

# Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye'de Gençlere Yönelik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri (\*)

Prof. Dr. Thomas SKOVHOLT (\*\*)

Çev. Dr. Gülden BİLAL (\*\*\*)

Bu konuşmamda sizlere, yaşamımızda önemli yeri olan bir dönemden söz etmek istiyorum. Yaşamımızın bu dönemi, bir yandan bedenlerimizin değişerek bize heyecan ve haz verici bir biçimde geliştiği, öte yandan ana-babamız, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz ve diğer yetişkinlerle olan ilişkilerimizi hatta eski fikirlerimizi bile farklı biçimlerde görmeye başladığımız bir dönemdir.

Bu dönemde birey, «yaşamım nerede başladı, nerede sonlanacak?», «Türk olmanın anlamı nedir?», «Ne tür davranışlar uyumludur?» gibi birtakım sorulara cevap aramaya başlar.

Sizlere, bunların bir Amerikalı'nın görüşleri olduğunu da vurgulamam gerekiyor. Bu nedenle, burada söylenenler Türkiye için geçerli olmayabilir. Kuşkusuz bu konuda karar verecek olanlar sizlersiniz.

Ergenler, yepyeni bir ülkeye gelen göçmenlere benzetilebilir. Yeni bir ülkeye gelen bir insan, ona garip gelen, çelişkili, şaşırtıcı ya da ilginç bazı durumlarla karşılaşır. Bu değişikliklere uyum sağlayabilmek, nasıl davranacağını, düşüneceğini ve hissedeceğini öğrenebilmek için büyük bir çaba sarfeder. İşte, ergen de bu dönemde yukardakilere benzer yaşantılar geçirir.

Bu dönemde, ergende meydana gelen değişiklikler şöylece sıralanabilir.

---

(\*) Bu tebliğ, 7.4.1983 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nde sunulmuştur.

(\*\*) Minnesota Üniversitesi, Fulbright Profesörü.

(\*\*\*) Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi, Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı

1) **Fiziksel değişmeler** : İç salgı bezleri, yeni hormonlar salgı- lar. Bu da bedende bazı değişikliklere yolaçar. Bu nedenle birey, farklı görünmeye ve yeni hormonların da etkisiyle kendisini daha farklı hissetmeye başlar.

2) **Duygusal değişmeler** : Fiziksel ve hormonal değişiklikler, bi- reyin duygusal işlevlerinde de bazı değişiklikler meydana gelir. Ak- ranlarının, televizyon ve radyo gibi iletişim araçlarının etkileri de bunlara eklenir.

3) **Zihinsel gelişmeler** : Ergen, zihinsel olarak da geliştiği için farklı biçimlerde düşünebilmektedir. Düşünce örüntüleri, önceleri da- ha basit düzeyde iken, şimdi artık soyut ve hipotetik kavramlarla da- ha karmaşık hale gelmiştir. Örneğin, «Ülkeler neden savaşıyorlar?»

Bundan böyle ergenin, «arkadaş nedir?», «annem nasıl bir in- sandır?», «ben kimim?» gibi sorulara yeni cevaplar bulması gerek- mektedir. Bu türden soruların cevaplarını buldukça, dünya ergenin gözünde daha farklı bir biçimde belirlemeye başlar.

4) **Kimlik arama ve Benlięi Kabul** : Tüm bu fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal değişiklikler olurken, ergenin dikkatini bu farklı- laşmalara odaklaştırması doğaldır. Ergen, bir yandan bu değişiklik- lerle başetmeye çalışır ve «bu değişikliklerin özü nedir? beni na- sıl etkileyecek?, ne olacağım?, kendimi olduğum sandığım insan mıyım?» gibi sorularla yüzyüze gelirken, diğer yandan da bazı se- çimler yapmak ve önemli kararlar vermek zorundadır.

