

Kişisel Rehberlik

KİŞİSEL REHBERLİK : ALANI VE KAPSAMI

Eğitim hizmetlerinin kaçınılmaz bir parçası olarak değerlendirilen psikolojik hizmetler ile bireyin her şeyden önce insan olarak etkili bir birey olma ve Bellik bir sosyal ortamda yaşamını ilişkisel olarak sürdürmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede tüm eğitim hizmetlerinin yapılandırılması,yürütülmesi ve değerlendirilmesinde kişisel rehberlik hizmetlerinin yeri eğitimin kendisi kadar önemlidir.

Kişisel rehberlik,Kepçeoğlu tarafından “bireylerin kendileri ile ilgili kişisel problemlerin çözümü için yapılan yardımlar” olarak tanımlanmaktadır. (CAN,GÜRHAN,2002,S.112) Binbaşıoğlu ise kişisel rehberliği,eğitsel ve mesleki rehberlik dışında rehberlik hizmetleri olarak değerlendirmektedir. (BİNBAŞIOĞLU,C. S.75) sonuçta,kişisel rehberlik hizmetlerinin belli problem alanlarında kişiye sunulan yardımları içerdiği görülmektedir. Bu problemin bir kısmı dışsal gözlenebilir özellik taşıırken,bir kısmı kişinin içsel dünyasında saklıdır. Her iki durumda da kişinin bu problemliliğini önlemek veya ortadan kaldırmak gerekmektedir.

KİŞİSEL REHBERLİK MODELLERİ

Kişisel rehberlik hizmetlerinin sunumu değişik yollarla gerçekleştirilmektedir. Bunlar farklı sınıflamalar altında incelenebilir. Bu hizmetlerinin özellikle sınıf öğretmenleri tarafından yürütülmesi önceliğine dayalı olarak grup formatı işlevsel bir model olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal bir yapı sunan grup rehberliği birçok kişisel-sosyal problemin gelişimsel konuların,eğitsel çalışmaların gerçekleştirilmesi açısından uygun düşmektedir. Bu eğitsel çalışmalar:

- Küçük gruplarla etkileşim
- Psikolojik eğitim
- Sosyal beceri geliştirme
- Oyunlar ve etkinlikler şeklinde gerçekleştirilmesi mümkündür.

Problemliliğin yapısı ve türüne göre rehberlik hizmetleri bireysel görüşme yoluyla da gerçekleştirilebilir. Hırsızlık,argo konuşma,başkalarına zarar verme,içekapanıklık gibi bir çok problem durumu öğrenci ile yüz-yüze görüşerek,onun problemliliğini gizlilik içerisinde onunla birlikte çözmeyi gerektirebilir. Bunun için öğretmenin belli görüşme tekniklerini bilmesi ,iletişim becerisini ve öğrenciyi olduğu gibi kabul edebilme yeterliliklerin olması gerekmektedir.

Kişisel rehberlik çalışmalarının bir diğer boyutu da ise gelişimsel rehberlik çalışmalarıdır. Gelişimsel ,rehberlik çalışmaları,bireyin sürekli gelişim halinde olduğu varsayımından hareketle,farklı gelişim aşamalarında gerekli gelişim görevlerini başarıyla ileriki dönemler bireyin daha iyi hazırlanabileceği varsayımına dayanmaktadır.

Eğitim içerdiği anlam zenginliklerinden biriside gelişimsel süreçte kişiye belli olgunlaşma basamaklarında belli bilgi ve becerilerini kazandırılmasıdır. Özellikle psiko-sosyal gelişim açısından 0-20 yaşları arasında eğitimle ele alınması gereken birçok gelişimsel konu bulunmaktadır. Erikson'a göre eğitim çağında başarıyla gereken gelişimsel görevler sırasıyla temel güven duygusu,bağımsızlık,girişkenlik,başarı kimliği ve kimlik başarımıdır. Bu gelişimsel görevler açısından sınıf öğretmenin kişisel rehberlik adına yapabileceği bir çok görev bulunmaktadır. Bunlar arasında,okul çağı açısından öğrencinin yaşamının tümüne etki edecek başarı kimliği ve yetişkinlik için zorunlu olarak başarıyla gereken kimlik çözümlenmesi ve tutarlılığı yer almaktadır. Her birey kendi özgünlüğü içerisinde yetenek ve potansiyellerinin ortaya çıkarılması ile başarı kimliği kazanabilir.

Gelişimsel açıdan bir başka alan ise moral gelişiminin teşvik edilmesidir. Kohlberg'e göre okul moral muhakemenin kazandırılması gereken en önemli sosyal ortamlardan birisidir. (ÖZBAY, Y.2001.) bu kapsamda yapılabilecek çalışmalar verilmiştir.

- Ahlaki problemlerin sunumu ve öğrencinin özgün çözümlerinin teşvik edilmesi
- Gelişimsel olarak uygun ahlaki yargıların bilinmesi
- Moral yargılamaların ifade edilmesine fırsat verilmesi
- Ahlaki yargıları konusunda çocukların farkındalıklarının artırılması
- Moral muhakemeye götürülen niçin ve nasıl sorularının kullanılmasının teşvik edilmesi ve
- Tartışma ve müsamere ortamlarının yaratılması gibi çalışma ve etkinliklerinin okul çağı çocuklarında ahlaki yargılamaların gelişimine katkı sağlayacağı belirtilmektedir.

Hümanistlik eğitim ve kişisel rehberlik hizmetleri

Hümanistik yaklaşımının katkılarıyla insan doğasının olumlu olarak değerlendirilmesi gündeme gelmiştir. Bu nedenle günümüzde psikoloji normal dışılık yerine normallik üzerine bilgi üretme eğilimindedir.

Hümanistik eğitimde, kişisel rehberlik hizmetlerini öğretmenin insan doğasına ilişkin tutumlarını belirler. Günümüzde bir boyutu ile öğrenci merkezli eğitim adını da verdiğimiz bu yaklaşımda, öğretmen bireysel farklılıklara dayalı çeşitliliğinin verimliliği artırdığını bilen ve demokratik tutumlara sahip bir rehberdir.

