

GİRİŞ

Psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) hizmetleri yürütülürken ilköğretim ve orta öğretimde çalışan okul psikolojik danışmanları zaman zaman bazı öğrencilerin kendilerinden söz etmelerini, konuşmalarını sağlama konusunda sıkıntılar yaşamaktadırlar. Hizmet almak üzere gelen öğrenciler, bazen utangaç olmaları, bazen konuşmaya nereden başlayacaklarını bilememeleri gibi özellikler nedeniyle bazen de PDR servislerine öğretmenleri ya da ebeveynleri tarafından yönlendirilmiş olmaları gibi nedenlerle konuşmakta zorlanabilmektedirler.

Bu kitabın ikinci yazarının ilköğretim okulunda çalışan bir psikolojik danışman arkadaşı, bu gibi durumlarda kullandığı bir taktiğin oldukça işe yaradığını belirtmektedir. Bu psikolojik danışman, kendisine yollanan bir öğrenci olduğunda eğer onun konuşma konusunda çekinceli olduğunu sezerse onunla hemen yüzyüze konuşma ortamı sağlamak yerine odasındaki akvaryuma odaklanmaktadır. Bir süre sonra çocukların da akvaryuma yaklaştıkları ve akvaryumun önünde, akvaryumu seyrederken psikolojik danışmanın balıklar üzerine yaptığı konuşmalara onların da katılmaya başladıklarını gözlemektedir. Ardından balıklardan söz ederken iletişim yavaşça çocuğa kaymakta ve böylece yüzyüze iletişime geçebilmektedir. Aslında burada psikolojik danışman, gelen öğrencinin kendisini rahat hissedeceği bir ortam sağlamakta, başlangıçta öğrenciyi konu odağı olmaktan, kişisel bir konuda yüzyüze iletişime geçmenin sıkıntılarından kurtarmaktadır. Bunu da üçüncü bir nesne seçerek yapmaktadır. Benzeri uygulamaların ilk kez sosyal, profesyonel ya da özel amaçla karşılaşacak kişilere uygulanmasının işe yaradığını belirten sosyal psikolojik çalışmalar da vardır. İlk karşılaşmada doğrudan yüzyüze, ana konuların konuşulmaya başlanması yerine yan yana oturarak bir etkinliğin izlenmesi, bir dosyanın incelenmesi, ana konuyla ilgisiz ama “tehlikesiz” bir konuda biraz sohbet edilmesi iletişimi kolaylaştırmaktadır. Bu kitaptaki etkinlikler ana konuyla ilgili olsa da hayal, oyun, grafik, kontrol listesi gibi kendilerini ifade etmeye temelli olmaları nedeniyle danışanlarca daha “tehlikesiz” algılanabilecek türden, test dışı tekniklerdir.

Bazen psikolojik danışmanlar, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine aracı olması için niceliksel sonuçlar veren kağıt kalem testleri verme yolunu seçebilmektedirler. Bu durumda ise testten alınan puan üzerinden konuşmaya devam edilebilmektedir. Öte yandan bu durumda öğrenciler sadece belli puan aralıklarına giren “puanlar” olarak ele alınabilmekte, öğrencilerin kendileri üzerinde düşüncelerine, kendilerinden söz etmelerine fazla fırsat verilmemekte, böylece öğrencilerin bireysel özelliklerini ortaya koymalarının ve bireysel ayrılıkların önemi arada kaybolabilmektedir. Öğrenciler bu nedenle test almaya fazla istekli olmayabilmektedirler.

Bu kitapta da benzeri durumlarla karşılaşan psikolojik danışmanların kullanabilecekleri anketler, minik etkinlikler, oyunlar, kartlar gibi bazı test dışı / niteliksel tekniklerin sunulması amaçlanmıştır. Bu nedenle önce test dışı / niteliksel tekniklere önem veren post modern / yapılandırmacı yaklaşımlardan yola çıkarak bu teknikler üzerine kısa kuramsal bilgi verilmiştir. Ardından etkinlikler her ne kadar bazıları iç içe olsa da, kariyer, bireysel/sosyal ve akademik / eğitsel gelişim alanlarında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sunulurken kullanılacak biçimde gruplanarak verilmiştir.

Psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki değerlendirmeler, aşağıda kısaca açıklandığı gibi, teste dayalı nicel (formal) ve test dışı nicel (informal) değerlendirmeler olarak gruplanmaktadır. Her iki tür değerlendirmenin de güçlü ve zayıf yanları vardır. Gereksimlere ve koşullara göre hangisinin kullanılacağına ya da ikisinin bir arada hangi dengede kullanılacağına karar verilmesi çok daha anlamlı görünmektedir. Son yıllarda psikolojik danışma ve rehberlik konusunda bir dizi ölçek Türkçe’ye uyarlanmakta, daha da sevindirici olanı yeni ölçek geliştirme çalışmaları artmaktadır. Bunun yanı sıra aşağıda belirtildiği gibi test dışı tekniklere yer veren kitap sayısında da benzer bir eğilim gözlenmektedir. Bu konudaki çalışmaların artışında yapılandırmacı yaklaşımların da payı vardır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri veriliyorken hem test verilmesini daha fazla önemseyen modern yaklaşımlara hem de test dışı teknikleri de kullanmak gerektiğini söyleyen post modern yaklaşımlara dengeli olarak yer vermek çok önemli görünmektedir (Korkut-Owen ve Niles, 2011).

Teste Dayalı Nicel Teknikler

Niles ve Harris-Bowlsbey’a göre (2012), değerlendirmelerde güvenilirliği ve geçerliği olan, yanlılıktan arınık, karşılaştırmaya fırsat veren ölçme araçları formal yazılı ya da testle değerlendirme olarak adlandırılmaktadır. Daha nesnel olmaları nedeniyle, araştırmacılar, okullardaki yöneticiler ve özellikle veliler testleri daha

fazla yeğleme eğilimindedirler. Standart testleri kullanmak ve farklı kaynaklardan gelen bilgileri bir araya getirmek modern yaklaşımların bir parçasıdır. Bu yaklaşım, “test et, sonucu söyle (test them and tell them)” biçiminde de açıklanmakta ve bu yanılla post modern yaklaşımlar tarafından eleştirilmektedir. Nesnel olmaları, büyük gruplara uygulanabilmeleri gibi avantajları varsa da bu yolla değerlendirmelerin test dışı tekniklerle desteklenmedikçe bireylerin anlaşılamayacağı vurgulanmaktadır (Sampson, 2009). Sampson’a göre (2009) test sonuçlarına aşırı önem verme, yanlış anlaşılmalara da yol açabilecek bir dezavantaj olarak görünmektedir. Bunun yanı sıra, yorumlarda özensiz olmak, test sonuçlarını daha çok bireyin kendini anlaması için kullanmak yerine farklı amaçlar için kullanmak, testin amacından danışanları haberdar etmemek, test uygulamalarını uygun yapmamak ve testin herkesi açıklamasını beklemek gibi riskleri de taşımaktadır. Testleri kullanmanın taşıyabileceği iki potansiyel sorun göze çarpmaktadır. İlk potansiyel sorun, zamanla bireylerin; eğitim ve yaşam koşullarının, iş dünyasının gereklilik ve özelliklerinin aynı kalmamasındadır. O nedenle çok sıklıkla güncellenmeleri gerekmektedir. İkinci potansiyel sorun, standartlaştırılmış testlerin bireylerin gerçeklerini yapılandırmaya çalışmasıdır. Oysa gerçeklik birey tarafından kendi kavramlarıyla yapılandırıldığında daha anlamlı olmaktadır. Birilerinin yaşantılarından geliştirilen standart değerlendirmeler, özellikle karmaşık durum ve sorunlara kısa sürede yanıt bulmaya çalışan, okuduklarını eleştirmeden kabul eden öğrenciler, danışanlar tarafından yanlış kullanılabilir.

