

Carl Rogers ve Birey Merkezli Yaklaşım

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)

- Şikago, Illinois'de (ABD) doğdu.
- Duyguların açıkça dışa vurulmadığı, sıkı aile kurallarının olduğu, sıcak ve sevgi dolu olmayan bir ailede büyüdü.
- Utangaç ama zeki ve çalışkan bir çocuk olan Rogers'in 4 erkek ve 1 kız kardeşi var.
- Doğayı incelemeye, biyoloji ve ziraat ile ilgili yazıları okumaya başladı.
- Anne ve babasının eğitim gördüğü Wisconsin Üniversitesinde Ziraat eğitimi gördü.

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)

- Ziraat alanına olan ilgisi azalınca bu alanda uzmanlaşmaktan vazgeçti ve papaz olmak istedi. Bunun için de tarih alanına yöneldi.
- Helen Eliot ile evlenen Rogers, New York'a taşındı ve burada Teolojik Seminerler Birliğine katıldı. Burada tanıştığı bazı arkadaşlarıyla birlikte Columbiya Üniversitesinde psikoloji dersleri almaya başladı.
- Dini inançlarının zayıflamaya başlamasının da etkisiyle, ailesinin itirazına rağmen kiliseden ayrılarak psikoloji alanında kariyer yapmak üzere Columbiya Üniversitesi Öğretmenler Koleji'ne geçti. Bu üniversitede 1928'de yüksek lisans, 1931'de doktora derecesini aldı.

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)

- 1928- 1940 arasında New York'ta çocuklara danışmanlık hizmeti veren bir rehberlik merkezinde çalıştı. Bu sürede, psikanalitik bakış açısının danışanlara pek yararlı olmadığını keşfetti.
- 1940'da Ohio Devlet Üniversitesinde profesör unvanıyla çalıştı. 1945-1947 arasında Şikago Üniversitesinde çalıştı ve yönlendirici olmayan danışan merkezli terapi yaklaşımını geliştirdi.
- 1946 -1947 yıllarında Amerika Psikoloji Birliğinin (APA) başkanlığını yaptı.

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)

- Sonraki yıllarda Wisconsin Üniversitesi (1957), Stanford Üniversitesi (1962-1963), Kaliforniya La Jolla Davranış Bilimleri Enstitüsü (1964) ve İnsan Çalışmaları Merkezinde (1968) çalıştı.
- Dünya barışına katkıda bulunmak amacıyla 13 ulustan liderlerin katıldığı Viyana Barış Projesini (1985) düzenledi.
- 4 Şubat 1987 de kalp krizi geçirerek öldü

Rogers ve İnsancıl Yaklaşım

- Rogers, insancıl (Hümanist) yaklaşım en önemli iki temsilcisinden biridir (diğeri de Maslow).
- İnsancıl yaklaşımın en belirgin (ayrıt edici) dört özelliği vardır.
 - 1. Kişisel sorumluluk:** Davranışlarımız sorumlusu bizleriz. Belli bir davranışta bulunmak zorunda (-meli, -malı) değiliz; davranışlarımız kişisel tercihlerimizi yansıtır.
 - 2. Şimdi ve burada:** Geçmiş ya da gelecek üzerine düşünebiliriz ama hayatı dolu dolu yaşamamanın tek yolu şimdi ve burada yaşamaktır.
 - 3. Bireyin Fenomenolojisi:** Kimse sizi sizden daha iyi tanıyamaz! Terapistler danışanın nereden geldiğini anlamaya çalışmalı ve kendilerine yardım etmelerini sağlamalıdır.
 - 4. Kişisel gelişim:** Yaşam sadece ihtiyaçları karşılamaktan ibaret değildir. İnsanlar gelişimlerini sürdürmeye güdülenmişlerdir. İnsan kendi başına bırakıldığında kendini tatmin eden bir varoluş noktasına doğru ilerler. Bu noktaya “*potansiyelini tam olarak kullanan kişi*” adı verilmiştir. Rogers, kişinin bitmek bilmeyen kendini keşfetme sürecini “olma süreci” olarak tanımlamıştır.