Hümanistik eğitimin doğal parçalarından biri sınıf atmosferidir. Sınıf atmosferinin demokratik olarak işletilmesi ve öğretmen tutumlarının saygı ve değer vermeye dayalı olması ön koşullar olarak ileri sürülmektedir.

Bir başak model olarak ele alınması gereken yaklaşım seçim teorisidir.

(ÖZBAY, Y., ŞAHİN, M., 2000) Seçim teorisi veya gerçekçilik terapisinde kişinin bir bütün olarak ele alınması, duygu, düşünce, eylem, fizyolojisiyle herhangi bir davranışın toplam davranış olarak değerlendirilmesi söz konusudur. Hümanistiklik anlayışta olduğu gibi seçim teorisi de insanın içsel olarak çalıştığını hareket noktasını kendisinin ve seçimlerinin oluşturduğunu vurgular. Her birey kendi hayatını yönlendiren seçimlerini uyuma dönük bir süreç olarak ele alır, kendisini sonuca götürsün veya götürmesin belli seçimler gerçekleştirir. Böylece sınıf veya okul ortamı, birileri tarafından işletilen, yönetilen, ceza ve ödüllerin verildiği ve kararları doğrultusunda yaptığı davranışlara dayalı sorumluluk almasını gerektiren bir atmosfer olarak algılanacaktır.

Günümüzde tüm çabaların öğrencileri dışsal motivasyon yerine içsel motivasyonla donatma üzerine odaklaştığı görülmektedir. İçsel motivasyonu yaratmanın yollarından biri kişiye seçim özgürlüğünü vermek seçimlerinin sonuçlarını kendi yaşantılarıyla ona göstermektir. Sınıf ortamının öğretilen yer değil öğrenilen yerdir. Bunun yanında temel insan ihtiyaçları olan sevmek, sevilme, ait olma, güçlü olduğunu ve özgürlüğünü hissetme ve eğlenme gibi ihtiyaçların karşılandığı bir mekana dönüştürülmesi gerekmektedir.

REHBERLİK HİZMETLERİ VE UYUM

Rehberlik hizmetlerinin anlaşılmasında uyum (adaptation, adjustment) önemli kavramlardan biridir. Uyum insanın yaşamını devam ettirmesi ve bunu başarmak için gerekli olan kapasitesi, i bunun yanında bireyin dış dünya ile ilişkilerindeki dengesidir. Yaşamın gereklerini algılamak, yaşamı işleten kuralları keşfetmek de uyumun tanımları arasına girer. (CAN, GÜRHAN, 2002, S.115)

Uyum kişinin kendisiyle barışık olmasını gerektirir. Kişinin kendisi ile olan uyumu en zor veya karmaşık olanıdır. İhtiyaçlarını en gerekli olandan kendini gerçekleştirmeye kadar bir hiyerarşi içerisinde karşılaması uyumu kolaylaştırır. Kişinin kendisiyle uyumu içsel yolculuk

yapmasını gerektirir. Gizilgüçlerini işleyerek yeteneklerini geliştirmeli; kendi doğal yapısını tanımış ve olduğu gibi kabul etmelidir. (BAKIRCIOĞLU,1994,S,98)

Rehberlik hizmetlerinin temel hedeflerinden biri kişinin uyumunu sağlamaktır. Bunu gerçekleştirirken kullandığı en önemli yöntem gelişimsel çizgiyi incelemek ve gelişimi olumlu yöne; büyüme, olgunlaşma ve öğrenmeye kanalize etmektir. Bu açıdan bilişsel, duygusal, sosyal, moral ve fiziksel gibi gelişim alanlarının, gelişim özelliklerinin bilinmesi gerekir.

Okullarda psikolojik hizmetlerin yapısı gelişim düzeylerine göre ele alındığında, rehberlik hizmetlerinin üzerinde durması gereken konulardan bazıları şunlardır:

- Fiziksel becerileri geliştirebilmeØ
- Kendine yönelikØ olumlu tutum geliştirebilme
- Akranlarla anlaşabilmeyi öğrenebilmeØ
- UygunØ kadınsı ve erkeksi sosyal rolleri öğrenebilme
- Okuma, yazma ve aritmetikØ konusunda temel becerileri öğrenebilme
- Günlük yaşamın temel becerileriniØ öğrenebilme
- Vicdan, ahlaki yargılama ve değerleri geliştirebilmeØ
- Ø Kişisel bağımsızlığı başarabilme
- Sosyal grup ve kurumlarla olumlu tutumlarıØ geliştirebilme

BİREY VE PROBLEMLİLİK

Kişisel problemlilik, kişinin sahip olduğu belli bir özelliğin kendisi veya başkası tarafından tolere edilemez olarak algılanmasıdır. Bu açıdan,problemlilik bir taraftan içsel diğer taraftan dışsal veya sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Problemlilik konusunda Freud ve Adler farklı yaklaşımlar ortaya koymaktadırlar. Sigmund Freud'a göre problemlilik olumsuzluk içermekte ve düzeltilmesi konusunda profesyonel yardım gerektirmektedir. Bunların bir kısmı erken gelişim sürecinde etkileşimlerden kaynaklanmaktadır.Değişim konusunda dirençli yapı oluşturan problemlilik,tamamen ortadan kalkması veya çözümlenmesi çoğu zaman mümkün olmamaktadır.

Alfred Adler ise insan doğasına olumlu yaklaşımın uzantısı olarak tüm davranışların amaçlılığından söz etmektedir. Bu kapsamda çocuklarda yanlış amaçlılıklar arasında ilgi ve dikkat çekme, güçlü olma çabası, karşılık verme-intikam alma ve aşağılık duygusu gibi yönelimler bulunmaktadır. Bu problemlilik durumlarının çocuğun basitçe yanlış yönlendirilmesi veya teşvik edilmesi sonucunda geliştiği belirtilir. Bu gibi davranışlar uygun teşvik ve yönlendirme ile özellikle sosyal ilgi geliştirerek uyumlu hale dönüştürülebilir. Alfred Adler'e göre insanlar yaşamlarının ilk yıllarını geçirdikleri çevrelerin etkilerinden kolay kolay uzak kalamazlar. Ruhsal yaşam, yetişkinlik çağında değişik durumlar gösterebilir. Onu tanımak için yaşadığı çevreyi tanımak gerekir.

