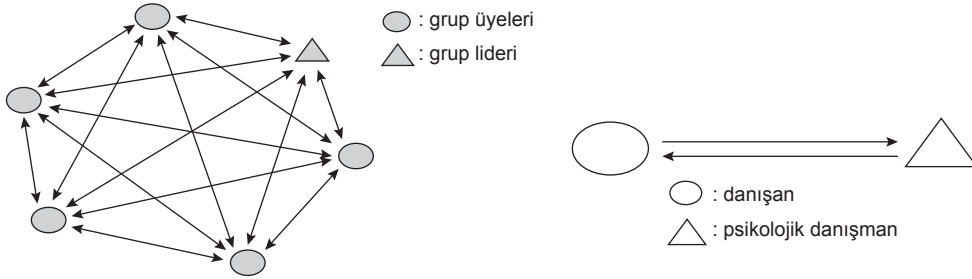
**Geciktirilmiş Koşullanma:** Organizmaya önce tepki vermediği nötr uyarıcı (zil) verilir, nötr uyarıcı sunulmaya devam ettiği sırada bir süre sonra koşulsuz uyarıcı (et) verilir. Bir süre aynı anda verilen nötr ve koşulsuz uyarıcı, nötr uyarıcı kesilip devam edilir. Koşullanma gerçekleşir. En etkili koşullanma prosedürüdür.

davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabalandığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir.

- Grup rehberliği; daha çok duruma alıştırmaya (oryantasyon), eğitsel, sosyal, mesleki bilgi verme amacıyla çok sayıda kişiye yönelik daha ziyade bilişsel düzeyde olan ya da öğrencilerde davranış değişikliği yaratabilecek paket programların verilmesini de içerebilecek bir hizmet türüdür.

## GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE GRUP REHBERLİĞİ

Oysa grupta psikolojik danışma konu anlatımında da belirtildiği gibi grup rehberliğinden farklıdır. Ancak, grupta psikolojik danışma da grup rehberliği de grupta çalışmadır. Grupta psikolojik danışmanın, bireysel psikolojik danışmaya oranla birçok farklı ve avantajlı yanları bulunmaktadır.



## Bireysel Psikolojik Danışma ile Grupta Psikolojik Danışmanın Ölçütlere Göre Karşılaştırılması

1. Ölçütler ilişkisi	Lider ve grup üyeleri arasında çok yönlü	Psikolojik danışman danışan arasında iki yönlü
2. Süre	90	45-50
3. Katılan sayısı	10-12	1
4. Ekonomiklik	ekonomik	değil
5. Nasıl bir süreç	yardım alıp verme	yardım verme
6. Sosyal hayata aktarılması	daha kolay	değil
7. Çözüm yolu	üye sayısı kadar	-
8. Zorluk-kolaylık	daha zordur	daha kolaydır
9. Yalnız hissetme	üyeler kendilerini yalnız hissetmezler	psikolojik danışman kendini açmazsa hissedebilir.
10. Transferan obje sayısı	$n^2 - n$ kadar	bir
11. Sosyal mikrokozmos	grupta vardır.	yoktur, onun yerine ilişkinin şimdi ve buradılığı vardır.
12. Çekirdek çatışmalara inilir mi?	intapsişik birey odaklı grupta evet	inilir



<p>Grup anlaşmazlıkları kontrol edilir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazen bir oturum dâhil olabilir.</li> <li>• Görev yönelimli olup görevi yerine getirme noktası vurgulanır.</li> <li>• Öğretmenler, Hemşireler, Danışmanlar, Sosyal Hizmet, Uzmanları, İda-reciler vb...</li> <li>• Sosyal beceri eğitimi</li> <li>• Kariyer araştırması</li> <li>• AIDS eğitimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genellikle birçok oturumdan oluşmaktadır 3-6 ay arası sürebilir.</li> <li>• Genel olarak terapötik koşullar görev yöneliminden daha çok önemsenir.</li> <li>• Ruh sağlığı konusunda en az yüksek lisans seviyesinde sertifikaya sahip olma.</li> <li>• Bireyler arası ilişkiler</li> <li>• Boşanma sorunları</li> <li>• Geçiş Problemleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genellikle birçok oturumdan oluşmaktadır.</li> <li>• Uzun süreli kişilik değişimi ile ilgilidir.</li> <li>• Genel olarak terapötik koşullar görev yöneliminden daha çok önemsenir.</li> <li>• Ruh sağlığı konusunda en az yüksek lisans seviyesinde sertifikaya sahip olmak.</li> <li>• İleri düzey grup eğitimleri ve süpervizyon olmak.</li> <li>• İlişki sorunları</li> <li>• Normal dışı davranışlar</li> <li>• Çözülmemiş kayıp ve yaslar</li> </ul>
---	---	---	--