Türkiye.de, özellikle kırsal alanlarda kararların çoğunluğu aile büyükleri tarafından verilmektedir. Büyük şehirlerde yaşayan genç- lerin ise daha çok seçme hakları vardır. Amerikada ise ergenlerin büyük ölçüde seçme özgürlükleri bulunmaktadır. Özgürlük, elbetteki güzel bir şeydir ancak bazı sorunları da beraberinde getirir. Bu ne- denle Amerikada ne yapacağını, ne tür seçimlerde bulunacağını ve ve nasıl kararlar alacağını bilemeyen pekçok genç vardır.

Aşağıda sorunlarını dile getiren dört gencin kısa öyküleri veril- miştir.

1) 17 Yaşındaki Amerikalı bir genç kız şöyle yazıyor. «En sonun- da kendimle yüzyüze gelmem gereken zaman gelecek. Şimdi bile, yaşamımda ürkütücü, tehdit edici bir biçimde ortaya çıkan önemli seçimler yapmaktan korkuyorum. Üniversiteye gitmek ya da gitme- mek?, eğer gidersem hangi alanda öğrenim görmek? gibi. En iyisi hangisi? Ne istiyorum? Karar vermek zor. Korkuyorum. Düşündüğüm

kadar akıllı değilim. Şimdi önümde uzanan yolu görebiliyorum; ancak sonunu, sonuçlarını kestiremiyorum.»

2) Geçen hafta, Berlinde tanışıp konuştuğum 19 yaşındaki bir Türk genci de şunları anlattı: Konya'da doğmuş, beş yaşında Berlin'e gitmiş. 14 senedir Berlinde bir fotoğrafçı dükkânında çalışıyor. «Bazen Türk, bazen de Alman olduğumu düşünüyorum» diyor. «Arkadaşlarımın hepsi Türk, ama ben hep Almanya'da yaşadım. Evde bir Türk gibi ancak işte ve diskoteğe gittiğimde bir Alman gibi davranıyorum». Bunun üzerine kendisine bir insan yüzü çizip şöyle dedim: «Kendini farklı iki insan gibi hissediyorsun ve bu ikisini uzlaştıramıyorsun». «Evet» diye cevapladı.

«Ben kimim?» sorusu gençlerin kendilerine sordukları temel sorulardan biridir. Arkadaşlarıyla biraraya gelip saatlerce konuşurlar. Ana-babalar da çoğunlukla bundan hoşlanmazlar. Psikolojik bakımdan düşünüldüğünde bunu anlamaya çalışmak gerekir. Acaba yaşamın belli bir döneminde bireyin arkadaşlarıyla saatlerce konuşması neden bu denli önemli bir faaliyet oluyor? Bu sorunun cevabı şu: Gençler, tıpkı heykel yapan bir sanatçı gibi kendi kendilerinin heykellerini çıkarmaya, başka bir deyimle «Nasıl bir insanım? En iyi ve en kötü özelliklerim hangileri? Benden kim(ler) hoşlanıyor? Erkekler, güzel olduğumu düşünüyorlar mı? Kızlar, beni yakışıklı buluyorlar mı? Yetişkinler, zeki olduğum inancındalar mı?» türünden sorulara verdikleri cevaplara göre benlik algılarını geliştirmeye çalışırlar. Bunu yaparken de arkadaşlarından aldıkları geribildirimden (feedback) yararlanırlar.

Bir ara, çocuklarımıza bakan bir genç kız vardı. Bir gün görevi sona erip de evden ayrıldığında ortada bıraktığı bir kağıt parçası gözüme ilişti. Kendisi, bunun üzerine ismini farklı biçimlerde karalayıp durmuştu. Belli ki «Ben kimim?» sorusu üzerinde düşünüyordu. Berlinde yaşayan Türk genci de muhtemelen kendisine aynı soruyu sormaktaydı. «Ben kimim?». Ancak kuşkusuz onun işi çok daha zordu çünkü kafasında biraraya getirip uzlaştırmaya çalıştığı iki kültür (Türk ve Alman) vardı.

