

## PSIKOLOJİDE İNSANCI YAKLAŞIM

Doç.Dr.Yıldız KUZGUN\*

İnsan, çevresinde ve kendisinde meydana gelen olayları açıklamak ve bunları denetim altına almak ihtiyacındadır. Çünkü insanın çeşitli olaylar karşısındaki tepkilerini, bu olaylara verdiği anlam belirlemektedir. Her davranışın gerisinde, davranışı başlatan bir ihtiyaç olduğu gibi, belli bir ihtiyacın doyurulmasında şu ya da bu davranış biçimini seçimin, şu ya da bu amaca yönelişin gerisinde, insanın olayları açıklama ve yorumlama tarzı yatmaktadır. İster açıkça ifade edilmiş, bilinçli, sistemli bir çaba ile erişilmiş, düzenli ve gelişmiş bir kuram olsun, ister kapalı, bulanık ve henüz dile getirilmemiş bir inanç olsun, her insan, çevresinde olup bitenleri genel bir görüş çerçevesinden algılar. Bu genel açıklama kişiyi kaostan, şaşkınlıktan kurtarır; neyin algılanacağını, nasıl sınıflandırılacağını ve onlara nasıl tepkide bulunulacağını belirler.

Bilimsel araştırmalar sonunda elde edilen bulguların sistemleştirilmesi ile varılan birtakım genel açıklamalara "kuram" adı verilmektedir. İnsan davranışlarını açıklayan kuramların da belli başlı üç grupta toplandığını görüyoruz. Bunlardan birincisi *Psikanalitik Ekol* olup, davranışların içsel belirleyicilerini açıklamaktadır. İkincisi, davranışların dışsal belirleyicilerini açıklamayı amaçlayan *Davranışçı Ekol*'dür. Bu iki yaklaşımı uzlaştırmaya çalışan ve Maslow'un üçüncü kuvvet olarak nitelendirdiği bir akım daha ortaya çıkmıştır (Goble 1970). Bu akıma mensup psikologlar insanın yaşantılarını, tutumlarını, inançlarını, değerlerini, emel ve arzularını incelemeye çalışmaktadırlar. Bunlar insanı insan yapan özellikler olduğu için bu akıma "*İnsancı Psikoloji* veya "*Psikolojide İnsancı Akım*" denmektedir. İnsancı akım içinde düşünülen psikologlar çok çeşitli adlarla anılmaktadır. Örneğin "fenomenciler", "*benlik psikologları*", "*varoluşçular*", "*algı kuramcıları*" gibi (Combs ve diğerleri 1972).

\* Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Öğretim Üyesi

İnsancı psikoloji, felsefede varoluşçu ve fenomenici görüşlerden, psikolojide gestalt kuramından etkilenmiştir. İnsancı psikologlar bu görüşlerin bir bileşimini yaparak insanın doğası, çeşitli davranışların oluşması, uyum, ruh sağlığı gibi konularda birtakım temel ilke ve yöntemler benimsemişlerdir. Bu yazıda bu ilke ve yöntemler, zaman zaman diğer yaklaşımlarınki ile karşılaştırılarak özetlenmeye çalışılmıştır.

### 1. İnsan bir bütündür, davranışları bir bütün olarak incelenir.

Felsefede uzun yıllar tartışması süren ruh ve beden ayrımını reddeden insancı psikologlar insanın karmaşık bir bütün olduğunu ve böylece incelenmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Maslow (1970) a göre karmaşık bir bütün, parçalardan oluşmaktadır. Bütünü anlamak için parçalarını ayrı ayrı, bütünden yalıtarak incelemek araştırmacılara kolay gelmektedir. Psikolojide "Atomism" adı verilen bu yaklaşımla birçok değerli veri elde edilmiştir. Ancak bu parça parça verileri toplayarak bütünü açıklamak mümkün olamamaktadır. Çünkü geçitçilerin ortaya koyduğu temel bir algı ilkesine göre, bir bütün kendini meydana getiren parçalardan başka ve fazla bir şeydir. İnsan gibi, pek çok elementin karmaşık ve kendine özgü bir konfigürasyonu olan bir varlığın bir bütün olarak ele alınıp incelenmesi gerekir. Çünkü organizma çevresine bir bütün olarak tepkide bulunmaktadır. Organizmik hayatın en temel özelliklerinden biri organizmanın sistemli bir bütün olarak ve belli bir amaca yönelik olarak tepkide bulunmasıdır. Bu amaç da organizmanın varlığını koruması ve geliştirmesidir. Bu amaca yönelik davranışlardan biri engellendiğinde vücudun başka bir parçası bu görevi üstlenmekte ve bu genel amacı gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle organizmanın tepkileri birbirleri ile ilişkileri içinde ve doğal hali ile ele alınmalıdır (Goldstein, 1940; Angyal, 1941, Rogers 1951).

İnsan anatomisini anlamak için bilim adamları kadavra üzerinde çalışmakta, dokuları parça parça ayırarak incelemektedirler. Oysa kadavra canlı organizma değildir. Bu yolla elde edilen bilgilerin, canlı organizmayı bir bütün olarak inceleyerek elde edilecek bilgilerin ışığında değerlendirilmesi gerekir. Bunun gibi, güvenlik, kendine saygı gibi konuların birbirlerinden bağlantısız olarak incelenmesi yerine bunların tüm kişilik içindeki yeri ve rolü gözönüne alınarak incelenmelidir (Maslow 1970).

## 2. İnsanın Doğası İyidir

İnsanın doğasının ne olduğu ve bunun eğitim ve deneyimle değişip değişmeyeceği konusunda değişik ekoller birbirinden farklı görüşler ileri sürmektedirler.