**NOT:** Grup rehberliği psikoeğitimi kapsar. Eğer soru kökünde bilişsel, beceri odaklı veya tartışmaya yönelik sepsikoeğitim ya da grup rehberliğidir, ikisinde olur. Ancak ikisi de şıklarda varsa ve beceri odaklı ibaresi varsa şıklardan psikoeğitime gidilmelidir.

### 5. Destek Ve Kendine Yardım Grupları

- Bu gruplarda üyeler deneyimleri, korkuları ve istekleri gibi konuları paylaşırlar.
- Temel amaç bu tarz paylaşımların bireylerin kendi duygularına ulaşmasına ve diğerlerinin de benzer duygular ya da yaşantıları olduğunu öğrenmesine yardım etmektir.
- Bu tür gruplar özellikle kendi hakkında rahat konuşmayan kişiler için uygun ortam sağlar.
- Eğer bir uzman tarafından değil de benzer sorunları yaşayan üyelerin oluşturduğu bir grupsa bu tür gruplara kendine yardım grupları denir.

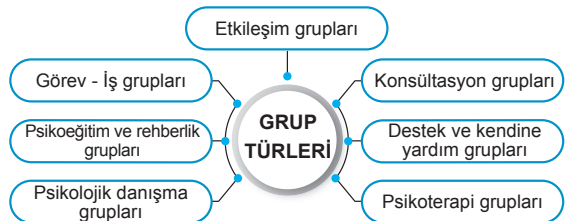
### 6. Konsültasyon Grupları

- Özellikle okullarda ebeveynler, öğretmenler ve yöneticiler ile kendi gelişimleri ve öğrencilerle yapılan çalışmaların verimliliğini arttırmak için oluşturulan gruplardır.

- Bunun yanı sıra iş yerlerinde personel verimliliğini arttırmaya yönelik programların bir parçası olarak kullanılabilir.
- Eğer bu tür gruplar sorunlu bir durum olduğunda düzenleniyorsa buna vaka merkezli konsültasyon grupları denir.

### 7. Eğitim Ve Etkileşim Grupları

- Psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin grup sürecini kullanarak daha duyarlı olmalarını, farkındalık geliştirmelerini ve kendini gerçekleştirmeleri için düzenlenen gruplardır.
- Gelişim grubu ya da yaşantısal öğrenme grubu diye de adlandırılırlar.
- Kesintisiz biçimde 12 saatten 36 saate kadar sürebilen gruplara maraton grubu denir.
- Buradaki amaç duyarlılık eğitiminin etkisini etkileşimi kesintisiz tutarak arttırmaktır.



- Mesleğe değer atfetme soyut düşünme gerektirir. Bu yüzden yetenek ve ilgiye göre çok daha fazla belirginleşir.

### Yaygın Bazı Meslek Değerleri

- Tablo 1'de yer alan meslek değerlerini okuyarak, önce bu değerlerin sizin için ne kadar önemli olduğunu işaretleyin.
- Daha sonra ise sizin için en önemli olan 5 meslek değerini önem sırasına göre dizin.

	Çok önemli	Orta önemli	Önemsiz		Çok önemli	Orta önemli	Önemsiz
1. Yüksek ücret				14. Değişiklik			
2. Toplumsal saygınlık				15. Seyahat			
3. Sosyal güvence				16. Sorumluluk alma			
4. Güvenlik				17. İş birliği			
5. Yükselme olanakları				18. Takım çalışması			
6. Yetenekleri kullanma				19. Yalnız başına çalışma			
7. Yaratıcılık				20. Arkadaşlık			
8. Bağımsızlık				21. Esnek çalışma saatleri			
9. Güç ve otorite				22. Tanınma			
10. Rekabet				23. Başkalarına yardım			
11. İkna				24. Estetik			
12. Değişiklik				25. Değerlerle uyum			
13. Düzenlilik				26. Yenilik			

