



## What Is the Goal of Psychological Counseling: Self-Actualization, Fully Function Person or Empowered Person

Ayla Akbaş\*, Kocaeli University

### ABSTRACT (EXTENDED)

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received  
20.10.2021

Received in revised form  
20.12.2021

Accepted  
25.12.2021

**Key Words:** Humanism,  
Psychological counseling, Self-  
actualization, Fully-functioning  
person, empowered person

ORCID: ORCID: 0000-0003-2848-  
1494

Type of Article: Conceptual article

**Objectives:** In this study, it has emerged as a necessity to theoretically examine the effects of self-actualization, which is the main and final goal of psychological counseling helps, on the basic philosophy of humanism with the effect of new concepts. Humanism has emerged in the last century as a philosophical movement that aims to improve the basic characteristics of human beings. It is observed that the concepts of self-actualization, fully functioning human, empowered human have semantically transformed into personal ideas that are incompatible with science, with different interpretations in theory and practice. Other disciplines that criticize humanism also draw attention to the different perspectives in its definition and the conflict between them, despite the fact that humanism is a neutral concept. They state that human primitiveness is overlooked by the method of expression and that the truth is not revealed, but covered with this concept. The theoretical foundations on which the psychological counseling field is based, psychological counseling practices, therapeutic relationship issues, and skills between the client and the counselor can sometimes play a negative role, especially on the professionalism of members of the profession, with this social environment interaction, and people, who are members of a society, are also evaluated as complex.

**Methods:** The effectiveness of professional concepts that increase/decrease the professional motivation of school counselors is observed. Within the scope of qualitative study, observations, opinions of field experts, feedbacks were evaluated phenomenologically in the conceptual dimension. Research and publications in the related literature were examined.

**Results:** The foundation of the Mevlana Ecole is the love of God, tolerance, and tolerance. When Sufism is evaluated in terms of philosophy, religion, and humanity, different ecoles are encountered. This study is based on Mevlana's perspective on human. Mevlana's philosophy of human has made human qualities superior by revealing the place, purpose, and different aspects of man in the universe. In this regard, Mevlana, in response to the question "Who am I?", in his own existence, he portrayed man as one of the stars in the sky, drifting from place to place under stress, crying at pain, and laughing at happiness. According to Mevlana, human is a superior being who thinks, decides, gives meaning to everything, and creates culture. Mevlana's Ecole has an important effect on the formation of the character of his people. Since Mevlana was only a human being, he invited everyone to his lodge to give lessons, regardless of individual differences. Mevlana's love for humanity means to love without distinction of color, race, religion, or language. Man is valuable, superior, honorable. People know their limits. Humanism is not to go to extremes by seeing himself superior to other people, but to have real human love and tolerance.

**Originality:** The American Humanist Association treats humanism as a science-informed, art-inspired, rational philosophy. It supports individual freedom and opportunity at the maximum level in order to fulfill human dignity, social and world responsibilities in a harmonious manner. Humanism is a democratic and moral life that accepts as a fundamental assumption that man has the right and responsibility to give meaning and shape to his own life. Humanism is an ethics based on human and other natural values. Therefore, it accepts the establishment of a more humane society through capabilities. By considering this problem with priority, the concept of self-actualizing person, not being able to focus on humanistic life and personality traits, the results obtained by reviewing the current problems in the light of these developments, and some suggestions for applications in our country are presented.

\* Dr. Öğr. Üyesi Ayla Akbaş, akbas@kocaeli.edu.tr. Cite As/ Alıntı: Akbaş, A. (2021). Psikolojik Danışmanın Nihai Hedefi Hangisi Olmalıdır: Kendini Gerçekleştirme, Tam Fonksiyonda Birey ya da Güçlendirilmiş Birey, *Journal of Behavior at Work (JB@W)*, 6(2), 103-113. DOI: <https://doi.org/10.25203/idd.1026351>.



## Psikolojik Danışmanın Nihai Hedefi Hangisi Olmalıdır: Kendini Gerçekleştirme, Tam Fonksiyonda Birey ya da Güçlendirilmiş Birey

Ayla Akbaş, Kocaeli Üniversitesi

### MAKALE BİLGİSİ

### ÖZ

#### Makale Tarihiçesi:

Başvuru  
20.10.2021

Revizyon  
20.12.2021

Kabul  
25.12.2021

**Anahtar Kelimeler:** Hümanizm, Psikolojik danışma, Kendini gerçekleştirme, Tam fonksiyonda birey, Güçlendirilmiş birey

ORCID: 0000-0003-2848-1494

Makale Türü: Kavramsal Makale

**Amaç:** Bu çalışmada, psikolojik danışma yardımının temel ve nihai hedefini oluşturan kendini gerçekleştirmenin yeni kavramların etkisiyle hümanizmin temel felsefesi üzerindeki etkilerini kuramsal olarak incelemek gerekliliği bir gereksinim olarak ortaya çıkmıştır. Hümanizm, insandaki temel özelliklerin geliştirilmesini amaç edinen felsefi bir akım olarak son yüzyılda ortaya çıkmıştır. Kendini gerçekleştirme, tam fonksiyonda insan, güçlendirilmiş insan kavramlarının anlamsal olarak teori ve uygulamada farklı yorumlanmaları ile bilimsellikte bağdaşmayacak kişisel fikirler şekline dönüştüğü gözlenmektedir. Hümanizmi eleştiren diğer bilim dalları da hümanizmin tarafsız bir kavram olmasına karşın içinin doldurulmasındaki farklı bakış açılarına ve bunlar arasındaki ihtilafa dikkat çekerler. İnsanın ilkeliliğinin anlatım yöntemi ile geçirildiğinin, hakikatin ortaya konulmadığının aksine bu kavramla üzerinin örtüldüğünü ifade etmektedirler. Psikolojik danışmanlık alanının dayandığı kuramsal temeller, psikolojik danışma uygulamaları, danışan ve psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişki konuları ve becerileri de bu sosyal çevre etkileşimiyle özellikle meslek üyelerinin profesyonelliği üzerinde bazen olumsuz bir rol oynayabilmekte, bir toplumun üyesi olan insanları da kompleks olarak değerlendirmektedir.

**Tasarım/Yöntem:** Okul psikolojik danışmanlarının mesleki motivasyonlarını arttıran/düşüren mesleki kavramların etkililiği gözlemlenmektedir. Nitel çalışma kapsamında gözlemler, alan uzmanlarının kanıları, geribildirimler fenomenolojik olarak kavramsal boyutta değerlendirilmiştir. İlgili alan yazında yer alan araştırma ve yayınlar incelenmiştir.

**Sonuçlar:** Mevlana ekolünün temelinde Allah aşkı, tolerans ve hoşgörü bulunmaktadır. Tasavvuf, felsefe, din ve insanlık açısından değerlendirildiğinde farklı ekollerle karşılaşmaktadır. Bu çalışmada, Mevlana'nın insana bakış açısı esas alınmıştır. Mevlana'nın insan felsefesi; evrende insanın yerini, amacını, öteki varlıklardan farklı yönlerini ortaya koyarak, insan niteliklerini üstün kılmıştır. Bu hususta Mevlana, Kimim ben? sorusuna cevap olarak; kendi varlığında, insanı, stres içinde, oradan oraya sürüklenen, acılara ağlayan, mutluluklara gülen, gökteki yıldızlardan birisi olarak tasvir etmiştir. Mevlana'ya göre insan; düşünen, karar sahibi, her şeye anlam yükleyen, kültür yaratıcısı, üstün bir varlıktır. Mevlana ekolünün, insanının karakterinin oluşumunda önemli bir etkisi bulunmaktadır. Mevlana, insanı sadece insan olduğu için, bireysel farklılıkları dikkate almadan, ekolünü öğretmek için, herkesi dergahına çağırmıştır. Mevlana'nın insan sevgisi; insanı; renk, ırk, din, dil ayrımı yapmadan sevmek demektir. İnsan değerlidir, üstündür, onurludur. İnsan, sınırlarını bilir. Hümanizm, insanı üstün görerek aşırılığa kaçmak değil, gerçek insan sevgisi ve hoşgörü sahibi olmaktır.

**Özgün Değer:** Amerikan Hümanist Birliği, hümanizmi, bilimden haberdar, sanattan ilham alan, rasyonel bir felsefe olarak ele almaktadır. İnsanın; onurunu, sosyal ve dünya sorumluluklarını, uyumlu bir şekilde yerine getirebilmesi için, bireysel özgürlüğü ve fırsatı, maksimum düzeyde desteklemektedir. Hümanizm, insanın kendi hayatına anlam ve şekil verme hakkı ve sorumluluğu olduğunu temel bir varsayım olarak kabul eden demokratik ve ahlaki bir yaşamdır. Hümanizm, insana ve diğer doğal değerlere dayanan bir etiktir. Bu sebeple, yetenekler aracılığıyla daha insancıl bir toplumun kurulmasını kabul etmektedir. Bu sorunsal öncelikle ele alınarak kendini gerçekleştiren insan kavramı, hümanistik yaşantıya ve kişilik özelliklerine yönelememe nedenleri, mevcut sorunlarının bu gelişmeler ışığında gözden geçirilerek ulaşılan sonuçlar bağlamında ülkemizdeki uygulamalar için bazı öneriler sunulmaya çalışılmıştır.