Freudien, psikanalize göre insanda yaşam ve ölüm güduları vardır. Yaşam güdüsü organizmanın varlığını sürdürme ve gelişme eğilimini, ölüm güdüsü ise organizmanın inorganik aslına dönme eğilimini temsil etmektedir. Canlı varlıkta birbirine zıt bu iki doğal eğilim birarada bulunmaktadır. Ancak toplum ve kültür yaşam güdüsünün bir yönü olan cinsellik ile ölüm güdüsününün dışı yönelmiş biçimi sayılan saldırganlık eğilimlerine sınırlar koymuştur.

Davranışları "öğrenme ilkeleri" ile açıklayan davranışçı psikologlar her türlü davranış eğiliminin öğrenilmiş olduğunu savunmaktadırlar. Davranışçı psikologlara göre, saldırgan ve antisosyal davranış eğilimleri de diğer davranışlar gibi öğrenme ve taklit ile kazanılmaktadır. İnsanın doğası kolay değişebilir bir yapıya sahip olup, uygun çevre koşulları sağlandığı takdirde insanda istenilir davranışlar geliştirilebilir (Lazarus 1970).

İnsancı psikologlar ise insanı temelde iyi, akılcı, sosyal ve ileri doğru gelişmeye istekli bir varlık olarak görürler. Rogers (1951, 1959) Psikoterapiden, Maslow (1970) antcopolojik verilerden, hayvanlar ve çocuklar üzerinde yapılan araştırmalardan örnekler vererek, insanın aslında uyumlu, akılcı ve iyiye yönelik olduğunu; düşmanlık, kıskançlık gibi eğilimlerin mutlaka kontrol altına alınması gereken, insan cinsine özgü asli, spontan tepkiler olmayıp, sevgi ve güvenlik gibi daha temel isteklerin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan tepkiler olduğu ileri sürmektedirler.

Rogers (1959)'a göre insan kendini yönetme, yön verme ve denetleme gücüne, kapasitesine sahiptir. Psikoterapi sadece insanda doğuştan mevcut bu iyileşme ve gelişme gücünü harekete geçirir. Seçme özgürlüğü sağlandığında, kişi iyiyi, doğruyu ve gelişmeye götüren davranışları seçer; makul bir gelişme ortamı sağlandığında gizilgücünü yapıcı biçimde geliştirir. Toplumsal kurallar bireyin doğal gelişimini engellediğinde ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Maslow'a (1970)'a göre insanın doğası, özyapısı (inner nature) değişmez, yok olmaz. Engelleyici, geriletici koşullarda bazı gelişme eğilimleri ortaya çıkamayabilir, ama bu onların tamamen yok olduğu anlamına gelmez. Özellikle gelişme güduları daha zayıf bir ya-

piya sahiptirler ve olumsuz ortamlarda çabucak örtülürler, ancak uygun ortamlarda yeniden ortaya çıkarlar.

### 3. Davranış iç ve dış çevredeki uyarıcılara değil, uyarıcıların algılanan şekline tepkidir

Davranışçı psikologlar insan davranışını uyarıcı ile tepki arasında kurulan çağrışım bağı ile açıklamaktadırlar, yani çevrede uyarıcıların uygun biçimde düzenlenmesi ile bir kimsede istenilen davranışların geliştirilebileceğini savunmaktadırlar. Oysa algısal fenomenal görüşlerden esinlenen insançı psikologlara göre insan çevreye olduğu gibi değil, algıladığı şekli ile tepkide bulunmaktadır.

Burada insançı psikologların sıklıkla kullandığı Levin'in "*Alan Kuramı*"ndan kaynaklanan "*Algı alanı*" kavramını kısaca açıklamak gerekmektedir.

Combs ve Syngg (1959)'e göre algı alanı, davranış anında bir kimsenin çevresinde bulunan, birey tarafından yaşandığı, hissedildiği şekli ile herşeydir. Buna o kişinin kendisi de dahildir. Bu, kişinin farkında olduğu, kişisel ve bireye özgü bir çevredir. Bu algı alanı o kişinin tüm davranışlarından sorumludur, yani bütün davranışlar organizmanın davranış anındaki algı alanı tarafından belirlenir. Buna kişisel alan, öznel, mahrem iç hayat, davranışsal alan, bireyin hayat alanı veya fenomenal alan adları da verilmektedir.

Fenomenal alan veya algı alanı akışkandır, sürekli olarak değişir ve bu yüzden incelenmesi zordur. Bu özelliği davranışın değişebilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu yolla öğrenme, akıl yürütme mümkün olabilmektedir. Fenomenal alan değişken ise de kendi içinde kararlı ve anlamlıdır; karışık ve düzensiz değildir.

Fenomenolojik yaklaşım insandan bağımsız gerçek bir dünyanın varlığını kabul etmektedir, ancak bu gerçeğin doğrudan bilinmeyeceğini iddia etmektedir. Gerçek dünyanın varlığı, bu dünyaya ilişkin algılardan çıkarılır. Bu algılar bireyin algı alanını oluşturur. Yani insan gerçek dünyayı değil, algıladığı dünyayı, fenomenal dünyasını bilir; etrafındaki uyarıcıları, nesnelere nasıl görürse onlara öyle tepkide bulunur. Kısaca, yaşantıları onun gerçeğini oluşturur. Bir tepki gerçeğe değil gerçeğin algısına yapılır. Algı gerçek ile sıkı bir ilişki halinde olabilir, ama gerçeğin kendisi değildir.

Belli bir anda neyin algılanacağını ise bireyin halihazır ihtiyaçları belirler. Geçmiş yaşantılar şimdiki durumda neyin algılanacağını

belirlemede bir dereceye kadar etkilidir, ama halihazır ihtiyacı karşılamaya yönelik olmayan bir davranış düşünülemez.

