

Psikolojik Danışma Müdahalesi Olarak Bireysel Psikolojik Danışma

Hüseyin ÖNCÜ¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, bir müdahale biçimi olarak, bireysel psikolojik danışmanın gelişimsel rehberlik kapsamında kuramsal yönden ele alıp açıklamaktır. Araştırmada "kitaplık araştırma yöntemi" kullanılmıştır. Veriler araştırma kapsamındaki literatürün taranmasıyla elde edilmiştir. Bireysel psikolojik danışmada görüşülen ortalama birey sayısının 6 ile 8 arasında değiştiği ve oturumlarında genellikle 6 ile 10 arasında düzenlenmesinin daha uygun olacağı belirtilmiştir. Sonuç olarak, bireysel psikolojik danışmanlık bir müdahale şekli olarak değerli ve saygı gören bir müdahale türüdür. Okul danışmanları tarafından en çok tercih edilen bir müdahale yaklaşımıdır. Bu yaklaşım diğer danışmanlık yöntemlerine aşına olmayan birçok öğretmen, yönetici ve aile tarafından tek danışmanlık türü olarak kabul edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Bireysel psikolojik danışma, danışman, danışan.

Individual Counselling as a Counselor Intervention

ABSTRACT

The purpose of the study is to clarify theoretically individual counseling as an intervention based on developmental guidance. In the study, Library research design is used. The data is obtained by searching the literature. It is stated that average client number the counselor work with changes from 6 to 8 and it is appropriate to have usually sessions in number of 6 to 10. Consequently, individual psychological counseling is a valuable and respected intervention type. It is the most preferred intervention approach by school counselors. This approach is regarded as the only counseling type by many teachers, administrators and family members who are not familiar with other forms of counseling.

Keywords: Individual Counseling, Counselor, client.

GİRİŞ

Uzun bir geçmişe sahip olan psikolojik danışmayı birçok insan iki kişinin karşılıklı oluşturduğu ve kişisel konuların konuşulduğu kişiler arası ilişkilere dayalı bir oluşum olarak düşünmektedir. Böyle bir ortamda danışan kişisel bir olayı anlatırken danışman arkasına yaslanmış bir biçimde karşısındaki kişinin kişisel olaylarını, sorunlarını dikkatli bir şekilde dinlemektedir. Bir süre sonra da danışman yorumlarını sunmakta, içgörülerini ortaya koymakta, öğütler vermekte ve danışanı cesaretlendirmektedir. Danışma sürecinde danışman, danışanın verdiği cevapları anlamaya çalışmaktadır. Bu yapı problemlerin nedenlerini ve çözümlerini keşfetmeye çalışan iki kişiden oluşan bir sahnedir (Myrick, 2003, s.167). Psikolojik danışma, kişiler arası ve kişisel sorunların daha iyi

¹ Yrd. Doç. Dr. Gazi Üniversitesi, e-posta:honcu61@gmail.com

tanımlanması sürecinde ortaya çıkmıştır (Cormier ve Hackney, 2005). Psikolojik danışmanların çoğu, psikolojik danışma sürecinde ilişki kurmanın önemi üzerinde dururken, hemen hepsi değişimin meydana gelmesi için ileri düzeyde müdahalenin gerekli olduğunu belirtmektedirler (Egan, 2001). Etkili bir şekilde nasıl müdahale edileceği konusunda, ruh sağlığı alanında çalışan uygulayıcılar arasında fikir ayrılığı bulunmaktadır (Davis ve Meier, 2007).

Okullarda rehberlik uygulamalarının ilk zamanlarında, bireysel psikolojik danışmanın öğrencilerin niteliklerine uygun iş bulabilme planları üzerine temellendiği görülmektedir. Öğrencilerin mesleki ilgileri ve yetenekleri keşfedilerek onlara mesleki psikolojik danışma hizmetinin sunulması süreci, genellikle bireysel psikolojik danışma sürecidir. Yıllar geçtikçe gençlerin kişisel ve sosyal problemlerini çözmelerine yardımcı olmak için danışman ile öğrenci arasındaki etkileşim psikolojik danışma olarak ifade edilmektedir (Myrick, 2003, s.167).

Jackson ve White'in (2000), bir ilkokulda 430 öğrenci, 45 personel üzerinde 5 yıl süreli olarak Afrika kökenli Amerikalı (%38), Latin kökenli İspanyalı (%33), Avrupa kökenli Amerikalı (%20) ve diğer ülkelerin öğrencilerinden (%9) oluşan düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, öğrencileri psikolojik danışmaya sevk eden öğretmenlerin çoğu psikolojik danışmayı çoğunlukla bir psikolojik danışman müdahalesi olarak görmüşlerdir. Öğrenciler, okul psikolojik danışmanlarının rolleri ve işlevleri hakkında daha çok bilgi sahibi olduklarında psikolojik danışmaya gitme ihtimalleri artmaktadır. Öğrenciler, psikolojik danışmanın müdahale edebileceği tek yöntemin bireysel psikolojik danışma olduğunu düşünebilirler. Birçok öğrenci kişisel problemlerini veya kaygılarını sınıf ortamında öğretmenleri ile paylaşmaya gönüllü değildir. İşte bu nedenledir ki, bireysel danışma temelini psikoterapiden almış ve danışanın bireysel danışmayı tercih edeceği varsayımı üzerine kurulmuştur (Myrick, 2003,s.168). Ayrıca gizlilik, bireysel danışmanın en temel ilkelerinden biridir (Girgin, 2011; Kepeçoğlu, 1994; Kuzgun, 2009; Baloğlu ve Tan, 2006). Unutulmamalıdır ki hiçbir şey bireysel danışmanlıktan daha güvenilir değildir. Bir müdahale biçimi olarak bireysel danışmanlığın bu denli popüler oluşu, bireye verilen değer, bireysel farklılıklar ve bireydeki nitelik farkları gibi kuramsal ve felsefi yapılardan kaynaklanmaktadır (Myrick, 2003,s.169). Psikolojik danışma ilişkisi, kişisel bir ilişkidir. Öğretmenler, sınıftaki düzeni bozan öğrenciyi bir süreliğine de olsa sınıflarından uzaklaştırmak isterler. İşte bireysel psikolojik danışma hem planlaması kolay hem de pratik bir çözüm yöntemi olduğundan diğer müdahale biçimlerine göre en sık kullanılan bir psikolojik danışmanlık müdahalesidir (Myrick, 2003 ; Peer, 1985; Wiggins ve Milce-Askin, 1980).

Bireysel psikolojik danışma, birçok nedenden dolayı okullarda popülerdir (Myrick, 2003, s.168). Bireysel psikolojik danışma, diğer müdahalelerden daha kolay planlanabilir ve daha pratik görülebilir. Sonuç olarak bireysel psikolojik danışma, en sık kullanılan psikolojik danışma müdahalesidir (Peer, 1985; Wiggins ve Milce-Askin, 1980). Psikolojik danışma kuramları bağlamında 400'den fazla psikolojik danışma yaklaşımı bulunmaktadır (Corsini, 2008;

Corsini ve Wedding, 2000; Gabbard, 1995; Cormier ve Hackney, 2005; Kazdin, 1994; Perez, 1999; Tekinalp ve Terzi, 2013).

Bu çalışmada, psikolojik danışmanlara ve danışman adaylarına danışmanlık uygulamalarında yardımcı olabilmek amacıyla, değerli ve saygın bir müdahale biçimi olan bireysel psikolojik danışma, gelişimsel rehberlik kapsamında kuramsal yönden ele alınarak açıklanmıştır.

