

Psikolog Gözüyle

Toplumumuz çoğunlukla psikoloğun ne olduğunu, psikologların ne iş yaptığını ve nasıl psikolog olunduğunu merak etmektedir. Yine toplumumuzda psikolog denilince “**ben deli miyim ki**” gibi açıklamalar getiren bir bakış açısı vardır.

Toplumumuz psikoloğun insanların kişiliklerini çözen, medyum, fal gibi sağlıksız ve bilimsel temellere dayanmayan yöntemlerle tek bakışta nasıl bir insan olduklarını anlayan, kişilik bozuklukları, ilaçlarla ya da telkinlerle tedavi eden uzmanlar olarak hayal ederler. Kimileri için ise psikolog, kimseye anlatılamayacak sırlarını anlatabilecekleri, onları her koşulda onaylayacak, öğütler verecek bir dert ortağı, sohbet arkadaşıdır. Hatta birçok insan bu bakış açısıyla, psikolog desteği almak yerine “derdimi arkadaşım da konuşur, paylaşırım ne farkı var?” diye düşünüp, sorunları için uzman desteği aramaya yanaşmazlar. Kısaca bu yazı psikoloğun kim olduğunu, ne iş yaptığını veya neleri yapmadığını bilgilendirmek için yazılmıştır. *Ben deli miyim ki, derdimi arkadaşıma anlatırım, biz bu konuları dostumla da konuşuruz, ben kendimi biliyorum, ne var canım bunda, psikolog çocuğuma ne yapsın gibi açıklamalar getiren bireylerin bu yazıyı okumalarında faydalar vardır.*

Hadi o zaman “**psikoloji nedir?**” sorusu ile başlayalım. Psikoloji, tarihsel açıdan yüz yıllık bir bilimsel temele dayanmaktadır. Ancak ülkemizde ne yazık ki yeni yeni gelişmeye başlamıştır ve gelişmeler hala çok yavaş ilerlemektedir. Psikologluk mesleğinin ne olduğu, psikoloji biliminin neleri araştırdığı, alandaki yeni gelişmeler ve insanın ruh dünyasına dair yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar hakkında toplumumuzun bilinçlendirilmesi refahı getirecektir. Bu nedenle insanların kendilerine yabancı olan bu bilim dalına karşı kafa karışıklığı yaşamaları ve tereddüt etmeleri normaldir. Psikoloji en yalın hali ile insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bireylerin,

çocukların ve grupların duygu, düşünce, davranış, motivasyon ve zihinsel süreçleri ile ilgili her türlü gözlem ve araştırmayı kendine konu alan psikoloji bilimi, bunu yaparken bilimsel yöntemi temel alır. Bilimsel yöntem demek ise etkililiği kanıtlanmış ve uzun yıllar içerisinde temel bir dayanak oluşturulmuş sistemler bütünüdür. Yani anlayacağımız üzere demir ve zemin olmadan inşaatı tamamlamak mümkün değildir. Tasvirden de anlaşılacağı üzere bilimsel yöntem bir inşaatın demiri ve zemini gibi bir şeydir. *Fal baktırmak, hocaya okutmak, medyuma gitmek gibi zemini sağlam temellere dayanmayan sağlıklı süreçlerin tamamı ruh sağlığına aykırıdır.*

Peki “**psikolog kimdir?**” sorusuna verilebilecek en güzel cevap ise üniversitelerin 4 yıllık “Psikoloji” bölümünden mezun olanlara verilen ünvanıdır. Psikoloji alanında alınmış olunan bu eğitim; daha çok kuramsal, teorik bir eğitimidir. Psikologlar klinik psikoloji, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, çocuk ve ergen psikolojisi gibi farklı uzmanlık alanlarında kendilerini geliştirebilirler. Bir psikoloğun yaptığı işe ise “**terapi**” denilmektedir. Terapi ise en yalın hali ile bir yol ve yol güzergahı olarak betimlenebilir. Yol ve yol güzergahı yoksa bu işe terapi denilmemektedir. Yolda esas olan ise ehliyettir. Ehliyeti olmadan terapi yapmak ise araba kullanmayı öğrenmeden, araç kullanmaya benzer ki bu çoğunlukla kazayı da beraberinde getirir. Burada esas olan insanın iyilik hali ve sağlığıdır. Psikologlar, terapiye; bilişsel terapi, psikanalitik terapi, oyun terapisi, gestalt terapi, cinsel terapi, çift terapisi gibi zemini sağlam olan bilimsel yöntemlerle katılır ve bu terapiler için süpervizyon alırlar. Katıldıkları bu terapi eğitimlerini ve süpervizyonları başarıyla tamamladıkları takdirde terapi yapmaya yetkili olabilirler.