#### 4. Davranışı anlamanın en iyi yolu kişinin içsel başvuru çerçevesini anlamaktır

Rogers (1959)'a göre davranış algılanan gerçeğe bir tepki ise, bir davranışın nedenini anlamak için bireyin algı alanının yapısını anlamak gerekir. Bunu anlamanın en kısa yolu bireye içsel başvuru çerçevesinden bakmaktır. Algı alanını en iyi bilen kimse kişinin kendisidir. Davranış algılandığı şekli ile alana tepki ise, davranış anlamak için bireyin içsel bakış açısını anlamak yani çevresini nasıl algıladığını bilmek gereklidir.

Bunun için bireye güven verici bir ortam hazırlanarak kendini anlatması sağlanabilir. Yargılamayan, eleştirmeyen bir tutumla kişinin algı alanına girmeye, empatik bir tutumla onu anlamaya çalışmakla davranışlarının nedeni öğrenilebilir. Gerçi bu yolun bazı sınırlılıkları vardır. Bir kere birey bilincinde olmadığı yaşantıları ifade edemediği için bunları öğrenmek çok zordur. Bunları davranışlardan vardamaya çalışmak gerekir. Ayrıca kendini anlatma kişinin iletişim kurma becerisine de bağlıdır. Ama kişinin yaşantıları hakkında bilgi edinmek için en uygun yol budur.

#### 5. İnsanda yaşantıları düzenleyen bütünleştiren ve tepkilerini belirleyen bir "benlik kavramı" vardır

İnsancı psikologlar kişilikte öğrenme, düşünme gibi süreçleri içeren "ego"dan farklı olarak "benlik" ve "benlik kavram"ından söz etmektedirler. Rogers'a (1959) göre benlik fenomenal algı alanında "bana ait" diyebileceğimiz yaşantılar bütünüdür. Combs ve Snygg'e (1959) göre benlik bir kimsenin kendini nasıl gördüğüdür. İnsan bir çok eylemlerde bulunur, koşar, atlar, konuşur, uyur, mutluluk, acı gibi duygular yaşar; kendini çeşitli durumlarda sınar, bazı işleri çok iyi, bazılarını beceriksizce yaptığını görür. Böylece duyulan, yaşanan hissedilen şeyler benliği oluşturur. Benlik bireyin öznel yanıdır. Çünkü bu yaşantılar bütünü başkasına tam olarak aktarılamaz. Bu anlamda benlik, varoluş kavramına çok yaklaşmaktadır. (Stagner 1961).

Benlik kavramı (self-cenept), benlikten farklıdır. Benlik kavramı bireyin bazı özellikleri kendine atfetmesidir. Daha doğrusu benlik

kavramı bir kimsenin kendine atfettiği özellikleri ve bunlara bağladığı değerleri içerir. Bir kimse kendini güzel veya çirkin, zayıf veya şişman, uzun veya kısa boylu gibi binlerce sıfatla betimleyebilir. Bu betimlemelerde kullanılan sıfatlar bir takım yaşantılardan edinilen genellemelerdir. Benlik kavramı, bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantıları, işlediği olan, iletişime elverişli terimlerle, sembollerle ifade etmesidir. Yani benlik kavramı bireyin genelleşmiş terimlere dökülmüş benliğidir.

Bir kimsenin benlik kavramı daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır (Rogers (1959). İnsan kendini değerlendirirken sosyal çevreden edindiği normları kullanır. Bir kimse doğrudan edindiği yarı ilkel, basit, öznel yaşantılar birleşerek benlik algılarını oluşturur. Kişinin benlik algıları kendisi hakkında başkalarının yarguları ile birleşerek "*benlik kavramlarını*" meydana getirir. Ancak bir kimse benlik kavramını, başkalarını gözleyerek ve özellikle başkalarının kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirerek eriştiği normlara göre ifade eder. Böylece "ben uzun boyluyum" diyen bir kimse boy değişkeni yönünden kendini diğer insanlarla karşılaştırıp bir yere yerleştirmiş olmaktadır (Combs ve Snygg, 1959).

Fenomenal alanın, bireyin davranışlarını belirleyen en önemli öge olduğuna değinilmişti. Fenomenal alanın bir bölümü olan benlik de bireyin algı ve tepkilerini belirleyen en önemli öğedir. Benlik kavramı bir kere oluştuktan sonra artık ona uygun olanlar algılanır (Combs ve ark. 1972).

Benlik kararlı, sürekli bir gestaltdır. Sullivan'a göre benlik sistemi bireyin güvenliğini ve kendine saygısını koruyan bir organ olup halihazır organizasyona uymayan yaşantıları dışlar. Ancak bu hali ile bireyi kaygıdan korurken yeni yaşantılar edinmesini önleyebilir (Aktaran Hall and Lindzey 1970).

## 6. Gelişme ve Kendini Gerçekleştirme Güdüsü Organizmanın Tek ve Temel Güdüsüdür.

Canlı organizmada gizilgüçleri kullanma, organizmayı büyütme, geliştirme ve varlığını sürdürme eğilimi vardır. Gelişme, organların büyümesi, işlevlerinin farklılaşması ve etkinlik alanlarının yaygınlaşmasıdır (Goldstein 1941). Gelişme, organizmanın giderek daha çok kendini yöneten, özerk bir varlık haline gelme çabasıdır. Organizma yalnız eksikleri tamamlamak, Maslow (1968)'un deyimi ile "*yoksun-*

luk ihtiyaçları”nı gidermek ve bu yolla varlığını sürdürmek için çaba lamaz; bunların ötesinde, halihazır durumu aşmak, yeni ihtiyaçlar yaratarak onları doyurmak, kendini sürekli geliştirmek ve varlığını diğer varlıklara empoze etmek için çabalar. Adler organizmanın gelişme güdüsünü “üstünlük’ çabası” olarak adlandırmaktadır. Adler’e (1929) göre bütün hayat fonksiyonları eksiden artıya, aşağıdan yukarıya doğru bir itkiyi, içtepiyi ifade etmektedir. Üstünlük çabası bireyin bir gelişim basamağından daha üst basamağa geçmesini sağlar.