### Sosyo - Ekonomik Düzey

- Ailenin sosyal düzeyi ve ekonomik olanakları çocukların eğitim hedeflerinin belirlenmesinde önemli bir faktördür.
- Yüksek gelirli aileler
- Düşük gelirli aileler

### Aile

- Araştırma bulguları, çocukların meslek seçimi üzerinde en etkili kurumun aile, en etkili kişilerin ise anne-babalar olduğunu göstermektedir.
- Anne-babalar;
- Kalıtımsal donanım
- Aşılana değerler ve
- Sağlanan olanaklar

### Anne - Babaların Etkisi

- Çocukların kararlarına müdahale etme.
- Ailenin erkek çocuktan baba mesleğini sürdürme talebi.

- Bencin tercihi ile ailenin isteklerinin çatışması.
- Anne-babanın çocuğa ilişkin yüksek beklentileri.

### Cinsiyet

- Kadınların ev dışında çalışmaları yeni bir olgudur.
- Eğitimli kadınların çoğu ev kadınlığı ile uzlaşabilecek mesleklere yönelmektedirler.

### İlgi ve Cinsiyet

Kültürler bazı faaliyetleri birinci derecede erkeklere, bazıları ise kadınların genellikle;

- Sanat
- Müzik
- Sosyal Hizmet
- El işleri
- Büro İşleri

**Kariyer Danışmanlığında Kullanılan Ölçme Araçları**

<b>Yurt Dışında Kullanılan Ölçekler</b>	<b>Genel Yetenek Test Bataryası</b>	GYTB, liseler, meslek okulları, üniversiteler, iş kurumunun çıraklık programlarını, mesleki rehabilitasyon ofisleri ve diğer resmî kurumlarda sıklıkla kullanılmaktadır. 16 yaş ve üstü bireylere uygulanabilir. 9 farklı yetenek alanına ilişkin bilgi verir.
	<b>Kariyer Engelleri</b>	11. sınıf ve üstü öğrenciler ile yetişkin örneklemi için uygundur. Temel bilim, aritmetik akıl yürütme, kelime bilgisi, paragraf kavrama, matematik, elektronik, otomotiv, atölye, mekanik ve obje birleştirme olmak üzere 10 farklı yetenek hakkında bilgi verir.
	<b>Kariyer Destekleri</b>	7-12. sınıf öğrencileri ile yetişkinlerin eğitimsel ve mesleki planları için kullanılan ve sekiz alt testten oluşan test bataryasıdır. Soyut düşünme, algısal hız, dikkat, dili kullanma, uzay ilişkileri, mekanik, sayısal ve sözel akıl yürütme olmak üzere 8 farklı yetenek alanı hakkında bilgi verir.
<b>Ülkemizde Kullanılan Ölçekler</b>	<b>Temel Kabiliyetler Testi (TKT) (5-7 yaş)</b>	Thurstone tarafından geliştirilen ve ülkemize uyarlanan TKT bir grup zekâ testi olarak kullanılmaktadır. Dil kavramı, ayırt etme hızı, sayı kavramı, göz-el iş birliği ve yer kavramı alt ölçeklerinden oluşmaktadır.
	<b>Temel Kabiliyetler Testi (TKT) (7-11 yaş)</b>	Ülkemizde ilköğretim düzeyinde kullanılmaktadır. Dil yeteneği, şekil uzay yeteneği, akıl yürütme yeteneği, ayırt etme yeteneği ve sayı yeteneğine ilişkin bilgi verir.
	<b>Temel Yetenek Testi (TYT) (6-8. sınıf) (9-11. sınıf)</b>	Yaşlara göre değil sınıf düzeylerine göre düzenlenmiştir. TYT serisi büyük ölçüde genel akademik yeteneği ölçer yapıdadır. Bu testler gerek ilköğretim, gerekse ortaöğretim kademelerine uygulanması için hizmet içi eğitim almış psikolojik danışmanlar tarafından uygulanmaktadır.
<b>Ülkemizde Kullanılan Ölçekler</b>	<b>Strong İlgı Envanteri (SII)</b>	14. sınıftan büyük ve en az sekizinci sınıf düzeyinde okuma-yazması olan bireylere uygulanabilir. 379 maddeden oluşan ölçek 4 ana ölçekten oluşur. Mesleki İlgı Ölçekleri (OIS), Genel Mesleki Tema Ölçekleri (GOT), Temel İlgı Ölçekleri (BIS) ve Kişisel Tarz Ölçekleri (PSS). Holland'ın tipoloji kuramına dayalı bir ölçektir.