Bireysel Psikolojik Danışmanın Tanımlanması

Çok eski bir uygulama olmasına rağmen, psikolojik danışma, açıklanması oldukça zor olan bir kavramdır. Toplumda psikolojik danışmanın ne olduğuna ilişkin net bir fikrin oluşmamasının nedeni, danışmanlık sıfatını kullanan hizmetlerin yaygınlaşmasından kaynaklanmaktadır. Söz konusu danışmanlık türlerinin hepsinin ortak noktası sözlü iletişime dayalı olmalarıdır (Cormier ve Hackney, 2005). Psikolojik danışmayı tanımlamanın pek kolay olmadığını belirten Baloğlu ve Tan'a (1986, s.31) göre psikolojik danışma, "problemliliği kişi(danışan) ile onun kişisel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne dönük olarak kişi-kişiye ve yüz yüze cereyan eden psikolojik bir yardım oluşumudur". Bu yazarlar psikolojik danışmayı tanımlamanın kolay olmama nedenini birey ve probleminin çok yönlü, çok boyutlu ve kompleks olmasına bağlamaktadırlar. Cormier ve Hackney (2005) psikolojik danışmayı," danışanın ihtiyaçlarına odaklanan, danışanın duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve sosyal sistemlerine tepki vermeyi içeren gönüllülük esasına dayalı güvenilir, korunaklı bir ortamı barındıran çok kültürlü bir deneyim" olarak tanımlamaktadır. Cormier ve Hackney'a (2005) göre, bazı psikolojik danışmanlar, psikolojik danışmayı, gelişim ve değişim aracı olarak adlandırırken, bazıları da süreci ya da ürünü ifade etmektedirler. Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (APA)'nın, 1997'de kabul ettiği psikolojik danışmanın tanımı şöyledir: "Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve meslek gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulaması"dır. Bu tanım hem normal ve gelişimsel problemleri hem de ciddi psikolojik problemleri de kapsamaktadır.

Yukarıdaki tanımlar incelendiğinde psikolojik danışmanın bir hedefinin olduğu ve bu hedefe ulaşılabilmesi için danışan ve danışmanın bazı özelliklere sahip olması gerektiği görülmektedir.

Amaç

Bu makalenin genel amacı, bir müdahale biçimi olarak bireysel psikolojik danışmayı gelişimsel rehberlik kapsamında, kuramsal yönden açıklamaktır. Bu genel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Psikolojik danışma ne demektir?
2. Bireysel psikolojik danışmanın evreleri nelerdir?
3. Bireysel psikolojik danışmada göz önüne alınması gereken faktörler nelerdir?
 - a) Bireysel psikolojik danışmayı kim almalıdır?
 - b) Bireysel psikolojik danışma nerede yapılmalıdır?

- c) Bireysel psikolojik danışma ne zaman olmalıdır?
 - d) Bireysel psikolojik danışma ne sıklıkla olur?
 - e) Bireysel danışma nasıl yapılmalıdır?
4. Psikolojik danışmada bazı özel konular ve yardımcı ipuçları nelerdir?
5. Bireysel psikolojik danışmanın avantajları ve sınırlılıkları nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmada, bireysel psikolojik danışma kapsamında yazılan kaynakların taranıp incelenmesiyle veriler toplanacağından “literatür tarama yöntemi” kullanılmıştır. Bu yöntem yazılı kaynakların taranmasına dayalı bir yöntemdir.

Psikolojik Danışmanın Aşamaları

Psikolojik danışma bir süreçtir. Ancak bu süreç düzenli ve mantıklı bir süreç değildir (Myrick, 2003). Danışanlar genellikle danışmaya geldiklerinde stres ve duygu yüklüdürler. Zihinleri karışık veya engellenmişlerdir. Açık bir şekilde düşünemezler. İlk karşılaşmada yaşananlar, genellikle danışanın görüşmeyi sürdürüp sürdürmeyeceği konusunda karar vermesinin belirleyicisi olur (Pişkin ve Öner, 1999, s.25). Psikolojik danışmanın aşamaları Myrick (2003,s.169) tarafından şöyle sıralanmaktadır: (1) Başlangıç ve alışma, (2) İlişki kurma ve değerlendirme, (3) Keşfetme ve buluş, (4) Yoğunlaşma ve hedef oluşturma, (5) Planlama ve eyleme geçme, (6) Veri toplama ve ara verme, (7) İzleme ve değerlendirme, (8) Kapanış ve ayrılma.

Birinci Aşama: Başlangıç ve Alışma

Psikolojik danışmanın ilk aşaması, danışanla tanışma sağlama, onun bazı geçmiş bilgilerini toplama, ona yardım ilişkisi oluşturma, rolleri ve beklentileri açıklama, bazı başlangıç değerlendirmelerini yapma ve hedefleri oluşturma şeklinde karakterize edilebilir. İlk aşama, danışman ve danışanın birlikte ne yapacaklarını tartıştıkları ve bazı roller ve süreçler üzerinde karşılıklı olarak anlaşma yaptıkları aşamadır (Myrick, 2003, s.170). İlk oturumdaki izlenimler, yere ve duruma bağlı olmadan danışma oturumlarının tamamı hakkında genel bir fikir verir. Danışan bu oturumda “ Bu kişi bana yardım edebilecek mi? Ne olacak acaba? Bunu gerçekten yapmalı mıyım ?” Bu esnada danışman, “ Bu kişi bana güvenecek mi? Birlikte en iyi iş nasıl yapabileceğiz? Zamanımızı en iyi olarak nasıl kullanabiliriz? Problem ne kadar ciddi acaba? Nereden başlamalıyız ?” gibi şeyleri düşünüyor olabilir. Bu aşamada danışmanla danışanın arasında kaynaşma sağlanır. Psikolojik danışman ile danışan arasında bir kaynaşma sağlandığında bu ilişki, saygı, güven, psikolojik olarak rahat olma ve ortak bir amaca hizmet etme gibi özellikler taşır (Hackney ve Cormier, 2005). İlişki kurma danışmanla danışanın birbirlerinin gözlerine bakar bir şekilde oturdukları andan itibaren başlar (Myrick, 2003). Psikolojik danışmanın esası psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkidir (Bektaş, Kocabaş ve Denizli, 2007, s.2). Danışanla ilişki kurmak onunla birlikte olmak, duygusal olarak birilerine dokunmak ve iletişim kurmak anlamına gelir. İlk oturumda danışmanın danışanı ile ilişki kurmaya özellikle özen göstermesi gerekir (Watson, 1985; Adams, Piercy ve

Jurich, 1991; Eryılmaz ve Süral, 2014). Bu ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayıran nokta, bu ilişkilerde ortak bir amacın olmasıdır. Psikolojik danışmada, psikolojik danışman ile danışan arasındaki bu ilişkiye terapötik işbirliği ya da çalışma işbirliği adı verilir (Cormier ve Hackney, 2005).

İlk oturumun ilk dakikaları esnasındaki sözsüz iletişim, anlamlı bir rol oynar. Danışanda gözlenen bazı gerginlikler danışmanı bir çalışma ilişkisine yönlendirir. Eğer danışan harekete geçirilecekse danışman danışana “ Size nasıl yardım edebilirim ?” ve ya “ Aklınızda ne var ?” veya “Benimle ilgili ne görmek istediniz ?” gibi soruların öğrencilere sorulması ile ilk oturuma başlanılabilir (Myrick, 2003). Danışmanların öğrencilere yöneltecekleri bu sorular açık olduğu halde, danışanlar ne söyleyeceklerinin, nereden başlayacaklarının veya onları danışmaya getiren problemin ne olduğunu bilmeyebilirler. Bu durum danışanlara, danışmanı görmeye gelmelerinin nedenini söyleme fırsatı verir. Eğer ilk oturum kendiliğinden gelen (gönüllü) bir oturum değilse yani danışmanın başlattığı bir oturmusa, öğrenciyi ofisinize çağırmanızın nedenlerini açıklama sorumluluğu size aittir. Başlangıçta danışmanlar danışanlara açık uçlu sorular sormalı, uzun konuşmalardan veya ders vermekten kaçınılmalıdır. Danışman mümkün olduğu kadar öğrencileri kendi durumları konularında konuşmalarını sağlamalıdır. Danışanlar içinde buldukları durumu açıklamaya başlamak için oldukça kaygılı ve endişeli bir durumdadırlar. Bir İngilizce dersi öğretmeni 10. sınıf öğrencisi Ahmet’i davranışlarının uyumsuz olması nedeniyle onu danışmana gönderiyor. Derslere çok az ilgi gösteriyor, arkadaşları tarafından uyarıldığında onlara küsüyor, öğretmeni de böyle bir çocuğun sınıfında yer almasını istemiyordu. Danışman aşağıdaki gibi açık uçlu soruları sorarak danışmaya başladı. “Okul senin için nasıl gidiyor?” , “İngilizce sınıfını nasıl tanımlarsın?”, “İngilizce öğretmeninle aran nasıl?”, danışman Ahmet’ten bu soruların hepsine açıklayıcı ve duygulara odaklı cevaplar talep etti. Bazı danışmanlar tarafsız ve doğrudan yaklaşımı tercih ederler. Bu yöntemde, danışanı dürüst ve açık olma yönünde cesaretlendirir (Myrick, 2003,s.171).