Test Dışı ya da Niteliksel Teknikler

Test dışı teknikler informal, niteliksel değerlendirmeler olarak da anılmaktadır. Öğrencilerin / danışanların özelliklerine ve gereksinimlerine göre test dışı tekniklerin kullanılması daha etkili olmaktadır. Bu teknikler, değerlendirme etkinliklerinin değişme sürecinin dışında olmamaları, onun yerine öğrencilerin/danışanların kendilerini keşfetmeleri ve bazı konularda bilgilendirilmelerine yol açacak biçimde psikolojik danışma sürecinin içinde harmanlanmış olarak yer almaları nedeniyle önemlidir (Drum, 1992).

Bu teknikleri öneren yapılandırmacı yaklaşım, bir çok anlamlar ve bir çok gerçekler olduğunu vurgular. Bu yaklaşımda bireylerin kendi gerçeklerini oluşturdukları, yaşam deneyimleri aracılığı ile dünyayı anlamlandırdıkları ve bu anlamları yeniden yapılandırabildikleri görüşü yer almaktadır. Özellikle bireyle çevresinin etkileşiminin giderek anlaşılmasıyla insanların yaşadıkları dünyayı anlamlı hale getirmeye etkin olarak yönelik oldukları daha fazla kabul edilmeye başlandıkça yapılandırmacı yaklaşım daha da önemsenmeye başlamıştır. Niteliksel ya da test

dışı teknikler, uzmana dayalı değerlendirmeler yerine danışan ve psikolojik danışmanın işbirliği içinde olduğu bir değerlendirme fırsatı vermektedir. Böylece geleneksel yaklaşımdaki doğrusal bakış yerine süreç daha önemli hale gelmektedir. Bu tip değerlendirmeler aracılığı ile birey ve psikolojik danışman daha esnek bir iletişime geçebilmekte ve danışan bireysel öyküsünü kolaylıkla anlatabilmektedir (Savickas, 1993). Test dışı / niteliksel tekniklerin kullanılmasına ilişkin kaynakların ağırlıklı olarak kariyer ile ilgili olduğu görülmektedir. Öte yandan kişisel /sosyal gelişim amaçlı olarak psikolojik danışma sürecinde de (Juhnke, 1995) ve eğitim/akademik gelişim amacıyla da kullanılmaktadır.

Bu teknikleri kullanmanın avantajları arasında bireyin kendisini keşfetmeye yol açması, kullanımının esnekliği, ucuz hatta ücretsiz olması, kaygıyı azaltıcı olması, bazen hiç materyal gerektirmemesi vardır. Dezavantajları arasında ise öznel olması, geliştirilmesinin zorluğu, yorumlamanın özel dikkat gerektirmesi sayılabilir. Standartlaştırılmış testlerden farklı olarak oyunlar, uyarıcı etkinlikler içermekte olan test dışı teknikler, esnek, açık uçlu, bütüncül olma özelliği gösterirler ve ayrıca istatistiksel değildirlir (Goldman, 1992). Aşağıda farklı kaynaklardan (Örn., Amundson, 2008; Brott, 2001; McMahon ve Patton, 2002; Niles ve Harris-Bowlsbey, 2012, Korkut Owen ve Owen, 2012) yararlanılarak oluşturulan ve bu kitapta bazıları kullanılan, bir dizi test dışı teknik adı sıralanmış ve aşağıda açıklanmıştır: Kart sıralama tekniği, genogramlar, ilk anılar, kontrol listeleri, yaşam alanı haritası, iki seçenektan birini seçmeye zorlayan etkinlikler, rol oynama, hikaye anlatma, yaşam çizgisi, metaforlar, hayal tekniği ve İyilik Hali Yıldızı Modeli.

Kart Sıralama Tekniği

Kart sıralama tekniği (Q-Sort method) orijinal olarak Stephenson (1937) tarafından tasarlanmış (Akt., Block, 1961) ardından Block (1961) tarafından kişilik değerlendirmeleri ve psikiyatrik araştırmalarda kullanılmak amacıyla geliştirilmiştir. Bunun dışında kart sıralama tekniği kariyer psikolojik danışmanlığında, bireyin çalışma değerleri, iş becerileri ve ilgilerinin değerlendirilmesinde de kullanılmaktadır. Sıklıkla bireysel ve grup olarak uygulanan kart sıralama tekniğinde kartlara yazılmış olan ölçülmek istenen özellikler, birey tarafından kendileri için önemli olup olmamalarına göre sıralamakta ya da sınıflanmaktadır. Ölçülen özelliğe bağlı olarak bireyden kartları farklı biçimlerde gruplamaları ya da sınıflandırmaları istenebilmektedir. Bu teknik her eğitim ve yaş düzeyinde kullanılabilir. Özellikle kariyer psikolojik danışmanları arasında belki de en fazla kullanılan teknik, kart sıralama tekniğidir. Türkiye’de bu tekniğe göre, Korkut-Owen, Acar, Demir, Haskan ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş olan Mesleki Değer Kartları

(MEDEK) bulunmaktadır. Bu teknik aracılığı ile eğitsel, kişisel/sosyal gelişim alanı için de etkinlikler geliştirilebilir. Örneğin kaygı verici (örn., sosyal, fiziksel koşullar) olabilecek ortamların yazılı olduğu kartlar ve bireyde yarattığı kaygı derecelerini gösteren kartlar hazırlanabilir. Eğitsel amaçlı olarak ise öğrencilerin kendilerine uygun olan ders çalışma stratejilerini keşfetmeleri ya da kendilerini yansıtan öğrenme biçimlerini ortaya koymak için kartlar hazırlanabilir.

Genogramlar

Genogram genel anlamda aile hikayelerini ve ilişkiler örüntüsünü gösteren sembolik/grafiksel bir haritadır. Aile ağacı olarak da adlandırabilen bu teknik aslında tıp, sosyoloji, sosyal çalışma, psikoloji, genetik çalışmalar, eğitim alanında da kullanılmaktadır. İlk olarak McGoldrick ve Gerson (1985) tarafından yazılan kitapta genogramlardan söz edilerek aile terapilerinde nasıl kullanılabileceği tartışılmıştır. Teknik daha sonra popüler hale gelmiştir. Psikolojik danışma hizmetlerinde de aile ve evlilik psikolojik danışmanlığında ve kariyer psikolojik danışmanlığında daha fazla olmak üzere bir çok farklı amaçla kullanılabilmektedir. Danışan üzerinde aile örüntülerinin etkilerini göstermek amaçlı düzenlenen bu teknikte, yaygın olarak bireyden çalışılan alanla (örn., kişisel bir sorun, kariyer sorunları) ilgili olarak kendisi kardeşleri; anne babası, teyze, hala, amca, dayı, kuzenler; büyük anne ve baba olmak üzere üç kuşaktaki bireylerin özelliklerinin bir grafik üzerinde gösterilmesi esastır. Çalışılan konular ailedeki üyelerin, cinsiyet rollerine bakışları, eğitime verdikleri değer, aile desteği verme biçim ve oranları, sosyoekonomik düzeyleri, karar verme örüntüleri, sorunlarla ve geçiş dönemleriyle başa çıkma örüntüleri, eğitim düzeyleri, meslekleri gibi konular olabilir.

