

REHBERLİĞİN İLKELERİ: BİLGİDEN DAVRANIŞA

Yrd. Doç. Dr. Füsün AKKOYUN*

Danışman psikologların eğitimlerinde alanlarıyla ilgili olarak ilk öğrenmeleri gereken şey rehberliğin ilkeleridir. Bu ilkeler genellikle bilgi ve kavrama basamağında bir davranış olarak kazanılmaktadır. Oysa danışma psikolojisi uygulamalı bir alan olduğundan uygulama basamağındaki davranışların kazanılmasına daha çok ağırlık verilmesi gereklidir. Bir danışma psikoloğu eğitiminin daha sonraki dönemlerinde birçok uygulamalı ders almaktadır. Ancak daha başlangıçta rehberliğin ilkelerini yalnızca bilgi olarak değil de, benimsenmiş bir davranış olarak kazanması onun eğitimini daha anlamlı bir hale getirecektir.

Bu yazının amacı da, rehberliğin temel ilkelerinden bazılarını gözlenen bir ilişkide sistematik bir yöntem ile inceleyerek, bunun danışma psikologları açısından anlamı ve bu bilgilerin davranış olarak kazanılmasının önemi üzerinde durmaktır. Burada yöntem olarak Etkileşim Analizi (Transactional Analysis) yaklaşımı kullanılacaktır.** Kısaltılmış şekliyle TA olarak bilinen bu yaklaşım pek çok alana uygulanabilmektedir. Henüz Türkçe'de bu yaklaşımla ilgili yeterli yayın bulunmadığından konunun anlaşılmasını kolaylaştırmak üzere önce kısaca TA üzerinde durulacaktır.

Etkileşim Analizi

Eric Berne'nün geliştirmiş olduğu bu yaklaşım özellikle psikiyatride kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Ancak kısa bir sürede popülerlik kazanarak zamanla bazı teknikleri okullarda ve psikolojik danışma seanslarında kullanılmaya başlamıştır. Bugün daha çok bir öğretim aracı olarak çeşitli alanlarda kullanıldığı görülmektedir.

* Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Araştırma Görevlisi.

** Bu incelemenin ortaya çıkmasında önemli katkılarda bulunan arkadaşım ve meslektaşım Yrd. Doç. Dr. Semiha Arsoy Atakan'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu yaklaşımda kişiliğin yapısında Ebeveyn (E), Yetişkin (Y) ve Çocuk (Ç) olmak üzere üç ego yapısının işlevi kabul edilmektedir. Burada egonun yapısı, belli davranış örüntülerine ilişkin olarak yer alan duygular sistemi olarak açıklanmaktadır (Berne, 1974).

Ebeveyn Ego: Ebeveyn ego durumu, özellikle ebeveynlerden olmak üzere dış kaynaklardan alınarak benimsenen davranış, tutum ve algı şekillerini içermektedir. Bir kimse hayatındaki önemli figürlerin yaptıkları şeyleri algılayarak kaydetmektedir. Bu ego durumu, her ikisi de olumlu ve olumsuz yönde olmak üzere ahlak ve değer yargılarını içeren iki şekilde görev görür. Bunlar Eleştirel Ebeveyn (Critical Parent) ve Koruyucu Ebeveyn (Nurturant Ebeveyn) dir. Ebeveyn ego ayrıca özen gösteren veya kızgın kimse olarak bir tutum şeklini de içermektedir. Bir kimse, bu ego durumunu kendi ebeveyn figürlerinin davrandığı şekilde davrandığında doğrudan belli etmektedir.

Yetişkin Ego: Yetişkin ego durumu, gerçekleri objektif olarak değerlendirir. Dış dünyadan olduğu kadar içsel ve diğer ego durumlarından (Çocuk ve Ebeveyn) elde ettiği tüm bilgileri toplar, biriktirir ve kullanır. Bu bilgileri olasılıkları tahmin etmek ve karar vermede kullanır. Bundan dolayı da bir bilgisayara benzetilmektedir. Çünkü aldığı verileri duyguları katmaksızın mantık olarak değerlendirir. Ancak eksik ve yetersiz bilgiye sahip ise doğru kararlar veremez. Bireyin sinir sistemi dünyaya geldiğinde tam gelişmemiştir, bu gelişmesini ancak 12 yaş civarında tamamlar. Yetişkin ego durumu da bu yaştan itibaren işlevini tam olarak yerine getirebilecek duruma gelir.