	<b>Temel Kabiliyetler Testi (TKT) (7-11 yaş)</b>	Holland tarafından geliştirilmiş olup kişilik tipleri hakkında bilgi veren bir ölçektir. SDS'nin ülkemize uyarlamaları birçok araştırmacı tarafından gerçekleştirirse de bazı araştırmalar psikometrik özelliklerini yeterli bulmakta, bazı araştırmalar Türk kültürü ile uygun faktöre ayrılmadığını iddia etmektedir.
	<b>Temel Yetenek Testi (TYT) (6-8. sınıf) (9-11. sınıf)</b>	10. sınıftan yetişkinliğe kadar uzanan uygulama alanına sahiptir. Bilgisayar tabanlı bir ölçme aracıdır ve 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde ilgiler belirlenir. (Sanat / İletişim, Ticari Faaliyetler, Açık Hava / Mekanik, Satış / Yönelim, Bilim / Teknoloji, Sosyal / Kişisel Hizmetler). İkinci bölümde kendisine en uygun kişilerle eşleştirilir. 3. bölümde eşleştirilen kişilerin biyografisi ve mesleki serüveni incelenir.
<b>Ülkemizde Kullanılan Ölçekler</b>	<b>Kuder İlgı Alanları Tercih Envanteri Mesleki Form CH</b>	Ülkemize uyarlama çalışmaları Özoğlu tarafından yapılmıştır. 10 ilgi alanına ilişkin bilgi verir: Açık hava ilgisi, mekanik ilgi, hesaplama, bilimsel, ikna, sanat edebiyat, müzik, sosyal hizmetler ve büro işleri ilgisi, ayrıca 214 meslekten oluşan listesi ile ilgili alanlarına yönelik kombinasyonlar yer almaktadır.
	<b>Kuder Tercih Envanteri-Kişisel Form A</b>	Bireylerin ilgi alanları doğrultusunda nasıl çalışmayı tercih edeceğini belirlemeye çalışır. Koç tarafından ülkemize uyarlanmıştır. Ancak ülkemizde yaygın olarak kullanılmamaktadır.
	<b>Kendini Değerlendirme Envanteri (KDE)</b>	Kuzgun tarafından geliştirilen ve bireylerin ilgi, yetenek ve mesleki değerlerini kendi algılarına göre ölçen bir envanterdir. KDE ortaöğretimde öğrencilerin mesleki yönelimlerine yardımcı olmak için kullanılan en yaygın ölçme aracıdır.
	<b>Akademik Benlik Kavramı Ölçeği (ABKÖ)</b>	8. ve 9. sınıfların akademik yönelimlerine yardımcı olmak amacıyla Kuzgun tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 4 yeteneğe (Sözel - Sayısal - Şekil/Uzay - Göz / El Koordinasyonu) ve 12 ilgi alanına (fen bilimleri - sosyal bilimler - ikna - yabancı dil - ticaret - ziraat - mekanik edebiyat - iş ayrıntıları - sanat - müzik - sosyal yardım) ilişkin bilgi verir.

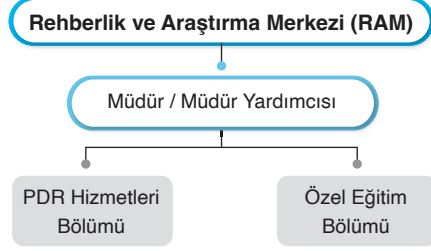
- Haziran ve eylül aylarında yapılan her iki toplantıda alınan kararların uygulanmasına yönelik gerekli tedbirleri alır. Tutanağın toplantıların yapıldığı ay içerisinde il millî eğitim müdürlüğüne Bakanlığa gönderilmesini sağlar.
- Açılmasına ihtiyaç duyulan rehberlik ve araştırma merkezleri ile ilgili değerlendirmede bulunur ve alınan kararlar doğrultusunda Bakanlığa gönderilmek üzere il millî eğitim müdürlüğüne teklifte bulunur.
- Rehberlik ve araştırma merkezlerinin sorumluluk bölgelerini kapasitelerine göre her yıl değerlendirir. Rehberlik ve araştırma merkezlerinde düzenlemeye ihtiyaç duyulacak hususlarda Bakanlığa gönderilmek üzere il millî eğitim müdürlüğüne teklifte bulunur.
- Yıl içerisinde ilin ihtiyacına yönelik düzenlenecek rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin mahalli hizmet içi eğitim ihtiyaçlarını belirler ve teklifi il millî eğitim müdürlüğüne gönderir.

