



# PSİKOLOJİDE ANA KURAMLAR

PSİ 305

**Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji**

**Psikoloji Bölümü**

# Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji

---



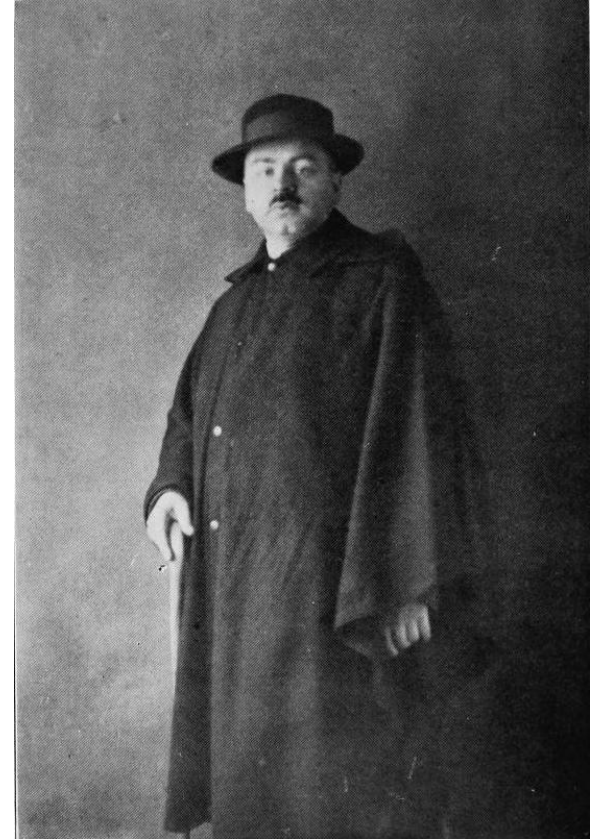
# Hayatı

- 7 Şubat 1870
- Avusturya, Viyana, Rudolfsheim
- Anne ev hanımı
- Baba hububat tüccarı
- Dört erkek, iki kız kardeş
- Adler ailenin **ikinci çocuğu**
- **Hastalıklı** ve **güçsüz** bir çocuk
- Ağabeyi Sigmund sağlıklı ve güçlü
- Ağabey ile sürekli yarış halinde



# Hayatı

- Adler çok çalışır,
- Sınıf birincisi olur,
- Bir daha asla başarısız olmaz.
- Viyana Üniversitesi, Tıp mezuniyeti 1895.
- 1897 Raissa Epstein ile evlenir (feminist, sosyalist)
- 1902'de Freud ile çalışmaya başlar.
- Çarşamba toplantıları (Viyana Psikanalitik Derneği)
- Freud'u akıl hocası olarak görmemiştir.
- 1910'da derneğin başına getirilir.



# Hayatı



- Görüş ayrılıkları başlar.
- Dernekten ayrılır.
- Özgür Psikanaliz Derneği
- Bireysel Psikoloji
- Freud ve Adler
  - Sıcak ve yakın bir ilişkileri yoktu
  - Birbirlerini sevmez
  - Birbirlerini eleştirirler
  - Öfke
- 1. Dünya Savaşında orduda görev aldı

# Hayatı

- Ölümünün ardından Freud:
- *'...Adler'e duyduğun sempatiyi anlamıyorum. Viyana'nın köyünde doğmuş bir Yahudi çocuk için Aberdeen'de ölmek duyulmamış bir başarı ve onun ne kadar ileri gittiğinin bir kanıtı.*
- *Dünya psikanalize karşı çıkma hizmetinden ötürü onu gerçekten zengin bir biçimde ödüllendirdi.'* demiştir.



# Bireysel Psikoloji

- ~~Tek başına olan insanın psikolojisi,~~
- ~~Bir kişinin psikolojisi~~
- ~~Bireysel = individual~~
- Bireysel = **unique**
- **Biricik** ve bölünmez bir varlık
- Adler'e göre kişiliğin gelişiminde **sosyal belirleyiciler** çok çok önemlidir.
- Kuramında **soyut** kavramlar **yoktur** (odipus, libido, kateksis, eros vb.)
- Kuramında **anlaşılır bir dil** kullanmaya özen göstermiştir
- Konferans, eğitim vb.