Çocuk Ego: Çocuk ego durumu, bireyin doğal olarak yaşadığı duygu ve yönelimleri içerir. Farklı yaşlarda farklı itilimler ve duygular yaşanır. Böylece çocuk ergenliğe (en azından sinir sistemi ve hormon sistemi gelişinceye) kadar çeşitli duygular yaşar. Bu doğal ve doğuştan getirilen durumlarına ek olarak, çocuk ego durumu ayrıca onun yaşadığı daha önceki duygularını ve bunlara tepkilerini de kaybetmiştir. İşlevsel ve betimsel amaçla, çocuk ego durumu Uygulu Çocuk (Adapted Child) ve Özgür Çocuk (Spontaneous Child) olmak üzere iki gruba ayrılır. Uygulu çocuk, birey hayatındaki 'büyüklerle' geçinmeye çalıştığında veya onların dikkatini çekmeye çalıştığında kendini belli eder. Özgür çocuk ise dünyadaki ebeveynlerin tepkilerine aldırmaksızın kendini spotan olarak ifade etmesinde görülür.

Etkileşim Analizinde insan davranışları dört temel yöntemle incelenmektedir.

1. Yapı Analizi: Bireyin içinde ne olduğu,
2. Etkileşim Analizi: İki kimse arasında ne olduğu,
3. Raket ve Oyun Analizleri: Sonucu, olumsuz duyguların yaşanmasına yol açan belli etkileşimlerin örüntüsü,
4. Yazgı Analizi: Bireyin izlediği yaşam planı.

Sosyal etkileşimin her bir ünitesini ifade eden etkileşim (transaction)*, iki kimsenin belli ego durumları arasındaki uyaran ve tepki alışverişi olarak kabul edilmektedir.

Bu genel açıklamalardan sonra şimdi de iki kimsenin gözlenen etkileşimlerini ele alalım.

Gözlem

Aşağıda aktarılan konuşmalar pek çoğumuzun günlük yaşantısında karşılaştığı veya gözlediği bir olaydır. Burada verilen olayda gerçek bir gözleme dayanmaktadır.

Erkek kardeşi ile birlikte oturmakta olan bir ablanın bir arkadaşı konuk olarak gelmiştir. İki arkadaşın sohbetleri sırasında erkek kardeş salona gelir ve müzik setine bir plak koyar. Abla, kardeşe yönelerek şöyle der:

“Neden kitaplarını alıp ders çalışmıyorsun?”

“Tamam, tamam. Şimdi çalışacağım.”

“Ama saat dokuz buçuk oldu bile. Yarın sabah erken kalkmak zorundasın. Eğer çok az uyuyacak olursan yarın sınavda başarılı olmayacaksın.”

“Tamam, tamam. Biliyorum.”

Aradan kısa bir süre geçtikten sonra abla saatine bakar ve haykırır.

“Aman Allahım saat 10'u geçiyor. Bırak artık şu mutfakta dolanmayı ve odana git, lütfen kitabımı aç.”

* Türkçe'de etkileşim kelimesi 'transaction' kelimesinin tam anlamını vermemekle beraber daha uygun bir karşılığı bulunamadığından kullanılmıştır. Bu nedenle etkileşim kelimesi burada tanımlandığı şekliyle anlaşılmalıdır.

“Ben size çay yapıyordum.”

“Çayı biz yaparız. Ders çalışman için seni azarlamaktan bıktım artık.”

“Öyleyse iyi. Bu benim sınavım. Benim işime karışma, sen kendi işine bak.”

“Oldu. İstedğin kadar boş dolaş. Ne yaparsan yap. Ama yarın sınavda çıkarsan karışmıyorum. Ne halin varsa gör.”

“Karışmazsan karışma. Senden yardım isteyen mi var?”

“Tamam, oldu. Tartışmayı bırakalım artık. Herhalde bizim de çayımız olmuştur.”

“.....”

Çay içildikten ve havadan sudan biraz konuşmadan sonra erkek kardeş odasına gider.

