



Electronic Cumhuriyet Journal of Communication

| ecider.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2017

Available online, ISSN: 2667-4246

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Alfred Adler's Individual Psychological Theory And Fundamental Principles

Halil Aytekin^{1,a,*}, Tuğçenur Aytekin^{2,b}¹ Foreign Languages Education, Faculty of Education, Ondokuz Mayıs University, Samsun, Türkiye² Department of Foreign Languages, Erciyes University, Kayseri, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 26/08/2022

Accepted: 07/05/2023

ABSTRACT

This article provides a brief overview of the main ideas in Adler's Individual Psychology. Adler began his career in psychology working with Sigmund Freud. However, while Adler developed Freud's psychoanalytic theory over time, he did not agree with Freud that behavior was founded on sexuality and violence. As a result, he abandoned psychoanalysis and established his own theory, known as "Individual Psychology". According to Adler, the phenomena that shape human life are not childhood traumas and bad events, but socio-cultural effects. He also argues that it is our present wishes and expectations, rather than the unconscious, that regulate human behavior. Not only our previous experiences shape us; As human beings, we constantly reinvent ourselves. Creative self-perception is based on the belief that each individual shapes their own personality. Adlerian Psychology (Individual Psychology) has a lot of similarities with newer therapeutic approaches such as humanistic and cognitive therapies. In this article, the founder of individual psychology, Alfred Adler's views on human nature, basic concepts, counseling relations and principles are discussed. In this study, which shows a qualitative research feature, document analysis technique was used.

Key Words: Alfred Adler, Individual Psychology, Adlerian Theory, Adlerian Psychotherapy, Humanistic.

Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı Ve Temel İlkeleri

Süreç

Geliş: 26/08/2022

Kabul: 07/05/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

Öz

Bu makale, Alfred Adler'in geliştirdiği "Bireysel Psikoloji" kuramının temel kavram ve ilkelerini ortaya koymak amacıyla ele alınmıştır. Adler, psikolojideki kariyerine Sigmund Freud ile çalışarak başlamıştır. Ancak bir zaman sonra, Freud'un biyolojik-deterministik görüşüyle ve davranışların cinsellik ve şiddet üzerine kurulduğu görüşüne katılmayarak insan doğasına sosyal ve psikolojik açıdan bakmak gerektiğini savunmuştur. O, insanların cinsel dürtülerden çok sosyal ilişkilerle motive olduklarını savunur. Bu yüzden, psikanalizi terk ederek "Bireysel Psikoloji" olarak bilinen kendi teorisini ortaya koymuştur. Adler'e göre insan yaşamını şekillendiren olgular, çocukluk çağı travmaları ve kötü olaylar değil, sosyo-kültürel etkilerdir. Ayrıca, insan davranışını düzenleyen şeylerin, bilinçaltından ziyade şimdiki istek ve beklentilerimiz olduğuna işaret eder. İnsanın aşağılık kompleksinden kurtularak üstünlük sağlama çabası göstermesi, sürdürdüğü yaşam tarzı onun kişiliğini oluşturan faktörler arasındadır. Çalışmada bireysel psikolojinin öncüsü Alfred Adler'in, temel kavram ve ilkelerine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Bir nitel araştırma özelliği gösteren bu çalışmada doküman analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Alfred Adler, Bireysel Psikoloji, Adler Teorisi, Adleryan Terapisi, Hümanist.

a haytekin@omu.edu.tr

b https://orcid.org/0000-0001-9150-472X

b tuğçenuraytekin@erciyes.edu.tr

b https://orcid.org/0000-0001-6321-8638

How to Cite: Aytekin, H., Aytekin, T. (2023). Alfred adler'in bireysel psikoloji kuramı ve temel ilkeleri, Electronic Cumhuriyet Journal of Communication, 5(1): 40-47.