# Sosyal İlg

---

- İnsanların diğerleriyle ilişki kurmak için sahip olduğu doğuştan potansiyeli **sosyal ilgi** olarak adlandırmıştır.
- Almanca *Gemeinschaftsgefühl* (topluluk hissi)
- Topluluk duygusu, toplumsal duygu, dayanışma duygusu.

# Sosyal İlgil

- İnsan vahŖi bir ormanda **dezavantajlı**dır
- Çok fazla **yetersizliğe** sahiptir
- Buna karŖın insan **sosyal bir varlıktır**.
- Acaba atalarımızdan **sosyal özelliklere sahip olanlar** mı hayatta kalabilmişler?
- Bu durum **evrimsel süreçler** ile açıklanabilir mi?
- *Güçlü olan hayatta kalır.*

# Sosyal İlgil

- İnsan **olumlu sosyal dürtulerle** motive olmaktadır.
- *Freud'un dürtuleri sosyallik içeriyor mu?*
- "intrapyschic" vs "interpersonal"
- Adler'in kuramında sosyal etkenlere daha fazla yer verilmektedir
  - Anne
  - Baba
  - Kardeşler
  - Diğer insanlar ile olan ilişkiler

# Sosyal İlgı

- İnsan **olumlu sosyal dürtüler**le motive olmaktadır.
- İnsanlar **kişisel çıkar**larından **toplum çıkar**ları uğruna vazgeçebilirler.
- Asker, polis, itfaiyeci...
- Adler bu durumun nedenini **sosyal içgüdü** ve **sosyal ilgi** kavramıyla açıklamaktadır.
- Sosyal ilgi **doğuştan getirilmektedir** (*atalarımızdan geliyor???*)
- Bu nedenle *insanlar doğal olarak toplumsal varlıklardır.*
- Ancak **sosyal ilginin** bilinçli şekilde **geliştirilmesi gerekir.**

# Sosyal İlgil

---

- 1. Anne
- 2. Baba
- 3. Anne baba arasındaki ilişki

# Sosyal İlgisi

- Anne çocuğa karşı içten bir **sevgi** göstermelidir.
- Annenin **diğer insanlara** karşı sevgisi ocuk için **rnek** teşkil eder.
- ocuk dünyada **başka insanların da değerli** olduğunu öğrenir.
- Annenin sevgi ve ilgisi **yalnızca çocuğa** yoğunlaşırsa ocuk geliştirdiği sosyal ilgisini başkalarına **aktarmayı** ğrenemez.
- Anne **yalnızca eşine** odaklanırsa;
- ocuk(lar) **istenilmediğini, aldatıldıklarını ve sevilmediğini** düşünür.

# Aşağılık duygusu ve dnleme

- Adler'e göre her insan yaşama yoğun **eksiklik duyguları** (yetersizlik) ile başlar.
- Bu **evrensel** ve **normal**dir.





# Zayıflık/eksiklik/kusur

- Görme
- Duyma
- Diyabet
- Astım
- Artikülasyon bozukluğu
- Kısa boy
- Aşırı kilo
- Matematik problemi çözemez
- Dil öğreniminde zorlanır
- Yazısı bozuktur
- İyi futbol oynayamaz
- Koşamaz
- İyi yemek yapamaz
- Güzel /yakışıklı değildir

# Ödünleme

- İnsanlar **zayıf** (eksik) yönlerini **ödünlemeye** (telafi etme) çalışır.
- **Üstünlük çabası**
- Üstünlük çabası **doğuştan** gelmektedir
- Bütün insanlar bu **ilerlemeye** yönelik dürtüye (güdüye) sahiptirler.
- Bu üstünlük çabası **yapıcı** ve **yıkıcı** bir yön alabilir.

# Aşağılık Kompleksi

- İnsanların yaptığı hemen hemen her şey aşağılık duygularının üstesinden gelmek içindir.
- Böylelikle **üstünlük duygusu** oluşur.
- Bazı kimselerde **aşağılık duyguları aşırı** bir boyut alabilir.
- Sonuç olarak **abartılı** bir **güçsüzlük** ve **yetersizlik duygusu** ortaya çıkar.
- Ortaya çıkan bu durum **aşağılık kompleksi** olarak adlandırılmaktadır.

