



PSİKOLOJİDE ANA KURAMLAR

PSİ 305

Carl Gustav Jung ve Analitik Psikoloji

Carl Gustav Jung ve Analitik Psikoloji



Hayatı

- 26 Temmuz 1875
- İsviçre, Kesswil.
- Baba Protestan bir kilise rahibi
- Jung içe kapanık yalnız bir çocuk
- Tek başına dolaşıp, ateş yakan, gizemli oyunlar oynayan bir çocuk
- Dersleri sevmiyor ve başarılı değil
- Lise yıllarında felsefe ve dine ilgi duyar
- Artık içe kapanık birisi değildir



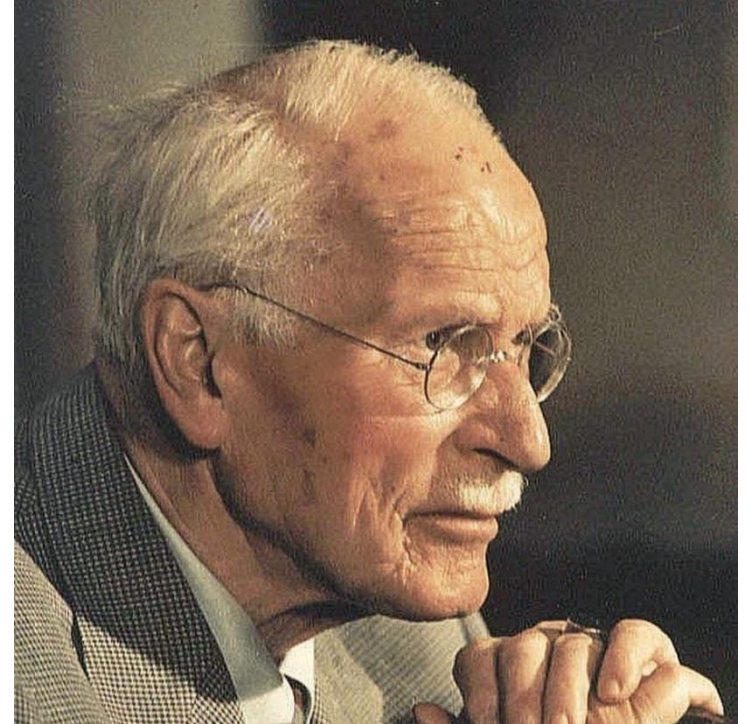
Hayatı

- Tıp eğitimi alır
- 1900 yılında mezun olur
- Uzmanlaşma alanı olarak psikiyatriyi seçer
- Parapsikoloji ve metafiziğe ilgi duyar
- Evde masa ve bıçak kendiliğinden parçalanır
- Gizemli olaylara karşı çok ilgilidir