## 1. GİRİŞ

Günümüzde insan değeri ve önemi yeniden anlam kazanırken farklı bakış açıları da beraberinde getirmektedir. Psikolojik danışmanlık mesleği bu bakış açılarından etkilenmekte ve kendi temel felsefesini oluşturan hümanizme bağlı kalma ile nihai amacının farklılaşması arasında bir sorunsal yaşamaktadır. Bu olgu meslek algısını etkilemektedir. Psikolojik danışmanın bir ruh sağlığı uzmanı olarak toplum ruh sağlığına daha verimli katkı sağlayabilmesi için problem alanlarına yönelik önerilerde bulunulması gerekmektedir. Çalışma, konuyu irdeleyen kuramsal bir derlemedir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Hümanizmin Anlamı ve Tarihçe

Hümanizm Fransızca hümanisme sözcüğünden dilimize geçmiş olup insancılık demektir. Türk Dil Kurumu'na göre, insanı asıl değer kabul eden ve insanla ilgili sorunlara öncelik veren sanat ve edebiyat görüşüdür (Büyük Türkçe Sözlük). Diğer bir deyişle, insan-merkezci bakış açısının benimsenmesidir. Güncel Türkçe Sözlük'te hümanizm insancılık olarak geçmektedir. Hümanizm, hümanizma, humanism ya da insancılık sözcükleri Latince humanismus teriminin farklı dillerdeki karşılıklarıdır. Latince -ismus eki, genel olarak bir düşünceyi, bir görüşü, bir öğretiyi, bir kanıyı göstermeye yarar. Dolayısıyla humanismus, insanın merkezde olduğu bir düşünce sisteminin bir dünya görüşünün ifade şeklidir (Çalışkan A., 2018) . Hümanizm (humanitas) sözcüğü insan sevgisi anlamında ilk kez Romalı filozof Cicero tarafından kullanılmıştır. İnsancılık, XIV. yüzyılda doğan, Avrupa'da Ortaçağ sonrasında skolastik düşünceye karşı, eski Yunan ve Latin kültürünü en yüksek kültür örneği olarak ele alan ve bu kültürleri dayalı olarak Reform ve Rönesans hareketleriyle gelişen felsefe, bilim ve sanat görüşüdür. Akkaya'ya göre (<http://dergiler/26/1027/12427.pdf>) bu yüzyılda, İtalya'da yeni akımın ilk müjdecileri Dante, Petrarca ve Boccaccio olmuştur. Bu öncülere göre hümanizm; insanlık aşkı, insaniyete muhabbet, insanı renk, ırk, din, dil ayrımı yapmadan sevmek demektir. XV. yüzyılda Latince humanitas kelimesi ruhsal olgunlaşma anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Hümanizmin yaygın kullanımı ise XVI. yüzyılın sonlarına doğru Avrupa'da gelişen ve yöntemleriyle felsefesini antik metinlerin incelenmesinden alan düşünsel bir hareket olarak insanı ve insan değerlerini, bütün öteki değerlerden üstün gören felsefe anlayışı olmuştur. Aydınlanma devri filozoflarıyla felsefi anlamı derinleşerek bir yaşam doktrini haline gelen hümanizm, bütün sorunların insandan başka bir kaynağa müracaat etmeden, sadece insanla çözülebileceğini savunan bir akımdır. XIX. yüzyıl Alman tarih bilimi, hümanist kelimesinden ruhsal ve bilişsel akım anlamında humanismus (hümanizm) olarak bahsetmiştir. Hümanist (humaniste) sözcüğü ise, hümanizm felsefesini benimsemiş kişi demektir.

Hümanizm kavramının tarihçesinin karmaşık algılanmasının nedeni, değişen koşullarda ve zamanlarda insan ve din bağlamında anlam algılarının farklılaşarak kavramın tema ve içerik olarak değişime uğramış olmasıdır. Kadioğlu'na göre ([www.dergipark.org.tr](http://www.dergipark.org.tr)) hümanizm, insandaki temel özelliklerin geliştirilmesini amaç edinen zihnî ve felsefi bir akım olarak son yüzyılda ortaya atılmış bir fikirdir. Diğer bir deyişle, teizm veya diğer doğaüstü inançlar olmadan, daha iyi olana hükmeden kişisel tatminin etik yaşama öncülük etme yeteneğini kanıtlayan ilerici bir yaşam felsefesidir. Hümanizm, insancı gibi akım isimleri, içeriği tam olarak bilinmeden savunulur hale de gelebilmektedir. Çalışkan'a (2018) göre, insan dinsel doğmaya karşı çıktığını sanırken, farklı dogmaların savunucusu olmuştur. Antik çağın klasik öğretisi, hümanizmi kiliseye karşı sekülerleştirmiştir. Burada hümanizmin birinci manası Antik Yunan hayranlığı, ikinci anlamı ise insanlık dini olmaktadır ki bu yaklaşım beşeriyeti kutsallaştırmaktır.

Hümanizmin amacı, insanoğlunu evrenin merkezine yerleştirmek, insan ruhuna evrensellik ile geçicilik arasında bir bağlantı niteliği kazandırmak ve yeryüzünü ruhun bir uygulama alanı olarak görmektir (Kadioğlu, dergipark; Akkaya, dergipark; Yazoğlu, 2002). Çetin'e göre (2012) hümanizm, insan, tanrı, dünya ve hayat görüşüdür. Felsefi anlamıyla tanrı-insan mücadelesinde, insanın kutsanması ve değer belirleyen birincil kaynak olarak ele alınmasıdır. İlkel insan, gerçekliğini açıklayamadığı olayları tanrılara yüklemiştir. Tanrıların zulmü altında ezilen insanın kurtarılması, tanrılara üstün gelmesi hatta onların yerine geçmesi mücadelesidir. Bu nedenle hümanizmin kapsamında insan ve sevgisi, düşünce biçimi, ele alış tarzı, din ve akımlar söz konusudur. Mevlana'nın kişiliği ve öğretisi de hümanizm akımı içinde değerlendirilmektedir.

### 2.2 Mevlana'nın Hümanizm Anlayışı

Mevlana'nın öğretisinin temelinde Allah aşkı, gerçek kulluk, tolerans ve hoşgörü bulunmaktadır. Tasavvuf, felsefe, din ve insanlık açısından değerlendirildiğinde farklı yaklaşımlarla karşılaşılmaktadır. Yazoğlu (2002), hümanizmi, Protagoras'ın insanı tek ölçü olarak kabul eden ve insanı dünyanın merkezine koyan, din ve Tanrı inancını dışlayan bir görüş olarak değerlendirmiştir. Bu nedenle, öğretinin, topluma yansımalarıyla insan sorunlarının çözülebileceğine inanan Mevlana'yı hümanist olarak tanımlamanın yanlış olacağını ifade etmektedir. Çetin'e göre, Ortaçağ'da Batı dünyası, kendi tarihsel şartları içinde dini baskılara karşı bir tepki olarak; hümanist düşünce, yüce insan, hatta tanrı insan kavramlarını ortaya çıkarmıştır. İslâm dünyasında hümanizm düşüncesi, Allah'ın insana rahmet, lütuf ve yardım anlayışı benimsendiğinden zemini olmayan ancak Batıya özgü bir felsefe ve bir yaklaşım biçimi olarak değerlendirilmiştir (Irmak 1978; Aydın,2007).

Çubukçu'ya göre (1984) Mevlana'nın insan felsefesi; evrende insanın yerini, amacını, öteki varlıklardan farklı yönlerini ortaya koyarak insan niteliklerini üstün kılmıştır. Bu hususta Mevlana, Kim ben? Kimim ben? sorularının cevabı olarak; kendi varlığında insanı vesveseler içinde, oradan oraya sürüklenen, acılara ağlayan, mutluluklara gülen, bazen yanan bazen sel olup coşan gökteki yıldızlardan birisi olarak tasvir etmiştir. Mevlana insanı; düşünen, karar sahibi, her şeye anlam yükleyen, kendi tutkularını dizginleyerek Allah'a ulaşma ve O'nda yok olma şerefine ulaşabilen bir kültür yaratıcısı olarak üstün bir varlıktır (Kabaklı, 2008; Yiğitler, 2010; Yeşiltaş, 2011).