# Aşğılık Kompleksi

---

- Adler'e göre aşğılık kompleksine neden olan 3 engel vardır:
- **Organ kusurları,**
- **Şımartılma,**
- **Yetersiz ilgi (ihmal).**

# Organ kusurları

- Zayıf ya da yetersiz işlev gösteren **organlar** (uzuvlar) vardır.
- **Ödünleme**ye çalışılır
- Ödünlemede **başarılı olunmazsa yetersizlik duygularına** neden olur.
- Bu durum her zaman psikopatolojiye neden olmaz.
- Organ zayıflıkları temelde zorluklar yarattığından **ebeveynler** üzerine **daha çok iş** düşer.
- Bu da **aşağılık duygusu**na yol açabilir.

# Şımartılmış çocuk

- Şımartılmış çocuklar, yaşamdaki **güçlüklerin üstesinden tek başlarına** gelmelerinin mümkün olmadığına inanırlar.
- Sürekli **başkaları** bir şeyleri kendileri için yapmaktadır.
- Bu nedenle kendi yeteneklerine güvenmezler.
- Bu durum **yetersiz hissetme**lerine neden olur.

# Yetersiz ilgi (ihmal)

- Anne babanın **ilgisizliği** de **aşağılık kompleksi**ne yol açabilir.
- İlgisizlik = istenilmediğini hissetme
- Diğer insanların saygı ve sevgisini kazanma **yeteneklerine güvenmezler**.
- 'Anam-babam sevmiyorsa hiç kimse beni sevmez.'
- 'Ben sevmeye layık birisi değilim.'
- Bu üç engel ileriki yaşlarda da **nevroz**ların sebebidir!

# Üstünlük Kompleksi

- Aşağılık duygularına **aşırı ödünleme** ile tepki verildiği durumdur.
- **Aşırı ödünleme**, yetersizlik duygularıyla sağlıklı bir biçimde başa çıkmanın **abartılmış** halidir.
- Üstünlük kompleksi bir kimsenin sahip olduğu özellikleri **aşırı abartma** eğilimini içerir.
  - Fiziksel,
  - Entelektüel,
  - Sosyal beceri...

# Üstünlük Kompleksi

- **Üstünlük kompleksine** sahip olan kişiler;
  - kendini beğenmiş,
  - kibirli,
  - ben merkezci ve
  - alaycıdır.
- Başkalarını **aşağılayarak** kendini **değerli hissetmeye** çalışır.
- Farkında olunmasa da **aşağılık** ve **üstünlük kompleksleri** birlikte görülür.

# Üstünlük Kompleksi

- **Aşağılık duygusu** ve **üstünlük çabası her insanda** bulunan özelliklerdir.
- Normal insanlarda sağlıklı bir **üstünlük çabası** bulunur ancak **üstünlük kompleksi** bulunmaz.
- Bunlar tek başlarına bir **hastalık değildir**.
- Hatta **gelişim için uyarıcı** bir etkiye sahiptir.
- **Optimum aşağılık duygusu** > motivasyon
- **Aşağılık duygusu** fazlası > depresif ve gelişim gücünden yoksun
- **Aşağılık duygusunu aşırı ödünleme** > üstün olduğunu düşünme > başkalarının aşağı olduğunu düşünme > başkalarını ezme

# Kişilik gelişimi

- Adler de Freud gibi kişiliğin temel olarak yaşamın **ilk beş** yılında şekillendiğini savunur.
- **Yetersizlik duyguları**mız temelinde
- 4-5 yaşlarında **yaşam hedeflerimiz** oluşur.
- Yaşam hedefleri **üstünlük çabamıza** bir hedef sağlar.
- Yaşam hedefleri **değişmez** ve
- Yaşamın geri kalan kısmında **aynı yönde** devam eder.

# Kişilik gelişimi

- Adler, kişinin, kendi oluşturduğu hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak için izlediği yolu içeren yaşama uyum biçimini **yaşam tarzı** olarak adlandırmıştır.
- Yaşam tarzı kişinin varlığının **niteliğini** belirler.
  - kişiye özgü davranış,
  - alışkanlıklar,
  - tutumlar.