Temel Kavramlar ve İlkeler: İnsanın Doğası

- İnsan kendi düşüncelerini ve davranışlarını olumlu yönde değiştirebilir.
- İnsan kendi yaşamına sadece kendisi yön verebilir. Terapistin yorumlarına bağımlı ve edilgen olmak zorunda değildir.
- Çocuklukta yaşanan olayların önemli olduğunu kabul etmekle birlikte, şu andaki ihtiyaçlarımız ve gerçekleştirme yönündeki amaçlarımız üzerinde durmuştur.
- Davranış, geçmişteki yaşantılar nedeniyle oluşmaz; organizmanın azaltmaya çalıştığı gerilimler şu an varolan gerilimler ve ihtiyaçlardır.

Gerçekleştirme Eğilimi

- İnsanları motive eden tek bir güç vardır: Gerçekleştirme eğilimi.
- Gerçekleştirme eğilimi, organizmanın kendi kapasitesi yönünde gelişimini sürdürmesi, zenginleşmesi ve üretmesi için doğuştan getirdiği aktif bir süreçtir.
- Gerçekleştirme eğilimi çocukluk yaşantıları ile desteklenmeye veya engellenmeye açıktır.
- Gerçekleştirme eğilimi, belli koşullar karşılandığında kişinin kendini yönetme, düzenleme ve kontrol etme potansiyeline sahip olduğunu ifade eder.

Gerçekleştirme Eğilimi

- Potansiyeli gerçekleştirme eğilimi hem açlık, susuzluk, cinsellik, oksijen ihtiyacı, vb. nedeniyle oluşan gerilim azaltıcı davranışları içerir. Hem de merak, yaratıcılık, bağımsız olabilme, vb. gibi öğrenme deneyimlerine maruz kalma isteğinin yol açtığı gerilim artıran davranışları içerir.
- İnsanda acımasızlık ve yıkıcılık kapasitesi de vardır ancak bu davranışlar içsel güçlerden çok dışsal güçlere bağlıdır. Gerçekleştirme eğilimi ideal koşullarda insanın olumlu, yapıcı potansiyelini geliştirir.
- Kapasitemizi gerçekleştirmenin önünde potansiyel engeller ve uygun olmayan koşullar vardır. Bunlar bireyin içsel doğasına aykırı şekilde davranmasına neden olur.
- Tüm psikolojik sorunlar, gerçekleştirme eğiliminin engellenmesinden kaynaklanmaktadır.

Olumlu Saygı İhtiyacı

- Saygı, kabul ve sıcak ilişki kurma, bütün insanların ortak ihtiyacıdır. Özellikle ebeveyn gibi önemli kişilerden bunları görmek isterler.
- Olumlu saygı ihtiyacı yaşam boyu devam eder. Başkalarıyla ilişkilerimiz sonucunda da öğrenilmiş bir olumlu öz saygı ihtiyacı oluşur.
- Öz saygı ihtiyacını karşılamaya yönelik çabalar, kendini gerçekleştirmenin önündeki en büyük engeldir.

Kişiliğin Yapısı

- Rogers, benlik ve benlik kavramı arasında bir ayırım yapmaktadır. Benlik, organizmik benliğin dayandığı gerçektir. Benlik kavramı ise kişinin kendini algılama biçimidir ve bunlar her zaman birbirleriyle tutarlı olmayabilir.

Deneyim (Yaşantı)

- Deneyim, herhangi bir anda farkında olunan herşeyi içerir.
- Rogers'a göre deneyim (yaşantı) fizyolojik değil, psikolojik bir kavramdır. Kişi için tek gerçek, o anda algıladığı gerçektir. Bu nedenle bir kişinin deneyimi başkaları tarafından tam olarak anlaşılamaz.
- Birey gerçek dünyayı değil, sadece algıladığı dünyayı (fenomenal alan) bilebilir. Çevredeki uyarıcılara onları nasıl algıladığına göre tepkide bulunan insan için deneyimleri onun gerçeğini oluşturur.
- Fenomenal alan, bireyin farkında olduğu kendine özgü çevredir ve bireyin davranışları fenomenal alanı tarafından belirlenir.