Gelişme eğilimi bir bütün olarak tüm organizmada mevcuttur. Yani organizmanın içinde ruh, benlik gibi adlarla ifade edilebilen herhangi bir kaynak veya güç yoktur. Tüm organizma, bilinç dışı organik süreçlerden hayat gayelerinin seçimine kadar, her türlü fonksiyonlarda bu gelişme güdüsünü ifade eder (Rogers 1959). Organizmada tüm davranışlar, organizmanın korunması, varlığını sürdürmesi ve gelişmesi yolundadır. Organizma bunun için çeşitli yollara başvurur, biri tıkanırsa başka bir yolu dener. Bu denemeler zahmetli, sıkıntılı olabilir, ama organizma sıkıntısız fakat güdük kalmaktansa sıkıntıya katlanıp ilerlemeye yönelir (Combs ve Syngg 1959).

Goldstein (1941) ve Rogers (1959)’a göre organizmada çok çeşitli ihtiyaçlar ve güdüler yerine bütün organik ve psikolojik süreçlere egemen tek bir güdü vardır. Yeme, yürüme, tehlike karşısında savunmaya geçme, yeni birşey yaratma gibi çok çeşitli güdüler bu temel güdünün değişik görünümleridir.

### **7. Özü gerçekleştirme genel gelişme eğiliminin en üst düzeydeki görünümüdür**

Rogers (1959) genel gelişme eğiliminin, benlikte sembolize edilen yaşantı parçasının gelişimi şeklinde ifadesini “özü gerçekleştirme” eğilimi” (*self actualizing tendency*) olarak tanımlamaktadır. Eğer bir kimse tüm organizmasından gelen uyarımlara açıksa, bunları rahatça algılayabiliyor, bu algılarını sistemleştirip kavramlaştırabiliyor ve bunları belli sıfatlarla ifadelendirip benliğine mal edebiliyorsa, o zaman gelişme eğilimi ile benliği geliştirme eğilimi birbiri ile tutarlı olacaktır. Eğer kişi organizmadan gelen yaşantıları eksik veya çarpık bir biçimde algılıyor ve kavramlaştırılıyor ise, benlik kavramları ile organizmanın genel gelişme eğilimleri arasında tutarsızlık varsa, o zaman genel gelişme eğilimi, benliği geliştirme alt güdüsüne ters bir şekilde çalışıyor demektir.

Özü gerçekleştirme kavramını Maslow (1970) ve Goldstein (1941) insanın gizilgücünü kullanması ve geliştirmesi olarak ifade etmektedirler. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde benliği gerçekleştirme, bir kimsenin potansiyel olarak ne olmaya elverişli ise ne olabileceğe giderek daha çok o olması demektir. Bu tabii her kişide farklı biçimde kendini gösterecektir. Adler de (1929) herkesin doğal yapısı farklı olduğundan gelişme yönünde farklı olacağı görüşündedir. Bu durumda bir kimse resim yaparak, bir başkası bir şeyler icadederek kendini gerçekleştirebilir.

İnsanlar sadece fiziksel bakımdan yeterli olmaya ve gelişmeye çalışmazlar, daha önemli olarak kişisel doyum için de uğraşırlar. Değerli ve önemli olma arzusu bazan insanda fiziksel varlığı tehlikeye düşürecek boyutlara ulaşabilir (Combs 1959). Özün gerçekleştirilmesi aslında benlik kavramının gerçekleştirilmesidir. İnsanlar başkalarının gözünde istenebilir, olumlu bir imaj yaratmak için çabalarlar. Benliğin yeterliliğini ve etkinliğini korumak için insanlar hayatlarını bile verirler. Bu gelişme güdüsünü Lecky (1969) "*benliğin tutarlılığı*", Frankl (1963) "*anlam arama*" Rogers (1951, 1959) "*benlik doyum*" (self-fulfillment), Syngg ve Combs (1959) ise "*benliği idame ettirme* (Self mintanence) olarak adlandırmaktadırlar.

### 8. Psikolojik sağlık bir durum değil bir süreçtir.

Gelişme ve özü gerçekleştirme kavramları ruh sağlığı anlayışına yeni boyutlar getirmiştir. Psikanaliz ve davranış terapileri kuramına göre sağlık, hastalık belirtisinin olmayışıdır. Yani bir kimsenin hasta olmaması sağlıklı sayılması için yeterlidir. Ruh sağlığını tanımlamada istatistiksel yaklaşım ise, bir toplumda en yaygın görülen davranışları normal, normalden sapmaları ise anormal saymaktadır.

İnsancı psikologlara göre bir kimsenin sağlıklı sayılması için hasta olmaması yeterli değildir. Hastalık belirtisi göstermeyen kimseler de sağlık bakımından farklı düzeylerde olabilirler. Yani bir kimsenin halen olduğundan daha sağlıklı olması mümkündür. Ayrıca bir toplumda yaygın olarak görülen bir durum normal (norm'a uygun) olabilir, ama her normal olan istenilir olan değildir. Sık görüleni normal, normalde istenilir olarak değerlendiren yaklaşım, yaratıcılık, yenilik yapma gibi davranışları, norma uymadığı için anormal saymaktadır. O halde bu iki yaklaşım da ruh sağlığı tanımına olumsuz yaklaşım sayılabilir.



İnsancı psikologlar ruh sağlığı kavramında, olmaması gerekenleri belirtmek yerine (negatif yaklaşım), olması gerekenleri belirtmenin (pozitif yaklaşım) daha doğru olacağı görüşündedirler. Bu nedenle ruh sağlığını tanımlarken dinamik ve ileri doğru gelişimi vurgulayan boyutların belirlenmesi gerektiğini duymuşlardır.