Mevlana öğretisinin insanının karakterinin oluşumunda önemli bir etkisi bulunmaktadır. Işık ve Aktaş'ın (2017) çocukların kişilik ve karakter oluşumunda etkisini ortaya koymak amacıyla yaptıkları çalışmada; Mevlana İdris Zengin'in 62 hikâye ve masal kitabının karakter eğitimi açısından zengin iletilerle dolu olduğu ve geliştirdiği karakterlerin çocuğun özdeşim kurabileceği nitelikler taşıdığı tespit edilmiştir. Rönesans çağının eski Yunan ve Latin edebiyatının öğretisi olan hümanizm ile Mevlana'nın öğretisi arasındaki nüans, Mevlana'nın iyi insan özellikleri ile bir kul olarak Allah'a yakın olma aşkıdır. Kendini ve benliğini kim?, kimim ben? sorularıyla sorgulaması ve sadece insan olduğu için bireysel farklılıkları dikkate almadan, öğretisini öğretmek için herkesi dergahına buyur etmesidir. Mevlana'nın insan sevgisi; insaniyete muhabbet, insanı renk, ırk, din, dil ayrımı yapmadan sevmek demektir. İnsan değerlidir, üstündür, onurludur. İnsan, sınırlarını bilir. Mutlak olan Allah'tır. İnsancılıktaki insanı merkeze alma, insanı en üstün görerek aşırılığa kaçmak değil, insancıl olma, gerçek insan sevgisi ve hoşgörüdür.

### 2.3 Günümüzün Hümanizm Anlayışı

Amerikan Hümanist Birliği (www.americanhumanist.org) hümanizmi, bilimden haberdar, sanattan ilham alan, şefkatle motive edilen rasyonel bir felsefe olarak ele almaktadır. İnsanın; onurunu, sosyal ve dünya sorumluluklarını uyumlu bir şekilde yerine getirebilmesi için bireysel özgürlüğü ve fırsatını maksimum düzeyde desteklemektedir. Katılımcı demokrasinin genişlemesini, insan hakları ve sosyal adaleti benimsemektedir. Hümanizm, insanın kendi hayatına anlam ve şekil verme hakkı ve sorumluluğu olduğunu doğrulayan demokratik ve ahlaki bir yaşamdır. Hümanizm, insani ve diğer doğal değerlere dayanan bir etik olması sebebiyle, insani yetenekler aracılığıyla daha insancıl bir toplumun kurulmasını kabul etmektedir. Bu değerlendirmeye göre doğaüstü gerçeklik görüşlerini kabul etmemekte fakat teistik bir yaklaşımın da benimsenmediğini ifade etmektedir.

## 3. HÜMANİST MANİFESTO

Hümanist Manifesto'nun ilki 1933 yılında yayınlanmıştır. John Dewey ve arkadaşları Amerikan Hümanist Derneği'ni (AHA) kurmuşlardır. 1973 yılında, Hümanist Manifesto II geliştirilerek Paul Kurtz ve Edwin H. Wilson'ın liderliğinde yeniden yayınlanmıştır. 2003 yılında Hümanist Manifesto III yayınlanmıştır. Bu son manifesto hümanist dergisinde ilan edilmiştir. Manifesto II ve III arasında, Paul Kurtz ve diğer bazı önde gelen hümanistler 'Seküler Hümanist Deklarasyonu' olarak adlandırdıkları kitabı yayınlamışlardır. Bu kitap ise geçici üçüncü manifesto olarak kabul edilmiştir (Morris, 2003; Çalışkan A., 2018). Amerikan Hümanizm Derneği-AHA'nın (2003) yayınladığı hümanist manifestosunda insana ve yaşama dair şu düşüncelere yer verilmektedir: Yaşam, bireysel katılımlarla insancıl hedeflere ulaşarak gerçekleştirilir. Mümkün olan en iyi gelişmeyi hedefleyerek hayatımızı derin bir amaç duygusuyla canlandırmak, insanın varoluşundaki güzelliklerinin yanı sıra zorlukları, trajedileri ve hatta ölümün kaçınılmaz gerçekliğini kabullenmektir. Hümanistler, rahatlık sağlamak için, insanlık kültürünün zengin mirasına ve hümanizmin yaşam tarzına güvenirliler. İnsanlar doğası gereği sosyaldır ve insan-çevre ilişkilerinde anlam bulurlar. Hümanistler, farklılıkların iş birliği içinde çözüldüğü, bireysellik, yaşamları zenginleştirme, huzur, mutluluk, barış, adalet ve fırsat elde etme gibi hususlarda ilham verme görüşündedirler. Topluma fayda sağlamak, bireysel mutluluğu en üst düzeye çıkarır. Hümanistler, insanın iyiliği için çeşitliliğe önem verir ve farklı insancıl görüşlere sahip olanlara saygı duymaktadır. Açık, laik bir toplumda insan haklarının ve medeni özgürlüklerin eşit şekilde kullanılmasını sağlamak, doğanın bütünlüğünü, çeşitliliğini ve güzelliğini güvenli, sürdürülebilir bir şekilde korumayı bir insanlık görevi olarak sürdürmeye çalışır. Böylece yaşamın akışına dahil olan bu vizyona, insanlığın en yüksek ideallerine doğru ilerleyebildiği inancıyla yaşam ve yaşadığımız dünyaya dair sorumluluklarını yerine getirir. Bu manifestoların birincisi dini, ikincisi seküler hümanizm ve sonuncusu da birinci ve ikinci manifestoların geliştirilmiş halidir. Bu manifestolarda vurgulanan anlam ise, insanın ilgisinin tamamen bu dünyaya yöneldiği, bu yüzden amacın insanın kendini gerçekleştirme olduğu ifade edilir.

### 3.1 Hümanist Psikoloji

Hümanist psikolojinin felsefi temellerini Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger ve Sartre gibi varoluşçu düşünürler oluşturmaktadır. Hümanist felsefenin temel ilkelerinin psikolojiye uyarlanması ile ortaya çıkan bir yaklaşımdır (Ersanlı&Uzman,2007). Hümanist psikoloji 1950'lerde psikoanalitik ve davranışçı görüşlere tepki olarak çağdaş, modern bir yaklaşım, üçüncü güç olarak değerlendirilmiştir. Bu yaklaşımda, insana özgü; sevgi, erdemlilik, özsaygı, özdeğer, öz bilinç, öz irade, özgürlük, güçlülük, kendini gerçekleştirme gibi temel fenomenleri ele alınmıştır. İnsanı ele alış çabalarında insan doğası ve yaşamı hususunda yeni değerler oluşturulmuştur. İnsan davranışlarını anlamada yeni yöntem ve ilkeler benimsemiştir. İnsanı merkeze alan psikoterapi yöntemlerinden yararlanmıştır.

Hümanist psikolojide insan psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak hızını kendinden alan oluşum halinde bir varlıktır. Hümanist psikoloji, davranışçı yaklaşımın bilimsel tutumlarını eleştirir. Bilim; betimleme, yordama ve kontrol aşamalarına sahiptir. İnsanı tasvir etme, insanın bugünü hakkındaki kendi bilgi ve becerileri ile geleceği hakkında öngörülerini, başarılarını ve davranışlarını yordayabilmek mümkündür. Ancak insan davranışlarını kontrol etme tartışmalıdır. İnsanlık tarihi özgürlük ve bağımsızlık mücadeleleri ile doludur. Bu durum kontrol eden-edilen, güden-güdülen, efendi-köle ilişkilerini çağrıştırmaktadır (Corey,1977; Arbuckle, 1970; Morgan,2009). Ancak pozitif bir bilim olma çabasında olan hümanist psikoloji insan davranışlarının kontrolünü bilimsel bir tutum olarak ele almaktadır. Skinner'e göre (1957) yaşamda determinizm ilkesi geçerliliğini koruduğundan insanın özgür gibi görülen davranışları aslında çevresel unsurlardan kaynaklanmaktadır. Psikolojinin amacı, dış faktörlerle insan davranışı arasındaki değişmez ilişkinin saptanmasıdır. Davranışçı psikolojinin insan davranışlarını kontrol etme gücü, bireyin çevresini bilinçli düzene koymak ve yapıcı amaçlara yönelmektir (Corey, 1977). Güdümsüz psikolojik danışma, insanın sosyal çevresini kontrol etmekten kaçınan bir görüş sonucu ortaya çıkmıştır. Rogers ve arkadaşları, insan davranışlarını kontrol altına alma değil, aksine insanın spontanlığı ve yaratıcılığını ortaya çıkarma amacının insan gelişimi için gerekli olduğunu savunmuşlardır. Bugün psikolojide üçüncü bir güç olarak hümanistik psikoloji akımı ortaya çıkmıştır (Gladding, 2013). Bu akıma gestalt psikolojisinin, fenomenici tutumun ve varoluşçu felsefenin etkileri olmuştur. Davranışçı ve psikoanalitik ekolden ayrılan bir grup psikolog 1962 yılında Amerikan Hümanistik Psikoloji Derneği'ni kurmuşlar ve Journal of Humanistic Psychology dergisini yayınlamaya başlamışlardır.

