



ROGERS VE MASLOW'UN YAKLAŞIMLARI KAPSAMINDA KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİRME KAVRAMININ PSİKOLOJİK YERİNİN
İNCELENMESİ

FULYA UMAR

Lefkoşa
Haziran, 2016





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ROGERS VE MASLOW'UN YAKLAŞIMLARI KAPSAMINDA KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİRME KAVRAMININ PSİKOLOJİK DANIŞMADAKİ YERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FULYA UMAR

Danışman: Prof. Dr. SÜLEYMAN ÇETİN ÖZOĞLU

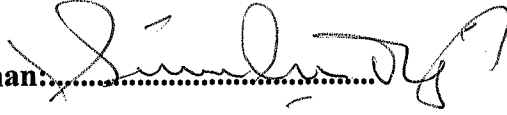
Lefkoşa

Haziran, 2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

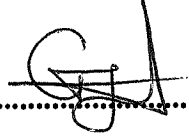
Fulya Umar'a ait "Rogers ve Maslow'un Yaklaşımları Kapsamında Kendini Gerçekleştirme Kavramının Psikolojik Danışmadaki Yerinin İncelenmesi" isimli bu çalışma, jürimiz tarafından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman:.....



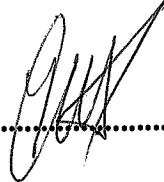
Prof. Dr. Süleyman Çetin ÖZOĞLU

Üye:.....



Doç. Dr. Ahmet Güneyli

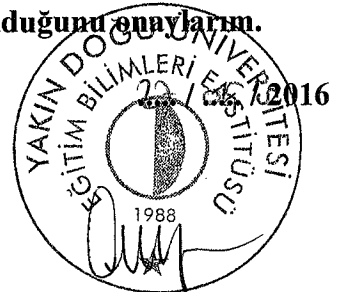
Üye:.....



Yrd. Doç. Dr. Yağmur Çerkez

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Orhan ÇİFTÇİ

Enstitü Müdürü

ÖZET

ROGERS VE MASLOW'UN YAKLAŞIMLARI KAPSAMINDA KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME KAVRAMININ PSİKOLOJİK DANIŞMADAKİ YERİNİN İNCELENMESİ

Umar, Fulya

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu

Haziran 2016, 100 sayfa

Literatürde kendini gerçekleştirme kavramının anlamına ilişkin hem Abraham Harold Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi hem de Carl Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı ile ilgili birçok kaynak bulunmaktadır. Ancak bu çalışmaların farklı ve ortak yönleri olup olmadığı, rehberlik ve psikolojik danışmadaki kullanımıyla ilgili bilgilerin yeniden düzenlenmesi ve incelenmesinin bu alanda fayda sağlayacağı düşünülmüştür. Kendini gerçekleştirmenin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin temel amacı olması da araştırmada elde edilen bilgilerin, uygulamalarda bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardım etmesi amacına da hizmet edecektir. Bu amaçla kendini gerçekleştirme kavramını Maslow'un yaklaşımı ve Rogers'ın kuramı açısından yazılı kaynaklardan incelemek ve irdellemek için nitel araştırma yöntemi seçilmiştir. Kendini gerçekleştirmiş kişilerin özelliklerine değinilmiştir. Kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için bu alanda kullanılan ölçeklere ve bazı demografik araştırmalara yer verilmiştir. Edinilen bilgiler ışığında kendini gerçekleştirme kavramına ilişkin Maslow ve

Rogers'ın birçok ortak ve farklı görüşleri olduğu ve demografik faktörlerin kendini gerçekleştirme düzeyini etkilediği görülmüştür. Araştırma sonucunda, psikolojik danışma uygulamalarında, uygun ortamın sağlanması, demografik faktörlerin, temel ve gelişimsel ihtiyaçların göz önünde bulundurulması, gerekirse ölçeklerin kullanılması, danışanın potansiyelinin farkına varmasına, benlik kavramını geliştirmesine ve sonucunda kendini gerçekleştirmesine yardımcı olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Kendini gerçekleştirme; İhtiyaçlara ilişkin yaklaşımlar; Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi; Psikolojik danışma kuramları; Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE CONCEPT OF SELF-ACTUALIZATION WITHIN THE CONTEXT OF ROGERS AND MASLOW'S APPROACHES IN PSYCHOLOGICAL COUNSELLING

Umar, Fulya

Psychological Counselling and Guidance Department

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu

June 2016, 100 pages

In the literature there are lots of sources about meaning of the concept of self-actualization related both Abraham Harold Maslow's pyramid of hierarchy of needs and Carl Rogers' person-centered therapy. However whether these studies different or similar subjects, it was considered to study and arrange the related data about practicing in psychological counselling and guidance for contributing to this area. Because self-actualization is the main purpose of psychological counselling and guidance services, in this study the collecting data will be provided to help the aim of self-actualize for individuals in practices. For this reason, qualitative method was chosen to study and probe the concept of self-actualization in terms of Maslow's approach and Rogers' theory from written sources. It was mentioned about the features of self-actualized people. It was referred to scales using in this area to measure the level of self-actualization and certain demographic studies. In the light of acquired data about the concept of self-actualization there are

various similar and different approaches of Maslow and Rogers and it was seen that demographic factors affect the level of self-actualization. As a result of the study, it was reached that by providing proper setting, taking into consideration of demographic factors, basic and developmental needs, if necessary using the scales in psychological counselling practices will be helpful client's for awaring of his/her potential, improving the self-concept and at the end reaching self-actualization.

Keywords: Self-actualization; Approaches related needs; Maslow's pyramid of hierarchy of needs; Theories of counselling; Rogers' person-centered therapy.

TEŞEKKÜR

Bilgi ve tecrübesinin yanında her zaman hoşgörü ve sabrıyla çalışmalarımı yürütmemi sağlayan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Süleyman Çetin ÖZOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca beni destekleyen ve her zaman yanımda olan Yrd. Doç. Dr. Engin BAYSEN ve Yrd. Doç. Dr. Fatma BAYSEN'e çok teşekkür ederim.

Uzaktan da olsa tüm çalışmalarımda bana yardım eden sevgili Yrd. Doç. Dr. Nur DEMİRBAŞ ÇELİK'e çok teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde benden yardımlarını esirgemeyen Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ'e ve Öğr. Gör. Sevda YOLCU'ya teşekkür ederim.

Ayrıca her zaman yanımda olan ve beni destekleyen aileme ve dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Sayıtlar ve Sınırlılıklar	5
1.5 Tanımlar	5
1.5.1 Rehberlik ve Psikolojik Danışma	5
1.5.2 Kendini Gerçekleştirme	6
1.5.3 İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi	6
1.5.4 Danışan Merkezli Psikolojik Danışma Kuramı	6

BÖLÜM 2

KURAMSAL BİLGİLER	7
2.1 İhtiyaçlar ve Türleri	7
2.1.1 Temel İhtiyaçlar	7
2.1.2 Gelişimsel İhtiyaçlar	8
2.2 İhtiyaçlara İlişkin Yaklaşımlar	9
2.3 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı	11
2.4 Psikolojik Danışma	15
2.4.1 Psikolojik Danışmanın Amaçları	15
2.4.2 Kuramsal Kavramlar	16
2.4.3 Psikolojik Danışma Süreci	17
2.4.4 Psikolojik Danışmada Kullanılan Yöntem ve Teknikler	18
2.4.5 Psikolojik Danışma Kuramları	18
2.4.6 Rogers'ın Danışan Merkezli Psikolojik Danışma Kuramı	23

BÖLÜM 3

YÖNTEM	32
3.1 Araştırma Modeli	32
3.2 Araştırmanın Dökümanları	32
3.3 Veri Toplanma Süreci	33
3.4 Veri Analizi	34

BÖLÜM 4

BULGULAR, YORUM VE TARTIŞMA.....	35
4.1 Maslow ve Rogers'ın Görüşleri ile İlgili Araştırmalar.....	35
4.2 Maslow'un Yaklaşımındaki İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidinin Günümüzde Değerlendirilmesi	37
4.3 Maslow'un Kendini Gerçekleştirme Kavramının Literatürdeki Yeri	48
4.4 Rogers'ın Danışan Merkezli Psikolojik Danışma Kuramında Kendini Gerçekleştirme Kavramının Yeri	56
4.5 Psikolojik Danışma Kuramcılarının Kendini Gerçekleştirme Kavramına Bakış Açıları	61
4.6 Kendini Gerçekleştirmeyi Ölçmek İçin Kullanılan Araçlar	64
4.7 Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Demografik Araştırmalar.....	68
4.8 Kendini Gerçekleştirmeyi Etkileyen Faktörler.....	80
4.9 Kendini Gerçekleştirme Kavramının Maslow ve Rogers'a Göre Anlamları	81
4.10 Kendini Gerçekleştirmenin Psikolojik Danışmadaki Yeri	82

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER	84
5.1 Sonuç	84
5.2 Öneriler	86
KAYNAKÇA	87
ÖZGEÇMİŞ	100

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Alderfer ve Maslow'un İhtiyaçlara İlişkin Yaklaşımlarının Karşılaştırılması.....	9
Tablo 2. Psikolojik Danışma Kuramlarının Genel Sınıflandırılması	20
Tablo 3. Kendini Gerçekleştirmiş Kişilerin Davranışlarındaki Temel Özelliklerinin Sınıflandırılması	36
Tablo 4. Ünlü Kişilerin Çocukları.	43
Tablo 5. Rogers ve Maslow'un Yaşam ve Psikolojik Danışmaya Yönelik Amaçları.....	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi	12
Şekil 2. Maslow'un Geliştirilmiş İhtiyaçlar Hiyerarşisi Basamakları.	38
Şekil 3. Yenilenen Piramit ve İhtiyaçlar.....	41
Şekil 4. Kendini Gerçekleştirmenin Kişilerarası Modeli.....	44
Şekil 5. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	46

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

RPD: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

TÜBA: Türkiye Bilimler Akademisi

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) etkinliklerinin başlangıcı, 1950’li yılların başlarında Marshall’ın yardımı ile Amerika Birleşik Devletleri (ABD)’nden gelen akademisyen ve öğrenciler ile Amerika Birleşik Devletleri’ne gönderilen akademisyen ve uzmanların öncülüğünde başlamıştır (Terzi & Tekinalp, 2013).

Rehberlik ve Psikolojik Danışma, bazı kaynaklarda ve uygulamalarda birlikte ele alınarak açıklandığı gibi, Rehberlik ayrı Psikolojik Danışma ayrı olarak tanımlanmaktadır. RPD hizmetleri “Bireyin bir psikolojik varlık olarak yaşamını sürdürmesi, gereksinimlerini karşılaması ve en üst düzeyde gelişmesi için gerekli olan sistematik yardımların sağlanmasıdır” şeklinde ifade edilmektedir (Özoğlu, 2007, s. 3). Özgüven (2001) ise rehberlik servislerini ve etkinliklerini psikolojik danışmayı da içine alan daha geniş bir kavram olarak tanımlamaktadır. Psikolojik danışma için ise rehberlik hizmetleri içinde ve her aşamasında yer alan, farklı nitelik ve boyutlarda olmakla beraber danışanın bireysel ve duygusal boyutlarına daha fazla ağırlık veren profesyonel bir hizmet olarak ifade edilmektedir. Rehberlikle ilgili bir diğer tanım “Her yaştaki bireylere; kendilerini tanıma, kabul etme ve geliştirmeleri sürecinde gerekli yeterlilikleri ve yaşam donanımlarını kazanmaları için profesyonel kişilerce yapılan psikolojik destek hizmetleridir” olarak belirtilmektedir (Yeşilyaprak, 2013, s. 7).

Psikolojik (Ruhsal) Danışma için Türkçe Bilim Terimleri Sözlüğü Sosyal Bilimler (TÜBA, 2011)’de öğrencilerin eğitsel, mesleksi ya da toplumsal konularda seçim yapabilmeleri ve karara varabilmelerine bilimsel danışma ve yardımlarda bulunan okul

izlencesi şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik danışma için bir diğer tanım “Bozulan veya aksayan, eksiklikleri kişi tarafından hissedilen benlik-gerçek (durum) ilişkileri etkileşimi boyutunda bireyin değişimine, gelişimine yardımı ve danışanın kendisini öğrenmesini amaçlayan yüz yüze, sistemli, profesyonel ve psikolojik ortamda danışan ile danışmanın işbirliği ile sürdürülen bir ilişki sürecidir” şeklinde belirtilmektedir (Özoğlu, 2007, s. 222). Bu tanımlarda ortak özellik, bireye sunulan psikolojik hizmetlerin, danışanın “iyi yaşamını” sağlamasına yönelik olan yardımların sistematik ve profesyonel olmasıdır.

Uygulamaya yönelik olan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, okullar haricinde farklı kurumlarda da bireylerin ihtiyaçlarına göre verilmektedir. Başta Psikoloji olmak üzere Sosyal Bilim disiplinlerinde Abraham Harold Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi, bireye yönelik bu hizmetlerde “Kendini Gerçekleştirme” kavramının ele alınmasına neden olduğu gözlenmektedir.

Kendini gerçekleştirme kavramının literatürde çok sayıda tanımı vardır. Erden ve Akman’a göre “Bireyin kendi yeteneklerini sonuna kadar kullanarak istediği yere gelebilme ve hedeflerine ulaşabilme isteği ve çabası” olarak tanımlanmaktadır. (Ercoşkun & Nalçacı, 2005, s. 364). Schultz ve Schultz (2001)’a göre kendini gerçekleştirme, “insanın tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesi, potansiyellerini geliştirip gerçekleştirebilmesi olarak doğuştan getirilen ve her insanda var olabilen en yüksek düzeydeki insan ihtiyacı ya da eğilimidir” (Aktaran: Dağlı & Beyazsaçlı, 2010, s. 2). *Ivtzan, Gardner, Bernard, Sekhon ve Hart (2013)’a göre kendini gerçekleştirme, bireyin yaratıcı olması, kendini geliştirmesi, bilgi toplaması ve yeteneklerini keşfetmek için araştırmalar yapması olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada ele alınan Maslow ve Rogers’ın yaklaşımlarında da değişik tanımlar göze çarpmaktadır. Maslow (1943)’a göre kendini gerçekleştirme, tüm dikkati ve enerjisiyle yoğunlaşarak potansiyelinin ortaya*

çıkması, sadece kendini düşünmeyen, tecrübeler edinmesini kapsayan doğal ve dinamik olan yaşam boyu süren bir gelişim sürecidir (Ivtzan ve diğerleri, 2013). Rogers'a göre kendini gerçekleştirmenin tanımı ise organizmanın tüm kapasitelerini geliştirmek ve organizmayı geliştirecek ya da devam ettirecek şekilde organizmanın doğasında olan eğilimidir (O'Brien, 2016).

Kendini gerçekleştirme kavramı, rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarında önemle ele alınmaktadır. Günümüz şartları ve ihtiyaçlarındaki değişimler kapsamında yeni yaklaşımlar göz önünde bulundurulduğunda Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramının, psikolojik danışmada Rogers'ın danışan merkezli kuramıyla bir bütünlük içerisinde ele alınıp alınamayacağının yanıtlanması önemli bir sorundur. Bu bağlamda kendini gerçekleştirme kavramının psikolojik danışmadaki kullanımıyla ilgili durumun ve sorunun yanıtlanması gerekli görülmektedir. Kendini gerçekleştirme kavramının rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarındaki önemi kapsamında ele alınma durumunu, yerini incelemenin yararlı olabileceği düşüncesi ile bir nitel araştırma planlanarak yürütülmüştür.

Araştırmanın problem cümlesi değişen ihtiyaçların göz önünde bulundurulması ve buna bağlı olarak psikolojik danışmanın daha verimli gerçekleştirilmesi adına şu şekilde oluşturulmuştur:

Rogers ve Maslow'un yaklaşımları kapsamında kendini gerçekleştirme kavramı psikolojik danışmada nasıl ele alınmaktadır?

1.2 Araştırmanın Amacı

İnsana yönelik çalışmalarda başta psikolojik çalışmalar olmak üzere psikolojik *danışma ve yardım hizmetlerinde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidindeki kendini gerçekleştirme kavramı yaygın bir şekilde ele alınmaktadır. Bu konudaki çalışmalarda*

birçok farklılık öne çıkmakta, kuramlarda ve yaklaşımlarda tartışmalar olmaktadır. Kendini gerçekleştirme kavramının, Carl Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramındaki yerinin ve anlamının Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımı ile karşılaştırılarak ele alınmasının amaçlandığı bu incelemenin psikolojik danışma hizmetlerinin uygulamalarına katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Araştırmanın alt amaçları şöyle sıralanabilir:

1. Maslow ve Rogers'ın görüşleri ile ilgili araştırmalar nelerdir?
2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi günümüzde nasıl değerlendirilmektedir?
3. Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramının literatürdeki yeri nedir?
4. Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramında kendini gerçekleştirme kavramının yeri nedir?
5. Psikolojik danışma kuramcılarının kendini gerçekleştirme kavramına bakış açıları nasıldır?
6. Kendini gerçekleştirme düzeylerini ölçmek için kullanılan araçlar nelerdir?
7. Kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için yapılan araştırmalar nelerdir?
8. Kendini gerçekleştirmeyi etkileyen faktörler nelerdir?
9. Kendini gerçekleştirme kavramının Maslow ve Rogers'a göre anlamları nelerdir?
10. Kendini gerçekleştirmenin psikolojik danışmadaki yeri nedir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Literatürde kendini gerçekleştirme kavramı ile ilgili çok sayıda araştırma dikkati çekmektedir. Bu konuda kendini gerçekleştirme kavramının genelde toplumsal ve psikolojik boyutlarına dayalı çalışmalar yaygındır. Bu incelemede kendini gerçekleştirme kavramı ve bireyin hangi durumlarda ve psikolojik danışma sürecinde kendini

gerçekleştirmiş olarak değerlendirilmesi hem Maslow'un hem de Rogers'ın yaklaşımına göre ilişkilendirilerek irdelenmeye ve açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda literatürde rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarında bireyin kendini gerçekleştirme değişik tanımlamalarla ve kabullerle önemli bir hedef olarak ele alınmaktadır. Farklı yaklaşımlara yer verilen birçok kaynak bulunsa da bu yaklaşımların ele alınıp incelendiği çok fazla kaynak olmadığı literatürde görülmektedir. Bu amaçla farklılık gösteren yaklaşımların günümüz şartlarına göre tekrar gözden geçirilerek ele alınması bu alandaki araştırmalarda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar ve Sınırlılıklar

RPD amacına hizmet etme açısından Rogers'ın psikolojik danışma kuramı ile kendini gerçekleştirme kavramını yazılı kaynaklara dayanarak incelemek, kendini gerçekleştirme kavramının psikolojik danışma ile ilişkisini irdelemek amacı için uygun olacaktır. Bu durum RPD'nin temel amacının bireyin kendini gerçekleştirme olduğu yönündeki genel anlamlandırmayla bağdaşmaktadır. Amaca uygun olarak literatürü incelemenin yeterli olacağı kabul edilmiştir.

Konuya ilişkin bazı orijinal kaynaklara ulaşamaması ve kütüphane olanaklarının sınırlılığı, incelemenin sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

1.5 Tanımlar

1.5.1 Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Kepçeoğlu (1994)'na göre bireyin "Kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı bir uyum

yapması ve böylece kendini gerçekleştirmesi için uzman kişilerce bireye yapılan psikolojik yardımlardır” (Aktaran: Yeşilyaprak, 2013, s. 7).

1.5.2 Kendini Gerçekleştirme

Whitson (2014)’a göre kendini gerçekleştirmenin modern tanımı: Bireyin eşsizliğini vurgulayan; insanın deneyim ve davranışına bütünsel, organizmik ve fenomenolojik olarak yaklaşan; gerçek benliğini keşfederek geliştirme ve benliğini gerçekleştirme ihtiyacı olarak ifade edilmektedir.

1.5.3 İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi

Maslow (1943)’a göre Fizyolojik, Güvenlik, Ait Olma ve Sevme, Saygı ve Kendini Gerçekleştirme olarak beş basamaktan oluşan insanın temel ihtiyaçlarını kapsayan ve sırayla karşılanması gereken piramit olarak adlandırılan sınıflandırmadır (Aktaran: Lester Hvezda, Sullivan & Plourde, 1983).

1.5.4 Danışan Merkezli Psikolojik Danışma Kuramı

Danışan merkezli psikolojik danışma kuramı, insanı yüz yüze gelerek olduğu gibi kabullenmek ve anlamak, kişiyi objektif olarak tanımaktan çok ona kendisini tanımasına yardımcı olan uygulama olarak ifade edilmektedir (Witty, 2007).

BÖLÜM 2

KURAMSAL BİLGİLER

2.1 İhtiyaçlar ve Türleri

2.1.1 Temel İhtiyaçlar

Literatürde ihtiyaç kavramı güdü kavramı ile ilişkilendirilerek ele alınmaktadır. Bu kavramlarla ilgili yazılı kaynaklarda pek çok tanım yer almaktadır.

Güdü: “Bireyin gereksinmelerini gidermek için belli bir yönde harekete geçmesi, etkinliklerde bulunması eğilimidir” şeklinde tanımlanmaktadır (Özoğlu, 2007, s. 11).

Maslow iki tip güdüden bahseder. Biri yetersizlik (deficiency), diğeri gelişme (growth) güdüsüdür. Yetersizlik güdüsü kişinin hem ruhsal hem de bedensel olarak dengesini koruması, gelişme güdüsü ise yaptığıının daha iyisini yapmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır. İkisi de kendini gerçekleştirme eğilimine destek olmaktadır (Ertem, 2002). Diğer bir deyişle, kişinin kendini gerçekleştirmesi için hem fiziksel hem psikolojik olarak tatmin olması gerekmektedir.

İhtiyaç (Gereksinme): Baymur (1978)’a göre kişinin gelişimi ve çevresiyle uyum içerisinde bir yaşam sürebilmesi için gerekli koşulların eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Engür, 2002).

İhtiyaçların çeşitli türleri vardır. Baymur (1994)’a göre psikologlar arasında bu ihtiyaçları, fizyolojik ve psikolojik (sosyal) olmak üzere iki bölümde sınıflama yaygındır ve psikolojik ihtiyaçlar toplumdan topluma kısmen değişmektedir (Aktaran: Ercoşkun & Nalçacı, 2005).

Fizyolojik ihtiyaçların tüm insanlar için ortak ve öğrenilmemiş oldukları ileri sürülmekte ve yaşamın devam etmesi için zorunlu ihtiyaçlar olarak görülmektedir. Bu ihtiyaçlar arasında beslenme, uyku, hava, cinsellik, gereksiz maddelerin bedenden atılması ve etkinlikte bulunma gibi ihtiyaçlar yer almaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar ise daha çok zihin ve duygularla ilgili, kişiden kişiye değişebilen ve öğrenme ürünü oldukları ileri sürülen ihtiyaçlardır. Bunların içinde güvenlik, sevme ve sevilme, bağlılık, saygınlık kazanma, özgürlük, kendini gerçekleştirme, ait olma, saldırganlık, kendine güven, kabul edilme gibi ihtiyaçlar vardır (Ercoskun & Nalçacı, 2005).

Cüceloğlu (2004), insan ihtiyaçlarının birçok türü olduğu ve sadece insana özgü olan başarma ihtiyacı gibi ihtiyaçların olduğuna da dikkat çekerek, öğrenilmiş (psikolojik) ihtiyaçların doyurulmaması ölümle sonuçlanmaz fakat bireyin yaşamını zorlaştırarak psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediği ifadelerine yer vermiştir (Aktaran: Ercoskun & Nalçacı, 2005). Bu durum psikolojik danışma hizmetlerini gerekli kılmaktadır.

2.1.2 Gelişimsel İhtiyaçlar

Yeşilyaprak (2013) gelişimsel ihtiyaçları, her yaş dilimine özgü o gelişim döneminde karşılanması gereken ihtiyaçlar şeklinde tanımlamıştır. Havighurst (1972)'un "gelişim görevleri" dediği bu ihtiyaçların her yaş döneminde farklı olduğu ve başarılması gereken ödevler olarak tanımlamıştır. Birey, karşısına çıkan bu ödevleri başaramazsa mutsuz olabilir ve sonraki dönemlerde karşılaştığı ödevlerde aksaklıklar yaşayabilir (Yeşilyaprak, 2013).

Yapılan rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarının bu gelişim dönemleri dikkate alınarak yapılması gerekmektedir. Bu alandaki uzmanların yaş dönemlerine ait

gelişim görevlerini bilmesi uygulamalarda kolaylık sağlayarak daha verimli sonuç alınmasına katkıda bulunabilir.

2.2 İhtiyaçlara İlişkin Yaklaşımlar

İhtiyaçlara ilişkin farklı yaklaşımları olan ve literatürde en çok göze çarpan isimler Maslow, Murray ve Alderfer'in yaklaşımlarıdır. Ayrıca Glasser ile Deci ve Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde ihtiyaçlara ilişkin değişik görüşleri ve saptamaları vardır. Örneğin; Maslow'un Yaklaşımı ile Alderfer'in Yaklaşımı maddelerinde ihtiyaçlar karşılaştırıldığında pek çok fark bulunmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1

Alderfer ve Maslow'un İhtiyaçlara İlişkin Yaklaşımlarının Karşılaştırılması (Erdem, 1997).