Başlangıçta danışanın görüşleri alınır, duyguları öğrenilir, istekleri ve arzuları konuşulduktan sonra sıra psikolojik danışmanın ne olduğunu açıklamaya gelir. Psikolojik danışma nedir? Sizin işiniz ve bu işteki rolünüz nedir? Ne tür hizmetleri bir danışman sağlar? Yardıma ihtiyaç duyulduğunda, danışmana kim yardım edecek? Danışmanlık süreci nasıl işler? Danışman olarak beklentileriniz, temel rolleriniz ve sınırlılıklarınız nelerdir? İlk görüşme danışmanlık açısından kritik bir önem taşır. Bazı kişiler, ilk görüşme seansını mülakat görüşmesi olarak isimlendirirler (Myrick, 2003). Öğrencilerle yapılacak ilk görüşmeler danışmanlarla olabilir veya olmayabilir. Okul danışmanları kendi ilk görüşmelerini kendileri yaparlar. İlk görüşmeden itibaren danışmanlık süreci başlar. Danışman bir öğrenci ile karşılaştığında ilk izlenimleri oluşmaya başlar. Fikirler oluşturulur, kararlar verilir ve kişisel algılar etkileşimi etkilemeye başlar. İlk görüşmeler, diğer görüşmeleri de yönlendirir. Bu aşamanın sonunda danışan, danışmanın rolleri, fonksiyonları, izleyeceği genel prosedürler, sunacağı hizmetler, sınırlılıklarla ve beklentilerle ilgili olarak daha fazla bir şey bilmek isteyecektir..

İkinci Aşama: İlişki Kurma ve Değerlendirme

Psikolojik danışmanın esası, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkidir. Carkhuff (2000), Psikolojik danışma ilişkisinin psikolojik danışma boyutuna odaklanarak, bu ilişkide psikolojik danışmanların danışanların söylediklerine ve deneyimlediklerine tepki vermeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Psikolojik danışmadaki ilişkinin önemini çeşitli yaklaşımlar farklı derecelerde vurgulamışlardır (Davis ve Meier, 2007). İlişki kurmak, “Danışanla birlikte olmak duygusal olarak birilerine dokunmak ve iletişim kurmak anlamına gelir.”İlişki kurma psikolojik danışma sürecinde oldukça önemli bir aşamadır. Danışanla kurulan ilişki yaşayan ve gelişen bir doğaya sahiptir (Cormier ve Hackney, 2005). Eğer bir danışman danışan ile birinci aşamayı geçip ikinci aşamaya karar vermişse, bazı değerlendirme süreçlerine başvurma ve yardım ilişkisini kurmaya devam etme ihtimali var demektir. Danışman, danışmaya başladığında süreci değerlendirip temel bilgiler elde etmek için kısa bir form veya envanter uygulayabilir. Formel ve informal olmak üzere iki tür değerlendirme vardır. Formel değerlendirme, standardize edilmiş ölçme araçlarından elde edilen ölçümlere dayalı olarak yapılan değerlendirmelerdir. İnformel değerlendirmeler; basit kontrol listeleridir. İlk gözlemlere, basit tarama listelerine ve danışman sezgilerine dayanır. Formel, değerlendirmeler danışmana önemli bilgiler sağlarken, bazı danışmanlar danışanları hakkında daha hızlı ve fazla bilgi almak için çizim gibi informal değerlendirmelere ihtiyaç duyarlar. Değerlendirmeler (hem formel hem de informal) 7 alan üzerinde odaklanır (Myrick, 2003). Bunlar: Fiziksel, sosyal, bilişsel, kültürel, tarihçe, geleceğe bakış ve problemin ortaya konması.

Değerlendirilecek bilgilerden bazıları, danışmanın danışana basit bir şekilde sorduğu sorulara verdiği cevaplardan elde edilmiş olabilir. Bu bilgilerden birçoğu da danışmanların danışanları dikkatlice dinlemeleri sonucu elde edilmiş olabilir. Bu süreç aynı zamanda danışmanlık sürecinde iyi ilişki kurmanın temelini oluşturur (Myrick, 2003,s.175).

Üçüncü Aşama: Araştırma ve Keşfetme

Bazı yazarlar tarafından “çalışma aşaması” olarak da adlandırılan bu aşama danışman ve danışanın olayların özel anlamlarını araştırdıkları, yeni düşünceler keşfettikleri, içgörü kazandıkları alternatifler üzerinde düşündükleri aşamadır (Myrick, 2003, s.175). Ayrıca, bu aşama bir durum hakkında sınırlama olmadan özgürce düşünülen ve spontan konuşmalar ile karakterize olmuş bir aşamadır. Yapılandırılmış aktiviteler, kişinin düşüncelerinin, duygularının ya da davranış örüntülerinin tanınmasına, kişisel resmin çizilmesine, etkilenilen değerlere ve önemli değerlerin tanınmasına yardımcı olabilir. Bazı zamanlarda hikâyelerin ve metaforların kullanılmasına yardımcıdır (Bowman, 1995). Bu aşamada danışman danışanın fikirlerini toplamasını, uçuşan düşüncelerini paylaşmasını, geçmişe, şimdiye ve geleceğe göz atmasını, dışaldan içsele doğru bir çerçeve içerisinde kazanmasını sağlamalıdır. Bu aşama, dikkatli dinleme, sabırlı olma ve nazik bir yapılandırma zamanıdır. Aynı zamanda zor bir aşamadır. Çünkü danışan ya da danışmanlar genellikle tatmin edici çözümlere doğru hareket etmede isteklidirler (Myrick, 2003,s.175).

Bu aşama bir öğrenciyi psikolojik danışma sürecine bağlamak için biçimlendirilen yapılandırılmış veya yapılandırılmamış aktivitelerin kullanılması ile de tanımlanabilir (Cochran, 1996; Johnson ve Kottman, 1993).

Dördüncü Aşama: Amaçları Belirlemek

Bu aşamada bundan önceki aşamalarda öğrenilenlerin uygulamaya konmasıdır (Myrick, 2003,s.176). Bu aşama genel olarak tartışmaya odaklanmayı içerir. Amaç belirlemenin psikolojik danışma sürecinin başarıya ulaşmasında büyük önemi vardır. Amaç belirleme aslında bir dizi durum, etkinlik ya da sonucun elde edilmesine yönelik yapılan bir taahhüttür (Cormier ve Hackney, 2005). Kaygı düzeyi yüksek olan danışanlar amaç belirlemede zorlanabilirler. Amaçların psikolojik danışma sürecinde dört önemli işlevi vardır (Cormier ve Hackney, 2005). Bunlar: (1) Amaçların güdüleyici etkileri vardır, (2) Danışma sürecinde eğitsel işlevi vardır, (3) Amaçların danışmada değerlendirici işlevi vardır, (4) Müdalale değerlendirme işlevi vardır. Psikolojik danışma sürecinin ne kadar iyi işlediğini ve ne zaman sonlandırılması gerektiğini anlamak için amaç belirlenir.

Genellikle pek çok danışan danışmaya neden geldiğini açıklama çabası içindedir. Tipik bir danışan kaygılarını şöyle kavramlaştırabilir: “Bundan böyle kendimi daha iyi hissetmek istiyorum” demek yerine “Artık böyle hissetmek istemiyorum” demek ister (Cormier ve Hackney, 2005). Psikolojik danışmanın amaçları değişmez değildir, sorunla ilgili yeni bilgiler ya da öngörüler ortaya çıktığında değiştirilebilir. Bazen de hedef uygun bir şekilde tanımlanmamışsa bu hedeften vazgeçilebilir. Psikolojik danışma sürecinde yapılanlar amaca göre şekillendirilir. Psikolojik danışma ilişkisinin farklı yönlerine ilişkin danışan algılarını inceleyen bir araştırma, amaç belirlemenin önemini desteklemektedir (Brooks, Goldberg, Fish ve Halstead, 1990).