Giriş

Adler psikolojisi, insanmerkezcilik ve hümanist felsefe üzerine kurulan ilk psikoloji kuramıdır. Bireysel psikoloji yaklaşımıyla Adler, modern psikoloji üzerinde büyük bir etkiye sahip olmuştur. Bireysel psikoloji, insanların birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini açıklar. Ayrıca sosyal etkileşimlerin bireylerin tüm davranışlarını etkilediğini iddia eder. Kişilerarası etkileşimlerin ötesine geçmek ve toplumsal bütünlüğe katılmak çok önemlidir. Bireysel psikoloji, kişiye bütünsel ve metodik bir yaklaşım getirir. Diğer bir deyişle birey, toplumsal ve kültürel alanı içinde ayrılmaz bir bütündür. Bir bireyin bütünlüğü, fikirleri, duyguları, inançları, görüşleri, tutumları, karakteri ve eylemleri ile tanımlanır. Anlaşılmaz olan bilinçdışıdır ve kişisel hedeflere hem bilinçli hem de bilinçsiz yollarla hizmet edilir. Bir insanı anlayabilmek için onun bilişsel yapısını ve yaşam biçimini anlamak gerekir. Bu konuda izlenecek en doğru yol nesnel değerlendirmeler değil, öznel yargılardır.

Adler, Freud gibi insanı zayıf ve pasif bir varlık olarak görmeyen aksine, seçimlerini yapan aktif bir varlık olarak tanımlamıştır. Aşağılık kompleksi, üstünlük kompleksi gibi karmaşalar öne sürerek Freud'den ayrılığını ortaya koymuştur. Freud'un kuramına karşı geliştirdiği 'Ego' karşısında "benlik" gibi kavramlarla ondan ayrıştığını pekiştirmiştir. Bunlara ilaveten, yaratıcı benlik, karar verme yeteneği ve sosyal ilgi gibi kavramlar da Freud'en farklı düşündüğünün en açık göstergeleridir. Dolayısıyla Adler'in insana yaklaşımı Freud'dan farklılıklar göstermektedir. Adler psikolojisine göre insanlığın en büyük değeri hepimizin yaratılıştan sahip olduğu topluluk duygusudur. Şizofreni gibi en ileri davranış hastalıklarında bile insanlar bir arada yaşama ve başkalarıyla iletişim kurma yeteneğine sahiptir. Adler'e göre toplum, iş ve aşk olmak üzere üç evrensel görevimiz bulunmaktadır. Bunlara ardından bireyin kendisiyle iyi geçinmesi ve manevi değerleri hayatına katması gibi iki görev daha eklenmiştir. Adler, kendi kendimize yeterli olmadığımızı; sosyal uyumun yanı sıra başkalarının çalışmalarına da ihtiyaç duyduğumuzu ifade eder. Ayrıca, bu işbirlikçi pozisyonun, birey tarafından gönüllü olarak kabul edilmesi gerektiğine değinir. Cinsiyet söz konusu olduğunda ise, farklılıklardan çok benzerliklere odaklanılması gerektiğini savunur. Karşı cins, başka bir dünyadan bir düşman veya varlık değil, iş birliği yapılacak bir arkadaş ve hayat arkadaşıdır (Adler, 1956:432).

Adler psikolojisi ve onun oluşturduğu kuram, 4 yaşındayken, bir sabah uyandığında kardeşi Rudolf'u yanındaki yatakta ölü bulmasıyla ilişkilendirilebilir. O andan itibaren, Adler bu deneyimi ve kendisinin de zatürreden ölümlerle burun buruna gelmiş olmasını, ölüme karşı bir meydan okuma olarak görmüştür. Böylece 5 yaşındayken hayattaki amacının ölümlü yenmek olduğuna karar vermiştir. Öğrenimini Viyana'da bir devlet okulunda sürdüren ve erken yaşta geçirdiği rahatsızlar sebebiyle hastalıklara ilgi duyan Adler, ölümlü savaşmak adına, erken yaşta doktor olmaya karar vermiştir (Oberst & Stewart, 2003:1-3).