MODELLER	1.BASAMAK	2. BASAMAK	3. BASAMAK
Alderfer	Varlık Sürdürme	İlişki İhtiyaçları	Gelişme İhtiyaçları
Maslow	İhtiyaçları Fizyolojik İhtiyaçlar	Güven ve Sosyal İhtiyaçlar	Saygınlık ve Kendini Gerçekleştirme

Tablo 1'de görüldüğü üzere Alderfer ve Maslow'un yaklaşımlarında iki önemli fark bulunmaktadır. İlki, Maslow'un beşli, Alderfer'in ise üçlü bir ihtiyaç hiyerarşisi yaklaşımları bulunmaktadır. İkinci fark, Maslow'a göre birey alt düzeydeki temel ihtiyaçlarını gidermeden üst düzeydeki ihtiyacı gidermeye yönelmezken Alderfer'de üst düzeydeki ihtiyaç karşılanamazsa alt basamaktaki ihtiyacın karşılanmasına yönelir. Burada gerginliğin bireyin geri çekilmesine sebep olması söz konusudur (Erdem, 1997). Fromm'a göre bu gerginlik, ihtiyacın giderilmesiyle ortadan kalkarak yerini tatmin duygusuna bırakır (Çankaya, 2009).

Murray de Alderfer gibi ihtiyaç kavramını, biyolojik ya da psikolojik olabilen ve giderilmesi gereken bir gerginlik durumu olarak tanımlamaktadır. Ayrıca Murray'a göre birey önce doyurulmayan ihtiyaçlara yönelmekte ve onun davranışları bu ihtiyaçlara göre öncelik kazanmaktadır (Çankaya, 2009). Bu da Maslow'un yaklaşımıyla benzerlik göstermektedir.

Glasser, Seçim Kuramı kapsamında ihtiyaçlara ilişkin olarak da görüşleri bulunmaktadır. Glasser, hem fizyolojik hem psikolojik ihtiyaçların tüm insanlar için benzerlik gösterdiğini ancak ihtiyaçları doyurma biçimlerinin, yeteneklerinin ve becerilerinin farklılık gösterdiğine değinmiştir. Buna ek olarak, ihtiyaçların doyurulması Glasser'e göre problemlerin azalmasına, Maslow'a göre ise sağlıklı bir gelişime dikkat çekmektedir (Çankaya, 2009).

Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı'na göre ise insanların üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak sınıflandırılmaktadır. Bu ihtiyaçların tatmini insanların psikolojik olarak iyi olma düzeyine sahip oldukları durumudur. Özerklik ihtiyacı, kişinin davranışlarında ve aktivitelerinde seçim özgürlüğünün olmasını ifade etmektedir. İkinci ihtiyaç olan yeterlik ihtiyacı, kişilerin kendi kapasitelerini kullanabilmeleri sonucu ortaya çıkan bir "yeterli olma" durumunu, son ihtiyaç olan bağlılık ihtiyacı ise kişinin çevresindeki insanlarla olan etkileşimi sonucu bağlı olma duygusunu ifade etmektedir. Bu kuramdaki bağlılık ihtiyacının, Maslow'un ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını da kapsadığını göstermektedir (Sarı, Yenigün, Altıncı & Öztürk, 2011).

Gelişimsel ihtiyaçları, öğrenilmiş ihtiyaçlar olarak ele alan kuramlarda başarı ihtiyacı, bireyin bir işi daha iyi ve daha verimli yapma, problemleri çözme ya da karmaşık görevlerde ustalaşma arzusu olarak belirtilmektedir. Pek çok farklı yaklaşım bulunsa da

temel ihtiyaçlar ve gelişimsel ihtiyaçlara ilişkin tüm yaklaşımlara bakıldığında, genel olarak temel ihtiyaçlar yaşamayı sürdürüme, gelişimsel ihtiyaçlar ise yaşamı anlamlı kılma anlamında değerlendirilebilir.

2.3 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı

Türkçe Bilim Terimleri Sözlüğü Sosyal Bilimler (TÜBA, 2011)'de ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi, Maslow'un insan gereksinimlerinin belli öncelikler sırası olduğunu ileri süren kuram olarak yer almaktadır. Bu tanımla beraber literatürde incelendiğinde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidine kuram olarak yaklaşanlar bulunmaktadır. Bu çalışmada ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini bir kuram olmaktan çok, bir yaklaşım olarak ele almak tercihi yapılmıştır. Kuram daha geniş bir alan olmakla beraber açıklamaları, kavramları ve etkileşimi, kuralları içererek bir bilimsel bilgi dizgeni olmak durumundadır.

Literatürde çeşitli kaynaklarda Maslow İnsancıl (Hümanistik) Kuramda, bazılarında ise İhtiyaç yaklaşımında yer almaktadır. Ancak temeli ihtiyaçların karşılanmasına dayalı olduğu göz önünde bulundurulduğunda İhtiyaç Yaklaşımında yer alması daha uygun gözükmektedir.

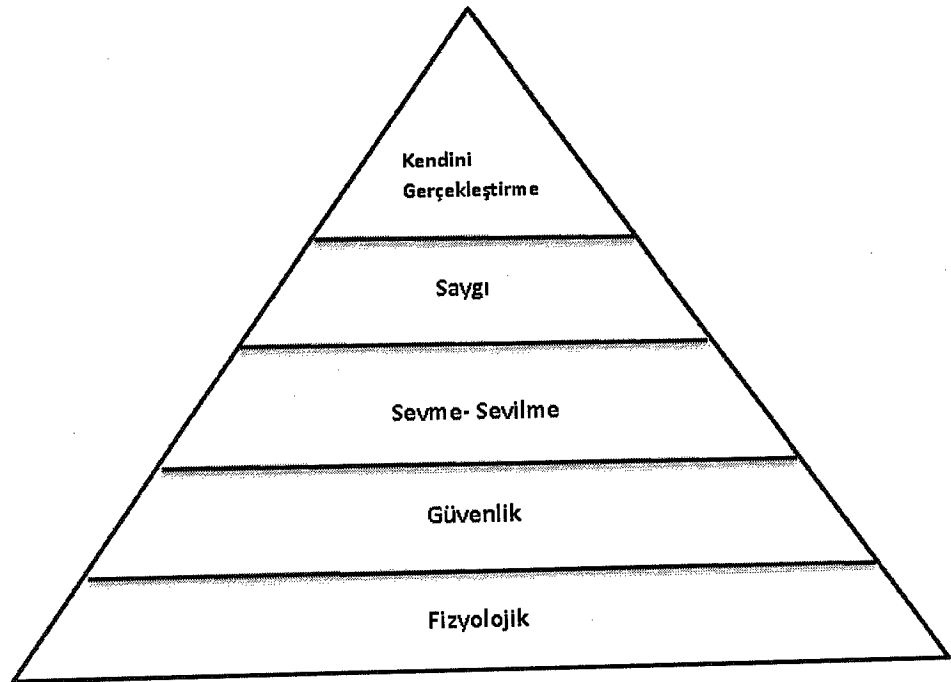
Sargut (2001)'a göre, Maslow insana yönelik olarak, psikanalist ve davranışçı yaklaşımdan farklı olarak üçüncü bir yaklaşım olan ihtiyaçlar modelini ifade etmekle birlikte çalışan insan için de tutarlı yaklaşımlar ortaya koymuştur. Maslow'un insan odaklı yaklaşımı benimsemesi kendisini başarılı kılmıştır. Maslow, "kendini kanıtlayan insan" modelinin, devamlı başarılı örneklerinin incelenmesiyle görünümünün değişeceği ve sonunda mükemmelleşeceğine değinilmektedir (Aktaran: Özkul, 2007).

Maslow, Psikanalitik görüşteki gibi insanı bencil, saldırgan ve uzlaşmaz olarak görmek yerine insanın bencil ve saldırgan olabildiği gibi cömert ve işbirliğine yatkın da

olabileceğini savunur. Bu durumların ortaya çıkması onun yetiştirildiği ortama bağlıdır. Eğer bir kimse kendini güvensiz ve tehdit altında hissediyorsa, temel ihtiyaçlarının doyurulması, engellenmeler yaşıyorsa olumsuz olan özellikler baskın olacaktır (Kuzgun, 1972).

Maslow (1943) ihtiyaçları belli bir sıraya koyarak bir “İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi” oluşturmuştur. Psikolojik ve biyolojik ihtiyaçların bulunduğu Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımı o zamandan beri geniş kabul görmüştür (Ercoşkun & Nalçacı, 2005). Maslow’un beş basamaklı olarak öne sürdüğü İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi Şekil 1’de gösterilmektedir.

Şekil 1. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi (Yıldırım, Hablemitoğlu & Abukan, 2014).



Fizyolojik İhtiyaçlar: Yaşamı sürdürebilmek için gerekli olan su, besin, hava, uyku gibi ihtiyaçlardır.

Güvenlik İhtiyaçları: Bu ihtiyaçlar kişiyi fiziksel ya da psikolojik zararlardan koruyan ihtiyaçlarla ilgilidir (Omay, 2007). Vücudun, kaynakların, ailenin, sağlığın, sahip olduğu işin, mal mülk ve ahlakın korunması da bu ihtiyaçlara dâhil edilebilir (Harrigan & Commors, 2015).

Sevme-Sevilme İhtiyaçları: Sevme, sevilme, ait olma, bağlılık, aile, arkadaşlık gibi sosyal ihtiyaçları kapsamaktadır (Lee & Hanna, 2015).

Saygı İhtiyacı: Göksu (2002) ise Saygı basamağında iki farklı ihtiyaç olduğuna dikkat çekmektedir. Biri başarıları sebebiyle başkaları tarafından saygı görmesi bir diğeri kendi kendine saygı göstermesidir. Böylelikle kişinin kendine olan güveni de artmaktadır. Malka ve Chatman (2003)'a göre Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki basamaklardan "Saygı" ihtiyacının tatmin edilmesinde gelirin yüksek olmasının da olumlu bir etkisi olacağı ifade edilmektedir. Çünkü gelirin yüksek olması hem yüksek yetki ve seçim hakkına sahip olmaya hem de önemli bir kişisel değer anlamına da gelmektedir (Aktaran: Özkul, 2007). Yeşilyaprak (2008), Ait olma ve Saygı/Statü basamaklarının karşılanmaması durumunda insanlarda yetersizlik ve aşağılık duyguları oluşmakta olduğu ifadelerine yer vermektedir.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Yeşilyaprak (2013) Kendini Gerçekleştirme için kişinin tüm potansiyelini kullanabilmesi, yeteneklerini geliştirerek yaratıcı ve üretken olabilmesi, evren, yaşam ve estetik beğenileri hakkında anlamaya ve yaratıcılığını geliştirmeye çalışması ifadelerine yer vermiştir. Ertem (2002)'e göre kendini gerçekleştirmede kişinin kendi içinde gelişmesi ve kişiliğin bütünlüğüne yönelik olan bir güçtür.

Maslow'un yaklaşımının dayandığı varsayımlar Bilgin (1992)'de şöyle sıralanmıştır:

1. İnsanlar davranışta bulunmak isteyen varlıklardır. İhtiyaçlar da bu davranışları etkiler. Ancak davranışları etkileyenler, doyurulmamış olan ihtiyaçlardır. Doyurulan ihtiyaçlar güdüleyici değildir.
2. İhtiyaçlar önem derecelerine göre bir hiyerarşi oluşturur. Bu hiyerarşi basit olandan karmaşık olana doğrudur.
3. İnsanların bir ihtiyaç hiyerarşisinden diğerine geçmesi, bir alttaki ihtiyacın en azından asgari düzeyde doyurulmasıyla mümkün olur (Aktaran: Ertem, 2002, s.20).

Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema (2006) da hiyerarşide üst düzeydeki ihtiyaçları olan önemli güdülenme kaynaklarının alt düzeydeki ihtiyaçlardan önemli hale gelmeden önce kısmen karşılanması gerektiği ifadesine yer vermektedir.

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki basamaklar için belli bir yaş aralığı olmadığını, bireylerin gelişimlerinin her basamak için farklı oranlarda olabileceğine inanmıştır. Buna ek olarak, kendini gerçekleştirme kavramını yaşlı insanlar için mümkün olabileceğini ve genç insanlarda tüm ihtiyaçları karşılanırsa dahi bu basamağa geçilemeyeceğini kabul etmiştir. Çünkü genç insanlar henüz kimliğini, otoritesini kazanmamıştır; süreklilik ve bağlılık gösterdikleri meslek gelişimi ve duygusal ikili ilişki için yeterli tecrübeleri olmamıştır (Aktaran: İvtzan ve diğerleri, 2013).

Landau ve Maoz (1978), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kendini gerçekleştirme kavramına dayanarak oluşturdukları ve araştırmalarında kullandıkları oranlama kategorisi aşağıdaki gibidir:

1. **Düşük:** Kendini korumak (temel ihtiyaçların doyurulması) ve güvenlik (fiziksel koruma),
2. **Orta:** Saygı göstermek, kabul görmek (dışarıdan), bir gruba ait olmak ve kabul edilmek (sosyal aktivitelere katılmak) ve değişikliğe adapte olmak /(disiplin),
3. **Yüksek:** Bilgi (iletişim kurma ihtiyacını gerçekleştirmek, örneğin; öğrenmek, gazeteleri okumak), duyarlılık (tepki gösterme, sevmek, paylaşma; evde yeni bağlar kurma gibi ihtiyaçları gerçekleştirmek) ve yaratıcılık (bağımsız hareket etme, çalışma ve tartışma ihtiyaçlarını karşılamak).

Burada Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre kişinin hangi aşama ve durumlarda ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidindeki seviyesinin düşük, orta ve yüksek olarak düşünülebileceği ifade edilmiştir.

Maslow (2001) insanların aslında sonsuz bir sevgi arayışı içinde olduğu ve bunu giderdikten sonra başka gereksinimi kalmayacağını düşünmektedir (Aktaran: Özkul, 2007). Her ne kadar Saygı/Statü ve Kendini Gerçekleştirme gibi gelişimsel ihtiyaçların önemi ifade edilse de sevginin en önemli ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

2.4 Psikolojik Danışma

Psikolojik Danışma, Mowrer (1951)'a göre bilinçli durumdayken çelişkili düşüncelerin neden olduğu normal kaygılardan rahatsız bir bireye bu alandaki uzman tarafından yapılan yardım olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Karahan & Sardoğan, 1994).

2.4.1 Psikolojik Danışmanın Amaçları

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde (2009) RPD hizmetlerinin amacı;

“**Madde 6** -Türk Eğitim Sisteminin genel amaçları çerçevesinde eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma hizmetleri temelde; öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerine, eğitim sürecinden yetenek ve özelliklerine göre en üst düzeyde yararlanmalarına ve gizilgüçlerini en uygun şekilde kullanmalarına ve geliştirmelerine yöneliktir” şeklinde yer almaktadır.

Psikolojik danışma hizmetleri süreç gerektiren ve bu alanda yetişmiş uzman kişilerce verilen profesyonel bir hizmet olarak, rehberlik hizmetlerinin merkezini oluşturmakta olduğundan bu süreçte, bireyin hem kendini hem de karşılaştığı sorunları gerçekçi olarak görmesi ve çözümler bulmasına yardım edilmesini psikolojik danışmanın amaçları olarak ifade edilmektedir (Yeşilyaprak, 2005). Eğitim ortamlarında RPD hizmetlerinin amacı olarak öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardım olarak vurgulanması, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidindeki kendini gerçekleştirme yaklaşımının uygulamaya konulması anlayışını gündeme getirmektedir.

2.4.2 Kuramsal Kavramlar

Kuram: Herhangi bir insan davranışını açıklamak ve yorumlamak için oluşturulan zihinsel bir model olmakla beraber ancak kanıtlandığında gerçek olan bir hipotez olarak ifade edilmektedir (Nelson-Jones, 1982).

Benlik: Rogers’a göre “Ben” ve “Benim” kavramlarının birlikte ve bunlara yüklenen değerlerle beraber karakteristiklerinin ve ilişkilerinin tutarlı bir şekilde algılanarak akışta olmasıdır (Warner, 2009).

Benlik Kavramı: “Hem kendisi hakkındaki algılarından hem de bu kendilik algılarına ilişkin olarak buna iliştiirdiği değişik derecelerdeki olumlu ve olumsuz değerlerden oluşur” (Nelson-Jones, 1982, s. 21).

Kimlik: “Diğerlerinin bireye bakışında ve onun diğer bireylerin algılarında belirlenmesiyle oluşmaktadır” (Özoğlu, 1976, s. 94).

Kişilik: “Doğuştan getirilen ve çevreyle etkileşim yoluyla şekillenen ve kolay değerşmeyen özellikler bütünüdür” (Eryılmaz & Ercan, 2011, s. 140).

2.4.3 Psikolojik Danışma Süreci

Lewis (1970) Psikolojik Danışma sürecini “Danışanın davranışlarını kontrol ettiği, değerştirdiği ve sonuçta istediklerine ulaştığı bir süreç” olarak tanımlamaktadır (Aktaran: Özoğlu, 2007, s. 224).

Özgüven (2001) üç temel aşamadan bahsetmektedir: bireyi tanıma, açıklama ve pekiştirme aşamalarıdır. Psikolojik danışma süreci için olması gereken koşulları şu şekilde aktarmaktadır:

1. Görüşme sakın bir yerde yapılmalıdır.
2. Görüşme kişi ile yalnız olarak yapılmalıdır.
3. Danışanla iyi ilişkiler kurulmalıdır.
4. Danışanın özgür bir şekilde konuşması sağlanmalıdır.
5. Kişisel yaşantılara ağırlık verilmelidir.
6. Görüşülenlerin duygusal tarafı vurgulanmalıdır.
7. Eleştiri ve değerlendirmeden kaçınılmalıdır.
8. Açık uçlu ve net sorular tercih edilmelidir.

9. Sözel olmayan ipuçları da izlenmelidir.
10. Genel ifadeler açık hale getirilmelidir.
11. Danışman söylenmeyen durumlarla da ilgilenmelidir.
12. Danışman bireyselliğe özen göstermelidir.

2.4.4 Psikolojik Danışmada Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Kuramlara göre kullanılan yöntem ve tekniklerde değişiklik göstermektedir. Psikolojik danışmada test ve test-dışı teknikler olmak üzere iki ana gruba ayrılır. Testler; kişilik, tutum, başarı, yetenek, ilgi, meslek, benlik gibi farklı kavramları ölçmek için kullanılan araçlardır. Test-dışı teknikler ise; görüşme, gözlem, projektif (yansıtmacı) gibi tekniklerdir. Özgüven (2001) psikolojik danışmada kullanılan yöntem ve tekniklerin başlıcalarını şöyle sıralamaktadır; aktif dinleme, konuşma, soru sorma, ilgilenme, bireyin bulunduğu düzeyden başlamak, gözlem, soruları cevaplandırmak ve açıklamak, yansıtma ve pekiştirme, sorumlulukların paylaşılması ve yorumlamadır.

2.4.5 Psikolojik Danışma Kuramları

Psikolojik danışma kuramları kaynaklara göre çeşitlilik göstermekte ve farklı şekillerde gruplandırmalara gidildiği gözlenmektedir. Corsini (2001) toplamda 400'den fazla mevcut kuram olduğundan bahsetmektedir (Aktaran: Sharf, 2014). Ancak bunların büyük bir kısmı çok az bir kesim tarafından kullanılmaktadır.

Danışmanların büyük bir kısmı, bir kuram yerine iki veya daha fazla kuramı bütünleştirerek (eklektik) kullanmaktadır (Sharf, 2014). Kuramların kullanımına ilişkin bazı araştırmalar yapılmıştır. Porchaska ve Nocross (2010), 1500'ün üzerinde psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman ve sosyal hizmet çalışanının tercih ettiği birincil kuram için üç

çalışmayı biraraya getirerek incelemiştir (Aktaran: Sharf, 2014). Bu araştırmaya göre psikolojik danışmanların ilk tercihi Bilişsel, ikincisi iki kuramın birlikte kullanılması ve üçüncüsü Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı olarak yer almaktadır (Sharf, 2014). Ancak bu veriler Amerika Birleşik Devletleri'nde elde edilmiştir. Ülkemizde bu konuyla ilgili yapılan araştırmalardan biri ise Pamuk (2012) tarafından 344 psikolojik danışmanla yapılmıştır. Buna göre psikolojik danışmanların en çok tercih ettiği birinci sıradaki kuramın "İnsancıl Kuram" olduğu belirtilmektedir. Bu yüzden ülkemizde değişiklik gösterebilmektedir. Çünkü danışmanların kuramsal yönelimleri, kültür, çevre ve demografik faktörler gibi çeşitli nedenlere bağlı olarak değişebilir. Ancak danışan merkezli psikolojik danışma kuramı çeşitli kaynaklarda insancıl kuramın içinde yer almaktadır.

Kuramlar çeşitli boyutlara dayanılarak farklı sayılarda sınıflandırılmaktadır. Terzi ve Tekinalp (2013) Psikolojik Danışma Kuramlarını dört ana başlıkta sınıflandırmaktadır. Sınıflandırma aşağıda tablodaki gibidir (Tablo 2). Tablo 2'ye göre psikoanalitik, öğrenme, insancıl ve postmodern kuram olarak dört temel kuramsal altyapı bulunmaktadır. Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı burada birey merkezli terapi adıyla insancıl kuramın içinde bulunmaktadır.

Nelson-Jones (1982) psikolojik danışma kuramlarını Psikanalitik, İnsancıl ve Davranışçı olmak üzere üç ana başlık altında toplamaktadır. Aynı şekilde Kuzgun (1972)'de Psikanalitik kuram birinci, Davranışçılık ikinci ve İnsancıl psikolojiyi de üçüncü kuvvet olduğu şeklinde üç temel sınıflandırma yaparak ifade etmektedir.

Tablo 2
Psikolojik Danışma Kuramlarının Genel Sınıflandırılması (Terzi & Tekinalp, 2013).

Kuramsal Altyapı	Kuram
Psikoanalitik Kuramlar	Psikoanaliz
	Analitik Psikoloji
	Nesne İlişkileri Kuramı
	Davranışçı Terapi
	Bilişsel Davranışçı Terapi
Öğrenme Kuramları	Bilişsel Terapi
	Akılcı, Duygusal, Davranışçı Terapi
	Gerçeklik Terapisi
	Bireysel Psikoloji*
İnsancıl Kuramlar	Birey Merkezli Terapi
	Gestalt Terapi
	Varoluşçu Terapi
	Feminist Terapi
Postmodern Kuramlar	Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi
	Öyküsel Terapi

*Psikoanalitik grubun içinde başlamış olmasına rağmen insancıl akımların temeli kabul edilir.

Psikanalitik kuramda, Freud'un öncülüğünde ortaya çıkan, kişiliğin gelişiminde çocukluk dönemine vurgu yaparak anne-çocuk ilişkisi, çevreyle uyum ve bilinçaltına attığımız durumların, özellikle cinsellikle ilgili, ruh sağlığı üzerindeki etkileri üzerinde durmuştur. Kişilik yapısını oluşturan üç temel kavram olan id, ego ve süperegö'dan bahsetmiştir (Sharf, 2014). Bu kurama dayalı psikanaliz süreci ise yıllar alabilen uzun bir terapi sürecidir ve bu süreçte bilinçaltına yönelik, rüya yorumları ve serbest çağrışım gibi teknikler kullanılır.

Psikanaliz daha çok psikotik ve nevrotik rahatsızlıkları bulunan “hasta” diyebildiğimiz kişilere uygulanan sağaltımlardır. Ancak Psikolojik Danışmada uygulama, nevrotik durumların olmadığı “danışan” olarak adlandırılan sağlıklı kişilere yönelik yardımlardır.

Davranışçı kuram ise Pavlov’un uyarıcı-tepki durumuna dayalı klasik koşullanması, Thorndike ve Skinner’ın edimsel (operant) koşullanması ve Bandura’nın gözlem yoluyla değerlendirme ilkelerine dayanır. Yeni davranışların öğrenilmesini vurgulayan pekiştirme, söndürme, model alarak öğrenme gibi teknikler kullanılmaktadır. Bu yaklaşım psikolojik danışma kuramlarına da yansıtılarak uygulamalarda değerlendirilmiş görünmektedir.

İnsancıl kuramı ileri sürenler, Psikanalitik kuramı daha çok ruhsal bozukluklar ve bilinçaltı ile uğraşması, davranışçı psikologların ise insanı uyarıcı-tepki şeklinde laboratuvar ortamında nesnelleştirme çalışmalarında insanın iyi olan taraflarını ve bilincin görmezden gelinmesini eleştirmişlerdir. Bu yüzden İnsancıl kuram, Psikanalitik ve Davranışçı kuramın sınırlılıklarına tepki olarak doğmuştur. Maslow ve Rogers’ta bu kurama öncülük ederek ciddi çalışmalarda bulunmuşlardır (Schultz & Schultz, 2002). Maslow, Freud’un kişinin hasta taraflarını görmesinden dolayı amacını iyi taraflarını görmeye adanmıştır (Weinberg, 2011).

Bu bakış açısına göre İnsancıl Kuramın ana temaları şöyle sıralanmaktadır:

1. Bilinç deneyimleri üzerinde durmak,
2. İnsan doğasının bütünlüğüne inanmak,
3. Özgür irade, spontanlık ve bireyin yaratıcı gücü üzerinde odaklanmak,
4. İnsan koşullarına ilişkin tüm faktörlerin araştırılması (Schultz & Schultz, 2002, s. 603).

1950'lerin sonlarında Rogers, Maslow ve Virginia Satir tarafından İnsancıl Psikoloji Derneği (Association of Humanistic Psychology) kurulmuştur. Dernekte dört ilke amaç edinilmiştir. Bunlar:

1. Kişinin deneyimine öncelik verilir.
2. İnsanın seçimi, yaratıcılığı ve kendini gerçekleştirme tercih edilen araştırma konularıdır.
3. Araştırma problemlerinin seçiminde anlamlılık nesnellikten önce gelmelidir.
4. Kişinin saygınlığına en yüksek değer verilmelidir (Atkinson ve diğerleri, 2006, s. 476).