Beşinci Aşama: Planlama ve Eyleme Geçme

Bu aşamada danışan amaçlarını belirler ve bir hareket planına ulaşır. Bu plan aslında “bir sonraki aşamadır” ve çeşitli bölümlerden oluşur. Planı kurmak veya yapılacak eylemi belirlemek planın bölümleri arasında en önemlisidir. Doğal bir eğilimimiz olarak bizler gelecekte olmasını arzuladığımız şeylerle ilgili gizlice hayaller kurarız. Burada kendimize şu soruyu soralım. Hangi sıklıkla bunları kuruyoruz ve kurduklarımız içinden kaçını gerçekleştirebiliyoruz? Bizler daha önceden belirlediğimiz amaçlara ulaşabilecek eylemlere tam zamanında geçemediğimiz için bu isteklerimizi çoğunlukla gerçekleştiremiyoruz. İşte bu eylem eksikliği enerjimizi giderek azaltıyor ve bu şekilde bizler hayallerimize “hoşça kal” demek zorunda kalıyoruz. Eğer bir sonraki aşama dikkatlice planlanırsa, birinci ve ikinci aşamanın diğer ilgili pozitif davranışları tetikleyip ortaya çıkarabileceği iddia edilmektedir (Myrick, 2003,s.176).

Altıncı Aşama: Verileri Toplama ve Ara Verme

Genellikle psikolojik danışma sürecinde bir başlangıç noktası belirlenir. Bu genelde birinci basamakta ve ilk görüşmede ya da belirli amaçların tanımlanmasından sonra gelebilir. Temel veriler toplanır ve incelenir. Verilerin toplanması, eylemin planlanması tamamlandığında bile devam edebilir. Plana başlamak sonuçları göz önünde bulundurmamak ve kararları vermek danışanın

sorumluluğudur. Danışan bazı belirli amaçları yerine getirdiği zaman, bir aralık dönemi içerisinde dönemi gözden geçirir. Bu zamanlarda yapılacak bazı görüşmeler danışanın dikkatini çekme ve yeteneklerini pratik etme açısından da destekleyici bir nitelik taşıyabilir (Myrick, 2003, s. 175).

Yedinci Aşama: İzleme ve Değerlendirme

Bu aşama, danışanın ve danışmanın geriye baktıklarında nelerin başarılı olduğunu gördükleri, ilerlemenin olup olmadığını ve her bir planın veya davranışın etkinliğinin değerlendirildiği bir aşamadır. Bazı danışmanlar bu aşamayı danışanların daha fazla yardıma ihtiyaçlarını olduğu durumlarda ya da işler planlandığı gibi gitmediği zamanlarda kullanırlar (Myrick, 2003,s.16). İzleme aşamasında dinleyici olmak, danışanı güçlendirir, onlara ne olduğuna dair seçenek sunar, bu da onun planının geri kalan kısmını başarılmasında, sonuçlarını hayatın diğer alanlarını ne şekilde etkileyeceğini görmesinde ve yeni amaçlar belirleme fırsatı verir. “Nasıl gitti?”, “Ne oldu?”, “İşler nasıl halledildi”, “Bana nasıl başladığını anlat?”, “Yaptıklarından en çok hangisinden hoşlandın?”, “Eğer bir şeyleri değiştirebilseydin farklı olarak ne yapardın?”, “Şimdi olaylara nasıl bakarsın?”, “Deneyimlerinden neler öğrendin?” gibi açık uçlu sorular bu basamakta danışanın yönetimini izlerken söze başlamanın yoludur. Değerlendirme danışma sürecinin bitirilmesine hazır olduğuna dair bir işarettir.

Sekizinci Aşama: Sonlandırma ve Ayrılma

Sonlandırma, psikolojik danışmanın en sonunda meydana gelen bir süreci tanımlamaktadır (Anthony ve Pagano, 1998; Cormier ve Hackney, 2005; Peristein, 1998). Psikolojik danışma sürecinin en başında, danışan ve psikolojik danışman, danışmanın ne zaman ve nasıl biteceği ile ilgili olarak kesinleşmemiş olsada bir uzlaşmaya varmalıdır (Meier ve Davis, 2007).

Bu son aşama danışmayı bitirme aşamasıdır. Ward (1984), danışma sürecinin bitişine ilişkin kavramlar ve stratejiler belirtmiştir. Ona göre, danışmada her iki taraf açısından zor ve üzücü bir deneyim vardır. Kapatma sürecini danışmanlar olumlu şeylerle kapatmak isteyebilirler. Süreci özetleyebilirler. Danışan kazanımlarını takdir edebilirler ya da danışmanlar danışanları bu konu hakkında düşünmeye sevk edecek bir soru sorup danışanın neler öğrendiğini değerlendirmesini isteyebilir. Bazı danışmanlar, bu süreci geri bildirim modelini kullanarak danışanlarını överek kapatabilmektedirler. Popüler danışmanlar bazı sınırlamalar olmadıkça öğrencilerin danışmayı bitirmek istemediklerinin gözlemlemişlerdir. Çünkü danışman onlara sıcak ve koruyucu bir çevre sağlamıştır.

Danışmanların çoğu danışanlarına sağlanacak danışma oturumlarının sayısı konusunda ikaz ederler. Örneğin, “bir danışana iki seansınız kaldı” ya da “gelecek hafta bizim son seansımız” denebilir. “Bu gün zamanımızı en iyi şekilde geçirmek için neler yapabiliriz ?” Sonlandırma her seans sonunda şöyle bir soruyla yapılabilir. “Zamanımız doldu, söyleyeceğin başka şeyler var mı ?” Danışmayı bitirmenin en iyi yolu danışana danışmanın ne anlama geldiğini sorarak, özetlemesini istemektir (Myrick, 2003,s.178). Ya da danışmanlar

başlangıç yapıp, seansların özetlenmesini istemektir. Sonrada danışana eklemek istediği bir şeyin olup olmadığı sorulmalıdır. Her final ifadesi olumlu olmalı ve danışmanın iyiliğini gözetir nitelikte olmalıdır.

Unutulmamalıdır ki, her danışma vakası diğeri ile aynı değildir ve her danışma süreci de birbirinden farklıdır. Bazen psikolojik danışma vaktinden önce sonlandırılabilir. Bunun değişik nedenleri vardır. Bunlardan bazıları : cinsiyet uyumu, etik veya kültürel unsurlarla ilintili olma nedenleridir (Lin, 1994 ; Tata ve Leong, 1994)..

Bireysel Psikolojik Danışmada Göz Önüne Alınması Gereken Faktörler

Bireysel psikolojik danışma uygulamasında göz önünde bulundurulması gereken faktörler aşağıda açıklanmıştır.

Bireysel danışmayı kim almalıdır?

Bazı durumlar, özellikle bireysel danışma için uygundur. Örneğin, öz güven eksikliği olan öğrencilerden bir kısmı küçük grupla psikolojik danışma gibi diğer psikolojik danışma müdahalelerine katılmaktan çekinirler. Onlar diğer kişilerin kendilerini anlayacaklarını düşünmezler. Bir kişiyle konuşmaya cesaret bulmak için çaba gösterirlerken, bir grup karşısında ise konuşmayı hayal bile edemezler (Myrick, 2003, s.176). Yine sosyal becerileri yetersiz olan kişilerde diğerleri gibi grup halinde görüşmeyi reddedeceklerdir. Kişiler arası duyarlılığı yoksun olan bu kişiler bazen sosyal olmayan davranışlar gösterirler. Bu da grup desteğinin sağlanmasını zorlaştırır. Örneğin, hoş olmayan bir vücut kokusuna sahip olan ve garip giysiler giyen bir öğrenci, grupta diğer üyelerce alay konusu olabilir. Bu öğrenciyi başlangıçta küçük grupla danışmaya almak doğru değildir. Bu öğrenci grupta geri bildirim alabilecek ve akranlarından yardım alabilecek olsa da onu grup danışmasına hazırlamanın bir parçası olarak bu kişinin bireysel ilgiye ihtiyacı vardır.