Rogers psikolojik sağlığı başlangıçta *iyi hayat* olarak adlandırmıştır. İyi hayat bir durum, bir doyum, halinden hoşnutluk, nirvana değildir, insanın uyum sağladığı, tatmin olduğu bir koşul, yani dürtü azalması, gerilim azalması, homeostasis de değildir. İyi hayat bir süreçtir, bir durum değildir; bir gidiş yönüdür, varılan bir noktadır; iyi hayat, organizmanın seçme özgürlüğüne sahip olup da seçtiği gelişme yönüdür.

O halde diyebiliriz ki psikolojik sağlık insanın erişmeye çalıştığı, ama hiçbir zaman tam olarak erişmediği bir hedeftir. Ancak bu hedefe giden yolda insanlar değişik yerlerde bulunabilmektedirler. Olumlu insan ilişkileri, çok ve zengin deneyim sahibi olma bu hedefe erişmeyi etkileyen etmenler olabilir.

Psikolojik bakımdan sağlıklı kimseleri (iyi hayatı yaşamış olan kimseleri) Rogers tam olarak fonksiyonda bulunan kişi (fully functioning person) Maslow ise özünü (kendini) gerçekleştirmiş kimse (self -actualizing person) olarak adlandırmaktadır. Rogers ve Maslow bu insanların belli başlı özelliklerini klinik gözlemler görüşme ve psikolojik araçlarla inceleyerek saptamışlardır. Rogers (1961)'a göre kendini gerçekleştirmiş kimselerin belli başlı özellikleri şunlardır:

### 1. Yaşantılara giderek daha fazla açık olma

Bir kimse eğer organizmadan veya çevreden gelen her türlü uyarıyı, hiçbir sansüre tabi tutmadan, yani bozmadan, çarpıtmadan ayıklamadan, olduğu gibi alabiliyorsa o zaman yaşantılara açık bir kimsedir. Yaşantılara açık kişi çevreden gelen renk, ses, koku gibi uyarıcı konfigürasyonunu veya geçmişe ilişkin bir hatıra izini, iç organlardan gelen acı, haz gibi uyarımları tam olarak yaşayabilir, bilinç düzeyine getirebilir. Bunun tersiz savunma halidir ki, bu durumda uyarıcıların bir kısmının, bazı hallerde tümünün bireyin benlik tasarımı için tehlikeli olacağı beklendiğinden, organizma uyarıcılara kendini kapatabilir veya uyarıcıları oldukları gibi değil de değiştirerek, zararsız hale getirerek algılar.

Yaşantılara açık insan, kendini anlamaya ve tanımaya daha yatkındır. Kendinde neler olup bittiğini farkedebilir, korku, çaresizlik, ıstırap gibi duygularını rahatça yaşayabilir. Örneğin kendini güçlü ve sağlam bir kimse olarak tanımlayan bir kimsenin hastalık belirtilerini, benlik tasarımı ile bağdaşmadığı gerekçesi ile yadsıması (yok sayması) savunuculuktur. Aynı kimsenin vücudundan gelen hastalık ve yorgunluk işareti olabilecek uyarıcıların farkına varması, algılaması, yaşantılara açık oluşunun bir belirtisi sayılabilir. Sağlam kimseler de hastalanabilir, güçlü kimseler de yorulabilir. Yorgunluk ve hastalık farkedilir ve kabul edilirse çaresi bulunabilir. Aynı şekilde bir kimsenin seviyorsa sevgisinin, nefret ediyorsa nefretinin farkında olması, yaşantılarına (duygularına,) açık oluşunun (algılamaya hazır oluşunun) işaretidir.

Yaşantılara açık kişi gerçeği olduğu gibi algılayabilir. Olanı olduğu gibi görür olmasını istediği gibi değil. Çevreyi, istek, ümit, beklenti, korku, kaygı, önyargı gibi duygulardan etkilenmeden, saf gözlerle inceler ve gerçeği olduğu gibi kabul edebilir.

Bu özelliğe sahip kimseler insanları doğru olarak değerlendirebilmekte, sanatta, bilimde, politikada ve diğer toplumsal işlerde gerçeği daha açık olarak görebilmektedirler.

Buna karşılık algının bozukluğu ise bir sağlıksızlık işaretidir. Bu durumda nörotik kişi sadece duygusal bakımdan değil bilişsel yönden de hastadır. Çünkü realiteyi doğru bir biçimde algılayamamaktadır. Oysa doğru algı doğru akıl yürütme demektir. Algıları eksik veya bozuk olan kimselerin doğru yargılara varmaları beklenemez.

Sağlıklı insan bilinmeyenden, yeni ve değişik yaşantılardan korkmaz. Hatta onları arar, onları yaşamayı çekici bulur. Taze, somut idyografik yaşantıları, başkaları tarafından oluşturulmuş kavramlara, soyutlamalara, inançlara, kalıplara tercih eder. Bilinenlerin güveneli çatısına sığınmaktansa yeni yaşantılar edinmek için çevreye açılmayı tercih eder.

## 2. **Giderek daha varoluşsal bir biçimde yaşama**

İyi hayatın bir başka özelliği Rogers'a göre her dakika daha tam olarak yaşama eğilimidir. Savunma halinde olmayın bir kimse için her dakika yeni bir andır ve belli bir anda varolan iç ve dış uyarıcılar konfigürasyonu olarak daha sönce hiç var olmamıştır. Anı yaşamayı bilen bir kimse "Gelecekte ne olacağı ancak o zaman

belli olur. Geçmiş ise olup bitmiştir. Şimdi bunları düşünmektense bu anı yaşamak daha iyidir” diyen kimsedir.

