

KİŞİLİK KURAMLARI

CARL ROGERS: FENOMENOLOJİK YAKLAŞIM VE KİŞİLİK KURAMI	2
CARL ROGERS: FENOMENOLOJİK YAKLAŞIM VE KİŞİLİK KURAMI (GÜNCEL ARAŞTIRMALAR)	6
ABRAHAM H. MASLOW: BÜTÜNCÜL-DİNAMİK KURAMI VE İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ	10
POZİTİF PSİKOLOJİ VE VAROLUŞÇULUK.....	15
GORDON W. ALLPORT'UN ÖZELLİK KURAMI	19
RAYMOND B. CATTELL'İN ÖZELLİK KURAMI.....	23
HANS JÜRGEN EYSENCK'İN ÜÇ FAKTÖRLÜ ÖZELLİK KURAMI.....	27
KİŞİLİĞİN BEŞ FAKTÖR MODELİ (BÜYÜK BEŞLİ)	31
KİŞİLİĞİN BEŞ FAKTÖR MODELİ II.....	34
GEORGE A. KELLY'NİN KİŞİSEL YAPILAŞTIRMACI KİŞİLİK KURAMI	38

CARL ROGERS: FENOMENOLOJİK YAKLAŞIM VE KİŞİLİK KURAMI

1. Carl Rogers'ın Hayatı ve Akademik Geçmişi

Carl Rogers, 8 Ocak 1902'de Oak Park, Illinois'de dünyaya gelmiştir. Çocukluğu, sıkı dini ve ahlaki kuralların hakim olduğu, mesafeli, kuşkucu ve kontrolcü bir aile ortamında geçmiştir. İçine kapanık bir yapıya sahip olan Rogers, gençlik yıllarında yoğun kitap okumalarla ilgilenmiş, eğitim hayatında başarılı olmuştur. Kariyer seçimi konusunda çeşitli arayışlar yaşamış, ziraat fakültesi, papaz olma arzusu, tarih ve ilahiyat eğitimi gibi alanlarda düşünmüştür. Sonunda klinik psikoloji alanında doktora yaparak (Columbia Üniversitesi, 1931), psikoloji alanına önemli katkılar sunmuştur.

2. Rogers'ın Terapi ve Kişilik Yaklaşımının Temel Özellikleri

Rogers, kişiyi merkeze alan, danışanın aktif rol aldığı, bireysel gelişimi ve kendini gerçekleştirilmeyi esas alan bir terapi yaklaşımı geliştirmiştir. Psikodinamik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak, fenomenolojik bir bakış açısını psikolojiye katmıştır. Ona göre, insanlar gerçeklik hakkında nesnel bir algı değil, kendi fenomenolojik alanları doğrultusunda algılar yapar ve yaşantılarını şekillendirirler.

3. Fenomenolojik Alan ve Öznellik

Fenomenolojik alan, bireyin kendine özgü algı biçimidir. Bu alan, bireyin iç dünyasındaki psikolojik ihtiyaçlar, amaçlar, güdüler ve inançlar tarafından şekillenir. Rogers, bireyin yaşadığı dünyayı bu öznellik bağlamında değerlendirmiştir. Kişi, dış gerçekliği değil, kendi içsel deneyimini gerçek olarak kabul eder. Bu anlayış, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisinde merkezî rol oynar.

4. Otantik Duygular ve Psikolojik Uyum

Rogers, insanların günlük hayatlarında gerçek ve otantik duygularını çoğu zaman bastırdığını ve bunun sonucunda psikolojik sıkıntılar yaşandığını belirtmiştir. Başkalarının beklentileri, sosyal roller ve bireyin kendi gerçek benliği arasında yaşanan uyumsuzluklar yabancılaşma ve psikolojik rahatsızlıklara yol açar. Ona göre, psikolojik uyum, bireyin kendi duygusal deneyimlerini kabul etmesi ve bu deneyimleri yaşamına entegre etmesiyle gerçekleşir.

5. İnsan Doğasına Bakış ve Olumlu Motivasyon

Rogers, insan doğasının temelde olumlu olduğuna inanır. İnsanların yıkıcı ya da olumsuz davranışları çevresel koşullar ve özgürlüklerinin kısıtlanmasından kaynaklanır. Eğer birey özgürce davranabilirse, potansiyel olarak olumlu ve olgunlaşmaya yönelik bir varlıktır. Bu bakış açısı, Rogers'ın derin bir insan sevgisi ve saygısı temelinde geliştirilmiştir.

6. Kişilik Kuramı: Benlik ve Fenomenal Alan

Rogers'a göre kişiliğin temel yapı taşı benliktir. Benlik, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu algı ve inanışların bütünüdür ve fenomenal alanın alt kümesini oluşturur. Benlik, birey tarafından bilinçli olarak erişilebilen ve zamana karşı dirençli bir yapıdır. Rogers, benliği iki boyutta ele alır:

- Gerçek Benlik: Bireyin şu anda olduğuna inandığı benlik algısıdır.
- İdeal Benlik: Bireyin olmak istediği, arzuladığı benliktir.

Benlik algısı, bireyin yaşamını anlamlandırmasında temel rol oynar.

7. Benlik Ölçüm Teknikleri

- Q-sıralama Tekniği: Kişilik özelliklerini yansıtan kartların birey tarafından belirginlik derecelerine göre sıralanmasıdır. Bu yöntem, gerçek ve ideal benlik arasındaki farkı nicel olarak ölçmeyi sağlar.
- Semantik Ayırıştırma: Benlikle ilgili sıfatların değerlendirilmesi yoluyla benlik algısını ölçen yapılandırılmış bir tekniktir.

8. Kişilik Süreçleri

Kişiliğin dinamik özellikleri, Rogers tarafından şu şekilde açıklanır:

- Gerçekleştirme Eğilimi: Tüm canlılarda var olan ve potansiyelini tam olarak ortaya koymaya yönelik içsel eğilim.
- Sürdürme Eğilimi: Bireyin var oluşunu sürdürmeye yönelik temel ihtiyaçlarını ifade eder. Bu eğilim aynı zamanda değişime karşı direnç ve statükoyu koruma isteğini de içerir.
- Gelişme Eğilimi: Öğrenme, keşfetme ve büyüme isteğiyle ilgili süreçlerdir.
- Kendini Gerçekleştirme: Bilinç düzeyinde benliğin potansiyelini ortaya çıkarma sürecidir.

9. Benlik Tutarlılığı ve Uyum

Birey, benlik algısı ile yaşantıları arasında bir tutarlılık ve uyum arar. Bu uyum:

- Benlik Tutarlılığı: Davranışların ve değerlerin benlik sistemi ile uyumlu olmasıdır.
- Benlik Uyum: Bireyin kendini tanımlama biçimi ve deneyimleri ile davranışlarının birbiriyle uyumlu olmasıdır.

Bu tutarlılık sağlanamadığında birey psikolojik sıkıntılar yaşar.

