

KİŞİLİK KURAMLARI

**ALFRED ADLER VE
BİREYSEL PSİKOLOJİ**

Yeni Freud'cu Kuramlar

- Adler, Jung, Eriikson, Horney, Sullivan,Fromm
 - Bilinçaltının davranışların belirlenmesindeki önemi konusunda hemfikirler. Ancak bazı konularda Freud'un görüşlerinden ayrılırlar.
1. Yetişkin kişiliği, yaşamın ilk beş yılındaki deneyimlerle şekillendiği görüşüne karşılar
 2. Freud'un içgüdüsel etkileri gereğinden fazla vurguladığını ve toplumsal ve kültürel etkenleri göz ardı ettiğini düşünüyorlar.
 3. Freud'un genelde olumsuz tutumuna katılmıyorlar. İnsanın karanlık yönüne odaklandığını, davranışın içgüdüler ve bilinçdışı tarafından belirlendiğini vurgulamak yerine onun olumlu yönlerine de vurgu yapmak gerektiği görüşündeler. Benliğin yapıcı işlevleri, davranışın belirlenmesinde bilincin rolü, kendi potansiyelini gerçekleştirme güdüsü bunlardan bazılarıdır.

Alfred Adler'in Yaşam Öyküsü

- Viyanalı bir ailenin ikinci çocuğudur.
- 7 Şubat 1870'de doğmuştur
- 4 erkek 2 kız kardeşi var.
- Sağlıklı bir çocuk olan ağabeyi Sigmund'un aksine hastalıklarla geçen bir çocukluk dönemi (Zaturre, raşitizm, okul başarısızlığı gibi)
- Çocukken geçirdiği hastalıklar ve küçük kardeşinin yanı başında ölmesi , Adler'de doktor olma isteğine yol açmış
- Babasının teşvikiyle okuyarak 1895 yılında Viyana Üniversitesinden tıp diplomasını almış
- Önce göz, sonra iç hastalıkları alanında ihtisas yapan Adler daha sonra psikiyatri alanını seçmiş

Alfred Adler'in Yaşam Öyküsü

- 1902 yılında Freud'un tartışma grubu toplantılarına katılıyor
- 1910 yılında Viyana Psikanalitik Derneğinin başkanlığına getiriliyor
- Freud'la görüş ayrılığına düşerek ayrılıp kendi derneğini ve kuramını (bireysel psikoloji) oluşturuyor
- 1926'da ABD'ye göç etmiş
- 1897'de Raissa Epstein ile yaptığı evlilikten 4 çocuğu olmuş
- 1937'de seyahat için gittiği İskoçya'da kalp krizinden ölmüş

Alfred Adler'in Yaşam Öyküsü

- Yaşadığı ilk yıllar çocukluk zayıflıkları ve aşağılık duygusu mücadeleleriyle geçmiştir.
- Yaşadığı hastalıklar sebebiyle annesi tarafından şımartılmış, erkek kardeşinin doğumuyla aile içindeki popülerliğini yitirmiştir
- Babasıyla güvene dayalı bir ilişki kurmuştur.
- Büyük kardeşi Sigmund'u kıskanması çocukluk ve ergenlik yıllarında ilişkilerinin kötü gitmesine sebep olmuştur.

Alfred Adler'in Yaşam Öyküsü

- Kuramını oluştururken kendi deneyimlerinden etkilenmiştir.
- Kendi yaşamını kendisi şekillendirme yoluna gitmiştir.
- Tıp öğrenimini viyana üniversitesinde yapmış nöroloji ve psikiyatride uzmanlaşmıştır.
- Çocuk hastalıklarına ilgi duymuştur.
- Birinci dünya savaşından sonra Viyana Devlet Okullarında 32 çocuk kliniği kurmuş ve öğretmenleri, sosyal hizmet uzmanlarını, doktorları ve diğer meslek elemanlarını eğitmeye başlamıştır.