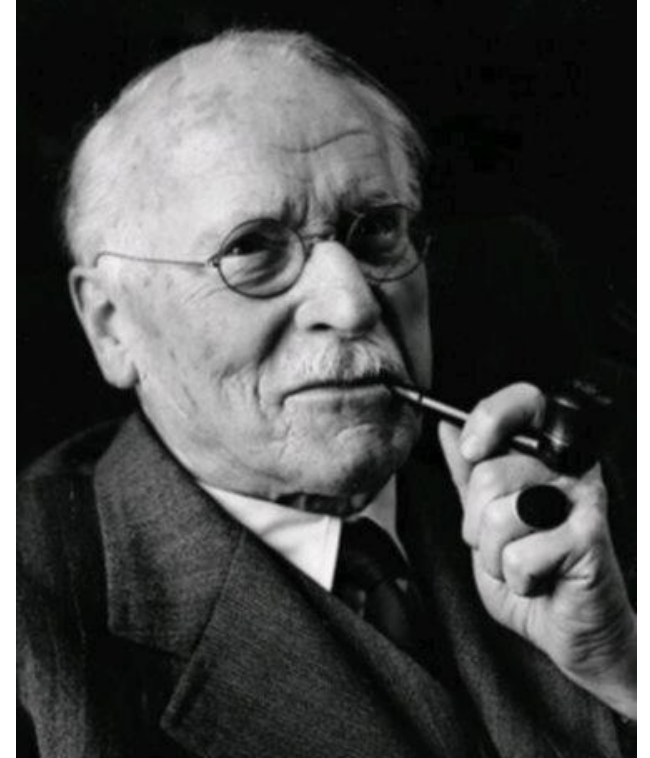
Hayatı

- Eugene Bleuler ile şizofreni
- 1903 yılında Emma Rauschenbach ile evlenir
- 5 çocukları olur
- 1907 yılında Freud ile buluşur ve çok iyi anlaşır
- 13 saat aralıksız sohbet ederler
- Jung, Freud'dan çok etkilenir ve birlikte çalışmaya başlarlar



Hayatı

- Uluslararası Psikanaliz Derneđi kurulduğunda; Freud, Jung'u başkan olarak önerir
- Freud, Jung'u ođlu ve veliahdı olarak görür
- 6 yıl birlikte çalışırlar
- Görüş ayrılıkları sonrası ayrılırlar
- Memleketine dönen Jung 6 yıl boyunca iç dünyasına çekilir
- Sonrasında kendi kuramını ortaya koyar
- 6 Haziran 1961'de 86 yaşında vefat eder.



Analitik psikoloji

- Temel kavramlar:
- **Bilinç,**
- **Kişisel bilinçdışı**
- **Kolektif bilinçdışı.**



Analitik psikoloji

- Jung da Freud gibi;
- insanların **içgüdüler** tarafından yönlendirildiğini ve
- zihinsel faaliyetlerin **libido** tarafından yönlendirildiğini ifade etmektedir.
- Buna karşın Freud'un **cinsellik** üzerindeki yoğun vurgusuna kesin bir biçimde **karşı çıkmıştır**.

Ruhsal enerji

- Jung'a göre **ruh**; sürekli **hareket halinde** olan ve **kendi kendini düzenleyebilen** bir **sistemdir**.
- Bu sistemin enerji kaynağı **libido**dur.
- Jung > psişik enerji = libido = yaşam enerjisi
- Libido ≠ cinsel içerik
- Psişik enerji **ölçülemez**.
- ~~Psişik enerji ölçer~~

Değer

- Belirli bir psikişik ögeye aktarılan **enerji miktarı**dır.
- Bir olay ya da davranışa **bağlanan değer** ne denli **fazla** ise o olay ya da davranış o **denli istenir** olmaktadır.
- Güzellik değeri yüksek > güzellik davranış
- Güç > güç davranışları

İçgüdüler

- Jung, Freud gibi içgüdüleri **sınıflandırıp açıklamamıştır.**
- Jung'a göre bazı içgüdülerimiz:
 - beslenme,
 - cinsellik,
 - güç,
 - hareketlilik,
 - yaratıcılık,
 - bireyleşme,
 - bütünleşme.
- Jung ayrıca insanların doğuştan getirdiği bir **dini inanç gereksinimi** olduğunu da belirtmiştir.

Kompleksler

- Ruhsal yapının **içerdiği bileşenlerin** belirli **ana çekirdekler** etrafında **toplanma eğilimi** vardır.
- Bu **çekirdeklerin** belirli bir **enerjisi vardır**,
- Bu çekirdekler sahip olduğu **enerji miktarına** göre **çekim güçleri** vardır,
- **Enerji miktarı** (**çekim gücü**) ile orantılı olarak **çok sayıdaki** **duygu, düşünce ve anıyı birbirine doğru çeker.**

Kompleksler

- Ruhsal yapıda bir grup; duygu, düşünce ve anı Jung'un **kompleks** adını verdiği şeyi oluşturacak biçimde bir araya gelebilir.