Şimdiki zamanı iyi değerlendirebilmek benliğin ve kişiliğin yaşantılardan ,deneyimlerden oluştuğu gerçeğini görmektir. Yaşantıları benliğin belirlediğini düşünmek ise benliğe uymayan yaşantıları atmak ya da bozmak, benliğe uyacak şekilde değiştirmek değildir. Varoluşsal hayat sürme yaşantı sürecine katılmaktır, onu kontrol etmek değildir. Anı yaşama, katılığın, sıkı bir düzenlemenin olmayışıdır, benlik yapısını yaşantılara empoze etmek değildir. Anı yaşama, duyguları anından keşfetmektir, onları oluşum sırasında taze olarak algılamak, niteliğini kavramak, sonra gerekirse onları bir gruba koymaktır. Yoksa başkalarından aktarılmış kalıplara duyguları kırarak, bükerek yerleştirmek değildir.

### 3. Organizmaya Daha Fazla Güvenme

İyi hayat sürecini yaşayan ve tam olarak fonksiyonda bulunan kimsenin bir başka özelliği, herhangi bir durumda organizmasından gelen uyarıcılara önem vermesi ve en iyi davranışa götürecektir bir yol olarak organizmasına güvenmesidir.

Belli bir durumda hangi davranışın seçileceğine karar verirken birçokları, başkaları tarafından oluşturulmuş yönlendirici ilkelere veya yargılara dayanırlar. Çünkü bu kimseler yaşantılara (iç uyarılara, duygularına) tam olarak açık olmadıklarından, belli bir anda şu ya da bu davranış tarzını seçmelerine temel olacak doğru ve zengin verilere sahip değildirlere. Bu durumda, başkalarının deneyim uygun bulduğu yolları seçmekten, ilke ve kuralları benimsemekten başka çare kalmamaktadır. Örneğin “üçüncü bardak çayı içsem mi içmesem mi”? “Bu insan benim hayat boyu seveceğim bir kimse midir değil midir?” “Tıp fakültesine mi gitsem güzel sanatlar akademisine mi?” İçiden gelen, organismik yaşantılara açık, yani isteklerini doğru bir şekilde algılayabilen bir kimse böyle bir karar anında doğru ve zengin bilgiye sahip olacağı için kendisine uygun gelen seçeneği bulabilecektir. Duygusal tepkilerini korkmadan algılayan kişi onların doğruyu gösterdiğini anlayacaktır. “Şu içkiyi de içsem mi” diye düşünürken kişi buna istek duyup duymadığını anlamaya, geçmişte bu konudaki yaşantılarını hatırlamaya çalışırsa, şimdiki duygularına ilişkin bilgilerini, anılarını böyle bir karar durumunda işe koarsa doğru ve sağlıklı bir karar verme olasılığını artırmış olur.

#### 4. Daha Tam olarak fonksiyonda bulunma

Rogers'a göre psikolojik bakımdan özgür olan kimse giderek daha tam olarak fonksiyonda bulunmaya başlar, daha tam olarak yaşar. Yani duyu organlarını mümkün olduğu kadar zengin duyum almak için tümüyle işe koşar, sinir sisteminin sağladığı bütün bilgiyi kullanır ve bilgiyi bilinçte tutar. Kısacası tam kapasite ile yaşar, duyar, algılar, düşünür.

Maslow (1970)'a göre ise psikolojik bakımdan sağlıklı yani kendini gerçekleştirmiş (self -actualized) kimselerde gözlenen başlıca özellikler şunlardır:

##### 1. Kendini, Başkalarını, Doğayı Kabul Etme

Psikolojik bakımdan sağlıklı kişi gerçeği tam ve doğru olarak algı-lama gücüne sahiptir. Bu özelliğin doğal sonucu, kişinin bütün eksik-lerini, kusurlarını, hatalarını görebilmesi bunları kişiliğinin bir par-çası saymasıdır. Kendini kabul, hatalardan dolayı aşırı derecede suç-luluk duymamak, gereksiz yere günah korkusu içinde yaşamamak, kendinden utanmamak demektir. Özünü (kendini) gerçekleştiren kimse gereksiz yere sıkılganlık, utanma, tutukluk göstermeden iştahla yer, cinsel ilişkide bulunur. Yiyeceklerden hoşlanmama, vücuttan çıkan şeylerden tikslenme, vücut kokularından veya fonksiyonlarından iğ-renme nörotiklere özgü tepkilerdir.

Psikolojik bakımdan sağlıklı insan ancak tembellik, düşünce-sizlik gibi düzeltilmesi mümkün kusurlardan, önyargı ve kıskançlık gibi duygulardan, bazı kötü alışkanlıklarından dolayı utanç duya-bilir. Çünkü bunlar doğal değil yanlış öğrenme sonucunda edinilmiş davranışlar olup düzeltilmeleri mümkündür.

Kendini kabul ile yakından ilişkili bir diğer özellik de başka in-sanları ve varlıkları oldukları gibi kabul etmek, onların neden başka türlü değil de böyle olduklarını tartışmamaktır.

##### 2. İçten Geldiği Gibi Davranma, Sadelik, Tabiiik

Psikolojik bakımdan sağlıklı insanlar doğal, sade ve içten geldiği gibi davranırlar, yapmacıktan, sun'ilikten, ikiyüzlülüktten, aşırı me-rasimden ve etiketten hoşlanmazlar. Geleneklere saygılıdırlar, ama sırf geleneklere uymak için önemli saydıkları bir işi yapmaktan ka-çınmazlar. Basit, ayrıntı sayılabilecek kurallara uymayı büyük bir sorun haline getirmezler veya kuralları hiçe sayan, itirazcı bir tutum takınmazlar.

### 3. Bir Probleme Yönelme

Kendini gerçekleştiren insanlar kendileri ile değil, kendileri dışındaki bazı sorunlarla ilgilenirler. Hayatta kendilerini, çözmekle yükümlü saydıkları evrensel nitelikte bir soruna adanlar; bakış açıları geniştir, ilgileri yerel değil evrenselidir.