Sınıf öğretmenliği açısından bir çok problemlilik durumsal veya sosyal içeriktedir. Bu nedenle öğretmenler için tüm problemlilik durumlarını olumlu yönde kanalize edilmesi gerekir. Problemliliğin kaynağında olabilecek nedenlerin ortadan kaldırılması okul veya sınıf ortamında gerekli önlemlerin alınmasıyla değişimi sağlanabilir. Özellikle okul çağı çocuklarının gelişimsel görevlerinin, ihtiyaçları doğrultusunda yapılandırılması bile önleyici rehberlik açısından yeterli olabilmektedir. Öğrencinin ister düşünce, ister davranışlarına ilişkin açmazları belli gelişim basamaklarında ortaya çıkan problemlilik olarak ele alındığında bunlarla başa çıkma da farklılık gösterir. Örneğin, ergenlik döneminin ortalarında içe dönük eğilim ve benmerkezcilik bir problem olarak karşımıza çıkar. Fakat bunun gelişimsel bir özellik olduğu bilindiğinde daha farklı veya yapıcı yaklaşım sergilenmesi mümkündür. (BAKIRCIOĞLU,1994,S,69)

PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Psikolojik iyi olma bireye yöneltilen tüm içsel ve dışsal talepler sonucunda kişinin kendine ilişkin anlam, önlem, yeterlik, kontrol ve yaşama gücünü hissetmesidir. İnsan, doğası gereği psikolojik veya fizyolojik sağlıklı olma eğilimlidir. İnsan yaşamı sürdürme iç güdüsüne sahip olduğundan iyi-sağlıklı olma aşırı çabayı gerektiren bir durum değildir.

Psikolojik iyi olma konusunda en temel veriler ihtiyaç karşılama kuramcılarından gelir. Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi özellikle karşılanması gereken ihtiyaçlar tabanına dayanır. Bunlar fizyolojik, güvenlik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlardır. Her insan yeme-içme, korunma, güvenlik, ait olma, sevme-sevilmeye ve özgüven ihtiyaçları doğrultusunda bir kimlik yapısıyla kendini önemli ve anlamlı hissetme ihtiyacı içerisindedir. Bu ihtiyaçlar evrensel ve değişmez. Fizyolojik ihtiyaçlardan psikolojik ihtiyaçlara doğru ihtiyaçların giderilme zorunluluğu vardır.

Maslow'a göre gereksinimlerin aşama sırası

Temel gereksinimlerin, kendi içlerinde aşama sırasına göre öncelik taşımalarına karşılık, gelişim gereksinimlerinde bu tür bir öncelik sırası yoktur. Kendini gerçekleştirme aşamasında duyulan gereksinimler, kişilerin bireysel özelliklerine ve becerilerine göre değişiklik göstermektedir. Maslow'a göre sağlıklı insan temel gereksinimlerini gidermiştir.

(CAN, GÜRHAN, 2002, S, 117)

William Glasser temel insan ihtiyaçlarını; yaşamını devam ettirme, ait olma, sevme-sevilmeye, güçlü olma ve eğlenebilme olarak açıklar. İnsan davranışlarındaki anormallik veya psikolojik iyi olmama durumu bu ihtiyaçlardan birinin karşılanmama algısına bağlıdır. Bu ihtiyaçlar evrensel olmasına rağmen, bunlara ilintili istekler öznel, kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Bu açıdan bir çocuk için sınıf geçme yeterli olurken, diğeri ancak en iyi notu aldığı anda kendini iyi hisseder.

Suzana Kobasa ise psikolojik iyi olma konusunda zorlanmanın önemine değinerek, insanın zorlanma karşısında üç yaklaşım sergilediğini belirtir. Bunlar mücadele, bağlılık ve kontrol algısıdır. Herhangi bir problemlilik durumunda mücadele edebileceğini düşünen bir kişiyi bu durumu psikolojik iyi olmayı olumlu etkiler. Bağlılık, sahip olduğumuz kaynaklara, kişilere, yöntem ve süreçlere sıkıca bağlı kalmaktır. Belirtilen durumlar anlamında bağlılık ve süreklilik sergilemek psikolojik iyi olmayı devam ettirici etkenlerdendir. Kişinin her şeyden önce kişisel özelliklerini belli tutarlılık içerisinde kontrol etmesi gerektiği gibi durumsal ve çevresel etkenlerin kontrol altına alınması psikolojik iyi olmayı olumlu etkiler.

Psikolojik iyi olma konusu gelişimsel dönemlere göre de farklılıklar gösterir. İlköğretim, orta öğretim ve yüksek öğretimdeki öğrencilerin veya bireylerin psikolojik iyi olmaları konusunda etkenlerin farklı olduğu söylenebilir. İlköğretim çağı çocuklarında psikolojik iyi olmayı sağlayan etkenleri şöyle sıralanmaktadır.

Sınıf rehberlik etkinlikleri psikolojik iyi olma konusunda en önemli işlerden biridir.

Sınıf rehberlik etkinliklerinde yer alan öğrencilerin benlik saygıları yükselmekte ve psikolojik iyi olma konusunda daha etkin bir rol alabilmektedir.

Bu öğrencilerin genel stres düzeyleri azalmakta ve daha etkili başa çıkma konusunda eğilim göstermektedirler.

Bu öğrenciler paylaşma, geri bildirim alma ve verme, bilgi kaynaklarını kullanma konularında daha etkili olmaktadır. Diğer taraftan, fiziksel sağlıkları konusunda da daha bilinçli konuma gelmektedirler.

Bunun yanında öğrencileri ders dışı etkinliklere yönlendirme, boş zamanlarını nasıl değerlendirebilecekleri konusunda rehberlik sunma, sportif faaliyetlere katılma, sanat ve

müzik çalışmalarına teşvik etmenin genel anlamda psikolojik sağlık yanında fiziksel iyi olmayı da artırdığı belirtilmektedir.