Kompleksler

- Jung komplekslerin varlığını gerçekleştirdiği **sözcük çağrışım tesleri** sırasında keşfetmiştir.
- Listedeki kelimeler teker teker **okunur**.
- Testi alan kişiden **aklına gelen ilk sözcüğü** söylemesi istenir.
- Deneklerin bazı sözcüklere **tepki vermekte zorlandıklarını** görmüştür.
- Uzayan tepki **süreleri**, **sıra dışı yanıt**, **kalp atışı**ndaki ani değişim vb...

Kompleksler

- **Kompleksler** bilinçli **davranış üzerinde etkili** olmaktadır.
- Sahip olduğumuz komplekslerin tamamının ya da bir kısmının **farkında olabiliriz** (bilinç düzeyinde)
- Bazen geçici bir süre bilince ulaşabilmekte ve **bilinçdışı** bir yoldan konuşma, **davranışı etkileyebilmektedir**.

Komplekslerin gücü

- Bir **kompleksin gücü** sahip olduğu **libido miktarına** yani **değerine** bağlıdır.
- Zayıf bir anne kompleksinin birey üzerinde çok etkisi yok.
- **Güçlü bir anne kompleksi:**
 - Annenin düşünce isteklerini önemser,
 - Anne ile ilgili düşünceler daha fazladır,
 - Sürekli anneyi arar,
 - Daha fazla anne ile vakit geçirir,
 - Karşı cinsle doyurucu ilişkiler kuramaz,
 - Anne temasının olduğu dizi, film, kitap vs. tercih eder,
 - Bütün konuşmalar anne ile ilgilidir
 - Rüya içeriği anneye yöneliktir.

Kompleksler ve psikopatolojiler

- Kompleksler kişinin **uyum**unu bozmak **zorunda değildir**.
- Kompleksler büyük **başarıların ilham kaynağı**, **motivasyon kaynağı** olabilir.
- **Orta düzey**deki kompleksler yaşamımıza **yön ve renk** verirler.
- Bazı **güçlü kompleksler** sıra dışı **başarı**lara yol açabilirler.
- **Napolyon** güç takıntısı > önemli bir komutan,
- **Michalengelo** güzellik takıntısı > önemli bir sanatçı,
- **Akademisyen**in mükemmellik takıntısı > kaliteli ürünler.

Ruhsal yapının ilkeleri

- Ruhsal yapıya ait üç temel ilke bulunmaktadır. Bunlar:
- **Karşıtlık** ilkesi,
- **Eşdeğerlik** ilkesi ve
- **Entropi** (eş-yayılım) ilkesidir.

Karşıtlık ilkesi

- Jung'a göre yaşam **karşıtların** oluşturduğu bir karmaşadır.
 - Gece-gündüz
 - Doğum-ölüm
 - İyi-kötü
 - Aşk-nefret
 - Siyah-beyaz
- **Çatışma kaçınılmaz**dır ve **yaşam** bu karşıtların oluşturduğu kivilcimden **ortaya çık**mıştır.
- Evren/doğa > kaos = düzen = düzensizlik = yaşam = ölüm

Karşıtlık ilkesi

- Jung'a göre bu karşıtların oluşturduğu **gerilim** olmazsa **enerji** de (libido) olmaz.
- Yaşamda olduğu gibi ruhsal yapımızda da birbirinin karşıtı; fikir, duygu, düşünce ve güdüler eş zamanlı bir biçimde yer alır.
- **Karşıtlık ilkesi**ne göre bilinç düzeyinde sahip olduğumuz bir özelliğin, düşüncenin ya da duygunun tam karşıtı bilinçdışında varlığını sürdürmektedir.
- *Karşıtlık ilkesi size hangi savunma mekanizmasını hatırlattı?*

Eşdeğerlik ilkesi

- Jung'a göre ruhsal yapı **kapalı bir sistem**dir.
- Bu sistem içerisinde **enerji** asla **yok olmaz**.
- Kişiliğin bir bölümünde **enerji azalır**sa, diğer bölümünde **artar**.
- Bazen bir enerji, başka alana aktarılmadan **yok olabilir**.
- Aslında **yok olmamış**, sadece **bilinçdışına aktarılmıştır**.
- Kişiliğin bir bölümü **çok fazla enerji** elde ederse diğer kısımlara daha **az enerji** kalır.
- Böyle bir durumda kişilik **tek yönlü** gelişecek ve **sağlıklı bir kişilik gelişimi olmayacaktır**.