Burada gözlenen, ilişki, yazının amacı bakımından yalnızca etkileşim analizi ile incelenecektir.

Temel Etkileşim Analizi

Konuşmaların genel yapısı ve içerdiği roller otoriteye karşı bağımlılık ve isyanın yaşandığını göstermektedir. Şimdi de buradaki etkileşimlere bakarak ilişkiyi basamak basamak inceleyelim.

1. Etkileşim

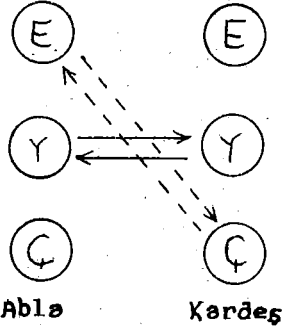
“Neden kitaplarını alıp ders çalışmıyorsun?”

“Tamam, tamam. Şimdi çalışacağım.”

Başlangıçta ablanın sorusu, *sosyal düzeyde*, kendi yetişkininden kardeşin yetişkinine yöneliktir. Ancak abla, *psikolojik düzeyde*, ebeveyn rolünü üstlenerek, kendi ebeveyninden kardeşin çocuğuna yönelmiştir. Kardeşin tepkisi ise bir kaçınma şeklindedir. Ders çalışması için kendisine verilen emre yüzeysel bir boyun eğme göstermektedir (Şekil 1).

2. Etkileşim

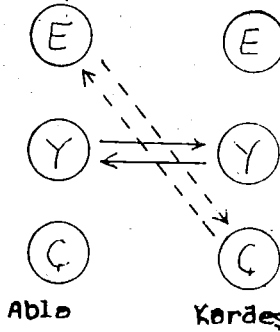
“Ama saat dokuz buçuk oldu bile. Yarın sabah erken kalkmak zorundasın. Eğer çok az uyuyacak olursan yarınki sınavda başarılı olamayacaksın.”



Şekil 1. Birinci etkileşim

“Tamam, tamam. Biliyorum.”

İkinci etkileşim de birincisine oldukça benzemektedir. Ablanın zamanı hatırlatması ve davranışının sonucunun ne olabileceğini bildirmesi, *sosyal düzeyde*, ablanın yetişkininden kardeşin yetişkinine yöneliktir. Ancak, *psikolojik düzeyde*, abla ebeveyn rolünü bırakmayarak onun ders çalışmasını istemektedir. Kardeş ise, ablanın gösterdiği nedeni kabul etmekle beraber işini ertelemektedir. Hem uysal bir çocuk olmaya çalışmakta, hem de kendisinden bekleneni yapmamaktadır. Burada kardeşin uygulu çocuk egosu ile özgür çocuk egosu arasında bir çatışmaya düştüğü görülmektedir (Şekil 2).



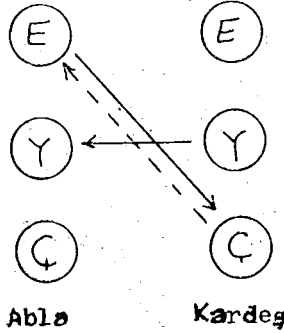
Şekil 2. İkinci etkileşim

3. Etkileşim

“Aman Allahım saat 10’u geçiyor. Bırak artık şu mutfakta dolanmayı ve odana git, lütfen kitabımı aç.”

“Ben size çay yapıyordum”.

Abla, kardeşinin mutfakta oyalanıp ders çalışmadığını farkedince, kızgın bir ebeveyn olur ve onu azarlar. *Sosyal düzeyde*, kendi ebeveyninden kardeşin çocuğuna yönelir. Kardeş ise, ilginç bir mazeret ile ona tepkide bulunur. Yetişkin bir kimse gibi çay yapma sorumluluğunu üstlenmiştir ve aynı zamanda da ablanın istediği çocuk olmak istemediğini göstermeye çalışmaktadır. Kardeşin tepkisi, *sosyal düzeyde*, kendi yetişkininden ablanın yetişkinine yöneliktir. Burada daha önceki etkileşimlerde görülen karşılıklı durum değişmiştir. Uyarıcı ve tepki arasındaki paralel durum bozulmuştur. Bu kapalı bir etkileşimdir, böyle durumlarda etkileşim kopar. Ancak, *psikolojik düzeyde*, kardeşin kendini mazur gösterme çabası bakımından, yine kendi çocuğundan ablanın ebeveynine yöneldiği görülmektedir. Bu nedenle, *psikolojik düzeyde*, ilişki devam etmektedir (Şekil 3).