UYUMA TÖNELİK PROBLEM ALANLARI

İlişki Problemleri:

Okul rehberlik hizmetlerinde en çok karşılaşılan sorunların başında ilişki problemleri gelmektedir. Okulun önemli görevlerinden birisi çocuğun sosyalliğe yatkın davranışlar kazanmasını sağlamaktır. Gelişen ve büyüyen çocuğun, arkadaş ve akran gruplarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirebilme ve bunları sürdürebilme bece-risiyle donanması gerekir. Çocuk, gelişimsel özellikleri aile faktörü ve çevresel nedenlerden ötürü arkadaş ve akran gruplarıyla problem yaşaması kaçınılmazdır.

Özgüven:

Özgüven, kişinin kendine yönelik olumlu yargıları, kendini sevmesi ve kendi-siyle barışık olmasıyla ilgilidir. Çocuklarda karşılaşılan problem alanlarından biri de özgüven eksikliğidir. Erikson'a göre 0-1 yaşlarında başarılması gereken geli-şimsel görevdir. Kişinin tüm çabalarının altında bu duygu yatar. Kendine güveni eksik olan kişi, akademik, sosyal ve diğer konularda zorluk yaşar. Çocukların ve ergenlerin başkalarıyla karşılaştırılması özgüvenlerini zedeler. Çocuğa kendini ifade etme fırsatı verilmelidir.

Benlik Saygısı:

Akademik ve sosyal performansın önemli belirleyicilerindedir. Kişinin kendi fiziksel ve zihinsel özelliklerine yönelik değer atfetmesidir. (Benlik Saygısı ile ilişkili kavramlar benlik kavramı, benlik imgesi ve ideal benlik kavramlarıdır. Benlik; olumlu ve olumsuz formlar olabilir. Benlik imgesi; kişinin sahip olduğu tüm özelliklerin (olumlu-olumsuz) farkına varmasıdır.) Demokratik olmayan aile ortamları, çocuğun başarısızlıklarla yüzleştirilmesi, belirli zihinsel ve fiziksel yetersizliklere sahip olması düşük benlik saygısı ile ilgilidir. Çocuğa değer verilmesi, kabul ve onay görmesi, benlik saygısını geliştirir.

Korku ve Kaygılar:

Çocukların korkularının kaynağında; -güvensizlik, -olumsuz yaşantılar, -yanlış bilgilendirme, -ebeveyn tutumları, -öğretmen tutumları, -cezarlar, -aşırı genellemeler, korku içeren masal film ve hikayeler gelmektedir.çocuklarda rastlanan korkular genelde okul, başarı ve sosyal ilişkilerdir. Çocuklarda veya yetişkinlerde korku nesnesinin belli olmaması kaygıdır ve ortadan kaldırılması güçtür. İçine kapanma, yerli yersiz ağlama, insanlardan kaçma v.b. korku ve kaygı güven duygusunu yok eder. Bu nedenle ebeveyn ve öğretmen önce güven duygusunu geliştirmelidir.

Kimlik ve Kendini Tanıma:

Ergenlerin farklı olma çabaları, yetişkinleri veya otoriteyi takmamaları, başkalarının bakış açılarını anlamakta zorlanmaları, zaman zaman kendine özgü iç dünyalarında yaşamaları gibi sorunlar ergenin kimlik oluşturma süreciyle ilgilidir. Kimlik gelişimini etkileyen faktörlerden birisi daha önceki gelişimsel görevlerin yerine getirilip getirilmemesiyle ilgilidir. Otoriter,

baskıcı, koruyucu uygun rehber ve modellerin bulunmadığı ortamlarda ergenlerin sağlıklı kimlik gelişimlerinin olması beklenemez. Kimlik gelişiminin başarılı ve sağlıklı olması için kişinin kendini tanıması, özelliklerinin farkına varması, yeteneklerini bilmesi kendini tanıma açısından önemlidir.

Karşı Cinsle İlgili Problemler:

İlköğretimin ikinci kademesi ve lise çağında ortaya çıkmaktadır. Her iki cins açısından bir çok konunun ailede veya okulda tam olarak işlenmemesi, baskıcı, onaylamayıcı tutumların karşı cinslerle ilgili problemlerin, cinsiyet rolleri konu-sunda yaşanan sorunlarla birlikte problem oluşturur. Karşı cinsle ilgili sorunlar, kişinin arkadaşlık ilişkilerinde, akademik performanslarında, kendine güveninde ve diğer alanlarda sorun yaşamasına neden olur.

Ailevi Problemler:

Okul çağı çocuklarının problem alanlarının ilk sıralarında ailevi problemler gelmektedir. Aile, kişinin yaşamında belirleyici, yönlendirici, rehberlik edici, güven verici gibi bir çok fonksiyonelliğe sahiptir. Ailenin içinde bulunduğu ekonomik güçlükler, ebeveynler arasındaki geçimsizlikler, işsizlik rol çatışmaları, baskı ve zorlamalar gibi nedenlerden dolayı çocuklar üzerinde problemlere neden olur.

Akademik/Mesleki Problemler:

Öğrencilerin problemlerinin okulda en çok göze çarpan boyutu akademik sorunlardır. Bu sorunların bir kısmı zihinsel faktörlere bağlı olurken, bir kısmı da aile sosyal çevre ve duygusal kaynaklı olabilmektedir. Diğer bir problem alanı da mesleki gelişimdir. Ergen yada çocuğun yeteneklerinin keşfedilmesi, kendini tanıması, ilgi alanlarının zenginleşmesi mesleki gelişim ile doğrudan ilgilidir.

Değer Yargıları ve Kuşak Çatışması:

Toplumda yetişkin kültürün baskın değer yargıları, genç kuşaklar tarafından önemsenmiyor olabilir. Özellikle okul ve aile, değer yargılarını çocuğa kazandırma konusunda baskıcı ve ısrarcı olur. Alışkanlıklar, giyinme, ilişki kurma boş zamanları değerlendirme gibi konular üzerinde değer farklılıkları oluyor. Kızlar, erkeklere nazaran yetişkinler tarafından baskı altında tutulmaktadır. Değer yargılarından kaynaklanan çatışma alt sosyo- ekonomik gruplardan gelen çocukların değer yargılarında sorun yaşar.