Entropi (eş-yayılm) ilkesi

- **Entropi ilkesi** ruhsal enerjinin yönü konusunda açıklama yapar.
- Jung'a göre ruhsal yapı içerisindeki karşıtların **orta bir noktada** bir araya gelme eğilimi vardır.
- **Eş-yayılm eğilimi**
- Bu ilkeye göre iki bölüm arasındaki enerji miktarını dengelemek için ruhsal yapının **güçlü ve yoğun** olan bölümünden **zayıf ve daha az yoğun** olan bölümüne doğru bir **enerji akımı** olacaktır.
- Ancak hiçbir zaman **tam denge** durumu **sağlanamayacaktır**.
- Çünkü **yeni uyarılarla denge sürekli bozulacaktır**.

Aşkınlık (transcendence)

- **Gelişmiş ve uyumlu** bir kişilikte karşıtlar **ortalarda** bir yerlerde birleşmiştir.
- Karşıtların birbirine yaklaşması ve kişiliğimizin karşıt yönlerinin farkında olup bunları kabul etmemiz Jung tarafından **aşkınlık (transcendence)** olarak ifade edilmiştir.
 - Mutluluk-mutsuzluk
 - Başarı-başarısızlık
 - Zayıflık-güçlülük
 - Kadınsılık-erkeksilik
 - Yeterlilik-yetersizlik
 - Bilginlik-bilgisizlik
 - Huzur-Huzursuzluk
- Bu durum **sağlıklı bir kişiliğin** özelliği olarak kabul edilmiştir.

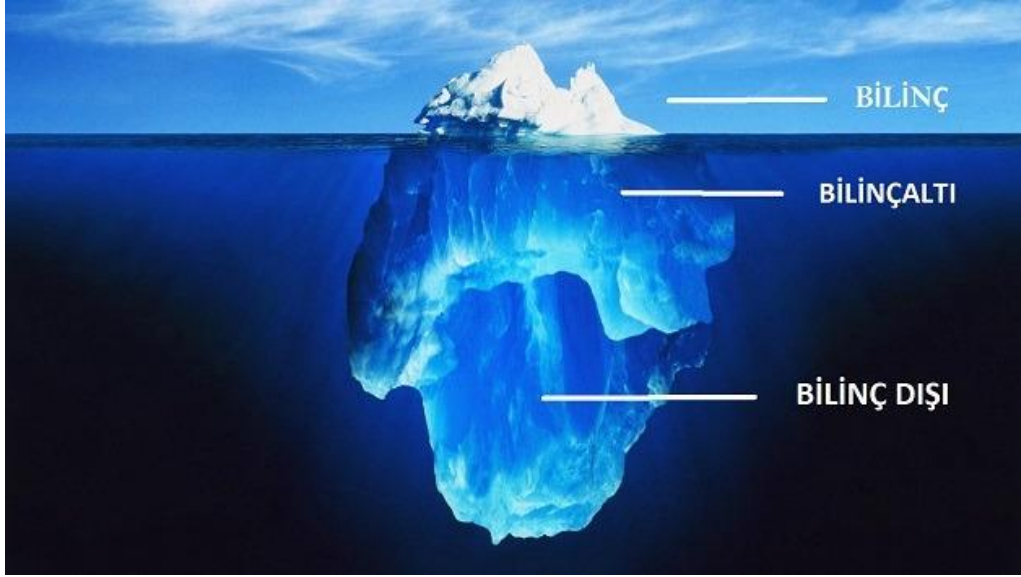
Kişiliğin yapısı

- Jung'a göre kişilik üç farklı bilinçlilik düzeyinde işlev gösterir.
 - **Bilinç,**
 - **Kişisel bilinçdışı,**
 - **Kolektif bilinçdışı.**
- Bu üç element birbirleri ile **etkileşim** halindedir.