Psikolog olmak isteyenlerin; üst düzeyde genel ve sözel yeteneğe sahip, aritmetik akıl yürütebilme, mantıksal bağlantıları kurabilme, soyut düşünebilme ve düşünceleri söz

ve yazı ile ifade edebilme yeteneğine sahip, başkalarının duygularını anlayabilen, başkaları ile iyi iletişim kurabilen, tutarlı, sabırlı, hoşgörülü ve işbirliğine açık kimseler olmaları gerekir.

Bu minvalde “**psikologlar ne yapar?**” sorusuna verilebilecek cevaplar aşağıda sıralanmıştır.

- İnsanların düşünce biçimlerini, duygusal değişimleri ve bunların kaynaklarını inceler, bu konularda araştırmalar yürütür.
- Çeşitli kişilik, zeka, yetenek, davranış, tutum ölçekleri kullanarak sorunun olası kaynağı, türü ve şiddeti hakkında nesnel bilgiler edinmeye çalışır.
- Ruhsal sorunlar yaşayan kişilerle görüşmeler yapar, bu görüşmeler neticesinde sorunun altta yatan sebeplerine dair hipotezler oluşturur.
- Belirlenmiş olan hipotezler çerçevesinde, almış olduğu terapi eğitimlerinin tekniklerini kullanarak terapi planı oluşturur.
- İnsanların hayatlarını olumsuz etkileyen, duygusal kaosların altında yatan fiziksel, çevresel ve kişisel faktörleri araştırır ve bu çarpık, işlevsiz düşünce ve davranışlar için teknikleri danışanları ile paylaşır.
- Kişilere sorunları hakkında farkındalık kazandırmayı amaçlar.
- Gündelik sorunlarla, iş, aile ve diğer çevresel problemlerle başa çıkabilme yollarını danışanlar ile paylaşır. Kişiye özel sorun çözme becerilerini geliştirmede insanlara destek verir.
- İnsanları psikoloji ve ruhsal hastalıklar açısından bilgilendirmek için eğitimler ve seminerler düzenler.

Diğer yandan “**psikolog ne yapmaz?**” sorusunun cevabı aşağıdaki gibidir.

- Psikolog ilaç yazmaz ve herhangi bir ilaç önermez.
- Psikolog seanslarda konuşulan konuları başkaları ile

- paylaşmaz, kişiler arasında laf taşımaz.
- Psikolog hiçbir konuda insanları yargılamaz ve eleştirmez.
 - Psikologlar insanların düşüncelerini okumaz, ilk bakışta kim olduklarına, nasıl bir insan olduklarına dair yargılara varmazlar.
 - Kişiyi asla kendi istekleri ve düşünceleri doğrultusunda yönlendirmez ve herhangi bir şey yapmaya zorlamaz.
 - Psikolog danışanların, karar vermekte zorlandıkları konularda, karara varmaları için danışanları ile tartışır ve danışan için en uygun karar için destek olur.
 - Psikologlar danışanları adına kararlar vermez ya da danışanlarının kararlarını değiştirmeye zorlamaz. Örneğin; boşanmanız gerektiğine karar verecek olan psikolog değildir ya da işinizi değiştirip, değiştirmemenizin kararını psikolog vermez.
 - Psikolog, siz hiçbir çaba göstermeksizin, birdenbire sihirli değnek değmiş gibi sizi iyileştirmeyi garantilemez.
 - Psikolog kesinlikle sizi bir araştırmaya girmeye, bir anketi doldurmaya ya da bir uygulamaya zorlamaz.
 - Psikolog sizinle terapi seansları dışında görüşmez, arkadaşlık ya da başka bir sosyal ilişki içerisine girmez.

Her meslekte olduğu gibi psikologluk mesleğinde de, yetkinliği olmayan alanlarda çalışan, etik ilkeleri ihlal eden kişiler vardır. Bu nedenle psikolog desteği arayan bireylerin, hangi psikoloğu seçeceklerine karar verebilmeleri için bu makale aydınlatıcı olacaktır. Mesleğimin gerektirdiği her konuda, iletişim kurabilirsiniz. Esenlikle...

Psikolog Eyüp Tunahan

0212 537 61 60