

# **Bireysel Psikoloji**

**09.11.2021**

# TARİHÇESİ



- Bireysel Psikolojinin kurucusu Alfred Adler (1870-1937), Viyana/Avusturya'da bir hububat tüccarının ikinci çocuğu olarak dünyaya gelmiştir.

## TEMEL FELSEFESİ

- Adler, insan koşullarını iyimser bir bakış açısıyla ele alan bir gelişim kuramcısı olarak algılanmaktadır. Adler, insanların doğuştan mükemmellik için çabalama eğilimlerinin olduğuna ve insanın bu çabasının da davranışlarının en önemli yönlendiricisi olduğuna inanmıştır.
- İnsanın yaradılışında «sosyal ilgi» ve aşağılık duygusu eğilimi doğuştan vardır. İnsanın psikolojik dünyasının ne olduğu, onun bu iki gücü dengeleme şekli ile belirlenir.
- *«Önemli olan kişinin ne ile doğduğu değil, malzemelerinden nasıl yararlandığıdır»*

# İNSANLARIN MOTİVASYONU

- İnsanların temel güdüsü üstünlük kurma çabasıdır. Çelişkili olarak, insanlar ayrıca aşağılık duygusu tarafından da kuşatılmıştır.
- İnsan davranışlarının nihai amacı, başkalarına karşı duyguları ve verdiği anlamlar arasındaki uzlaşmayı nasıl sağlayacağını bulmaktır. Adler'e göre, çözüm bireydedir, onun yaratıcı sürecindedir. Bir insan yalnızca nasıl üstün olmaya çalıştığı planı bakımından tanınabilir ki bu planın içinde aşağılık duyguları ile nasıl uğraşılacağı ve ait olma düzeyine ilişkin bir şema yer almaktadır.

# TEMEL KAVRAMLAR

## ❖ Yaşamstili

- ❖ Adler'e göre, herkes 5 ya da 6 yaşına kadar yaşamı için bir plan geliştirir. Adler'in *yaşamstili* olarak adlandırdığı bu plan, insanların dünyaya ilişkin algıları ve eylemleri de dahil olmak üzere tüm yaşamlarına rehberlik etmektedir.
- ❖ Adler'e göre bir insanı tam olarak anlayabilmenin tek yolu onun yaşamstilinin amacını anlayabilmektir.

## ❖ Sosyal İlgisi

- ❖ Bireysel psikolojinin en önemli katkısı, insan yaşamında sosyalliğinin olduğunu vurgulamasıdır.
- ❖ Sosyal ilgi için gereken *potansiyel* doğuştan gelmektedir, çocukların sahip olduğu bu duygular beslenip desteklenmelidir. Çocuğun gelişim sırasında karşılaştığı problemler (fiziksel olarak yetersiz olmaktan kaynaklananlar, cinsiyet ayrımcılığı, ırkçılık ya da sınıfçılık gibi sosyal faktörler ya da olumsuz aile gibi çevresel faktörler), genellikle onun sosyal ilgisinin azalması ile sonuçlanmaktadır.

## ❖ Aşğılık Duyguları

- ❖ Aşğılık duyguları yaşamın normal bir parçasıdır çünkü “insan olmak aşğılık duygusunu yaşayabilmek” anlamına gelmektedir. Bizler sürekli olarak kendimizi değerlendirirken, aşğıda veya yukarıda ya da eksi veya artı olarak gidip gelmekteyiz. Bu duygular insanlığın sahip olduğu tüm gelişmelerin nedenidir.
- ❖ Hiç aşğılık duygusu yokmuş gibi görünen insanlar?
  - ❖ Üstünlük kompleksi
    - ❖ Doğal bir dışa vurumu: Övünme veya gösteriş yapma

## • Temel Görevler

- Adler, «uzun bir zamandan beri yaşamla ilgili tüm soruların toplumsal yaşam, iş ve aşk olmak üzere 3 önemli probleme dayandığını düşünüyorum» demektedir. Bu 3 görev de sosyal ilginin olmasını gerektirmektedir.
- Adler, yaşama veya topluma ilişkin görevlerin iş birliği yoluyla sağlanabileceğine inanmaktadır. Bu tutum olmaksızın bir toplum olamaz ve toplumsallık görevi doğal olarak mesleki bir görevle yerine gelmektedir çünkü üyeleri arasında iş bölümü olmaksızın bir toplum var olamaz.



## ❖ Temel Hatalar

❖ Shulman (1973), yaşamstili içinde problem yaratacak yanlış inançları ya da temel hataları altı başlık altında toplamıştır:

- 1) Kişinin kendisi hakkındaki çarpık tutumları
- 2) Dünya ve insanlar hakkındaki çarpık tutumlar
- 3) Çarpık hedefler (mükemmeliyetçilik)
- 4) Çarpık işlem yolları (abartma)
- 5) Çarpık idealler
- 6) Çarpık çıkarımlar

# KİŞİLİK KURAMI VE BİREYİN GELİŞİMİ

- Yaşamstili; kalıtım, çevre ve bireyin kendi yaratıcı davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve çok erken yaşlarda gelişmektedir, görece de pek değişmeye yatkın değildir.
- Çocuk, yaşama başlarken küçüktür ve çok fazla yardıma muhtaçtır. Adler'in bu gözlemi, onun hepimizin yaşama başlarken belirgin bir aşağılık duygusu yaşadığımızı varsaymasına neden olmuştur.
- Çocuğun gelişiminde ailenin etkileri oldukça önemlidir ve bunlar *ailenin kurulumu* terimi altında toplanmaktadır.