Deneyim (Yaşantı)

- Farkındalığın üç düzeyi vardır:
 1. Bazı olaylar farkındalık eşiğinin altında yaşanmaktadır. Bu yaşantılar (örneğin oturduğunuz sandalyenin vücudunuza yaptığı basınç) ya göz ardı edilmekte veya inkar edilmektedir (örneğin istenmeyen bir çocuk sahibi olan ebeveynin çocuğa yönelik tutumu).
 2. Farkındalığın ikinci düzeyi, çarpıtılmış deneyimleri içermektedir. Örneğin deneyimlerimiz kendimizle ilgili algılarımızla uyuşmadığı zaman bunları çarpıtarak benlik kavramımıza katarız. (Örneğin olumsuz benlik kavramına sahip bir öğrenci, ödevden aldığı yüksek notu öğretmenin ödevi dikkatli okumaması ile açıklayabilir).
 3. Farkındalığın üçüncü düzeyi, kendimizle ilgili algılarımızla tutarlı deneyimlerimizi içerir. Bunlar benlik kavramı için tehdit edici olmayan deneyimlerdir.

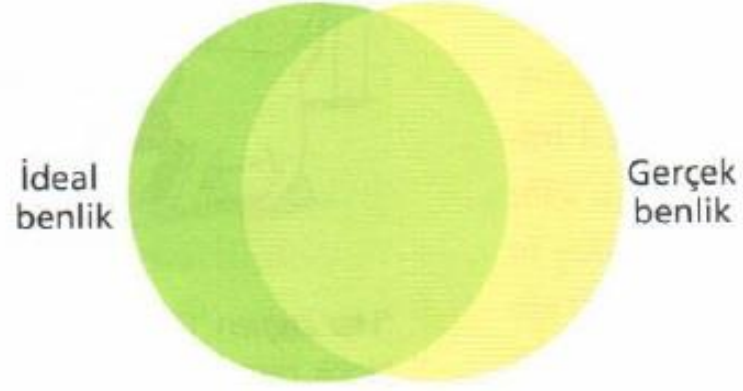
Organizmik Değer Verme Süreci

- Organizmik değer verme süreci, deneyimlerimize, gerçekleştirme eğilimimizi doyurma yetenekleri açısından bir değer biçme sürecidir. Bu süreç bilinçli değil, organizmik bir süreçtir.
- Gerçekleştirme eğilimine uygun yaşantılara olumlu, uygun olmayan yaşantılara olumsuz değer veririz. Bunun öğrenilmesi gerekmez, organizma bunu zaten bilir.
- Bizim için neyin iyi neyin kötü olduğunu içsel ya da organizmik olarak biliriz. Bu nedenle değerlerimizi ebeveynler veya psikoterapistler değil, en iyi kendimiz biliriz. Çocuklarda bu çok daha net bir şekilde görülür. Fakat büyüdükçe bu durum değişmektedir.

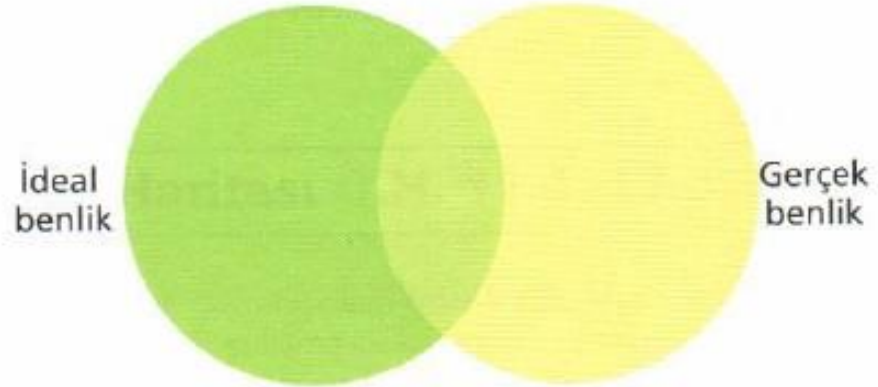
Benlik Kavramı ve Kendini Gerçekleştirme