CARL ROGERS: FENOMENOLOJİK YAKLAŞIM VE KİŞİLİK KURAMI (GÜNCEL ARAŞTIRMALAR)

1. Rogers'ın Fenomenolojik Yaklaşımı

Carl Rogers'ın fenomenolojik yaklaşımı, bireyin yaşantılarının ve benlik algısının psikolojik süreçlerde temel belirleyici olduğunu savunur. Rogers, bireyin gerçek benlik ve yaşantıları arasındaki uyum veya uyumsuzluk durumunun ruh sağlığını doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Bu uyumsuzluk, kaygı ve stres kaynağı olur ve bireyi savunmaya iter.

2. Uyumsuzluk Durumları ve Savunma Mekanizmaları

Bireyin benlik algısı ile yaşantıları arasında uyumsuzluk yaşaması durumunda, bu durum bilinçaltında algılanarak bilinçten uzaklaştırılmaya çalışılır. Rogers, bu savunma mekanizmalarını özellikle:

- İnkâr: Gerçeklerin reddedilmesi,
- Çarpıtma: Yaşantıların benlik algısına uygun hale getirilerek yorumlanması,

şeklinde açıklamıştır. Örneğin, başarısız bir öğrencinin kendini hala başarılı olarak algılamaya devam etmesi, bu mekanizmaların bir sonucu olabilir. Bu savunmalar, psikolojik stresin azalmasını sağlasa da gerçekliği kabul etme ve uyum sağlama sürecini geciktirir.

3. Benlik Algısı ve Davranış İlişkisi

Araştırmalar, benlik algısının bireyin davranışlarını nasıl etkilediğini desteklemektedir. Tehdit edici kelimelerin algılanması ve benlik tutarlılığı, bilişsel süreçlerde yavaşlamaya veya çarpıtmaya neden olur. Örneğin, benlik ile uyuşmayan uyaranlar **daha az** hatırlanır ve olumsuz anlamlara çevrilerek algılanabilir. Bu durum, kişinin gerçekliği çarpıtarak kendini koruma çabası olarak yorumlanabilir.

4. Gerçekleştirme Eğilimi İçin Gerekli Koşullar

Rogers'a göre bireyin kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesi için bazı çevresel ve sosyal koşulların sağlanması gerekir:

- Gerçek bir insanla duygusal temas kurabilme,
- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması,
- Şartsız olumlu kabul görme,
- Empatik yaklaşım,
- İlişkilerde içtenlik,
- Olumlu kendilik kabulünün gelişimi,

Bu koşullar bireyin otantik duygularını ifade etmesini kolaylaştırır ve psikolojik gelişimi destekler.

5. Olumlu Kabul ve Koşulsuz Kabul

- Olumlu Kabul: Bireyin başkaları tarafından saygı, sevgi ve sıcaklık görme ihtiyacını karşılar.
- Koşulsuz Kabul: Bireyin, herhangi bir koşul ya da beklenti olmadan olduğu gibi kabul edilmesidir. Bu kabul, kişinin kendisiyle barışık olmasını ve potansiyelini gerçekleştirmesini sağlar.
- Koşullu Kabul: Bireyin sadece belirli davranışları sergilediği veya belirli özelliklere sahip olduğu sürece kabul edilmesidir; bu durum, bireyin gerçek duygularını bastırmasına ve benlik çarpıtmasına neden olur.

6. Empatik Yaklaşım ve İlişkilerde İçtenlik

Empati, bireyin başkasının içsel deneyimini yargılamadan anlama yeteneğidir ve terapötik süreçte önemlidir. Rogers, ayrıca ilişkilerde içtenlik ve dürüstlüğü, bireyin kendini ifade etmesi için gerekli olduğunu vurgulamıştır. Terapideki bu üç temel şart (şartsız kabul, empati, içtenlik) birlikte bireysel gelişim için ortam yaratır.

7. Psikopatoloji ve Benlik Uyuşmazlığı

Psikolojik rahatsızlıklar, kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasında yaşadığı uyuşmazlıklardan kaynaklanır. Bu uyuşmazlık, bireyin benlik algısını savunmasına ve yaşantılarını çarpıtmasına neden olur. Psikopatoloji, bu çatışmanın dışa vurumudur ve terapi sürecinin amacı, bu uyumsuzlukları azaltarak benlik ve yaşantı arasında uyumu sağlamaktır.

8. Güncel Araştırmalar ve Klinik Uygulamalar

Son yıllarda yapılan araştırmalar, Rogers'ın temel varsayımlarını ve kişilik süreçlerini desteklemektedir. Örneğin:

- Benlik tutarlılığı ve olumlu kabulün psikolojik iyileşme üzerindeki etkisi,
- Empatik terapötik yaklaşımın danışan değişimindeki rolü,
- Gerçekleştirme eğiliminin desteklenmesinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri,

araştırma sonuçları ile doğrulanmıştır. Klinik uygulamalarda Rogers'ın yaklaşımı, danışan merkezli terapi formunda etkin bir biçimde kullanılmaktadır.

ABRAHAM H. MASLOW: BÜTÜNCÜL-DİNAMİK KURAMI VE İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

1. Abraham Maslow'un Yaşamı ve Akademik Geçmişi

Abraham Harold Maslow, 1 Nisan 1908'de New York'ta doğmuştur. Çocukluğu mutsuz geçmiş, babasının yokluğu ve annesinin soğuk, sevgisiz davranışları nedeniyle psikososyal zorluklar yaşamıştır. Zeki fakat içine kapanık ve utangaç bir öğrenci olarak yetişmiştir. Hukuk, felsefe, psikoloji, tıp ve antropoloji gibi farklı alanlara ilgi duymuş, ancak insanın olumsuz yönlerine odaklanan alanlardan uzak durmuş ve motivasyon arayışına yönelmiştir. Kaliforniya'ya yerleşerek daha hafif çalışma programı uygulamış ve motivasyon ile kendini gerçekleştirme konularına yoğunlaşmıştır. 8 Haziran 1970'de **62 yaşında** vefat etmiştir.

2. Maslow'un Bütüncül-Dinamik Kuramı

Maslow, Rogers gibi insanın temelinde olumlu, bütüncül ve dinamik bir ruh hali taşıdığına inanmıştır. Bu ruh hali "kendini gerçekleştirme" olarak tanımlanır. İnsan davranışlarını harekete geçiren temel güç, bireyin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik motivasyonudur. Maslow'un motivasyon anlayışı, insanın sadece parçaları değil, bütünüyle motive olduğunu vurgular. Motivasyon karmaşık olup, bir davranış birden fazla motivasyonu içerebilir. Motivasyonun bilinç dışı alanlarda da yer alabildiğini belirtmiştir. Motivasyon sürekli devam eder; bir ihtiyaç karşılanınca yerini başka ihtiyaç alır. Maslow'un motivasyonunun evrensel olduğu görüşü, temel ihtiyaçların insanlık genelinde benzer olduğuna dayanır. İhtiyaçlar, hiyerarşik bir sıra içinde yer alır.

3. İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un en bilinen katkısı, ihtiyaçların hiyerarşik olarak sıralandığı teoridir. Bu hiyerarşi, temel ihtiyaçların karşılanmasıyla üst düzey ihtiyaçların karşılanmasına geçişi açıklar:

3.1. Fizyolojik İhtiyaçlar

Bu kategori, açlık, susuzluk, oksijen ihtiyacı, uygun vücut ısısı gibi yaşamı sürdürmek için en temel gereksinimleri içerir. Bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, birey yalnızca bu ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanır ve üst düzey ihtiyaçları düşünemez. Bu ihtiyaçlar tamamen veya fazlasıyla karşılandığında, birey üst düzey ihtiyaçlarına yönelir.

3.2. Güvenlik İhtiyaçları

Güvenlik ihtiyacı, bireyin istikrar, koruma, düzen, özgürlük ve adalet arayışını kapsar. Savaş, terörizm, doğal afetler gibi tehditler bu ihtiyacın karşılanmasını zorlaştırabilir. Güvenlik ihtiyacı hiçbir zaman tamamen karşılanmaz ve çocuklar bu ihtiyacı daha sık hisseder. Güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmaması "temel kaygı"ya yol açabilir.

3.3. Sevgi ve Aidiyet İhtiyacı

Bu ihtiyaç, arkadaşlık kurma, eş bulma ve bir topluluğa ait olma isteğini içerir. Sevgi ve aidiyet ihtiyaçları yeterince doyurulduğunda birey ilişkilerinde güven duyar. Doyurulmadığında, sevgi ve aitlik değersizleştirilir ve birey sürekli bu ihtiyacı arar.

3.4. Değer ve Saygı İhtiyacı

Bu basamakta birey, öz-saygı, öz-güven, yetkinlik, başkaları tarafından tanınma ve onay alma gibi sosyal değerler için motive olur. İtibar, bireyin toplumdaki prestiji, öz-saygı ise kişinin kendi yeteneklerine ve başarılarına dayanır.

3.5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

Maslow'a göre **en üst** basamak olan kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini fark etme ve kullanma, yaratıcı olma, doğal ve spontane davranabilme, kültür baskısından özgürleşme arzusu anlamına gelir. Her birey bu basamağa ulaşamaz ve bu aşamadaki kişiler, "B-değerleri" olarak adlandırılan hakikat, iyilik, bütünlük, adalet gibi evrensel değerleri benimser.

4. B-Değerleri ve Metamotivasyon

B-değerleri, kendini gerçekleştiren kişilerin ortak paydasıdır ve nevrotik ihtiyaçların karşıtı olarak görülür. Bu değerler karşılanmadığında bireyde varoluşsal krizler, tatminsizlik ve anlam kaybı ortaya çıkar. Maslow bu motivasyonları "metamotivation" olarak adlandırır ve üst motivasyon kategorisine yerleştirir.

5. Kendini Gerçekleştiren Kişilerin Özellikleri

- Psikopatolojik belirtiler göstermezler; ruhsal açıdan sağlıklıdırlar.
- İhtiyaçlar hiyerarşisinde aşamalı olarak ilerlerler.
- Otantik ve doğal davranırlar, sahtelikten uzaktırlar.
- Mahremiyete önem verirler ve yalnız kalmayı sevip yalnızlıktan keyif alabilirler.
- Kendilerini ve başkalarını koşulsuz kabul ederler.
- Yaratıcıdırlar ve kültürel normlara karşı eleştirel bir bakış açısına sahiptirler.
- Derin ve sınırlı sayıda ilişki kurarlar, demokratik karakter yapısına sahiptirler.
- Mizah anlayışları felsefi ve yapıcıdır.
- Mistik ve aşkın deneyimlere açıktırlar.

6. Kendini Gerçekleştirme Neden Başarılı Olmaz?

- Alt düzey ihtiyaçların karşılanmaması veya B-değerlerinin içselleştirilememesi,
- Jonah karmaşası olarak adlandırılan, bireyin kendi mükemmelliğiyle yüzleşme korkusu,
- Potansiyellerin büyüklenmeci veya kibirli bir tavır olarak algılanması,

gibi nedenlerle birçok birey kendini gerçekleştirme basamağına geçemez.

7. Maslow ve Psikoterapi

Maslow'a göre psikoterapi, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisindeki mevcut konumundan hareket eder. Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılanmamış bireyler, psikoterapi arayışına girmezler. Psikoterapi arayışında olanlar genellikle sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Terapötik ilişki, sıcaklık, sevgi ve güven ortamı sağlar, bireyin kendilik değerini güçlendirir ve özgürleşmesini destekler.

8. Maslow'un Bilimsel Yaklaşımı

Maslow, psikolojide değerlerden yalıtılmış bilimsel yaklaşımların insan psikolojisini yeterince anlamayacağını savunmuştur. Onun bütüncül ve hümanistik yaklaşımı, insanları ve psikolojik süreçleri bütüncül biçimde ele alır. Maslow'un kuramı, subjektif deneyimlere ve bireysel farklılıklara önem verir. Ancak, kuramın bilimsel test edilebilirliği sınırlı olmakla birlikte, psikoterapi ve insan gelişimi alanlarında geniş uygulama bulmuştur.

POZİTİF PSİKOLOJİ VE VAROLUŞÇULUK

1. Pozitif Psikoloji Hareketi

Pozitif psikoloji, 1990'ların sonu ve 2000'lerin başında ortaya çıkan çağdaş bir psikoloji akımıdır. Bu hareket, psikolojinin geleneksel olarak insanların zayıflıklarına, psikolojik sıkıntılarına ve hastalıklarına odaklanmasına karşı bir tepki olarak doğmuştur. Geçmişteki psikolojik çalışmalar, genellikle patoloji ve sorunlara yoğunlaşırken, pozitif psikoloji bireylerin güçlü yönlerini, erdemlerini ve yaşamın olumlu yönlerini anlamaya ve geliştirmeye çalışır.

Pozitif psikolojinin temel amaçlarından biri, insanların erdemlerini ve güçlü yönlerini bilimsel yöntemlerle sistematik olarak incelemek ve bu özelliklerin bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluğuna nasıl katkı sağladığını ortaya koymaktır. Bu alandaki önemli isimlerden biri olan Martin Seligman, insanların sahip olduğu temel güçlü yönleri ve erdemleri tanımlamaya yönelik çalışmalar yapmıştır.

2. İnsanların Güçlü Yönleri ve Erdemleri

Pozitif psikoloji, insanların güçlü yönlerini tanımlarken, bu özelliklerin şu ölçütlere sahip olması gerektiğini savunur:

1. Süreklilik: Güçlü yönlerin hayatın farklı alanlarında sürekli olarak ortaya çıkması gerekir; örneğin, yaratıcı düşünme veya dayanıklılık gibi özellikler.
2. Toplumsal ve Ailevi Onay: Bu özellikler, aile ve toplum tarafından çocuklarda gelişmesi istenen, desteklenen özelliklerdir; örneğin yardımseverlik, vicdanlılık ve dürüstlük.
3. Kültürler Arası Değer: İnsanlık tarihindeki tüm kültürler tarafından değer verilen özelliklerdir; örneğin cesaret, adalet ve nefesine hakim olma gibi.