### 4. Mahremiyetten Hoşlanma, Başkalarına Bağlantısız Olabilme

Kendini gerçekleştiren insanlar yalnız kalabilirler, mahremiyetten hoşlanırlar, ille de insanlarla birlikte olmak, onların yardım ve desteğini sağlamak gereğini duymazlar. Herhangi bir insanda önemli sarsıntılar yaratan olaylar karşısında sakin ve soğukkanlı davranabilirler, kişisel felaketler karşısında ölçülü ve ağırbaşlı olabilirler. Kendini gerçekleştiren insanlar kendilerini yönetebilirler ve davranışlarını denetleyebilirler. Başkalarının telkinlerinin, reklam ve propagandaların etkisinde kalmadan özgürce karar verebilirler.

### 5. Takdir Edebilme

Kendini gerçekleştiren kimseler hayattaki iyilikleri ve güzellikleri, zevkle, coşku ve hayranlıkla değerlendirme gücüne sahiptirler. Bir çiçeğin açışını, bir çocuğun gülümseyişini, güneşin doğuşunu her seferinde sanki ilk kez görüyormuşcasına coşku ve heyecanla karşılarlar. Günlük monoton yaşamda bile heyecan verici yönler bulabilirler. Bu özellikleri, daima somut ve taze olan şeylerle yakından ilgili olmaları ile açıklanabilir.

### 6. İnsanlıkla Özdeşim Kurabilme

Kendini, özünü gerçekleştirmiş, sağlıklı kimseler insanlara içten bir sempati duyar ve insanlıkla derin bir özdeşim kurabilirler. Bazen insanları yavan ve bencil bulsalar ve bu yüzden öfke duysalar bile yine de insanları sever ve onlara hoşgörülü davranırlar. Adler'in "Sosyal İlgisi" kavramına benzeyen bu özellik geniş bir bakış açısına ve zaman perspektifine sahip olmakla, "Ben" ve "Benim" kavramlarının çok sayıda kişiyi kapsayacak biçimde genişlemesi ile ilgilidir.

### 7. Başkaları ile Yoğun İlişkiler Kurabilme

Sağlıklı insanlar başkaları ile yoğun ve derin ilişkiler içinde bulunabilirler. Bu özellik biraz önce sözü edilen insanlarda özdeşim kura-

bilme ve onları sevebilme yeteneği ile yakından ilgilidir. Bu insanların çevresi çok geniş değildir, ancak bu çevre içinde derin ve yoğun duygusal ilişkiler kurabilirler.

### 8. Demokratik Karakter Yapısına Sahip Olma

Kendini gerçekleştirmiş insanın bir başka özelliği de insanlarla ilişkilerinde sosyal sınıf, ırk, inanç ayrımı yapmamak ve karakterine uyan herkesle dost olabilmektir. Bu kimseler herkesi insan olarak saygıdeğer bulurlar ve kendine göre değerli bir yanı olabileceğine inanırlar. Yaş, mevki, eğitim vb. yönlerden kendisinden daha aşığı düzeyde bulunan kimselerden birşeyler öğrenebileceklerine inanırlar ve kendilerine birşeyler öğreten kimselere derin bir şükran duyarlar.

### 9. Araç ile Amacı, İyi ile Kötüyü Birbirinden Ayırdedebilme

Sağlıklı insanda gözlenen bir diğer özellik, doğru ile yanlışı, iyi ile kötüyü ayırdetmede güçlük çekmemektir. Bu, onların geleneksel ve katı olmamakla birlikte net ve güçlü ahlak ilkelerine sahip olmaları ile açıklanabilir. Bu kimseler belli bir durumda amaç ile ona götüren aracı doğru bir biçimde ayırdederler ve çok kere amacı daha önemli bulurlar.

Ancak bazan amaca götüren çabalar da başlıbaşına doyum kaynağı olabilir, yani bir şeyi sırf kendisi için yapmaktan zevk alabilirler; bir şeyi elde etmek için yapılacak çalışmadan, o şeye erişmek kadar zevk alabilirler; rutin ve önemsiz sayılabilecek bir faaliyeti zevkli bir oyun haline getirebilirler.

### 10. Nüktedanlık

Kendini gerçekleştirmiş, sağlıklı insanların kendilerine özgü bir espri anlayışları vardır. Bu kimseler sıradan insanlara gülünç gelen, saldırgan nüktelere, başkalarını inciten şakara gülmezler. Onlara göre nükte bir düşünce ile ilgili olmalı, bir kimseye değil; spontan, yani kendiliğinden olmalı, planlı değil; durumdan kaynaklanmalı, duruma bir şeyler katan türden olmamalı ve bir defa yapılmalı, tekrarlanıp bitiviye hale gelmemeli. Kendini gerçekleştiren insanlar bazan kendilerine de gülebilirler. ancak bu mazozist bir tepki veya soytarılık şeklinde değildir.

### 11. Yaratıcılık

Kendini gerçekleştiren insanlar yaratıcıdır, ancak bu yaratıcılık sanat alanında görülen yaratıcılıktan farklıdır. Sanatta yaratıcılık çok kere üstün bir yeteneğin kendini ortaya koymasındır ve kişiliğin diğer yönleri ile, ruh sağlığı ile ilgili olmayabilir. Kendini gerçekleştiren insanların yaratıcılığı ise henüz kültür kalıpları ile bozulmamış saf bir çocuğun evrensel yaratıcılığına benzer. Bu yaratıcılık insan doğasının ortak bir özelliği olup, herkeste varolan gizilgüç anlamında bir yaratıcılıktır. Kültür ve toplumsal kurallar insanın bu özelliğini bozmaktadır. Ancak çok az kişi hayata bu taze, saf ve dolaysız bakış tarzını koruyabilir; bir dönem kaybetmişse yine kazanabilir.

