

**Okul Ortamlarında Önleyici Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri***Preventive Psychological Counseling and Guidance Services in School Environments***Ebru Yılmaz<sup>1</sup>** **Gönderim:** 12/11/2021**Düzeltilme:** 21/11/2021**Kabul:** 07/12/2021**ÖZET**

Ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir yere sahip olan önleyici ve koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, bireylerin psiko-sosyal problemlerle karşı karşıya kalmamaları için temel beceriler kazandırmayı ve iyi oluşu arttırmayı amaçlayan hizmetler olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde tedavi hizmetlerinin maliyetli olması ve nüks etme durumlarının fazla olması sebebiyle önleyici hizmetlerin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Bu açıdan koruyucu ve önleyici temelli ruh sağlığı hizmetlerinin yürütülmesi çocuklar ve ergenler açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada, önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin düzeyleri, okullarda önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, çocuklarda ruh sağlığı problemlerini önleme, ruh sağlığını koruma ve güçlendirme, öğrencilere, öğretmenlere ve ailelere yönelik önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri başlıkları ele alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik danışma, rehberlik, önleyici.

**ABSTRACT**

Preventive and protective psychological counseling and guidance services, which have an important place in mental health services, appear as services that aim to provide individuals with basic skills and increase well-being so that they do not face psycho-social problems. Today, the importance of preventive services is increasing day by day due to the cost of treatment services and the high incidence of relapses. In this respect, the implementation of preventive and preventive mental health services is of great importance for children and adolescents. In this study, the levels of preventive psychological counseling and guidance services, preventive psychological counseling and guidance services in schools, prevention of mental health problems in children, protection and strengthening of mental health, preventive psychological counseling and guidance services for students, teachers and families are discussed.

**Keywords:** Psychological counseling, guidance, preventive.

**Önerilen atf:** Yılmaz, E. (2021). Okul ortamlarında önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 57-61.

<sup>1</sup> Psikolojik Danışman, MEB Zonguldak İbrahim Fikri Anıl Ortaokulu, [ebruylmz8119@gmail.com](mailto:ebruylmz8119@gmail.com)

## GİRİŞ

Psikolojik danışma ve rehberlik alanı hizmet alanı gereği normal kişilerin gelişimsel ve uyum süreçlerine odaklanarak önleme, geliştirme ve çare bulma ile müdahale hizmetlerine yönelik konularla ilgilenmektedir (Yeşilyaprak, 2016). Ayrıca bu hizmetler ile bireylerin kişisel, mesleki, sosyal ve eğitsel ihtiyaçlarının karşılanmasında daha yeterli hale gelmesi hedeflenir.

Günümüzde tedavi hizmetlerinin maliyetli olması ve nüks etme durumlarının fazla olması sebebiyle önleyici hizmetlerin önemi gün geçtikçe artmaktadır (Gültekin, 2010). Bu kapsamda artık okullarda sistematik, planlı ve programlı önleyici rehberlik hizmetleri yürütülmeye başlanmıştır. Bu süreçte de psikolojik danışmanların öğrencilerinin psiko-sosyal uyumlarını artırma ve davranış sorunlarını önleme ile ilgili çalışmalarda çok önemli rolleri olduğu kabul edilmektedir (Savi Çakar, 2018). Bu kapsamda okullarda ruh sağlığı ile ilgili yürütülecek çalışmalarda “önleyici” temelli programların yer alması ve yaygınlaşması koruyucu ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

### **Önleyici Psikolojik Danışma ve Rehberlik**

Önleyici psikolojik danışma ve rehberlik; gelecekte istenmeyen olay ve durumları ortaya çıkmadan önce, şimdiden bazı önlemler almak veya gelecek istenen olayları artırmak için bazı etkinlikler gerçekleştirmek için yürütülen bir hizmettir (Albee ve Ryan, 1998; Korkut, 2003). Önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti bireylerin; iyi oluşlarını arttırmak, çevrelerini iyileştirmek, riskleri azaltıcı uygulamalarla bireysel, grup veya geniş kapsamlı müdahaleleri kapsamaktadır (Gültekin, 2010; Holden ve Black, 1999). Önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti kendi arasında üç düzeyde ele alınmaktadır. Bunlar; temel önleme, ikincil önleme ve üçüncül önleme olarak sıralanmaktadır (Caplan, 1964).