Bilinç

- Freud bilinci **buzdağının** suyun üzerindeki görünen kısmına benzetmektedir.
- Jung da bilinci okyanusun ortasında yükselen küçük bir **ada**ya benzetmektedir.
- Görünen ada **ego**'dur.





Ego

- Freud'un ego kavramına **benzer**dir.
- **Gerçeklik** ve **bilinçdışı**nın talepleri arasında mekik dokuyan, görece daha zayıf bir bölümdür.
- Ego bilincin **kapıcısı**dır.
- Ego kabul etmediği sürece bir şeyin (düşünce, duygu, anı vb.) bilince getirilmesi **imkansız**dır.

Persona

- **Toplumun isteklerine** uygun davranmamız beklenir
- Çocuklar gibi bencil, saldırgan, tutkulu, dürtüsel davranamayız.
- Bu eğilimler yetişkinlik yıllarında **yok olmazlar**.
- Sahip olduğumuz bu eğilimler **bilinç dışına itilirler**.
- Ancak **kişinin içinde yaşamaya devam ederler**.
- *Burada hangi savunma mekanizması kullanıldı?*
- Bu **bastırma** o kadar başarılı olur ki sonunda kişi **göründüğü gibi olduğuna inanır** 😊

Persona

- Jung bireyin dış dünya ile ilişkilerinde uyum sağlaması ya da başa çıkabilmesini sağlayan sisteme **persona** ismini vermiştir.
- **Persona:** Antik çağ aktörlerinin giydikleri maskeler.



Persona

- Persona kişinin toplumsal beklentiler doğrultusunda takındığı **koruyucu bir yüz**, bir gerekliliktir.
- Amaç toplum tarafından kabul edilmek için **olumlu bir izlenim yaratmaktır**.



Persona

- Persona aynı zamanda başkalarınınca **nasıl görülmek istediğimizi** de ifade eder.
- *Aslında ne kendimiz ne de başkalarının bizi gördüğü kişiyiz 😊*



Persona

- Bir kişinin birden fazla personası olabilir.
 - Evde aile ile,
 - İş yerinde,
 - Arkadaşlar arasında,
 - Büyüklerimiz arasında,
 - Lüks bir restoranda,
 - Yöneticiler arasında...
- Tüm bu maskeler bizim personamızı oluşturur.



Persona

- Persona geliřtirmeyen insanlara ne olur?
- Kaba, huzursuzluk yaratan, ilişkilerinde güçlük yařayan insanlardır.



Persona

- Kişinin kendisini oynadığı **role kendisini çok kaptırması** (**rolle özdeşleşmesi**) gerçek duygularından uzaklaşarak **kendisine yabancılaşmasına** rol açabilir.
- Personanın normal sınırlarını aşip genişlemesi **enflasyon** olarak adlandırılır.



Kişisel Bilinçdışı

- Freud'un bilinçöncesi olarak adlandırdığı alana benzer.
- Kişisel bilinçdışı; **bir zamanlar farkında olunan** ancak **bastırılmış** ya da **zamanla unutulmuş çatışma** ve **anılarına** ev sahipliği eder.
- Bireyin **bastırılmış çocuksu dürtü** ve **arzularından**, **bilinçsiz algılarından** ve sayısız **unutulmuş deneyimlerinden** oluşur.