Yaratıcılık ile de bir sanat eseri meydana getirmek değildir. İnsan daha mütevazı konularda yenilikler getirebilir. Çünkü yaratıcılık öz yapının kendini gerçekleştirmesidir. Algıda yetkinlik, nüfuz ve tazelik, yaratıcılığı geliştiren özelliklerdir. Bu insanlar daha az tutuk, daha az engellenmiş olduklarından yaratıcı güçlerini ortaya koyabilmektedirler. Bu anlamda bir ev hanımı yeni bir yemek çeşidi denemekle, bir terzi yeni bir model denemekle yaratıcı olabilirler.

### 12. Kültürlenmeye Karşı Direniş

Kendini gerçekleştiren insanlar hernekadar buldukları toplumla özdeşleşmiş ve insanları benimsemiş kişilerse de, her türlü kültürel etkiyi hemen kabullenmezler. Örneğin merasime, etikete, kalıp davranışlara uymaya çok önem vermezler; giyimde modayı, düşünce hayatında yeni akımları yakından izleme zorunluluğu duymazlar. Yani bir ölçüde kültürden bağımsız kalmaya çalışırlar.

Maslow yukarıda özetlenen özellikleri, ünlü kişiler ve bazı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı gözlem ve incelemeler sonunda saptamıştır. Maslow'a göre bu özellikler daha çok orta yaş ve ötesindeki kimselerde gözlenmektedir. Gençlerde "*deneyim yetersizliği*" olarak özetleyebileceğimiz çeşitli nedenlerle bu özellikler tam olarak görülememekte, ancak sağlıklı bir gelişim sürecinde bulunan gençlerde bu özellikleri geliştirme eğilimi gözlenmektedir.

## İNSANCI YAKLAŞIMIN GELİŞİM PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN DOĞURGULARI

İnsancı psikologların benimsediği ve buraya kadar özetlediği-  
gie ilkelerin gelişim psikolojisi açısından bazı doğurguları vardır.  
Bunları da şöyle özetleyebiliriz:

1. Gelişim normlarını değerlendirirken insanların özyapılarının uygun ortamda gelişip gerçekleşeceği, belli bir durumda gözlenen davranışın gerçek gizilgücü yansıtmayabileceği gözönünde bulundurulmalıdır.

Gelişim normları bize olanı söylemektedir, olması gerekeni değil. Örneğin bu gün ortalama yetişkin erkek boyu 1.70.m olarak bulunmuş olsun. Bu bize halihazır koşullardaki durumu gösterir. Oysa iyi beslenme ve bakım ile insanların boya ilişkin gizilgüçlerinin daha çok kısmı gerçekleşebilir ve ortalama boy uzunluğu artabilir. Bir kimse normal boya erişince gelişimin tamamlandığını kabul etmek gizilgüçleri tam olarak kullanmama sonucuna götürebilir. Normal, yani tipik bireyin özelliklerine sahip kişi eğer kendi gizilgüçlerini tam olarak gerçekleştirmemiş ise geri kalmış sayılmalıdır.

2. Gelişim basamaklarından birinde takılma veya kişiliğin belli bir alanındaki gerilik başka alanlardaki atılımlarla telafi edilebilir. O halde psikologlar gerilikler üzerinde durdukları kadar, belki de daha çok bireyin güçlü yanları üzerinde durmalı, onları daha da geliştirmeye çalışmalıdır.

3. Gelişimi sosyal gelişim, zihinsel gelişim, bedensel gelişim diye ayrı ayrı incelemek araştırmacılara kolaylık sağlanmakta, bu yolla derinliğine bilgi edinmek mümkün olmaktadır. Ancak bu yaklaşımı ileri götürüp parçaların birbiri ile ilişkisini gözardı etmemelidir. İnsan bir bütündür, bir sistemdir ve daha geniş bir sistemin ögesidir. O halde insanı bir bütün olarak ve içinde bulunduğu çevre ile ilişkilerini gözönüne alarak incelemek gerekmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Adler, A.** 1929 *Individual Psychology. Psychology of Personality: Readings in Theory'de.* (Ed. W. Sahakian) Chicago: Rand Mc Nally and Co.
- Angyal, A.** 1941 *The Holistic Theory of Personality. Psychology of Personality: Readings in Theory'de.* (Ed. W. Sahakian) Rand Mc Nally and Co.
- Combs, A.W., Snygg, D.** 1959 *Individual Behavior.* New York: Harper and Row Pub.
- Combs, A.** 1962 (Ed) *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education* Washinton D.C: Assaciation for Supervision and Curriculum Development.
- Combs, A., Avila, D.L., Purkey, W.W.** 1972. *Helping Relationships.* Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Frankl, V.E.** 1962. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy.* Boston: Beacon Press.



- Goble, F.G.** 1970. *The Third Force*. New York: Grossman Publishers.
- Goldstein, K.** 1941 *The Holistic Approach. Psychology of Personality: Readings on Theory'de* (Ed. William Sahakian) Chicago: Rand Mc Nally and Company.
- Hall, C.S., Lindzey, G.** 1970 *Theories of Personality*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Lazarus, J.** 1969 *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. London: Mc Graw Hill Book Company.
- Lecky, P.** 1969 *Self Consistency: A Theory of Personality*. New York: A Doubleday Anchor Book Inc.
- Maslow, A.** 1968 *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold
- Maslow, A.** 1970 *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Pub.
- Patterson, C.H.** 1966 *Theories of Counseling and Psychotherapy* New York. Harper and Row Pub.
- Rogers, C.R.** 1959 A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client - Centered Framework. In Koch, S(Ed) *Psychology: A Study of a Science*. Vol-II. General Systematic Formulations, Learning and Special Processes. New York: Mc Graw Hill.
- Rogers, C.R.** 1951 *Client Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C.R.** 1965 *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Company.