Alfred Adler'in Yaşam Öyküsü

- Kurduđu kliniklerin hem sayısı hem popülaritesi artmış ders vermek ve çalışmalarını göstermek konusunda yorulmak bilmez bir gayret göstermiştir.
- Kalabalık izleyiciler önünde anne-babalar ve çocuklarla canlı gösteriler yaparak eğitim uygulamalarının öncüsü olmuştur

Temel Kavramlar ve İlkeler

- İnsanın doğası
- Sosyal ilgi
- Aşağılık (yetersizlik) duygusu ve ödünleme
- Üstünlük çabası
- Yaşam hedefi
- Kurgusal hedef
- Yaratıcı güç
- Yaşam tarzı
- Aşağılık Kompleksi ve Üstünlük kompleksi
- Doğum sırası
- Karakter tipolojisi

Temel Kavramlar ve İlkeler

- Psikodinamik yaklaşımın ilk uygulayıcılarındanandır
- Freud ile işbirliğinden sonra Adler, başkanı olduğu Viyana Psikanaliz Derneğinden ayrılarak 1912 yılında Bireysel Psikoloji Derneğini kurmuştur.
- Adler kişilerin yalnızca bütünleşmiş ve tamamlanmış varlıklar olarak anlaşılabilir olduklarını ileri sürerek, kişiliğin bütünlüğünün üzerinde durmuştur.
- Geçmişten çok istek ve beklentilerimiz davranışlarımızı şekillendirir diyerek davranışların amaçlı olduğunu belirtmiştir.

Temel Kavramlar ve İlkeler

- Adler'e göre sadece geçmiş ve çocukluk yaşantılarımız bizi şekillendirmemekte aynı zamanda birey olarak kendi kendimizi yeniden yaratmaktayız.
- Adler insan doğasına sosyal-psikolojik yönden bakarak, Freud'un biyolojik-deterministik görüşünden ayrılmıştır. Daha sonra içlerinde Karen Horney, Erich From ve Harry Sullivan'ın da bulunduğu Freud'u izleyen bu revizyonistler kişiliğin şekillenmesinde sosyal ve kültürel faktörlerin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu yönleriyle Adler yaklaşımını benimsemişlerdir.

Temel Kavramlar ve İlkeler

- Adler'de Freud gibi yaşamın ilk 6 yılının kişilik gelişiminde önemli olduğuna inanır.
- Adler bireylerin geçmişi ne şekilde algıladığını ve ilk karşılaştıkları olaylara nasıl yorum verdikleri üzerinde durmuştur.
- Adler'in birçok konuda Freud'la görüş ayrılıkları vardır.

Temel Kavramlar ve İlkeler

- İnsanlar cinsel dürtülerden çok sosyal ilişkilerle motive olur,
- Davranış amaçlıdır ve hedefe yöneliktir,
- İlgili odağı bilinç altından çok bilinç olmalıdır,
- Tercih ve sorumluluk; yaşamın anlamı ve başarı, tamamlanmak ve mükemmel olmak için verilen çaba üzerinde olmuştur.

Temel Kavramlar ve İlkeler

- Tüm bireyler için normal kabul ettiği aşağılık duygusu üzerinde odaklanmıştır. Aşağılık duysunun anormallik olarak görmemekte aksine yaratıcılığın kökeni olduğuna inanmaktadır.
- İnsan davranışı sadece kalıtsal ve çevresel olarak belirlenmemekte, insan olarak olayları yorumlama, etkileme ve yaratma kapasitemiz bulunmaktadır.
- “Neyle” doğmuş olmamız değil yeteneklerimizle “Ne yaptığımız” önemlidir.
- Davranışların içsel belirleyicilerine odaklanmış, psikolojide sübjektif görüşün rolünü vurgulayan ilk kişidir.
- Adler bütüncül, sosyal, hedefe yönelik ve insancıl yaklaşımın öncüsü olmuştur.

Aşağılık (Yetersizlik) Duygusu

- Hepimiz dünyaya bir **aşağılık duygusuyla** başlarız. Bir çocuğun güçsüz ve çaresizliği bunu yansıtır.
- Yaşamımız boyunca bu aşağılık duygusu ile baş etmek için çabalarız. Bütün davranışlarımızın temelinde yatan bu güdü, **üstünlük çabası** veya üstünlük güdüsüdür.
- Yaşamımızdaki **engeller** üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece aşağılık duygularından kurtulmak isteriz.