## SAĞLIKLIK VE FONKSİYONSUZLUK

- Adler, “tüm başarısızlar –nevrotikler, psikotikler, suçlular, alkolikler, problem çocuklar, intihar vak’aları, sapıklar, fahişeler– başarısız olmuşlardır çünkü bunlar sosyal ilgiden yoksundurlar” demektedir.
- Psikolojik olarak sağlıklı olan bireyin, kişisel olarak bir üstün olma hedefi vardır ve bunun sonucu olarak yaşamstili de benlik saygısını korumaya yöneliktir ki bu sürece *koruma altına alma* denmektedir.
  - Koruma altına alma, aşağılık duygusuna ve cesaretin kırılmasına karşı geliştirilmiş olan bir savunmadır. Psikolojik semptomlar, koruma altına almanın bilinçli olmayan şekilleridir. Bilince daha yakın olan biçimleri; mazeret bulmak, saldırganlık, tehdit edici algılanan görevlerden kaçınmak ve yaşamındaki olanaklarını kısıtlamak şeklindedir.

# TERAPİNİN DOĞASI

## ❖ Değerlendirme

- ❖ Bireysel psikologlar iki tür değerlendirmeye yer verirler: formel ve formel olmayan. Formel olmayan değerlendirme, formel değerlendirme yapılırken de kesinlikle gerçekleşmektedir.
- ❖ *Formel Değerlendirme*: Yaşamstilini değerlendirmek üzere yapılandırılmış bir görüşme.
  - ❖ **Soru** – Örnek: eğer semptomun ortadan kalksaydı hayatında ne farklı olurdu?
  - ❖ **Aile kurulumu** ile veya doğum sırası, ebeveynlerin etkileri ve aile dinamikleri dahil olmak üzere danışanın ailesinin özellikleri ile çok ilgilenirler. Görüşmeci, danışandan kendisini, kardeşlerini, ebeveynlerini tanımlamasını ister ve aile bireyleri arasındaki ilişkileri içeren sorular sorar.
  - ❖ **İlk anılar** – danışanın ilk çocukluk anılarının, onun *şu anki* yaşamına ilişkin görüşlerini veya yaşamstilini yansıttığı kabul edilir.
  - ❖ **Rüyalar** – geçmişle ilgilenilmez bunun yerine, rüyalara gelecek amaçlı bakılır. Rüyaların kişinin son zamanlarda yüzleştiği bazı problemleri yansıttığı ve *özel mantık* ile dolu olduğu düşünülür.

- ❖ *Formel Olmayan Değerlendirme*: Değerlendirme danışman danışanı gördüğü anda başlar. Adler, danışanın her davranışının, el sıkma şeklinden başlayarak kişiliği hakkında bilgi sağladığını düşünmüştür. Danışanın sözlü ve sözsüz tüm davranışları gözlenir.

## Terapötik Atmosfere Genel Bakış

- BP danışmasında üç önemli faktör belirlemiştir: güven, umut ve sevgi.
- BP danışmasında, terapistin en kritik olan amacı, danışanı onu yaşamstili bakımından anlamaktır. BP danışmanları, bunun için danışanın dünyayı algılama şeklini anlamak üzere yaptıkları girişimlerinde aktif dinleme, empati ve gözlemden yararlanırlar.

# TERAPİ SÜRECİ

- Adlerciler danışmanın dört aşamada geliştiğini düşünürler:
  - (1) danışan-terapist ilişkisinin kurulması;
  - (2) danışanın yaşamstilini ve davranış örüntülerini anlamak için onunla iş birliği yapılması;
  - (3) yararlı ve yararsız yaşamstili örüntüleri ile ilgili olarak içgörü geliştirmesi, ve
  - (4) danışanın yaşamstili ile ilgili seçeneklerinin onun şu andaki yaşam görevlerinin getirdikleri ile bağdaştırılarak belirli bir yere yönlendirilmesi

## TERAPÖTİK TEKNİKLER

- BP danışmanlarının kullanabilecekleri tekniklerin listesi oldukça uzun olmakla beraber bu bölümde verilenler bunların hepsini kapsamamaktadır.
- Teknik olarak eklektiktirler çünkü «Adlerci kuram, eğer öyle olmasını buyurmuyorsa, terapistlerin umut vaat eden herhangi bir tekniği kullanmasını ve bunun kuramın içinde olduğunun anlaşılmasına da izin verir».



- ❖ **Yorumlama**
- ❖ **Cesaretlendirme**
- ❖ **Doğal ve Mantıklı Sonuçlar**
- ❖ **İmiř Gibi Yapma**
- ❖ **Düğmeye Basma**
- ❖ **Kendini Yakalama**
- ❖ **İmge Yaratma**
- ❖ **Birisini Hořnut Etme**
- ❖ **Paradoksal Niyet**

## KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- BP kuramı, psikanaliz gibi her şeyi açıklamaya çalışan “büyük” bir kuramdır. Varsayımlarının çoğunun test edilmesi oldukça zordur.

# Özet

- BP kuramı, bize insan yaşamının ilginç bir şekilde birbirine bağılı olan iki temel yapıya dayandığını öğretir. Bu temel yapılar, güç elde etmek için mücadele ya da üstünlük kurma ve ait olma ihtiyacı ya da sosyal ilgidir.