Bağımlılık ve Bağımsızlık:

Çocukların gelişim sürecine bağlı olarak bağımsızlık duygusunu kazanmaları gerekir. Çocuk iki yaşından sonra yavaş yavaş bağımsızlık duygusunu fırsat bulduğu oranda geliştirir. Fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal yeterlilikleri ölçüsünde bağımsızlığını sergilemek ister. Bağımlı olmak ise çocuğun seçimlerini, davranışlarını başkalarının onay ve desteğiyle gerçekleştirmektedir.

Anne-Çocuk arasındaki bağlanma zaman içerisinde sağlıklı olarak çözüm-lenmezse bağımlı kişilik yapısının ortaya çıkması mümkündür. Bu etkenin sonucunda okul çağında çocukların yetersizlik duyguları sergilemeleri, güven eksikliği, verilen ödevleri ve sorumlulukları kendi başlarına yapmama gibi sorunlar çıkacaktır. (CAN,GÜRHAN,2002,S.124-125-126-127-128)

BİREYSEL FARKLILIKLAR

19. yy sonlarında 20.yy başlarında psikolojik çalışmaların temelinde bireysel farklılıklar yatmaktaydı. Mesela zihinsel yetenekler üzerinde yapılan bir araştırmalar aynı yaşta olmalarına karşın, bireyler birbirinden farklı zeka seviyesinde oldukları gözlenmiştir. Aynı yaş grubundaki çocukların bedensel gelişimlerinin de birbirinden farklı oldukları gözlenmiştir.

Bir sınıfı dolduran çocukların hiçbiri bir diğerinin aynı değildir. Boy, ağırlık, renk, zeka bakımından farklılık gösterirler. Öz-ikizler (tek yumurta ikizleri) hariç aynı anne ve babadan olan kardeşlerin bile aralarında fark vardır.

Bireysel farklılıkları çocukların büyüüp gelişmesinde de izleyebiliriz. Aynı takvim yaşındaki çocuklar yaşantılarının farklı zamanlarında gelişip olgunlaşırlar. Mesela 6 takvim yaşında (ilköğretim 1. sınıf) bir çok çocuk zihin-kas koordinasyonu gerektiren oyunlara katılıyor, ayakkabısının bağcıklarını başkalarından yardım almadan bağlayabiliyor. Ama aynı takvim yaşındaki bir başka çocuk bunları gerçekleştiremeyebilir. Yetenek seviyesindeki hız derecesi zihinsel seviye ile doğru orantılıdır diyebiliriz. (GÜNDOĞAN S., 1997,S.25)

Rehberlik hizmetlerinin önemli alanlarından biri bireysel farklılıklardır. Her birey kendine özgüdür. Toplumsal yaşamın temel dinamiklerinden biri de bu farklılıklardır. Toplumun dinamik olarak çalışabilme, üretebilme, uygarlık ortaya çıkarma ve devamlılığını sağlayabilme özelliğini bireysel farklılıklar aracılığıyla gerçekleştirir.

Bütün öğrencilerin aynı özelliklere sahip olduğunu varsaymak, öğrencinin öznel doğasını yani özgünlüğünü ortaya çıkarma açısından büyük sorunları beraberinde getirir. Bu yönden problemleri, üstün yönleri, zayıflıkları, başarı ve başarısızlıklarıyla her öğrencinin ayrı bir dünya olduğunu bilmek ve bunları keşfetmeye çalışmak gerekir.

Okul çocuğun psikososyal gelişimini sağlama ve olumlu yönde geliştirme adına iki yönde öğrenciye gelişim imkanı sunar. Bunlardan birincisi çocuğun toplumsal bir birey olarak yaşamasını sağlayıcı sosyal davranışları, normları ve ortak değerleri çocuğa öğretmektir. İkincisi ise her bireyin kendine özgü, farklılığını keşfetmesini sağlayıcı çalışmalar yapmaktır. Eğitim-öğretim açısından en önemli bireysel farklılıklar daha çok zihinsel düzeyde fark edilmektedir. Zihinsel yeterlik bakımından toplumun büyük bir kısmı zihinsel yeterliğe sahiptir. Bunun yanında bütün bireylerin farklı zihinsel yeterlik alanlarına sahip olabilecekleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Howard Gardner çoklu zeka kuramıyla eğitim açısından önemli bir bakış açısı sunmaktadır. İnsanların çok farklı yetenek alanlarına sahip olabileceklerini belirten Gardner bunların eğitim ortamında işlenmesinin veya ortaya çıkarılmasının gerekliliğinden bahseder.

Bireysel farklılıklar açısından zihinsel yeterlik kadar yetersizlik veya özrürlük de önemlidir. Her bireyin kendi kapasitesi veya potansiyelleri ölçüsünde eğitim alma hakkı vardır. Bu bireylerin belirlenmesi, onlara insanca yaklaşım sergilenmesi, kendilerine eğitim haklarının sağlanması modern eğitimin şartlarından biridir.

Bireydeki nitelik farklılıkları:

İnsanlar arasında bireysel farklılıklar olduğu gibi bir bireyin kendi içinde nitelik dereceleri ve vasıfları bakımından da farklılık bulunabilir. Hiç kimsenin kişiliğini oluşturan nitelikleri aynı derecede değildir. Mesela bir insan kelime anlama ve muhakeme gücü bakımından niteliği vasatken, mekan ilişkileri, soyut düşünme niteliği ortanın altına sayılabilir.

Bireydeki cinsiyet farkları

Erkekler doğum zamanında ağırlık bakımından kızlardan daha ağırdır. Ama kızlar ergenlik çağında bunu erkeklerin ellerinden alır. Takvim yaşı aynı bile olsa kızlar fizyolojik bakımdan erkeklerden bir yaş ilerdedirler. Gerek bedensel, gerek sosyal yönden erkeklerden çok daha

çabuk olgunlaşırlar. İlkokul çağlarında zeka testlerinde kızlar her ne kadar başarılı olsalar da ergenlikte bu durum ortadan kalkar ve erkekler daha başarılı olamaya başlarlar. Ergenlik sonrası yapılan testlerde kızlar dil konusunda başarı sağlarken erkekler daha çok sayı ve mekanik konularında başarı gösterirler.