Bazı öğrenciler ciddi duygusal problemlere sahip olabilirler. Kendi durumları hakkında konuşmanın riski için bireysel danışmanın gizliliğine ihtiyaçları vardır. Çocuk istismarı, ergen hamilelikler, aile içi şiddet ve uyuşturucu kullanımı gibi durumlarda grupla psikolojik danışma yerine bireysel danışma daha uygundur. Ancak bazı yetenekli danışmanlar okullarında destekleyici danışma grupları oluşturarak sorumlu ve gizlilik içeren bir tutumla her konuyu tartışabilirler. Kimin bireysel danışma alması gerektiğine karar vermede konu duyarlılığı genel bir ilkedir (Myrick, 2003,s.179). Bazı öğrenciler, bireysel danışmaya gelişimsel ihtiyaçlarından dolayı başvurmaktadırlar. Örneğin, ergenlik çağındaki birçok kişi, farklı şekilde algılanmaktan korkmaktadır ya da başkalarının söyleyecekleri onu korkutmaktadır. Danışmanlar, bireysel danışmada tartışacak birçok konu bulabilirler (örneğin, ders çalışma alışkanlıkları, sınav kaygısı, aile problemleri, depresyon, öğretmenle iyi geçinme ve başarısızlık korkusu, vb.) Aynı konular grupla psikolojik danışmada da tartışılabilirken bireysel danışma bazı öğrenciler için ilk basamak olabilir (Myrick, 2003,s.179). Bireysel danışma özellikle, kendine güven veya sosyal beceriye ihtiyacı olanlar için değerli bir yardımdır. Ayrıca, bazı acil problemler vardır ki öğrenci ile tek başına görüşmeyi gerektirir.

Bireysel Psikolojik Danışma Nerede Yapılmalıdır?

Her danışmanın bireysel danışma oturumlarını düzenleyeceği bir odası olmalıdır. Odaların içindeki eşyaların düzeni önemlidir. Çünkü odanın düzeni ve görüntüsü danışmada etkileşimi etkileyebilir. Örneğin, bir danışmana iş yerindeki gibi büyük bir masa verilmiş ve görüşmeler bu masanın etrafında gerçekleştiriliyor olabilir. Bu durum resmi bir ilişkiyi teşvik eder ve otorite mesajı iletme eğilimi gösterir (Myrick, 2003,s.180). Bu durumu engellemek için büyük masa yerine küçük bir masa, sıcak ve rahat bir atmosfer için masa lambası, küçük bir kanepe, rahat sandalyeler kullanılarak danışma daha işlevsel hale getirilebilir.

Bireysel danışmaların her zaman danışmanın ofisinde yapılması gerekmez. İkili etkileşimlerin okulun çevresinde daha küçük alanlarda gerçekleşmesi bazen avantaj sağlar. Örneğin, bir danışman hiperaktif özellikleri olan ve sınıfı sürekli rahatsız eden bir çocukla ofisinde görüşme yapsa, çocuk kendini “ kafes içinde” hisseder. Danışman bunun yerine çocuğu alıp, okul çevresinde onunla birlikte yürüyerek ya da binanın köşelerinden birinde oturup konuşursa, bazen de spor salonuna doğru yürürken ya da bu salondaki sıralara oturarak konuşabilir. Bu durumdaki görüşmelerin daha verimli geçtiği görülmektedir (Myrick, 2003: 181). Şüphesiz danışma yerini danışman tercih edecektir. Danışma odasının ve yerinin düzeni danışmanın imajına ve çalışma atmosferine katkı sağlayabilir

Bireysel Psikolojik Danışma Ne Zaman Olmalıdır?

Bireysel psikolojik danışma gün içerisinde her zaman olabilir. Gelişimsel rehberlik programını takip eden deneyimli danışmanlar bireysel psikolojik danışma oturumlarını, grup olarak öğrenciler ve görüşmenin pratik olmadığı zamanlarda programlamaya çalışırlar. Çünkü tek bir öğrenciye erişmek daha kolaydır. Grupla danışma genellikle haftada bir kez düzenlenir. Bireysel psikolojik danışma, okulların günlük programlarından dolayı daha kullanışlıdır (Myrick, 2003,s.181). Bireysel danışmalar vakanın ağırlığına göre programlanır, ancak kriz müdahaleleri tahmin edilemediğinden farklı zamanlarda olabilir.

Psikoterapi çalışmalarında 50 dakika olarak belirlenen süre okul danışmanlıklarının başlarında da benimsenmiş, ancak zamanla bu sürenin fazla olduğu konusunda uzmanlar arasında görüş birliği oluşmuştur. Günümüzde bireysel danışma için uygun ve elverişli sürenin 30 dakika olduğu görülmüştür (Myrick, 2003, s.181). Ancak, bazı öğretmenler öğrencilerin dersleri bölmeleri yerine ders boyunca danışman ile kalmasını tercih edebilirler. Bazı danışmanlar, bireysel görüşmeleri 15-20 dakika tutmakta, hızlı izleme görüşmeleri için de 5-10 dakika zaman ayırmaktadırlar. Danışmanlar bazı öğrencilerle daha uzun görüşme eğiliminde olabilir. Dikkat edilmesi gereken nokta, bu sürenin 45-50 dakikayı aşmamasıdır. Bu süre nadiren özel kriz müdahalelerinde kullanılabilir (Myrick, 2003,s.182)

Bireysel Danışmalar Ne Sıklıkta Olur?

Tercih edilen bireysel danışmanın haftada iki kere yapılmasıdır (Myrick, 2003,s. 182). Böyle olması oturumlar arası devamlılık sağlar. Genellikle öğrenciler haftada birden çok desteğe ihtiyaç duyarlar. Ancak, birçok danışman haftada bir kere görüşmenin daha işlevsel olacağını düşünmektedir. Haftalık görüşme

müdahaleleri için uygun zaman aralıkları belirlenmelidir. Bir kural olarak 6 bireysel danışma oturumu birçok öğrenci için uygun kabul edilmektedir. Bunun anlamı, eğer bir öğrenci ile danışman haftada iki kez görüşürse, 9 haftalık bir periyot içerisinde 18 görüşme yapacak demektir.

Ciddi problemi olan öğrencilerin sadece uzun dönemli terapi ya da danışmanlıktan yararlanacaklarını düşünmek hatadır. Eski danışma ve terapi modelleri bu düşünceyi hala savunmaktadır. Bazı danışmanlar yoğun danışmanlık sağlayamadıkları zamanlarda kendilerini suçlu hissetmekte kısa dönem danışmanlığının tam bir danışma olduğuna inanmadıklarını belirtmişlerdir (Myrick, 2003).

Bireysel Danışma Nasıl Yapılmalıdır?

Bir yaklaşım veya kuram üzerinde eğitim görmüş olan danışmanlar, tek bir dinamikliğe, semptomla danışan davranışına ve danışman tekniklerine bağlı kalmaktadırlar. Ancak, danışma kuramlarının özellikle okullardaki uygulamaların yeniden kavramlaştırılmasına ihtiyaç vardır. Herhangi bir danışma yaklaşımın veya tekniğinin etkililiği kuram ve tekniklerden ziyade danışmanın beceri ve yeteneğine bağlıdır (Mtrick, 2003,s. 182). Etkili bir okul danışmanı, okul sistemi ve nasıl çalıştığını iyi bilmeli, yöneticilerin, öğretmenlerin ve ebeveynlerin beklentilerini anlamalı ve öğrenciler için yaşamı kolaylaştıracak bazı prosedürleri öğretmelidir. Ayrıca danışmanlar bazı durumlarda okul dışında sorun yaşayan kişilere, problemleriyle nasıl başa çıkacaklarına dair yardımda bulunabilirler. Ancak, öğrencilerin okul sistemine uyum sağlamalarına yardımcı olmak ve okuldaki olaylarla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda destek sağlamak belki de okul danışmanlığının temel misyonudur. Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımları kullanan danışmanlar, başarılılar üzerine odaklanmanın başarısızlıklar üzerine odaklanmaktan daha verimli olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır (Murphy, 1994).

Yardımcı İpuçları

Bu kısımda bazı özel konulara ve bireysel danışmanlıkla ilgili yardımcı ipuçlarına yer verilmiştir.

