

CARL ROGERS
FENOMENOLOJİK BİR
YAKLAŞIM

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Uyumsuzluk Durumları ve Savunma:**
- Rogers → **kaygıyı** benlik algısı ve hisler, davranışlar (yaşantılar, tecrübeler, otantik duygular) arasındaki uyumsuzluk
- Kendinizi çalışkan, düzenli, sorumluluk sahibi olarak algılıyorsanız, düzeninizin bozulduğu, hayatın karmaşıklaştığı, çalışmadığınız bir dönemde nasıl hissedersiniz?
- Eğer uyumsuzluk olursa birey benliğini savunmaya motive olacaktır.
- Uyumsuz yaşantı Alt Algı yoluyla sezinlendiğinde bilinçli olmasını engellemek için çabalama
- **İnkâr** (yok sayma, kabul etmeme, reddetme) veya **çarpıtma** (benlikle tutarlı hale dönüştürürüz) → başarısız öğrenci algısını nasıl korursunuz?

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Uyumsuzluk Durumları ve Savunma:**
- Rogers'ın bu kavramları birçok çalışma tarafından desteklenmiştir.
- Örn: Tehdit edici kelimeler, nötr olanlardan daha yavaş algılandı (Chodorkoff, 1954). Savunmacı kişilerde bu oran daha fazla bulundu.
- Bir başka çalışmada benlik tutarlılığı yakın hatırlamayı etkileyen bir faktör olarak bulunmuştur.
- Benlikleri ile tutarsız olan uyaranlar daha az sayıda hatırlandı ve bu uyaranlar ayrıca çarpıtıldı (düşmanca → konuksever) (Cartwright, 1956)
- Benlik algısı davranışlarımızı nasıl etkiliyor olabilir?

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Uyumsuzluk Durumları ve Savunma:**
- Benlik algılarına göre davranma, uyuşmayan yaşantıları görmezden gelme veya inkar etme
- Fakat, neden?
- İnsanlar neden uyumsuzluktan ötürü stres yaşıyor ve savunma ihtiyacı duyuyor?
- Neden insanlar tüm tecrübelerini kendilerini gerçekleştirme yolunda adımlar olarak kabul edemiyor?

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- Kişilerin gerçekleştirme eğilimi yönünde hareket edebilmeleri için bazı **çevresel koşullar**;
 - Birisi ile temas edebilmek ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması
 - Şartsız olumlu kabul almak
 - Empatik yaklaşım
 - İlişkilerde içtenlik
 - Olumlu kendilik kabulünü geliştirmek

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Olumlu Kabul İhtiyacı:**
- **Olumlu kabul** → başkalarının hayatında olumlu bir etki bırakma ve başkaları tarafından saygı duyulma, yakınlık ve sıcaklık görme ve başkalarına güvenme deneyimi
- Bu kabul ihtiyacı bazen o kadar öne çıkar ki, kişinin **otantik duygularını/yaşantılarını** geri planda bırakır.
- Otantik duygular ile teması yitirmek
- Kendilerini başkalarının onları görmeyi istediği gibi görmek

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Olumlu Kabul İhtiyacı:**
- Olumlu kabul ihtiyacının nasıl verildiği önemlidir.
- **Şartlı/koşullu** ve **Şartsız/koşulsuz** kabul
- **Koşulsuz kabul** → Sadece «siz» olduğunuz için başka herhangi bir koşula bağlı kalmaksızın kişilerin sizinle iletişim kurması, sevgi, saygı, ilgi göstermesi
- Bir yönünüz diğerlerinde daha önemli, değerli olarak görülmez
- Kişi kendi özellikleri ile değer görür, övülür, kabul edilir.
- Çocuğa potansiyelini keşfetme fırsatı sağlar.

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Olumlu Kabul İhtiyacı:**
- **Şartlı/koşullu kabul**
- Kişinin çevresi tarafından belli türden davranışları göstermesine bağlı olarak saygı ve sevgi görmesidir.
- Kişi, değersizlik hissinden kaçmak ve değerli hissetmek uğraşına girer.
- Şartlı olması → eğer ... o zaman...

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Olumlu Kabul İhtiyacı:**
- Koşulsuz kabul → otantik yaşantılar inkar edilmez
- Koşullu kabul olduğunda diğerlerinin onayladığı, beğendiği, istediği şeylere göre kendi benliğini oluşturmaya başlar.
- **Kendi doğal eğilimleri ile inkar ya da çarpıtma yoluyla baş edebilir.**
- **Diğerlerinin ona yaklaştığı gibi o da kendine yaklaşır!**
- Koşullu-koşulsuz kabule Rogers'ın kendi yaşamından da örnekler bulabilir miyiz?