**Bu komisyonun sekreteryaya hizmetleri il millî eğitim müdürlüğündeki özel eğitim ve rehberlik hizmetleri birimi tarafından yürütülür.**

- Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri il yürütme komisyonu, il millî eğitim müdürü başkanlığında;
- Özel eğitim ve rehberlik hizmetlerinden sorumlu il ve ilçe şube müdürlerinden,
- Rehberlik ve araştırma merkezi müdürlerinden,
- Rehberlik ve araştırma merkezlerinin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bölüm başkanlarından,
- Örgün eğitim ve hayat boyu öğrenme kurumlarının her tür ve kademesinden seçilen en az birer müdür ile bu tür ve kademedeki kurumlarda görev yapan en az birer rehber öğretmen/psikolojik danışmandan, oluşur.
- Bu komisyona gerektiğinde; aile, çalışma ve sosyal hizmetler il müdürlüğü, il emniyet müdürlüğü, il sağlık müdürlüğü, yerel yönetimler, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve diğer ilgili kurum temsilcileri davet edilir.

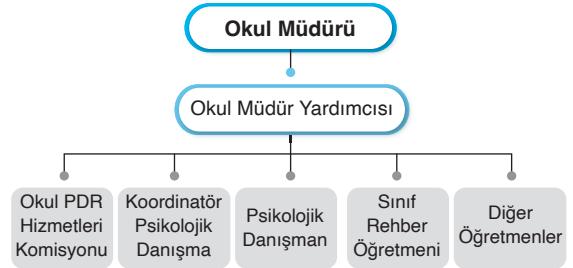
- Millî Eğitim Müdürü veya Şube müdürü başkanlığında,
- İlçelerdeki millî eğitim şube müdürleri
- RAM müdürü,
- RAM PDR hizmetleri bölüm başkanı
- İlk ve orta öğretim kurumlarından seçilen birer okul müdürü
- En az üç psikolojik danışman

#### Rehberlik Araştırma Merkezi (RAM)



- Okullarda özel eğitime ihtiyacı olan çocukları belirlemek (tanı koymak) ve gerekli hizmetlerin götürülmesini sağlamak.
- Okullardaki rehberlik servislerinin ihtiyaçlarını ve sorunlarını tanımlayıp çözüm için çalışmak.
- PDR hizmetleri ile ilgili çeşitli araştırma, geliştirme faaliyetlerinde bulunmak.
- Okullardaki yöneticilere, öğretmenlere, ailelere, öğrencilere seminer düzenlemek.
- İlerdeki rehberlik hizmetlerinin koordinasyonunu sağlamak.
- Rehber öğretmeni olmayan okullara giderek öğretmen, öğrenci ve velilere yönelik çalışmalar yapmak.

#### C. Okul Düzeyinde Rehberlik Örgütlenmesi



#### OKUL MÜDÜRÜNÜN GÖREVLERİ

- 1) Fiziksel şartları ve uygun çalışma ortamını hazırlar, kullanılacak araç ve gereci sağlar.
- 2) PDR hizmetleri yürütme komisyonunu kurar, bu komisyona başkanlık eder.
- 3) Okulun Rehberlik plânının hazırlanmasını sağlar ve uygulanmasını izler.
- 4) Okulun psikolojik danışman ihtiyacını belirler ve millî eğitim müdürlüğüne bildirir.
- 5) Okulda birden fazla psikolojik danışman varsa birini koordinatör olarak görevlendirir.