İlk Anılar

Pek çok kuramcı gibi Adler'in de vurguladığı üzere ilk deneyimler ve anılar bizleri etkilemektedir. Anımsanan ya da değiştirilerek anımsanan ilk anıların bireylerin yaşam biçimlerine ilişkin ipuçları verdiği düşünülmektedir. Bireysel psikolojik danışmada bir yaklaşım olarak kullanıldığı (Mosak ve Di Pietro, 2006) gibi bir teknik olarak da kullanılabilen ilk anılar amaca bağlı olarak farklılaştırılabilmektedir. Mosak ve Di Pietro'ya göre (2006) bugünkü yaşantılarla geçmiş yaşantılar iç içedir. Anıların geçmişte olan olaylarla aynı olmadığı, ancak bireylerin kendilerini, diğerlerini ve dünyayı nasıl algıladığına bağlı olarak biçimlenen hikayeler olduğunu savunan yazarlar ilk anıların test dışı teknik olarak kullanılabileceğini belirtmektedirler. Onlara göre bu yolla bireyin güçlü yanları, korkuları, amaçları, davranışlarındaki ana hatlar ortaya konabilir. Kısa sürede gerçekleştirilebilmesi, hiç

bir masraf gerektirmemesi açısından ilk anılar uygun bir teknik olarak önerilmektedir. Clark'a göre (1994) ilk anılar aracılığı ile psikolojik danışma sürecinde, danışanların yaşam biçimi ve temel yaşam temaları rahatlıkla çalışılabilir. Böylece dirençli olan bireylerle çalışmak da daha kolay olmaktadır. Amaç bireyin yaşam temalarını fark etmelerini sağlamak ve gelecekte onları nasıl devam ettirebileceklerini tartışmaktır. Bu anlamda ilk anılar bir teknik olarak kişisel/sosyal gelişim alanının yanı sıra kariyer gelişim alanında da kullanılabilir.

Kontrol Listeleri

Kontrol listeleri çok yaygın olarak kullanılan bir başka tekniktir. Bireylerin kendilerine verilen ilgi, problem listesi gibi belli bir konuda hazırlanmış bir listeden kendilerinde olanları işaretlemelerini gerektiren bu teknik, ilk olarak pilotlar için, uçuş için gerekenlerin hepsini yapıp yapmadıklarını kontrol etmeleri için 1935 yılında geliştirilmiştir. Bu teknik 1960'lı yıllarda batı ülkelerindeki hastanelerde (Gawande, 2010) kullanılmaya başlanmıştır. Sonradan her alana yayılan bu teknik psikolojik danışmada da yaygın olarak kullanılmaktadır. Hazırlanan listeler kişisel/sosyal (örn., problem alanları, başa çıkma yolları), akademik (örn., ders çalışma teknikleri, zamanı kullanma) ve kariyer (örn., değerler, transfer edilebilir beceri listeleri) alanlarına ait olabilmektedir. Türkiye'de de bu tip kontrol listeleri (Problem Tarama Listesi gibi) yaygın olarak kullanılmaktadır.

Yaşam Alanı Haritası

Bir dizi yazar tarafından önerilen (Brott, 2004; Shepard, 2010) bu teknik öğrencilerin, danışanların düşüncelerinin, duygularının görsel olarak diyagram, resim, metafor, sembol, imajlar olarak belirtilmesine dayalıdır. Süreçte öğrenciler, danışanlar esnek bırakılarak isterlerse renk ve şekil kullanabilecekleri, hatta sözcükler ya da kısa cümleler de kullanabilecekleri belirtilir. Bu görselleştirme ya da haritalama süreci psikolojik danışmada kişisel/sosyal, kariyer gelişimi gibi farklı amaçlar için kullanılabilir. Konu, kişinin bugünkü ilişki ağını gösterebileceği gibi gelecekteki halini de gösterebilir. Birey bu etkinlikte kendisini ve yaşamında yer alan diğer kişiler (örn., aile, arkadaşlar), dahil olunan sosyal gruplar, kurumlar (okul, iş yeri) ya da olayları bir arada gösterebilmektedir. Örnek olarak öğrencilere "yaşamınızda en önemli olan kişileri size yakınlık ve uzaklıklarına göre değerlendirin. Bunu kağıda sözcükler, anahtar sözcükler, imgeler, grafikler, minik resimler, şekiller, oklar kullanarak çizebilirsiniz" denebilir.

İki Seçenekten Birini Seçmeye Zorlayan Etkinlikler

Bireylerden iki seçenek arasından seçim yapmasını gerektiren bu etkinlikler, yapılan seçimlerin avantajlı ve dezavantajlı yanlarını tartışmaya fırsat vermesi açısından psikolojik danışmada rahatlıkla kullanılabilir. Bu etkinlikler, psikolojik danışma ile ilgili her konuda hazırlanabilir. Kariyer gelişimi için kullanıldığında (Niles ve Harris-Bowlsbey, 2012). karar verme aşamasında yardımcı olabilmektedir. Kişisel/sosyal gelişim için kullanıldığında da benzer amaca hizmet etmenin yanısıra yapılan seçimlerin her zaman olumlu ve olumsuz yanlarının olabileceğini fark ettirmeye de yaramaktadır. Akademik gelişim alanında da öğrencilere örneğin, zaman kullanımındaki tercihleri konusunda bazı farkındalıklar kazandırmak için kullanılabilir. Bu etkinlik, öğrencilerden ikiden fazla seçenek arasından seçim yapmalarını istemelerinden daha farklıdır.

Rol Oynama

Psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan bu teknik, kendini başkalarının yerine koyabilme konusunda oldukça etkilidir. Ruh sağlığı ile ilgili alanlarda, eğitimde, eğlence ve iş dünyasında da kullanılabilir. Psikiyatrist ve psikodramanın kurucusu olan Moreno 1920'li yıllarda, bazen psikolojik sorunları konuşmaktan harakete geçmenin daha etkili olduğunu savunmaya başlamıştır. Öte yandan pek çok kişi rol oynamaya dayalı etkinliklerin farklı bakış açıları kazanma, güven kazanma, problem çözme konusunda oldukça yaratıcı yollar sunan çocukluk dönemi oyunlarından çıktığını düşünmektedir. İyi eğitim almış bir psikolojik danışman öğrencilerin iletişim becerilerini arttırmak, sözlerinin ve hareketlerinin hangi duyguları tetikleyebileceğini anlamalarını sağlamak, kendilik değerlerini yükseltmek, istenen davranışları sürdürmelerini sağlamak, bastırılmış olumsuz duygularını keşfetmek için rol oynama tekniğini kullanabilir. Rol oynama tekniğini bir versiyonu olan rol değiştirme uygulaması özellikle çift çalışmalarında etkili görünmektedir. Anlaşılacağı gibi rol oynama tekniği aile, evlilik ve çift psikolojik danışmanlığında da yaygın olarak kullanılmaktadır. Juhnke (1995) rol oynama tekniğinin psikolojik danışma süreci boyunca ruh sağlığı psikolojik danışmanlarının kullanılabilirliğini belirtmektedir. Özellikle danışanın birisi ile yaşadığı kaygı yaratıcı deneyimleri rol oynama aracılığı ile çalışmanın psikolojik danışmana, danışanın tepki biçimleri konusunda ip ucu verebileceği, bu yolla danışanın kendisiyle olumsuz konuşması olup olmadığının ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Rol oynama aslında kariyer, kişisel/sosyal ve eğitsel/akademik gelişim alanlarında kullanılacak bir tekniktir.