**Birincil/Temel Önleme:** Okuldaki tüm öğrencileri hedefleyen ve henüz problemin ortaya çıkmadığı kişileri hedeflemektedir. Bu kapsamda; ilköğretim birinci kademede görev yapan okul psikolojik danışmanının çocukların duygularının farkına varacakları, başkalarını daha kolay anlayabilecekleri bir program uygulaması veya lise düzeyinde meslekler, cinsellik vb. konularda bilgi vererek doğru seçimler yapmalarına yardımcı olması bu düzeyde yapılabilecek çalışmalar arasında yer alabilmektedir.

**İkincil Önleme:** Henüz oluşmuş bozulmaların yayılmasını engelleme ve risk altındaki öğrencileri hedeflemektedir. Genel olarak ilk sorunlar ortaya çıktığında gerçekleştirilir. Bu kapsamda; duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edemeyen, başkalarına hayır diyemeyen ergenlerden seçilen bir gruba (düşük atılganlık skoru nedeniyle) arkadaş baskısına karşı koyma becerileri öğretilmesi ve bu sayede sigara-alkol gibi madde tüketimine karşı ikinci düzey önleme yapılmış, tüm okulla değil okuldaki riskli grupla çalışılmış olur.

**Üçüncül Önleme:** Ortaya çıkan bozulmaları düzeltmek, iyileştirmek, tedavi etmek amacıyla yapılan çalışmalardır. Krize müdahale çalışmaları bu doğrultudaki çalışmalardır. Bu kapsamda; madde kullanımı rehabilitasyon programından sonra okula tekrar başlayan öğrenciye verilen destek hem tedavinin bir parçası hem de üçüncü düzey önleme çalışmasıdır.

## Okul Ortamlarında Önleyici Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri

Okullar, uyum ve davranış sorunları başta olmak üzere birçok problemin ortaya çıkmasını engellemede veya sorun ortaya çıktığında hemen müdahale edilmesi açısından uygun ortamlardır. Önleyici hizmetlerin en büyük etkiyi çocukluk ve ergenlik döneminde oluşturduğu bilinmektedir. Bu açıdan okulda bütün öğrencilere rahatlıkla ulaşılabilmesi açısından önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda okul psikolojik danışmanının koordinasyonunda; okul yöneticileri, öğretmenler, öğrenciler ve ailelerin işbirliği ile bu çalışmalar daha etkili hale gelebilmektedir (Yavuzer, 2011).

### Çocuklarda Ruh Sağlığı Problemlerini Önleme, Ruh Sağlığını Koruma ve Güçlendirme

Çocuklar gelişim süreçleri içerisinde biricik özellikleri kapsamında anlaşılmalı ve tanınmalıdır. Yetişkinler çocuklara kendi yetişkin gözlüklerinden değil, çocuğun yaşına ve ortamına uygun gözlükler takarak bakmalıdır. Bir çocuk büyütme, bir adam düzeltmekten daha kolaydır. Önleyici çalışmalarda problemin oluşumuna yol açmayacak şekilde gelişimsel kazanımların edinilmesi önemli görülmektedir (Savi Çakar, 2018). Bu doğrultuda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin temeli gelişimsel ve önleyici işlemlere dayanmaktadır.

Birincil önleme kapsamında ele alınan çalışmalar tüm çocukların, yaşına göre gelişimsel özelliklerini edinmelerini, sağlıklarını arttırmaya ve destekleme yöneliktir. Bu kapsamda temel önleme düzeyinde yapılan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri öğrencilerde aşağıdakileri kazandırmayı amaçlamaktadır (Savi Çakar, 2017).

- Özgüven ve benlik saygısını artırma,
- İlişki kurma ve yönetme, uzlaşma, müzakere ve arabuluculuk becerini arttırmaya, duygusal ve sosyal okuryazarlık becerilerini artırma,
- Stresle başa çıkma becerileri, problem çözme, eleştirel ve yaratıcı düşünme, karar verme becerilerini artırma,
- Dürtü kontrolü ve belirti yönetimi gibi oto-kontrol sağlamaya ve öz-düzenlemeye yönelik becerileri artırma,
- Çalışma, zaman yönetimi, sorumluluk almaya yönelik becerileri artırma,
- Alkol, madde, ekran ve internet bağımlılığına farkındalık kazanma ve kendini zararlı davranışlardan, alışkanlıklardan ve yaklaşımlardan korumaya, hayır demeyi öğrenmeye ve akran/yetişkin baskısına direnmeye yönelik, beceri kazanımını hedefleyen çalışmalara ve eğitimlerine yönelme önemli görülmektedir.

İkincil önleme çalışmaları risk altındaki çocukları hedeflediği için, bu kapsamda özellikle belirgin bir ruhsal veya toplumsal sorun açısından risk oluşturan koşulların belirlenerek ortadan kaldırılması, sorunun görülme oranı yüksek gruplara odaklanması, öğrencilerle risklerin azaltılmasına dönük grup ve bireysel çalışmalar yapılmasını gerektirmektedir (Savi Çakar, 2017).