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

■ Empatik yaklaşım:

- Çocuğun/kişinin içsel dünyasını doğru bir şekilde-yargılayıcı olmadan anlayabilmek ve aktarabilmek...
 - Deneyimsel oyun terapisi tekniklerinden

■ İlişkilerde içtenlik:

- İki insanın birbiri ile açık ve içten bir şekilde ilişki kurması
- İlişkide istekli bir yerden kendileri olarak var olmak..

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Olumlu kendilik kabulü geliştirmek:**
- Şartsız kabul olduğunda → kişi kendine karşı da olumlu kabul gösterir
- Başkalarının onaylamasından bağımsız olarak **kendi tecrübelerine göre kendi değerini oluşturmak**
- Gerçekleştirme eğilimlerinin önünü açar ve tüm potansiyelleri ile hareket etmelerini sağlar.
- Şartlı kabul alındığında bu özelliğin gelişmesi zordur.

ROGERS: KİŞİLİK KURAMI

- **Özetle:**
- Kişinin eylemlerini dürtü ve güdü kavramı ile açıklamamıştır.
- Kişi aktiftir ve kendini gerçekleştirme eğilimindedir.
- Kendini gerçekleştirme süreci yaşantılar ve benlik arasında uyum bekler.
- Ancak **belli koşullar sonucu** bir çatışma doğar → bu çatışma inkar ve çarpıtma ile giderilmeye çalışılır.

ROGERS: KİŞİLİK KURAMI

■ Büyüme ve Gelişim:

- Hayat boyu gelişim → otonomi, sosyalleşme, olgunlaşma yoluyla gelişirler
- Gelişimsel faktörlerin iki yönü önemlidir;
 - Ebeveyn çocuğun optimal psikolojik gelişimi için ortam sağlamış mıdır?
 - Bu ortam → çeşitli tecrübeleri yaşayabildiği, kendini kabul edebileceği, ebeveynler tarafından koşulsuz kabulü hissettiği
 - Bireyler günlük yaşantıları ve benlikleri arasında uyumu bulmuşlar mıdır?
 - Yoksa başkalarının kabulü ve tutarlı benlik için yaşantılarını çarpıtır mı?

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- Klinik uygulamalar Rogers'ın kişilik kuramının bir parçasıdır.
- Bir dizi tekniğin uygulanmasından çok → terapötik ortam ile ilgili bir bakış açısı
- Danışan → sağlıklı olma güdüsü
- Terapist → kişisel gelişimi engelleyecek durumların farkına varmaya ve engellerin üstesinden gelmeye yardım etmek
- Kendini gerçekleştirme güdüsünü sağlamak

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- **Sağlıklı Birey:** Tecrübelerini özümseyebilen, savunucu olmadan kabul edebilen kişilerdir.
- Olayları savunucu şekilde yorumlamaktan ziyade tecrübe etmeye açık olmak
- Benlik ve yaşantıları/tecrübeleri arasında uyumu yakalamak
- Psikolojik stres/psikopatolojik yönler gösteren kişide
→ benlik kavramı tecrübeleri ile uyuşmayacak şekilde yapılanmıştır.

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- **Öz tecrübe uyumsuzluğu:** Psikolojik tecrübe ile tecrübeye dair farkındalığın uyumsuzluğu
- Tecrübelerle karşı benliğin katı bir şekilde savunulması
- Psikopatoloji - Psikolojik Stres → gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyumsuzluk

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- Rogers tıbbi modeli reddeder;
- Bireylerin sınıflandırıldığı ve belli bir rahatsızlıkla tanılanmasına karşı çıkar.
- Savunmacı davranış türleri arasında ayırım yapar;
 - Mantığa bürüme → davranış/tecrübe benlik ile uyumlu olacak şekilde çarpıtılır.
 - Fantezi: Benliği ile uyumlu hayaller kurarak gerçeklikte uyuşmayan tecrübelerden uzaklaşmak
 - Yansıtma: Kendinde oluşan bir tecrübe/ihtiyaç başkalarına yansıtılır... «ben değil onlar...»

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- Rogers esas olarak psikoterapi sürecine odaklanmıştır → **kişilik değişimi nasıl olur?**
- Kişilik değişimini sağlayan terapötik unsurlara odaklanmıştır.
- **Yansıtma:** Sadece durumu özetler ve söylenenlerden anladıklarını iletirler → **anlaşılma hissi**
- Yönlendirici olmayan bu tarz → **terapisti etkisiz ve ilgisiz algılama**
- **Danışan merkezli terapi** → **terapist daha aktif bir rol üstlenir**

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- Terapist ve danışan arasındaki ilişkinin doğası: zorunlu 3 şart
 - **İçtenlik:** Tıbbi ya da bilimsel bir yüz takınmaktan uzak, iletişime açık ve saydam olmak. Doğal tepkiler göstermek...
 - Yapmacık olmayan, dürüst, gerçek bir ilişki tecrübe etmek
 - **Şartsız olumlu kabul:** Şartsız kabul ve saygı göstermek.
 - Tecrübeleri yargılanma korkusu olmadan anlatmayı sağlar.
 - **Empatik anlayış:** Yaşadığı olayların danışanda uyandırdığı öznel ruh halini ve anlamı kavramaya çalışmak
 - Yaşanılanların danışanda uyandırdığı öznel ruh halini anlama...

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

- Birçok çalışma bu üç terpötik şartın birleşiminin değişim üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.
- Terapiden sonra;
 - Olayı tecrübe etmeye yönelik açıklığın arttığı,
 - Daha olumlu ve uyumlu bir benlik yapılanmasının geliştiği,
 - Başkalarına karşı daha olumlu hislerin arttığı,
 - Kendi değer yargılarının oluştuğu gözlenmiştir.

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

Farklı Benlik Bileşenleri:

- Güncel araştırmalar benliğin farklı boyutlarına da odaklanmaktadır.
- Higgin (1999; Higgin ve Scholer, 2008) → gelecekteki benliğin iki boyutu arasında ayırım yapmıştır
 - İdeal benlik (umutlar, arzular) ve meli/malı benliği (sorumluluklar ve yükümlülükler)
 - Gerçek ve ideal arasındaki fark → üzüntü/depresyon
 - Gerçek ve meli/malı arasındaki fark → ajitasyon (tehdit, korku, kaygı)
- Bu ayırım önemlidir çünkü kökensel olarak farklı duyguları birbirinden ayırır.
- Benlik uyuşmazlığı ve duygusal tepkiler → farkındalık, ayna çalışması (Philips ve Silvia, 2005)

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

Kültürlerarası Benlik Araştırmaları:

- Rogers Amerikalılar ile çalışmıştır.
- Kuramla ilgili sonraki çalışmalar da genellikle Amerika, Batı Avrupa ve Kanada'da yürütülmüştür.
- Benlik fikri toplum içinde sosyalleşerek kazanılır.
- Benliğin dayandığı anlayış → kültürden kültüre değişebilir.
- Doğu kültürlerinde → ilişkililik; Batı kültürlerimde → bireycilik
- Batı kültürü → benlik saygısını daha fazla vurgulayabilir
- Doğu kültürü → öz-saygı bir hedef olmayabilir

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

BİLİMSEL GÖZLEMİ İÇERİYOR MU?

- Rogers kuramının nesnel verilere dayanması için ciddi bir uğraş vermiştir.
- Q sıralama tekniği, terapi seanslarının transkripti ve kaydı vb. → dış gözlemcilerle doğrulama imkanı
- **Sınırlı tarafı:** Kişilik ölçümleme yöntem türüdür.
 - Bilinç alanı dışında kalan kısımlar ölçümlenememiştir
 - Örtük ölçümleme teknikleri kullanılmaya başlandı.

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

SİSTEMATİK Mİ?

- İnsana dair birçok alandaki bilgimizi düzenlememize yardımcı oluyor mu?
 - Ebeveyn-çocuk ilişkisi, farklı benlik türleri, psikolojik iyilik ve psikolojik stres
 - Daha da geliştirilebilirdi...

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

TEST EDİLEBİLİR Mİ?

- Hangi yapıdan bahsettiğimize bağlı.
- Bazı yapılar çok net tanımlı → benlik kavramı, ideal benlik, gerçek benlik
- Terapötik değişimle ilgili tanımlamaları
- Kendini gerçekleştirme kavramı, gerçekleştirme potansiyeli → yeterince net değil!
 - Birçok alternatif güdü ile açıklanabilir.

KİŞİLİK KURAMI VE KLİNİK UYGULAMALAR

UYGULAMAYA KATKISI?

- Danışan Merkezli Terapinin 3 şartı
- Danışan terapist ilişkisine dair teknikler
- Etkili teknikleri nesnel verilerle desteklemiştir.
- Danışan ile ilgili farklı bir anlayış ve pozitif yöne odaklanmak

KAYNAKÇA

- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma* (12. Basımdan Çeviri). Nobel Yayınevi.
- Feist, J. ve Feist, G. (2009). *Theories of Personality* (7th ed). The McGraw-Hill Companies.
- Flett, G. L., (2007). *Personality Theory and Research* (1st ed.).Wiley.