#### 4. PSIKOLOJİK DANIŞMA

Psikolojik danışmanın temel felsefesine göre, insan kendine özgü algılayan, kişiliğine uygun davranan, gelişmek isteyen biricik (unique) varlıktır. İnsanın özgürlük ve özerk olma ihtiyacı doğasında doğuştan getirilen bir karakteristiktir. Potansiyellerini gerçekleştirme sorumluluğu alan ve bu amaçla yaşayan başka bir varlık yoktur. Bu nedenle, geçmiş ve gelecek değil içinde yaşanılan önemlidir. İçinde yaşanılan zaman aslında hem geçmiş hem de geleceğini kapsamaktadır. İçinde yaşadığımız dünyanın bir anlamı ve amacı vardır. Önemli olan gerçeklik ise dinamik olan bu evrende her an gerçekleşmekte olan anlamlara ulaşmaktır. İnsanı anlamak için fenomenolojik algı alanına girmek gerekmektedir. İnsanın kendini ve çevresini görüş biçimini algılayabilmek için empatik bir anlayışa sahip olunmalıdır. İnsanın herhangi bir andaki davranışlarını etkileyen faktör ise insanın o andaki olayları kendine özgü olarak görüş şeklidir. İnsan çok çeşitli durum ve olaylarda başkalarının görüşüne göre değil, kendi içsel duyu ve algılarına göre tepkide bulunmaktadır. İnsan davranışının nedeni, davranışçıların üzerinde durduğu gibi dış uyarıcılar değil aksine insanın kendine özgü benliği üzerinde bıraktığı izlenimlerdir (Arbuckle, 1970; Combs ve Snlgg, 1959). Bu nedenle insanı anlamak için içsel yaşamını anlamak gerekmektedir. İnsan, davranma gücünü içinden alan dinamik bir varlıktır. Bu nedenle, empati ve iç gözlem en etkili yöntemlerdir. (Corey, 1977; Akboy ve İkiz, 2007; Gladding, 2013). Psikolojik danışmanın amacı bireyin kendini geliştirme ve kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir. Diğer bir deyişle, insanın kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olmasından dolayı bireyin kendi gizil güçlerini yine kendisinin açığa çıkarabilmesi için bir katalizör işlevi ile yardım edilir.

##### 4.1 Psikolojik Danışmanın Nihai Hedefi: Kendini Gerçekleştirme

Hümanist psikolojinin gelişmesine Abraham Maslow ile Carl R.Rogers öncülük etmişlerdir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, bireyin ihtiyaçlarını aşağıdan yukarıya doğru sıralayan, ardışık bir yapıya sahip bir piramittir. Maslow'a göre (1987) Temel İhtiyaç Hiyerarşisinin birincisi homeostatis durumudur (kandaki su, tuz, şeker, protein, yağ, kalsiyum, oksijen, hidrojen düzeyi ve kan basıncı ile diğer mineraller, hormonlar, vitaminler gibi) ve beden otomatik olarak etkilenir. Organizmanın yaşamda kalabilmesi öncelikli olarak fizyolojik ihtiyaçlarının (beslenme, olumsuz dış etkenlerden korunma, barınma, beden ısısı gibi) doyurulmasını gerektirmektedir. İhtiyaç Hiyerarşi dinamiklerinde yeni bir ihtiyaç seti olarak güvenlik (güvende olma, dayanıklılık, durağanlık, koruma, korkudan arınma, anksiyete ve kaos gibi durumlarda koruyucu, engelleyici güç olarak bir yapı, hukuk, sınırlılıklar, emirler gibi) gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Hiyerarşik ihtiyaçlar piramidinin üçüncü kısmı ait olma ve sevmeye ihtiyacı ifade eder. Bu, sevgi alma ve sevgi verme şeklinde sevmeye-sevilmeye gereksinimidir. Sevgi, aşk ihtiyacında cinsellik, fizyolojik ihtiyaç olarak görüldüğü için burada çalışılmamıştır. Cinsellik ve cinsel uyarılmanın fizyolojik basamağında olmasına rağmen temel ihtiyaçlarla kıyaslandığında hayatta kalmanın önceliği ortaya çıkmaktadır. Cinsellik olmasa bile fizyolojik ihtiyacın karşılanma zorunluluğu vardır. Piramidin dördüncü basamağı saygı ihtiyacıdır. Toplumda insanlar hem kendilerine hem de başkalarına saygı duyma ihtiyacındadırlar ancak bazı patolojik durumlar da söz konusu olabilir. Saygın birey olma ihtiyacı (saygınlık, statü, kendine saygı, kabul görme gibi) sosyolojik olarak gereklidir. Bunu iki boyutta ele almak gerekir. Birincisi; güçlü olma isteği, başarı, yeterlilik, uzmanlaşma, mükemmeliyetçilik, dünya yüzünde rahatlık, emniyet, bağımsız ve özgür olmak. İkincisi ise prestijdir yani başkalarından saygı görme ile kendine saygı duyma ihtiyacıdır. Maslow'un (1971) sonradan saygının üzerine eklediği estetik basamağı; estetik güzellikleri, bilişsel yetenekleri ve üretkenliği içerir. Bilişsel yoldan elde edilen bilginin kavranması, anlaşılması ve üst düzeyde verimli hale getirilerek estetik boyuta ulaştırılmasıdır. Estetik ihtiyacı dengeli ve düzenli olma ile güzelliklere duyulan bir ihtiyaçtır. Kendini Gerçekleştirme ihtiyacı ise piramidin son basamağıdır. Bu terim ilk kez 1939 yılında Kurt Golstein tarafından kullanılmıştır. Her insan bireysel olarak bazı uğraşları yapmak zorundadırlar (örneğin müzisyenin müzik yapma, ressamın resim yapma, şairin şiir yazma zorunluluğu gibi). İnsandan insana geniş bir şekilde değişebilen kendini gerçekleştirme ihtiyacı diğerlerinden daha spesifik, özeldir. Bu düzeyde bireysel farklılıklar çok büyüktür. Kendini

gerçekleştirme; genellikle fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyacının karşılanma dereceleri üzerine ortaya çıkmaktadır. İnsan piramidin en üst seviyesine de çıkabilir geriye doğru da gidebilir. İhtiyaçlar içgüdüsel olmakla birlikte güçlülük ve karşılanma düzeyleri değişmektedir. Temel ihtiyaçlar tüm canlıları kapsamaktadır. İlk dört basamaktaki yetersizlikler karşılanmadığı zaman insanda gerilim, bunalım ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirme düzeyine erişmiş insanın bazı temel özellikleri ile diğerlerinden bazı üstünlükleri bulunmaktadır. Maslow'a göre (1956; 1987; 1971) insanın, kendi ve başkalarının potansiyelinin farkında olması ile yaşamdan daha fazla doyum sağladıklarını ifade etmiştir. Kendini gerçekleştirmenin ötesinde daha büyük (mega) düzeyde motivasyona sahip bireylerin evrensel yüksek bir haz elde edebildiklerini vurgulamıştır. Maslow (1969) kendini aşmış insanları güçlü karakter sahibi insanlar, sorumlu liderler ve idareciler, olağanüstü iyi davranış sergileyen insanlar olarak nitelendirmiştir. Bu kişiler, dolayısıyla yaşamlarını bilgi ve deneyimlerle sürdürüp başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Koşulların elvermediği durumlarda bu haza ulaşamayan insan için bu bir kaderdir. Maslow'un doruk yaşantılar olarak ifade ettiği kavram; insanın algı, duygu, düşünce ötesindeki yaşantılarıdır. Bu yaşantılar insanın beklemediği bir zamanda ortaya çıkar ve insan kendini ve yaşadığı dünyayı daha iyi yeniden anlamaya başlar (Maslow 1956; 1968; 1971). Hümanistik yaklaşımı temel alan psikolojik danışma disiplininde, Maslow'un teorisi psikolojik danışmanın temel amacı ve kendini gerçekleştirme de nihai hedefidir. Diğer bir deyişle, her bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için, bireyin gizil güçlerinin, potansiyellerinin ve kapasitelerinin en üst düzeyde birey tarafından farkındalığının sağlanarak ortaya çıkarılabilmesine yönelik olarak, profesyonel düzeyde yardım edilir.