Üçüncül önleme çalışmaları travmayı veya ruhsal problemi, sorunu bizzat yaşayan, yaşadığı ortama maruz kalan veya bizzat şahin olan kişi ve gruplara yönelik olduğu için olayın

gerçekleşmesinin ardından hızlı bir şekilde krize müdahale, tedavi süreci, sevk çalışmalarının başlatılması çok önemlidir. Bu şekilde hem diğer öğrencilerin travmalarını önleyebilir hem de sonraki oluşma ihtimallerini azaltabiliriz. Bu süreçte krize müdahale konusunda yetkin bir ekibin olması, tüm kriz sürecini krizden etkilenmeyenlerin yönetmesi konusunda hassas olunması açısından önemlidir (Seven, 2008).

### **Öğrencilere Yönelik Yapılabilecek Çalışmalar**

Öğrencilerle yürütülecek çalışmalar genel olarak temel düzeyde önleyici hizmetler olmaktadır. Bu kapsamda temel amaç; öğrencinin temel yaşam becerilerine ve sosyal becerilere sahip olabilmesidir. Aşağıda okullarda önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında yapılabilecek çalışmalara yer verilmiştir:

- Sosyal becerilerin geliştirilmesi,
- Kendini yönetme becerilerinin geliştirilmesi,
- Benlik algısını arttırmaya yönelik programlar,
- Çocuk istismarını önleme ve müdahale çalışmaları,
- Öfke ile başa çıkma becerileri kazandırma,
- Şiddet ve saldırganlığı önleme çalışmaları,
- İletişim becerilerinin geliştirilmesi,
- Madde kullanımını önleme,
- Stresle başa çıkma becerilerini geliştirme,
- Güvenli davranım becerilerini geliştirme,
- Özdenetim kazandırma,
- Çatışma çözme becerilerini kazandırma,
- Yaşam becerilerinin kazandırma,

### **Öğretmenlere Yönelik Yapılabilecek Çalışmalar**

Öğrencilerin evden sonra günlük yaşamlarının önemli bir vaktini geçirdiği okullar ve öğretmenler onların gelişimleri açısından büyük önem taşımaktadır (Yavuzer, 2011). Bu açıdan öğretmenlere yönelik yürütülecek bilgilendirici çalışmalar büyük önem taşımaktadır. Aşağıda okullarda önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında yapılabilecek çalışmalara yer verilmiştir:

- Çocuklarda sık görülen uyum ve davranış sorunları hakkında bilgi verme,
- Bu davranışların önleme ve müdahale yöntemleri hakkında bilgi ve beceri kazandırma,
- Etkili öğretmenlik becerileri kazandırma,
- Sınıf yönetimi becerilerini kazandırma,
- Etkili problem çözme becerileri kazandırma,
- Krize müdahale ve kriz yönetimi becerileri kazandırma,

### **Ailelere Yönelik Yapılabilecek Çalışmalar**

Okullarda yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde aile ekibin önemli bir parçasıdır. Bu açıdan aileler ile yürütülecek çalışmalar çocukların gelişimleri açısından

büyük önem taşımaktadır. Aşağıda okullarda önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında yapılabilecek çalışmalara yer verilmiştir:

- Çocukların gelişim dönemi ve özellikleri hakkında bilgi verme,
- Aile içi iletişim becerilerini geliştirme,
- Stresle başa çıkma becerilerini geliştirme,
- Çatışma çözme becerileri kazandırma,
- Çocuk istismarı ve ihmalini önlenmesi ve başa çıkma becerilerini kazandırma,
- Çocuklarda sık görülen uyum ve davranış sorunlarını öğretme,
- Bu davranışların önleme ve müdahale yöntemlerini öğretme,
- Davranış yönetimi becerileri,

### KAYNAKÇA

- Albee, G.W., ve Ryan, W. (1998). An overview of primary prevention. *Journal of Mental Health*, 5,441-450.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Gültekin, B.K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 538-594.
- Holden, E. W., & Black, M. M. (1999). Theory and concepts of prevention science as applied to clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 19(4), 391-401.
- Korkut, F. (2003). Okullarda önleyici rehberlik hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40.
- Savi Çakar, F. (2017). *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Savi Çakar, F. (2018). *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Seven, S. (2008). *Çocuk ruh sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yavuzer, Y. (2011). Okullarda saldırganlık/şiddet: Okul ve öğretmenle ilgili risk faktörleri ve önleme stratejileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 43-61.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel.