

CARL ROGERS
FENOMENOLOJİK BİR
YAKLAŞIM

CARL ROGERS KİMDİR?

- 8 Ocak 1902 tarihinde Oak Park, Illinois.
- Sıkı dini ve ahlaki bir atmosfer; mesafeli, kuşkucu ve kontrolcü bir aile
- İçine kapanık, çok okuyarak geçen çocukluk ve gençlik dönemi
- Başarılı bir eğitim hayatı
- Kariyer hayatı ile ilgili kararsızlıklar

CARL ROGERS KİMDİR?

- Ziraat Fakültesi, Papaz olma isteđi, Tarih eđitimi, İlahiyat Fakültesi (YL)
- Ailesinin dini inançlarını sorgulamaya başlamış ve onlara inanmayı bırakmıştır.
- Hayat ile ilgili birçok soruyu herhangi bir gruba üye olmadan çalışma olanağı → Columbia Üniversitesi, Klinik Psikoloji doktorası (1931)
- Freud'un psikodinamik yaklaşımı + katı deneysel yöntemler (objektif+sezgisel; istatistiksel+klinik)
- Uzun yıllar risk grubunda olan çocuklarla çalıştı.
- Birçok üniversitede eğitim verdi.
- İlk kitabı: **Problemlili Çocukun Klinik Tedavisi (1939)**

CARL ROGERS KİMDİR?

- Zaman içerisinde kendi terapi yöntemi
- Birey odaklı – Danışanın merkezde olduğu terapi
- Birey Çalışmaları Merkezi (1968)
- Uygulamalarından edindiği bilgileri paylaştığı 19 kitap yazmıştır.
- 1987 Nobel Barış Ödülü

KİŞİYE BAKIŞ: TECRÜBENİN ÖZNELLİĞİ

- Rogers, bireyin dünyayı nasıl algıladığı ile ilgilenmiştir.
- Nesnellik, gerçeklik gibi kavramları sorgulamış;
«Ben bir takım mutlak gerçekliğe değil; bu gerçeklik hakkındaki kendi algıma tepkide bulunuyorum»
- Bizim gerçeklik olarak nitelendirdiğimiz → **fenomenolojik** alanımızdır.

KIŐIYE BAKIŞ: TECRÜBENİN ÖZNELLİĞİ

- **Fenomenolojik alan:** Kendimizi ve çevremizi kendine özgü biçimde algılayıő Őeklimizdir. (Öznel bir yapı)
- Bireyin iç dünyasındaki psikolojik ihtiyaçlar (amaçlar, güdüler, inançlar) fenomenolojik alanı Őekillendirir.
- Yani, iç dünyamız dış gerçekliğe Őekil verir.

KİŞİYE BAKIŞ: TECRÜBENİN ÖZNELLİĞİ

- Kişi, içsel dünyasının dışsal olanları etkilediğinin çoğunlukla farkına varmaz.
- Yaşantılarını kendi gerçekliği olarak algılar.
- Gördüğümüz şey aslında bizim içsel ihtiyaçlarımızın bir yansımasıdır.
- Bunu ilk ortaya atan Rogers mıdır?
 - Rogers'ın özgünlüğü bu düşünceyi kişiliğe ve terapiye uygulaması

KİŞİYE BAKIŞ: OTANTİKLİK DUYGULARI

- İnsanlar günlük hayatlarında kendi **gerçek/otantik duygularını** (birincil duyular ve iç organlardan gelen tepkiler) göz ardı edebilir.
- Başkalarının istekleri, beklentileri → bir tür yabancılaşma duygusu → psikolojik sıkıntı
- Bu dürtüsel, ilkel tepkiler potansiyel bir bilgelik kaynağıdır → bu noktada Freud'dan ayrılır
- Psikolojik uyum → bu duygusal girdileri kabul etme ve özümseme ile ilgilidir.

KİŞİYE BAKIŞ: OLUMLU MOTİVASYON

- İnsan doğasının özünün temelde olumlu olduğuna inanır.
- İnsanın yıkıcı ve şeytani davranabildiğini kabul eder ama;
 - Özgürce davranabildiğimizde; olumlu ve olgun bir potansiyel.
- İnsana karşı derin bir saygı anlayışı
- Psikanalitik kuram ile uyumsuzluğu?

KİŞİYE BAKIŞ

- Kuramı ve terapi yaklaşımı → insanın bilinçli yaşantıları
- İnsanı, insandan bağımsız düşünmez → **fenomenolojik bakışı** bir araç olarak kullanır.
- Psikodinamik ve davranışçı ekolden farklılaşır. Neden?
- Fenomenoloji kavramını psikoloji alanına katmakta öncü olmuştur.