1895 yılında Viyana Üniversitesi'nde tıp alanında eğitimini tamamlayan Adler, mesleğinin ilk yıllarını göz doktoru olarak geçirmiştir. Kısa bir süre sonra genel pratisyenliğe ve ardından nörolojiye geçmiştir. Adler, XIX. yüzyılın sonunda Sigmund Freud ile tanışmasının ardından 1902'de Freud tarafından Viyana Psikanaliz Derneği'ne davet edilmiştir. Adler, Freud'u rakiplerine karşı aktif olarak savunmasına ve onun dehasına inanmasına rağmen, Freud ile bazı konularda ters düşmektedir. Bu iki psikoloğun psikoloji ve genel olarak dünya görüşündeki anlaşmazlıkları günden güne daha da derinleşmiştir (Oberst & Stewart, 2003:10).

Freud ve Adler arasındaki anlaşmazlığın temel nedenlerinden biri Freud'un haz ilkesinin insan hayatındaki en önemli rolü yerine getirdiği iddiasıdır. Zira, Adler'e göre insan, tamamen bir amaçtan etkilenen bir varlığı ifade etmektedir. Bu amaç, üstünlük ve tamamlanmayı sağlarken, aynı zamanda başkalarından daha iyi performans gösterme arzusu olarak açığa çıkar. İnsanın her yaşta herkesten üstün olma ve güçlü görünme arzusu yaşadığı sürece devam eder. Böylelikle Adler, Freud ile yaşadığı bir takım teorik anlaşmazlıklar nedeniyle 1911'de Cemiyet'ten istifa ederek, "Bireysel Psikoloji" adını verdiği kendi kuramını açıklamıştır (Watts, 2015:82). Bu kuramı oluştururken kendi deneyimlerinden etkilenmiş olduğu için kendi yaşamını bizzat kendisi şekillendirme yoluna gitmiştir.

Adler'in Bireysel Psikolojisi

Alfred Adler'in bireysel psikolojisi, sosyal ilgi kavramına yani tüm insanlıkla birlik duygusuna yoğun bir şekilde dayanırken, insanlara iyimser bir bakış açısı da sunar. Adler psikolojisi, insan işleyişinin bütünsel, fenomenolojik, teleolojik, alan-teorik ve sosyal olarak gömülü yönlerine vurgu yapan bir modeldir (Watts, 2015:125). İnsanları benzersiz, yaratıcı, yetenekli ve sorumlu olarak görür.

Adler teorisi, psikopatolojinin cesaret eksikliğinden, abartılı aşağılık duygularından ve gelişmemiş sosyal ilgiden kaynaklandığını varsayar. Bu nedenle Adler psikoterapisinin temel amacı cesareti artırmak, aşağılık duygularını azaltmak ve sosyal ilgiyi teşvik etmektir (Feist, vd., 2018:81-84).

Ancak bu görev kolay değildir, çünkü hastalar kendilerine ilişkin mevcut görüşlerine tutunmakta direnebilirler. Adler, değişime karşı bu direncin üstesinden gelmek için bazen hastalarına "Seni hemen iyileştirseydim ne yapardın?" diye sormuştur. Böyle bir soru genellikle hastaları hedeflerini incelemeye ve mevcut durumlarının sorumluluğunun kendilerinde olduğunu görmeye itmektedir. Ayrıca Adler, sıklıkla "Herkes her şeyi başarabilir" sloganını kullanmıştır (Feist vd., 2018:95). Kalıtımın getirdiği bazı sınırlamalar dışında, bu özdeyişe kuvvetle inanmış ve insanların sahip olduklarından daha önemli olduğunu defalarca vurgulamıştır. Mizah ve sıcaklık kullanılarak hastanın cesareti, özgüveni ve sosyal ilgisi artırılmaya çalışılmıştır. Terapistin samimi, yönlendirici tavrının, hastaları yaşamın üç sorununun –cinsel aşk,

arkadaşlık ve meslek- her birine yönelik sosyal ilgilerini genişlettiğine inanmıştır (Adler, 1956:327).