Gölge

- **Bilinçdiş**ımızda bulunan **diğer yüzümüz**dür.
- İçimizdeki, **engellediğimiz** her şeyi **yapmak isteyen**, **olmadığımız her şey olan** parçamızdır.
- Toplumsal **standartlara** ve **ideal** kişiliğe uymayan **tüm vahşi istek** ve **duygulardır**.
- **Utanç duyduğumuz** ve kendimizle ilgili **bilmek istemediğimiz** her şeydir.
- Bireyin içinde yaşadığı **toplum** ne denli **kısıtlayıcı** olursa **gölgesi** de o kadar **geniş** olacaktır.

Kolektif Bilinçdişı

- Jung'un en orijinal ve tartışılan kavramı budur.
- Kolektif bilinçdişı; insan ve insan öncesi atalarımızdan kalıtsal yolla aktarılmış eğilimler, kuşaklarca tekrar edilmiş ortak deneyimlerin kaydıdır.
- Evrimsel olarak bütün insan türü için benzerlik gösterir.
- Kolektif bilinçdişini oluşturan öğeleri önce prototip, daha sonraları ise arketip olarak adlandırmıştır.

Arketipler

- Arketipler, evrensel düşünme biçimleri ve duygulardır.
- Belirli yaşantılara belirli yönde tepki verme eğilimi ya da potansiyelidir.
- Bilinçdışıdır.
- Evrensel oldukları için her insan aynı temel arketip imgelere kalıtım yoluyla doğuştan sahip olmaktadır.
 - Anne arketipi,
 - Benzer korkulara sahip olma (karanlık, yıkan vb.)
- Arketiplerde kültürel farklılıklar olabilir.
- Sayısız arketip vardır.

Arketipler

- Ben arketipi: Kişiliğin nihai hedefi olan bütünleşmeyi temsil eder.
- Gölge arketipi: Karanlık tarafımızdır. Şeytan, cadı vb. simgelerle temsil edilir.
- Anima ve animus: Her insan bilinçdışında bütünleyici bir öge barındırır.
- Bir erkeğin bilinçdışı, bütünleyici bir dişi ögeyi;
- Bir kadının bilinçdışı ise bütünleyici bir öge olarak erkek ögeyi barındırmasıdır.