ROGERS: KİŞİLİK KURAMI

- Peki, bilimsel bakış açısı ve fenomenolojik bakış aynı anda mümkün mü?
- Nesnel, gözlenir, somut olan ve öznel, soyut yaşantılar.
- Kişilik psikolojisi öznel yaşantılara önem vermelidir.
- Kişiliğin bilimsel olarak çalışılması ile ilgili de özgün çabalar

KİŞİLİK YAPISI OLARAK «BENLİK»

- Kişiliğin yapı taşı «benlik» kavramı oluşturur.
- Fenomenal alanın alt kümesi
- Benlik: Bir kişinin kendisi ile ilgili oluşturduğu algıların ve inanışların bütünü
- Bireyi tanımlar ve zamana karşı dirençlidir.
- Benlik insanların bilinçli olarak erişebileceği bir yerdedir.
- Özetle: *Kişi tarafından sahip olunan bireye ait organize algılar seti*

KİŞİLİK YAPISI OLARAK «BENLİK»

- İki farklı benlik boyutu vardır;
 - **Gerçek Benlik:** Şu anda olduğumuza inandığımız benlik. Kendinizi nasıl tanımlarsınız?
 - **İdeal Benlik:** İdeal olarak olmayı düşündüğü benlik.
- Önce benlik muğlak, bilimsel açıdan çalışılması zor.
- Benlik önemli → hayatı buna göre yorumluyoruz. Nasıl çalışmalı?

KİŞİLİK YAPISI OLARAK «BENLİK»

■ Q-sıralama tekniđi:

- Kişilik özelliklerini yansıtan bir dizi kart (örn: kolay arkadaş edinir).
- En belirgin karakteristik özelliğinden en aza sıralama
- Sabit ölçüm (aynı kartlar) ama aynı zamanda da esnek (bireysel bir portre)
- İdeal benlik için de uygulanır. İdeal –gerçek farkı için nicel bir ölçüm sağlar.

KİŞİLİK YAPISI OLARAK «BENLİK»

■ Semantik Ayırıştırma:

- Benliği değerlendirmek için kullanmıştır.
- İki kutuptaki sıfatlar yedili bir skala üzerinden değerlendirilir.
- Kendi benliğim ve ideal benliğim.
- Yapılandırılmış bir teknik ve Q-sıralama gibi kısıtlayıcı değil.

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Kişiliğin Dinamik Özellikleri:**
- **Gerçekleştirme Eğilimi:** Tüm canlılarda potansiyelini gerçekleştirmeye, tamamlamaya yönelik bir eğilim
- İnsanın basit bir var oluştan komplekse; bağımlılıktan bağımsızlığa; sabit ve katılıktan ifade hürriyeti ve değişime ileri hareketini
- Örnek → açlık dürtüsünü gidermek, duygularını ifade etmek, kendini kabul etmek...
- Sizce de öyle mi?

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Kişiliğin Dinamik Özellikleri:**
- **Sürdürme** eğilimi ve **gelişme** eğilimini kapsar;
- **Sürdürme** → var oluşu sürdürmeye yönelik girişimler
 - Yiyecek, güvenlik, nefes alıp vermek, barınmak...
 - Fakat aynı zamanda değişime direnç ve statükoyu koruma
 - Yeni düşüncelere karşı çıkmak, bildikleri, inandıkları benlik algılarını sürdürmek
- **Gelişme** → Başarmaya, büyümeye yönelik ihtiyaç
 - Bir şeyler öğrenme, keşfetme yönündeki isteklilik
 - Küçük bir çocuk neden yürüsün ki?

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Kişiliğin Dinamik Özellikleri:**
- **Kendini gerçekleştirme** → gerçekleştirme eğiliminin alt kümesidir.
- Gerçekleştirme eğilimi → tüm organizmaya ait deneyimleri içerir → fizyolojik, bilişsel, bilinç dışı ve bilinçli
- Kendini gerçekleştirme → bilinç düzeyinde algılanan benliğin kendi potansiyelini gerçekleştirmesidir.
- Rogers bu kavram için bir ölçüm aracı geliştirmemiştir → Ryff (1995)

ROGERS: KİŞİLİK SÜREÇLERİ

- **Benlik Tutarlılığı ve Uyum:**
- Eğer birey gelişme ve ilerleme eğilimindeyse psikolojik sıkıntılar, çatışmalar, stres durumlarını nasıl açıklayacağız bu kurama göre?
- İnsan benlik duyguları ile günlük yaşantıları arasında tutarlılık ve uyum duygusu aramak
- **Benlik tutarlılığı:** Birey benlik sistemini korumak için davranışlarını, değerlerini ona göre düzenler (nasıl gördüğüne göre davranmak).
- **Benlik Uyum:** Birey kendini tanımlama şekli ve tecrübeleri, davranışları arasında bir uyum olmasını bekler (Ne hissettiği ve nasıl gördüğü arasındaki uyum).

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.