Şekil 3. Üçüncü etkileşim

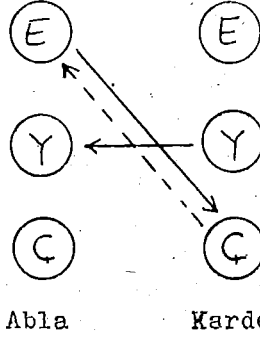
4. Etkileşim

“Çayı biz yaparız. Ders çalışman için seni azarlamaktan bıktım artık.”

“Öyleyse iyi. Bu benim sınavım. Benim işime karışma, sen kendi işine bak.”

Burada abla kardeşim manipülasyonunu, yani iletişimin yönünü değiştirmek istemesini kabul etmemektedir. Suçlama ve şikayetlere sığınarak, ebeveyn egosunu kullanmaya devam etmektedir. Kardeş ise, iletişimin şeklini değiştirmek istemekte ve kendi sorumluluğunu bildiğini belirtmektedir. Kardeşin, *sosyal düzeyde*, kendi yetişkininden

ablanın yetişkinine tepkide bulunduğu görülmektedir. Daha önceki etkileşimde olduğu gibi iletişim sosyal düzeyde kopmuştur, çünkü kapalı bir etkileşim yer almaktadır. Ancak, kardeşin, *psikolojik düzeyde*, isyankar çocuk egosundan ablanın ebeveynine mesaj gönderdiği görülmektedir (Şekil 4).



Şekil 4. Dördüncü etkileşim

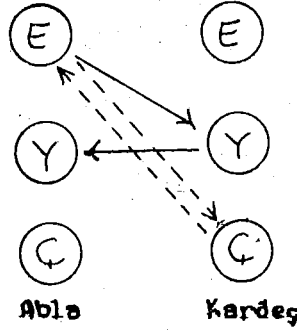
5. Etkileşim

“Oldu. İsteddiğin kadar boş dolaş. Ne yaparsan yap. Ama yarın sınavda çakarsan karışmıyorum. Ne halin varsa gör.”

“Karışmazsan karışma. Senden yardım isteyen mi var?”

Abla verdiği yanıtta kardeşinin sorumluluklarını bilen bir yetişkin olduğunu, seçeneklerini bildiğini ve bir seçim yapabileceğini kabul ettiğini ifade etmektedir. Ancak bu arada onun geçmişte iyi seçimler yapmadığını ve onu yetişkin olarak görmediği göstermektedir. Abla, *sosyal düzeyde*, kendi eleştirel ebeveyninden kardeşin yetişkinine yönelmiştir. Kardeşin tepkisi de, kendi yetişkininden ablanın yetişkinine yöneliktir. Burada kapalı bir etkileşim yer almaktadır ve sosyal düzeyde iletişim kopmuştur (Şekil 5).

Abla, kardeşi bundan böyle bir yardıma ihtiyacı olursa desteklemeyeceğini belirterek tehdit etmektedir. Kardeşin buna tepkisi ise kızgınlıkla doludur, onun desteğini reddetmektedir. Burada kardeşin yine, *psikolojik düzeyde*, isyankar çocuk egosundan ablanın eleştirel ebeveynine yöneldiği görülmektedir. Kardeş yetişkin egosunu kullanmak için çaba sarfetmekte, yetişkin egosuna mesajlar beklemekte, ancak abla tarafından itilmektedir. Abla, *psikolojik düzeyde*, eleştirel



Şekil 5. Başinci etkileşim

ebeveyninden kardeşin çocuk egosuna yönelmeyi sürdürmektedir. Psikolojik düzeyde karşılıklı etkileşimlerin yer alması nedeniyle iletişim devam etmektedir, ancak sosyal düzeyde kapalı etkileşimlerin yer aldığı bu iletişimin daha fazla sürmesi beklenemez.