İnsancıl Psikoloji Derneğinin, kişilerin potansiyellerini keşfetmesinde esas aldığı konular ise şöyle ifade edilmektedir: Değerler, maneviyat, anlam, duygular, ermişlik, niyet, sağlıklı ilişkiler, benlik, kendini gerçekleştirme, yaratıcılık, ölüm, bütünsellik, sezgi ve sorumluluk (Gold, 2013). Bu kavramları başka konularla da ilişkilendirerek kişilerin esasında var olan potansiyellerinin farkına varılmasına ve kendini gerçekleştirme durumuna gelmesine yardım etme sürecinde ele alınmaktadır. Bununla beraber İnsancıl kuramın psikolojik danışma uygulamasındaki temel koşulları ise koşulsuz saygı, empati, gerçeklik (otantiklik), danışanla ilgili olma, fenomenolojik değerlendirme stratejileri, kendini keşfetme ve içebakış olarak belirtilmektedir (Gold, 2013).

Bazı kaynaklarda Maslow ve Rogers'ın yaklaşımları da "İnsancıl Kuram" altında toplanmaktadır. Bu bağlamda kendini gerçekleştirme kavramı, insan doğasının vazgeçilmez bir doğasal yeterliliği olarak görülmektedir. Yaşantılara açık olma, varoluşsal yaşam sürme, organizmaya daha çok güvenme, tam olarak işlevde bulunma gibi durumları,

kendini gerçekleştirmiş insanın temel özellikleri olarak da kabul edebilmektedir (Topses, 2012).

İnsancıl danışmanlara göre sağlıklı insan, benliğini toplumsal otorite içinde eriten ve topluma pasif uyum göstermeyen, kendi öz duygu ve ihtiyaçlarına yönelik hareket eden, sahip olduğu gizil güçleri gerçekleştirmeye çalışan, bunu yaparken de toplumla çatışma haline düşmeyen insandır (Kuzgun, 1972). Maslow da kendini gerçekleştirmiş insanların kültürlerine ve toplumlarına çok fazla bağlı kalmamaları gerektiği görüşünü ifade etmiştir. Rogers'ta Maslow gibi kültürel talimatlara uyum göstermelerinin gerekli olmadığı ama yine de yapıcı bir şekilde yaşamaları gerektiği ifadelerine yer vermiştir (Whitson, 2014).

2.4.6 Rogers'ın Danışan Merkezli Psikolojik Danışma Kuramı

Rogers (1951) tarafından geliştirilen danışan merkezli psikolojik danışma kuramı için danışan-danışman görüşmesinde danışanın aktif olduğu, duygu, düşünce ve tutumları üzerinde odaklaştığı ifadeleri yer almaktadır (Özgüven, 2001). Sharf (2014)'te bireylerin yaşantılarının farkında olma ve kabul etme sürecinde empati, içtenlik ve kabul yoluyla fonksiyonlarını tam olarak kullanabilmeleri için danışanın aktif olduğu ifadelerine yer vermektedir.

Sharf (2014), Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramının temeli, "Bireylerin davranış ve tutumlarını değiştirmeleri ve tamamıyla kendileri olabilmek için kendilerini anlama yeterliği geliştirmelerine olan inançtır" şeklinde ifade etmiştir (s. 212).

Rogers, organizmanın kendini gerçekleştirme, koruma ve deneyimlerini çoğaltma yönünde temelini bir eğilim ve güce sahip olduğu ve davranışın, kişinin içsel referans çevresinden anlaşılabilceğine dikkat çekmiştir (Atkinson ve diğerleri, 2006).

Güven ve Danışman'ın koşulsuz olumlu saygısı, empati, ve samimiyetine dayanan Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma uygulaması, danışanın sağlıklı gelişim eğilimlerine ve organizmanın davranış ve seçimlerinde karar verme süreçlerine yardımcı olmaktadır (Whitson, 2014).

Rogers, insanlarla olan iletişimin önemini vurgulayarak ortaya koyduğu danışan merkezli psikolojik danışma kuramının temelini oluşturan ve insan gelişimi hakkındaki düşüncelerini özetlediğini düşündüğü Lao-Tzse'nin sadeleştirilmiş söylemi aşağıdaki gibidir (Nelson-Jones, 1982).

Eğer insanların işine karışmazsan, onlar kendi başlarının çaresine bakarlar,
Eğer insanlara hükmetmezsem, onlar kendilerini idare ederler,
Eğer insanlara öğüt vermezsem, onlar kendilerini geliştirirler,
Eğer insanları zorlamazsam, onlar kendi kendileri olurlar (s.17).

Rogers'a göre bireyler herhangi bir engellemeyle karşılaşmadığı sürece olumlu ve kendini gerçekleştirmeye dönük bir gelişim gösterirler. Danışmanın rolü sadece, danışanın bu gelişim sürecine kaldığı yerden devam etmesine yardımcı olmaktır (Pamuk, 2012). Aynı şekilde Schultz ve Schultz (2002), Rogers'ın danışan merkezli bu kuramında kendini gerçekleştirme kavramının doğuştan geldiğini fakat çocukluk yaşantıları ve öğrenme yolu ile değişebileceğine dikkat çekmişlerdir. Doğuştan gelen bu eğilimi "Kendini Gerçekleştirme Eğilimi" olarak literatürde yer almaktadır. Bu yaklaşımı öne süren ilk isim Kurt Goldstein'dir (Witty, 2007).

Rogers'ın da kuramında ele aldığı bu yaklaşım; "Organizmanın kendi kapasitesi yönünde gelişmesi, devam etmesi, zenginleşmesi ve üretmesi için doğasından gelen aktif bir süreçtir" olarak tanımlanmaktadır (Nelson-Jones, 1982, s. 18). Rogers potansiyelini gerçekleştirmede bu yaklaşımın önemini vurgulamıştır. Rogers'a göre potansiyelini

gerçekleştiren bireyler arasında iki tip uyum (congruence) vardır. Bunlar; farkındalık ve deneyim arasındaki uyum ile iletişim ve farkındalık arasındaki uyum olarak ifade edilmiştir (Leclerc ve diğerleri, 1998). Bu eğilimle beraber kişilerin yapmaya değer bulduğu süreçleri esas alarak, farkındalık ve iletişimle yaşantıları doğru bir şekilde sembolize edilebilir. Bu kişiler içseslerine güvenip neyin doğru olduğunu hissederek, benlik kavramlarına göre davranışlarını yönlendirirler (Whitson, 2014). Yeşilyaprak (2005), Rogers'ın benlik kavramından "Benlik Kuramı" olarak bahsetmektedir. Ancak benlik, Rogers'ın kuramında bulunan bir kavram olarak geçmektedir diyebiliriz.

Rogers, danışanlarıyla yaptığı görüşmelerle de insan potansiyelinin ortaya çıkması ve gelişimi için önemli olduğuna tanık olmuş ve tüm organizmaların olumsuz şartlar altında olsalar bile potansiyellerini gerçekleştirmede bu eğilimin devam ettiğine dikkat çekmiştir (Witty, 2007).

Kendini gerçekleştirme kavramının incelenmesinde Rogers ve Maslow'un çalışmaları ve yaklaşımları farklı zeminlerde yürütülmüş görünmektedir. Rogers, Maslow'dan farklı olarak duygusal yönden sağlıklı olan insanlarla değil, yardım almak için üniversitenin danışma merkezine gelen kişilere yaptığı danışmanlıklarla çalışmalarını sürdürmüştür (Schultz & Schultz, 2002). Örneğin; Rogers, Wisconsin Üniversitesindeyken 28 şizofren hastasıyla derinlemesine bir çalışma yürütmüştür. Bu araştırmada yardımcı olarak görev alan araştırmacılar, yarısını kontrol grubundan oluşan hastalarla Rogers'ın kuramının uygulanışının hastaneye yatma süreci ve hastanede kalma süresi üstündeki etkileri üzerinde durmuşlardır. Araştırma sonucunda, yüksek düzeyde içtenlik ve sıcaklık gösterilen, empati kurulan hastaların bu davranışların düşük düzeyde gösterilen hastalara göre daha az süre hastanede kaldıklarını bulmuşlardır (Sharf, 2014). Bu da danışan

merkezli psikolojik danışma kuramının uygulamalarda olumlu sonuçları olduğunu gösteren bir araştırmadır.

Seeman (1949)'in danışan merkezli psikolojik danışma kuramı uygulaması ile ilgili bir araştırmasında benlik kavramının değişme ve gelişimini incelemiştir. Danışma sürecinde başkalarına karşı duygularında bir değişiklik olmadan, benliğin olumlu belirtilerinin artıp olumsuz benlik belirtilerinin azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır (Aktaran: Özoğlu, 1976).

Rogers'a göre insanlar yaşadıkça bu yaşantılarının bir bölümünü "benim/kendim" olarak kodlarlar/içselleştirirler. Benim olarak algıladığı yaşantılarının ve değerlerinin tümü benlik kavramı olarak ortaya çıkmaktadır (Murdock, 2013). Mesela bir kişinin resim yapmada iyi olduğunu fark etmesi, o kişinin benlik kavramının bir parçası haline gelmektedir. Resim yapmayı değerli bir aktivite olarak görüyorsa olumlu benlik kavramına katkısı olmaktadır.

Bireylerin benlik yapısı "Gerçek Benlik" ve "İdeal Benlik" olmak üzere iki önemli parçadan oluşmaktadır (Nelson-Jones, 1982). "Gerçek Benlik"; kişinin gerçek durumlarına göre bulunduğu benlik; "İdeal Benlik" ise kişinin olmak istediği benliktir (Atkinson ve diğerleri, 2006). Rogers'ın kuramı ile yapılan psikolojik danışma sürecinde kişinin gerçek benlik ve ideal benlik kavramları arasındaki ilişki ortaya çıkarılır. Bu ilişkiyi ölçmek için "Q" yöntemini kullanmıştır. Bu yöntem, kişiye kişiliğini betimleyen ifadelerin olduğu kartlar verilerek kendisini en çok yansıttığını düşündüğü ifadeleri bir tarafa koymas ve en az yansıttığını düşündüğü ifadeleri diğer tarafa koyarak aradaki korelasyonun ölçülmesine dayanır (Atkinson ve diğerleri, 2006).

Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki korelasyonun negatif olması kişisel değer eksiklikleri ve özdeğer duygularının düşük olduğunu gösterir. Rogers'ın psikolojik

danışma kuramı ile yapılan danışmalar sonucunda iki farklı şekilde olumlu değişiklik oluşabilir. Birincisi, gerçek benlik kavramını ideal benlik kavramına yönelik değiştirebilir; ikincisi, ideal benlik kavramını gerçeğe uygun bir şekilde değiştirebilir (Atkinson ve diğerleri, 2006). Bir başka deyişle aradaki farkın azaltılması olumlu benlik kavramına katkıda bulunabilir. Böylelikle kişi hayattan daha fazla doyum alır ve mutlu olur. Çünkü bir kişinin kendini olumsuz görmesi ile olumlu görmesi arasında büyük fark vardır. Davranışları ve hayattan aldığı doyum da buna göre şekillenir.

Rogers (1951) tarafından danışan merkezli psikolojik danışma kuramında benlik kavramının yapısı ve ilişkilerini kapsayan 19 temel öneri ise şu şekilde sıralanmaktadır (Aktaran: Özoğlu, 1976, s. 101-103):

1. Her birey kendisinin merkez olduğu ve devamlı değişen bir yaşantı evreni içindedir, var olmuştur.
2. Organizma çevreyi, alanı, nasıl algılıyor ve yaşantısını nasıl sürdürüyorsa öyle tepki (reaksiyon) gösterir. Bu algılanan çevre, alan, birey, için Gerçek'tir (Bu fenomenal çevredir).
3. Organizma bu çevreye organize olmuş bir bütün olarak tepki gösterir.
4. Organizma temel bir eğilime, çabaya, uğraşıya sahiptir. Bu, tecrübe kazanan organizmayı gerçekleştirme, varlığını sürdürme, çoğaltma, arttırma niteliğinde bir çabadır.
5. Davranış, temel olarak organizmanın yaşadığı, gereksinmelerini algıladığı çevrede bu gereksinmelerini doyumak için hedefe yönelik girişimidir.
6. Coşku, hedefe yönelik davranışa eşlik eder ve genel olarak onu kolaylaştırır. Söz konusu coşku davranışın bitirici, tamamlayıcı yönünden çok araştırmacı yönü ile

ilgilidir. Coşkunun şiddeti, organizmanın sürdürülmesi ve arttırılması için anlam taşıyan, geçerli olarak algılanmış davranış ile ilgilidir.

7. Davranışı anlamının en elverişli noktası bireyin kendi içsel görüş çerçevesindedir.
8. Tüm algılanmış çevrenin bir kısmı giderek benlik olarak farklılaşmıştır.
9. Çevre ile etkileşmenin sonucu, özellikle diğer bireylerle etkileşim sonucu, benliğin yapısı biçimlenir, form kazanır.
10. Yaşantıya bağlı değerler ile benlik yapısının parçası olan değerler bazen organizma tarafından doğrudan doğruya tecrübe edilirler, bazen de değerler başkalarından bozulmuş, çarpıtılmış biçimde alınır ve sanki doğrudan doğruya tecrübe edilmiş gibi algılanırlar (introjection).
11. Bireyin yaşamındaki belirgin yaşantılar şunlardır:
 - a) Sembolize edilmiş, algılanmış ve benlik ile ilişkili biçimde organize edilmiş olanlar,
 - b) Benlik yapısı ile algılanmış bir ilişkileri olmadığı için önemsenmemiş olanlar,
 - c) Benlik yapısı ile devamlılık göstermediği için sembolizasyonu yadsınmış (inkâr edilmiş) veya çarpıtılmış biçimde sembolize edilmiş olgular.
12. Organizma tarafından uyarlanmış olan davranış yolları, benlik kavramı ile devamlılık gösterenlerdir.
13. Bazen davranış, sembolize edilmemiş ihtiyaçlar ve organik yaşantılar yolu ile getirilmiş olabilir. Bu tür davranış benlik yapısıyla devamlılık göstermediği gibi sahip olunmuş davranış da değildir.
14. Psikolojik uyumsuzluk, organizmanın benlik kavramıyla bütünleşmemiş olan anlamlı, duyumsal ve iç organlara ait yaşantıların farkında olmayı yadsıması (inkâr etmesi) halinde meydana gelir. Bu durum psikolojik gerginlik meydana getirir.

15. Psikolojik uyum, organizmanın duyumsal ve iç organlara ait bütün yaşantılarının benlik kavramı ile sembolik düzeyde özümlemesi ile meydana gelir.
16. Benlik organizasyonu ve yapısı ile devamlılık göstermeyen yaşantılar bir tehlike, tehdit olarak algılanabilir. Bu tip algılamamanın artması benlik kavramının daha katı yapıda kendini devam ettirmek için organize olmasına neden olur.
17. Bazı durumlarda, özellikle benlik yapısına herhangi bir tehdidin tamamıyla söz konusu olmadığı hallerde, süreklilik göstermeyen yaşantılarda algılanabilir, incelenir ve bunları özümleme ve içselleştirme için benlik yapısı değişir.
18. Birey kendinin bütün duyumsal ve iç organlarına ait yaşantılarını sürekli ve bütünleşmiş bir sistem içinde algılar ve kabul ederse bunun doğal sonucu olarak diğer bireyleri daha çok anlayacak ve onları ayrı bireyler olarak daha çok kabul edecektir.
19. Birey kendini benlik yapısına organik yaşantılarını daha çok algılar ve kabul ederse kendisini, hali hazırdaki değer sistemini-ki bu sistem bozulmuş, çarpıtılmış biçimde sembolize edilmiş introjeksiyonlara dayalıdır- sürekli organik kıymetlendirme süreciyle değişir bulacaktır.

Danışan merkezli psikolojik danışma süreci sonunda bireyde amaçlanan değişimler ise şöyledir (Karahan & Sardoğan, 1994, s. 87-88);

1. Danışan duygularını sözel olan ya da olmayan yollarla ve giderek artan bir özgürlük içinde ifade eder.
2. İfade ettiği duygular, daha çok kendine ilişkindir. Başkalarının duygularından çok kendi duygularından söz eder.
3. Yaşantılarını gerçeğe uygun bir şekilde sembolize eder, kendi duygu ve algılarını gün geçtikçe daha iyi farkederek.

4. İfade ettiği duygularını, benlik tasarımı ile yaşantıları arasındaki bağdaşmazlıklara daha iyi bağlamaya çalışır.
5. Danışman'ın kendisine sürekli olarak gösterdiği şartsız saygı sonucu danışan, bağdaşmazlığın yarattığı korkuyu farketmeye başlar.
6. Danışan geçmişte inkâr ettiği ya da çarpıttığı duygu ve yaşantılarının farkına varmaya başlar.
7. Benlik kavramını yeniden düzenler, inkâr edilen ve çarpıtılan yaşantılarını da benliğe katar.
8. Danışanın yeni yaşantıları algılama gücü ve isteği artar, korku azalmaya başlar.
9. Danışanın kendine olan saygısı giderek artar.
10. Benlik kavramı ile yaşantılar bağdaşmaya yönelir, savunma azalır.

Sağaltım ilişkilerinin önemini vurgulayan Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı, dünyada pek çok ülkede de dikkat çekmiştir. İngiltere'de kurulan İngiliz Kişi Merkezli Yaklaşım Derneği (The British Association for the Person-Centered Approach) ve Dünya Kişi Merkezli ve Yaşantısal Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Derneği (The World Association for the Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling) kurulmuştur ve faaliyetlerine devam etmektedir. Ayrıca Kişi Merkezli ve Yaşantısal Psikoterapi Dergisi (Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling)'de yayınlanmaktadır (Sharf, 2014).

Burada Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanın beraber kullanıldığı görölmektedir. Psikoterapi ve Psikolojik Danışma anlam olarak çoğu zaman karışmaktadır. Psikoterapi genelde tıbbi ortamlarda "hasta" olarak nitelendirebileceğimiz kişilere uygulanan bir süreçtir. Psikolojik Danışma ise daha çok eğitsel ve sosyal iş ortamlarında "danışan" diye nitelendirdiğimiz kişilere yapılan yardımlar olarak tanımlayabiliriz. Corsini' ye göre bu

ayrım için, psikoterapi kolaylaştırıcı; psikolojik danışma ise eğitici ve bilgilendirici olduğu şeklinde ifade etmiştir. Gelso ve Fretz (2001) ise psikoterapiyi kişiliği yeniden yapılandırmayı amaçlayan derinlemesine çalışma; psikolojik danışma da durumsal, eğitsel ve kısa süreli olan süreçler olarak ifade etmiştir (Aktaran: Sharf, 2014). Wolberg (1967)'e göre psikoterapi ise "Psikolojik anlamda duygusal nitelikli problemlere uzman bir kişinin hasta ile amaçlı bir biçimde geliştirilen profesyonel ilişki içinde mevcut belirtileri yok etme, değiştirme veya düzeltme; bozulmuş olan davranış kalıplarını tedavi etme ve olumlu kişilik gelişmesini sağlama ve destekleme olarak tanımlamıştır" (Aktaran: Karahan & Sardoğan, 1994, s. 8).

Ancak Rogers (1951), psikoterapi ve psikolojik danışma arasında fark olmadan ikisinin de sağaltım ilişkisi içinde olduğu ve bireyin uyumsuz davranışlarını değiştirip kendini gerçekleştirmesini amaçlayan yardımlar olduğunu belirtmiştir (Aktaran: Karahan & Sardoğan, 1994). Bu bağlamda, bireye gelişmesinde, ihtiyaçlarını karşılama sürecinde verilen yardım hizmetleri genel anlamda hem psikolojik danışmayı hem de psikoterapiyi içermektedir. Bu hizmetlerin, Rogers'ın psikolojik danışma kuramına göre bireyin benliğini oluşturmada etkin rolü olması beklenmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmanın amacına uygun olarak nitel araştırma modeli seçilmiştir. Altunışık (2005), nitel araştırmalar, nicel araştırmalarda olduğu gibi sayısal araç veya istatistiksel işlemler olmadan verilerin üretildiği bir araştırma yöntemidir (Aktaran: Tekbıyık & Akdeniz, 2008). Denzin ve Lincoln (2005) nitel araştırmalarda, görüşbirliği anlamında bir uzlaşya varmak için uğraşmak gereksiz olmaktadır ve belli sınırlar ile bir metodolojik birlik bulunmamaktadır (Aktaran: Yüce, Eryaman, Şahin & Koçer, 2014). Sonuca da tümevarım yoluyla ulaşılmaya çalışılmaktadır (Özdemir, 2010).

Bu araştırma, yazılı kaynakları inceleme, kavramları karşılaştırarak irdeleme ve farklı yaklaşımların kendini gerçekleştirme kavramını ele alışlarının karşılaştırılmasını kapsayan nitel bir araştırma olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda dökümanların ele alınıp irdelenmesiyle sonuca ulaşılmıştır.

3.2 Araştırmanın Dökümanları

Araştırmada uygun dökümanları seçmek adına amaçlı örnekleme modeli kullanılmıştır. Fraenkel ve Wallen (1993), amaçlı örneklemede araştırmacı, araştırmanın amacı kapsamında evrenle ilgili hem kendi bilgileri hem de kuramsal bilgilere göre bir örneklem belirlemektedir (Aktaran: Eryılmaz, 2011). Maxwell (1996) de amaçlı örneklem modelinin esasında araştırmanın konusuna göre kişi, olay veya durumla ilgili olarak belli bir amaç kapsamında derinlemesine bilgi toplanması amaçlanmakta olduğunu ifade etmektedir (Aktaran: Özdemir, 2010). Diğer bir deyişle amaçlı örnekleme, hem kuramsal

bilgilerin hem de araştırmacının bilgileri katılarak araştırmanın amacına uygun olarak kapsamlı ve sistematik bir şekilde bilgilerin toplanmasıdır.

Amaçlı örnekleme kapsamında bu araştırmada kendini gerçekleştirme kavramıyla beraber hem Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi yaklaşımı hem de Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı hakkındaki dökümanlara internet ve kütüphane kaynakları aracılığıyla erişilmiştir. İnternet kaynaklı dergi, kitap, sözlük ve ansiklopedi gibi bilimsel dökümanlar temel alınmıştır. Bazı resmi ve resmi olmayan internet sayfalarından da yararlanılmıştır. Araştırmada yararlanılan internet kaynaklı dergiler 1954-2015, kitaplar 2010-2016, tezler 2002-2012 yılları arasında, sözlük 2011, ansiklopedi 2014 ve yararlanılan resmi siteler 2016 yıllarını kapsamaktadır. İnternet kaynaklı olmayan, kütüphaneden ulaşılan kitaplar ise 1982-2014 yılları arasındadır. Tüm kaynaklara bakıldığında 1954 ve 2016 arası ulaşılan dökümanlar araştırmanın amacı çerçevesinde incelenmiştir. Kütüphane ve internet erişim kaynaklı sebeplerle ulaşılamayan kaynaklar ele alınamamıştır. Ayrıca bu tarihlerden önceki kaynaklar da ele alınmamıştır. Ancak bu çalışmada yararlanılan kaynaklar vasıtasıyla konuyla ilgili ele alınmış olan önceki tarihli kaynaklara da yer verilmiştir. Araştırmada Yıldız Kuzgun, Binnur Yeşilyaprak, Süleyman Çetin Özoğlu, İbrahim Ethem Özgüven ve pek çok akademisyenin konuyla ilgili kaynakları ele alınmıştır. Dökümanların çoğunluğu yurtdışı çalışmaları ve internet kaynaklarından elde edilmiştir. Ulaşılan kaynakların türü olarak daha çok dergilerden yararlanılmıştır.

3.3 Veri Toplanma Süreci

Veri toplama süreci doküman analizi kapsamında yapılmıştır. Döküman analizi hem nitel hem de tarihsel araştırmalarda kullanılan bir yöntemdir (Morgil & Yılmaz,

1999). Krippendorff (2004)'un tanımlamasına göre döküman analizi elde edilen yazılı kaynaklardan geçerli ve güvenilir çıkarımlar yapmak amacı olan bir araştırma yöntemidir (Aktaran: Erdoğan & Çağiltay, 2009).

Araştırmanın temel amacı kapsamında literatürün taranarak dergi, kitap ve internet kaynaklarından sistematik olarak bilgilerin toplanması gerçekleştirilmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst düzeyde yer alan kendini gerçekleştirme kavramının Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramındaki yerinin ve anlamının yazılı kaynaklardan toplanması yoluyla bilgiler elde edilmiştir. Ayrıca bilimsel ve amaca uygun olan konulardaki kaynakların toplanması araştırmanın bulguları için geçerlik ve güvenilirlik oranını arttırmaktadır.

3.4 Veri Analizi

Yıldırım ve Şimşek (2003)' e göre betimsel analizde amaç elde edilen verilerin özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunulmasıdır (Aktaran: Özdemir, 2010). Bu araştırma betimsel analiz yöntemiyle dökümanlardan elde edilen veriler özetlenerek yorumlanmıştır. Alt amaçlara göre elde edilen dökümanlar irdelenerek düzenlenmiş ve özetlenerek yorumlanmıştır. Böylelikle veriler betimsel analiz yoluyla alt amaçlara uygun şekilde analiz edilerek sonuca ulaşılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR, YORUM VE TARTIŞMA

4.1 Maslow ve Rogers'ın Görüşleri ile İlgili Araştırmalar

Geller (1982) kendini gerçekleştirme kavramının 20.yüzyıl Batı toplumlarında insanları anlamada ve onların gelişiminde artık çok az işlevsel olduğunu savunmaktadır. Rogers'ın benlik kavramının uygulamada işe yaramadığını, Maslow'un piramidini ise ihtiyaçların indirgenmesinden dolayı tamamen yanlış bir görüş olduğunu iddia etmektedir. Bundan dolayı kendini gerçekleştirme kavramı 20.yüzyıl Batı toplumlarında insan koşullarını geliştirmede çok az etkili olmaktadır. Ancak bu araştırma sonucu, literatürdeki kendini gerçekleştirmenin işlevselliği ve kullanımıyla ilgili diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında yeterince desteklenmiş görünmemektedir.