1. Gizlilik (Mahremiyet) ve Yasal Sorumluluk

Gizlilik(mahremiyet), psikolojik danışmanların danışanları hakkındaki bilgileri onların onayı olmadan paylaşmalarıdır (Cormier ve Hackney, 2013). Mahremiyet, danışanın danışmana özgürce açılmasını ve sınırlarını rahatlıkla güven içinde verebilmesini kapsar. Danışman da danışanın sağlığına zarar vermeden elde ettiği bilgilerinin güvenliğini sağlamalı ve onun zarar görmesini önlemelidir. Mahremiyet sağlıklı bir terapinin ve danışmanın temeli olarak kabul edilmektedir (Myrick, 2003,s.196).

Isacs ve Stone'a (1999) göre, okul danışmanlığında sınırlılıklar vardır. Bunların öğrencilerle tartışılması gerekebilir. Çok sıkı (katı) bir mahremiyet içinde bunlar tutulmayabilir. Danışmanlar, yöneticiler, öğretmenler ve yardımcı personel okulun kurallarını ve politikalarını ciddi bir şekilde gözden geçirmelidirler.

Danışmanlar, konuma saygınlık, güven ve yardım konusunda danışmanlarına nasıl yardımcı olacakları ve cevap verecekleri konusunda iletişimde bulunmalıdırlar (Myrick, 2003,s.196). Aşağıda verilen durumlarda mahremiyet ihlal edilmiş olur. Bunlar: (1) Danışanın veya danışmanın birinin güvenliğini veya refahını tehlikeye sokabilecek gerçek veya potansiyel bir tehlike olduğunda , (2) Çocuk istismarı ve cinsel istismar durumunda ve (3) Bir uzman tarafından danışanla ilgili zarar verici davranışların ya da istismarların olduğuna dair önemli bir bilgi geldiğinde (Myrick, 2003).

2. Kısa Süreli Danışma

Okul danışmanlarının çalışmaları, temelde kısa süreli danışmayı kapsar. Bu tür danışmada, danışanların sorunlarının nedenlerini anlama yerine sorunlarının olmadığı zamanları fark ederek sorunlarının çözümleri üzerinde çalışan ve danışanlarının güçlü yanlarına vurgulama vardır (Skalere, 1997). Süre sınırlı danışma birçok kısa süreli danışma modellerinde kullanılmakta olan bilişsel-davranışçı yaklaşım ile eşit düşünülemez. Genel paradigma şunların uygulanması olmalıdır: Danışanla güvenilir bir ortam kurmak, durumu açıklamak, seansları yürütmek tek bir problem ya da parçası üzerinden devam etmek ve bu problemle ilgili duygu ve davranışları dikkate almak. Seanslar eylemden çok içgörü kazanmaya yöneliktir ve genelde yapılandırılmıştır. Danışma görüşmelerinin dışında danışanlara ev ödevleri verilebilir (Myrick, 2003,s.197).

Bu, yaklaşım tüm problemler için uygun bir yaklaşım olmasına karşın, Bruce (1995), Eliason, Garner ve LaFountain (1996), Bruce ve Gordon (1997) ve Littrell, Malia ve Wanderwood (1995) gibi danışmanlar tarafından tek oturumluk kısa danışma almasından dolayı uygun bir araç olarak görülmüştür. Yapılandırılmış aktiviteler ve değerlendirmeler kısa süreli danışmanlığın temelidir. Bir çalışmada yapılandırılmış danışman yaklaşımı ile davranışçı programlar edimsel öğrenme üzerine temellendirilmiştir. Öğrencilerin not ortalamalarını yükseltmede kişi merkezli yaklaşımlardan daha etkili görülmüştür (Wilson, 1986).

3. Danışmanlık ve Disiplin

Okul danışmanları, kuralları tanımayan, öğretmenleri ile çatışması olan ve okul personeli ile anlaşamayan, öğrencilerle çalıştıkları için okul disiplininin bir parçasıdırlar. Eğer danışmanlar okul disiplin kurulunun bir üyesi olurlarsa bu danışmanlarının imajını ve işini etkiler. Sorunlu bir öğrencinin sınıfındaki olumsuz bir davranışı yüzünden öğretmeni onun rehberlik servisine gitmesini ister. Bu durumdaki danışmanları öğrenciler sanki disiplin sağlayıcılar olarak algırlar. Benzer bir şekilde de bazı öğretmenlerde öğrencilerinin o an için gözlerin önünden gitmelerini ve dersi rahat işlemelerini sağlamak için öğrenciyi ders bitimine kadar kalmak üzere danışmaya gönderirler. Bu yaklaşım rehberliğin amacının dışında kullanıldığını gösterir (Myrick, 2003, s.199).

4. Danışma Oyununu Tanıtma

Danışmaya gelen her öğrencinin her zaman mantıklı olması beklenemez. Yaygın bir yanlış düşünce, danışmaya gelen kişinin danışma sürecinin ne olduğuna dair bilgi sahibi olduğunu düşünmektir. İşte bu hataya düşmemek için ilk oturumun başında süreci, rolleri, sınırları, tanımlamak oldukça yararlı olacaktır. Danışmanlar, danışanlarına “oyunu nasıl oynayacaklarını” söylemelidirler. Ayrıca danışman danışana birlikte nasıl çalışacaklarını açıklamalıdır. Bir danışman olarak senin düşünce, duygu ve davranışların hakkında düşünmeye fırsat tanımanı istiyorum. Kendi kendine durumuna göz atarsan kendin hakkında çok daha iyi bir resim elde edeceksin. Burada söyleyeceklerin aramızda kalacaktır. Tahminen danışmayı 4-5 seans yapacağız ve her seans 30 dakika sürecek. Burada olacak şeyler, senin ne kadar düşüncelerini aşmanda istekli olduğuna ve bana bunları almam için ne ölçüde izin verdiğine bağlı. Sana senin hakkında bahsetmek istemediğin konuşmaları paylaşman için soru sorulmayacak. “Evet, şimdi bunlarla ilgili soruların ya da yorumların neler?” Sonra danışana “Bugün buraya gelirken kendini nasıl hissettin?” sorusu sorulabilir. Bu oturuma başlamak için mükemmel bir noktadır. Özellikle öğrenci gönüllü geldiyse ya da benzer bir şekilde “psikolojik danışma hakkında ne biliyorsun?”, “Benim ne yaptığım hakkında neler duymuştun?” Bu sorulara verilecek cevaplar, kişinin ne düşündüğü konusunda ve başlangıçtaki duyguları hakkında bilgi verir. Ayrıca, amaç ve motivasyon hakkında ipucu sağlar. Yine bu biçimde kişinin danışmanlığı nasıl algıladığı, yanlış bilgi ya da algılamaları da ortaya çıkar ve bunlar o anda düzeltilir. Unutulmamalıdır ki bir danışman süreç hakkında ne kadar bilgi verirse kişilerin aklında daima “Ben kimim?”, “Bu kişiye karşı nasıl davranmalıyım?”, “Burada bulunmak için neler yapmalıyım?”, “Benden beklenenler nelerdir?” soruları kalır

5. Dirençle Başa Çıkmak

Bir öğrenci, tutum problemi yüzünden danışmanı görmeye gönderilmişse, bu öğrenciden direnç göstermesi beklenir. Öğrenciler, okul kurallarını ve okulu, kendi beklentilerini, isteklerini umursamayan, saygı göstermeyen, adil olmayan bir ortam olarak görürler. İşte bu durumlar, danışma seansını darboğaza sokan direncin başlamasına zemin hazırlar. Eğer öğrenciler konuşkan ve kavgacı bir tutum sergiliyorsa bu, danışmanın başlayacağı bir başlangıç noktasıdır. Onlara korkuları, hayal kırıklıkları ve cesaretlerinin kırılması konularında konuşmaları için harekete geçirerek, kendilerini daha fazla açmaları için yardım edebiliriz. Böylece öğrencinin direnci kırılmış olur. Okul ve ailesi ile arası kötü ve başı dertte olan birçok öğrenci pasif, saldırgan bir tutum sergiler. Bu sorunlu öğrenciler büyükleri kızdırmak için konuşmazlar. “Bana hiçbir şey söyletmezsin, bana hiçbir şey yaptıramazsın”, “Senin oyununu oynamayı reddediyorum”, “Beni rahat bırak” tutumu içine girip, sessizliğin en iyi bir tutum olduğunu düşünürler. Bu da onlara kontrolü verir.