Üstünlük çabası

- Aşağılık duygusuna karşı üstünlük sağlama çabasının doğuştan geldiğini belirtmiştir.
- Üstünlük çabası algılanan düşük konumdan algılanan yüksek bir konuma geçmek olarak ifade edilmiştir.
- Bireyler yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularıyla başa çıkarlar.
- Yeterlilik için gösterilen çaba bireyin yaşam biçimi ve tarzı, kişiliği oluşturmaktadır.

Sosyal İlgisi

- Uyum sağlamış insanların üstünlük çabası, toplumsal çıkarlar yönündedir. Kişisel çıkarlarından ziyade toplumun ortak yararı için çaba harcayan bu kişilerin **sosyal ilgisi** gelişmiştir. Uyum sağlayamamış insanlar ise bencil ve kişisel zafer kazanmaya yönelik çaba harcar.

Sosyal İlgil

- Sosyal ilginin gelişmesi için **anne** çocuğu cesaretlendirmeli ve desteklemeli, sosyal ilgisinin başkalarına da aktarmasına yardımcı olmalıdır
- Babanın da eşine, işine ve topluma karşı olumlu tutum geliştirmesi gerekir. Çocuęuna karşı **duygusal uzaklık** ve **otoriteriyenizm** tutumlarından uzak durmalıdır. Bu tutumlar çocukta kişisel güç ve üstünlük arayışına yol açar ve sağlıklı sosyal ilginin gelişmesini engeller.

Kişilik gelişiminde anne baba etkisi

- Kişiliğin oluşumunda ilk yıllar önemlidir. Bunun nedeni anne baba ile olan ilişki kurma ve etkileşim biçimidir.
- İleriki yaşlarda kişiliği etkileyen iki temel anababa tutumu vardır: (1) Çocuğu aşırı koruyan ve dolayısıyla şımartan anababa tutumu. Bu tutum çocuğun bağımsızlığını elinden alır, aşağılık duygularını artırabilir ve kişilik sorunlarına neden olabilir. (2) Çocuğu ihmal eden anababa tutumu. Anababasından az ilgi gören çocuk, soğuk ve şüpheli olur. Sıcak ilişkiler kurmakta zorlanır, samimiyetten rahatsız olurlar ve dokunulmaktan hoşlanmazlar.

Gerçeğin öznel olarak algılanması

- Bireyin yaşamının nasıl olduğuna ilişkin inancı, kendini algı tarzı, gerçek yaşamının nasıl olduğundan daha önemlidir

Kişilik bütünlüğü ve yapısı

- Adler bireyi belirli bir ailede yaşayan sosyal ve kültürel alanı içinde bölünmez bir bütün olarak görmüştür.
- Bireyin düşünceleri, duyguları, inançları, tavırları, karakteri ve eylemleri onun bütünlüğünü ifade eder.
- Bireyi sosyal sistemin bir parçası olarak görerek, bireyin içsel psikodinamiklerinden çok kişiler arası ilişkilerindeki becerisine önem vermektedir

Amaçlı ve hedefe yönelik davranış

- Bireysel Psikoloji tüm insan davranışlarının amaçlı, hedefe yönelik olduğunu ileri sürmektedir.
- Adler yaklaşımını benimseyenler geçmişin önemini azımsamadan gelecekle ilgilenirler.
- Bireyin yaşamındaki temalara bakarak yaşamı içindeki sürekliliğin, hedefli oluşun olup olmadığına bakarlar.
- Adler yaklaşımın benimseyenler “**kurgusal finalizm**” terimini kullanmışlardır. Kurgusal hedef, her koşulda çaba gösterdiği mükemmel konuma ulaşmak için bireyin sahip olduğu hayali simgelemektir. Finalizm ise bireye ait hedefin mükemmel halini ve belirli bir yönde ilerlemek için gösterdiği her eğilimi ifade etmektedir.

Yaşam tarzı

- Yaşam tarzı terimi bireyin yaşam yönelimini ve hayatına anlam katan konuları kapsamaktadır.
- Aile içi deneyimler ve kardeşlerle olan ilişkiler bu yaşam tarzının gelişmesine katkıda bulunmakta ve algılarımızı, düşüncelerimizi, hislerimizi, davranışlarımızı belirlemektedirler.
- Yaşamın ilk altı yılında yaşananlar sahip olduğumuz biricik stilini oluştursa da, bundan sonraki yaşamımızdaki olaylar kişilik gelişiminde çok önemlidir.