Seligman'ın bu bağlamda oluşturduğu güçlü yönler listesi, bilgelik, sevgi, cesaret, adalet gibi evrensel değerleri içerir. Pozitif psikoloji, güçlü yönlerin ve erdemlerin bireylerin yaşamlarının merkezinde olduğunu ve aileler ile sosyal kurumlar aracılığıyla geliştirilebileceğini vurgular.

3. Olumlu Duyguların Gücü ve Terapideki Yeri

Barbara Fredrickson'ın "Genişlet ve İnşa Et" teorisi, olumlu duyguların bireyin düşünce ve davranış yelpazesini genişlettiğini ortaya koyar. Olumlu duygular, insanların yaratıcılıklarını artırır, sosyal bağlarını güçlendirir ve zorlu yaşam deneyimlerinden daha kolay toparlanmalarını sağlar. Ayrıca, stres ve zorlukların etkisini azaltmada olumlu duygular önemli bir tampon görevi görür.

Pozitif psikoloji temelli psikoterapiler, özellikle depresyon gibi psikolojik sıkıntılarla mücadele eden bireylerde, olumlu duyguları artırmayı ve hayatın anlamını güçlendirmeyi hedefler. Örneğin, terapi sürecinde danışanlardan "gün içinde yaşadıkları üç olumlu olayı yazmaları" veya "minnettarlık mektupları yazmaları" istenebilir.

4. Varoluşçu Psikoloji

Varoluşçu psikoloji, insan deneyimini ve varoluşunu felsefi bir temelde ele alan bir yaklaşımdır. Bu akım, Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger ve Sartre gibi filozofların görüşlerinden etkilenmiştir. Psikoloji alanında ise, özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında görünürlük kazanmıştır.

Varoluşçu psikolojide, bireyin özgünlüğü, özgürlüğü, ölüm, yalnızlık ve anlam arayışı gibi varoluşsal temalar ön plandadır. Bu alanda tek bir kuramcıya ya da teorik bütünlüğe ulaşılmamış olmakla birlikte, bu ortak temalar çerçevesinde insan deneyimi ve psikolojisi incelenir.

5. Sartre'in Varoluşçuluk Anlayışı

Jean-Paul Sartre, varoluşçu psikolojinin temel figürlerinden biridir. Sartre'a göre, insanlar nesnelerden ve hayvanlardan farklı olarak özgür iradeye sahiptir ve seçimlerinden sorumludurlar. İnsan, çevresine pasif tepki veren değil, kendi varoluşunu aktif olarak şekillendiren bir varlıktır.

Sartre, insanın "öz"ünün önceden belirlenmediğini, varlığının özünden önce geldiğini savunur. Yani insan, ne olacağına kendi seçimleriyle karar verir ve kendi kimliğini yaratır.

6. Rollo May ve Varoluşçu Psikoloji

Rollo May, varoluşçu psikolojinin önemli bir temsilcisidir. O, insanın varoluşsal kaygılarını, yalnızlık, özgürlük ve anlam arayışını derinlemesine incelemiştir. May'a göre, modern insanın karşılaştığı temel sorunlar arasında anlam yitimleri ve dünyadan, kendisinden yabancılaşma yer alır.

May, varoluşçu psikopatolojiyi iletişimsizlik olarak tanımlar. Psikolojik semptomlar, bireyin özgürlüğünü inkar etme ve kendi varoluşunu sınırlama biçiminde ortaya çıkar.

7. Çağdaş Varoluşçuluk ve Dehşet Yönetim Kuramı

Modern varoluşçu psikolojide, ölüm korkusu ve yaşam arzusu arasındaki gerilim incelenir. Dehşet Yönetim Kuramı, insanların ölüm farkındalığıyla başa çıkmak için sosyal ve kültürel yapılar oluşturduklarını açıklar. Bu yapılar, bireylerin ölüm korkusunu azaltır ve yaşamlarına anlam katmalarına yardımcı olur.

GORDON W. ALLPORT'UN ÖZELLİK KURAMI

1. Özellik Kuramlarının Temel Soruları ve Ortak Temalar

Özellik kuramları, insanları birbirinden farklı kılan davranış, duygu ve düşünce kalıplarının doğasını anlamaya çalışır. Temel olarak şu sorulara cevap ararlar:

- İnsanlar ne kadar farklıdır?
- Her bireyin kendine özgü kişilik özellikleri var mıdır?
- Evrensel özellikler belirlenebilir mi?
- Zamansal ve durumsal farklılıklar nasıl açıklanabilir?

Ortak temalar arasında, özelliklerin süreklilik gösteren ve farklı durumları kapsayan davranış, duygu ve düşünce kalıpları olması yer alır. Ayrıca, kişilerin tipik yaşantı ve eylem tarzlarını açıklayan kelimelerin özellikleri tanımlamada kullanılması da önemlidir. Özelliklerin tutarlılık ve ayırt edicilik taşıması, yani kişinin tipik davranışlarına yol göstermesi ve bireyler arasında fark oluşturmaları beklenir.

2. Gordon Allport ve Özellik Kuramına Katkıları

Gordon W. Allport, kişilik psikolojisinde öncü isimlerden biridir. Kişiliği, "kişideki karakteristik davranış ve düşünce örüntülerini belirleyen psikolojik ve fiziksel sistemlerin dinamik bir organizasyonu" olarak tanımlamıştır. Bu tanımda:

- Karakteristik olma, kişiyi ayırt eden özgün nitelikleri ifade eder.
- Dinamik organizasyon, özelliklerin sabit değil, değişime açık, sürekli çalışan bir sistem olduğunu vurgular.
- Belirleyici olması, özelliklerin sadece tanımlayıcı değil, davranışları şekillendirici rolünü gösterir.

3. Özelliklerin Kişiliğin Yapı Taşları Olması

Allport'a göre, kişiyi betimlemek için kullanılan özellikler, kişiliğin temel yapı taşlarıdır (personal dispositions). Bu özellikler:

- Kişiyi özgüdür ve onu diğerlerinden ayırt eder.
- Kişiyi belirli davranış ve düşüncelere yönlendirir.
- Çok sayıda özellik vardır ve her biri farklı davranış kalıplarına katkıda bulunur.

Allport ve Odbert'in 1936'da yaptığı çalışmada, yaklaşık **18.000 kişilik** özelliği belirlenmiş ve bunların **dörtte biri** psikolojik özellikleri yansıtan kelimeler olarak sınıflandırılmıştır.