Güç bakımından ilköğretim çağlarında kızlar erkeklere eşittir. Ama buluş çağında ise erkekler lehine fark belirleme başlar.

Yapılan araştırmalar kızlar son ergenlik çağında daha ziyade ev ve ev hayatı, aşk romanları ve gazetenin magazin sayfalarını karıştırırken, erkekler bilim-teknik araştırmaları, serüven romanları ile gazetenin spor sayfasını karıştırırlarmış(Araştırmalar 1950'li yıllarda yapılmış) (ÇETİNÖZOĞLU S,1997,S.124-126)

Bireysel Farklılıkların Rehberlik Açısından Önemi:

Bireysel farklılıklar sadece zeka ile sınırlı bir konu değildir. Tüm insan özelliklerinin bireysel farklılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Bunun yanında konu daha çok özürü veya özel eğitime muhtaç olma durumu açısından ele alınmaktadır. Özel eğitime muhtaç olan kişileri maddeler halinde sıralayabiliriz.

Zihinsel engellikü

Üstün yeteneklilikü

ü Öğrenme bozuklukları

Duyusal bozukluklar (görme, işitme)ü

Psikososyalü problemler

Duyusal problemlerü

Fiziksel bozukluklarıü

Genel sağlıkü problemleri

olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlara ilişkin eğitimin yapısı ve niteliği farklılık göstermektedir.

Bireyde Uyumu Güçleştiren Faktörler:

Birey günlük yaşamında bir çok problemle karşı karşıya kalmakta ve bunlara kendi özellikleri ve olanakları ölçüsünde çözümler üretmektedir.

Uyum bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal uyaranlara kendi içsel özelliklerini entegre ederek varlığını sürdürme çabasıdır. Bu uyaranlar; ihtiyaçlar, çatışmalar, karmaşık seçimler, sosyal, ekonomik ve kültürel stres ve bazen de aile yapısındaki değişimler olabilmektedir.

Bunun yanı sıra ekonomik sıkıntılar, toplumsal baskı ve zorluklar, bireysel rollerin karmaşıklığı ve değişkenliği, kültürel ve ekonomik küreselleşme gibi süreçler bireyin sorunlara karşı başa çıkabilme sınırını zorlamaktadır.

Bunun yanı sıra ekonomik sıkıntılar, toplumsal baskı ve zorluklar, bireysel rollerin karmaşıklığı ve değişkenliği, kültürel ve ekonomik küreselleşme gibi süreçler bireyin sorunlara karşı başa çıkabilme sınırını zorlamaktadır.

Uyuma Yönelik Problem Alanları

İlişki Problemleri; gelişen ve büyüyen çocuğun sürekli olarak arkadaş veya akranlarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirebilme ve bunları devam ettirebilecek beceriyi kazanması gerekmektedir. Gelişimsel özellikleri, aile faktörü ve çevresel nedenlerden ötürü çocukların arkadaş ve akranlarıyla problemler yaşamaları kaçınılmaz olmaktadır. Paylaşma, oyun, ders içi ve dışı aktiviteleri birlikte gerçekleştirme gibi konularda özellikle gelişimin ilk dönemlerinde çocuklar problem yaşayabilmektedirler. İlişki problemleri çocuğun kendisinden kaynaklanabildiği gibi, dışsal faktörlerin etkisiyle de gündeme gelebilmektedir. Sosyal aktivitelere girememe, arkadaş ve akranlarıyla etkili iletişim gerçekleştirilememe, oyun ve aktivitelerde bozucu ve engelleyici rol üstlenme gibi problemlere çocuklarda sıkça

rastlanabilmektedir.

Özgüven; çocuklarda karşılaşılan önemli problem alanlarından biri de özgüven eksikliğidir. Özgüven, kişinin kendine yönelik olumlu yargılarının olması kendini sevmesi, kendiyle barışık olması ve kendini tanıması gibi durumlarla ilişkili bir kavramdır.

Kendine güveni eksik olan kişi akademik, sosyal ve diğer konularda zorluk yaşayacaktır. En küçük başarısızlıklar, reddedilme, performans eksikliği ve fiziksel eksiklikler kolayca özgüvenin olumsuzlaşmasına neden olabilmektedir.

Bu kapsamda ele alındığında özgüvenin yeniden tesis edilmesine yönelik çalışmalar daha çok çocuğun kendisini ifade etmesine fırsat verilmesi, kendi farkındalıklarının artırılması, kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini sağlama üzerinde odaklaşmaktadır. Her gelişim düzeyinde çocuğun yapabilirlik düzeylerinin artırılması, daha güvenli bir ortamın onlara sunulması, sağlıklı aile ilişkilerinin geliştirilmesi özgüvenle oldukça ilişkili konulardır.

Benlik Saygısı (Öz Saygı); Akademik ve sosyal performansın önemli belirleyicilerinden biri kişinin benlik saygısıdır. Benlik saygısı, kişinin kendi fiziksel ve zihinsel özelliklerine yönelik değer atfetmesi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramı kişinin kendine yönelik yapılan tüm değerlendirmelerin algısıdır.

Demokratik olmayan aile ortamları, çocuğun sürekli başarısızlıklarıyla yüzleştirilmesi, belirli zihinsel ve yetersizliklere sahip olması düşük benlik saygısı ile oldukça ilişkilidir. Her şeyden önce çocuğun saygı görmesi, anlaşılması, değer verilmesi, yapabilirliklerine güvenilmesi, kabul ve onay görmesi kendine yönelik saygının da gelişimine zemin hazırlayacaktır.

Stres ve Başaçıkma

Modern rehberlik hizmetlerinin ele alınması gereken bir diğer önemli konusu ise stres ve bununla nasıl başa çıkılacağına ilişkin bilgi ve becerilerin kazandırılmasıdır. Günümüzde stres konusunun popülerliği ve bir çok sıkıntı ve karmaşaların açıklanamazlığının sonucu olarak stres çağın hastalığı olarak değerlendirilmiştir. Stres kavramını yaşamın her alanında ve herkesten duymak mümkündür. Bankada çalışan kişi de köylü çiftçi de stresten söz etmektedir. Hal böyle olunca stres konusunun rehberlik hizmetleri içerisinde ele alınması ve stresle başaçıkma konusunda gerekli önlem ve eğitimin sunulması kaçınılmaz olmaktadır.