Yüksek düzeyli direnç gösteren öğrenciler kollarını bağlar, uzaklara bakar ve sizinle göz teması kurmaktan kaçınırlar. Bu şekildeki tutumları ile danışmanı güçsüz bırakacaklarını düşünürler. Sınıf içinde de sürekli “Bilemiyorum” gibi cevaplar verirler. Çok nadir olarak bazı öğretmenler, “Peki, biraz daha zamanın

var ve biraz daha düşün, biz bekleriz.” der. Bu durum sınıfın kontrolünü tehlikeye sokmaktadır. Diğer öğrenciler bir şey olmayacağını düşünüp rahat davranabilirler. Direnç gösteren bir öğrenci ilk görüşmede hiç konuşmayabilir. Danışman duyguları dile getirir. “Burada neden bulunduğundan emin değilsin.” ... sessizlik... “Rahatsız görünüyorsun, belki de burada ne olacağına dair bilgin yok.”, “Konuşmak kolay değildir.”, “Tamam konuşmak istemiyorsun, belki de sessizce oturup kendini dinlemek istiyorsun.”, “Burada bazı işler yapmak zorundayım, konuşmak istersen bilmeme izin ver.”, “Zil çalmadan buradan çıkmayacağız.” İlk oturumda konuşmayan öğrenci, danışmanı yetişkin sembolü olarak gördüğünden ona öfkelenmiş olabilir. Bu nedenle şunları düşünmüş olabilir. “Bu kim?”, “Neden ona bir şeyler söylemeliyim?”Direnç bazen de kişisel savunma mekanizmaları olarak ortaya çıkabilir, mantığa bürünme şeklinde olabilir. Bu oldukça yaygın olarak görülen bir durumdur(Myrick, 2003).

6. Teşhis ve Değerlendirme

Bazı öğrenciler kendilerinin danışman tarafından sadece değerlendirildiklerini, kendilerine çeşitli testlerin uygulandığını ve analizlerinin yapıldıklarını düşünürler. Genel olarak okul danışmanları için bir teşhis etme rehberi yoktur. Ancak, nadir de olsa bazı danışmanlar psikiyatristlerin ya da ruh sağlığı alanında çalışanların kullandığı DSM-IV’ü kullanırlar. Danışmanlar öğrencilerin zekâlarını, başarılarını, tutumlarını, sınıf davranışlarını yoklayan standardize edilmiş ölçekler kullanırlar. Bazen de informel araçlar da kullanarak öğrencilerden bilgiler toplayabilirler ve içgörü kazanmalarını sağlayabilirler. Formel ve informel ölçme araçları danışmada değerlendirme ölçütleri olarak kullanıldıklarında, danışma müdahalesinin bir parçası olarak kabul edilmelidir (Myrick, 2003,s.204).

Bireysel Psikolojik Danışmanın Avantajları

Myrick (2003,s.210), bireysel psikolojik danışmanın avantajlarını şöyle sıralamaktadır: (1) Bireysel danışmanlığın kullanımını destekleyen birçok bilgi vardır ve danışmanlık teorileri bireysel danışma üzerine kurulmuştur, (2) Eğitim kurumlarının çoğu, danışmanları bireysel danışman olarak hazırlamaktadır. (3) Özellikle ortaokul düzeyindeki danışma için bir öğrenciye ulaşmak bir grup öğrenciye ulaşmaktan daha kolaydır, (4) Bireysel danışmada birçok kişiden bir kişinin davranışına odaklanmak ve konsantre olmak daha kolaydır, (5)Bazı öğrenciler problemlerine yönelik duygu ve düşüncelerini bireysel danışmada daha rahat ifade ederler, (6) Kriz müdahaleleri ve sosyal yönden hassas konular grup çalışmasından çok bireysel çalışmaya daha uygun düşmektedir, (7) Gizliliğin sağlanması daha kolaydır.

Bireysel Psikolojik Danışmanın Sınırlılıkları

(1) Danışman-öğrenci oranları bir danışmana düşmesi gereken sayıdan daha yüksek düzeydedir, (2) Danışmanlık zamanının grupla danışmadakinden daha verimsiz kullanılmasındır,(3) Danışmanlar, dinleyen ve tepki veren sadece kendileri olduğunda daha çok zorlanmaktadır (Myrick,2003).., (4) Psikolojik

danışma müdahaleleri içinde en az sayıda insana ulaşarak hizmet veren bir yaklaşımdır (Öncü, 2002).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireysel danışmanlık bir müdahale şekli olarak değerli ve saygı gören bir müdahale türüdür. Literatürde bireysel psikolojik danışmanın kullanımını destekleyen bir çok bilgi vardır. Eğitim kurumlarının çoğu, danışmanları bireysel danışman olarak hazırlamaktadır. Okul danışmanları tarafından en çok tercih edilen bir müdahale yaklaşımıdır. Bu danışmanlık servisi, okullarımızda daha çok, öğrencinin meslek seçiminde ve öğretmenlerle aralarındaki problemleri çözmeye yönelik olmalıdır. Bu yaklaşım diğer danışmanlık yöntemlerine aşına olmayan birçok öğretmen, yönetici ve aile tarafından tek danışmanlık türü olarak kabul edilmektedir. Bireysel danışmanlık çoğu zaman okul ortamında bir lüktür. Okullardaki danışmanların sayısal yönden yetersizliği tüm öğrencilerle bireysel görüşme yapmaya yeterli olmamaktadır. Bununla birlikte bireysel danışmanlık kısa süreli danışmanlık biçiminde düşünülmelidir. Bireysel danışmada bir günde ortalama olarak görüşülen birey sayısı 6 ile 8 arasında değişmektedir. Genel olarak bireysel psikolojik danışma oturumları 45-50 dakika arasında değişirken, çocuklar için ise bu süre 20 ile 40 dakika arasında değişmektedir (Cormier ve Hackney, 2008) Bireysel psikolojik danışma oturumları da 6 ile 10 seans arasında değişmektedir (Myrick, 2003). Ancak, danışmanın uygulamada kullandığı seans sayısı kurama ve öğrencinin problemine göre de değişebilmektedir. Bireysel psikolojik danışma, kendine güven veya sosyal beceriye sahip olanlar için değerli bir yardımdır.

Bu çalışmada, bireysel psikolojik danışmayı kimin ve hangi durumlarda alacağı, bireysel danışmanın nerede ve ne sıklıkla yapılacağı, bireysel danışma sürecinin hangi aşamalardan geçilerek yapılacağı ve süreçteki yardımcı ipuçlarının neler olduğu konularında verilen bilgilerden özellikle okul danışmanlarının bireysel psikolojik danışma müdahale hizmetlerinde yararlanmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca, psikolojik danışmanların bu çalışmadaki kuramsal bilgilere sahip olmadıklarında, yeterli beceriler ve davranışlar gösteremeyecekleri çıkarımı yapılabilir.

KAYNAKLAR

- American Counseling Association(1997). Governing council minutes of the September 1997 governing council meeting. Alexandria, VA.
- Anthony, S.,& Pagano, G. (1998). The therapeutic potential for growth during the termination process. *Clinical Social Work Journal*, 26, 218-296.
- Baloğlu, M. ve Tan, H. (2006). *Psikolojik danışma ve rehberlik: Teori ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Bektaş, D, Kocabaş, E.Ö. ve Denizli, S. (2007). *Psikolojik danışma: Temel öğeler*.(2. Baskı.). Ankara: Pegem A. Akademi.
- Brooks, D.K., Goldberg, A.&Fish, L.S., & Halstead, R. W.(1990). Counselor and client perceptions of the working alliance. *Journal of Mental Health Counselin*, 12, 208-221.