4. Özelliklerin Düzeyleri

Allport, kişilik özelliklerini üç düzeyde ele alır:

- **Merkezi Özellikler:** Kişinin hayatında öne çıkan ve kişiliğin temelini oluşturan 5-10 özellik. Bu özellikler, kişinin tutarlılığını ve davranışlarının yönünü belirler. Örneğin, dürüstlük, sebat, içtenlik.
- **İkincil Özellikler:** Daha az belirgin ve sınırlı durumlarda ortaya çıkan özelliklerdir. Sayıca **daha fazladır** ve kişiyi tam tanımlamaz, ancak belli davranışları etkiler.
- **İşlevsel Özerklik:** Özelliğin kökeni başlangıçta bir güdü ya da motive edici süreç olsa da, zamanla bağımsız bir şekilde işlevsel bir amaç kazanmasıdır. Yani davranış artık eski motivasyondan bağımsız, kendi başına amaç haline gelir.

5. İdiografik ve Nomotetik Yaklaşımlar

Allport, kişilerin eşsizliğine büyük önem vermiştir ve idioğrafik (birey odaklı) araştırma yöntemlerini savunmuştur. Ona göre, her bireyin kişilik özelliklerinin kombinasyonu ve etkileşimi benzersizdir. Bu nedenle genel yasalar yerine bireylerin kendine özgü yapılarını anlamaya çalışmak daha önemlidir. Günlük yaşamda kişi günlükler, mektuplar, otobiyografiler gibi yöntemlerle incelenir.

Ancak bu yaklaşım, bazı bilim insanları tarafından eleştirilmiş ve özelliklerin genel yasalarının aranması gerektiği savunulmuştur.

6. Özellik Kuramının Bilimsel Katkıları ve Eleştiriler

Allport'un özellik kuramı, kişilik psikolojisinin bilimsel bir disiplin olarak gelişmesine önemli katkılar sağlamıştır. Özelliklerin tanımlanması, ölçülmesi ve analiz edilmesi yoluyla kişilik üzerine sistematik çalışmalar yapılmasına olanak tanımıştır.

Bununla birlikte, özelliklerin statik ve değişmez olduğu, bireylerin farklı durumlarda farklı davranışlar gösterebileceği gibi eleştiriler de yapılmıştır. Allport ise özelliklerin durumlara bağlı olarak değişebileceğini kabul etmiştir.

RAYMOND B. CATTELL'İN ÖZELLİK KURAMI

1. 20. Yüzyılda Özellik Kuramları

20. yüzyılda kişilik psikolojisi alanında özellikle özellik kuramları ön plana çıkmıştır. Bu kuramlar, insan davranışlarını ve kişiliği açıklamak için evrensel özellik boyutlarının olup olmadığını araştırmış, bireylerin farklı özellik dizilerine sahip olduğunu savunmuştur. Allport'tan farklı olarak, Cattell herkesin az ya da çok miktarda sahip olduğu temel ve evrensel özellikler dizisini tanımlamaya çalışmıştır.

2. Özelliklerin Tespiti ve Faktör Analizi

Cattell ve diğer özellik kuramcıları, çok sayıda kişilik özelliği arasından temel ve evrensel olanları bulmak için istatistiksel bir yöntem olan faktör analizini kullanmışlardır. Faktör analizi, çok sayıda değişkenin birlikte görülme biçimlerini özetleyen, bu korelasyonların temelindeki yapıları ortaya çıkaran matematiksel bir prosedürdür. Bu sayede, yüzlerce kişilik özelliği altında yatan **daha az** sayıda temel faktör belirlenmeye çalışılmıştır.

3. Cattell'in Özellik Kuramı ve Kişilik Özellikleri

Cattell, kişilik özelliklerini iki ana gruba ayırmıştır:

- Yüzeysel Özellikler (Surface Traits): Gözlemlenebilen ve doğrudan davranışlarda görülen özelliklerdir. Örneğin, **bir kişinin** sosyal olup olmadığı, dışa dönüklüğü gibi.
- Kaynak Özellikler (Source Traits): Yüzeysel özelliklerin altında yatan ve kişiliğin temel dinamiklerini oluşturan psikolojik yapılardır. Bu özellikler, **daha az** sayıda ve daha genel kapsamlıdır.

4. Kaynak Özelliklerin Alt Dalları

Cattell kaynak özellikleri üç gruba ayırmıştır:

- Yetenek Özellikleri: Bireyin belirli hedeflere ulaşmadaki etkinlik ve becerikliliğini belirler.
- Mizaç Özellikleri: Bireyin nasıl davrandığını yansıtan özelliklerdir, örneğin dışa dönüklük veya duygusal stabilite.
- Dinamik Özellikler: Davranışları motive eden, bireyin belirli hedeflere yönelmesi ve harekete geçmesiyle ilişkili özelliklerdir.

5. Ölçüm Yöntemleri: L-verisi, Q-verisi ve OT-verisi

Cattell, kişilik özelliklerini belirlemek için üç tür veri kullanmıştır:

- L-verisi (Life Records): Günlük yaşamda bireyin davranışlarının gözlemlenmesiyle elde edilen verilerdir. Sosyal etkileşimler, okul başarısı gibi bilgiler içerir.
- Q-verisi (Questionnaire): Bireyin kendisi veya başkaları tarafından verilen öz-bildirim ölçekleridir. Kişilik özelliklerine ilişkin subjektif değerlendirmeler sunar.
- OT-verisi (Objective Test): Deneysel ve nesnel ölçümleri kapsar. Örneğin, belli uyaranlara verilen tepkiler ya da performans testleri.

6. Kişilikte Süreklilik ve Durumsal Etkiler

Cattell, kişilik özelliklerinin davranışa süreklilik ve tutarlılık kazandırdığını belirtmiştir. Ancak, kişilerin davranışlarının her zaman özelliklerle açıklanamayacağını, zaman ve ortam gibi durumların da önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda:

- Durum: Belirli bir anda bireyin ruh hali veya çevresel koşullar.
- Rol: Bireyin toplum içindeki sosyal konumu ve beklentileri.

Durum ve rol, davranışların özellikler dışındaki önemli belirleyicileridir.

7. Cattell'in Kuramının Etkisi ve Eleştirileri

Cattell'in 16 Faktör Kişilik Modeli (16PF), psikoloji alanında geniş çapta uygulanmış ve günümüzde de kullanılmaya devam etmektedir. Ancak, kuramın karmaşıklığı ve ölçümlerin yoğunluğu bazı pratik zorluklara neden olmuştur. Ayrıca, bazı eleştirmenler kuramın aşırı matematiksel ve soyut kaldığını, kişinin bireyselliğini anlatmada yetersiz kaldığını belirtmiştir.

HANS JÜRGEN EYSENCK'İN ÜÇ FAKTÖRLÜ ÖZELLİK KURAMI

1. Hans Jürgen Eysenck'in Hayatı ve Akademik Katkıları

Hans Jürgen Eysenck, **1916 yılında** Almanya'da doğmuş, yaşamının büyük kısmını İngiltere'de geçirerek psikoloji alanında önemli katkılar sağlamış bir bilim insanıdır. 20. yüzyılın en üretken ve **en çok** atıf alan psikologlarından biri olan Eysenck, kişilik psikolojisi alanında özgün kuramlar geliştirmiştir. Aynı zamanda Personality ve Individual Differences gibi saygın dergilerin kurulmasına öncülük etmiş ve psikanalize yönelik eleştirileriyle bilimsel ölçüm ve objektif araştırmaya vurgu yapmıştır.