#### 4.2 Kendini Gerçekleştirme

Kendini gerçekleştirme (self actualization) güdüsü; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olarak kendini anlaması, problemlerini çözebilmesi, kendine uygun bugün ve geleceğe ilişkin seçimler yapabilmesi, gerçekçi kararlar alabilmesi, kendine ve çevresine sağlıklı, dengeli ve sürdürülebilir uyum sağlayabilmesi, ilgi, yetenek ve kapasitesini en iyi düzeyde geliştirebilmesini sağlayan, her insanın doğuştan sahip olduğu temel bir içgüdüdür. Kendini gerçekleştirme güdüsünün Allah'a yakınlaştıran bir araç olduğu Kula ve Çakmak'ın (2019) araştırmasında ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, Aziz Nesefi'nin insan-ı kâmil kavramı ile Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı kıyaslandığında; temel ihtiyaçlarını giderdikten sonra onlardan bağımsız hale gelerek özgürleşen insan ile Aziz Nesefi'nin kavramındaki insan, kâinatın kalbini temsil etmekte ve varlığının en üst düzeyini ortaya koymaktadır. İnsanın varlığa gelmesi, biyolojik varlığı olduğu sırada geçirdiği evreleri tasvir ederek ifade eden Nesefi, insanın nebatî, hayvanî ve nefsanî ruh sahibi olduğundan bahsedip insan olması için insanî ruhu kendisinde barındırması gerektiğini söylemiştir. Koçsoy ve Başbuğ (2017), dinsel alandaki bir otobiyografide Hoskens'in kendini gerçekleştirme çabasında Tanrı'ya giden yolda yaşadığı tinsel krizleri, doruk yaşantıları betimleyerek Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramına ait ölçütleri karşıladığını belirtmişlerdir. Ayten (2014), 239 ilahiyat fakültesi öğrencilerinin din ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçta pozitif bir ilişki bulmuştur. Sarı'ya (2014) göre, affetme ve kendini gerçekleştirme birbirini yordamakta ve aralarında ilişki bulunmaktadır. Akkaya'da (2015) Goldin'in özyaşam öyküsü üzerinden gerçekleştirdiği fotografik dilini, bu bağlamda incelemiştir. Kendini ifade etme ihtiyacı duyan insan bunu da varoluşsal yapının en önemli ifade biçimlerinden olan sanatsal üretim ile gerçekleştirdiğini vurgulamaktadır. Akbaş'ın (1994) 1898 ergenler üzerinde yaptığı çalışmada; kendini gerçekleştirme düzeyleri üzerinde, özlük niteliklerinin, okuldaki sosyal ilişkilerinin, ailelerinin sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyinin etkinlik derecesi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bazı önemli bulgulara göre, ailenin tek çocuğu olma, ergen-ebeveyn ilişkisinin olumlu bir seyir göstermesi, ders dışı sosyal etkinliklere sıklıkla katılım, akran grubunda lider olma gibi faktörler bireyin kendini gerçekleştirme düzeyinin yükselmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özmutaf'ın (2015) üç işletme personelinden 112 bireyle kendini gerçekleştirme düzeylerine ilişkin yaptığı çalışmada orta, büyük ve çok büyük ölçekli işletmelerde Kruskal-Wallis H Testi kullanılarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çetinkanat ve Mirzeoğlu (2005), Türkiye I. ve Süper Lig'inde görev yapan sporcuların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında  $r = -.55$  düzeyinde anlamlı negatif ilişki bulunduğunu ifade etmişlerdir. Kendini gerçekleştirme güdüsünün bireyin yaşamının her alanında etkin bir rol oynadığı ortaya çıkmaktadır.

#### 4.3 Tam fonksiyonda insan

Carl Ransom Rogers, hümanist yaklaşımın öncülerinden olup danışandan hız alan terapi modelini geliştiren terapisttir. Bu terapi modeli bireyin kendini gerçekleştirmesine yönelik olarak içsel yaşantılarının, eğilimlerinin ve özelliklerinin terapötik ve kabul edici demokratik bir danışan-danışman ilişki ortamında, koşulsuz kabul, empatik anlayış ve bireysel uyum ile daha güçlü olarak artabileceğinin ve kendisi hakkında içgörü kazanarak, problemlerini çözebileceği, yaşamsal kararlar alarak yeniden kendi yaşamını yapılandırabileceği bireyi merkeze alan bir psikolojik danışma modelidir (Rogers, 1951). Rogers'ın ortaya koyduğu tam fonksiyonda insan kavramı-(fully functioning person) tıpkı Maslow'un kendini gerçekleştirmiş, daha ileri basamakta kendini aşmış bireyle eşdeğerde kendi potansiyellerini tam olarak kullanan insan demektir (Rogers, 1961). Buna göre birey merkezli danışmada, organizma, tüm sinir sistemi ile uyarıcıların farkında olarak, içsel ve dışsal varoluş için kullanarak topyekun çalışmasını gerçekleştirmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin organizmik potansiyelleri içindeki tamlık; gerçekçi, güvenilir, yaratıcı, sosyalleşmiş olarak davranışları içindeki uyum ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Rogers'ın danışandan hız alan terapi modelindeki danışan da tam potansiyelde, fonksiyonda, işlevde olarak ifade edilmektedir. Kendini aşmışlık düzeyinde olan insan potansiyelini tam olarak kullanıyor demektir. Bazzano (2011) çalışmasında Buddha'nın, Rogers'ın tam fonksiyonda insan

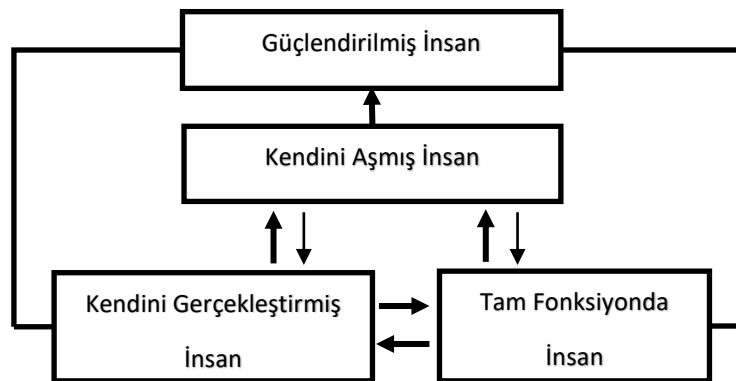
kavramına uygun olduğunu ve meditasyonun varoluşu ikileme fenomenolojik farkındalık yarattığını açıklamıştır. İnsan ilişkilerinde tam fonksiyonda olmanın önemli katkısı vardır. Tekke ve Coşkun'a göre (2019) üst düzey ihtiyaçlarını gerçekleştiren bireylerin kişiler arası iletişimleri olumlu yönde gelişmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve Rogers'ın benlik kavramı temelinde, kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelini tam kullanan kişi özellikleri ile bağlantılı bir model önerilmiştir. Bu açıdan günlük yaşamda tam fonksiyonda insan olmak gerekmektedir. Lia'da (2016) Rogers'ı merkeze alan kişilik teorisinde, insanların şimdi ve burada tam fonksiyonda olmanın günlük yaşamdaki önemini vurgulamıştır. Tam fonksiyonda insanlar liderlik özelliklerine sahiptirler (Hitt, 1993). Tam fonksiyonda insan olmak aile yaşamında da kendini göstermektedir. Olim'e göre (1968) hümanistik psikolojinin insan olmak, kendini gerçekleştirmek ve tam fonksiyonda olmak gibi kavramlarının ışığında hümanist ebeveynler kendi duygu ve fikirlerini bireysel anlatımla otonom ve otantik davranışlar göstermektedirler. Tam fonksiyonda olma öğrenme üzerinde de etkilidir. Kolpachnikov (2015), öğrencilerin danışan merkezli öğrenmenin psikoteknolojik sistem programları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Tam fonksiyonda olmanın iş yaşamında da olumlu etkisi vardır. Straume ve Vitterso (2012) işyerinde tam fonksiyonda insanların daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Norveç Mesleki Sağlık Hizmetlerinde 465 işçi ile yapılan çalışmada iki farklı mekanizmadan (hedonic ve eudaimonic) mutluluk için hedonic mekanizmanın daha baskın olduğunu vurgulamışlardır. Potansiyelini tam olarak kullanan bireyin özgüveni artmakta ve yaşamdan daha fazla zevk alarak mutlu olmaktadır (Maslow, 1965:1968).