3) Senelerce önce, 15 yaşlarındaki Amerikalı bir genç kız, babasının ölümünden ve bu olaydan sonra kendisine dünyaya açılan bir yol bulmaya çalıştığından söz etmiş, şöyle demişti. «Bir gece babamı koma halinde buldum. Nefes almaya çalışıyordu. Ölümüyle hepimiz yalnız kaldık. Onun öldüğü gerçeğini kabullenemedim ve kendimi çok yalnız hissettim. Artık evden ayrıлып yaşamımı kazanmak zorunda olduğumu biliyordum ve artık daha fazla bir parçası olduğum

dışardaki koskoca dünyaya girecek bir yol arıyor, bunu da nasıl becerebileceğimi merak ediyordum.»

4) Genç Yahudi kızı Ann Frank, Amsterdam'da bir tavanarasında uzun süre saklanmış ve bu arada da bir günlük tutmuştu. 1944 de saklanmaya başlayalı 2 yıl olmuştu. Bir toplama kampında ölmezden bir yıl kadar önce 16 yaşındaydı ve şunları yazmıştı. «Dün bir makale okudum. Yazar, bu yaşlarda genç kızların kendilerini pek güven içinde hissetmediklerini, oysa düşünce ve alışkanlıklarıyla birer birey olduklarını keşfettiklerini yazıyor. Ben 14 yaşındayken kendimle ilgili düşünmeye ve bir birey olduğumu anlamaya başladım.»

Yukarıda verilen örnekler, gençlerin çocukluktan çıkıp, yetişkinlerin dünyasına girerken karşılaştıkları sorunları ve bunların çözümüne yönelik çabaları ifade etmektedir. Bir kısım gençler, çocukluktan çıkıp yetişkinlerin dünyasına girdiklerinde bazen ilgisiz bırakılmakta ya da reddedilmektedirler. Aslında bu gençler, kendilerine toplumda anlamlı birtakım roller bulmaya çalışmaktadırlar. Örneğin, bir iş bulma, bu tür çabaların bir parçasıdır. Amerika'da gençler, özellikle zenciler, Latin Amerika kökenliler ve yerliler gibi azınlık gruplardan gelen gençler, bir iş bulmakta çok zorluk çekiyorlar ve bu gençlerin hemen hemen yarısı iş bulamıyor. Böylece, bunlardan bazıları örneğin Şikagodaki Blackstone Rangers gibi şehir çetelerinin üyeleri arasına katılırken, diğerleri Koreli Sun Moon'un başkanı olduğu Moores adlı dini bir grubun üyeleri oluyorlar. İngilterede ise fakir gençler, yetişkin modellerini reddederek garip görünüşlü saç ve kıyafetleriyle punk rock kültürüne katılıyorlar.

Türkiyede, anladığım kadarıyla, 70'li yılların sonlarında aşırı sağ ve sol gruplarda toplanan anarşistler çoğunlukla kendilerine yetişkinlerin dünyasında yer ve imkân olmadığını düşünen gençlerdi. Bunlar, kendileriyle ilgilenen ve onları etkileyen kişilerce toplanarak biraraya getirilmişlerdi.

Şimdi, bu grupları oluşturan gençleri anlamaya çalışalım. Amerikadaki cete yada dini grupların üyeleri, İngilteredeki Punk'lar ve Türkiyedeki anarşist gençler, Psikolojik açıdan düşünüldüğünde, acaba bu davranışın amacı nedir? Bu gruplara katılmak, insanlar için ne anlam taşımaktadır? Bunu açıklamaya çalışmada iki noktaya değinmek istiyorum.

1) Amerikalı psikolog Rollo May, **Güç ve Suçsuzluk. Şiddetin Kaynağı ile İlgili Bir Arayış** isimli kitabında, şiddetin- tıpkı Amerikadaki şiddet suçlularının davranışlarının kaynağı olduğu gibi- üst dü-

zeyde yaşanan ümitsizlik ve çaresizlik duygularından kaynaklandığını yazmaktadır. Şiddet, güçten değil, aksine güçsüzlük duygularından kaynaklanmaktadır. Amerikada politik liderleri vuran kişileri düşünelim. - Reagan'ı vuran John Hinkley, George Wallace'ı vuran Arthur Bremmer, Robert Kennedy'i öldüren Sirha Sirhan, Martin Luther King'i öldüren James Earl ve John Kennedy'i öldüren Lee Harvey Oswald - Bu insanlar, başarısız oldukları ve işe yaramadıkları duygusuna kapılan insanlardır.