12 ARCHETYPES

THE INNOCENT



GOAL: TO BE HAPPY
FLAWS: TOO TRUSTING
SKILL: OPEN-MINDED

THE ORPHAN



GOAL: TO BELONG
FLAWS: CYNICAL
SKILL: OPEN, REALIST

THE HERO



GOAL: TO BELONG
FLAWS: NEED TO FIGHT
SKILL: COURAGE

THE CAREGIVER



GOAL: TO HELP OTHERS
FLAWS: MARTYRDOM
SKILL: COMPASSION

THE EXPLORER



GOAL: A FULL LIFE
FLAWS: WANDERING
SKILL: AUTONOMY

THE REBEL



GOAL: CHANGE NORMS
FLAWS: CRIME
SKILL: WILD FREEDOM

THE LOVER



GOAL: RELATIONSHIP
FLAWS: PLEASING ALL
SKILL: FRIENDSHIP

THE CREATOR



GOAL: REALIZE A VISION
FLAWS: PERFECTIONIST
SKILL: IMAGINATION

THE JESTER



GOAL: LIGHTEN UP
FLAWS: WASTING TIME
SKILL: HUMOR

THE SAGE



GOAL: WISDOM
FLAWS: NO ACTION
SKILL: INTELLIGENCE

THE MAGICIAN

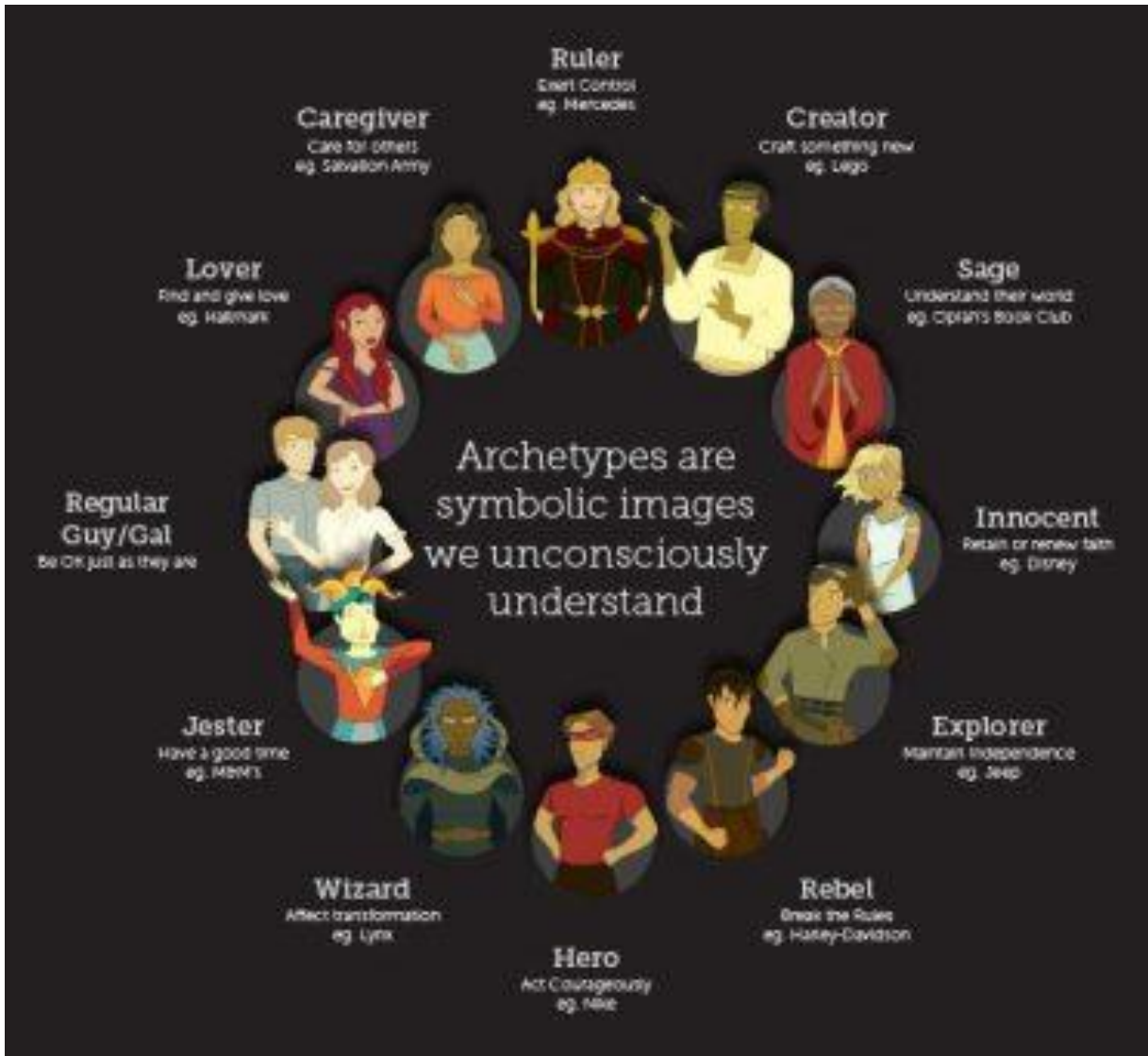


GOAL: TRANSFORMING
FLAWS: EGOTISTICAL
SKILL: WINIWINS

THE RULER



GOAL: PROSPERITY
FLAWS: AUTHORITARIAN
SKILL: LEADERSHIP



Kişilik gelişimi

- Freud'un aksine kişilik gelişimi yaşam boyu devam etmektedir.
- Davranışlarımızı geçmiş yaşam olaylarının belirlediği (psikiik determinizm) görüşüne karşıdır.
- Jung, davranışlarımızı geleceğe yönelik amaç ve hedeflerimizin Őekillendirdiđini savunur.