Leclerc ve diğerleri (1998), Maslow ve Rogers'ın yaklaşımlarında bulunan kendini gerçekleştirme kavramının anlamını netleştirmek için 26 uluslararası uzmanla beraber literatürdeki anlamları incelenerek ortaya çıkan kendini gerçekleştirmiş insanın özelliklerini Delphi metodu, bir panelde uzman görüşlerinin tartışılması metodu, kullanarak literatürü inceleyip buldukları 49 temel özellikten yorumlayarak 4 temel özelliğe indirgenebileceğini ifade etmişlerdir. Literatürde bu özelliklerin seçimi belli bir yüzde sağlanması ve kültürel farklılıkların yol açabileceği özelliklerin çıkarılması adına Kappa güvenilirlik kriteri ile Man-Whitney geçerlik testi de bu amaç için kullanılmıştır. Kendini gerçekleştirmiş insanın özellikleri (36 tane) Tablo 3'te yer almaktadır. Bu özellikler Rogers'ın yaklaşımına yakın olarak oluşturulmuştur.

Tablo 3

Kendini Gerçekleştirmiş Kişilerin Davranışlarındaki Temel Özelliklerinin Sınıflandırılması (Leclerc ve diğerleri, 1998).

*Tecrübeye Açıklık**Benliğe Ait Olma*

Kendini gerçekleştirmiş kişiler;

Kendini gerçekleştirmiş kişiler;

1. Hislerinin farkındadırlar.
2. Başkaları hakkında gerçekçi bakış açısına sahiptirler.
3. Organizmalarına güvenirlir.
4. İçebakış yöntemini kullanabilirler.
5. Tutarsız hislerini kabul edebilirler.
6. Değişime açıktırlar.
7. Güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar.
8. Empati kurabilirler.
9. Kendilerine odaklanmayabilirler.
10. Bugünde yaşarlar (şimdi ve burada).
11. İnsan hayatıyla ilgili olumlu algıları vardır.
12. Kendilerini olduğu gibi kabul ederler.
13. İnsan organizmalarıyla ilgili olumlu algıları vardır.
14. Aniden olan durumlara hazırlıklıdırlar.
15. İçsel iletişim kurabilirler.
16. Hayata anlam verirler.
17. Bağlanabilirler.

1. Kendilerini hayatlarından sorumlu tutarlar.
2. Yaptıklarının sorumluluğunu kabul ederler.
3. Seçimlerinin sonuçlarını kabul ederler.
4. Kendi inanç ve değerlerine göre hareket ederler.
5. Aşırı sosyal baskıya karşı koyabilirler.
6. Fikirlerini rahatlıkla söyleyebilirler.
7. Kendileri hakkında düşünmekten hoşlanırlar.
8. Uyumlu ve gerçekçi bir şekilde davranırlar.
9. Etik kuralların bilincindedirler.
10. Başkalarının yargılamasıyla paralize olmazlar.
11. Duygularını göstermekte özgür hissederler.
12. Kendilerini değerlendirmede kişisel kriterlerini kullanırlar.
13. Oluşturulan çerçevelerin dışında elde edebilirler.
14. Olumlu öz-saygıları vardır.
15. Hayatlarına anlam verirler.

Tecrübeye Açıklık ve Benliğe Ait Olma

1. Kendileriyle ve iletişim halinde olduğu kişilerle ilişki kurmaya devam etmektir.
2. Başarısızlıklarla başa çıkmaktır.
3. Anlamli ilişkiler kurabilmektir.
4. Karşılıklı güvene dayalı ilişkiler kurmaya çalışmaktır.

“Tecrübeye açıklık”, diğerleri ve dünyayla etkileşim halinde ve farkında olmanın önemini vurgulamaktadır. “Benliğe ait olma” olarak da bireyin kimsenin etkisi altında kalmadan kendine özgü değerleri, düşünceleri ve farkındalığının kendini gerçekleştirme yolunda esas özellikler olduğuna dikkat çekilmektedir.

Kendini gerçekleştirmeyi değerlendirmenin en iyi yolu, kişinin farkındalığı, yetenekleri, tecrübeye açıklığı (kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle) ve kendi, başkaları ve dünyayla ilgili algısına bağlıdır (Leclerc ve diğerleri, 1998). Bu yüzden kendini gerçekleştirmeyi değerlendirmenin özelliklerinin değişken olabileceğini ve kişiden kişiye değişen bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Buna ek olarak, bu durumda, kendini gerçekleştirmeyi yüksek performans ya da yüksek işlevli olma olarak görülmediğini belirtmişlerdir. Çünkü sadece kişilere bağlı değil, kontrol edilemeyen çevresel faktörlere, zamana, kültüre göre de değişkenlik gösterebildiğini bu yüzden de kendini gerçekleştirme başarısız kimselerde yüksek çıkabilir ya da başarılı kimseler de düşük çıkabileceği ifade edilmektedir (Leclerc ve diğerleri, 1998). Kendini gerçekleştirmenin yüksek veya düşük çıkma durumu, bireyin geliştirebildiği Benliği ile ilişkili olduğu ve birçok çevresel faktörün de etkili olabileceği görülmektedir.

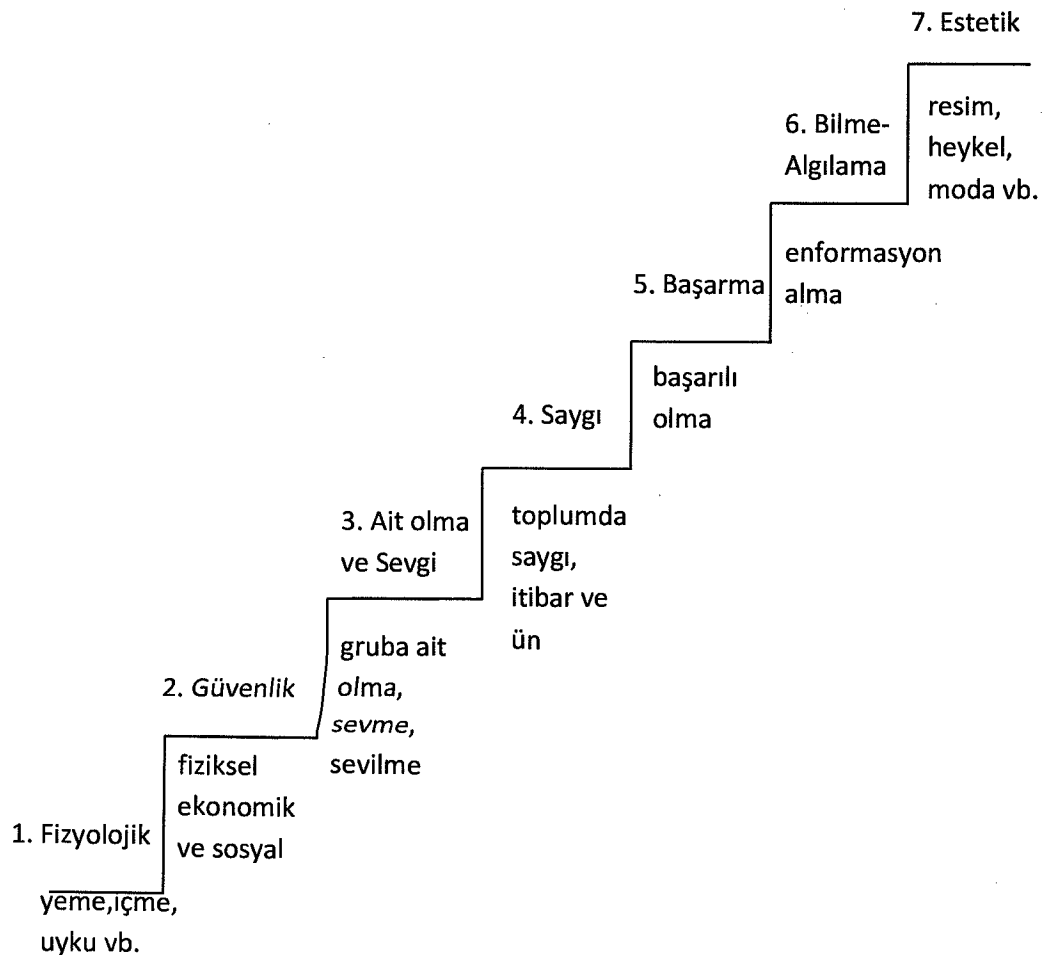
4.2 Maslow’un Yaklaşımındaki İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidinin Günümüzde Değerlendirilmesi

İlk olarak Maslow tarafından beş basamaklı olarak oluşturulan ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi, bazı kaynaklarda yedi basamaklı olarak yer almaktadır. Maslow’un yedi basamaklı bir ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi oluşturduğu ve alt basamakların kısmen karşılandığı zaman da bir üst basamaktaki ihtiyaçların önemli olabileceği ifade edilmektedir (Sanders, 1992).

Yedi basamaklı ihtiyaçlar hiyerarşisi şu şekilde gösterilmiştir:

1. **Fiziksel gereksinimler:** Açlık, susuzluk vb.
2. **Güvenlik gereksinimleri:** Kendini güvenlik altında ve tehlikeden uzak hissetmek
3. **Aidiyet ve sevgi gereksinimleri:** Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak, benimsenmek ve ait olmak
4. **Değer gereksinimleri:** Kazanmak, rekabet etmek, onaylanmak ve kabullenilmek
5. **Bilişsel gereksinimler:** Bilmek, anlamak ve keşfetmek
6. **Estetik gereksinimler:** Simetri, düzen, güzellik
7. **Kendini gerçekleştirme gereksinimleri:** Kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi (Atkinson ve diğerleri, 2006, s. 479).

Şekil 2. Maslow'un Geliştirilmiş İhtiyaçlar Hiyerarşisi Basamakları (İnceoğlu, 2010).



Maslow'un beş basamaklı ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidine Bilme-Algılama ve Estetik gereksinimleri basamak olarak eklendikleri Şekil 2'de görülmektedir. Günümüzde sosyal psikologlar, bu hiyerarşi basamaklarına iki üst düzey ihtiyaç basamağı daha eklemişlerdir. Bunlar Estetik (sanat, moda güzellik gibi) ile Bilme ve Anlama ihtiyaçlarından oluşan basamaklardır (İnceoğlu, 2010).

Bilme-Tanıma İhtiyacı; insanı anlamlı hale getirme ihtiyacıyla bağdaştırılabilir. İnsan çevresinde olup biteni bilmek ister. Merak burada temel hareket noktasıdır (Ercoşkun & Nalçacı, 2005). Evreni ve insanları tanımaya çalışma çabasıdır. Ancak bir de bilinmeyi bulup açıklamaya çalışan kişiler vardır ki bu gereksinim karşılanmazsa onları rahatsız edebilir (Yeşilyaprak, 2008).

Estetik-Entelektüel Eriş İhtiyacı; insanlar güzel şeyleri sever, temel ihtiyaçlarından sonra güzelliğe önem vermeye başlarlar. Birey, anlama ve araştırma ihtiyacındadır. Nesne ve olgulardan zevk alma ihtiyacı duyar. Birey kendisini ve çevresini anladıkça, soyut nitelikte olan estetik alanlara yönelmeye başlar, yaratıcılığı gelişir (Ercoşkun & Nalçacı, 2005).

Ancak Maslow'un yaklaşımı beş basamaktan oluşmaktadır. Eklenen iki basamağın kendini gerçekleştirme kavramına dâhil olarak kabul ettiği özellikleri ayrı basamaklar olarak ele alındığı görülmektedir. Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş kişiler için farklı ve çeşitli özellikler bulunmaktadır. Bunlar Maslow'un yazılarında; eşsiz benlik, doruk yaşantı, kendini aşma (bilgelik), maneviyat ve anlam, estetik-yaratıcılık gibi özelliklerin olduğundan bahsedilmektedir (O'Connor & Yballe, 2007). Fakat bunlar ayrı birer basamak olarak ele alınmamaktadır. Bu bağlamda Maslow'un da kendini gerçekleştirmiş bireyin özellikleri arasında "Benlik" kavramına yer vermesi, Rogers'ın psikolojik danışma

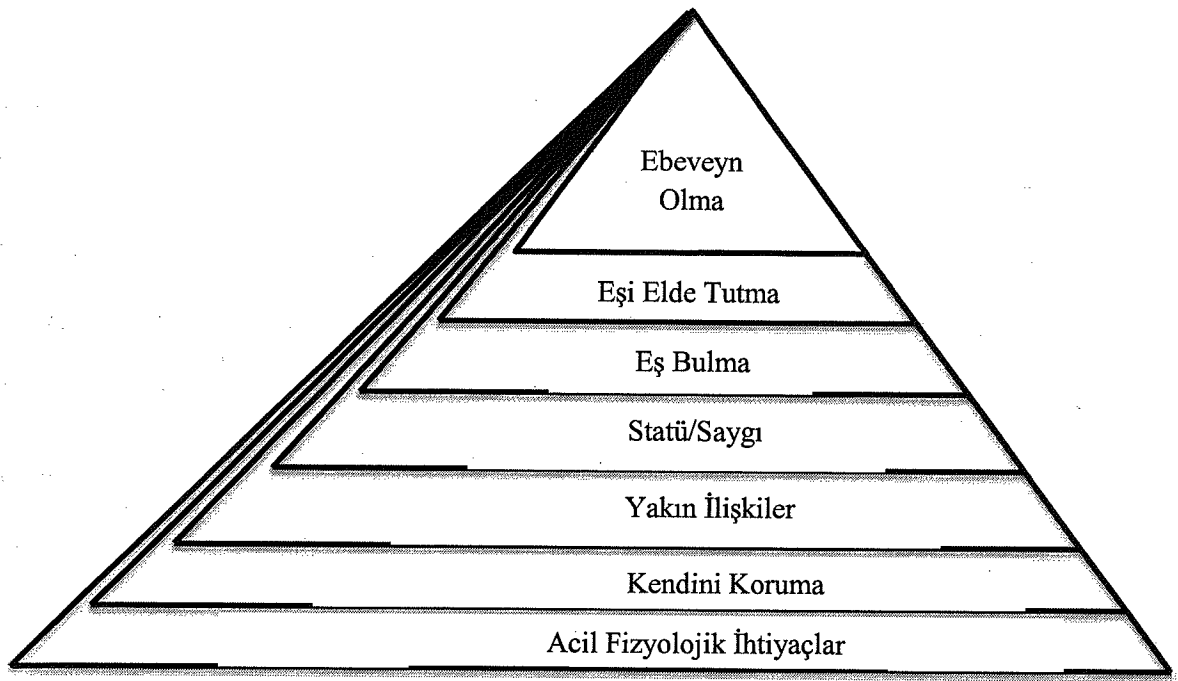
kuramının temel kavramı olan “Benlik” ile örtüşen bir durum olduğunu ortaya koymaktadır.

Kenrick, Griskevicius, Neuberg ve Schaller (2010), Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin artık günümüzdeki psikoloji, biyoloji ve antropolojideki değişiklikler sebebiyle geçerli olmadığı ve piramitte bazı yapısal değişiklikler yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Piramidin güncellenmeye ve yeniden şekillenmesi gerektiğine dikkat çekmektedirler. Buna göre Kendini Gerçekleştirme basamağının çıkarılıp yerine “Eş Bulma (Mate Acquisition), Eşi Elde Tutma (Mate Retention) ve Ebeveyn Olma (Parenting)” olarak üç farklı basamaktan bahsedilmektedir. Ayrıca bir ihtiyacın karşılandıktan sonra diğerine geçilmesi varsayımının yerine bazı ihtiyaçlar yan yana devam etmektedir. Buna ek olarak, bireysel farklılıklar ve önceliklerin değişen çevre ve gelişim aşamalarından dolayı olduğuna değinilmektedir. Bu aşamaların hepsinin gerçekleşebilmesi, bireysel farklılıklarla birlikte çevresel fırsat ve tehdit durumlarına göre de değişebilmektedir. Yenilenen piramidin en önemli tarafı ise içsel dürtü ve o zamanki olanaklar ve tehditler arasında dinamik bir etkileşim olmasıdır. Kenrick ve diğerleri (2010)’ne göre yenilenen piramitte basamaklar şöyledir:

1. Acil fiziksel ihtiyaçlar
2. Kendini koruma
3. İlişki kurma (Affiliation)
4. Saygı/Statü
5. Eş bulma
6. Eşi elde tutma
7. Ebeveyn olma

Kendini Gerçekleştirme yerine üç farklı basamak eklenerek günümüze göre bu şekilde değiştirilmesi öngörülmektedir. Ancak ilk dört basamakta herhangi bir değişiklik yoktur. Yenilenen Piramit ve İhtiyaçlar Şekil 3'te gösterilmektedir.

Şekil 3. Yenilenen Piramit ve İhtiyaçlar (Kenrick ve diğerleri, 2010).



Şekil 3'te belirtildiği üzere günümüzde değişen şartlara göre bireylerin belirli ihtiyaçlarını kısmen tamamladıktan sonra eş bulma, eşi elde etme ve en son ulaşılması gereken basamağın ebeveyn olma ihtiyacı olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca bu basamakların bir kısmının diğer ihtiyaçlarla aynı anda devam etmesi de Maslow'un yaklaşımıyla ters düşmektedir.

Maslow'a göre bir üst basamağa geçebilmek için alt basamaktaki ihtiyacın en az asgari düzeyde karşılanması gerekmektedir. Peterson ve Park (2010), Maslow'un bu yaklaşımının aksine, Kenrick ve diğerleri (2010) gibi kendini gerçekleştirme ve diğer

ihtiyaçların az da olsa karşılanmasının gerekmediğini öne sürmüşlerdir. Örneğin; yıllar önceki bir araştırmada Sumerlin ve Norman (1992), evsiz erkeklere kendini gerçekleştirme ile ilgili bir anket uygulayarak puanların, eve muhtaç olmayan kişilerden çok da farklı olmadığı görölmüştür (Aktaran: Peterson & Park, 2010). Buna ek olarak, Peterson, Park ve Seligman'ın (2005) hayatın anlamı ve amaçlarına ilişkin –kendini gerçekleştirmenin özelliklerinden olan- araştırmalarında bu özelliklerin eğitim ya da meslek ile az bağlantısı olduğu belirtilmektedir (Aktaran: Peterson & Park, 2010).

Kenrick ve diğerlerinin son derece yaratıcı buldukları kişiler ile Maslow'un kendini gerçekleştirmiş olarak kabul ettiği kişilerin sahip olduğu ocuk sayılarıyla ilgili de bir araştırma bulunmaktadır. Peterson ve Park (2010) tarafından hem Maslow hem de Kenrick ve diğerleri için bu kişilerin sahip olduğu ocuk sayıları informal olarak araştırılmıştır. Bu ünlü kişiler ve ocuk sayıları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Sayılar incelendiğinde Thomas Jefferson hariç uzun yaşamalarına rağmen ocuk sayıları ya da çoğalmayla ilgili anlamlı farklar yoktur. Genelde sahip olunan ocuk sayısının fazla olmaması yine de çok fazla ünlü kişi ele alınmamasından dolayı kendini gerçekleştirmiş kişilerin özellikleri için bir kriter oluşturmaz. Peterson ve Park (2010)'a göre bu verilerden kesin bir yargıya varılamamasına rağmen yine de kendini gerçekleştirmiş kişilerin çoğalma amacı ya da ihtiyacının olduğunun genellenemeyeceğine değinilmiştir. Bu yüzden kendini gerçekleştirme ihtiyacının çıkarılıp yerine statü ve üreme ihtiyacının koyulması için henüz erken olacağı da belirtilmektedir. Sahip olunan ocuk sayılarıyla ilgili verilerin de kesin olmayabileceği de vurgulanmaktadır.

Tablo 4

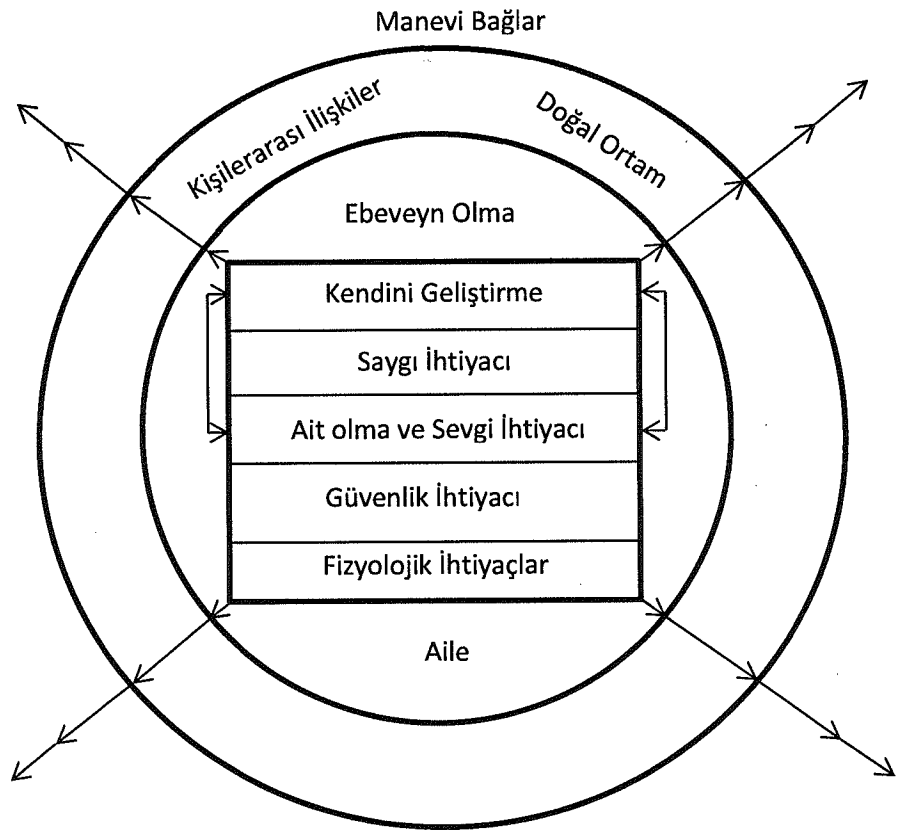
Ünlü Kişilerin Çocukları (Peterson & Park, 2010).

Ünlü Kişilerin Çocukları	Ünlü Kişilerin Çocuklarının Sayısı
Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş kişiler	
Jane Addams	0
Benedict Spinoza	0
Aldous Huxley	1
Albert Schweitzer	1
Albert Einstein	3
Abraham Lincoln	4
Frederick Douglas	5
William James	5
Eleanor Roosevelt	5
Thomas Jefferson	12
Kenrick ve diğerlerine göre son derece yaratıcı kişiler	
Duke Ellington	1
Pablo Neruda	1
John Lennon	2
Pablo Picasso	4
Diego Rivera	4

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile ilgili bir başka model Hanley ve Abell (2002) tarafından öne sürülmektedir (Şekil 4). Oluşturulan bu model için Rowan'ın, Maslow'un yaklaşımının üçgen olarak belirtilmediği gözlemine de dikkat çekilmektedir. Bu modele göre ihtiyaçlar dikdörtgen olarak belirtilmektedir. Ait olma ve sevgi ihtiyacı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Eksik ihtiyaçların giderilmesinde kişilerarası ilişkilerin önemi vurgulanmaktadır. Hanley ve Abell (2002)'e

göre diğer insanlar olmadan alt düzeydeki ihtiyaçlar doyurulamamaktadır. Buna rağmen Maslow'a göre kendini gerçekleştirme içsellikle ilişkilendirilerek kendini keşfetme, kendini kabul, bir hayat görüşü benimsenmesi, yalnız olma, içebakış ve kapasitesinin farkına varma gibi gereklilikleri olduğu belirtilmektedir (Sumerlin, 1996). Ancak kendini gerçekleştirmenin kişilerarası modeline göre içsel etkilerden çok kişilerarası ve çevreyle olan etkileşime dikkat çekilmektedir.

Şekil 4. Kendini Gerçekleştirmenin Kişilerarası Modeli (Hanley & Abell, 2002).

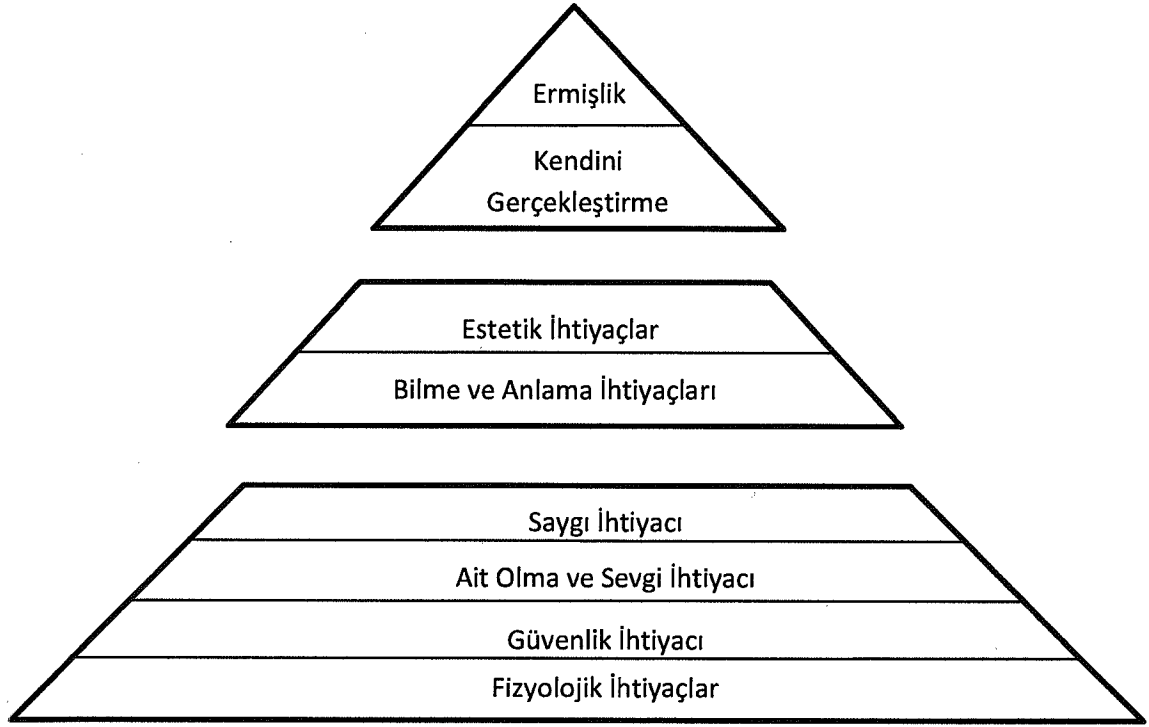


Rogers'ın da bu modelle ilgili benzer bir görüşü bulunmaktadır. Rogers'a göre kişilerarası ilişkilerin artması ve sosyalleşmek, bireylerin kendini gerçekleştirmesine katkı sağlamaktadır (Hanley & Abell, 2002). Böylece, kişilerarası iletişimin önemi desteklenmektedir.