Stres, daha önceleri biyolojik açıdan ele alınmakta ve farklı yaşam koşullarının kişinin metabolizmasında meydana getirdiği dengesizlik olarak değerlendirilmekteydi. Bu kapsamda özellikle stres genel uyum sorunu olarak ele alınmış ve bireyin dışsal ve içsel etkenlerden kaynaklanan taleplere yapmış olduğu bir tür tepki olarak incelenmiştir. Günümüzde ise stresin biyopsikososyal bir yapı içerisinde ele alındığı görülmektedir. Stresin bireysel farklılıklar kadar sosyal etkenlerce de görecelilik gösterdiği kabul edilmektedir. Stresin ortaya çıkmasında stres kaynağının kendisi kadar stresin nasıl algılandığı veya kişi tarafından nasıl değerlendirildiği de stresin anlaşılmasında önemli bilgiler sunmaktadır. Aynı stres kaynağına insanların farklı tepkiler gösterdiği görülmektedir. Bunun ortaya çıkmasında önemli etkenlerden biride strese karşı kişinin sahip olduğu başa çıkma düzeyi ve strateji türleridir.

Stresle başaçıkma farklı tarz ve stratejilerin kullanıldığı görülmektedir. Bunların sınıflandırılmasının farklı psikoloji okullarında farklı şekillerde yapıldığı görülmektedir. Bunlardan en genel olanı ise aktif ve pasif başaçıkma tarzlarıdır. Aktif başaçıkma daha çok duruma yönelik, problem odaklı, planlama, işlem yapma, üzerine gitme, sorun çözme, yardım arama, bilişsel olarak durumu yeniden değerlendirme şekillerinde gerçekleştirilmektedir. Pasif başaçıkma yöntemleri olarak ise daha çok duygusal yaklaşım, kaçma ve inkar etme gibi süreçlerin işletildiği görülmektedir. Bu iki yaklaşım kişisel ve durumsal özelliklere bağlı

olarak sonuçta kişi tarafında durumun üstesinden gelmeye yönelik olarak kullanıldıklarında işlevsel oldukları söylenebilir. Fakat kullanım süresi ve düzeyine göre aktif başa çıkmanın daha etkili, pasif-duygu odaklı başa çıkmanın ise etkisiz yöntem olarak değerlendirildikleri de görülmektedir.

Bir başka başa çıkma tarzı olarak sosyal destek arama ve kullanma eğilimi göze çapmaktadır. Sosyal destek ve yardım arama duygusal olabildiği gibi enstürümantal da olabilmektedir. Diğer taraftan sosyal desteğin varlığında çok kişi için önemli olan algılanıp algılanmamasıdır. Kişi sosyal destek algısına ne kadar çok sahip ise, başa çıkma özelliği de o derece artmaktadır. Özellikle problem çözmeye ve aktif anlamda sosyal yardıma başvurulması etkili veya olumlu bir yaklaşım olarak incelenmektedir. Bu açıdan, bireyin sahip olduğu sosyal desteğin farkında olması ve yardım almaya yönelik tutum ve davranışlarının artırılması başa çıkma konusunda yapılması gerekenler arasındadır.

Stresle başa çıkmada başvuru alan yöntemler ;

Günümüz insanı önceden belirtildiği gibi hem kişisel hemde durumsal faktörler açısından daha fazla stres kaynaklarına, gerilime ve zorlanmaya maruz kalmaktadır. Tüm bunların ışığında kişisel rehberlik hizmetlerinin böyle önemli bir konu üzerinde durması, bireyi problemli olarak başa çıkmaya yönelik olarak hazırlaması, etkili ve olumlu başa çıkma stratejileri kullanma becerileriyle donatması, gerektiğinde uygun dışsal yardım arama davranışlarının teşvik edilmesi stresle başa çıkma konusunda yapılması gerekenler arasındadır. Bu tür çalışmaların hem önleyici kapsamda hem de sorunların veya stresliliğin ortadan kaldırılmasına yönelik yapılmasının rehberlik hizmetleri açısından önemi büyüktür. Okullarda gelişimsel özelliklerinde göz önünde bulundurularak stres yönetimine yönelik hizmetlerin artırılması kaçınılmazdır. Özellikle sınav stresine yönelik çalışmaların tüm öğretmenler tarafından bilinmesinde ve buna yönelik çalışmaların yapılmasında büyük önem olduğu bilinmektedir. Bunlar arasında en kolay ve basit olabilecek yöntemlerden biri gevşeme egzersizlerinin yapılmasıdır. Bunu tüm öğretmenlerin yapabilmesi mümkündür. Böylece kişinin problemliliğinin ortadan kaldırması amaçlanabileceği gibi, aynı zamanda kişisel gelişim ve etkililik açısından da önemli çalışma yapılmış olacaktır.

SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME

İnsan gelişiminin sosyal yönü, insanın sosyal bir varlık olarak başka insanlarla varolmasını vurgular. Bu anlamda insanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliğinin de sosyal bir varoluşa sahip olması gösterilebilir. İnsanın başkalarıyla birlikte gelişme, öğrenme, değişme daha doğrusu yaşama zorunluluğu vardır.

Geçmişte daha yavaş değişen toplumsal yapıda belli sosyal beceriler daha küçük toplumsal dokular içerisinde kazanılıp kullanılmaktaydı. Günümüzde ise, bir taraftan hızlı değişim diğer taraftan insanların sosyal ve mekansal hareketliliği, yapılan işlerin karmaşıklığı ve farklı yapılarda işbirliğini gerektirmesi kişinin belli sosyal becerilerle donanık olmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu sosyal beceriler şunlardır:

1. İletişim kurma
2. Kendini sunma
3. Empatik anlama
4. Bilgi alma ve verme
5. Sosyal rahatlık

6. Karşılıklı bağlılık içerisinde olma
7. Grup içi ve dışı performans sergileme
8. Farklılığı tolere etme
9. Kendine ve başkalarına güvenme
10. İşbirliği gerçekleştirebilme
11. Başkalarının ihtiyaç ve beklentilerini yordayabilme
12. Arkadaşlık kurma ve sürdürülebilme
13. Yakın ilişki geliştirebilme

Okul, sınıfta grup formatında sunduğu eğitim ve öğretimle öğrencinin sosyal becerilerine ilişkin sınırlılıkları anlamada önemli bir ortamdır. Üniversiteye gelen öğrencinin 18-22 yaşlarında bile hala arkadaşları önünde konuşma zorluğunun olması, gerekli önleyici ve düzeltici çalışmaların yapılmadığını göstermektedir.