#### 4.4 Güçlendirilmiş İnsan

Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük'te ([www.sozluk.gov.tr](http://www.sozluk.gov.tr)) güç sözcüğü isim olarak; zorluk, ağır ve yorucu emek, zahmet, meşakkat, engel, pürüz olarak geçmektedir. Sıfat olarak, gücü olan, kudretli, yavuz, şiddeti çok olan, mecazi anlamda ise, etkisi önemli büyük olan, sözü geçer, forslu, nitelikleri ile etki yaratan, etkili anlamındadır. Empowered, İngilizce'de güçlendirmek, izin vermek, yetkilendirmek anlamındadır. Empowered person sözcüğü genel anlamı ile güçlendirilmiş insan olarak kullanılmaktadır. Hümanist psikoloji terminolojisinde kendini gerçekleştirme, tam fonksiyonlu insan ve insan olmak kavramları kullanılırken artık insanın daha güçlü, daha atılgan, daha girişimci olmasında davranışlarının kişisel amacına yönelik daha kararlı hale getirilmesine yardım edilmesi beklenmektedir.

Maslow'a göre (1954; 1971)), son düzey olan 'kendini aşmışlık' yani metamotivation kavramında olduğu gibi üst düzeyde motivasyona sahip bireyin 'tanımlayıcı güdülenme teorisinin modeli veya merkez noktası' (Maslow, 1943) olarak kabul edilmektedir". Kendini aşmışlık kavramı genel olarak (Tekke,2019; Tekke ve Coşkun, 2019), en yüksek kimlik kazanımı, bağımsızlık, aynı oranda benliğin ötesine ve yukarısına çıkmak olarak anlaşılmaktadır (Maslow, 1961;1999). Diğer bir deyişle, doruk yaşantılar (bağımsızlık, kendini gerçekleştirme ve kimlik başarısı) kendini aşmışlığın bir ürünüdür (Maslow, 1969). Kendini aşmışlık tamamıyla kendini gerçekleştirmenin ötesinde bir seviye olup, bireyin potansiyelini tam kullanan kişi olması ancak bu düzeyde mümkün olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Tekke, 2019). Kendini aşmışlık (self-transcendence) kavramında bireyin potansiyelini aşıp kendisinden öte kazanımlar elde etmesi anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle kişinin kendisinden beklenenin fazlasını vermesidir ve bireyin kendisinden öte çevreye ve sosyal hayata faydası olmasıdır (Tekke ve Coşkun, 2019).

Şekil 1 Kavramların Şematik Gösterimi



Şekil 1'de kavramlar şematik olarak gösterilmiştir. Kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda insan kavramları genelde aynı temel görüşü ele almakla birlikte kendini aşmış insan kavramı Maslow'un değerlendirmesiyle bir üst boyuta 'kendini aşmışlık' düzeyine ulaşmıştır. Günümüzde insan ruh sağlığı ve benlik gelişiminin güçlü hale getirilmesine yönelik psikolojik iyilik hali, psikolojik sağlamlık gibi kavramların yanı sıra güçlendirilmiş insan kavramı da tüm kavramların ötesinde daha da güçlü insanı ele almaya çalışmaktadır.



Bireyleşen insanın kendine yeterli olarak yaşamını düzenlemesi, haklarını koruması ve kendini güçlendirmesi gerekmektedir. Freda (2002), her insanın iyi ve kötü günlerinde bazen bir keşfe ihtiyaç duyduğundan bahsederek, ‘Siz de güçlendirilmiş insan mısınız?’ sorusunu yöneltmektedir. Psikolojik sağlık hizmetlerinde hastaların her defasında psikolojik, sosyolojik, ekolojik ve kültürel düşüncelerinde ön yargının giderilmesi için Fay (2018) sağlık uzmanlarına psikolojik olarak, benliğinin uyumsuz kısımları ile mücadelesi, sosyolojik olarak, insanı baskılayan ve reddeden kültürle mücadelesi, ekolojik olarak, küreselleşme ve doğaya özgü bir bütüncül psiko-ruhsal yönelimle güçlendirilmiş insan stratejileri önermektedir. Psikolojik sağlığı yaşam boyu şekillendirmek için ilgi ve özen göstermek gerekmektedir. Nussbaum, (2015), beyin sağlığı-yaşam tarzı ilişkisinde klinik müdahale dışında felsefi bir yaklaşımla güçlendirilmiş insan hedefine yönelik çalışmaların sürdürülmesini önermektedir. Günümüzde kendine yeterli, haklarını bilen ve koruyan, güçlendirilmiş insan kavramı kendini gerçekleştirmiş insan yerine kullanılabilir mi? İnsancıl anlayışta yer alan kavramların tümünün incelenmesinde, insanı merkeze aldığı ve insanın gizil güçlerinin açığa çıkarılarak güçlendirilmiş insanın daha çok güçlendirilmeye hedeflendiği değerlendirilmektedir. Tablo 1, kavramlar arası ilişkileri göstermektedir.

**Tablo 1.** Kavramlar Arası İlişkiler

Kavramlar	Açıklamalar
Kendini Aşma	Kendi sınırlarının ötesine geçme
Kendini Gerçekleştirme	İçsel potansiyel ve kendini gerçekleştirme güdüsünü tüm kapasitesi ile gerçekleştirme
Tam Fonksiyonda Olma	Tüm gizil güçlerini fonksiyonel hale getirme
Güçlendirilmiş Olma	Daha güçlü benlik algısını sürdürme

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

C. R. Rogers ve A. Maslow, hümanist yaklaşımın en önemli iki temsilcisidir. İnsanın sadece ihtiyaçlarını karşılaması yaşam olarak değerlendirilmemelidir. İnsan gelişimini sürdürmeye güdülenmiştir. İnsan kendine doyum sağlayan bir varoluş noktasına doğru ilerler. Bu düzeye ulaşan insana ‘potansiyelini tam olarak kullanan birey’ denilmektedir. Rogers, insanın sonsuz kendini keşfetme sürecini ‘olma süreci’ olarak tanımlamıştır. Kişisel gelişimde geçmiş ve geleceği düşünmekle birlikte şimdi ve burada’yı yaşamak önemlidir. Her insanın fenomenolojisi kendine özgüdür. İnsan, kendi düşünce ve davranışlarını olumlu yönde değiştirebilir, kişisel tercihinin uygun davranabilir. İnsanı bir davranışı yapmaya motive eden tek güç kendini gerçekleştirme güdüsüdür. Kendini gerçekleştirme eğilimi, organizmanın kendi kapasitesi yönünde gelişimini sürdürmesi, zenginleşmesi ve üretmesi için doğuştan getirdiği aktif bir süreçtir. Bu süreç, çocukluk yaşantıları ile desteklenmeye veya engellenmeye açıktır. İnsanın belli koşullarda gereksinimleri karşılandığında kendini yönetme, düzenleme ve kontrol etme potansiyeline sahip olduğu anlaşılmaktadır. Potansiyeli gerçekleştirme eğilimi, fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra yaratıcılık, bağımsız olabilmek gibi öğrenme isteğinin yol açtığı gerilimi artıran varoluşsal davranışlardır. İnsanın gelişim sürecinde, uygun olmayan koşullar ve dışsal uyarıcılar engellenen insanın içsel doğasına aykırı olarak davranmasına yol açmaktadır. Böylece insanın yıkıcı davranışlarının görülmesi mümkündür. Tüm psikolojik sorunlar da kendini gerçekleştirme eğiliminin engellenmesinden kaynaklanmaktadır. Saygı, kabul ve iyi insan ilişkileri de insan olmanın ortak ihtiyacıdır. Kendine saygı ihtiyacı da, olumlu ilişkiler sonucu öğrenilmiştir. İnsanın kendine saygı ihtiyacını karşılamaya yönelik çabalar kendini gerçekleştirmenin önünde büyük bir engeldir. Rogers’ın benlik kavramı kişinin kendini algılama biçimidir ve her zaman algılarıyla tutarlı olmayabilir.

Hümanist yaklaşımdaki yaşantı sözcüğü psikolojik bir kavramdır. Birey için tek gerçek, o anda algıladığı gerçekliktir. Birey gerçek dünyayı değil, sadece algıladığı dünyayı (fenomenal alan) bilebilir. Fenomenal alan, bireyin farkında olduğu kendine özgü çevredir ve bireyin davranışları amaç, ihtiyaç, beklenti ve önceki yaşantılarının toplamı olan fenomenal alanı tarafından belirlenmektedir. Hümanistik yaklaşıma göre bireyin kendini gerçekleştirmesi ile kendini gerçekleştirme eğilimi aynı şey değildir. Kendini gerçekleştirme eğilimi, organizmik yaşantıya bağlı; bilinçli/bilinçsiz, fizyolojik, bilişsel bütünlüktedir. Kendini gerçekleştirme ise, bireyin kendini bilinçli olarak algılayışı ile gerçekleştirme eğilimidir. Bu nedenle insana doğduğu andan itibaren koşulsuz olumlu saygı ile yaklaşmak gerektiği vurgulanmıştır. Sağlıklı kişilik gelişimi için koşulsuz olumlu saygıya ihtiyaç vardır. Koşulsuz sevgi ve ilgi gören çocuk, benliğinin hiçbir yönünü baskı altına almaz ve kendini gerçekleştirmeye yönelir. Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlığın en üst düzeyidir. Rogers bu bireyleri potansiyelini tam olarak kullanan insanlar olarak değerlendirir. Potansiyelini tam olarak kullanan birey; başkalarının standartlarını karşılamaya çalışmaz, kendisini bütün yönleriyle kabul eder. Tutarsızlık yaşamayacağı için savunma yapma gereği de duymaz. Yeni yaşantılara, değişime ve gelişime

açıktır, kalıp davranışlara yönelmez. Yanlış seçimlerinde ısrar etmez, kararlarını gözden geçirip yanlışından döner. Böyle bireyler kendi duygularına güvenir ve spontan davranırlar. Sosyal açıdan uyumlu, yaratıcı, hedeflerine ulaşmaktan vazgeçmezler.