Şekil 5'te gösterildiği gibi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi sekiz basamaklı olarak ele alınmaktadır. Huitt (2007), bu basamakları şu şekilde açıklamaktadır:

- 1) Fizyolojik: Acıkmak, susamak gibi bedenin ihtiyaçları vb.;
- 2) Güvenlik: Tehlikeli durumlardan uzak olmak;
- 3) Ait olma ve Sevgi: Başkalarıyla ilişkiler kurmak, kabul edilmek;
- 4) Saygı: Başarmak, yetkin olmak, onaylanmak;
- 5) Bilişsel: bilmek, keşfetmek ve anlamak;
- 6)Estetik: Düzen, simetri ve güzellik;
- 7) Kendini Gerçekleştirme: Potansiyelinin farkına varmak ve kullanmak;
- 8) Ermişlik (Tran-scendence): Benlik ile bağlantı kurulması ya da başkalarının potansiyellerinin farkına varmalarına ve kendilerini gerçekleştirmelerine yardım etmek.

Şekil 5. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Huitt, 2007).



Şekil 5'te, Maslow'un beş basamaklı olarak genellediği ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidine kendini gerçekleştirme ihtiyacının üstüne "Ermişlik" basamağı eklendiği dikkat çekmektedir.

Chandler, Holden ve Kolander (1992)'a göre Ermişler (Transcenders), dünyaya bütünsel bir perspektifle bakabilen, sinerji için doğal bir eğilimi olan (yardımsever), içruhsal, kişilerarası, kültürlerarası, ve uluslararası etkileşimi benimseyen, daha fazla bilinçli, ve meta motivasyonu olan kişiler olduğu şeklindeki ifadeler yer verilmektedir. (Aktaran: Benjamin & Looby, 1998).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidine ilişkin yapılan çalışmalarda ve değerlendirmelerde, basamakların sayılarında ve isimlendirilmelerinde yeni öneriler geliştirilerek tartışılmıştır. Örneğin; Huitt'in ele aldığı piramitte (Şekil 5), basamak sayısı

sekize çıkarılmaktadır. Estetik altıncı basamak olmakta, yedinci basamak Kendini Gerçekleştirme olarak açıklanmakta ve sekizinci basamak olarak eklenen ise Ermişlik olarak belirtilmektedir. Bir diğeri Hanley ve Abell'in Kendini Gerçekleştirmenin Kişilerarası Modelidir (Şekil 4). Bu modelde ihtiyaçlar Maslow'un üçgen piramidi yerine dikdörtgen olarak gösterilmektedir. Kendini Gerçekleştirme basamağı ile Ait olma ve Sevgi basamağı arasında etkin bir bağ kurulmaktadır. Temelini aileden başlatan ihtiyaçlar ebeveynlikle devam ettirmektedirler. Kişilerarası etkileşim, çevre ve ruhsal bağların önemi vurgulanmaktadır. Kenrick ve diğerlerinin Yenilenen Piramitlerinde ise Maslow'un Kendini Gerçekleştirme basamağını çıkararak yerine Eş Bulma, Eşi Elde Tutma ve Ebeveyn Olma basamaklarına yer verilmektedir (Şekil 3). İnceoğlu (2010) bu basamaklarda Kendini Gerçekleştirme yerine "Başarma" ismiyle yer vermektedir. Buna ek olarak, Bilme-Algılama ve Estetik basamakları da eklenerek yedi basamaklı bir İhtiyaçlar Hiyerarşisi gösterilmektedir.

Maslow'un 50 yıldan fazladır süregelen ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımının (1943), deneysel olarak kanıtlanmamasına rağmen hâlâ geniş kabul gördüğü ve kullanıldığı ifade edilmektedir (Huitt, 2007). Tüm bu modeller incelendiğinde de temel ihtiyaç basamakları olan Fizyolojik İhtiyaçlar, Güvenlik İhtiyaçları, Ait olma ve Sevme-Sevilme İhtiyaçları ve Saygı İhtiyaçları değişmemektedir. Ancak gelişimsel ihtiyaçlara gelindiğinde Kendini Gerçekleştirme ihtiyacının özelliklerinden olan Bilme, Estetik ve Başarı gibi ihtiyaçlar ayrı basamaklar olarak ele alınmaktadır. Yine de bu ihtiyaçların da temeli kendini gerçekleştirmeye dayanmaktadır. Sonuç olarak Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde bazı değişiklikler yapılırsa da bu yaklaşımdan insan motivasyonu ile ilgili konularda günümüzde hâlâ yararlanılmakta ve yazılı kaynaklarda yer almaktadır.

4.3 Maslow'un Kendini Gerçekleştirme Kavramının Literatürdeki Yeri

Türkçe Bilim Terimleri Sözlüğü Sosyal Bilimler (TÜBA, 2011)'de Maslow'a göre kendini gerçekleştirme, bireyin, kendi yeteneklerini, yetilerini ve gizilgüçlerini, fiziksel, toplumsal, bellekssel ve duygusal gereksinimlerini tam anlamıyla bütünleştirerek, kendini en yüksek düzeyde var edecek biçimde kullanması; kişinin, dünyaya ne için geldiyse o olması, onu yapması gereksinimi anlamlarını içermektedir.

Maslow'un kendini gerçekleştirme ile ilgili bir açıklaması da “neyi olabiliyorlarsa onu olmaları” şeklinde ifade edilmektedir (Yeşilyaprak, 2008). Maslow'a göre kendini gerçekleştirme, birinin olabileceği herşey olması ve böylece anlam ve başarı kazandırabileceği bir hayatı yaşaması anlamına gelmektedir (Sharf, 2014).

Maslow, insan potansiyeli yaklaşımında belirttiği ihtiyaçlarla tatmin edileceğini ve insanın potansiyelinin farkına varılabileceğini ifade etmekteydi. Maslow'a göre insanlar bilinçli olarak/olmayarak kendilerini gerçekleştirme için çabalamaktadırlar (Özkul, 2007). Yani Maslow, her insanın doğuştan gelen bir kendini gerçekleştirme eğilimi olduğunu ifade etmektedir (Schultz & Schultz, 2002).

Maslow, insanların tamamının ulaşmak istedikleri asıl hedefin kendini gerçekleştirme olduğunu savunmaktadır. Uzmanlara göre kendini gerçekleştirme kavramını, kendini tamamlama, bütün olarak görebilme, psikolojik olarak sağlıklı olma, bireyselleşme ve özerklik gibi kavramlarla da açıklamaktadırlar. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme, kişinin tam anlamıyla potansiyelinin farkına varması, insanlaşması ve bunu hayatta uygulaması demektir (Özkul, 2007).

Maslow, kendini gerçekleştirme fikrine ilişkin görüşlerini geliştirmeye ilk Alman Psikolog Max Wertheimer ve Amerikalı antropolog Ruth Benedict'e olan hayranlığıyla başlamıştır. Hatta Maslow, Wertheimer ve Benedict'e olan sevgisi ve hayranlığını “sanki

başka gezegenden gelmiş gibiydiler” sözüyle de dile getirmiştir (Frick, 2000). Maslow’a göre Wertheimer ve Benedict insan doğasının en mükemmel örnekleriydi. Bu yüzden kendini gerçekleştirme ile ilgili ilk çalışmalarına Wertheimer ve Benedict ile başladı (Schultz & Schultz, 2002). Ayrıca Maslow’a göre Spinoza, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Jane Addams, Albert Einstein ve Eleanor Roosevelt’de kendini gerçekleştirmiş kişiler arasında bulunmaktadır (Atkinson ve diğerleri, 2006).

Cüceloğlu (1993) da kendini gerçekleştirmiş kişiler arasında peygamberler, azizler, liderler (Fatih Sultan Mehmet, Atatürk), büyük sanatkarlar (Mimar Sinan) ve büyük bilim insanları (Einstein) olarak belirtmektedir (Aktaran: Göksu, 2002).

Maslow, kendini gerçekleştirmiş kişileri kendi kararlarını verebilen, kendini organize edebilen ve yönetebilen kişiler olarak tanımlamaktadır (McLafferty & Kirylo, 2001). Buna ek olarak Maslow’a göre iki farklı süreci takiben iki tip kendini gerçekleştirmiş insan bulunmaktadır. Biri sıradan insanlar (nontranscenders), diğeri ise ermiş insanlardır (transcenders). Sıradan insanlar üstün başarılı, ermiş insanlar ise daha ruhani, kendini üstün gören ve doruk yaşantılarının sayısı daha fazla olanlardır. Buna rağmen Maslow’un ermiş insanların öngörü ve içgörülerinin artmasıyla beraber daha az mutlu olabildikleri (örneğin; Albert Einstein and Mother Teresa) ifadesi de belirtilmektedir (McLafferty & Kirylo, 2001).

Maslow (1970), seçkin kimseler üzerinde, klinik metotla derinliğine yürüttüğü incelemeleri sonucunda kendini gerçekleştirmiş kişilerin en belirgin özellikleri olarak şunları saptamıştır (Aktaran: Kuzgun, 1972, 173-174):

- 1- *Gerçeği Olduğu Gibi Algılayabilme*: Arzu, beklenti ve önyargıların etkisi altında olmadan, nesne, olay ve insanları oldukları gibi algılayabilme; genel, soyut ve kalıplaşmış yargılardan çok, somut ve taze yaşantılara değer verme.

- 2- *İçten Geldiği Gibi Davranabilme*: Kuralları, merasimi, kalıplaşmış davranış biçimlerini gereksiz sayıp, içten geldiği şekilde hareket etme; dışardan empoze edilen kurallardan çok kendi geliştirdiği değerler sistemine göre davranma.
- 3- *Bir Probleme Dönük Olmak*: Genellikle kişisel olmayan, insanlıkla ilgili bir problem alanına koyulma; felsefî ve etik alanda temel sorunlarla uğraşma.
- 4- *Kendine Yeterli Olma*: Problemini kendi başına çözebilme, felâketleri vakarla karşılayabilme; ketum ve sakin olabilme; başkalarından yardım, destek ve iltifat beklememe.
- 5- *Çevreden Bağımsız Olma*: İnsanları, yoksunluk güdülerinin doyum aracı olarak görmeme; fiziksel ve sosyal çevreden bağımsız olarak yaşayabilme.
- 6- *Takdir Edebilme*: Hayattaki güzellikleri devamlı olarak taze, saf bir şekilde algılayabilme ve beğenebilme; güzellikler karşısında coşku (ecstasy) hali yaşayabilme.
- 7- *İnsanlıkla Özdeşme*: İnsanlığa derin bir sempati duyma, kendini insanlara yakın hissetme.
- 8- *Demokratik Bir Karakter Yapısına Sahip Olma*: Irk, sınıf, eğitim ve siyasal inanç farkı gözetmeksizin insanlarla dostluk kurabilme; insanlarda soy, şöhret, servet yerine bilgi, hüner ve iyi kişilik özelliklerine saygı duyma.
- 9- *Nüktedanlık*: Kaba ve başkalarını küçük düşürücü şakalardan hoşlanmama; ince, filozofik değeri olan, güldürürken düşündüren nükteler yapma.
- 10- *Yaratıcılık*: Herhangi bir alanda yeni, orijinal bir eser meydana getirebilme.
- 11 - *Sosyal Kalıplaşmaya Karşı Direniş*: Kültürün geliştirdiği davranış kalıplarını benimseme zorunluğunu, modayı yakından izleme gereğini duymama.

Değişik bir kaynaktan bu özellikler biraz daha farklı olarak şöyle açıklanmıştır (Schultz & Schultz, 2002, s. 607):

1. Nesnel bir gerçeklik algısı,
2. Kendi yaratılışlarını olduğu gibi kabullenme,
3. Kendini bir tür işe adama ve sorumluluk,
4. Davranışlarında sadelik ve doğallık,
5. Bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı,
6. Yoğun mistik veya doğaüstü deneyimler,
7. Tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi,
8. Konformist bir yaşam tarzına direnç,
9. Demokratik karakter yapısı,
10. Yaratıcılık tutumu,
11. Yüksek derecede sosyal ilgi (Adler'den ödünç alınmış bir düşüncedir).

Başka bir kaynakta ise Maslow'un kendini gerçekleştirmiş insanın 15 ölçütü şu şekilde sıralanmıştır (Ertem, 2002, s. 22-23):

1. Gerçekleri algılama ve gerçeklerle rahat ilişki kurma,
2. Kendini, başkalarını ve dış dünyayı olduğu gibi kabullenme,
3. İçinden geldiği gibi davranma,
4. Problem merkezli olabilme ve sorumluluk alabilme,
5. Yalnız kendine özgü bir yaşamı olma,
6. Neyin doğru olduğuna bağımsız olarak karar verebilme,
7. Günlük yaşamdan zevk alabilme,
8. Demokratik karakter yapısına sahip olabilme,
9. Yaşamın derin boyutlarını görebilmeyi sağlayacak derin duygular yaşama,
10. Sempatî, empati, şefkat duyguları geliştirmiş olma,
11. Derin kişilerarası ilişkiler kurabilme,

12. Amacı araçtan ayırabilme,
13. Düşmanca olmayan ince bir mizah duygusuna sahip olabilme,
14. Yaratıcı olma,
15. Toplumsal kalıplaşmaya karşı direnç gösterme ve herhangi bir kültürü aşabilmedir.

Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramına götürdüğü varsayılan davranışlar ise şu şekilde aktarılmıştır (Atkinson ve diğerleri, 2006, s. 479):

- Yaşamı bir çocuk gibi tam bir özümleme ve yoğunlaşmayla yaşamak.
- Güvenli tarzlara takılıp kalmaktansa yeni bir şeyler denemek.
- Deneyimleri yorumlarken geleneğin, otoritenin ya da çoğunluğun sesinden çok, kendi duygularını dinlemek.
- Dürüst olmak; "oyunculuk"tan ya da rol yapmaktan kaçınmak.
- Görüşleri çoğu insanın görüşleriyle çakışmıyorsa gözden düşmeyi göze almak.
- Sorumluluk sahibi olmak.
- Karar verdiği şey ne olursa olsun o konuda çok çalışmak.

Farklı olarak ele alınan bazı özellikler bulunsa da kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri aşağı yukarı aynı davranış ve ölçütleri içermektedir.

Maslow, kendini gerçekleştirmiş kişilerin, kendini gerçekleştirmemiş kişilere göre daha sağlıklı ve kaliteli yaşamış olduklarına inanıyordu. Ayrıca kendini gerçekleştirmiş kişilerin birçok olumlu özelliğe sahip olmasına rağmen mükemmel olmadıklarını da belirtmiştir. Kendini gerçekleştirmiş kişilerde olumsuz özellikler olarak asabılık, fevri çıkışlar, inatçı olma, sinir bozucu ve sıkıcı olma gibi görülebileceğine de değinmiştir (Sumerlin, 1997).

Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş kişilerin birçok olumlu özelliği bulunmaktadır. Bunlardan bir kısmı şöyle sıralanmaktadır: Demokratik olan; sınıf, eğitim,

din, ırk, inanç farketmeden herkesten öğrenebilen; tüm potansiyelini kullanan; sevgisini vermekten çok sevilen çünkü sevilmeğe değer olan; özerk olan ya da toplum yerine içsel güçleri tarafından yönetilen; diğer insanlara göre daha derin kişilerarası ilişkileri olan kişilerdir (Sumerlin, 1996). Sumerlin (1997)'de insanın potansiyelini kullanarak kendini gerçekleştirmesinde risk almasının da önemli bir özellik olduğu görüşünü savunmaktadır.

Shostrom (1964), Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı hakkındaki düşüncelerini ele alarak kendini gerçekleştirmiş ve kendini gerçekleştirmemiş kişilerin özelliklerini sıfatlaştırarak bir liste oluşturmaktadır. Bu listenin kendini gerçekleştirmiş kişilerle ilgili olan sıfatlardan bir bölümü şöyledir; motive, ilgili, yapıcı, yaratıcı, kendine güvenen, zenginleştirilmiş, mutlu, sorumluluk sahibi, demokratik, kabul edici, toleranslı, mütevazı, tamamlanmış ve başarılı. Kendini gerçekleştirmemiş kişiler için ise; önyargılı, sabit fikirli, karşılanmamış, endişeli, benmerkezci (egosentrik), kendine acıyan, tedbirli, mülayim, saldırgan, şüpheli ve baskın olarak ifade edilmektedir (Aktaran: Sumerlin, 1996). Bu özellikler de Maslow'un kendini gerçekleştirmiş kişilerin özellikleriyle örtüşmektedir.

Maslow'a göre bir birey tüm ihtiyaçlarını karşılamış olsa bile kendi gerçek doğasını ifade edinceye kadar rahat ve mutlu olamaz (Ercoşkun & Nalçacı, 2005). Bu noktada Maslow, kendini gerçekleştirmiş kişilerle ilgili olarak iki önemli tecrübeden bahsetmiştir: Mutluluk ve istediğine ulaşma (Ertem, 2002). Yani tüm ihtiyaçların doyurulması insanı mutlu etmemektedir. Asıl önemli olan insanın kendi potansiyelini ortaya koyması ve istediğine ulaşmasıdır.

Frick (2000), 1968 yılında Brandeis Üniversitesinde Maslow ile yaptığı görüşmede kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile ilgili pek çok bilgi elde etmiştir. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme basamağından önceki tüm ihtiyaçlar karşılanırsa bile bu o kişinin kendini

gerçekleştirme basamağına geçtiği ve bunu karşıladığı anlamına gelmemektedir. Burada kendini gerçekleştirme çabası kişiye bağlıdır. Bazı insanlar kendini gerçekleştirmeye eğilirken bazıları depresyona girebilir. Ayrıca zeki olmayan kişilerin de kendini gerçekleştirebileceği görüşündedir. Bir diğer önemli nokta ise kendini gerçekleştirmiş her insanın aynı seviyede gerçekleştirmiş olmadığıdır. Yani kendini gerçekleştirmenin de farklı seviyeleri vardır. Maslow bu farkı sadece sağlıklı (merely healthy) ve kendini gerçekleştirmiş kişi olarak ikiye ayırmıştır ve bu farkın önemli olduğu üzerinde durmuştur. Sadece sağlıklı olan kişilerin potansiyelinin bir kısmını kullandığını ifade etmiştir. Sadece sağlıklı kişilerin doruk yaşantıları (peak experiences) yoktur. Bu fark da bu yaklaşımın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Kendini gerçekleştirmiş kişiler ise ermiş (transcenders) ve doruk yaşantıları olan kişilerdir. Maslow, bu doruk yaşantıları; insanlığa hizmet etmek, başkalarına yardım etmek, iyi insan olmak ve egosunu aşmak olarak örneklendirmiştir. Maslow'u bu farkı keşfetmeye iten ise Eleanor Roosevelt'tir. Roosevelt'in, temel ihtiyaçları karşılanmış, potansiyelini iyi bir şekilde kullanmış, nevrotik olmayan ve çocukluğundaki sorunları aşmış biri olmasına rağmen doruk yaşantısı yoktur (Frick, 2000).

Maslow, Truman ve Eisenhower için de iyi yönde potansiyellerini kullandıkları ancak değerler ve kültürün etkisinde fazla kaldıkları düşüncesinden bahsetmiştir. Bu yüzden bir şeyin eksik olduğunu belirtmiştir. Sadece sağlıklı kişileri Kendini Gerçekleştirmedeki en alt seviyedeki kriterleri karşılamış olan, "Truman- Eisenhower-Roosevelt Sendrom" olarak adlandırarak, Martin Bulber ve Aldous Huxley gibi kendini gerçekleştirmiş kişilerden farklı olarak görmüştür. Bu kriterler dışında kalan kriterin "ermişlik (sage-saint)" olduğunu belirtmiştir. Bu üç kişinin bu kritere sahip olmadığını, bu nedenle sadece sağlıklı kişiler olarak kaldıkları görüşünü ortaya koymuştur (Frick, 2000).

Maslow “doruk yaşantılar” kavramı için normal bireyin özellikleri ve gereksinimlerine odaklanmış ve sevgi, yaratıcılık ve bireyin tam bir rahatlama hissedebileceği ya da daha bilinen biçimiyle yoğun heyecan yaşayabileceği durumu olarak yazmıştır (Sharf, 2014). Buna ek olarak, Atkinson ve diğerleri (2006)’nde mutluluk ve doyumla tanımlanan bu yaşantı için geçici olan, çaba gerektirmeyen, benmerkezci olmayan istediğine ulaşma ve kusursuzluk anlamlarına da değinilmektedir.

Weinberg (2011) ise Maslow’un önemini vurguladığı doruk yaşantılar için “mutluluk ve tüm potansiyelini kullanmadan doğan memnuniyetin en yüksek olduğu anlar” ifadesine yer vermektedir. Maslow (1954) kendini gerçekleştirmiş kişilerin sıklıkla yaşadığı kendinden geçme (ecstasy) durumunu şu şekilde aktarmaktadır:

Kendini gerçekleştirmekte olan insanlar, hayatın temel varlıklarına zevkle, merakla, safça, hatta kendinden geçmesine tekrar ve tekrar şükreden muhteşem bir kapasiteye sahiptirler ama bu deneyimleri başkaları da yaşayabilir. Bu yüzden öyle bir insan ki herhangi bir günbatımı sanki ilk kez görüyormuş gibi güzel gözüksün, milyonlarca çiçek gördükten sonra bile sadece bir çiçek nefes almayı güzel kılsın. Gördüğü bininci bebeği sanki ilk defa gördüğü gibi mucizevi bulsun. Kişi sahip olduğu şansı evlendikten otuz yıl sonra da devam ettirerek eşi altmış yaşındayken bile kırk sene öncesi gibi güzelliği karşısında şaşırılsın. Böyle insanlar, gündelik işlerinde olsalar bile anbean hayatın meşguliyetlerinde heyecan verici, heyecanlı ve kendinden geçme durumunda olabilirler (Aktaran: Weinberg, 2011, s. 20).

Maslow, bireyin doğuştan getirdiği güçleri kullanabilmesi için ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidindeki tüm ihtiyaçlarının sırasıyla doyurulmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Alt düzeydeki ihtiyaçları doyurulmayan insanların, üst düzeydeki ihtiyaçlarının doyurulmasına ara sıra ulaştıkları sanılmaktadır. Maslow, eğer birey tüm ihtiyaçlarını

sırayla doyurabilirse kendini gerçekleştirmesi orta yaşlarda olabileceğini ifade etmiştir (Ercoskun & Nalçacı, 2005).

Kendini gerçekleştirmiş insanlar nevrozdan uzaktır ve neredeyse hepsi orta yaşta veya daha yaşlıdır. Maslow'a göre bu insanlar nüfusun % 1'inden bile daha azdır (Schultz & Schultz, 2002). Bununla beraber Maslow'un "Eupsychia" olarak adlandırdığı tüm insanların kendini gerçekleştirmiş olduğu bir ütopyası da vardı (Weinberg, 2011).

Bazı kaynaklarda ise Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi yaklaşımıyla ilgili karşıt görüşler bulunmaktadır ve yaklaşımı yetersiz bulunmaktadır. Örneğin; Crandall ve Jones'a göre Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı belirsizdir. Ayrıca Maslow'un yaklaşımı birçok problemi barındırmaktadır. Weiss (1991)'e göre ölçmede bulunan bu problemler Maslow'un yetersiz fikirleri yüzündendir (Aktaran: Sumerlin, 1997). Ancak bu olumsuz görüşlere rağmen Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımından hâlâ literatürde yararlanılmakta ve kullanılmaktadır.

4.4 Rogers'ın Danışan Merkezli Psikolojik Danışma Kuramında Kendini Gerçekleştirme Kavramının Yeri

Rogers yazılarında kendini gerçekleştirme eğilimi için temelde olumlu olan belli koşulların sağlanmasıyla kişinin kendini yönetme, düzenleme ve kontrol etme kapasitesine sahip olması şeklinde belirtmiştir (Nelson-Jones, 1982). Bu yönü ile Maslow'un kendini gerçekleştirme yaklaşımını açıklamalarında dikkate almış görünmektedir.

Organizmayı dinamik bir sistem olarak gören Rogers'a göre tek bir yaşam amacı vardır. Tüm davranışları açıklamak için yeterli görülen kendini gerçekleştirme güdüsüdür. Bu kavramda organizmanın gelişerek farklılaşması ve daha sosyalleşmiş hale gelmesi anlamlarını içermektedir. İleri doğru gelişme eğilimi, kişinin seçenekleri algılayarak iyi ve

kötü hakkında bilgiye sahip olması iyi seçim yapmasına yardımcı olabilmektedir (Kuzgun, 1972).