Buradan çıkan sonuç şudur: Gençlere yetişkinlerin dünyasından bir pay vermemek ve onların bu dünyada bir yer edinme çabalarına karşı ilgisiz kalmak, şiddet eylemlerine yol açan bir tür engellenme yaratmaktadır.

2) Yine Amerikalı bir psikolog olan Maslow, tüm insanların doyurulması gerekli birtakım ihtiyaçları olduğunu ileri sürer. Bu ihtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçlardan başlayarak kendini gerçekleştirme ihtiyacına kadar hiyerarşik bir sıra içinde karşılanır. Bir başka deyişle, her bir ihtiyaç grubu, kendinden bir önceki ihtiyaç yada ihtiyaçların karşılanmasından sonra önem kazanır. Bu ihtiyaçlar, aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Kendi- ni Gerçek- leştirme İh- tiyacı
Psikolojik ihtiyaç- lar Benlik saygısı, başarma, yeterli olma, kabul görme
Sevgi ve Şefkat İhtiyacı Diğerleriyle ilişki kurma, sevil- me, kabul edilme, ilgi görme
Güven İhtiyacı Güvenlik içinde tehlikeden uzak olma
Fizyolojik İhtiyaçlar Açlık, susuzluk vb. temel ihtiyaçlar

Dini gruplara katılan Amerikalı gençler örneğini hatırlayacak olursak, görüldüğü gibi bu gruplar, insanlara ait olma, tanınma ve kabul görme gibi ihtiyaçlarını doyurdukları duygusunu vermektedir. Vurgulamak istediğim nokta, gençlerin yetişkinlerin dünyasına girmelerine yardım etmek zorunda olduğumuzdur. Aksi halde, onlar da bu ortamı başka yerlerde, başka gruplarda arayacak ve bulacaklardır.

## **PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK :**

Amerika Birleşik Devletleri'nde, gençlere yardım çoğunlukla psikolojik danışma ve rehberlik servisleri ile yapılır. Danışma, rehberlik, psikolojik hizmetler, klinik psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmetler, okul psikolojisi gibi meslekler, daha çok yeni olup, olumsuz bir yaklaşımla algılanmanın sıkıntısını çekmektedirler. Kamuoyu, ruh hastalığı kavramından büyük bir rahatsızlık ve korku duymakta, bu nedenle de bu alanlarla ilgili kişilere yaklaşımları olumsuz olmaktadır.

Bu alanla uğraşan kişiler, insanların aklından geçeneri okuyup düşüncelerini onlara söylerlermiş gibi düşünüyor. Oysa, bütün bu söylenenlerde çok az bir gerçeklik payı vardır. Burada söz konusu olan, insan davranışlarının bilimsel olarak incelenmesine ve insan refahının sağlanmasına katkıda bulunan bir disiplindir.

### **Amerika Birleşik Devletleri'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik:**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Amerika Birleşik Devletleri'nde son 40 yıldır hızla gelişmiş ve gelişmektedir. Lisans düzeyinde psikoloji, son 20 yılın en popüler alanı haline gelmiş ve 70'li yılların ortalarında Amerikada alınan doktora derecelerinin % 40'ı psikoloji ile psikolojik danışma ve rehberlik alanında olmuştur. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, bilim uzmanlığı (master) düzeyinde 400 (Türkiyede ise 2), doktora düzeyinde ise 150 mezuniyet sonrası programı bulunmaktadır (Türkiyede 2). Bu programlardan her sene, bilim uzmanlığı düzeyinde 10.000'in üzerinde, doktora düzeyinde ise 1000 kadar öğrenci mezun olmaktadır. Psikoloji ile Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanlarında, **Yüksek Okulda Öğrenci Kişilik Hizmetleri, Danışma Psikolojisi Dergisi, Okul Danışmanı, Mesleki Rehberlik, Ruh Sağlığı Danışmanı, Personel ve Rehberlik Dergisi** ve daha birçokları gibi 40'ın üzerinde dergi vardır. Her sene bu alanlarda 200'ün üzerinde kitap yayımlanmaktadır. Kayıtlı üyeleri bulunan mesleki kuruluşlar arasında, Rehberlikte Ölçme ve Değerlendirme Derneği, Amerikan Okul Danışmanları Derneği, Grupa Psikolojik Da-

nışma Uzmanları Derneği, Amerikan Üniversitelliler Derneği, Ulusal Mesleki Rehberlik Derneği ve pekçokları gibi kuruluşlar bulunmaktadır.