Bireyleşme ve Bütünleşme

- Kişilik gelişiminin hedefi **bütünleşme**dir.
- Jung, bütünleşmeyi 'bir kimsenin psikolojik bir bütün, bölünemez bir birlik ya da bütünlük haline geldiği süreç' olarak tanımlamıştır.
- Bireyleşme, kişiliği oluşturan sistemlerin birbirinden ayrışarak kendi içinde gelişmesi ve karmaşık bir yapı haline gelmesidir.
- Ego, persona, gölge, anima, animus.
- Bilinç yüzeyine çıkmaları, gelişmeleri ve bireyselleşmeleri için eşit fırsatlar verilmelidir (~~inkar, bastırma vs.~~).

Bireyleşme ve Bütünleşme

- Aksi taktirde kişiliğin bazı yönleri ihmal edilmiş olur.
- Kişiliğe ait diğer yönlerde ise enflasyon yani şişme meydana gelir.
- Örneğin toplumsal standartlar bir çocuğu sevmediği bir şeyi sevmiş gibi davranmaya itebilir.
- Takındığı bu tutum şişmiş bir personaya sahip olmasına neden olur.
- Bu kişide heyecan, canlılık ve spontanlık (doğallık) olmayacaktır
☹

Bireyleşme ve Bütünleşme

- Kişiliği oluşturan ayrı yapıların kendi içinde ayrışarak, gelişip bireyselleşmesinden sonra sıra bu sistemlerin bir bütün oluşturmalarına gelir.



Bireyleşme ve Bütünleşme

- Bütünleşme süreci ben arketipinin kişiliğın merkezi haline gelmesi ile nihai hedefine ulaşmış olur.



Bireyleşme ve Bütünleşme

- Tamlık, bütünlük ve mükemmellik ile sembolize edilir.
- Bu semboller daire (mandala, sihirli daire) veya dört köşeli şekil (katernite, dörtlülük) biçimindedir.
- Bireyleşme ve bütünleşmenin tamamlanması nadiren ve zor ulaşılabilen bir durumdur.



Karakter Tipolojisi

- Jung, tutumlar ve işlevlerin kombinasyonu ile oluşan 8 kişilik tipi tanımlamıştır.

Tutumlar

- Tutumlarımız, içedönük ve dışadönük olmak üzere ikiye ayrılır.
- Dışadönüklüğü baskın olan bir kişi kendi algıları üzerine düşünmektense; diğer insanlar, nesnelere ve olayların dış dünyasını kavramaya çalışır.
- İçedönüklüğü baskın olan kişiler; öznel deneyimlere yönelmiş, kendiyle ilgili derin düşünme eğiliminde olan ve kendi iç ilişkileri ile fazlaca meşgul olan kişilerdir.
- Dışadönük: ~~Sosyal, enerjik, aktif, mutlu.~~
- İçedönük: ~~İçekapanık, çekingen, umutsuz, karamsar.~~

İşlevler

- Düşünme: Dünyayı anlamak, uyum sağlamak ve problem çözmek için fikirleri birbirleriyle ilişkilendirmeye çalışan entelektüel bir fonksiyondur.
- Hissetme: Kişileri, nesnelere, olayları ya da tutumları kabul etme veya reddetmeye yönelik bir değerlendirme işlemidir.
- Duyum: Duyu organları aracılığıyla dış dünyayı bilinçli bir şekilde algılamaktır.
- Sezgi: Bilinçdışı bir algılamadır. Bilinçli olarak kavrananın dışında gerçeğin fark edilmesidir.

Psikolojik Tipler

İŞLEVLER	TUTUMLAR	
	DIŞADÖNÜK	İÇEDÖNÜK
DÜŞÜNME	Dışadönük Düşünen tip	İçedönük Düşünen tip
HİSSETME	Dışadönük Hisseden tip	İçedönük Hisseden tip
DUYUM	Dışadönük Duyumsal tip	İçedönük Duyumsal tip
SEZGİ	Dışadönük Sezgisel tip	İçedönük Sezgisel tip