6. Etkileşim

“Tamam, oldu. Tartışmayı bırakalım artık. Herhalde bizim de çayımız olmuştur.”

“.....”

Nitekim, en sonunda abla durumu kabullenerek tamam der, ancak burada da bir emir vardır ve ebeveyn egosunu kullanmaktan vazgeçmemektedir. Kardeşin tepkisi ise yalnızca çayı kabul etmek şeklindedir. İletişim burada tümüyle kopmuştur.

Rehberliğin İlkeleri

Şimdi de bu ilişkiyi, Shertzer ve Stone'nun (1971) çeşitli yazarların görüşlerinden özetleyerek düzenledikleri rehberliğin ilkelerine göre inceleyelim.

1. Rehberlik, bireylerin kişilik gelişimi ile ilgilidir.

Bu ilkede sözü edilen gelişme, okul başarısı veya zihin gelişimi değildir. Kehas'a göre (1970), bir kimsenin kişilik gelişimi kendisi ve benliği hakkındaki görüşlerini gözden geçirmesi ve geliştirmekte ol-

duğu benliği ile yüzleştirilerek sağlanabilir. Bu ilişkide abla kardeşinin yalnızca ders çalışması ile ilgilenmekte, onun ne yapmak istediği ile ilgilenmemekte ve oradaki davranışının gelecekteki sonuçları ile onu yüzleştirmemektedir.

İlk iki etkileşimde, ablanın sosyal düzeyde yetişkinini kullanarak kardeşinin yetişkinine yöneldiğini görüyoruz. Ancak üçüncü etkileşimden başlayarak yüzleştirmeden vazgeçerek kızgın bir ebeveyn olmuştur. Aslında bunun psikolojik düzeyde bir ebeveyn çocuk etkileşimi olmasının sonucu olduğu düşünülebilir. Burada abla hiç değilse sosyal düzeyde “Çalışmak istediğini söylüyorsun, ancak çalışmaya başlamadığını görüyorum” şeklinde yüzleştirmelere devam etseydi kardeşine daha yararlı olabilirdi.

Yüzleştirmeler, yetişkin-yetişkin etkileşimlerini gerektirir. Etkili bir yüzleştirmede de hem sosyal hem de psikolojik düzeyde iki yetişkin ego durumu gereklidir.

2. Rehberlikte bireylerin davranışsal süreçleri ile ilgilenilir.

Burada abla kardeşinin dış dünyayı (sınavını) algılamasını ve onun iç dünyasında olanları (neden ders çalışmadığını) gözardı ettiğinden bu ilkenin de yer almadığını görüyoruz. Miller'e göre (1971), rehberlik faaliyetleri bireylerin öznel yaşantılarını ve içinde buldukları sosyal koşulları anlamalarına ve görmelerine yardım etmeye yöneliktir. Burada abla her ne kadar kardeşine bir sınavının olduğunu hatırlatıyor ise de, onun bu sınavı nasıl algıladığı ve bu algılamasını dayandırdığı davranışları üzerinde durmamaktadır. Eğer, “Ders çalışmaktan pek hoşlanmadığını görüyorum” veya “Sınavını pek önemsemediğini görüyorum” şeklinde tepkilerde bulunmuş olsa idi, kardeşine hem daha yararlı olabilir hem de aralarındaki iletişim kopmazdı.

3. Rehberlik zorlamaya değil, işbirliğine yöneliktir.

Bu ilişkide üçüncü etkileşimden itibaren kapalı etkileşimlerin bulunması bunun işbirliğine yönelik bir ilişki olmadığını göstermektedir. Burada kardeşin sürekli olarak yetişkin egosuna tepkiler beklediğini, kendini bir yetişkin olarak görmek istediğini görüyoruz. Gerçi, o da psikolojik düzeyde çocuk egosundan tepkilerde bulunmaktadır, ancak bu durumdan da pek hoşnut görünmemektedir. Beşinci etkileşimde ablasından tekrar sosyal düzeyde yetişkin egosuna tepki almayı

başarır, ancak bu durum psikolojik düzeyde sağlanamadığından iletişimleri kopar.