Burada iki sorunun cevabını tartışmak istiyorum. 1) Bu alan Amerikada neden bu denli gelişip önem kazanmıştır? 2) Bu alanın Türkiyedeki yeri nedir?

Amerika Birleşik Devletler'inde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının gelişmesinde iki önemli faktörün bulunduğu görülmektedir.

a) Dünyanın çok büyük bir hızla değişmesi- şehirleşme, ileri teknoloji, bilgi patlaması, televizyon, en az 12 yıl süreyle okula devam etme zorunluluğu, ülkede birarada yaşayan ve farklı yerlerden gelen insanların oluşturduğu yeni grupların varlığı. Benim yaşadığım şehirde, Laos'un tepelerinden gelen 8000 Hmonglu, Elmhurst N. Y. da ise 20.000 kadarı 110 değişik ülkeden göçeden 70.000 kişi bulunmaktadır. Bunun dışında, yıllar boyunca Amerikaya binlerce insan gelip yerleşmiştir. Bütün bu faktörlerin biraraya gelmesi, pekçok kişi için yaşamı karmaşık hale getirmiş, eski basit ve belirgin taşra yaşamı sona ermiştir.

b) Amerikada insan potansiyelini artırmak, herkesin yetenek ve gizilgüçlerini en üst düzeyde kullanabilmesini sağlamak için verilen uğraşlar.

İşte, yukarıda söz edilen nedenlerle (modern dünyanın karmaşıklığı ve herkesin yeteneklerini en üst düzeyde kullanabilmesini sağlama) Amerika Birleşik Devletleri'nde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetleri gelişmiştir.

### **Türkiyede Psikolojik Danışma ve Rehberlik :**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının Türkiye'deki durumu nedir? Bu alan burada da yararlı bir uğraşı ve meslek midir? Kuşkusuz, bu alanda uzmanlaşan kişiler yoğun bir eğitimden geçmiş, beceri kazanmış kişilerdir. Herhalde kalbin yerini bilmeyen bir doktorun kalp ameliyatı yapmasını istemezsiniz. Aynı şekilde, psikolojik danışma ve rehberlik alanı da üst düzeyde eğitim görmüş uzmanlar gerektirir.

### **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamalarını Gerektiren Alanlar :**

Türkiye'e psikolojik danışma ve rehberlik uzmanları için açık olan çalışma alanlarından bazıları şunlardır:

1. Gençlerin kırsal kesimlerden kalkıp Ankara, İstanbul, İzmir gibi büyük kentlere gelmeleri. Bu gençler, birtakım uyum sorunları yaşamakta, farklı davranış örüntüleri karşısında şaşırmakta ve problemlerini nasıl çözümleneceklerini bilememektedirler. Bu alanda yetişmiş bir danışman, gençlerin karşılaştıkları problemlerin çözümünde onlara yardımcı olabilir.

2. Cinsellik konusunda büyük ölçüde zorlama ve baskı var gibi görünmektedir. Ayrıca, gençler neyin doğru olduğu konusunda farklı görüşlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Örneğin 1) televizyondaki 'Dallas', 'Bebekler vadisi', 'Flamingo Yolu' vb. gibi yabancı kaynaklı dizilerin etkileri, 2) neyin doğru olduğu konusunda ana-babalarının görüşleri, 3) neyin doğru olduğu konusunda kız ve erkek arkadaşlarının görüşleri... gibi. Böylece toplum normlarına uygun olan cinsel davranışlar konusunda yukarıda söz edilen bakış açıları arasında çatışmalar görülmektedir. Bu alanda yetişmiş bir danışman, problemin çözümünde gençlere yardımcı olabilir.