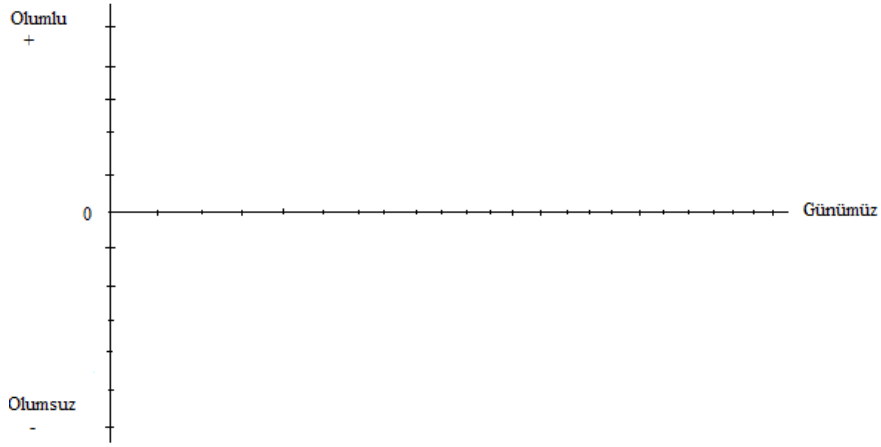
Hikaye Anlatma

Niteliksel, yapılandırmacı tekniklerden birisi olan hikaye anlatma Gladding ve Drake Wallace'a göre (2010) psikolojik danışmanın temel parçalarından birisidir. Hikayeler aracılığı ile danışan ve psikolojik danışman psikolojik danışmaya getirilen konuları daha derinden anlamaya yaramaktadır. Hikayeler aracılığı ile bireyler ifade etmekte zorlandıkları düşünce ve duygularını ifade edebilecek bağlantılar ve anlamlar bulabilmektedirler. Eğer bir durum hikayeler biçiminde anlatılırsa o zaman dinleyiciler sadece hikayeyi işitmekle kalmayıp anlamakta ve deneyim geçirmektedirler. Neimeyer'e göre (1993) hikaye anlatmanın avantajı kolayca anlaşılabilir ve kabul edilebilir olmasıdır. Lee (2010) hikaye anlatmada bireyler (karakterler), güdü, olay, ana temalar, zaman, mekan, nesnelere, bakış açısı, uzaklık, dil yapısı gibi bir çok temel öğenin olduğunu belirtmektedir. Hikaye anlatımı konuşarak, yazarak, hareket ederek (dans gibi), müzik kullanarak ve imeeler aracılığı ile gerçekleştirilebileceği gibi başkaları ile yapılan görüşmeler, ki-taplar, tiyatro oyunları, operalar, filmler, çizgi filmler, karikatürler, TV dizileri, bilgisayar oyunları kullanılarak da gerçekleştirilebilir. Hikaye anlatma tekniği, hikayenin bireyin kafasında nasıl deneyimlendiğine dayanmaktadır. Hikayeler bireylerin nasıl davranacaklarını, nasıl hissedeceklerini ve yeni yaşantıdan ne anlam çıkaracaklarını belirlemektedir. Bu teknik sıklıkla üç adımda gerçekleştirilir: (1) Danışan kendi hikayesini anlatır (benim hikayem). (2) Danışman, sorunla başa çıkma ya da sorunu anlamada işe yarayabilecek hikayeler (kitaplar, filmler vb) anlatır (terapötik psikolojik danışma hikayesi). (3) Danışan ve psikolojik danışman kendi alternatif hikayelerini oluştururlar. Amaç danışanın kendi sorununa yönelik değişimi sağlayacak noktaya gelebilmesidir. Adeyemi (2012) hikaye anlatma aracılığı ile geleneksel değerlerin öğretilebileceğini belirterek bu tekniği aslında psikoeğitimsel araç olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir. Amundson (2008) kariyer psikolojik danışmanlığında bu tekniğin çok işe yarabileceğini belirtmekte ve çalışmalarında geniş yer vermektedir.

Zaman Çizgisi

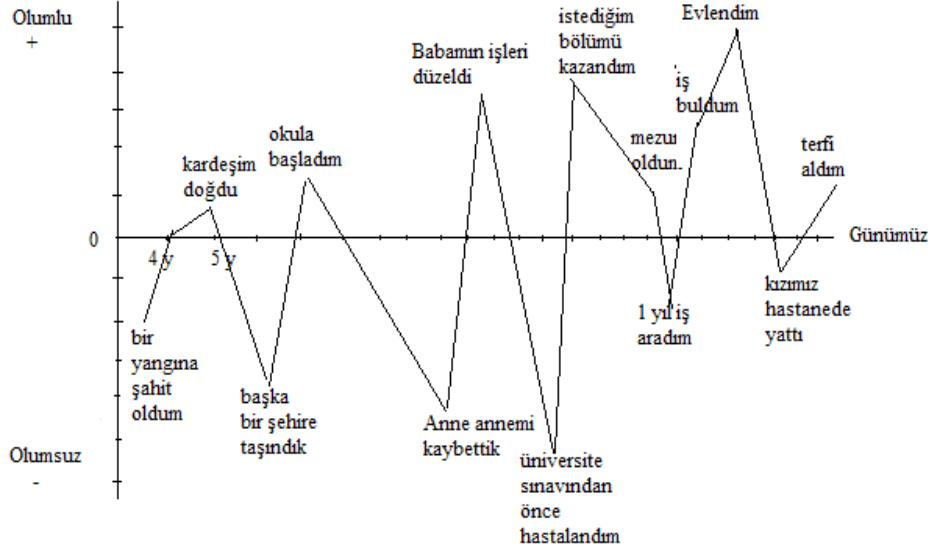
Bu etkinlik psikolojik danışmada pek çok amaçla kullanılabilecek oldukça basit ancak sonuçlarının grafik olarak sunulabiliyor olması nedeniyle güçlü bir test dışı tekniktir. İlk kim tarafından önerildiği belli olmamakla beraber bazı yazarlar metinlerinde kullandıkları ve açıkladıkları için alanyazında onların adına (Amundson, 1998; Goldman, 1992) sıkça rastlanmaktadır. Bu etkinliğin en temel amacı bireylerin yaşamlarında geçmişte olan bazı olayların onları olumlu ve olumsuz anlamda nasıl etkilemiş olduğunun grafik üzerinde görebilmelerini sağlamaktır. Bireylerden aşağıdaki Şekil 1'deki gibi yatay bir çizgi ile onu kesen bir doğru çizimleri istenir. Başlangıç noktası olarak sıfır noktasından başlayarak bugüne dek gelen yatay çizgi

üzerinde onlar için önemli olan olayları düşünmeleri istenir. Başlangıç noktası, amaca ve bireyin yaşına göre 6 ay öncesi de olabilir, ilk anılarından itibaren de ele alınabilir. Dikey çizgi üzerindeki noktalar da yine amaca ve bireyin yaşına göre haftaları gösterebileceği gibi yılları ya da 5 yıllık zaman aralıklarını da gösterebilir. Bireylerden olumlu etki bırakan olayları yukarıya, olumsuz etki bırakan olayları aşağıya işaretlemeleri istenir. Dikey çizgi de bu olayların olumlu ve olumsuz etkilerini derecelemeye yararmaktadır. Başlangıç noktasından uzaklaşıkça olayın birey üzerindeki etkisinin de büyüdüğü anlamı çıkarılmaktadır.



Şekil 1: Bir yaşam çizgisi şablonu

Şekil 2'deki örnekte 30 yaşlarındaki bir kişinin yaşamındaki en temel olayları işaretlediği bir yaşam çizgisi alıştırması sunulmuştur. Bu etkinlik sayesinde birey yaşamının tek düze bir çizgi yerine iniş ve çıkışları olan bir yapısı olduğunu görebilir.



Şekil 2: Bir örnek yaşam çizgisi

Sadece psikoloji ve psikolojik danışmanlıkta değil, sosyal hizmetlerde, tıp alanında da kullanılan bu teknik travmalarda, kişisel kayıplarda, gazilerle, mültecilerle çalışırken de kullanılmaktadır. Orada çocukluk anıları, yer değiştirme ile ilgili olaylar, rüyalar, kabuslar, gelecekle ilgili umutlar da sorulmaktadır. Bu tip uygulamalarda yatay çizgi, geçmiş, bugünü ve geleceği simgelemektedir. Yaşam çizgisi etkinliği, psikolojik danışma alanında, bazen ısınma etkinliği olarak da kullanılmaktadır. Öte yandan kişisel/sosyal, akademik ve kariyer psikolojik danışma alanlarında sıklıkla ana bir etkinlik olarak ele alınmaktadır.