Hümanist yaklaşım; özgür iradeyi vurgulaması ve insan doğasına fazlasıyla iyimser yaklaşımı nedeniyle eleştirilmiştir. Bireyin kendini gerçekleştirme gibi psikolojik sağlık ve iyi olma hali kavramları da ruh sağlığının önemini vurgulamaktadır. Psikolojik sağlık, zor koşullar altında insanın başarıyla üstesinden gelmesi ve uyum sağlama yeteneğini ortaya koymasındır. Bu zorluklar stresle başa çıkabilme, etkili problem çözme, olumlu iletişim becerisidir. Ryff'in (1989) psikolojik iyi olma hali ise, kendini gerçekleştirme sürecindeki gibi olumlu duyguları geliştirmek, kendini kabul etmek, bağımsız olmak, girişimcilik, olumlu ve uygun bir şekilde yaşamla ilgili kararları alabilmek, iyi insan ilişkileri kurmak ve geliştirmek, yaşamındaki olguları ve süreci etkili bir şekilde yönetebilmek, yaşamsal amaçlar ve hedefler oluşturabilmek, anlamlı aktivitelerde bulunmak, yaşam boyu öğrenme sürecinde yeni yaşantılara açık olmak ve sürekli gelişmek ve değişmek duygusuna sahip olmaktır.

Günümüzde güçlendirilmiş insan kavramı ile, insanın günlük yaşamındaki durumlarda, yeteneklerini ve becerilerini yeterince kullanmadığından, hem psikolojik hem de sosyal yönden hayal kırıklıklarına uğramalarının kaçınılmaz olması nedeniyle psikolojik destek almaları sayesinde uygun seçimler yapabilecekleri ve olumlu hedefler oluşturabilecekleri vurgulanmaktadır. Böylece kendine inanan güçlendirilmiş birey haline gelebilirler. Kendini gerçekleştirme, tam fonksiyonda insan olma ve güçlendirilmiş insan kavramları ile hümanist psikolojinin, insanın olumlu ruh sağlığını daha fazla geliştirmeye yönelik olduğu anlaşılmaktadır. Pozitif psikoloji gibi hümanist yaklaşımın daha çok amprik olarak yeni versiyonu niteliğindeki diğer akımlarda da psikolojik sağlık, iyi oluş hali gibi kavramlar da insanın ruh sağlığını günümüz koşullarında kendine daha çok güvenen, yüksek motivasyona sahip, yeteneklerini tam kapasitede kullanabilen, yaratıcı, yeniliklere açık kişilik özelliklerini daha ileri seviyelere taşımayı amaç edinmiş bulunmaktadır. Psikolojik danışma oturumlarında tüm bu kavramların hedefine uygun olarak ele alınması insanın daha mutlu, bağımsız, yaratıcı ve gelişmeye açık olabilmesi için kendini gerçekleştirme amacına yönelik olarak hümanist yaklaşımın önemini ortaya koymaktadır. Şimdi ve gelecekte, bilişsel ve psikolojik çözümlerde, kendini güçsüz hisseden insan için, psikolojik danışmanın hedefi, kendini gerçekleştirmenin yerine güçlendirilmiş insan kavramına yönelebilir. Değişen toplum ve kültürel değerler açısından, hümanizme rağmen insan davranışlarında gerçekçi, güçlü savunucu, mücadeleci ve ben-merkezli bir anlayışın gittikçe benimsendiği gözlenmektedir. İnsan ilişkilerinde, insan hakları ve hukuk bazı zamanlarda göz ardı edilebilmekte, bireysel amaç ve hedefler diğerinin önüne geçebilmektedir. Rekabet ortamının dışında sosyal olgularda, kişisel amaca ulaşma idealize edilerek bir eğitim biçimi haline de getirilebilmektedir. Bu olgu: Hümanist toplum mu? Hümanist birey mi? Sorularını akla getirmektedir. Güçlendirilmiş insan modeli günümüzde toplum tarafından hem benimsenen bir model hem de bir değer olarak yaygınlık kazanmaya başladığı söylenebilir.

Hümanistik yaşam biçimi ile hümanistik psikolojik danışma ilişkisinde ortak değer, bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir. Ancak insan ilişkileri açısından geleneksel değerlerin yerini günümüzde çağdaş, modern ve güncel değerler almakta ve ortak değer olma özelliğinden uzaklaşarak bireysel ve küçük grupların, akranların, sanal kültürün değerleri olarak benimsendiği gözlenmektedir. Sağlıksız insan ilişkileri sosyalleşmeyi olumsuz yönde etkilemekte ve insan ilişkilerinde empati sorunu ortaya çıkmaktadır. Hümanist anlayışın yoksunluğundan toplum ruh sağlığı da etkilenmektedir. Psikolojik danışmanlık mesleğinde, terapi odalarının dört duvarı arasına sıkışmış hümanizm, kişilik gelişiminde belirsizleşmiş bir süpergoya boyun eğmek durumunda kalmıştır. Okul rehberlik servislerindeki problemler incelendiğinde eğitsel ve mesleki kaygıların yerini, psikolojik ve suça yönelik davranışların aldığı gözlenmektedir. Hümanizmin başa çıkamadığı problemlerin frekansı ve yoğunluğu arttıkça alan daralmaktadır. Değerler gelişimi açısından irdelediğimizde toplumsal ve bireysel süpergonun güçlendirilmesinde yarar görülmektedir. Topluma yönelik olarak birey ruh sağlığı gelişimine önem verilmesi gereklidir. Sosyal çevre insanı yalnızlaştırmakta ve problemlerinin üstesinden gelebilmek için güçlendirilmiş insan modeli ön plana çıkmaktadır. Ancak kişilik gelişiminde id ve ego, güçlendirilmiş insana hizmet etmekte fakat hümanizme bir katkı sağlayamamaktadır. İdin ve egonun işlevselliğini ön plana çıkaran uygulamaların yanı sıra süpergo ve hümanizmin işlevselliğini de daha bilinçli hale getirebilmeliyiz. Böylece güçlendirilmiş insana hümanizm ve değerler eğitimi boyutunu da kazanmasını sağlamış olabiliriz. Alan çalışanlarının hümanistik bakış açısını daha öne çıkarmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik ve sosyolojik sorunların çözümlenebilmesi için hümanizmi nasıl topluma benimsetebiliriz sorusunu kendimize sormamız ve önerilerde bulunmamız gerekmektedir. İnsan ruh sağlığı alanında çalışanların artan psikolojik sorunların varlığı hususunda dikkatli olmaları ve hümanistik yaklaşımı uygulamalarında daha fazla benimsemelerinde yarar görülmektedir.

Eğitim kurumlarında, aile çalışmalarında, çocuk ve ergen projelerinde hümanizmin önemine vurgu yapılarak eğitimlerin temel felsefesini oluşturmasına; hizmet içi eğitimlerle alan çalışanlarının, velilerin ve gençlerin ruh sağlığı gelişimlerine hız verilmelidir. Sosyal medya, görsel ve yazılı basın yoluyla, akademik çalışmalarla hümanizm olgusunun işlevselliğine daha çok dikkat çekilmeli ve eğitimlerin sürekliliği mümkün kılınmalıdır. Kendini gerçekleştirme ve güçlendirilmiş insan kavramlarının gelişim ve olgunlaşma düzeylerinde farklılık gösterebileceği değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, güçlendirilmiş insan düzeyine ilişkin ölçek ve testlerin geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bireyi tanıma tekniklerinin yanı sıra bireyin sosyal yaşamını ve insan ilişkilerini olumsuz etkileyen faktörlerin (rol, statü, sorumluluk, kişilik özellikleri, algı, vb.) ve kriz durumlarının bilinmesi ve gerekli psikolojik desteğin sağlanması gerekmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki bireyi merkeze alan anlayışla

yapılan uygulamalarda bu olgunun güncellenmesi ve geliştirilmesinin faydalı olacağı umulmaktadır. Bu çalışmanın benzer çalışmalara katkı sağlaması değerlendirilmektedir.