Okulun bir bütün olarak çocuğun sosyal beceri alanlarında yetenekleri ve diğer kişisel özellikleri doğrultusunda gelişimini teşvik edici eğitsel, sosyal, sınıf içi ve sınıf dışı etkinlikler yapması gerekmektedir. Bu konuda en önemli görev sınıf öğretmenlerine düşmektedir. Sosyal beceri eksikliğine neden olan problem durumları vardır. Bunlardan en önemlileri şunlardır:

1. Sosyal anksiyete/fobi
2. Çekingenlik
3. Kaçınma
4. Kaçınmacı kişilik bozukluğu
5. Sıkılganlık
6. Test/sınav anksiyetesi

Bu problem durumları, sosyal beceri eksikliği sonucu gelişebileceği gibi sosyal beceri eğitimi ile bunların problemlilik düzeylerinin azaltılması da gerçekleştirilebilir.

ÖĞRETMEN VE ÖNLEYİCİ REHBERLİK HİZMETLERİ

Sınıf öğretmenin sınıf öğretim etkinlikleri dışında okul psikolojik hizmetlerinde de önemli görev ve sorumluluklarının bulunması gerekir. Bu sorumluluklar arasında öğretmenin:

- Dinleyici ve yol gösterici olması,
- Havale edici ve psikolojik yardım almayı destekleyici olması,
- İnsan potansiyellerini keşfedici olması,
- Kariyer eğitimcisi,

İnsan ilişkileri moderatörü olması gibi roller yer alır.(CAN Gürhan(edt), 2002; s.112-135)

Öğretmenlerin yapabileceği rehberlik hizmetleri arasında, sınıfta öğrencilerin genel gelişimlerine elverişli bir ortam yaratmak, öğrencileri yeni durumlara alıştırmak, bilgi vermek, öğrencileri gözlemek, tanımak, okuttukları derslerle ilgili olarak verimli çalışma yöntemleri ile ilgili açıklamalar yapmak, öğrencileri dinlemek, kişisel ve sosyal gelişimlerine yardım etmek, özel problemleri olan öğrencileri ilgililerin dikkatine sunmak gibi hizmetler sayılabilir.(ÖZGÜVEN İ.Ethem, 2001; s.264-265)

Her sınıf öğretmeni öğrencilerle haftada en az beş gün, günde en az 45-50 dakika, yıllık olarak da ortalama 150-180 gün yüz yüze gelmektedir. Bu durum öğretmeni öğrencinin ebeveynler dışında en çok gördüğü kişi konumuna getirir. Bu oran bazen ebeveynleri bile geride bırakır. Böyle bir durumda öğretmenin herkesten daha çok öğrencileri tanıma ve onlarla iletişim kurma özelliği ortaya çıkmaktadır. Bu ilişki ve birliktelik karşılıklı saygı ve güvene dayalı olarak tesis edildiğinde, öğretmenin öğrenci üzerindeki etkin dinleyici, yol

gösterici ve yönlendirici rolünü ortaya çıkarır.

Öğretmenin günlük olarak öğrenci ile temasta olması, öğrencinin her türlü durumundan haberdar olmasını sağlar. Öğretmen, öğrencilerin psikolojik danışma ihtiyaçlarını zamanında fark eden, öğrenciyi ilgili servise havale eden ve ihtiyaç duydukları yardımın alınmasında destekleyici sürekliliği sağlayan kaynak kişidir.

Öğretmenlerin öğrenciyi dikkatle dinlemesi, içtenlikle davranması, güven duyguları uyandırması ve pozitif yönde bazı telkinlerde bulunması, içinde bulunduğu gerginliği hafifletebilir.

Öğretmen, bu tür görüşmeleri öğrencilerin anne ve babaları ile de yapabilir.

Öğretmenler, gerekli bilgi ve beceri ile donanık olduklarında öğrencilerin özgün yeteneklerini ve potansiyellerini keşfetmede formal okul sistemi içerisinde yetkin bir konumda yer alırlar.

Özellikle ülkemiz açısından değerlendirilecek olursa, yetenek ve potansiyellerin ortaya çıkarılmasında eğitim sistemimizin fazla işlevsel olmadığı bilinmektedir. Yapılacak gözlem ve diğer çalışmalarla her öğrencinin bir yetenek alanının ortaya çıkarılması ve potansiyellerinin geliştirilmesi modern öğretmenin görevleri arasındadır.

Öğretmenin bir diğer rolü kariyer eğitimciliğidir. Kariyer eğitimi, okulun toplam eğitiminin bir parçası olarak öğretmenin sunduğu alan bilgisi ile edinilmesi gereken bir eğitimidir.

Öğretmenin kariyer eğitimcisi olarak sorumlulukları:

1. Öğrencilerin tüm iş ve mesleklere olumlu tutum geliştirmelerini sağlamak.
2. Toplumun ve yetişkinlerin sunduğu mesleklere ve işlere yönelik ön yargıları ortadan kaldırmak.
3. Genel olarak eğitime ilişkin olumlu tutum geliştirmekle kariyer hazırlığı ve karar verme konusunda eğitmek.
4. Yetenek ve potansiyeller doğrultusunda beceri, rol ve değerlerin kazanılmasında yardımcı olmak.

Eğitim ve öğretim etkinliklerinde, öğrencilerin genel gelişimlerini dikkate alan, etkinliklerde öğrenciyi ve öğrencilerin temel gereksinimlerini merkez alan, insancıl ve demokratik eğitim tutumlarını benimseyen öğretmenlerin insan ilişkilerinde rehberlik hizmetlerine daha yatkın olduğu belirtilmektedir.