Metaforlar

Metafor, birbirinden farklı olan bağlama özgü anlam ve bilişsel sistem arasındaki uzlaşmayı sağlayan sözel anlatımların ve bilişsel yapıların bir biçimi olarak tanımlanmaktadır (Angus ve Rennie, 1989; Akt., Kararımak ve Güloğlu, 2012). En yalın anlatımıyla benzetmelere dayalı olan metaforlar bireylerin ilişkisiz görünen yaşantıları arasında bağlantı kurmasına yardım ederler. Birbirinden farklı görünen duygusal, bilişsel, algısal ve yaşantısal parçaları biraraya getirme gücü olan metaforlar (Robert ve Kelly, 2010) zenginleştirici bir öğrenme kaynağı olarak ele alın-

bilmektedir. Aslında bilişsel olarak karmaşık olan bir olay ya da durumu anlamlandırırken metaforlar aracılık rolü üstlenirler. Metaforlar, bireyin anlam-yaratma sürecindeki zihinsel karmaşasını somut olanla soyut olanı ilişkilendirerek azaltırlar.

Günlük dilin içine yerleşmiş olan bir metafor durum ya da nesnelere farklı açıdan bakma yollarını sağlayarak zihinsel süreci hızlandırır. Örneğin bireyden yaşadığı durumda kendini neye benzettiğinin sorulması ve sonra bunun üzerinde çalışılması anlamlı farkındalıklar kazandırabilir. Bazen de danışanın, danışanın durumunu tanımlamak için metafor kullanması da işe yarar. Bu anlamda Bowman (1995) ilkokulda çalışan bir psikolojik danışmanın hiperaktif olan bir çocuk ile kullandığı bir metaforu örnek olarak vermiştir. Bu örnekteki psikolojik danışman çocuğun Ferrari marka arabalara olan ilgisini fark ettikten sonra aşağıdaki metaforu kullanmıştır. “Eric, bana kırmızı Ferrari bir yarış arabasını hatırlatıyorsun. Yakınında olmak ve hakkındaki her şeyi bilmek istiyorum. Çok hızlı olabilecek bir araba. Ama bir büyük problemi var. Çoğu zaman çok hızlı gidiyor ve ne zaman yavaşlaması gerektiğini bilmiyor. Sonunda, başı belaya giriyor ve kaza yapıyor. Kaza olduğu zaman, diğer arabaları da hasara uğrattıyor. Bir sürü araba Ferrrari’nin sürücüsüne çok kızgın oluyorlar ve zaman zaman yavaşlayabilmesini istiyorlar.” Bu metafor sayesinde, psikolojik danışmanın çocuğun enerjik ve zaman zaman dikkatsiz davranışlarını ve çevresinde yarattığı etkiyi özetlediği, çocuk ile psikolojik danışman arasında ortak bir dilin gelişmesine katkıda bulunduğu rapor edilmiştir.

Danışanların kendi ürettikleri metaforlar kendi bakış açılarını ve öznel gerçeklerini en iyi yansıtan araçlardır. Yaşantıları anlamlandırmaya yardım eden metafor sayesinde öyküdeki kişisel anlatımlar öne çıkar. Öğrencinin kullandığı metaforlara dikkat etmek ve öğrencinin bakış açısını kaybetmeden açıklamak psikolojik danışmanın metafor kullanım sürecinde önemlidir. Öğrenci ve psikolojik danışman arasında ortak bir dil gelişmesine yardım eden bu süreç psikolojik danışma ilişkisinin güçlenmesine ve öğrencinin karşısındaki yetişkinine güvenmesine yardım eder.

Oyunlar da çocuklar ve yetişkinler için metaforik bir anlatım yoludur. Rahatsız edici önemli yaşam olaylarının tekrar oynandığı psikodrama uygulamaları dolaylı bir anlatım yolu olan oyunun yetişkinlerde kullanımına örnek gösterilebilir. Oyun, sanat, resim, müzik gibi araçlarla metaforik olarak bireyler iç dünyasını daha somut ve etkin bir şekilde ifade edebilir. Yaşı daha küçük olan öğrencilerle psikolojik danışma sürecinde sözel metaforlardan daha çok sözel olmayan metaforlar işe yarayabilir. Örneğin, kuklalar metaforik düşüncenin ortaya çıktığı bir diğer araçtır. Psikolojik danışmanın ofisinde bulunan ve farklı karakterleri yansıtan kuklalar öğrencinin kendini anlatmasına yardım edebilir. Öğrencinin kuklaları seçmekte ve kuklaların oynayacağı hikayeyi kurgulamakta tamamen özgür olabilmesi gerek-

mektedir. Psikolojik danışman öğrencinin kendisine biçtiği bir rolü kukla aracılığıyla oynayarak ya da sadece öğrencinin kuklalarla oynadığı oyunda izleyici olarak terapötik ilişkiyi güçlendirebilir. Eğer öğrenci psikolojik danışmanı oyuna dahil etmek isterse ve psikolojik danışman öğrencinin yaşadıklarına ilişkin yeterince bilgi sahibi değilse kuklayı sadece eliyle oynatarak öğrencinin konuşmasını isteyebilir. Bu noktada, psikolojik danışman için önemli olan öğrenciyle çalışırken yönlendirici olmayan bir yaklaşım benimseyebilmesidir. Psikolojik danışman terapötik sorularını doğrudan kuklaya sorabilir. Öğrenci, ancak tamamen özgür olduğu bir ortamda metaforik yollarla iç dünyasını keşfetmeye ve güvenli bir nesne olarak algıladığı psikolojik danışmanı iç dünyasına davet etmeye istekli olur. Öğrenci iç dünyasının kapısını açmaya hazır hissedene kadar psikolojik danışmanın kapıda beklemeyi başarabilmesi gereklidir. Öğrenci yönlendirilmemiş terapötik bir ortamda oyun oynarken oyunu yönlendirebilir, yeniden yapılandırabilir ve sonuçları kontrol edebilir. Oyunun içeriği değiştikçe öğrencinin yaşadığı terapötik değişim ortaya çıkar. Sonuç olarak metaforlar da yapılandırmacı yaklaşıma temellidirler ve farklı psikolojik danışma ortamlarında kullanılabilirler.

Yönlendirilmiş Hayal Tekniği

İnsanlar doğal olarak hayal kurarlarsa da bazen yönlendirilerek hayal kurarlar. Derste canı sıkılan bir öğrencinin gündüz hayaline dalması ile Albert Einstein'ın görelilik kuramını oluşturuyorken kendini bir ışık demeti üzerinde yolculuk yaparken hayal etmesi temelde benzer süreçler içerir. Zihinde canlandırabilme eylemi, danışanların işgörülerini artırmada, olumlu davranış değişiklikleri yaşamalarında terapötik bir süreç olarak kullanılacak zengin bir enerji, güdü, güç ve bilgi kaynağı olabilir. Bireysel psikolojik danışmada ve küçük gruplarla sınıf ortamında da kullanılabilir.