# Doğum sırası

- Adler'e göre doğum sırası **kişilik gelişiminde** önemli bir etkendir.
- Ancak belirli bir sırada doğan çocuğun kaçınılmaz olarak belirli kişilik özelliklerine sahip olacağını iddia **etmemiştir**.
- Adler'in amacı, doğum sırasına göre:
- Çocukların hangi **problemlerle** karşılaşabildikleri,
- Bu problemlere nasıl **çözüm** bulduklarını tespit etmektir.

# Doğum sırası

- Doğum sırası bireyin **yaşam tarzını** belirler.
- Genellikle belirli **kişilik özellikleri** belirli doğum sırasına sahip olan çocuklarda görülür.
- Kardeşler aynı ebeveyn ile aynı ortamda büyümelerine rağmen **birbirlerinden farklıdırlar**.



# Doğum sırası

---

- İlk ocuk
- İkinci ocuk
- En küçük ocuk
- Tek ocuk

# İlk çocuk

- İlk başta tek çocuk olmanın avantajlarına sahiptir
- Ebeveynler her şeyin doğrusunu yapmaya çalışırlar
- Onlar için de ilk ebeveynlik deneyimidir
- Bu nedenle kendilerini ilk çocuklarına adarlar
- Bölünmemiş ilgi ve sevgi
- Bu durum ikinci çocuğa kadar devam eder
- **'Tahtını yitirmiş kral.'**
- Yeni rakip ile mücadele eder
- Üstünlük kurup ailede ilgi odağı olmayı ister
- Ama artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır ☹️

# İlk çocuk

---

- İlk çocuğun bu talebine karşı ebeveynler:
- Kayıtsız (umursamazlar),
- Hoşgörüsüz (tahammül edemezler),
- Cezalandırıcı olabilirler.

# İlk çocuk

---

- Bu süreçte ilk çocuk neler öğrenir:
- Taleplerinin karşılanmayacağını anlar,
- Kendisini soyutlar,
- Başkalarının onayını aramaktan vazgeçer,
- Bağımsız bir biçimde ayakta kalmaya çabalar.
- İlk çocukların kişilik özellikleri:
- Tutucu,
- Güç yönelimli,
- Liderliğe yatkın.

# İkinci çocuk

- Sonradan doğan ya da ortanca çocuk
- Ebeveynlerin sevgisine tek başlarına hiçbir zaman sahip olmamışlardır.
- Doğumu ile birlikte rakibi de hazırdır.
- Bu nedenle daha hızlı gelişim gösterir.
  - Yürüme,
  - Konuşma vb. beceriler.
- Yaşam tarzları genellikle kendilerinin kardeşlerinden daha iyi olduğunu ispatlamaya yöneliktir.
- Sosyallik duygusu en büyük çocuğa göre daha fazladır.

# İkinci çocuk

- Kişilik özellikleri:
  - Yarışmacı,
  - Hırslı,
  - İspat çabası olan,
- Başarı yönelimlidir.
- Buna karşın:
  - Gerçekçi olmayan hedefler koyma,
  - Başarısız olma ihtimalleri fazladır.

# En küçük çocuk

---

- Sadece ebeveynlerin değil, diğer aile üyelerinin de ilgi ve sevgisine sahip olabilir
- Her zaman ailenin en küçüğü olarak kalacaktır
- Şımartılır
- Kendisinden büyük ve güçlü rakiplerle yarışmak zorundadır.

# En küçük çocuk

- Bunun bir sonucu olarak da genellikle olağanüstü denilecek kadar iyi gelişir ve
- Önüne çıkan engelleri diğer kardeşlerinden daha kısa sürede aşar.
- Kardeşlerin hepsini bırakıp öne geçer.
- Bu nedenle:
  - En iyi yüzücü,
  - En iyi müzisyen,
  - En yetenekli sanatçı,
  - En hırslı öğrenci bunlardır.