2. Kuramın Temel Prensipleri

Eysenck, kişilik özelliklerini belirlemek için faktör analizi yöntemini kullanmıştır. İlk analizlerinde birçok faktör ortaya çıkarken, ikincil faktör analizleri ile bu faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve birbirinden bağımsız, iki uçlu süper faktör tanımlamıştır. Daha sonra üçüncü bir faktör ekleyerek kuramını üç faktörlü hale getirmiştir. Bu üç faktör, normal kişilik yapısının temel öğeleri olarak kabul edilir.

3. Üç Faktörlü Kişilik Modeli

3.1. Dışadönüklük – İçedönüklük (Extraversion – Introversion, E)

- Dışadönüklük: Girişken, atılgan, neşeli, sosyal, hareketli ve optimist kişiler.
- İçedönüklük: Çekingen, pasif, düşünceli, temkinli, sessiz ve daha sakin kişiler.
- Bu boyut, bireylerin kortikal uyarılma düzeyleriyle ilişkilidir; dışadönükler daha düşük, içedönükler ise daha yüksek kortikal uyarılma seviyelerine sahiptir.
- Dışadönükler, optimal uyarılma seviyelerini sağlamak için **daha fazla** sosyal ve heyecan verici ortamlara yönelirken, içedönükler aşırı uyarılmadan kaçınırlar.

3.2. Nörotisizm – Duygusal Denge (Neuroticism – Emotional Stability, N)

- Nörotisizm: Duygusal dengesizlik, endişe, korku, depresyon ve gerginlik eğilimini ifade eder.
- Nörotik bireyler, fiziksel semptomlar (baş ağrısı, kas ağrısı) ve psikolojik rahatsızlıklar (irrasyonel düşünceler, suçluluk) yaşayabilirler.
- Bu faktörün biyolojik temeli limbik sistem ve otonom sinir sistemi üzerinde durur.
- Tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalar, nörotisizmin genetik olarak aktarılabileceğini göstermiştir.

- Stres ile etkileşimde, nörotisizm bazı bireyleri psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın hale getirir (Diathesis-Stress Modeli).

3.3. Psikotizm (Psychoticism, P)

- Psikotizm yüksek olan bireyler, soğuk, şüpheli, benmerkezci, antisosyal, saldırgan ve empati eksikliği gösterirler.
- Psikotizm düşük olanlar ise daha yardımsever, empatik, uyumlu ve işbirlikçidir.
- Psikotizm ve süperego işlevi arasında ters bir ilişki vardır.
- Yüksek psikotizm ve stresin birleşimi, psikotik rahatsızlık riskini artırabilir.

4. Faktörlerin Ölçülmesi

Eysenck, kişilik özelliklerini ölçmek için Eysenck Kişilik Envanterini geliştirmiştir. Bu ölçek, özellikle üç faktörün birbirinden bağımsız olmasına özen gösterir. Ölçek, "Evet-Hayır" biçiminde sorulardan oluşur ve çok **kez** revize edilmiştir. Biyolojik temelin araştırılması için, örneğin "limon damlası testi" gibi deneysel yöntemler kullanılmıştır.

5. Faktörlerin Günlük Yaşamdaki Etkileri

- Dışadönüklük: Yenilik ve değişim arayışını, sosyal etkileşimlerde aktif olmayı ifade eder. Laboratuvar bulguları ve günlük yaşam gözlemleri, dışadönüklerin **daha fazla** risk ve sosyal aktivite gösterdiğini doğrulamaktadır.
- Nörotisizm: Duygusal dengesizliğe bağlı olarak günlük stres ve kaygı seviyelerini etkiler.
- Psikotizm: Sosyal uyum ve davranış biçimleri üzerinde önemli etkiler yaratır. Örneğin, yüksek P değerine sahip çocuklar, çevreleri tarafından farklı algılanabilir ve bu durum sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabilir.

6. Kuramın Değerlendirilmesi

- Eysenck'in kuramı, psikometri ve biyolojik temeller açısından güçlüdür.
- Kuram, kişilik özelliklerini ölçmek için objektif ve güvenilir araçlar sunmuştur.
- Ancak, üç faktörün kişiliğin tüm çeşitliliğini açıklamakta yetersiz kaldığı ve bazı önemli özelliklerin kapsanmadığı eleştirileri vardır (örneğin güvenilirlik, yaratıcılık, dürüstlük gibi).
- Günümüzde, beş faktörlü kişilik modeli gibi daha kapsamlı modeller, Eysenck'in modelinin yerini almaya başlamıştır.

KİŞİLİĞİN BEŞ FAKTÖR MODELİ (BÜYÜK BEŞLİ)

1. Beş Faktör Modelinin Gelişimi ve Kabulü

1980'lerin sonu ile 1990'ların başından itibaren kişilik psikolojisi alanında önemli bir uzlaşma sağlanmış ve bireysel farklılıkların beş geniş, iki uçlu boyutla ifade edilebileceği kabul edilmiştir. Bu boyutlar "Büyük Beşli" ya da "Five-Factor Model" (FFM) olarak adlandırılır. Model, kişiliğin temel yapısını tanımlamada geniş çapta benimsenmiş ve birçok kültürde geçerliliği doğrulanmıştır.

2. Beş Faktörün Tanımları

2.1. Dışadönüklük (Extraversion, E)

Dışadönüklük, kişilerarası etkileşim düzeyi, sosyal aktivite seviyesi, uyaran arayışı ve yaşamdan zevk alma kapasitesi ile ilişkilidir. Yüksek dışadönüklüğe sahip bireyler genellikle hareketli, girişken, konuşkan ve sosyal ortamlarda enerjik olarak görülürler.

2.2. Nörotisizm (Neuroticism, N)

Nörotisizm, psikolojik uyum, duygusal istikrarsızlık, aşırı stres, kaygı ve dürtüsellik gibi özellikleri içerir. Yüksek nörotisizm, olumsuz duyguların sık yaşanması ve stresle başa çıkmada zorluk anlamına gelir.

2.3. Uyumluluk (Agreeableness, A)

Uyumluluk, sosyal ilişkilerde şefkat, yardımseverlik, güven ve hoşgörü ile ilgilidir. Yüksek uyumluluğa sahip bireyler işbirlikçi, başkalarını destekleyen ve dost canlısı olarak algılanır.

2.4. Açıklık (Openness to Experience, O)

Açıklık, yeni deneyimlere açıklık, merak, esneklik, yaratıcılık ve entelektüel ilgileri kapsar. Bu boyutta yüksek olan bireyler yeni fikirlere açıktır, hayal güçleri gelişmiş ve farklılıklara toleranslıdır.