- Bruce, M.A., & Gordon, C.(1997). Brief counseling versus traditional counseling: A comparison of effectiveness. *School Counselor*, 44(3), 171-185.
- Bruce, M.A.(1995). Brief counseling: An effective model for change. *School Counselor*, 42, 353-363.
- Bowman, R.P.(1995). Using metaphors as tools for counseling children. *Elementary School Guidance and Counseling*, 29, 206-216.
- Carkhuff, R.R. (2000). *The art of helping in the 21 st century* (8th ed). Amherst, MA: Human Resource Development Press.
- Cochran, J.L.(1996). Using play and art therapy to help culturally diverse student overcome barriers to school success, *School Counselor*, 43, 287-298.
- Corey, G.(2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev:T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.(orijinal eser 2005 yılında basılmıştır)
- Cormier, S. ve Hackney, H. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım Süreci elkitabı*.(Çev: T. Ergene ve S.A.Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S., ve Hackney, H. (2013). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler*. Çevl: M. Özkes vd). Ankara: Pegem A Akademi.
- Corsini, R.J.(2008). Introduction. In R.J. Corsini ve D. Wedding(Eds.) *Current Psychotherapies* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole- Cengage.Corsini, R.J.,& Davis, S.R. ve Meier, S.T. (2007). *Psikolojik danışma: Temel öğeler*.(Çev: Y. Bektaş, E.Ö. Kocabaş ve S. Denizli),(2. baskı.). Ankara: Pegem A Akademi.
- Eliason, G.T., Gamer, N.E. & LaFountain, R.M. (1996). Solution-focused counseling groups: A key for school counselor. *School Counselor*, 43, 256-267.
- Egan, G. (2001). *The skilled hepler: A Problem-management approach to helping*. (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Girgin, G.(2011). Çağdaş eğitim sisteminde öğrenci kişilik hizmetleri ve rehberlik. *Psikolojik danışma ve rehberlik*.(Ed. A. Kaya) Geliştirilmiş (7.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Isaacs, M.I.& Stone, C.(1999). School counselors and confidentiality. Factors affeting Professional choices. *Professional school counseling*, 2, 258-266
- Jackson, S.A.& White, J.(2000). Referralste the school counselor: Aqualitative ve study.
- Kepeçoğlu, M.(1994). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. (8.baskı.). Ankara: Özerler Matbaası.
- Johnson, V. & Kotman, T. (1993). Adlerion play therapy: A tool for school counselors. *Elementary School Guidance and Counseling*, 28, 42-51.
- Kuzgun, Y.(2009). Rehberlik ve Psikolojik Danışma.(10.baskı.). Ankara: Nobel Dağıtım
- Littrell, J.M, Malia, J.A,& Wanderwood, M.(1995). Single-sesion brief counseling in a high school. *Journal of Counseling and Development*, 73, 451-458.
- Murphy, J.J.(1994). Working with what Works: A solution-focused approach to school behavior problems. *School Counselor*,42,59-69.
- Myrick, R.D.(2003). *Developmental guidance and counseling: A Practical Approach*.(4th.ed.). Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Öncü, H.(2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikoloji danışma. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 85-102.
- Patton, M.Q(1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. Newburk Park, C:A:Sage.
- Peer, G.G.(1985). The status of secondary school güidance: A national survey. *School Counselor*, 32, 181-189.
- Peristein, M. (1998). Where, oh where, has the therapeutic alliance gone? Disquieting log-jams in the therapeutic relationship. *Women and Therapy*, 21,63-68.
- Pişkin, M.& Öner, U.(1999). Görüşme ilkeleri ve Teknikleri. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayını.

- Skalere, G. (2012). *Okul danışmanları için çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma* (Çev. D.M.Siyez). Sage Publications.
- Tan, H.(1986). Psikolojik yardım ilişkileri: Danışma ve psikoterapi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Tata, S.P.& Leong, R.T, L.(1994). Individualism- collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking Professional psychological help among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 280-287.
- Tekinalp, B.E. ve Terzi, Ş.I. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem A Akademi.
- Eryılmaz, A. ve Süral, T.M. (2014). *Kuramdan uygulamaya bireyle psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ward, D.E.(1984). Termination of Individual counseling: Concept and strategies, *Journal of Counseling and Development*, 63, 21-25.
- Wedding, D.(2000). *Current Psychotherapies*. (6th ed.). Itasca, IL, F.E.
- Wiggins, J.D.& Mickle-Askin, K.(1980). Reported work emphasis on effective and ineffective counselors. *School Counselor*, 27, 294-299.
- Wilson, N.S.(1986). Counseling interventions with low achieving and underachieving elementary, middle and high school student: A review of the literature, *Journal of Counseling and Development*, 65(10), 628-663.

SUMMARY

A lot of people regard psychological counseling which has a long history as a condition based on interpersonal relations and happens between two people in face to face relation. In counseling process, counselor tries to understand the data provided by the client. This construct is the scene for the two people who try to find out the problems and the solutions (Myrick, 2003,p.167). Psychological counseling has emerged in the process of a better understanding towards personal and interpersonal problems (Hackney and Cormier, 2005).

The purpose of the study is to clarify theoretically individual counseling as an intervention method within the context of 'Developmental Guidance'. In the study, Literature research design is used. Research population composes of the data provided by all written sources related to developmental guidance and individual counseling. Research sample composes of the written sources which have scientific quality and are available for the researcher. In the study, purposeful sampling, one of the non-random sampling techniques is used. Data of the study is obtained by the search of the written sources in the sample.

Individual counseling is grounded on the psychotherapy and based on the supposition that client prefers individual counseling (Myrick, 2003,p. 68). Confidentiality is one of the basic principles in individual counseling. As it is stated by Tan and Baloğlu (1986, p.31), individual counseling is hard to define due to the fact that individual and the problems are complex, versatile and multidimensional.

Individual counseling is defined as 'the application of the principles of mental health, psychology and development disciplines to deal with issues related to individual wellbeing, personal and occupational development and pathological issues through cognitive, affective, behavioral and transactional intervention strategies(APA,1997). This definition includes both normal and developmental problems and serious psychological matters.

Individual psychological counseling is more practical and easier to plan than other interventions. It is the most commonly used psychological counseling intervention (Peer, 1985; Wiggins and Milce-Askin, 1980).

According to Myrick (2003, p.169), there are eight steps in psychological counseling. These are as follows: (1) Beginnig and orientation, (2) Building the relationship, 3) Exploring and discovery, 4) Centering and setting goals, 5)Planning and taking action, 6) Collecting data and the interim, 7) Follow-up and evaluation and 8) Closing and separation.According to Myrick (2003,pp.176-184), there are some factors that should be taken into consideration in individual psychological counseling. These are as follows: 1) Who should receive individual counseling?,(2) Where does individual counseling happen?, (3) When does individual counseling occur?, (4) How frequently the individual counseling should be done? (5) How is individual counseling done?

Some hints about individual counseling should be known by the counselor. These: (1) Confidentiality and legal responsibility, (2) Brief counseling, (3) Counseling and discipline, (4) Introducing the counseling game, (5) Dealing with resistance, and (6) Diagnosis and assessment.

Advantages and limitations of individual counseling is described by Myrick(2003,p.210), as follows: Advantages of Individual counseling; (1) There is a base of knowledge that supports the use of individual counseling and much of counseling theory is founded on work with individuals., (2) Most training institutes prepare counselors for individual counseling and, subsequently, counselors, counselors are usually most comfortable with it, (3) It is easier to gain access to one student for counseling than groups of students, especially at the secondary school level.,(4) Counselors frequently feel more in control of the dynamics of counseling because it is easier to concentrate and focus on the behavior of one individual than on several.,(5), Some students disclose more thoughts and feelings about their problems when meeting privately with a counselor.,(6) Some socially sensitive topics, including some crisis-interventions, lend themselves better to individual than to group work.,(7) Individual counseling is a place to start.,(8) Confidentiality is easier to safeguard.

Individual counseling is a valuable and respected intervention. It is the most favored approach by school counselors and it is often considered to be the only mode of counseling by many teachers, administrators, and parents who are less familiar with other forms of counseling.

However, individual counseling is a luxury in the schools. Most schools do not have enough personnel to provide all the counseling services needed if counselors only individually with all students. Moreover, individual counseling must be thought of in terms of brief counseling. Perhaps the average number of students who are being seen by counselors for individual counseling, as part of their case load, will be six to ten 30-minute sessions. Individual counseling is usually more direct, tends to focus on behaviors related to achievement, and uses progressive steps toward personal goals.