Rogers'ın kuramındaki kişinin tüm potansiyelini kullanmasıyla bireyin kazanımına etki edecek faktörler; kendini gerçekleştirme eğilimi, benlik kavramı ve benliğin birlikte uyumlu olduğunda kendini gerçekleştirme olması yönündedir (Nelson-Jones, 1982). Bu bağlamda Rogers ile Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı kapsamında yaklaşımları aşağıdaki tabloda özetlenmektedir (Tablo 5).

Tablo 5'teki durum, Rogers'ın psikolojik danışma kuramının temel ilke ve özellikleriyle Maslow'un kendini gerçekleştirme yaklaşımının özellikleriyle örtüştüğü yönünde bir sonucun tartışılabileceğini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak Maslow ve Rogers'ın psikolojik danışma ve yaşam amaçları için kendini gerçekleştirme veya tam olarak potansiyelini kullanmakta olan kişilerin benlik kavramlarında bulunan ortak bazı özellikler görülmektedir. Bu altı özellik; gerçekçi algılama, mantıklı olma, kişisel sorumluluk, kendine saygı duyma, iyi derecede kişisel ilişkiler kurma kapasitesi ve etik yaşam olarak ortaya çıkmaktadır (Nelson-Jones, 1982). Whitson (2014) da, tam olarak potansiyelini ortaya koyan kişinin Maslow'un tanımıyla paralel olduğu ifadesine yer vermektedir. Maslow ve Rogers'ın bu anlamda temel özelliklerinin ortak pek çok noktası ve amacı olduğu söylenebilir. Ayrıca Tablo 5'te Rogers'ın geleceğin insanına dair de özellikler bulunmaktadır. İnsanlara, doğaya ve içsel dünyaya yakınlık ve kurumlara karşı olma, bütün olma arzusu gibi çoğu özelliğin yine Maslow'un kendini gerçekleştiren insanlar için olan özellikleriyle benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Tablo 5

Rogers ve Maslow'un Yaşam ve Psikolojik Danışmaya Yönelik Amaçları (Nelson-Jones, 1982).

Rogers Genel amaç	Maslow Genel amaç	Rogers Genel amaç
Tam olarak fonksiyonda bulunan (olgun) insan	Kendini gerçekleştiren (psikolojik olarak sağlıklı) insan	Geleceğin insanı
Özellikleri	Özellikleri	Özellikleri
-Yaşantılara açık ve gerçekçi olarak algılayabilme	-Gerçeği çok iyi algılama	-Hem iç hem dış dünyaya açık olmak
-Mantıklı olan ve savunucu olmayan	-Kendini, başkalarını ve doğayı giderek daha çok kabullenme	-Otantiklik arzusu
-Yaşamın varoluş süreçlerine bağlı	-Spontanlık, yakınlık ve doğallıkta giderek artış	-Bilim ve teknolojiye karşı şüphecilik
-Organizmanın değer biçme sürecine güvenme	-Probleme odaklaşmakta artış	-İnsan olarak bir bütün olma arzusu
-Varoluşçu yaşantılar sürme	-Mahremiyet arzusunda ve uzaklaşma isteğinde artış	-Samimiyet isteği
-Başkalarından farklı olmanın sorumluluğunu kabul etme	-Bağımsızlıkta artış ve kültürleşmeye karşı direnç	-İnsanlarla bir sürece girme
-Çevre ile yaratıcı ilişkiler kurma	-Büyük ölçüde takdir etme tazeliği	-Başkalarına özen gösterme
-Başkalarını özgün bireyler olarak kabul etme	-Daha sık doruk yaşantılar	-Doğaya yakın olma tutumu
-Kendine değer verme	-İnsan cinsi ile özdeşleşmede artış	-Kurumlara karşı olma
-Açık ve özgür olarak anlık yaşantılar yaşama	-Daha derin, daha belirgin kişilerarası ilişkiler	-İçindeki otoriteye güvenme
-İstediginde, kendisiyle ilgili olarak farkettilerini zengin bir şekilde ifade etme	-Daha demokratik karakter yapısı	-Maddelerin önemsiz olması
	-Yaratıcılıkta önemli derecede artış	-Maneviyat arayışı
	-Etik değerleri ayırtetmede üstün bir yetenek	

Rogers'a göre kendini gerçekleştirme, sosyal evrimin ve sağaltımın en son amacıdır. Rogers, kendini gerçekleştiren kimseye “kapasitesini tam olarak kullanan (Fully Functioning)” kişi demektedir. Kapasitesini tam olarak kullanan kişilerin özellikleri Rogers'a göre şöyledir (Karahana & Sardoğan, 1994, s. 82-83):

1. Kendi yaşantılarına açık olacak ve kendini tehdit altında hissetmeyecektir.

Böylece:

2. Her yaşantısı bilinçli olacaktır.
3. Her davranış yaşantıya yakın olacaktır.
4. Yetenekler ve davranışlar, birbirine yakın ve uyumlu olacaktır.
5. Kişilik yapısı yeni yaşantılara açık olup değişme gösterebilecektir.
6. Kendini sürekli değerlendirmeye açık tutabilecektir.
7. Kendine şu veya bu biçimde değer biçmeyecek, olduğu gibi kabul edebilecektir.
8. Her olaya uyumu, o olayın getirdiği kendine özgü şartlara göre olabilecektir.
9. Gerçekleri bilinçli olarak denediği, bu yüzden yaşantılarını ve olayları çarpıtmadığı ve görebildiği için, kendi mantık ve bilincine güvenli olacaktır.
10. Yukarıda belirtilenleri yapabildiği için de çevresi ile olabileceği oranda denge ve alışveriş içinde bulunacaktır.

Bir diğer kaynağa göre Rogers'ın psikolojik danışma kuramına göre kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri şöyledir (Schultz & Schultz, 2002, s. 611):

1. Tüm yaşantılara açıklık,
2. Her anı dolu dolu yaşama eğilimi,
3. Kişinin başkalarının düşünceleri veya mantığı yerine kendi içgüdüleriyle davranabilmesi yeteneği,
4. Düşünce ve davranışta özgürlük duygusu,

5. Yüksek düzeyde yaratıcılık.

Bu özelliklerle Maslow'un kendini gerçekleştirmiş kişilerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Bu noktada Rogers'ın "Benlik" kavramı ile Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme" basamağının ilişkilendirilimesi kapsamında literatürü incelemenin sonucunda şu hususları vurgulamak anlamlı olmaktadır: Rogers'ın insan görüşü anlamındaki insan doğasının iyi olduğu ve kendini gerçekleştirme eğiliminin doğuştan geldiği belirtilmektedir. Çocukluktan itibaren gösterilen koşulsuz sevgi kuşkusuz bireyin olumlu benlik kavramına katkıda bulunacaktır. Demokratik, özgür, saygı ve sevgi bütünlüğü içinde her birey kendini gerçekleştirme eğilimine daha da yaklaşmaktadır. Benlik kavramının ideal ve gerçek benlik arasındaki farkın az olması kendini daha iyi hissetmesine ve olan yeteneklerini gerçekçi bir şekilde sergilemesine ve böylece kendini gerçekleştirmesine ortam hazırlayacaktır.

Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışmasında bilinen teknikler yerine empatik anlayış, koşulsuz kabul ve saygı ön plandadır. Danışma sürecinde kişinin duygularını yaşaması da önemli görülmektedir. Danışanın kendini ifade etmesine ve yanlışları ya da gerçekleri kendi kendine farketmesine yardımcı olunur. Olumlu benlik kavramına ulaşmasıyla kişi kendini yeterli ve daha mutlu hissetmeye başlayacaktır. Kendinde olan yeteneklerini keşfetmesi ve bunları kullanması hem kendine olan saygısını ve hayattan aldığı doyumunu arttıracak hem de başkaları tarafından saygı duyulacaktır. Bu durum kişinin var olan kendini gerçekleştirme eğilimini de harekete geçirerek kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunacaktır. Yani olumlu benlik kazanımı kişiyi kendini gerçekleştirmeye götürecektir.

4.5 Psikolojik Danışma Kuramcılarının Kendini Gerçekleştirme Kavramına Bakış Açıları

Kendini gerçekleştirme kavramı ilk olarak Carl Jung'un yazılarında karşımıza çıkmaktadır. Jung (1966)'a göre fiziksel ihtiyaçlar insanın gençlik yıllarında daha önemliken zamanla yerini manevi doyum sağlayan üst düzeyde ihtiyaçlara bırakırlar. Kişilik, sürekli gelişme eğilimindedir. Bu gelişmedeki amaç, dengeli, harmonik ve olgun bir benlik geliştirmektedir (Aktaran: Kuzgun, 1972). Bu benlik geliştirme anlayışı Rogers'ın kuramındaki benlik geliştirme yaklaşımı ile örtüşmektedir. Jung, kendini gerçekleştirmenin, kişiliğin tüm yönleriyle olgunluk içinde olmadan ve orta yaşa (35-40) gelmeden ortaya çıkmayacağını belirtmiştir (Ertem, 2002). Maslow da aynı şekilde kişilerin kendilerini gerçekleştirmelerinin orta yaşlarda ortaya çıkabileceği görüşünü ortaya koymuştur.

Freud, kendini gerçekleştirme kavramını kullanmamakla beraber insanın toplumla çatışmadan temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması ve dürtülerini gerektiğinde kontrol edebilmesi psikolojik olarak sağlıklı insan olduğunu göstermektedir (Kuzgun, 1972). İnsanın bilinç, bilinçdışı ve bilinçöncesi kavramlarına yoğunlaşan Freud, insanın daha çok olumsuz yönlerine vurgu yapmıştır (Sharf, 2014). Jung, Freud'un tersine, insanların kendini gerçekleştirmesi için yeterli kapasiteye sahip olduklarını savunmaktadır (Corey, 2008).

Rank kişinin yaratıcı olma potansiyelini ortaya çıkarmasının gerekliliğine vurgu yapmaktadır (Whitson, 2014). Rank, insanın içinde oluşum halinde olan doğal bir eğilim bulunduğunu ve bunun bağımsız yaşama çabasında olduğuna inanır. Birey bağımsız olduğu müddetçe kimliğini kazanır. Bu da ancak "yaratıcı irade" (creative will) ile

mümkün olur. Sıradan insan bu iradesini ortaya koymada başarısız kimsedir; topluma boyun eğerek kimliğini kazanmaz. Nörotik, iradesini ortaya koymak ister ama hayat korkusu yüzünden bunu başaramaz. Sağlıklı insan ise bu çatışan kuvvetleri birleştirebilmiş kimsedir. İradeli insan kendini gerçekleştiren insandır (Kuzgun, 1972).

Adler'in kuramında aşağılık ve üstünlük duygularına dikkat çekilmektedir. Bunlar da yaşam tarzı ile bağdaştırılarak ilişkilendirilmektedir. Kendini gerçekleştirme kavramını ise, bir üstünlük arayışı olduğu ve bunun insan gelişiminin güçlü bir dinamiği olduğu görüşünde bulunmaktadır (Whitson, 2014). Ayrıca bireyin, sevgi ve erken çocukluk dönemindeki sosyal çevrenin etkisiyle beraber aşağılık duygusundan kurtulup üstünlük arayışıyla kendini gerçekleştirmeye çalışmasıdır.

Kurt Goldstein, kendini gerçekleştirme kavramını insanın en temel güdüleyici gücü olarak tanımlayan ilk psikologtur. Tüm organizmaların kapasitelerini kullanmak için bu eğilime doğuştan sahip olduğu ve normal kişiliğin bütünleşmiş, uyumlu ve süreklilik gösteren bir yapıda olduğu yaklaşımı ifade edilmektedir (Whitson, 2014). Goldstein için kendini gerçekleştirme, insanların arayışlarını ve kendilerini tam olarak ifade etmelerini sağlayan sağlıklı gelişim yeterlilikleridir (Sharf, 2014). Goldstein (1944)'e göre kendini gerçekleştirmeyi sağlamak için çevre şartlarının uygun olması gerekmektedir. Eğer organizmanın ihtiyaçları ile çevresel faktörlerin elverişli olması uygun değilse organizma bu ihtiyacı karşılamaktan vazgeçme yoluna giderek kendini daha alt düzeyde gerçekleştirmeye çalışabilir (Aktaran: Kuzgun, 1972).

Erich Fromm (1941) da toplumsal ihtiyaçlara fizyolojik ihtiyaçlardan daha fazla önemli olduğunu vurgulamaktadır (Aktaran: Kuzgun, 1972). Fromm, insanlardaki üretken yönelimin (productive orientation) üretken çalışma ve sevginin ortaklaşa bir sonucu olduğu ifadesine yer vermektedir (Whitson, 2014).

Albert Ellis'e göre insan hem akılcı (bilişsel) hem duygusal bir varlık olduğu kabul edildiğinde, buna bağlı olarak insanların kendini gerçekleştirmeye yönelik eğilimlerinin yanında, hatalı davranışları, hurafelere inanma, hoşgörüsüzlük, kendini suçlama gibi eğilimleri olduğundan da bahsetmektedir (Topses, 2012).

Davranışçı kuramının öncüsü Bandura, "Yeterli-benlik" kavramını kullanmaktadır. Bu kavram, insanın yaşamla mücadele ederken kendini yeterli görmesi ve umutlu hissederek çaba göstermesi anlamlarını içermektedir. Diğer bir deyişle yeterli-benlik duygusu yüksek olan kişileri her türlü olumsuz durum veya koşula rağmen umutlu, mutlu ve kendine değer veren kişiler olarak tanımlamıştır (Schultz & Schultz, 2002). Araştırmalara göre akademik başarılar, yüksek yaşam amaçları koymayı hem ruhsal hem fiziksel sağlıklarına önem vermeyi de bu kişilerin özellikleri arasında tanımlamıştır. Cinsiyet farketmeksizin yeterli-benlik duygusunun Jung ve Maslow'un yaklaşımında olduğu gibi orta yaşta en yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Ancak farklı olarak 60 yaşından sonra bu duygunun yoğunluğu düşmüştür (Schultz & Schultz, 2002). Bu anlamda, kendini gerçekleştirme kavramı kullanılmamıştır. Ancak kişinin kendine amaçlar koyması, kendine değer vermesi, yaşamla mücadele etme de umutlu olması ve çabalaması ve sonunda kendini yeterli görmesi kısmen kişinin kendini gerçekleştirmeye çalışma eğiliminde olduğu anlamı çıkarılabilir.

Arthur Combs ve Donald Snygg, fenomenolojik yaklaşımdan etkilenerek benliğin devamı ve gelişimi için insan ihtiyaçlarının giderilmesinin önemini vurgulamaktadırlar. Onların da Yeterli Benlik'i açıkladıkları tanımlarında kendini gerçekleştirmenin tanımına oldukça benzeyen ifadeler yer almaktadır (Whitson, 2014).

Varoluşçu kuramı benimseyen kuramcılar, insanın kendi yolunu çevre koşullarından çok kendisinin belirlediği görüşünü savunmaktadırlar (Corey, 2008).

Doğruyu bulmak için şimdiyi, özgür iradeyi, değerleri ve kişisel tecrübeleri vurgulamak, kendini gerçekleştirme sağlamak olduğu belirtilmektedir (Whitson, 2014).

Victor Frankl, mutluluğun aranılan bir şey olmadığını, bize anlamlı gelen aktivitelerin bir yan ürünü olduğunu belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme olduğunda ve amacımıza ulaştığımızda aslında erişmiş olmamaktayız. Bencil bakış açısı gelişimini engeller; kişi kendini neyi bulmaya adarsa kimliği de o adadığı şeye göre şekillenmekte olduğu ifade edilmektedir (McLafferty & Kirylo, 2001).

Seligman ve Csikszentmihalyi ile Roberto Assagioli psikolojinin sağlık ve yeteneklilik yerine patoloji üzerinde çok fazla durduğunu belirtmişlerdir. Asıl amacın yaratıcılık, hizmet etmek, Jefferson, Spinoza ve Mozart gibi özgün bir şekilde yaşamak olduğu ifade edilmektedir. Bunun içinde bireyleşerek kendi kimliğini oluşturma ve manevi benliğini keşfetme süreçleri yer almaktadır (McLafferty & Kirylo, 2001).

4.6 Kendini Gerçekleştirmeyi Ölçmek İçin Kullanılan Araçlar

Maslow, "Kendini gerçekleştiren insanların çeşitli olasılıklar arasından seçim yapılabilen şartlardaki bir durum içinde oldukları bir sırada bilimsel yönden araştırılabileceğini/gözlemlenebileceğini/bilimsel olarak incelenebileceğini de ifade etmektedir" (Özkul, 2007, s. 13). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidindeki ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak birçok araç geliştirilmiştir. Bu araçlar sayesinde ihtiyaçları ve insanın gelişimini hangi faktörlerin etkilediği görülebilmektedir. Literatür taramasına göre araştırmalarda sıklıkla kullanılan ölçekler bu bölümde açıklanmaktadır.

1. Thunder Bay Ölçeği (Thunder Bay Questionnaire)

Orijinali 1976 yılında Lakehead Üniversitesi tarafından, yaşlılar için geliştirilen, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki beş basamağı ölçmeyi amaçlayan ve Türkçe

versiyonunun güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Yıldırım, Hablemitoğlu ve Abukan (2014) tarafından yapılmış olan bir ölçektir. Toplam 41 maddeden oluşan bu ölçek, ihtiyaçları; Maslow (1943)'un ihtiyaçlar hiyerarşisi temelinde tanımlanan 5 faktörde (Fizyolojik, Güvenlik, Sevme-sevilme, Saygı ve Kendini Gerçekleştirme) ihtiyaçları ele alınmıştır. Fizyolojik, güvenlik ve sevme-sevilme ihtiyaçlarının her biri 7 maddeden, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının her biri ise 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların, her biri bir ihtiyaç türünü betimleyen maddeleri 4'lü Likert tipi ölçek üzerinden kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemesiyle puanlar elde edilmektedir (Yıldırım, Hablemitoğlu & Abukan, 2014).

2. Kendini Gerçekleştirme Kısa Formu (Short Index of Self-Actualization-SI)

Jones ve Crandall (1986) tarafından Shostrom'un 1968'de geliştirdiği envanteri temel alarak 15 maddelik kendini raporlama envanterinin kısa formunu geliştirdiler. Altılı puanlama sistemi olan ve bunlarda yüksek puanların çıkmasını yüksek düzeyde kendini gerçekleştirme düzeyiyle bağdaştıran maddelerden oluşturulmuştur (Dominguez & Carton, 1997).

3. Tennese Benlik Kavramı Ölçeği (Tennese Self Concept Scale-TSCS)

1965 yılında Fitts tarafından bireylerin benlik kavramını ölçmek ve değerlendirmek dolayısıyla kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için de kullanılabilen 100 maddeden oluşan kendini raporlama envanteridir (Stanwick & Garrison, 1982).

4. Kişisel Yönelim Envanteri-KYE (Personal Orientation Inventory-POI)

Kişisel Yönelim Envanteri'nin orijinali Shostrom (1968) tarafından bireylerin kendini gerçekleştirme düzeyini belirlemek amacı ile Rogers ve Maslow'un

yaklaşımlarından yararlanılarak geliştirilmiştir. Envanter, Kuzgun tarafından 1973 yılında Türkçe'ye çevrilmiştir (Dağlı & Beyazsaçlı, 2010).

5. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri (KGETE)

Akkoyun ve Dökmen (1987) tarafından geliştirilen Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri (KGETE), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımına dayanarak üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme yolunda karşılaştıkları problemleri tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir (Ertem, 2002).

6. Lowenfeld Mozaik Tekniği (Lowenfeld Mosaic Technic-LMT)

Lowenfeld Mozaik Tekniği (LMT), 1929 yılında Margeret ve Lowenfeld tarafından psikodinamik bakış açısıyla geliştirildi. Yetmiş yılı aşkındır psikolog ve terapistler tarafından kullanılmaktadır. Lowenfeld Mozaik Tekniği, Jung gibi semboller ve arketiplerden yararlanarak oluşturulan renk ve geometrik şekillerin oluşturduğu yansıtmacı bir tekniktir. Bütünsel ve hümanistik yaklaşımların bir arada olduğu kişinin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olan ve kişinin tecrübelerini iyice anlamak için kurulan derin bir sağaltım ilişkisidir. Psikodinamik yaklaşımla kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz olayları, hümanistik yaklaşımla kendini gerçekleştirme güdülerini ve potansiyellerini görmesini sağlamayı amaçlamaktadır (Miller & Ruskowski, 2003).

Perticone ve Tembeckjian, Lowenfeld Mozaik Tekniğinin, danışmanlık ve psikoterapide, danışman ve danışanla kendini geliştirmesinde ve/veya benlik ötesi ya da ruhsal konuları keşfetmesinde yararlı olabileceğini ifade etmiştir (Miller & Ruskowski, 2003). Dolayısıyla psikolojik danışmada da kullanabilir ve kişinin kendini gerçekleştirmesi için potansiyelini keşfetmesine yardımcı olabilir.

7. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-SYBDÖ (Health-Promoting Lifestyle Profile)

1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilmiştir. Bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışlarını ölçer. 1996 yılında Nihal Esin tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplamda 48 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimi olmak üzere altı tane alt grubu vardır. Ölçeğin tümünün puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını verir (İlhan, Batmaz & Akhan, 2010). Ancak 1995 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından 4 madde daha eklenerek madde sayısı 52'ye çıkartılmıştır (Türkol & Güneş, 2012).

8. Reiss Profili (The Reiss Profile)

Reiss ve Havercamp (1998) tarafından Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi göz önünde bulundurularak 15 farklı temel güdüyü kapsayan 120 maddelik bir kendini raporlama aracı oluşturulmuştur. Bu maddeler katılımcılara sorularak hayatlarında kendileri için hangi güdünün ne kadar önemli olduğunu ölçmek amaçlanmıştır (Reiss & Havercamp, 2005).

9. Kendini Gerçekleştirmenin Kısa Formu (Brief Index of Self-Actualization-BISA)

40 maddelik Kendini Gerçekleştirmenin Kısa Formu (40-item Brief Index of Self-Actualization) Sumerlin'in 65 maddelik Kişisel Tutum Anketi (65-item Personal Attitude Survey)'nden kendini gerçekleştirmeyi ölçmek için Maslow'un kendini gerçekleştirmiş

kişilerin 11 özelliğini dikkate alınarak hazırlanmıştır. Kendini Gerçekleştirmenin Kısa Formu, 11 özellikten 7 özelliğe (Kendini Gerçekleştirme, Kendini Gerçekleştirme Korkusu (Jonah Complex), Merak, Yalnızlıktan Alınan Doyum, Tecrübeye Açıklık, Demokratik Kişilik, Yaşamın Anlamı ve Amacı) düşürülerek geliştirilmiştir (Sumerlin, 1996).

10. Brown-fain Benlik Dereceleme Envanteri (Brown-fain's Self-Rating Inventory)

Brownfain 1952 yılında benlik kavramını ölçmek için 11'li puanlama sisteminden oluşan hem pozitif hem de negatif benlik kavramı değişkenlerini tek envanterde içeren kişilerin kendilerini raporlama envanterini oluşturdu (Cowen, 1954).

Bu envanterlerin dışında, araştırmalarda Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinden yararlanılarak farklı sorularla bireylerin kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için oluşturulmuş olan başka envanterler de bulunmaktadır. Ayrıca kullanılan envanterlerin dışında açık uçlu sorularla görüşme teknikleri de bu amaç için kullanılmaktadır.

4.7 Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Demografik Araştırmalar

Demografik araştırmalarda araştırılan esas faktörle ilişkisi olduğu düşünülen demografik faktörler, alt faktörler olarak da düşünülebilir. Bu demografik faktörler genel olarak şu şekilde sıralanabilir; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve aile yapıları gibi. Araştırmanın amacına, yere ve duruma göre özelleştirilerek başka faktörler de eklenip çıkarılabilir. Bu şekilde araştırmanın daha detaylı ve sağlıklı bir sonuca ulaşmasında yardımcı olabilmektedir.

Maslow'a göre kendini gerçekleştirmede yaş önemli bir faktördür. Parickov (1982) da akademik başarı ve verimli çalışma alışkanlıklarının kendini gerçekleştirmeyi olumlu yönde etkileyen faktörler olduğuna dikkat çekmiştir (Aktaran: Akbaş, 1993). Görülüyor ki kendini gerçekleştirme düzeyini etkileyen pek çok demografik faktör bulunmaktadır. Bu nedenle kendini gerçekleştirme ile ilgili çalışmalarda da çeşitli demografik araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan bazılarının tarihlerine göre sıralanarak bu bölümde yer verilmiştir.

Cowen (1954) tarafından yapılan araştırmada iki gruptan oluşan üniversite öğrencilerine Brown-fain Benlik Dereceleme Envanteri ve çeşitli kişilik ve sosyopsikolojik araçlar uygulanmıştır. Benlik Dereceleme Envanterinde yüksek puan alan öğrenciler, olumlu benlik kavramına sahip ve kendi özünü benimseyen bireyler olarak değerlendirilmiştir. Bununla beraber yüksek puan alanların derin dinsel inançlarının olmadığı saptanmıştır (Aktaran: Özoğlu, 1976).