- Yaşanan olayların kişilik üzerinde olumsuz etkileri yoktur. O olayları “**yorumlama**” biçimi kişiliği şekillendirir. Hatalı yorumlamalar, davranışlarımızı etkileyen hatalı unsurların yerleşmesine yol açabilir. Bu hatalı yorumlamaları anladığımızda bunları değiştirecek temel değişiklikleri gerçekleştirebiliriz.
- Çocukluk yaşantılarımızı yeniden değerlendirerek bilinçli bir şekilde yeni bir yaşam tarzı oluşturabiliriz

Sosyal ilgi ve toplumsal duygular

- Bireylerin toplumun bir parçası olduklarının ve sosyal dünyayla mücadele ederken sergiledikleri davranışları ifade etmektedir.
- Sosyal ilgi daha iyi bir gelecek sağlamak için çaba göstermeyi içermektedir.
- Sosyal ilgi öğretilir, öğrenilir ve kullanılır.
- Adler empatiyle, sosyal ilgiyi birbirine denk görmektedir.

- İnsanlarla olan paylaşımımızdaki başarı derecemiz ve diğerlerinin iyilik hali ile ilgilenme düzeyimiz ruh sağlığımızın bir ölçütüdür.
- Sosyal ilgi geliştikçe aşağılık duygusu ve yabancılaşma da azalmaktadır.
- Sosyalleşmemiş bireyler cesareti kırılmış ve yaşamın üretken, verimli olmayan yönünde bulunan kişilerdir.

Karakter Tipolojisi

- Yaşam tarzımız, hayatımız boyunca kişiliğimizdeki ve dış dünyaya karşı yönelimimizdeki tutarlılığın kaynağıdır.
- Bir kimsenin yaşam tarzı, onun yaşamdaki belli sorunlara ne şekilde yaklaştığı ve bu sorunları nasıl çözdüğü incelenerek anlaşılabilir.
- Her insanın hayatta kaçınılmaz bir biçimde karşılaşacağı üç ödev vardır:
 1. İş
 2. Arkadaşlık
 3. Sevgi (aşk)
- Bu üç ödev nasıl yaklaşılacağı ve sorunların nasıl çözüleceği, iki boyutta anlaşılabilir;
 - Sosyal ilgi (kişisel çikardan çok topluma yararlı olma)
 - Etkinlik derecesi (sorunların çözümü için harcadığı enerji ve canlılık düzeyi)

Doğum sırası ve kardeş ilişkileri

- Adler kardeşler arasındaki ilişkilere, ailedeki psikolojik doğum sırasına ve konumuna önem vermiştir. Aynı ailenin çocuklarının aynı çevrede şekillendiği varsayımının yanlış olduğunu ve her çocuğun psikolojik durumunun fark olduğu ifade etmiştir. Adler doğum sırası etkilerini şu şekilde açıklamıştır:

Doğum Sırası

1. **En büyük çocuk:** ilgi odağıdır, bağımlı olmaya, çok fazla çalışmaya ve önde olmaya eğimlidir. Kardeş geldiğinde ilgi azalır ve alışık olduğu sevginin elinden alındığına inanmaya hazırdır.
2. **İkinci çocuk:** yarıştaymış gibi davranır, ilk çocuktan baskın çıkmak için kendini eğitir, büyük kardeşinin başarısız olduğu konularda başarılı olmak için çalışır, ilk çocuğun tam tersi özelliklere sahiptir.
3. **Ortanca çocuk:** kendini arada ezilmiş gibi hisseder, sorunlu çocuk olabilir. Aynı zamanda bazı ailelerde arabulucu rolünü de üstlenebilirler. Ayrıca dördüncü bir çocuk varsa ikinci çocuk kendini ortanca gibi hisseder ve üçüncü çocuk daha sosyal olabilir, ilk çocukla aynı ilgiyi görebilir.
4. **En küçük çocuk:** ailenin her zaman bebeğidir ve en çok şımartılan çocuktur, kendi yollarına gitme eğilimindedirler.
5. **Tek çocuk:** kendine ait sorunları vardır, paylaşmada sıkıntıları vardır, bağımlıdırlar, ilgi odağı olmak isterler.