## 6. ARAŞTIRMANIN KISITLARI

Psikolojik danışmanlık mesleğinin gelişiminde ortaya çıkan yeni kavramlar profesyonel meslek elemanlarının uygulama alanlarında yaygınlık kazanmaya başlamıştır. Psikolojik danışma uygulamalarında var olan geleneksel kavramların yanında, yeni bir kavram olan güçlendirilmiş insan için kavramsal bilgi vermeyi amaçlayan çalışmanın ilgili alan yazın incelemesi sonucunda oluşturulan kavramsal bir bilgi derlemesi şeklinde olması bir kısıt olmakla birlikte ilgili alan yazına katkı sağlayacağı ve araştırmacılara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

## REFERENCES

- AHA (2003). Humanism and Its Aspirations: Humanist Manifesto III, a Successor to the Humanist Manifesto of 1933. American Humanist Association. [https://americanhumanist.org/what-is-humanist/manifesto-3](https://americanhumanist.org/what-is-humanism/manifesto-3). American Humanist Association. <https://americanhumanist.org>
- Aydın, M. (2007). Mevlana Hümanizminin Boyutları. Türk-İslam Medeniyeti. Akademik Araştırmalar Dergisi (Mevlana Özel Sayısı), s. 53.
- Akbaş, A. (1994). Ergenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 8(1), 1-12
- Akkaya, Ş. M. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/26/1027/12427.pdf>
- Ayten, A. (2014). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 0(29), 185-204.
- Arbuckle, D.S. (1970). Counseling: Philosophy, Theory and Practice. Boston: Allyn and Bacon Inc. II.edi.
- Akkaya, Ş. (2015). Varoluşsal Bir Çaba Olarak Fotoğraf Yoluyla Kendini Gerçekleştirme: Nan Goldin Örneği ; Self-Realization through Photography as an Existential Effort: the Case of Nan Goldin. Moment Dergi; 2(2), (2015) ; Moment Journal; Cilt 2, Sayı 2 (2015) ; 2148-970X
- Büyük Türkçe Sözlük. <http://tdk.gov.tr/>
- Bazzano, A. M. (2011). The Buddha as a fully functioning person: toward a person-centered perspective on mindfulness. London: Person-Centered & Experiential Psychotherapies of Psychotherapy and Counselling, 10:2, 116-128, DOI: 10.1080/14779757.2011.576560
- Combs, A.W. ve D. Snygg (1959). Individual Behavior. New York: Harper and Row Publishers.
- Carmel, R.T. ve D. Morris (2016). The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. Journal of Humanistic Psychology. 2016, 56(5) 503–529
- Çalışkan A. N. (2018). 'İnsancı' Olmak ya da 'İnsan' Olmak: Hümanizm'e Eleştirel Bir Bakış. Beytulhikme Philosophy Circle Beytulhikme Int J Phil 8 (2). Research Article: 691-712
- Çetin, N. (2012). [www.akademiksemazen.net](http://www.akademiksemazen.net)
- Çubukçu. İ. A. (1984). Mevlana ve Felsefesi. Ankara Üniversitesi Dergisi, veritabanı:DergiPark
- Çetinkanat, C. ve D. Mirzeoğlu (2005). Elit Takım Sporcularının Kendini Gerçekleştirme ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. (10), Issue: 3 19-28
- Dağlı, G. ve M. Beyazsaçlı (2010). Ana-Baba tutumu ve kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi 2010(7):17-29
- Ersanlı, K. ve E. Uzman (2007). Eğitim Psikolojisi. İstanbul: Arı matbaacılık, I.Baskı, s.409.
- Fay, J. (2018). Decolonising mental health services one prejudice at a time: psychological, sociological, ecological, and cultural considerations. Settler Colonial Studies, (8) Issue 1, 47-59, 13p
- Freda, M.C. (2002)MCN. Are You an Empowered Person? We have good days and bad days, but everyone needs some inspiration sometimes. The American Journal Of Maternal Child Nursing [MCN Am J. Matern Child Nurs. (27) 1.7.
- Gladding S.T. (2013). Psikolojik Danışma. Çev.Edi.N.V.Acar, Ankara:Nobel Yayınevi. 6.Baskı.
- Hitt, W.D. (1993). The model leader: A fully functioning person. Leadership & Organization Development Journal; Bradford (14)7, 4. DOI:10.1108/01437739310046976
- Işık, M. ve E. Aktaş (2007). Mevlana İdris Zengin; özdeşim, karakter eğitimi, eğitsel ieti, masal, hikâye. International Journal of Languages Education and Teaching. (5)4, 687-701. Veritabanı: Directory of Open Access Journals.
- Irmak, S. (1978). Humanist Mevlana. Mevlana ve Yaşama Sevinci, haz. Feyzi Halıcı, Konya Turizm Derneği, s. 1-2
- Karahan, T. F., M. E. Sardoğan, E. Özkamalı (2005). Üniversite Öğrencilerinde Nevrotik Eğilimler Kendini Gerçekleştirme ve Okuma Alışkanlığı. Kriz Dergisi. (13)1. 23-32.
- Kadioğlu, M. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/101256>
- Kabaklı, A. (2008). Mevlana. İstanbul: Hiperlink. eBook. Language: Turkish, Veritabanı: eBook Collection (EBSCOhost), Edition: 10.
- Kolpachnikov, V. V. (2015). Psychotechnological System of Teaching Person-Centered Approach to Studenst. <http://psyjournals.ru/kip/2015/n3/kolpachnikov.shtml>; <https://doaj.org/toc/1816-5435>; <https://doaj.org/toc/2224-8935>

- Koçsoy, F.G. ve F. Başbuğ (2017). The process of self-actualization through religious experience in Jane Fenn Hoskens' life / Jane Fenn Hoskens'in life adlı otobiyografisinde dinsel deneyim yoluyla kendini gerçekleştirme süreci. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*. 6(36):2171-2184.
- Kula, N. H. Çakmak (2019). Abraham Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme" Kavramının Aziz Neseff'in "İnsan-ı Kâmil" Kavramıyla Karşılaştırılması. *Directory of Open Access Journals*. <https://dergipark.org.tr/pub/esoguid/issue/48851/542977?publisher=ogu>; <https://doaj.org/toc/2147-8171>
- Lia, A. (2016), Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/muaddib/article/view/75>. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v3i1.75>
- Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper&Row,Publishers, Inc.
- Maslow, A. (1956). *Self-actualizing People: A Study of Psychological Health*. New York:Harper.
- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York:Viking.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.
- Morris, H. M. (2003). The Evolving Humanist Manifestos. The Institute for Creation Research. <https://www.icr.org/article/494/224>.
- Morgan, C. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Edi: S. Karakaş ve R. Eski. Konya: İpek Ofset. 18.Baskı.
- Nussbaum, P.D. (2015). Brain Health for the Self-Empowered Person. *Journal of the American Society on Aging* (39) 1. .30-37.
- Olim, E.G. (1968). The Self-Actualizing Person in the Fully Functioning Family: A Humanistic Viewpoint. *The Family Coordinator*, (17) 3,. 141-148. Published by: National Council on Family Relations. Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/582253>
- Özmutaf, N.M. (2015). Su Ürünleri Sektöründe Yer Alan İşletmelerde, Çalışanların Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri:Çok Değişkenli İstatistiksel Bir Yaklaşım. *Su Ürünleri Dergisi*,(22)3,413-418
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin
- Skinner B.F. (1957). *Verbal Behavior*. New York: Appleton-Century Crofts.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri. *Elementary Education Online*; (13) 4.
- Straume, L.v. ve J.Vitterso. (2012). Happiness, inspiration and the fully functioning person: Separating hedonic and eudaimonic wellbeing in the workplace. *The Journal of Positive Psychology*, 7:5, 387-398.DOI: 10.1080/17439760.2012.711348.To link to this article: <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.711348>
- Tekke, M. ve M. Coşkun (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Electronic Journal of Social Sciences* ISSN:1304-0278 Nisan (18)70.
- Yazoğlu, R. (2002). Humanizm ve Mevlana, Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi, (20), s. 67
- Yeşiltaş, K. ve N.Dinç. (2011). *Batını Mevlana*. İstanbul: Hiperlink. eBook. anguage: Turkish , Veritabanı: eBook Collection (EBSCOhost), Edition: 1.
- Yiğitler, H. Z. (2010). *Mevlana ve İnsan*. İstanbul: Hiperlink. eBook. Language: Turkish , Veritabanı: eBook Collection (EBSCOhost), Edition: 3.