4. Rehberlik, bireylerin bir seçim hakkına sahip olduklarını ve onların değerli, saygın bireyler olduklarını kabul eder.

Burada abla kardeşinin seçeneklerini onun önüne sermemekte, aksine sınavda başarısız olması halinde ona yardım etmeyeceği şeklinde tehdit etmektedir. Bu tutumu ile kardeşinin kendi kararlarını kendisinin verme yetkisine sahip olduğunu kabul etmediğini göstermektedir. Oysa, "Bu sınavda başarısız olursan üzüleceğini tahmin ediyorum" veya "Eğer bu sınavda başarılı olmak istiyorsan, bunun için çaba sarfetmen gerektiğini biliyorsun herhalde" şeklinde bir tepkide bulunmuş olsa idi, kardeş kendini anlaşılmış ve kabul edilmiş hissedebilirdi. Böyle bir tutum, ona başarılı olup olmamasının kendi davranışının bir sonucu olacağını, karar verme yetkisinin kendisine ait olduğunu ve bir karar vermesinin gerektiğini hissettirebilirdi. Bu davranışları ancak yetişkin bir ego yerine getirebilir. Değer verme ve saygı gösterme tutumunun da yetişkin-yetişkin etkileşimlerinde yer alabileceğini görüyoruz.

Sonuç ve Yorum

Gözlenen bu ilişkide verilen rehberlik ilkelerinin hiç birinin yer almadığı görülmektedir. Bu olayda söz konusu olan ablanın rehberlik alanında çalışmayan ve rehberlik hizmetleri vermeyi amaçlayan bir eğitime sahip olmaması, bir bakıma onu mazur görebilmek için yeterli bir nedendir. Ancak bu çözümleme, rehberlik hizmetleri alanında yetişen ve böyle bir hizmet vermeyi amaçlayan kimseler için, bu alanda yetişmiş ve yetişmemiş kimseler arasında danışma psikolojisi eğitiminin getirdiği bazı davranışsal farklılıkları ortaya koyması bakımından anlamlıdır.

Başkaları ile sağlıklı ilişkiler geliştirmiş olan bir kimse, genellikle kendi yetişkininden başkalarının yetişkinine doğru hareket ederek onlara yardımcı olabilir. Danışma psikolojisinin amacı da, hizmet verdiği kişilerin yetişkin egolarını geliştirmelerini öğretmek ve böylece kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Etkileşim Analizi Yaklaşımına göre, Çocuk ve ebeveyn ego durumları yetişkin egodan önce ortaya çıkmaktadırlar. Çeşitli ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkış nedeni, yetişkin egonun yeterli bir

şekilde gelişmeyip diğer ego durumlarından birinin veya ikisinin birlikte egemen olmasıdır. Oysa sağlıklı bir kimse her üç ego durumunda kullanabilir ve yetişkin egosu yeterince gelişmiştir. Etkileşim Analizi deyimi ile rehberlik ve psikolojik danışma ilişkisi de yetişkin-yetişkin etkileşimleri üzerine kurulur. Bir rehber uzman veya psikolog danışmanda günlük yaşamında değişik ego durumlarını kullanabilir. Ancak onun mesleki sorumluluğu, hangi ego durumlarını ne zaman kullanmakta olduğunun ayırında olmasını gerekli kılar.

Bu bakımdan danışma psikolojisi alanında eleman yetiştirmeyi amaçlayan eğitim programlarında, verilen bu örnek gözlem veya benzer örnekler incelenerek, bir ders etkinliği olarak yararlanılabilir. Ayrıca, bu şekilde rol oyunları ile rehberliğin ilkeleri bilgileri davranışlara dönüştürülebilir.

KAYNAKÇA

- Berne, E.** (1974). *Games People Play: The Psychology of Human Relations*, Ballantine Books, New York.
- Kehas, C.** (1970). Education and Personnel Development, *Introduction to Guidance: Selected Readings*, Ed. Shertzer, B ve S.C. Stone, Houghton Mifflin Com., Boston.
- Miller, C.H.** (1971). *Foundations of Guidance*, Harper and Row Publishers.
- Shertzer, B. ve Stone, S.C.** (1971). *Fundamentals of Guidance*, Fourth Edition, Houghton Mifflin Com., Boston.