Adler, sorunlu çocukları ebeveynler, öğretmenler ve sağlık profesyonellerinden oluşan bir izleyici kitlesinin önünde tedavi ederek benzersiz bir terapi yöntemi geliştirmiştir. Böylelikle, çocuklar toplum içinde terapi aldıklarında, sorunlarının toplumsal sorunlar olduğunu daha kolay kavrayabilmişlerdir. Adler, bu prosedürün çocukların ilgili yetişkinlerden oluşan bir topluluğa ait olduklarını hissetmelerine izin vererek, sosyal ilgilerini artıracığına inanmıştır. Ayrıca bir çocuğun yaramazlıklarından dolayı ebeveynleri suçlamak yerine, ebeveynlerin güvenini kazanmaya ve onları çocuğa karşı tutumlarını değiştirmeye ikna etmeye çalışmıştır (Adler, 1956:394-395). Adler, psikoterapinin amacını ve yönünü belirlemede oldukça aktif olmasına rağmen, hastaya karşı daima arkadaşça ve hoşgörülü bir tutum sergilemiş, ahlakçı vaazlardan kaçınmış ve insan ilişkilerine büyük değer vermiştir (Feist vd., 2018:95-96).

Adleryenler, yani Adler psikoloji kuramının destekleyicileri, patolojik olmayan bir bakış açısını tercih ederek, danışanlarını hasta olarak görmez ve teşhisleriyle tanımlamazlar veya "etiketlemezler". Adleryenler, kişiliğin büyüme modelinin hastalık modelinden daha anlamlı olduğuna inandıklarından, danışanları hasta değil, cesareti kırılmış bireyler olarak görürler. Bu nedenle, onların yaklaşımında "tedavi etmek"le ilgili bir şey bulunmaz; terapi bir cesaretlendirme sürecidir. Aynı zamanda, Adleryenler cesaretlendirmeyi insanın büyüme ve gelişmesinin çok önemli bir yönü olarak görürler. Adleryen terapistler, danışanların varlıklarını, yeteneklerini, kaynaklarını ve güçlü yanlarını vurgulayarak saygılı, eşitlikçi, iyimser ve büyüme odaklı bir terapötik ittifak geliştirmeye odaklanırlar (Watts, 2015:127-128). Terapide cesaretlendirmenin önemini vurgulayan Adler, tedavinin her adımında hep birlikte teşvik yolundan ayrılmamak gerektiğine dikkat çekmiştir. Cesaretlendirme, aktif dinleme ve empati yoluyla danışanlara ilgi göstermeyi, danışanlara saygı ve güveni iletmeyi, danışanların güçlü yönlerine, varlıklarına ve kaynaklarına odaklanmayı, danışanların kurgusal inançlarından sıyrılmaları için algısal alternatifler üretmelerine yardımcı olmayı, çabaya ve ilerlemeye odaklanmayı ve yardım etmeyi içerir. Ek olarak, terapötik başarının büyük ölçüde "(terapistin) cesaretlendirme yeteneğine" bağlı olduğu ve başarısızlığın genellikle "terapistin cesaretlendirememesinden" kaynaklandığı belirtilmiştir (Dreikurs, 1967:12-13).

Adler, kariyeri boyunca halk sağlığı, tıbbi ve psikolojik sorunları önleme ve sosyal refah alanlarında aktif olarak yer almıştır. Risk altındaki çocukları, kadın haklarını ve cinsiyet eşitliğini, kadınların kürtaj haklarını savunmuş, yetişkin eğitimi, öğretmen eğitimi, toplum ruh sağlığı, aile danışmanlığı ve eğitimi hakkında seminerler vermiştir. Aynı zamanda, aile danışmanlığı kliniklerinin kurulması ve devlet öğrencilerine okul temelli uygulamalar yapılması için yazılar yazmıştır. Takipçileri olan Adleryenler, onun "önleme" ve eğitime verdiği önemi sürdürmüşler ve hatta

aile eğitimi, çift terapisi ve öğretmen eğitimi hakkında kapsamlı yazılar yazarak çocuk rehberliğinin, ebeveyn ve aile eğitiminin en güçlü savunucuları olmuşlardır (Watts, 2015:129).