Yaşam tarzı ve karakter tipolojisi

- Yaşam tarzı, kişilik ve dış dünya ile olan ilişkilerimizdeki tutarlılığın kaynağıdır.
- Yaşam tarzı; kişinin yaşamındaki belli sorunlara nasıl yaklaştığı ve sorunları nasıl çözdüğü incelenerek anlaşılabilir.
- Adler'e göre birbirinden bağımsız olmayan ve herkesin kaçınılmaz olarak karşılaşacağı üç yaşam ödevimiz vardır: İş, arkadaşlık, sevgi (aşk).
- Üç yaşam ödeviyle ilgili soruları çözerken izlediği yaklaşımın iki boyutu vardır: Sosyal ilgi (kişisel çıkarılardan ziyade toplumsal fayda için başkalarıyla işbirliği içinde olma) ve etkinlik derecesi (sorunların çözümü için gösterdiği canlılık, hareketlilik, enerji düzeyi).

Karakter Tipolojisi

Kişinin yaşam ödevlerine ve sorunlarına yaklaşımını belirleyen iki boyuta (sosyal ilgi ve etkinlik derecesi) bağlı olarak 4 yaşam tarzı ya da kişilik tipi tanımlanmıştır:

1. **Baskın Tip:** Sosyal ilgi düşük, etkinlik derecesi yüksek.
2. **Alıcı Tip:** Sosyal ilgi az, etkinlik derecesi düşük.
3. **Kaçınan Tip:** Hem sosyal ilgi hem de etkinlik derecesi düşük
4. **Sosyal Yetkin Tip:** Hem sosyal ilgi hem de etkinlik derecesi yüksek

Bu tipoloji, insanları 4 kategoriye ayırmak demek değildir. Dünyada ne kadar insan varsa o kadar da yaşam tarzı vardır!

Özet

- İnsanlar yaşamlarına aşağılık (yetersizlik) duyguları ile başlamaktadır. Bu aşağılık duyguları evrenseldir.
- Çocuk, kendisinden çok daha güçlü ve yetenekli yetişkinler arasında kaçınılmaz olarak yetersizlik duyguları yaşar. Bu aşağılık (yetersizlik) duyguları, insandaki temel güdü olan üstünlük çabasının da kaynağıdır.

Özet

- Üstünlük çabası doğuştan potansiyel olarak vardır ve her birey bu potansiyeli kendine özgü bir yolla geliştirir. Bu süreç, bireyin **yaşam hedeflerinin** de oluştuğu 4-5 yaşlarında başlar. **Yaşam hedefleri**, kişiliğe birlik ve bütünlük kazandırır; kişinin davranışlarında bir tutarlılık ve davranışların anlaşılabilirliğini sağlar.
- Her insan kendi yaşam hedeflerini belirleyecek ve kişisel bir yaşam hedefi oluşturacak **yaratıcı güce** sahiptir

Özet

- Kişinin davranış ve kişiliğini şekillendiren şey, nesnel gerçeklikten ziyade **algılanan (öznel) gerçekliktir**. Yaşamımıza yön ve amaç veren nihai hedeflerimiz, gerçeklik karşısında kanıtlanamayan **kurgusal hedefler** olabilir. Örneğin çok çalışarak ve biraz da şansla her şeyin başarılacağı inancı böyle bir kurgusal hedeftir.
- Kişinin üstünlük çabaları kurgusal hedeflerce yönlendirilmektedir. Kurgusal hedefler yaşamla daha etkili baş etmemize yardımcı oldukları sürece işlevseldir. İşlevselliğini kaybettiklerinde bu kurgusal hedeflerin değiştirilmesi gerekir.

Özet

- Kişinin oluşturduğu hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için izlediği yolu içeren yaşama uyum biçimi **yaşam tarzı** olarak adlandırılır. **Yaşam tarzı**, kişiye özgü davranış, alışkanlık ve tutum örüntüleridir. Kalıtım, çevre ve kişinin yaratıcı gücünün etkileşimiyle oluşan yaşam tarzı 4-5 yaşlarında oluşur ve değişime dirençlidir