2.5. Sorumluluk (Conscientiousness, C)

Sorumluluk, düzenlilik, disiplin, hedefe odaklanma ve sabırlılık gibi özellikleri içerir. Yüksek sorumluluk düzeyi, planlı hareket etmeyi ve görevleri zamanında tamamlamayı sağlar.

3. Beş Faktör Modelinin Dil Temelli Yaklaşımı (Leksikal Hipotez)

Beş faktör modelinin ortaya çıkışında, kişilik özelliklerinin günlük dilde kullanılan sözcüklerle tanımlanabileceği düşüncesi temel alınmıştır. Temel leksikal hipoteze göre, kişilik farklılıkları hangi kültürde olursa olsun, temel olarak dile yansır ve bu evrensel özellikler dil aracılığıyla ifade edilir. Bu nedenle, dünya dillerindeki kişilik terimlerinin analiz edilmesiyle beş faktör modeli belirlenmiştir.

4. Kùltùrlerarası Çalışmalar ve Evrensellik

McCrae ve Costa gibi araştırmacılar tarafından yürütölen kùltùrlerarası çalışmalar, büyük beşli yapısının farklı kùltùrlerde de geçerliliğini desteklemiştir. NEO-PI-R gibi kişilik envanterleri pek çok dile çevrilmiş ve farklı coğrafiyalarda test edilmiştir. Ancak bazı kùltùrlerde faktör yapısında varyasyonlar görölmüş; örneğın, İtalya'da yapılan bir çalışmada açıklık ve nörotisizm faktörleri tam olarak ortaya çıkmamıştır.

5. Türkiye'de Beş Faktör Modeli

Türkiye'de Gençöz ve Öncöl (2012) tarafından yapılan araştırmalarda, günlük dildeki kişilik terimlerinden çok temel duygusal boyutlara odaklanılmıştır. 226 sıfatın faktör analizine tabi tutulması sonucu, 45 madde içeren ve 6 faktörlü (Büyük Beşli + Negatif Valans) **bir kişilik** envanteri geliştirilmiştir. Negatif valans faktörü, özellikle kùltürel vurgu ve benlik değeri ile ilişkili olumsuz özellikleri yansıtır.

6. Beş Faktör Modelinin Kuramsal Yorumu

McCrae ve Costa (1999-2008), beş faktör modelini yalnızca kişilik özelliklerinin tanımlanması olarak değil, aynı zamanda psikolojik gelişimi nedensel olarak etkileyen bir kuramsal yapı olarak sunmuşlardır. Bu modelde, özelliklerin genetik olarak kalıtıldığı ve çevresel etkilerden nispeten bağımsız olduğu vurgulanır. Beş faktör, kişiliğın bütönsel işleyişinde merkezi bir rol oynar.

KİŞİLİĞİN BEŞ FAKTÖR MODELİ II

1. Beş Faktör Modeli'nin Temel Bileşenleri

McCrae ve Costa tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Kuramı, kişiliğin üç temel ve üç ara bileşeni olduğunu belirtir. Modelde temel bileşenler dikdörtgenle, ara bileşenler ise elips ile gösterilir. Bu bileşenler şunlardır:

- **Temel Eğilimler:** Kişiliğin yapı taşlarını oluşturan beş temel kişilik özelliğidir. Biyolojik temelli olup, zaman ve durumlar arasında değişmezlik gösterir.
- **Karakteristik Adaptasyonlar/Uyumlanmalar:** Kişiler çevreleriyle etkileşime girdikçe edindikleri kişilik yapılarını temsil eder. Edinilmiş beceriler, alışkanlıklar, ilişki biçimleri bu kapsamdadır. Temel eğilimlere göre daha değişkendir ve kişisel deneyimlere bağlıdır.
- **Benlik Kavramı:** Benlik hakkındaki görüşler, değerlendirmeler, duygular ve düşüncelerdir. Karakteristik adaptasyonlardan biridir ve kişiliğin önemli bir bileşenidir.

2. Ara Bileşenler

Ara bileşenler, temel bileşenler ile çevresel etkiler arasındaki bağlantıyı sağlar:

- **Biyolojik Temeller:** Kişilik özelliklerinin genetik, hormonal ve beyin yapıları gibi biyolojik mekanizmalara dayandığını ifade eder.
- **Objektif Biyografi:** Kişinin hayatında yaşadığı olaylar ve deneyimlerin nesnel kayıdır. Bireyin öznel değerlendirmelerini içermez.
- **Dış Etkiler:** Kişinin dışında kalan sosyal ve fiziksel faktörlerdir; kültür, hastalık, savaş ve afet gibi çevresel koşullar kişilik üzerinde etkili olabilir.

3. Kuramsal Değerlendirme

Beş Faktör Modeli, biyolojik temelleri ve gözlemlenen davranışları ilişkilendiren bütünleştirici bir bakış açısı sunar. Ancak, dinamik süreçler ve psikolojik mekanizmalar konusunda **daha az** açıklayıcıdır. Psikanalitik kuramlarda bu süreçlerin **daha fazla** ele alındığına dikkat çekilir.

Model, kişilik özelliklerinin kişiden kişiye farklılıklarını belirlemede başarılıdır. Ancak zeki, cana yakın, çalışkan, kişiler arası uyumlu, sosyal bir bireyin, örneğin adil olmayan veya yalan söyleyen biriyle hangi özelliklerinden ayrıştığını açıklamada yetersiz kalabilir.

4. Ölçüm ve Envanterler

Beş Faktör Modeli'nin ölçümü için en yaygın kullanılan araçlardan biri NEO-PI-R (Costa ve McCrae, 1985) envanteridir. Bu envanter:

- Başlangıçta nörotisizm, dışadönüklük ve açıklık faktörlerini ölçerken,
- Daha sonra uyumluluk ve sorumluluk faktörleri eklenmiştir.
- Toplamda 5 faktör, 30 alt faktör (her biri için 6 alt boyut) ve toplamda 240 maddeden oluşur.

5. Bilimsel Güvenirlik ve Uygulamalar

Model, başlangıçtan itibaren çok çeşitli ve objektif bilimsel verilerle desteklenmiştir. Farklı kültürlerde, yaş gruplarında ve yöntemlerde geçerliliği test edilmiştir. Öznelerden alınan öz-bildirimlerin yanı sıra, gözlemci verileri, biyokimyasal testler ve deneysel ölçümler de kullanılmıştır.

Ancak, verilerin sınırlılığı ve kişilik gelişimi, süreçleri ile yapısı arasındaki ilişkilerin bütüncül bir şekilde ele alınmasındaki eksiklikler dikkat çekmektedir. Özellikle psikolojik mekanizmalar, bilinçdışı süreçler ve çevresel etkiler konusunda model sınırlı kalmaktadır.

6. Modelin Kapsamı ve Sınırlamaları

Beş Faktör Modeli, kişilik özelliklerini kapsamlı biçimde sınıflandırmada önemli bir araçtır. Ancak, bilinçli ve bilinçdışı süreçler, çelişkili davranışlar ve kişilik gelişimi gibi dinamik unsurları açıklamada yetersizdir. Güncel özellik kuramcıları bile süreçlerin açıklanmasında güçlük yaşamaktadır.