Shostrom'un (1964), Kişisel Yönelim Envanteri uygulayarak yaptığı araştırmada kadınların, kendini gerçekleştirme puanlarının diğer alt-ölçeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kuzgun (1972), 1971 yılındaki araştırmasında ana-babaların çocuğa karşı tutumlarını ölçmek için üç tip ana-baba tutumundan oluşan demokratik, ilgisiz ve otoriter tutum dikkate alınarak bir Ana-baba Tutumu Ölçeği geliştirilmiştir. Ayrıca Kişisel Yönelim Envanterinin geçerliliğini ölçmek adına hem bu envanteri hem de Ana-baba Tutum Ölçeğini "Psikolojiye Giriş" dersinde üniversite öğrencileri üzerinde uygulamıştır. Katılımcıların Kişisel Yönelim Envanterinden aldıkları puan ortalamalarına göre, ana-babalarını demokratik, ilgisiz ya da otoriter olarak algılayan üç farklı denek grubu (sırasıyla 53, 55, 56) karşılaştırıldığında, ana-babaların tutumunu demokratik algılayanların

en yüksek puan ortalaması aldıkları daha sonra ilgisiz ve otoriter algılayan grupların takip ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre ana-baba tutumunun demokratik bir şekilde olması kendini gerçekleştirmeyi olumlu, disiplin ve şartlı sevginin olduğu otoriter ana-baba tutumunun olumsuz olarak etkilediği ve ilgisiz ana-baba tutumunun ise bu ikisi arasında bulunduğu görülmektedir.

Hjelle (1975), kendini gerçekleştirme ile dini etkinliklere katılım sıklığı arasındaki ilişkiyi ölçmek için Katolik karma kurumunda 63 erkek üniversite birinci sınıf öğrencisine katıldığı dini etkinlik sayıları ve dini bağlılıkları gibi bilgiler toplamayı içeren demografik bir anket ile Kişisel Yönelim Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kendini gerçekleştirme ile dini etkinliklere katılım sıklığı arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Dini etkinliklere katılım sıklığı az olanların kendini gerçekleştirme eğilimi daha fazla çıkmıştır. Dini etkinliklere sıklıkla katılan öğrencilerin kendini gerçekleştirme puanlarının düşük çıktığı ve buradan psiko-sosyal gelişimleri ile negatif bir ilişkisi olduğu da ortaya konulmuştur.

Foxman (1976) kadın ve erkek için eşit olarak 36 yetişkinin bulunduğu araştırmada, katılımcılara Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği uygulanarak kendini gerçekleştirme puanları ölçülmüştür. Rorschach Testi ile de belirsizliğe karşı tolerans dereceleri ölçülmüştür. Araştırmanın sonucunda kendini gerçekleştirme puanları yüksek olan katılımcıların, her iki cinsiyet içinde eşit olarak Rorschach Test puanlarının yüksek çıktığı yani belirsizliğe karşı toleransları da yüksek çıkmıştır.

Hogan ve McWilliams (1978), 25'i erkek ve 33'ü kadından oluşan 58 danışmanlık bölümü öğrencilerine, Kişisel Yönelim Envanteri, Bem Cinsiyet-Rol Ölçeği (Bem Sex-Role Inventory) ve bazı kişisel bilgileri (boy, kilo gibi) öğrenmeyi içeren bir anket formu

uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda kadınların erkeklerden daha yüksek kendini gerçekleştirme oranına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, boy ve kilolarına ait negatif tutumları olan yani tatmini olmayan öğrencilerin, kendini gerçekleştirme oranları düşük çıkmıştır.

Landau ve Maoz (1978), İsrail, Tel-Aviv'de yaptıkları araştırmada, 69-93 yaş aralığında olan 25 kişiyle yaratıcılık (kendini gerçekleştirmiş olmak) ile yaşlılık süreci ve ölüme karşı tutumları arasındaki ilişkiyi görmek için bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada katılımcılara yarı-yapılandırılmış bir anket formu ile katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Bu formda Kendini Gerçekleştirme, Yaratıcılık, Adaptasyon, Ölüme Karşı Tutum ve Cinsel İlişkiye Karşı Tutumu kapsayan beş temel konuda açık uçlu sorulara yer verilmiştir. Sonucunda, Kendini Gerçekleştirme ve Yaratıcılık arasında pozitif ilişki olduğu ifade edilmiştir. Kendini gerçekleştirmiş kişilerin daha anlamlı, yaratıcı yaşamları olduğu ve yaşlanma süreci ile daha iyi başa çıktıkları ve de ölümü daha çok kabullendikleri görülmüştür.

Nystul (1981), 220 üniversite öğrencisine uyguladığı Kişisel Yönelim Envanteri ile doğum sırası ve geniş ailenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkilerini bulmayı amaçlamıştır. Araştırmada Kişisel Yönelim Envanteri ve aile ile ilgili bilgilerin (kardeş sayısı, doğum sırası gibi) alınacağı bir form uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında üç çocuklu ailelerin ilk doğan erkek bireylerinde kendini gerçekleştirme puanlarının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum da Adler'in doğum sırası ile ilgili olan görüşünü desteklemektedir. Adler'de ilk doğan çocuğun ebeveynlerinden gördüğü aşırı ilgiden sonra ebeveynlerinin enerjisinin ve ilgisinin ikinci çocuğa yoğunlaşması, ilk çocuğun daha endişeli ve bağımlı bir yapıya sahip olmasına neden olduğunu ileri sürmüştür. Üç çocuklu ailede olan erkek ve kızların kendini gerçekleştirme eğilimlerinin yüksek olması ve ortanca

olanın, dört çocuk ve daha fazla ailelere göre kendini gerçekleştirmede daha yüksek puan aldığı ortaya çıkmıştır.

Dodez, Zelhart ve Markley (1982) anksiyete ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi ölçmek için 126 psikoloji öğrencisine “Psikolojiye Giriş” dersinde Kişisel Yönelim Envanteri uygulanmıştır. Kişisel Yönelim Envanteri’ndeki anksiyete ile ilgili olan 33 sorunun çıkarılmasıyla kendini gerçekleştirme ile pozitif ilişkisi olduğu ancak çıkarılmadığında kendini gerçekleştirme ile negatif ilişkisi olduğunu görmüşlerdir. Bu durum Kişisel Yönelim Envanteri’nin teorik olarak anksiyeteye karşı taraflı olduğu şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin puanları incelendiğinde kendini gerçekleştirme ile anksiyete arasında pozitif bir ilişki bulunduğu ve birbirine bağlı olduğu belirtilmiştir.

Lester ve diğerleri (1983) Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçların karşılanmasını ölçmek için bir araç geliştirdiler. Bu araçta her basamak için 10 soru yer almaktaydı. Bu aracı, 166 üniversite öğrencisine ihtiyaçlarındaki tatmini görmek için ve Eysenck Kişilik Envanterini (Eysenck Personality Inventory), nevroitiklik ve dışadönüklüğü ölçmek için ayrı ayrı uyguladılar. Sonucunda, temel ihtiyaçlardaki tatminin, nevroitiklik ve kontrol odağına inanışla ilgili olduğu ortaya çıktı. Temel ihtiyaçlardaki tatmin arttıkça nevroitik puanının düştüğü ve içsel kontrol odağı inanışının arttığı görülmüştür. Bu da Maslow’un insanların temel ihtiyaçlardaki tatminleri arttıkça psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları görüşünü desteklemektedir.

Gray (1986), yaşları 26-45 arasında olan 100 kişiye (70 erkek ve 30 kadın) kendini gerçekleştirme düzeyinin boş zaman doyum değişkenleri ve sosyo-ekonomik faktörler arasındaki ilişkileri ölçmek için Kişisel Yönelim Envanteri ve Boş Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bağımsız değişkenlerden

sadece, cinsiyet, medeni durum, eğitim, meslek ve dinlenme değişkenleri ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Yüce (1987), üniversitedeki kız ve erkek öğrencilerin oluşturduğu katılımcı grubuyla grupla psikolojik danışma ve kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Kişisel Yönelim Envanteri uygulamasını danışma öncesi ve sonrası uygulamıştır ama anlamlı bir fark bulamamıştır (Aktaran: Ertem, 2002).

Topses (1988) yaptığı araştırmada ise bu durumun sonucu farklılık göstermektedir. Yetiştirme yurdundaki gençlerle (15-18 yaş arası) yaptığı grupla psikolojik danışmanın kendini gerçekleştirme ve kaygı düzeylerine etkisini amaç edinen araştırmasında, ön-test ve son-test sonrası, grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında yetiştirme yurdundaki gençlerin davranışlarının olumlu olarak değiştiği görülmüştür (Aktaran: Ertem, 2002).

Sackett (1988), Maslow'un hiyerarşisini kullandığı araştırmasında mesleki danışma ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Buna göre, mesleki danışma yardımı alanların kendini gerçekleştirme düzeyleri yüksek çıkmıştır (Aktaran: Ertem, 2002).

Bir diğer araştırmada Sosyal İlgi, Kontrol Odağı ve Kendini Gerçekleştirme arasında ilişkiyi ölçmeyi amaçlamıştır. New York Devlet Üniversitesi psikoloji bölümü öğrencilerinden 72 kadın öğrenciye üç alan içinde farklı ölçek uygulanmıştır: Sosyal İlgi İndeksi (Social Interest Index), İçsel-Dışsal Kontrol Odağı Ölçeği (Internal-External Locus Scale) ve Kişisel Yönelim Envanteri. Araştırma sonucunda Sosyal İlgi, Kontrol Odağı ve Kendini Gerçekleştirme arasında büyük ölçüde ilişki bulunmuştur. İçsel kontrolü yüksek olan kadınların, sosyal ilgi ve kendini gerçekleştirme eğilimi, sosyal ilgisi düşük olan kadınlardan daha yüksek çıkmıştır (Hjelle, 1991).

Runco, Ebersole ve Mraz (1991), 64 (36 kadın ve 28 erkek) üniversite öğrencisiyle Yaratıcılıkta Nasıl Düşünüyorsun Testi (How Do You Think Test of Creativity), Sıfat Kontrol Listesi (The Adjective Check List) ve Kendini Gerçekleştirme Kısa Formu (Short Index of Self-Actualization) uygulayarak yaptıkları araştırmada, yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada Maslow ve Rogers'ın yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme ilişkilendirilmesinin desteklendiği de görülmektedir.

McLeod ve Vodanovich (1991), 154 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada can sıkıntısı eğilimi ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kendini Gerçekleştirme Kısa Formu (Short Index of Self-Actualization) ve Sıkılma Eğilimi Ölçeği (Boredom Proneness Scale) uygulanmıştır. Sonucunda, sıkılma eğilimi ve kendini gerçekleştirme arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Akbaş (1993), Kişisel Yönelim Envanteri ve bağımsız değişkenler hakkında bilgi toplamak için Kişisel Bilgi Formu uygulanan araştırmada, 15-18 yaş arası lise öğrencilerini kapsayan kendini gerçekleştirme düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, sosyo-ekonomik düzeyin iyi olması, ailenin tek çocuğu olması, ebeveynlerin, özellikle annenin, eğitim düzeyinin iyi olması, buna bağlı olarak aile içi etkili iletişim ve problemleri çözme metotlarının olması, yaşlıları ile olan grubunda lider olması gibi faktörlerin ergenin kendini gerçekleştirme düzeyinin yüksek olmasında önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Ören (1995), araştırmasında kendini gerçekleştirme ile sosyo-ekonomik düzeyin bazı boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kendini gerçekleştirmenin bazı boyutlarında kızlar lehine; alt ve orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen kişilerin bazı alt ölçeklerinde orta

sosyo-ekonomik düzeyden gelen kişilerin lehine; alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen kişiler lehine anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Dağlı & Beyazsacılı, 2010).

Sumerlin (1996), geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından sonra 471 üniversite öğrencisi ve 145 evsiz erkeğe Kendini Gerçekleştirmenin Kısa Formu (Brief Index of Self-Actualization) uygulanmıştır. Bunun sonucunda evsiz erkeklerin üniversitedeki erkek öğrencilere göre temel ihtiyaçların düşük olmasından dolayı kendini gerçekleştirme eğilimleri de düşük çıkmıştır. Bu araştırmayla hem bu ölçeğin geçerliliği kanıtlanmış hem de Maslow'un alt basamaklardaki ihtiyaçlar karşılanmadan kendini gerçekleştirme eğilimi başlamayacağı görüşü desteklenmiştir.

Dominguez ve Carton (1997)'da aile tutumlarının kendini gerçekleştirme ile bağlantılı olduğunu yaptıkları çalışmayla desteklemişlerdir. Araştırmalarında ebeveynle ilgili Ebeveyne Ait Otorite Ölçeği (Parental Authority Questionnaire) ve Kendini Gerçekleştirme Kısa Formu (Short Index of Self-Actualization)'nu üniversite öğrencilerine uygulamışlardır. Otoriter aile yapısına sahip olan öğrencilerin kendini gerçekleştirmede daha düşük puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Kendini gerçekleştirmenin, otoriter aile yapısı ile negatif, yetkici aile yapısı ile pozitif ilişkisi olduğu ifade edilmiştir.

Sumerlin (1997), kendini gerçekleştirme ve umut etme arasındaki ilişkiyi ölçmek için özel bir üniversitedeki toplamda 149 (111 kadın, 33 erkek) lisans ve yüksek lisans öğrencisine Kendini Gerçekleştirmenin Kısa Formu (Brief Index of Self-Actualization) ve Umut Etme Ölçeği (Hope Scale) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Kendini Gerçekleştirmenin Kısa Formu'nun, Maslow'un düşüncelerini desteklediği gözlemlenmiştir. Umut etme ile karşılaştırıldığında, kendini gerçekleştirmenin tüm potansiyelini kullanmayla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da Rogers'ın kendini gerçekleştirmiş kişide olması gereken özellikleriyle tecrübeye açık olma, başkalarına

güvenme gibi özelliklerin uyumlu olduğunu desteklemiştir. Ayrıca kadınların kendini gerçekleştirme puanları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır.

Ertem'in (2002) üniversite öğrencilerindeki kendini gerçekleştirme engelleri araştırmasında; 2000-2001 öğretim yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinden birinci ve dördüncü sınıfları kapsayan toplamda 403 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu ve Akkoyun ve Dökmen'in geliştirdiği Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri uygulanmıştır. Birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencileri arasında yaş, cinsiyet, üniversite girişteki puan türleri, tercih sırası ve bölümünden memnuniyeti, kaldıkları yer, yetiştiği aile ortamı, sosyo-ekonomik düzeyleri, katıldığı sosyo-kültürel etkinlikler ve kendinden memnuniyet faktörleri ile kendini gerçekleştirme arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Kendini Gerçekleştirme düzeyinin yüksek olmasında etkili olan faktörler arasındaki ilişki: Yaş ortalamasının artmasına bağlı olarak dördüncü sınıflar; cinsiyete göre kızlar; puan türü ve tercih sırasına göre dördüncü sınıfta olanlar; okuduğu bölümden memnun olanlar; ailelerinde demokratik yetiştirme algısı olanlar; ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak algılayanlar; üniversitenin sağladığı sosyal etkinliklere katılanlar ve kendinden memnun olanların lehine olduğu saptanmıştır.

Bir diğer araştırmada, Reiss ve Havercamp (2005) ABD ve Ontario'nın farklı bölgelerindeki 12-80 yaş aralığında olan 1712 kişiye Reiss Profili (Reiss Profile) uygulanarak ihtiyaçların yaşa göre değişimlerini görmeyi amaçlamışlardır. Araştırmada Maslow'un yaşa göre ihtiyaçların değiştiği ve yaşlı insanların üst düzey ihtiyaçlara yöneldiği hipotezini ölçmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda gençlerin daha çok temel ihtiyaçlara (yemek, egzersiz) yöneldiğine, yaşlı insanların ise üst düzey ihtiyaçlara

(itibar, idealizm) yöneldiğini ortaya çıkarmıştır. Bu da Maslow'un yaklaşımını araştırmak için yeni bir metod olduğunu göstermiştir.

İlhan, Batmaz ve Akhan (2010) tarafından 268 üniversite öğrencilerine uygulanan Kişisel Bilgi Formu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin bulgularında evli olanların kendini gerçekleştirme düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Dağlı ve Beyazsaçlı (2010), Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Lefkoşa Türk Belediyesinde çalışan 116 personele Kişisel Yönelim Envanteri, Ana-Baba Tutum Ölçeği ve Kişisel Bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeyleri ile ana-baba tutumlarının, gelir, yaş, bölge, kardeş sayısı ve eğitim faktörleri açısından anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Otoriter ve koruyucu ana-baba tutumlarıyla kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu çalışmayla Kuzgun'un 1971'de yaptığı çalışmasıyla, demokratik aile yapısının kendini gerçekleştirmeyi olumlu etkilediği sonucu desteklenmiş görünmektedir.

Gökçe (2011) yaptığı araştırmada Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi esas alınarak oluşturulan 58 sorudan oluşan bir ölçek geliştirilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapıldıktan sonra, 2008-2009 öğretim yılında Bursa merkez ilçelerindeki resmi ve özel ilköğretim okulları ile dershanelerde çalışan toplam 1093 öğretmenin görüşlerini almak için kullanılmıştır. İhtiyaçların karşılanma düzeyi ile ihtiyaçlara verilen önem arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına bakıldığında; her üç kurumda görevli olan öğretmenlerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının diğer ihtiyaçlarından daha fazla karşılandığını düşünmektedirler. Bu durum her ne kadar farklı koşul ve kazançlara sahip olsalar da öğretmenlerin öğretmenlik mesleğini icra etmekten dolayı memnun olduklarını ortaya koymuş görünmektedir. Bu araştırmanın en önemli bulguları arasında; alt düzeyde bulunan fizyolojik ihtiyaçların

yeterince doyurulmamasına rağmen saygı ihtiyacının daha üst düzeyde doyurulabilmiş ve kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanmasının diğer ihtiyaçlardan yüksek olarak çıkmasıdır. Bu durum, Maslow'un insanların temel ihtiyaçlarını karşılamadan bir üst seviyedeki ihtiyaca geçemez yaklaşımıyla örtüşmemektedir. Bu da ihtiyaçlara verilen önemin kültürel farklılıklara göre değişebilmekte olduğunu ortaya koyucu olmuştur.

Crone ve Beike (2012) araştırmalarında, 48 kişiye (16 erkek 32 kadın), kendini gerçekleştirme, davranış ve tutumları ve demografik bilgileri araştırmak için sorular sorulmuştur. Bir kontrol grubu bir de tıp öğrencilerini kapsayan bir grup oluşturulmuştur. Tıp öğrencilerinin bulunduğu gruba kendini gerçekleştirme ile ilgili kelimeler verilip cümle kurlmaları istenmiştir. Bunlar; gelişim, öğrenme ve potansiyel gibi kelimelerdir. Katılımcılar önce soruları cevaplamışlardır. Sonra ayrımcılık ve önyargılarla ilgili bir video seyrettirilmiştir. Burada Amerika'da olan durum, bu durumun önemi ve en sonda bu tür tutumlar yerine yapılması gerekenler anlatılmıştır. Üç hafta sonra e-posta yoluyla aynı tür sorular tekrar gönderilmiştir. Buna göre tutumlarının değiştiği gözlemlenmiştir. Kendini gerçekleştirmelerinde bilinçsiz olarak olumsuz tutumlarından olumluya doğru büyük ölçüde değişim olmuştur. Sonuçlar göz önüne alındığında, kendini gerçekleştirmiş kişinin ayrımcılık ve önyargılarının daha az olabileceği ya da bu konuda daha hassas ve toleranslı olabileceği şeklindeki ifadelere yer verilmiştir. Maslow da kendini gerçekleştirmiş kişilerin karakteristik özelliklerinde önyargısız olmaktan bahsetmiştir (Kenrick ve diğerleri, 2010). Ayrıca McLeod ve Vodanovich (1991)'e göre de tolerans tanımının kendini gerçekleştirmeyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aktaran: Crone & Beike, 2012). Deney grubu kendini gerçekleştirmeyle ilgili olan kelimelerin bilincinde olmadan kontrol grubuna göre daha iyi bir insan olmayı istemişlerdir. Bu da kendini gerçekleştirmede bir adım daha ilerlediklerini gösterebilir. Ancak bu çalışma sadece

ayırımcılık ve önyargı konusunda gelişme göstermiş diğer konular için bir değişiklik gözlenmediği ifade edilmiştir.

Polat ve Kahraman (2013)'ın bir klinik araştırmasında, yaş ortalaması 70 olan 93 yaşlı bireye, kişisel bilgileri içeren bir anket formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) uygulanarak yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlamışlardır. Yaşlı bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimleri Ölçeği alt gruplarına ait puan ortalamaları incelendiğinde Kendini Gerçekleştirme alt grubunun en yüksek puanı aldığı ve eğitim düzeyi olarak ele alındığında ilköğretim mezunlarının, ortaokul ve lise mezunlarına göre kendini gerçekleştirme puanlarının en yüksek çıkarak anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun yaşam boyu biriktirilen kalıcı yeteneklere, bilgi, dikkat, problem-çözme becerisi gibi geliştirdiği bu yeteneklerin yaşlılıkta daha bilinçli ve aktif olarak kullanabilmesi şeklinde açıklanabilir.

Ivtzan ve diğerleri (2013)'nin yaptığı çalışmada 18-60 yaş arasındaki 132 erkek 108 kadın olmak üzere toplamda 240 gönüllü katılımcıya Kişisel Yönelim Envanteri uygulanmıştır. Kendini gerçekleştirme düzeyinin yaşa göre değişimini bulmak amacıyla yapılan çalışmada 36 yaş üzeri kişilerin kendini gerçekleştirme puanları 36 yaş altı bireylere göre daha üstte çıkmıştır.

Martin, Thomas, Charles, Epitropaki ve McNamara (2005), iç denetimli bireyler davranışlarının kendi yetenek ve çabalarından kaynaklandığına yani şans, kader gibi başka faktörlerden etkilenmediğine inanırlar. Dış denetimli bireyler ise çevresel faktörlerin davranışlarını etkilediği ve kontrolün kendilerinde olmadığına inanırlar (Aktaran: İhtiyaroğlu & Demir, 2015). "Yapılan araştırmalar, iç denetimli bireylerin dış denetimli bireylere göre daha yüksek düzeyde kendini gerçekleştirmiş (Zer, 2001), sorun çözmede

kendilerini daha yeterli gören (Bağlum, 2000), akademik başarıları yüksek (Yağcı, 1999; Onur, 2003), kaygı düzeyleri düşük ve kendi kararlarını kendisi verebilen (Balkuvvar, 1998) ve özsayıları yüksek (Durak, 1997) bireyler olduğunu göstermektedir” (İhtiyaroğlu & Demir, 2015, s. 285).

Tüm araştırmalara bakıldığında Türkiye, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve diğer ülkelerde kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için farklı ölçekler kullanılarak pek çok demografik araştırma yapıldığı görülmektedir. Kendini gerçekleştirme düzeyinin yüksek çıktığı demokratik aile yapısı, yaratıcılık, tolerans tanımak, kendini, başkalarını ve dünyayı kabullenmek, içsel kontrol odağı gibi faktörlerin etkilediği araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Yaş ortalamasının ileri olması, evli olanlar, kadınlar ve dinsel inanç ve etkinliklere çok sık katılmayan kişilerde de yüksek çıkmıştır. Daha birçok demografik faktörün etkilediği de belirtilmektedir. Bununla birlikte Maslow’un yaklaşımını desteklemeyen bazı araştırmalar da vardır. Burada temel ihtiyaçların karşılanmadan bir sonraki basamaktaki ihtiyacın yüksek düzeyde çıktığından bahsedilmektedir. Hâlbuki Maslow daha sonra yer verdiği araştırmalarında bazı ihtiyaçların belirli durumlarda daha önce de ortaya çıkabileceğini açıklamaktadır (Yıldırım, Hablemitoğlu & Abukan, 2013).

4.8 Kendini Gerçekleştirmeyi Etkileyen Faktörler

Rogers (1959)’a göre insanın yakın çevresi ile etkileşimi, kendini gerçekleştirme düzeyini etkileyen en önemli faktördür (Aktaran: Kuzgun, 1972). Rogers, çocuğun sevgi ihtiyacının doyurulması için yakın çevresi, özellikle annesi olduğu görüşüne vurgu yapmıştır. Eğer çocuk olduğu gibi kabul edilir ve organizmanın gelişimini sağlamasına yönelik değerlendirilirse çocuğun örgensel ihtiyaçları ile çevrenin beklentileri uyumlu bir şekilde devam eder. Böylece, kendini gerçekleştirme için uygun ortam oluşmuş olur

(Kuzgun, 1972). Yani anne çocuğu ile koşulsuz sevgi bağı kurarsa çocuk kendini gerçekleştirme yoluna gidebilir. Aksi halde çocuğun benliği tüm yönleriyle gelişemez.

Aynı şekilde Frankl de anne ve babaların çocuklarını yetiştirirken verdikleri sevgi, empatik anlayış ve aralarındaki ilişkilerin güçlü olmasının çocuğun kendini gerçekleştirmesine katkı sağladığı görüşüne dikkat çekmektedir (Hanley & Abell, 2002).

21.yüzyıl danışmanlık uygulamalarındaki çokkültürlülük konularında, danışanı ruhsal olarak tanımak, kültür değişkeni ile yakından ilgilidir. Kendini gerçekleştirme bireyin değerleri ve kişiliği ile tanımlanmaktadır. Gelişim ihtiyaçlarından kaynaklanan bu değerler bireylerin hayatlarındaki uyumu yönlendirmektedir (Gold, 2013). Bu bağlamda kendini gerçekleştirmenin kişilerin değerleri ve yetiştiği çevre de bu kavramın düzeyini etkilemektedir. Psikolojik danışma uygulamalarında bu farklılık dikkate alınmalıdır.

4.9 Kendini Gerçekleştirme Kavramının Maslow ve Rogers'a Göre Anlamları

İnsancıl kuramcılar, insanın sadece temel ihtiyaçlarının giderilmesinin onun mutlu olması için yetmediğini belirtmektedirler. İnsan, herhangi bir engelle karşılaşmadığı sürece gelişerek bir varoluş noktasına doğru ilerler. Rogers için bu son nokta, “potansiyelini tam kullanan kişi”; Maslow için ise bu ulaşılması gereken son nokta “kendini gerçekleştirme” ihtiyacıdır (Pamuk, 2012).