Yönlendirilmiş hayalle ne yapılabileceği sorusuna verilebilecek yanıt, herşey denecek kadar basittir. Problem çözmeye destek olmada, danışanların yaşamlarındaki kayıplarla ve değişikliklerle başa çıkmasına yardım etmede, seçenekleri değerlendirerek karar vermede, hayali provalar sağlayarak davranış değişikliği sağlamada, tutum değişikliği ve hoşgörü geliştirmede kullanılabilir. Bunun yanında psikolojik olgunluk, değerler, bilgi, gereksinimler, korkular gibi konuları değerlendirmede; yeni tutumlar, inanışlar, meslekler, yaşam biçimlerini keşfetmede; seçenekleri etkileyen etmenleri değerlendirmede; yeni ve işlevsel davranışları tekrar tekrar denemede ve stresle başa çıkmada da kullanılabilir (Owen, 2010). Yönlendirilmiş hayali kullanma sürecinin kolayca anımsanacak beş adımı vardır:

1. *Giriş*. Amaç, birey(ler)i sürece hazırlamak ve süreçle ilgili büyüsel bir yan olmadığını belirtmektir. Danışana süreci ve mantığını açıklamak, alıştırmayı yapmaktan çekinenlerin sorularını yanıtlamak, olabildiğince sessiz ve az ışıklı bir ortam ayarlamak ve danışandan 10-15 dakika rahat edebileceği bir pozisyon almasını isteyerek giriş yapılır.
2. *Hazırlık* : Rahatlama ve huzur verici bir imge oluşturma amacıyla basit bir rahatlama alıştırmasıyla (Heykel ve Geleceği Ziyaret etkinliğinde örnek sunulmuştur) hazırlık yapılır. Danışana, imgeleri oluşturabilmeleri için yeterli zaman vermek için çok yavaş, yumuşak ve monoton bir ses tonuyla konuşmak önemlidir. Bazen, orman ya da dere sesi gibi seslerin dinletilmesi de iyi olabilir.
3. *Hayali oluşturma*: Hazırda var olan bir senaryo ya da öğrenme ya da keşif amaçlı olarak kullanılacak duruma uygun olarak hemen hazırlanmış bir senaryo kullanılabilir. Bir hayal aracılığı ile danışanlarınızı düşünebilecekleri her yere götürebilirsiniz. Onların yapmak istediklerini yapmalarına ya da olmak istediklerini olmalarına izin vermek gerekir. Başlangıçta hayalin içine biraz gerçeklik koyabilir. Hayali bölecek, gereksiz ipuçları yerine genel ipuçları vermek ve ayrıntıları onun tamamlamasını beklemek gerekir. Hayali, açık uçlu (Örn., Kumsalda yürürken güneş batışını izlemek için bir yer seçin. Ne zaman hazır olursanız o zaman gözlerinizi açabilir ve bir kaç dakika sessizce oturabilirsiniz) ya da kapalı uçlu (Örn., Şimdi dönme zamanı. Gözlerinizi açabilir ve bir kaç dakika sessizce oturabilirsiniz) olarak bitirebilirsiniz, ancak her iki halde de onlara zaman vermek vesüreci hızlandırmaya çalışmamak önemlidir. .
4. *Süreç*: Bütün sürecin ana amacı danışana öğrenme ve içgörü kazanma fırsatı sağlamaktır. Bunun en iyi yolu danışandan süreci sizle paylaşmasını istemektir. Göreviniz ve rolünüz, danışan için hayal yaşantısını olabildiğince canlı yapmanızdır. Hayallerin anlamını yorumlamaktan kaçınmak gerekir. Amaç içgörü olduğu için yanlış yapabilirsiniz. Kimse danışanlarınızı onların kendilerini bildikleri kadar bilemez. Yararlı olan bir yol, hayalinin ayrıntılarını unutmaması için danışanınıza minik notlar almasını önermektir. Unutmayın sizin işleviniz yapıyı sağlamak, onun işlevi ise içeriği oluşturmaktır. Süreci kontrol etmeye değil de düzenlemeye ve açıklamaya çalışmak önemlidir..

Danışanlarınız için yönlendirilmiş hayal senaryosu hazırlamak aslında basit bir süreçtir ancak birkaç öneri belki işinize yarar. Senaryoyu kullanmadan önce genel hatlarını yazın ya da kaydedin. İmgelerin belli bir mantık ve sıra içinde yer alması gerekir. Hayal denemeleri sabun köpüğü gibi güzel ama kırılındır. Olabildiğince

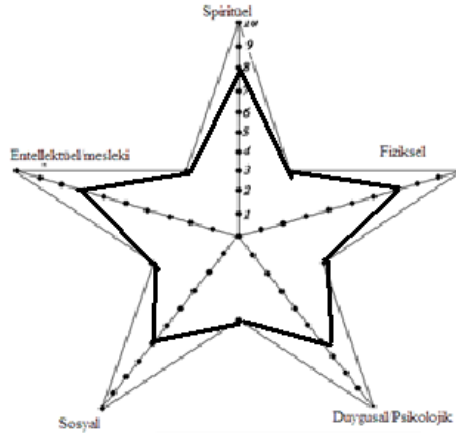
çok duyuya hitap edecek sözcükler kullanın. Danışanlara ne kokladığı, gördüğünü, tattığını, işittiğini ya da neye nasıl dokunduğunu söylemek yerine ne kokusu aldıklarını, ne gördüklerini sormak daha anlamlıdır. Abartılı ayrıntılı bir yapı suhnmaktan kaçının ve olabildiğince az sözcük kullanın. Aksi halde hayallerini bölmüş olabilirsiniz. Örneğin eğer bir çiçekten söze edecekseniz çiçeğin adı, rengi, şekli ya da kokusundan bahsetmeyin. Bırakın o oluştursun. Yazılabilecek, bazı yönlendirilmiş hayal senaryo konuları şöyle sıralanabilir: Danışan için ideal olan bir iş gününü tanımlayan bir senaryo; danışanı başarılı hissettirebilecek bir sınavdan iyi not alma, zor bir konuyu anne baba, öğretmen, arkadaş ya da kardeşe konuşma, okulda bir zorbaya karşı gelme, etkilendiği biriyle konuşma, uzun zamandır yaşadığı bir korkunun üstesinden gelme gibi bir konuda senaryo; danışanın bir gününü engelli biri (bacakları ya da kol ve bacakları tutmayan biri, işitmeyen, görmeyen, tekerlekli sandalye kullanan vb) gibiymiş gibi geçirmesini sağlayan senaryo gibi (Owen, 2010).

İyilik Hali Yıldızı Modeli

Son zamanlarda PDR alanının en temel konuları arasında iyilik hali de yer almaktadır. PDR alanının daha çok olumsuz sonuçları önlemeye, sağlık ve iyilik halini başlatmaya ve sürdürmeye; öğrencilerin savunuculuğunu yaparak iyilik hallerini artırmaya ve dolayısıyla insanların iyilik hallerini artırmaya yönelik etkinliklere odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır. İyilik hali kavramı, sağlık kavramının daha bütüncül olarak ele alınmaya başlamasına paralel olarak sağlıklı insanların işlevlerini araştırmakla ilgili bir kavrama dönüşmüştür. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanmaktadır. Tanımlarda sıklıkla iyilik halinin bir seçim, bir süreç, bir yaşam biçimi olduğu; çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapıya sahip olduğu; denge ile ilgili olduğu; öznel, algısal ve görelî olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini temel aldığı vurgulanmaktadır (Miller ve Foster, 2010). Bu açıklamalara ek olarak iyilik halinin öğrenilebilir ve değiştirilebilir özelliklere sahip olduğunun ve değişim kavramı ile yakından ilişkili olduğunun da vurgulanması gerekmektedir.