# En küçük çocuk

---

- Buna karşın bağımsızlık eksikliği ve güçlü yetersizlik duyguları geliştirebilir.
- Sorunlu çocukların büyük bölümünü bunlar oluşturur.
- Çünkü en çok bu çocuklar şımartılır.
- Bağımsızlığına kavuşamaz.
- Kendi başına bir şeyler elde etme cesaretini yitirir.

# Tek çocuk

---

- Yarışması gereken birisi yoktur.
- Anne tarafından çok şımartılırsa,
- Baba ile yoğun rekabete girer.
- Yarışacak kimse olmayınca baba rakip olarak algılanır.
- Anne tek çocuğunu kaybetmek istemez ve onu şımartır.
- Çocuk anneye düşkün olur ama babayı dışlar.

# Tek çocuk

---

- Ben merkezcidir.
- Kardeşi olacağından korkar.
- İleriki yaşamında da ilgi ve sevgi merkezi olmak ister.
- Ama bu mümkün olmayacaktır ☹
- Bu çocuklar akranlarıyla sorun yaşayacaktır.

# Doğum sırasının zellikleri

- Bunlar katı ve sarsılmaz kurallar **değildir**.
- nemli olan **sayısal sıralama değil** ocuğun **içinde bulunduğu** **durumdur**.
- **Ortanca ocuk en büyük** ocuk konumunda olabilir.
- Uzun aralıklarla dünyaya gelen ** çocuğun hepsi tek ocuk konumunda olabilir**.
- Adler'e göre çocuklar arasındaki **ideal yağ  yağtır**.

# Karakter tipolojisi

- Adler'e göre 3 adet yaşam ödevimiz vardır.
  - İş,
  - Arkadaşlık,
  - Sevgi (aşk).
- **Sosyal ilgimiz** ve **etkinlik derecemiz** yaşam ödevlerimiz üzerinde etkilidir.
- **Etkinlik derecesi**; yaşam sorunlarını çözümedeki canlılığımız, hareketliliğimiz ve enerji düzeyimizi temsil eder.

# Karakter tipolojisi

- Adler, **sosyal ilgi** ve **etkinlik düzeyi**mizin **yaşam ödevlerimiz** ile etkileşimi sonucu **dört kişilik tipi** ortaya koyduğunu söyler.
- **Baskın tip**
- **Alıcı tip**
- **Kaçınan tip**
- **Sosyal yetkin tip**

# Baskın tip

---

- **Sosyal ilgi düşüktür** ama **etkinlik seviyesi yüksektir**.
- Atılgan saldırgan ve aktif kişilerdir.
- Serseri, zorba, tiran ve sadisttirler.
- Başkalarının ihtiyaç ve çıkarlarını dikkate almazlar.
- Yaşam ödevlerini **düşmanca** ve **anti-sosyal** bir tarzda yaşarlar.

# Alıcı tip

- **En yaygın tiptir.**
- Her şeyi **başkalarından bekler.**
- **Asalak** bir yaşam tarzına sahiptir.
- Başkalarına dayanarak (bel bağlayarak) yaşamaya çalışır
- **Sosyal ilgileri az** ve **yetersizdir.**
- İnsanlardan mümkün olduğunca fazla şey **almak ister.**
- **Zararsızdır.**
- Kendi sorunlarını çözmeye **hazırlıklı değil**dir (acizdir).

# Kaçınan tip

- **Sosyal ilgi –**
- Sorun çözecek **etkinlik derecesi –**
- Başarı istemekten çok **başarısızlıktan korkarlar**
- Sorunlardan **kaçınarak** başarılı hissetmeye çalışır
- Yaşam ödevlerinden **kaçar**
- Başarısızlıktan sakınmak için yaşamdaki tüm sorunlardan **kaçma** eğilimindedir
- Bu özellikleri onları yaşam sorunlarına karşı **yetersiz kılar.**

# Sosyal yetkin tip

---

- **Gelişmiş, olgunlaşmış ve örnek bireydir.**
- **Sosyal ilgi +**
- **Etkinlik derecesi +**
- Diğer insanlara **yakın**dır
- **Bütünlük** duygusunu hisseder.

# Karakter tipolojisi

---

- **Baskın tip**
- **Alıcı tip**
- **Kaçınan tip**
- **Sosyal yetkin tip**