3. Öğrenciler, üniversite sınavlarına girerken öğrenim görmek istedikleri alanları belli bir tercih sırasına göre sıralamak durumundadırlar. Öte yandan, meslekler dünyası o denli karmaşıktır ki gençlerin meslekler hakkında pek fazla bilgileri yoktur. (Birbirinden farklı 30.000'in üzerinde iş vardır.) Mimar kimlere denir? Sistem analistisi ne iş yapar? Eğitim yönetimi ne gibi becerileri gerektirir? Amerika'da «gözlükçü (optician), optometrist (göz muayenesi yapan kişi), ve oftalmolojist (göz ameliyatları yapan doktor) arasında ne gibi farklar vardır?» diye sorduğumda çok az kişi sorunun cevabını bilmişti. Bu nedenle, bu alanda yetişmiş bir uzman, problemin çözümünde bireylere yardımcı olabilir.

5. Pekçok gencin, okulda, öğrenme yeteneklerini sınırlayan veya engelleyen problemleri vardır. Örneğin, kendine güven düzeyleri düşük olabilir, bunalımda olabilirler ya da öğrenme gücünü çekiyor olabilirler. Psikolojik danışma uzmanları bu konularda onlara yardımcı olabilirler.

6. Bazı gençler, yurtlarda kalmaktadırlar. Bu gençler, çoğu zaman bazı sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu nedenle kendilerine yol gösterecek ve onları yüreklendirecek kişilere yani alanda uzmanlaşmış kişilerin yardımlarına ihtiyaçları vardır. Bu alanda uzmanlaşmış kişiler ise psikolojik danışmanlardır.

7. Türkiye'de, gençlerin liseden mezun olduktan sonra iş bulup çalışma hayatına atılmaları çok zordur. Çoğunlukla bu gençler, na-



sıl iş arayacaklarını bilmemekte ve cesaretlerini yitirmektedirler. Alanda uzmanlaşmış danışmanlar, belirli yöntemler kullanarak (Örn. iş kulübü yöntemi) gençlere yardımcı olabilir.

8. Almanya'da yaşamakta olan Türk gençleri kimlik bunalımı geçirmekte ve bazı davranış bozuklukları göstermektedirler. Daily News gazetesinin Türkçe yayınlanan Mart sayısında Cem Sevin, bu gençlerin problemlerine yardımcı olabilmek için uzman danışmanlara ihtiyaç olduğunu yazmaktadır.

9. Genel anlamda problem alanına bağlı olarak, bireyin değişiklikler yapması, karar vermesi, seçimlerde bulunması ve çözümlenmesi gereken problem durumlarında uzmanlaşmış bir danışman, ona yardımcı olabilir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik uzmanları, lisansüstü düzeyde eğitilirler ve kişilik kuramları, test ve ölçme teknikleri, görüşme, uygulama, rehberlik ilkeleri, danışma kuramları, ergenlik psikolojisi, grupla danışma, yasal ve etik kurallar, evlilik ve aile danışması, mesleki rehberlik gibi dersleri alırlar. Bu derslerin sonunda da tüm bilgileri kapsayan bir sınava girerler ya da bazen bir tez hazırlamak durumundadırlar. Mezun olduktan sonra danışmanlar, üniversitelerin danışma merkezlerinde, liselerin rehberlik servislerinde, yurtlarda, iş bulma kurumlarında, tek başlarına veya bir hekimle birlikte özel muayenelerinde, meslek ya da teknik okullarda, hastahanelerde, rehabilitasyon merkezlerinde ve toplum ruh sağlığı kliniklerinde görevlendirilirler.

Özetlenecek olursa burada başlıca ergenlik ve genç yetişkinlik sorunlarından bazılarını gözden geçirerek, Amerika Birleşik Devletleri'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik mesleğini ve bu mesleğin Türkiye'deki olası uygulamalarına değinmeye çalışmış bulunuyoruz.