İyilik hali ilgili modellerden biri olan İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) halen geliştirilmektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). İHYM; fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entellektüel / mesleki ve tinsel (spiritüel) olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların birbirleriyle ilişki halinde olduğu, birbirlerini etkilediği

düşünülmektedir. Metaforik açıklamayla hepsi birarada bireyin yıldızını oluşturmaktadırlar. İyilik halinin beş boyutlu yapısı dikkate alındığında, her boyutun birey için belli bir derecede doyurucu olması halinde, bireyin yaşamındaki her şeyin yolunda olduğu duygusunu yaşaması olası hale gelebilmektedir. Elbette iyilik halinin öznel yapısı nedeniyle bireyin iyilik haliyle ilgili algıları olaylara, zamana göre farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla durağan değil daha çok değişen bir yapı göstermektedir. İyilik Halim Ne Durumda? adlı etkinlikte sunulan İyilik Hali Yıldızı Anketini dolduran öğrencilere anketten aldıkları beş tür puanı yıldız şeklinde hazırlanan, İyilik Halimi Daha da Geliştirmek adlı etkinlikte verilen “İHY Planlama Formu” adlı çalışma kağıdında yer alan yıldız biçimindeki grafik üzerinde yerleştirmesi istenmektedir. Ardından danışanın puanlarını birleştirerek kendi İyilik Hali Yıldızını oluşturması beklenmektedir. Oluşturulan yıldızın ideale yakınlığı istenen bir durumdur. İdealden uzaklaşan alanlar dengeli olmayan ve değiştirilmesi gereken alanlara işaret edebilmektedir. Danışanla bu noktadan sonra değişim gerektiren alan ya da alanlar konuşularak iyilik hali değişim planı yapılabilmektedir. Aşağıdaki şekilde, hayali birisinin görece dengeli olan yıldız grafiği görülmektedir.



Şekil 3: Bir iyilik hali yıldızı örneği

Bireye ait yıldız grafiğinin oluşturulmasından sonra görece zayıf olan alanlar hakkında konuşma, onların nasıl iyileştirilebileceğine ilişkin planlar yapma aşamasına geçilebilmektedir. Bireyin her boyut için anketten aldığı ya da puanlar yedi ve üzerinde ise durum iyi olarak değerlendirilebilecekken dördün altındaki alanlar geliştirmek için üzerinde çalışılacak alanlar olarak ele alınabilmektedir.

Türkiye’deki Test Dışı Tekniklerle İlgili Yayınlar

Özgüven’in (2012) Bireyi Tanıma Teknikleri adlı (9.baskı) kitabı ve Akkoyunlu (2005) tarafından yazılan Projektif Teknikler adlı (2.baskı) kitap, test dışı teknikleri anlatan ilk Türkçe kitaplardandır. Erkan’ın (2011) yazdığı, Örnek Grup Rehberlik Etkinlikleri (9. Baskı) adlı kitabında test dışı/ niteliksel tekniklere yer vermiştir. Bu kitap test dışı etkinliklerin sunulduğu ilk kitap olması nedeniyle son derece büyük önem taşımaktadır ve psikolojik danışmanlar tarafından çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Ardından benzeri amaçlarla bir dizi kitap basılmıştır. Örnek olarak Selçuk ve Güner (2000) tarafından yazılan Sınıf içi Rehberlik Uygulamaları; Kulaksızoğlu (2001) tarafından yazılan Kişisel Gelişim Uygulamaları; Albayrak-Kaymak, Çetin ve Alpa Bilbay (2001) tarafından yazılan Çocuklarda Sosyal Beceriler kitapları verilebilir. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB, 2011) tarafından bir ekibe hazırlatılan Orta-öğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı adlı yayında da bir dizi test dışı tekniğe yer verilmektedir. MEB tarafından benzer amaçlara hizmet veren başka kitapların da yayınlanması, bakanlıkta test dışı tekniklere giderek önem verilmeye başlanmasının göstergesi olarak ele alınabilir. Erkan (2012) editörlüğünde bir ekip tarafından yazılan Kültürümüzden Okula Grup Rehberliği Etkinlikleri adlı kitap da kültüre duyarlı özellikler dikkate alınarak hazırlanan test dışı etkinlikler yer almaktadır.

Test dışı tekniklere yer veren kitaplara örnek olarak verilebilecek bir kaç yayın daha vardır. Sadece kariyer/mesleki rehberlik amaçlı olarak Külahoğlu (2011) tarafından yazılan Mesleki Geleceğim: Kişiyi Özel Öğrenci Alıştırma Kitabı psikolojik danışmanlar için kullanışlı bir yayındır. Özyürek’in (2008) editörlüğü yaptığını Kariyer Yolculuğu kitabında da bu amaçla geliştirilen bazı etkinlikler yer almaktadır. Korkut-Owen (2010) tarafından Türkçe’ye çevrilen Amundson, Poehnell ve Pattern’in yazdığı Mesleki teleskop adlı kitap ile Myers, Sweeney ve Witmer’in yazdıkları, 2004 yılında Korkut (2004) tarafından Türkçe’ye çevrilen, İyilik Hali Çemberi Çalışma Kitabı, test dışı tekniklerin yer aldığı kitaplara örnek olarak verilebilir. En son olarak Yeşilyaprak tarafından editörlüğü yapılan Kariyer Danışmanlığı: Kuramdan Uygulamaya adlı kitapta test dışı tekniklerle ilgili Kaya (2011) tarafından hazırlanan bir bölüm yer almaktadır.

Etkinliklerin Gruplanmasındaki Dayanak

Önceden yazıldığı gibi etkinlikler, bazıları içiçelik gösterse de akademik, kariyer ve kişisel/sosyal gelişim alanlarına göre gruplanılarak verilmiştir. Bunun dayanağı da Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Derneği (ASCA) tarafından yapılan ayırmadır. ASCA (2004), okul psikolojik danışmanlarının, öğrencilerin eğitsel/ akade-

mik, kişisel/sosyal ve kariyer gelişimi üzerine odaklanmaları gerektiğini, böylece öğrencilerin okulda başarılı olmalarının yanısıra topluma sorumlu bireyler olarak hazırlanmalarına da yardımcı olduklarını belirtmektedir. Bu üç gelişim alanı birbirleriyle ilişkilidir ve bir okuldaki etkili ve nitelikli psikolojik danışma programlarının temel öğeleridir (Schmidt, 2003). Bu üç gelişim alanına göre psikolojik danışmanların rolleri kısaca şöyle açıklanmaktadır.

Eğitsel / Akademik Gelişim: Öğrencilerin okulda ve toplumda daha başarılı olabilmeleri için gereken bilgi ve teknikleri sağlayarak onlara yardımcı olma; öğrencilerin sonraki eğitim kurumunu seçmelerinde yardımcı olacak dersleri, seçmelerine yardımcı olmak; zorlayıcı derslerdeki başarıyı artırmak için akademik yol gösterici olmak ve her öğrencinin standartları karşılamasını sağlamak açısından akademik öğrencilerin gelişimlerini izlemek.

Kişisel / Sosyal Gelişim: Öğrencilere, okulda ve yetişkin yaşamlarında işlerine yarayacak kişisel ve sosyal becerileri kazanmalarına ve geliştirmelerine yardımcı olacak programlar sağlamak; kendilerine ve başkalarına saygı duymalarına yardımcı olacak bilgi ve becerileri sağlamak; güvenliği ve olumlu etkiyi artıracak bir okul ortamının oluşturulmasına yardımcı olmak; öğrencilerin karar verme, hedef oluşturma, hedeflerine ulaşmalarında onlara yardımcı olmak.

Kariyer / Mesleki Gelişimi: Öğrencilere iş dünyası ile ilgili araştırma yapabilmeleri için yollar göstermek; kariyer kararları verebilmeleri için gerekli bilgileri onlara ulaştırmak; gelecekteki kariyerlerinde başarılı olmaları için onlara stratejiler sağlamak; öğrencileri kendi özellikleri ile eğitim ve iş dünyası arasındaki ilişkileri görebilmeleri konusunda bilgilendirmek; yaşam boyunca okuldan işe, işten işe başarılı geçiş için destek sağlamak.