## Empatik / Sempatik / Özdeşim Kurma

Seni dövdüğü için babana kızgınsın.	Babanın seni dövmeye hakkı yok. Kızmakta haklısın. Ben de olsam kızardım.
Avizeyi kırdığım için babam beni dövdü onu asla affetmeyeceğim.	
Bunda kızılacak ne var. Babandır senin iyiliğin için dövmüştür.	Seni dövdüğü için ben de babana kızdım.

## V. İLETİŞİM ENGELLERİ

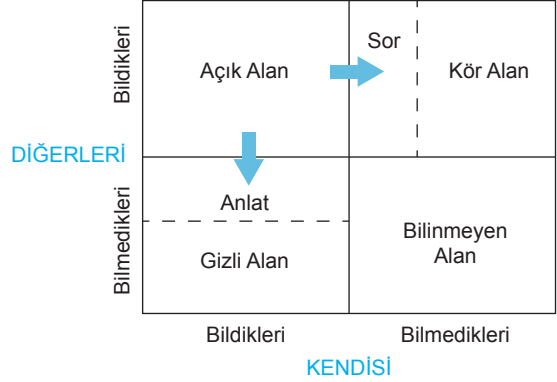
- **Konuyu değiştirmek:** “Boş ver, zevkil şeylerden konuşalım.
- **Kıyaslamak:** Kardeşim senden daha zeki.
- **Duyguların reddedilmesi:** Arkadaşına kızman gerçekten çok gereksiz boz yer, o da önemli bir şey mi?
- **Ortam:** (gürültülü, sıcak, soğuk)
- **Güçlü olma - üstün olma çabası**
- **Kendine uygun olmayan görüşü kınama**
- **Sır saklamama**



## KENDİNİ AÇMA KURAMLARI

**1. Sosyal nüfuz kuramı:** (Altman ve Tylor geliştirdi) Yabancılıktan tanıdıklığa, yakın arkadaşlığa ve daha ötesine ilerleyen sosyal ilişkilerin gelişimindeki olayları analiz eder. Kendini açma davranışı “derinlik” ve “genişlik” boyutlarıyla değerlendirilmeli. Derinlik; kendini açmanın ne derece özel ve samimi konuşmaları içerdiği (yabancıya az şeyimizi açarız); Genişlik ise bilgi alışverişinin oranını göstermektedir.

## Johari İletişim Penceresi



Etkili bir iletişim süreci için Johari Penceresinde yer alan “açık alan”ın genişletilmesi “bilinmeyen alan”ın daraltılması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, etkili bir iletişim, bireyin kendini açığa vurma derecesinin artırılmasıyla mümkün olabilmektedir.

**Açık Alan:** Kişinin kendi tarafından da başkaları tarafından da bilinen alandır. Bu alanda insanlar umutlarını, beklentilerini ya da korkularını çekinmeden diğer insanlarla paylaşmaktadırlar.

**Kör Alan:** Bu alan başkaları tarafından bilinen ancak kişinin bilmediği alanıdır. Başkalarının bir kişi hakkında edindiği izlenimlerle ilgilidir.

**Gizli Alan:** Bu alan kişinin bildiği ancak başkalarının bilmediği alanıdır. Kişi bilinçli olarak bazı yanlarını gizlemek istemektedir.

**Bilinmeyen Alan:** Bu alan ise kişinin de başkalarının da bilmediği, karanlık alanıdır.

## Çatışma Çözme Yolları

## Çatışma ile Başa Çıkma Yolları

**Çatışma:** İletişimde birinin davranışları diğerinin ihtiyaçlarına ters düşüyor, onu engelliyor ya da değerleri birbirine uymuyorsa bu kişiler arasında çıkan sürtüşmeye “çatışma” denir.

- 1. Ayıcık taktiği (alttan alma, yatıştırma, uyma):**  
Amaç (-) / İlişki (+)
- 2. Kaplumbağa taktiği (kaçınma ve geri çekilme):**  
Amaç (-) / İlişki (-)
- 3. Baykuş taktiği (yüzleşme, iş birliği yapma):**  
Amaç (++) / İlişki (++)
- 4. Tilki taktiği (uzlaşma):** Amaç (+) / İlişki (+)
- 5. Köpek balığı taktiği (güç kullanma, zorlama):**  
Amaç (+) / İlişki (-)