- Gerçekleştirme eğilimi ve kendini gerçekleştirme aynı şey değildir. Gerçekleştirme eğilimi bireyin organizmik deneyimlerine bağlıdır; bilinçli ve bilinçsiz, fizyolojik ve bilişsel bütünü temsil eder. Kendini gerçekleştirme ise, bireyin kendini bilinçli olarak algılayışındaki biçimiyle gerçekleştirme eğilimidir. Dolayısıyla da gerçekleştirme eğiliminin bir alt kümesidir.
- Benlik (organizmik benlik) ve benlik kavramı da aynı şey değildir. Benlik kavramı, kişinin varlığının ve deneyimlerinin bilinçli olarak algılanan tüm yönlerini kapsar. Oysa birey, organizmik benliğinin bazı kısımlarının farkında olmayabilir.
- Kişinin organizmik deneyimlerinin kendine ilişkin algısıyla uyumlu olmaması durumunda gerçekleştirme ve kendini gerçekleştirme eğilimleri arasında bir tutarsızlık oluşacaktır. Bu da kişinin çatışma ve içsel gerilim yaşamasına yol açar.

GERÇEK VE İDEAL BENLİK



Uygunluk = Eşleşme = Uyum



Uyuşmazlık = Uyumsuzluk = Kaygı

Benlik Kavramı ve Kendini Gerçekleştirme

- Kişinin gerçek (organizmik) benliği ile benlik kavramı da aynı şey değildir; Kişi, gerçek benliğinin bir kısmını gerçek benliği ile tutarlı olmadığı için reddedip bilinçli bir şekilde algılamayabilir. Dolayısıyla da benlik kavramı bir kez oluştuktan sonra birey benlik kavramıyla uyuşmayan yaşantıları çarpıtabilir veya reddedebilir.
- İdeal benlik ise kişinin kendisini görmeyi arzuladığı şekildeki algısıdır. İdeal benlik, insanların sahip olmayı arzuladıkları olumlu özellikleri içerir.
- Kişinin benlik kavramıyla ideal benlik kavramının çok farklı olması, uyumsuzluk ve sağlıksız kişiliğin belirtisidir.

Benlik Kavramı ve Kendini Gerçekleştirme

- Potansiyelimizi gerçekleştirmek için organizmik değer verme sürecinin sağladığı içsel kılavuzları takip etmeliyiz.
- Benlik kavramı, kişinin yaşamındaki önemli kişiler tarafından olumlu saygı ile desteklenmelidir. Ebeveynler çocuğun benlik kavramına ve duygularına karşı koşulsuz olumlu saygı göstermeli, eleştirilerini sadece istenmeyen davranışlarla sınırlandırmalıdır.

Benlik Kavramı ve Kendini Gerçekleştirme

- Ebeveynler çocuklara genellikle sevgi ve şefkat gösterirler ama bunu koşullu olarak yaparlar. Oysa çocuğun sağlıklı gelişimi için koşulsuz olumlu saygıya ihtiyacı vardır.
- Eğer ebeveynler çocuğa sadece uygun davranışlar karşılığında sevgi ve saygı gösterirlerse, çocuk da bunları içselleştirir. Sonuçta gerçek duygularından vazgeçerek ebeveynlerinin uygun gördüğü şekilde davranmayı ve hissetmeyi öğrenir. Bunun bedeli ise kendi benliği ile ilgili farkındalığının azalmasıdır. Birey, gittikçe bu dışsal standartların kendisine ait olduğunu zannetmeye başlar. Böylece de kişinin kendisiyle, gerçek duygu ve özellikleriyle bağı kopar.
- Hatalarımızı ve zayıflıklarımızı kabul etmemiz için koşulsuz olumlu saygıya ihtiyaç duyarız.

Kaygı ve Savunma

- Benlik kavramımızla tutarlı olmayan her türlü deneyim (olumsuz ya da olumlu olması fark etmez) kaygıya yol açmaktadır. Bu tür deneyimler karşısında **inkar** ya da **çarpıtma** yoluyla savunmaya geçeriz.
- En sık kullanılan savunma, **çarpıtma**dır. Örneğin hakkımızdaki olumsuz bir değerlendirmenin yarattığı kaygıyı azaltmak için, bu değerlendirmenin “anlık bir öfkeyle” yapıldığını düşünebiliriz.
- Diğer savunma yolu da **inkar**dır. Hakkımızdaki olumsuz değerlendirmenin aslında “şaka” olduğunu düşünmek buna bir örnektir.
- Kişi hakkında olumlu bilgi sağlayan deneyim de, eğer onun benlik kavramıyla tutarsız ise yine kaygıya yol açabilmektedir. Olumsuz benlik kavramına sahip bir kişinin kendisini övenleri samimi bulmaması buna bir örnektir.
- Benlik kavramımıza uymayan kişisel deneyimlerimiz de (duygu, düşünce, arzu ve davranışlarımız da) kaygıya yol açmaktadır.