Kitabın Kullanılması

Kitapta etkinlikler kişisel/sosyal, eğitsel ve kariyer/mesleki olarak gruplanarak verilmiştir. Bu gelişimsel alanların binişikliği nedeniyle aslında bu etkinlikler yer aldıkları grubun dışında da kullanılabilirler. Etkinlikler belli bir formata göre verilmiştir. Dolayısıyla etkinlikler, etkinliğin hangi amaçla, kimlerle, nasıl kullanılacağı, kim tarafından geliştirildiği ya da uyarlandığı belirtilerek sıralanmıştır. İzlenen yapı ilgili kavramlar, amaç, düzey, ortam, gerekli malzeme, gereken zaman, süreç, süreç için sorulabilecek sorular ve geliştiren ya da uyarlayan biçimindedir.

Kitabın başında ayrıca psikolojik danışma almaya gelen ya da yollanan öğrencilere verilebilecek bir başlangıç etkinliği ile öğrencileri psikolojik danışma almaya yollayan öğretmenlerin, öğrencilerle ilgili doldurabilecekleri bir form da yer almak-

tadır. Bunun yanısıra çok daha kısa, ısınma amaçlı on minik etkinlik de bir arada sunulmuştur.

Sonuç olarak bu etkinliklerin amacı, öğrencinin/danışanın konuşmaya başlamasına ortam hazırlamak, kendilerini bazı somut örnekler içinde görmelerini sağlamak, kendileriyle ilgili farkındalıklarını artırmak, kendileri için çözüm üretmelerine yol açmaktır. Psikolojik danışmanlar, belli konularda danışanların kendilerini açmalarını, keşfetmelerini hızlandırmak için bu etkinlikleri pratik bir el kitabı olarak kullanabilirler.

Etkinliklerin işinize yarayabilmeleri dileği ile..

KAYNAKÇA

- Adeyemi, M. B. (2012). Teaching traditional values in the social studies classroom through storytelling, *International Journal of Learning & Development*, 2(1), 17-26.
- Akkoyunlu, F. (2005). *Projektif teknikler*, (2. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Albayrak-Kaymak, D., Çetin, F. ve Alpa-Bilbay, A. (2001). *Çocuklarda sosyal beceriler*, İstanbul, Epsilon Yayınları
- American School Counselor Association (2004). *ASCA national standards for students*. Alexandria, VA: ASCA
- Amundson N., Poehnell, M., ve Pattern, M. (2010). *Mesleki teleskop* (Çeviren. F. Korut-Owen). 2. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık
- Amundson, N. (2008). A model of career training in international contexts. *Orientación y Sociedad*, 1, 1-9.
- Amundson, N. E. (1998). *Active engagement: Enhancing the career counselling process*. Richmond, British Columbia, Canada: Ergon.
- Block, J. (1961). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*, Charles C. Thomas Publisher: Springfield, Illinois.
- Bowman, R. P. (1995). Using metaphors as tools for counseling children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 29(3), 206-217.
- Brott P.E. (2004). Constructivist assessment in career counseling. *Journal of Career Development*, 30(3), 189-200.
- Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *Career Development Quarterly*, 49, 304-313.
- Clark, A. J. (1994). Early recollections: A personality assessment tool for elementary school counselors. *Elementary School Guidance & Counseling*, 29(2), 92-101.
- Drum, D. J. (1992). A review of Leo Goldman's article "Qualitative assessment: An approach for Counselors." *Journal of Counseling & Development*, 70(5), 622-623.
- Erkan, S. (2011). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri* (9. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Erkan, S. (2012). *Kültürümüzden okula grup rehberliği etkinlikleri* (Editör). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Gawande, A. (2010). The Checklist manifesto: How to get things right, New York: Metropolitan Books, Henry Holtz and Company. Aşağıdaki sayfadan 13.10.2012 tarihinde alınmıştır.
http://books.google.com/books?id=x3IcNujwHxcC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_atb#v=onepage&q=Checklist&f=false
- Gladding, S.T. & Drake-Wallace, M.J. (2010). The potency and power of counseling stories, *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(1); 15-24
- Goldman, L. (1992). Qualitative assessment: An approach for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 70(5), 616-621.
- Juhnke, G.A. (1995). Mental health counseling assessment: Broadening one's understanding of the client and the clients presenting concerns. ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services Greensboro NC. ERIC Digest. Aşağıdaki adresten 8.9.2012 tarihinde alınmıştır
<http://www.counseling.org/resources/library/ERIC%20Digests/95-03.pdf>
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2012). Metafor: Danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37):122-135
- Kaya, A. (2011). Kariyer danışmanlığında değerlendirme (Edit. B. Yeşilyaprak), *Kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya*, (ss. 409-461), Ankara, PegemAkademi.
- Korkut-Owen, F. ve Niles, S. C. (2011). Kariyer danışmanlığında yeni kuramlar ve yaklaşımlar (Edit. B. Yeşilyaprak), *Kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya*, (ss.273-307), Ankara, PegemAkademi.
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D.W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33
- Korkut-Owen, F., Acar, T., Demir Y., Haskan Ö.ve ark. (2009). Mesleki rehberlik/kariyer danışmanlığında kart sıralama tekniği: Mesleki değerler ile ilgili bir çalışma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2); 53-70.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Kişisel gelişim uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Külahoğlu, Ş. (2011). *Mesleki geleceğim: Kişiyeye özel öğrenci alıştırma kitabı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Lee, M. (2010). Storytelling as therapy and its two modalities: Myth and Arabian Nights from the perspective of storytelling therapy, *Journal of Humanities Therapy*, 1, 141-156.

- McGoldrick, M. & Gerson, R. (1985). *Genograms: Assessment and intervention*.
Aşağıdaki
<http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=7GJi0fsSmUoC&oi=fnd&pg=PA1&dq=checklist+&ots=7HF4yBGr5n&sig=8ZExASpOMmMRGyX4KHk8OgdkqHI#v=onepage&q=checklist&f=false> adresten alınmıştır
- McMahon, M. & Patton, W. (2002). Using qualitative assessment in career counselling *International Journal for Educational and Vocational Guidance* 2, 51–66.
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2011). *Orta öğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programı*. Ankara: MEB basımevi.
- Miller, G.D. & Foster, L.T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. University of Victoria. 10.09.2011 tarihinde <http://www.geog.uvic.ca/wellness> adresinden alınmıştır.
- Mosak, H. H., & Di Pietro, I. R. (2006). *Early recollections: Interpretative method and application*. New York: Routledge.
- Myers, J.E, Sweeney, T.J. & Witmer, J.M. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı* (Çeviren. F.Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. & Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251–266.
- Neimeyer, R. A. (1993). Constructivism and the problem of psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 3, 133–157.
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2012). *Career development interventions in the 21st century*. Merrill Prentice Hall: Columbus, OH
- Owen, D. (2008). Tools for the counselor Part V; Student concerns checklists. *Neues Perspectives*, 20 (1), 18-21.
- Owen, D.W. (2010). Spontaneous and *guided imagery* in counseling: putting fantasy to work *Türk PDR Dergisi*, 4 (33), 71-80.
- Özgüven, İ.E. (2012). *Test dışı teknikler*, (9. Baskı) , Ankara: Nobel Yayıncılık
- Özyürek, R. (ed) (2008). *Kariyer yolculuğu*. Ankara, Ulusal Ajans.
- Robert, T., & Kelly, Virginia A. (2010). Metaphor as an instrument for orchestrating change in counselor training and the counseling process. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 182-188.
- Sampson J. P. (2009). Modern and postmodern career theories: The unnecessary divorce. *The Career Development Quarterly*, 58; 91-96

- Savickas, M. L. (1993). Career counselling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 205-215.
- Schmidt, J.J. (2003) *Counseling in schools: Essential services and comprehensive programs*. 4th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Selçuk, Z. ve Güner, N. (2000). *Sınıf içi rehberlik uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Shepard, B. (2000). *Creating meaning and making connections: Life planning exploration workshop*. NATCON Papers. <http://contactpoint.ca/wp-content/uploads/2013/01/pdf-00-02.pdf> adresinden alınmıştır.