GEORGE A. KELLY'NİN KİŞİSEL YAPILAŞTIRMACI KİŞİLİK KURAMI

1. George A. Kelly'nin Hayatı ve Kuramsal Arka Planı

George A. Kelly (1905–1966), Amerikalı bir klinik psikolog olarak çalışmalarını özellikle devlet okullarında gerçekleştirmiştir. Klinik deneyimleri, öğretmenlerin öğrenciler hakkındaki şikayetleri ve öğrencilerin değerlendirilmesi süreçlerinde ortaya çıkan zorluklara odaklanmıştır. **1955 yılında** yayımladığı "Kişisel Yapılar" adlı iki ciltlik eseri ile kişilik kuramına özgün bir bakış açısı kazandırmıştır. Kelly, psikolojide doğru ya da yanlışın değil, kuramların kullanışlılığının ön planda olduğu pragmatik bir anlayışı savunmuştur.

2. Bilime Bakış ve Kuramsal Esneklik

Kelly, kuramların sınırlı ve değişebilir olduğunu, sürekli olarak geliştirilmeleri gerektiğini vurgulamıştır. Psikolojide dogmatik yaklaşımlara karşı çıkarak, kişilik biliminin amacının "doğruyu bulmak" değil, olayları tahmin etmede kullanılabilecek yapılar geliştirmek olduğunu savunmuştur. Bu bağlamda, farklı kuramların farklı amaçlar için kullanışlı olabileceğine dikkat çekmiştir. Klinik yöntemlerin bilimsel araştırmalar kadar önemli olduğunu, çünkü yeni değişkenlerin ortaya çıkmasında klinik deneyimlerin yol gösterici olduğunu belirtmiştir.

3. Kişiyeye Bakış Açısı ve Aktif Öznellik

Kelly'nin yaklaşımında birey, bilim insanı gibi kendi yaşam deneyimlerinden yola çıkarak geleceğe yönelik tahminlerde bulunur ve alternatifleri aktif olarak değerlendirir. Bu görüş, bireyin kendi yaşamını anlamlandırma ve yönlendirme sürecinde bilinçli bir aktör olduğunu öne çıkarır. Bu yaklaşım, kişisel yapıların bireyin dünyayı yorumlama biçimi olduğunu ortaya koyar.

4. Kişisel Yapıların Tanımı ve Özellikleri

- Kişisel Yapılar: Bireyin çevresindeki olayları, kişileri ve durumları anlamak için kullandığı kavramsal şablonlar, yorumlama araçlarıdır.
- Bu yapılar, benzer iki unsur ve onlardan farklı bir unsur arasındaki ilişkiye dayanarak oluşturulur ve iki kutupludur (örn. bencil/yardımsever, esnek/katı).
- Genellikle otomatik bir süreç olarak edinilir ve geçmiş deneyimlere dayanır.
- Sözel olarak ifade edilebildiği gibi, söz öncesi bilinçdışı yapılar da mevcuttur.
- Yapılar bir sistemin parçasıdır ve bir yapıdaki değişiklik, sistemin diğer bileşenlerini etkiler.
- Yapılar hiyerarşik bir düzen içinde organize olur ve birbirleriyle ilişki içerisindedir.

5. Kişisel Yapıların Ölçülmesi: Rol İnşa Repertuvar Testi

Kelly'nin kuramına bağlı olarak geliştirilen bu testte, farklı sosyal rollerden (örneğin aile üyeleri, arkadaşlar, meslektaşlar) örnekler alınır. Test uygulayıcısı, bu kişilerin birbirine benzerlikleri ve farklılıkları üzerinde değerlendirmeler yapar. Böylece, bireyin kişisel yapılarının içeriği, çeşitliliği ve hayatındaki temalar ortaya konur. Bu test, kişinin dünyayı nasıl algıladığına dair derin bilgiler sunar.

6. Bilişsel Karmaşıklık ve Basitlik

İnsanların kişisel yapı sistemleri çeşitlilik bakımından farklılık gösterir. Bazıları karmaşık yapılar kullanarak insanları ve olayları detaylı biçimde ayırt edebilirken, bazıları daha basit ve sınırlı yapı repertuvarına sahiptir. Karmaşık yapı sistemleri, daha ince ayrıntıları anlama ve daha doğru tahminlerde bulunma becerisini artırır. Ancak, çok çeşitli yapılar tutarsız izlenimler yaratabilirken, basit yapılar bazı önemli bilgileri göz ardı edebilir.

7. Kaygı, Korku ve Tehdit

- Kaygı: Kişinin karşılaştığı olayların, kişisel yapı sisteminin uygunluk aralığının dışında olduğu durumlarda ortaya çıkar.
- Korku: Yapı sistemine yeni ve alışılmadık yapıların girmesi durumunda hissedilir.
- Tehdit: Kişisel yapı sisteminde gerçekleşen ve yakında büyük bir sarsıntıya yol açabilecek ciddi değişikliklerin hissedilmesidir.

Bu duygusal durumlar, bireyin yapılarını genişletme eğiliminde olmayabileceğini gösterir; kaygı ve tehdit durumlarında kişiler daha dar ve sınırlı yapılarına tutunabilirler.

8. Psikoterapi ve Kişisel Yapıların Değişimi

Psikoterapide değişimin ana hedefi, bireyin kullanışsız kişisel yapılarını bırakıp, daha işlevsel ve esnek yapı sistemleri geliştirmesidir. Terapist, kişiyi daha iyi bir "bilim insanı" yapmaya çalışır; bu, kişinin deneyimleri üzerinde hipotezler oluşturması, test etmesi ve yapılarını yeniden kurması anlamına gelir. Terapide Sabit Rol Terapisi uygulanabilir; burada danışan, "alternatif" yeni **bir kişinin** rolünü denemeye davet edilir ve bu yeni rolün kendisi için ne kadar tehdit edici olduğu değerlendirilir.

9. Kuramın Değerlendirilmesi

- Bilimsel Dayanak: Kuram, bilimsel gözlem ve veri temellidir; kişisel yapıların ölçümü için nesnel yöntemler geliştirilmiştir.
- Kültürel Çeşitlilik: Kuramın kültürel çeşitlilikleri kapsama kapasitesi sınırlıdır.
- Sistematiklik: Kuramın kavramları birbiriyle tutarlı ve ilişkilidir ancak kişilik süreçlerinin tüm boyutlarını açıklamada yetersiz kalabilir.
- Test Edilebilirlik: Kuramın temel kavramları açıkça tanımlanmış ve deneysel olarak test edilebilir sorulara dönüştürülmüştür.
- Kapsam: Kişilik yapısını açıklamada yeterli olmasına rağmen, süreç boyutları ve dinamikleri konusunda açıklamalar eksiktir.
- Uygulama: Psikoterapi uygulamalarında güçlü ve etkili bir yaklaşım sunar.