Kaygı ve Savunma

- Çarpıtma ve inkar, kısa vadede kaygıyı azaltsa da kişinin dolu dolu yaşamasını engeller. Bu durumda gerçeğin yerini hayal almaya başlar.
- Benlik kavramı ile gerçeklik arasındaki fark, eğer çarpıtma ve inkar ile idare edilemeyecek kadar fazla olursa, o zaman **düzensizleşme** durumu yaşanır. Bu durumda kişi bazen benlik durumuna uygun davranırken bazen de gerçek benliğiyle ya da organizmik deneyimleriyle tutarlı olacak; kişinin davranışları tuhaf ve kafa karıştırıcı olacaktır.

Kişiliğin Gelişimi

- Rogers, çocuğa doğduğu andan itibaren koşulsuz olumlu saygı ile yaklaşmak gerektiğini vurgulamıştır.
- Kişilik gelişimi için bireyin başkalarıyla olumlu veya olumsuz temasta bulunması gerekir. Bu esnada eğer çocuk başkalarının kendisine ilgi ve saygı (kabul) gösterildiğini hissettikçe olumlu saygıya değer vermeye başlar. Başkaları tarafından sevilme, kabul edilme ve beğenilme ihtiyacı geliştirir. Rogers bunu olumlu saygı olarak adlandırmıştır. Çocuk, kendisine değer verildiğini algılayorsa olumlu saygı ihtiyacı doyurulmuş olur.
- Olumlu saygı, olumlu öz saygı için ön koşuldur. Olumlu öz saygı, kişinin kendisini değerli bir varlık olarak görmesi şeklinde tanımlanabilir.
- Olumlu saygının kaynağı başka bireylerdir. Olumlu saygı, olumlu öz saygının da ön koşuludur.
- Olumlu öz saygı bir kez oluştuktan sonra artık başkalarının sevgisinden bağımsız bir nitelik kazanır ve kendi kendini sürdürür.

Kişiliğin Gelişimi

- Değer koşulları, kişiliğin sağlıklı gelişimini engeller. Çocuk, kendisinden beklenenleri yerine getirdiği takdirde sevmeye değer olduğunu düşünmeye başlar. Reddedileceği korkusuyla benliğinin tüm yönlerini açığa vurmaz. Bu da kişilik gelişimini olumsuz yönde etkiler.
- Sağlıklı kişilik gelişimi için koşulsuz olumlu saygıya ihtiyaç vardır. Koşulsuz sevgi ve ilgi gören çocuk, benliğinin hiçbir yönünü baskı altına almaz; kendini gerçekleştirmeye yönelir.
- Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlığın en üst düzeyidir. Rogers bu kişiler için potansiyelini tam olarak kullanan kişi demektedir.

Kişiliğin Gelişimi

- Potansiyelini tam olarak kullanan kişi; başkalarının standartlarını karşılamaya çalışmaz, kendi organizmik değer verme sũreci ile yũnlendirilir, Kendisini bũtũn yũnleriyle kabul eder. Tutarsızlık yaşamayacağı için savunma yapma gereği de duymaz. Yeni deneyimlere açıktır, kalıp davranışlara yũnelmez. Yanlış seçimlerinde ısrar etmez, kararlarını gũzden geçirip yanlışından dũner. Kendi duygularına gũvenir ve ilerinden geldiği gibi davranırlar. Sosyal açıdan uyumludur ama istediklerini yapmaktan da vazgeçmez.

Eleştiriler

- Özgür iradeyi vurgulaması ve insan doğasına fazlasıyla iyimser yaklaşımı nedeniyle eleştirilmiştir.