Kendini gerçekleştirme, Maslow'da gereksinim, Rogers'ta Benlik'e özgü kazanım olarak ele alınmaktadır. Hâlbuki ihtiyaç hiyerarşisi piramidinde “Benlik” diye bir kavram yoktur. Rogers, benliğin gelişimini sürekli olarak gelişen ve gelişmekte olarak gördüğü için tüm potansiyelini ortaya koyan kişiyi kendini gerçekleştirmiş olarak değil de kendini gerçekleştirmekte olan kişi olarak ifade etmiştir (Schultz & Schultz, 2002). Bu ifade de

Rogers'ın kuramında “Kendini Gerçekleştirme Eğilimi” olarak yer almaktadır. Ancak, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımında bu kavram bulunmamaktadır.

Kendini gerçekleştirme Rogers'ta hedef iken Maslow'da ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde bulunan bir durumdur. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme bir son nokta değil, insanın gelişimsel seçimlerine göre risk olarak cesaret gerektiren ve devam eden bir süreçtir (O'Connor & Yballe, 2007). Rogers'ın kuramında bir süreç hedefidir ve psikolojik danışmanın ürünü olarak ulaşılabilir.

4.10 Kendini Gerçekleştirmenin Psikolojik Danışmadaki Yeri

Akkoyun (1989)'a göre, RPD'nin temel amacı olan bireyin kendini gerçekleştirmesinde, alt düzeydeki ihtiyaçların karşılanması için somut bilgilere ihtiyaç duyulurken, üst düzeydeki ihtiyaçların karşılanması için psikolojik danışma yardımı gerekmektedir (Aktaran: Ertem, 2002).

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amacı olan bireyin kendini gerçekleştirmesi için doğru yönlendirilmesi gerekmektedir. Okullarda rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde sağlanan rehberlik hizmetleri ve buna dâhil olan psikolojik danışmanın bu alanda eğitim almış kişilerce uygulanarak süreklilik sağlanması büyük önem taşımaktadır. “Gelişimsel Rehberlik” olarak karşımıza çıkan yaklaşım, Yeşilyaprak (2013) tarafından; bireye büyüme ve gelişme sürecinde farklı gelişim alanlarındaki temel ihtiyaçlarını karşılaması ile bu alanlarda o yaş dönemine özgü gelişim görevlerini yerine getirerek bütünsel olarak gelişimi sağlamasını desteklemek için verilen hizmetler şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçları dikkate alınarak, öğretmenler bu ihtiyaçların düzenli olarak karşılanmasında ve öğrencinin kendini gerçekleştirmesinde uygun ortam ve koşulları sağlamaya çaba

göstermelidirler. Ancak her çocuğun aynı yaşta olsalar bile farklı gelişim düzeyleri olabileceği de göz önünde bulundurularak uygun yöntem ve yaklaşımlar seçilmelidir. Bu farklılık rehberlik hizmetleri açısından dikkate alındığında iki grup temel ihtiyaç şu şekilde belirtilmiştir:

1. Yaşamın her döneminde geçerli olan ve sürekli doyurulması gereken temel ihtiyaçlar ile,
2. Değişik yaşam dönemlerine özgü gelişimsel ihtiyaçlardır (Yeşilyaprak, 2013, s.34).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi temel ihtiyaçlar karşılanmalı ve gelişimsel ihtiyaçlardaki farklılık göz önünde bulundurularak öğretmenler, öğrencilerin potansiyellerini tüm alanlarda ortaya koyması ve kendini gerçekleştirmesi için sürekli ve düzenli yardımlar yapma çabası içinde olmalıdırlar.

Bu yüzden Rogers eğitim ortamlarında da öğrencilerin potansiyellerinin farkına varılması için uygun duygusal ortamın ve bağların oluşmasını önermektedir (Nelso-Jones, 1982). Rogers'ın koşulsuz olumlu saygı, empati ve kurularak eğitim ortamlarında da rehber öğretmen ve psikolojik danışmanların diğer öğretmenlerle de işbirliği içinde bu ortamı sağlamaları gerekmektedir. Ayrıca, psikolojik danışmanın benliği gerçekleştirmek için anlama ve kabul etmeye dayalı demokratik bir ortamın gerektiği de vurgulanmaktadır (Özoğlu, 1976).

Çokkültürlük konuları kapsamındaki psikolojik danışma uygulamalarında, psikolojik danışmanların, danışanların kültür farklılıklarından kaynaklanabilecek değişik gelişim ihtiyaçları, değerleri ve kişiliklerini de göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Bu şekilde danışanlarına daha iyi hizmet verebilirler (Gold, 2013).

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Kendini gerçekleştirme kavramının hem Maslow'un İhtiyaçlar yaklaşımı ile hem de Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramı ile örtüştüğü ve örtüşmediği durumlar vardır. Hem Maslow hem de Rogers, Freud'un tersine insan doğasının iyi oluşundan bahsetmiştir. Kendini gerçekleştirme eğiliminin doğuştan varolduğuna inanmışlardır. Uygun ortam sağlandığı takdirde kişilerin potansiyellerini ortaya çıkardığı görüşünde bulunmuşlardır. Ancak kendini gerçekleştirmeyi çevre ile ilişkiler, demografik faktörler ve kişinin seçimleri de etkilemektedir.

Maslow, tüm insanların diğer basamaklardaki ihtiyaçları karşıladıktan sonra kendini gerçekleştirmeyi de karşılanması gereken bir ihtiyaç olarak görmüştür. Bu ihtiyacın tüm insanlar için aynı düzeyde karşılanmadığına ve bu basamaktaki ihtiyacın doyurulmasının bir seçim olduğuna da değinmiştir. Ancak Rogers, kendini gerçekleştirmeyi, insanın potansiyelini tam olarak kullanması olarak hastanede danışanlarıyla yaptığı araştırmalar sonucunda kuramıyla öne sürmüştür. Benlik ve benlik kavramı ifadelerini kullanarak psikolojik danışmaların sonucunda hedefin, benliğin üst düzeyde işlevde bulunması, potansiyelini tam olarak kullanması yani neredeyse kendini gerçekleştirmesi olarak ifade etmiştir. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki farkın azalmasının insanı ruhsal olarak sağlıklı kılacağından bahsetmiştir. Rogers'a göre sembolize edilmemiş yaşantılar benlik kavramının gelişmesini engellemektedir. Bu yüzden yaşantılar ve benlik kavramı uyumlu olmalıdır. Yani psikolojik danışmada Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramının Rogers'ın benlik kavramı ile bütünleşmesi

amaçlanmaktadır. Rogers'a göre bir hedef olan kendini gerçekleştirme, Maslow'a göre bir ihtiyaç iken İnsancıl psikologlara göre bir güdü olarak görülmektedir.

Kendini gerçekleştirmiş kişiler ya da potansiyelini tam kullanan kişilerin özellikleri için Maslow ve Rogers'ın ortaya koyduğu bazı ortak özellikler vardır. Bunlar; diğer insanlar ve dünyayla iletişim ve etkileşim halinde olma, özgür davranma (başkalarının ve sosyo-kültürel baskıların etkisinde kalmadan), kendini, başkalarını ve dünyayı olduğu gibi kabul etme, yaratıcı olma, olumsuz durumlarla başa çıkabilme gibi sayılabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi ile ortaya koyduğu kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışma kuramıyla insanların ulaşması gereken ortak amaç olarak örtüşmektedir. Farklılıklar bulunsa da bireylerin en sonunda potansiyellerini kullanarak, benlik kavramını geliştirmesi yani kendini gerçekleştirmesi amaçlanmaktadır. Bu noktada, psikolojik danışma uygulamasından geçmiş gibi oldukları şeklinde bağdaştırılabilir.

Psikolojik danışma uygulamalarında danışanların durumlarının belirlenmesi, farkındalık edinmesi ve bu özelliklerin kazandırılmasında, danışmanların temel ve gelişimsel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak danışana daha verimli şekilde kendini geliştirmesi ve gerçekleştirmesine yardımcı olmaları gerekmektedir. Bu anlamda, psikolojik danışmada, Danışman'ın kendini gerçekleştirmiş kişilerin özelliklerinin bilmesi, kendini gerçekleştirme düzeyini etkileyen faktörlerin göz önünde bulundurulması, temel ve gelişimsel ihtiyaç yaş dönemlerine dikkat edilmesi, gerekirse bu amaçla geliştirilen ölçeklerin kullanılması, uygun ortam ve koşulların sağlanması danışanın kendini gerçekleştirmesine katkı sağlayacaktır.

5.2 Öneriler

Araştırmada irdelenen kendini gerçekleştirme kavramının hem literatürdeki anlam ve önemi bakımından hem de psikolojik danışma uygulamalarındaki yeri incelendiğinde, araştırmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurularak aşağıdaki durumların araştırılması gündeme gelebilir.

1. Ele alınmamış kaynaklar ve görüşler ışığında kendini gerçekleştirme kavramı anlamlarına ve önemine ilişkin tekrar değerlendirilebilir.
2. Psikolojik danışma uygulamalarında, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramına yönelik yaklaşımlara yer verilmesinin, dikkate alınmasının amaca uygun olacağı kabul edilebilir.
3. Benlik geliştirme ile kendini gerçekleştirme ihtiyacının bütünleşmesinin psikolojik danışma kavram ve kuramlarındaki yeri ve örtüşme durumu, danışman yetiştirme programlarında ele alınabilir.
4. Farklı eğitim düzeylerindeki rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde görevli kişilere ve akademisyenlere uygulamalardaki durumu saptamak için görüşleri alınarak çeşitli araştırmalar yapılabilir.
5. Kendini gerçekleştirmeyi ölçmek için kullanılan ölçeklerin uygulanması ve demografik bilgilere göre durumun değişip değişmediği ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
6. Psikolojik danışmada bu ölçekler kullanılarak danışanların gelişimlerine yardımcı olmak için kullanılabilir.
7. Kendini gerçekleştirme kavramına ilişkin yeni ölçme araçları oluşturulabilir.
8. Kendini gerçekleştirmeye yönelik ölçme araçlarının amaçlarına uygun olarak kullanılması sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbaş, A. (1993). Ergenlerin kendini gerçekleştirme düzeylerini etkileyen bazı faktörler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 1-12. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/omuefd/article/view/5000113001>
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (2006). *Psikolojiye Giriş (Hilgard's Introduction to Psychology 12th Edition)* (Y. Alogan, Çev.), Ankara: Arkadaş Yayınları. (Orijinal baskı 1996).
- Benjamin, P., & Looby, J. (1998). Defining the nature of spirituality in the context of Maslow's and Rogers's theories. *Counseling and Values*, 42(2), 92-101. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.1998.tb00414.x>
- Cowen, E. L. (1954). The "negative self concept" as a personality measure. *Journal of Consulting Psychology*, 18(2), 138-142. <http://dx.doi.org/10.1037/h0059364>
- Crone, T. S., & Beike, D. R. (2012). Priming the nonconscious goal to self-actualize: Can even the highest order goals be primed nonconsciously? *The Humanistic Psychologist*, 40(3), 274-282. doi: 10.1080/08873267.2012.656781
- Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>
- Dağlı, G. & Beyazsaçlı, M. (2010). Ana-baba tutumu ve kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (7), 1-16.

http://uvv.ulakbim.gov.tr/uvv/index.php?cwid=9&vtadi=TSOS&c=ebSCO&ano=134665_bd6e88021753f0c7ecb075d30e99ca87&?

Dodez, O., Zelhart, P. F., & Markley, R. P. (1982). Compatibility of self- actualization and anxiety. *Journal of clinical psychology*, 38(4), 696-702. doi: 10.1002/1097-4679.
(198210)38:4<696::AID-JCLP2270380403>3.0.CO;2-0

Dominguez, M. M., & Carton, J. S. (1997). The relationship between self-actualization and parenting style. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 1093-1100.
<http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&vid=5&hid=114>

Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
<http://acikerisim.ege.edu.tr:8081/xmlui/handle/11454/605>

Ercoşkun, M. H., & Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353-370. <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunikkefd/article/view/1021004019/1021003843>

Erdem, A. R. (1997). İçerik kuramları ve eğitim yönetimine katkıları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 68-76. http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/6936450_7-%C4%B0%C3%87ER%C4%B0K%20KURAMLARI%20VE%20E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M%20Y%C3%96NET%C4%B0M%C4%B0NE%20KATKILARI.pdf

Erdoğan, F. U., & Çağıltay, K. (2009). Türkiye’de eğitim teknolojileri alanında yapılan master ve doktora tezlerinde genel eğilimler. *Akademik Bilişim. Akademik Bilişim*

Konferansı Bildirileri Harran Üniversitesi, 389-393.

http://ab.org.tr/ab09/kitap/erdogmus_cagiltay_AB09.pdf

Ertem, F. (2002). *Üniversite 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya. <http://openaccess.inonu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11616/2333>

Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151. <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/98>

Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>

Foxman, P. (1976). Tolerance for ambiguity and self-actualization. *Journal of Personality Assessment*, 40(1), 67-72. <http://0-eds.b.ebscohost.com.librar.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>

Frick, W. B. (2000). Remembering Maslow: Reflections on a 1968 interview. *Journal of Humanistic Psychology*, 40(2), 128-147. <http://0-jhp.sagepub.com.library.metu.edu.tr/content/40/2/128.full.pdf+html>

- Geller, L. (1982). The Failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 22 (2), 56-73. doi: 10.1177/0022167882222004
- Gold, J. M. (2013). Spirituality and Self-Actualization: Considerations for 21st-Century Counselors. *The Journal of Humanistic Counseling*, 52(2), 223-234. doi: 10.1002/j.2161-1939.2013.00044.x
- Gökçe, F. (2011). İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre öğretmenlerin motivasyon düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 317-334. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/uefad/article/view/5000152493/5000138305>
- Göksu, T. (2002). Maslow'un ihtiyaçlar (güdüler) piramidi ve polisin yabancılaşma olgusu. *Polis Bilimleri Dergisi*, 4(3-4), 27-48. http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=9&vtadi=TSOS&c=ebsco&ano=2301_2d808fc741344885821a97f32bf8e818&?
- Gray, S. W. (1986). The relationship between self-actualization and leisure satisfaction. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 23(1), 6-12. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1987-13136-001>
- Hanley, S. J., & Abell, S. C. (2002). Maslow and relatedness: Creating an interpersonal model of self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 37-57. doi: 10.1177/002216702237123

- Harrigan, W. J., & Commons, M. L. (2015). Replacing Maslow's needs hierarchy with an account based on stage and value. *Behavioral Development Bulletin*, 20(1), 24-31. <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0101036>
- Hjelle, L. A. (1975). Relationship of a measure of self-actualization to religious participation. *The Journal of psychology*, 89(2), 179-182. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>
- Hjelle, L. A. (1991). Relationship of social interest to internal-external control and self actualization in young women. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 101-105. <http://search.proquest.com/openview/6743e93d17c77c43f0c0f3507897be91/1?pq-origsite=gscholar>
- Hogan, H. W., & McWilliams, J. M. (1978). Factors related to self-actualization. *The Journal of Psychology*, 100(1), 117-122. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>
- Huitt, W. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta Devlet Üniversitesi. <http://www.edpsycinteractive.org/topics/regsys/maslow.html>. Erişim tarihi: 22.05.2016.
- Ivtzan, I., Gardner, H. E., Bernard, I., Sekhon, M., & Hart, R. (2013). Wellbeing through self-fulfilment: Examining developmental aspects of self-actualization. *The Humanistic Psychologist*, 41(2), 119-132. doi: 10.1080/08873267.2012.712076

- İhtiyaroğlu, N., & Demir, E. (2015). Farklı denetim odağına sahip öğrencilerin okul bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *KSBD Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 282-296. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ksbd/article/view/5000177865/5000159700>
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L. U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3), 34-44. <http://hemsirelik.maltepe.edu.tr/dergiler/8sayi/pdf/34-44.pdf>
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum-Algı-İletişim* (5.bs.). İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (1994). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on psychological science*, 5(3), 292-314. <http://0-www.jstor.org.library.metu.edu.tr/stable/41613338>
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(1), 162-178. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/34/970/11942.pdf>
- Landau, E., & Maoz, B. (1978). Creativity and self-actualization in the aging personality. *American journal of Psychotherapy*, 32(1), 117-127. <http://0-eds.a.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=50&sid=15cd091b-2acd-4be4-b91c-2191f44654a4%40sessionmgr4003&hid=4111>

- Leclerc, G., Lefrancois, R., Dubé, M., Hébert, R., & Gaulin, P. (1998). The self-actualization concept: A content validation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(1), 69-84. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&vid=16&hid=114>
- Lee, J. M., & Hanna, S. D. (2015). Savings goals and saving behavior from a perspective of Maslow's hierarchy of needs. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 26(2), 129-147. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>
- Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S., & Plourde, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *The Journal of General Psychology*, 109(1), 83-85. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=21&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>
- McLaffery Jr, C. L., & Kirylo, J. D. (2001). Prior positive psychologists proposed personality and spiritual growth. *American Psychologist*, 56(1), 84-85. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.84b>
- McLeod, C. R., & Vodanovich, S. J. (1991). The relationship between self-actualization and boredom proneness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 137-146. <http://search.proquest.com/openview/0d71e40193198784d087142550eb8405/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>
- Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği. <http://mevzuat.meb.gov.tr/html/68.html>. Erişim tarihi: 20.04.2016.

- Miller, D., & Ruskowski, J. B. (2003). The Lowenfeld Mosaic Technique: Its clinical use and potential for facilitating self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 43(1), 119-130. doi: 10.1177/0022167802238818
- Morgil, F. İ., & Yılmaz, A. (1999). Fen öğretmeninin görevleri ve nitelikleri, fen öğretmeni yetiştirilmesine yönelik öneriler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(15), 181-186. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/view/5000049012/5000046332>
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. bs.). (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal baskı 2009).
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Birmingham: Cassel Educational Limited. (Orijinal baskı 1982).
- Nystul, M. (1981). The effects of birth order and family size on self-actualization. *Journal of Individual Psychology*, 37(1), 107-112. <http://search.proquest.com/openview/0fd7dc4b863c64652dc7596281421df6/1?pq-origsite=gscholar>
- O'Brien, E. Z. (2016). *Psychology for social work: A comprehensive guide to human growth and development*. Palgrave Macmillan. https://books.google.com.cy/books?hl=tr&lr=&id=RlorCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Psychology+for+social+work:+A+comprehensive+guide+to+human+growth+and+development&ots=cX6C7t3kY4&sig=jpvHkRSnYmn2Np0iXIWJ_dsojm4&redir_esc=y#v=onepage&q=Psychology%20for%20social%20work%3A%20A%20comprehensive%20guide%20to%20human%20growth%20and%20development&f=false

- O'Connor, D., & Yballe, L. (2007). Maslow revisited: Constructing a road map of human nature. *Journal of Management Education*, 31(6), 738-756. doi: 10.1177/1052562907307639
- Omay, U. (2007). Tüccar sınıfın protestan hareketi desteklemesinin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımı açısından değerlendirilmesi. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (52), 232-243. <http://www.journals.istanbul.edu.tr/iusskd/article/view/1023000168/1023000156>
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343. http://uvf.ulakbim.gov.tr/uvf/index.php?cwid=9&vtadi=TSOS&c=ebsco&ano=126066_23f27ab06ae6d7c45bdb9574d03a2719&?
- Özgüven, İ. E. (2001). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkul, A. S. (2007). *Yaşam ve çalışma değerlerini etkileyen faktörler SDÜ öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta. <http://tez.sdu.edu.tr/Tezler/TS00583.pdf#?>
- Özoğlu, S. Ç. (1976). Psikolojik danışmada benlik kavramı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1-4), 93-111.
- Özoğlu, S. Ç. (2007). *Eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

- Pamuk, M. (2012). *Psikolojik danışmanların psikolojik danışma uygulamalarına ve uygulamalarda kendi yeterliklerine ilişkin algıları* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya. <http://openaccess.inonu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11616/1199/326659.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peterson, C., & Park, N. (2010). What happened to self-actualization? Commentary on Kenrick et al.(2010). *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 320-322. <http://0-www.jstor.org.library.metu.edu.tr/stable/41613340>
- Polat, Ü., & Kahraman, B. B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 213-218. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/firattip/article/view/5000051403/5000048723>
- Reiss, S., & Havercamp, S. M. (2005). Motivation in developmental context: A new method for studying self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(1), 41-53. doi: 10.1177/0022167804269133
- Runco, M. A., Ebersole, P., & Mraz, W. (1991). Creativity and self-actualization. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 161-167. <http://search.proquest.com/openview/b8a4f729864f177b76b1a166ec0eba3a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>
- Sanders, E. B. N. (1992). Converging perspectives: product development research for the 1990s. *Design Management Journal*, 3(4), 49-54. http://www.maketools.com/articles-papers/ConvergingPerspectives_Sanders_92.pdf
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri*

- Dergisi*, 9(4), 149-156. http://akademikpersonel.kocaeli.edu.tr/ozlem.yenigun/diger/ozlem.yenigun23.07.2014_02.21.10diger.pdf
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal baskı 2000).
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* (5.bs.)(N. V. Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınevi. (Orijinal baskı 2011).
- Stanwick, D. J., & Garrison, W. M. (1982). Detection of faking on the Tennessee self-concept scale. *Journal of personality assessment*, 46(4), 426-431.
doi :10.1207/s15327752jpa4604_15
- Sumerlin, J. R., & Bundrick, C. M. (1996). Brief index of self-actualization: A measure of Maslow's model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(2), 253-271.
<http://0-eds.a.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=80&sid=15cd091b-2acd-4be4-b91c-2191f44654a4%40sessionmgr4003&hid=4111>
- Sumerlin, J. R. (1997). Self-actualization and hope. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 1101-1110. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114>
- Tekbıyık, A., & Akdeniz, A. R. (2008). İlköğretim fen ve teknoloji dersi öğretim programını kabullenmeye ve uygulamaya yönelik öğretmen görüşleri. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 2(2), 23-37.
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/balikesirnef/article/view/5000084754/5000078836>

- Terzi, Ş. I., & Tekinalp, B.E. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu-hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırteıcı ve örtüşen nitelikleri (Distinguishing and overlapping characteristics of behaviorist-existantilist-humanistic psychological counselling theories). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 1(3), 67-75.
<http://www.iojpe.org/ojs/index.php/IJTASE/article/view/133/170>
- Türköl, E., & Güneş, G. (2012). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 19(3), 159-166. doi: 10.7247/jiumf.19.3.6
- Warner, M. S. (2009). Defense or actualization? Reconsidering the role of processing, self and agency within Rogers' theory of personality. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 8(2), 109-126. doi: 10.1080/14779757.2009.9688484
- Weinberg, D. R. (2011). Montessori, Maslow, and self-actualization. *Montessori Life: A Publication of the American Montessori Society*, 23(4), 16-21.
<http://eric.ed.gov/?id=EJ957117>
- Whitson, Edward R. (2014). Self-Actualization. *Salem Press Encyclopedia of Health*.
<http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/detail/detail?vid=26&sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&hid=114&bdata=JkF1dGhUeXB1PWlwJnNpdGU9ZWZrZlWxpdmU%3d#AN=93872216&db=ers>

- Witty, M. C. (2007). Client-centered therapy. In *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy*, 35-50, Springer US. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-387-29681-4_3
- Yeşilyaprak, B. (2005). *Eğitimde rehberlik hizmetleri (gelişimsel yaklaşım)* (göz.gez.12.bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2008). *Eğitim psikolojisi: Gelişim-öğrenme-öğretim* (2.bs.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2013). *21.Yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldırım, F., Hablemitoğlu, Ş., & Abukan, B. (2014). Bir grup yaşlı birey üzerinde Thunder Bay Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 25(2), 21-36. <http://0-eds.b.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=ac8e47a6-7877-4dad-af2d-bf824c6d8f8c%40sessionmgr120&vid=29&hid=114>
- Yüce, K., Eryaman, M. Y., Şahin, A., & Koçer, Ö. (2014). Sosyal bilimlerde paradigma dönüşümü ve Türkiye'de uygulamalı dilbilimi alanında nitel araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 1-12. <http://0-eds.a.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=bced8579-2794-401b-9180-3c9e1873455e%40sessionmgr4001&vid=7&hid=4105>
- Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) (2011). *Türkçe Bilim Terimleri Sözlüğü Sosyal Bilimler*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi. <http://www.tubaterim.gov.tr/>

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Fulya Umar

Doğum Yeri/ Tarihi: Fatih/ 30.01.1990

Yabancı Diller : İngilizce ve Rusça

E-posta : fulyaumar@gmail.com

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lise : Avcılar 50. Yıl İnsa Lisesi (2007)

Lisans : Orta Doğu Teknik Üniversitesi / ODTÜ KKK (2012)

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl : Havaş (2013)

psikolojik danışmanlık

ORIJINALLIK RAPORU

% **11**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **4**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

hikayelerdirgeriyekalan.blogspot.com
İnternet Kaynağı

% **1**

2

dergiler.ankara.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**

3

eprints.sdu.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**

4

e-dergi.atauni.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**

5

www.varoluscuterapi.com
İnternet Kaynağı

% **1**

6

library.cu.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**

7

YILDIRIM, Filiz; HABLEMİTOĞLU, Şengül
and ABUKAN, Bilge. "BİR GRUP YAŞLI
BİREY ÜZERİNDE THUNDER BAY
ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI", Journal of Society & Social
Work, 2014.

Yayın

% **1**

8

DAĞLI, Gökmen and BEYAZSAÇLI, Mehmet.