Adler Psikolojisi ve Temel İlkeler

İnsan Doğasına Bakışı

Alfred Adler, Bireysel Psikoloji adını verdiği kişilik teorisi ve danışmanlık ile psikoterapiye yeni bir yaklaşım getirmiştir. Yaşamının çoğunu, kendi çağının çok ötesinde olan bir kişilik teorisi, danışmanlık ve psikoterapi yaklaşımı geliştirerek geçirmiştir. Bu yüzden, Ellis onun için "modern psikoterapinin babası" ifadesini kullanmıştır (1970:11). Adler'in etkisiyle ortaya çıkan neo-Freudcu yaklaşımlar, varoluşçu terapi, kişi merkezli terapi, bilişsel-davranışçı terapiler, gerçeklik terapisi, aile sistemleri yaklaşımları ve daha yakın zamanda, yapılandırmacı ve sosyal inşacı (çözüm odaklı ve anlatı) terapiler olarak adlandırılmıştır. Ne yazık ki, birçok bilim adamı Adler'in teorisinin evriminden habersizdir. Zira, çoğu zaman, Adler ikincil kaynak literatüründe hatalı bir şekilde "neo-Freudyan" olarak tanımlanır ve diğer psikanalitik teorilerin tartışmalarının yanında yer alır (Watts & Critelli, 1997:152).

Bireysel Psikoloji veya Adleryan Psikoloji, öncelikli olarak bireylere odaklandığı gerekçesiyle yanlış anlaşılmaktadır. Ancak Adler, indirgemecilikten kaçındığından teorik yaklaşımı için "Bireysel Psikoloji" adını Latince'den "bölünemez" anlamına gelen "individuum" kelimesinden seçmiştir. Freud'un kuramında olduğu gibi insanların bir parçalar topluluğu olarak tam olarak anlaşılamayacağını vurgulamış, insanı bir bütün olarak görmüştür (Corey, 2005:104). Bilişsel, varoluşsal-hümanist, psikodinamik ve sistemik bakış açılarının entegrasyonu olan Adler teorisi, insanları anlamaya ve onlarla çalışmaya yönelik bütünsel, fenomenolojik, sosyal yönelimli ve teleolojik bir yaklaşımdır (Watts, 2015:125). Teoride, insan bilişinin proaktif, biçim verici ve kurgusal doğası, kişilerin bildiği ve yanıt verdikleri "gerçekleri" inşa etmedeki rolü vurgulanır. Adler, insanların dünyayı görme ve deneyimleme yollarını inşa ettiğini, ürettiğini, sonrasında da bu kurguları gerçek olarak kabul ettiğini iddia eder. İnsanların kişiliğinin kalıtım veya çevre tarafından belirlenmediğini vurgulayan bu teoriye göre, insanlar yaratıcı, proaktif, anlam yaratan, seçme ve seçimlerinden sorumlu olma yeteneğine sahip varlıklardır (Corey, 2005:106). Adler kişilerin tamamlanmış varlıklar olarak anlaşılabilir oldukları savını ileri sürerek kişiliğin bütünlüğünün üzerinde durmuştur. Geçmişten çok istek ve beklentilerin davranışları şekillendirdiğini dolayısıyla davranışların amaçlı olduğunu belirtmiştir.

Adler'in insanlara daha iyimser bakışına ek olarak, diğer birkaç farklılık Freud ile arasındaki çizgiyi daha da belirgin kılmaktadır. İlk olarak, Freud tüm motivasyonu cinsellik ve saldırganlığa indirgerken, Adler bireylerin motivasyon kaynağını sosyal etkilere, üstünlük ya da başarı için gösterilen çabaya dayandırır. İkincisi, Freud

insanların kişiliklerini şekillendirmede çok az seçeneği olduğunu veya hiç seçeneğinin olmadığını varsayarken, Adler insanların kim olduklarından büyük ölçüde sorumlu tutulmaları gerektiğine işaret eder. Üçüncüsü, Freud'un mevcut davranışın geçmiş deneyimlerden kaynaklandığı varsayımı, Adler'in mevcut davranışın insanların geleceğe bakış açısıyla şekillendiği fikrine doğrudan karşıdır. Sonucusu, davranışın bilinçdışı bileşenlerine çok fazla vurgu yapan Freud'un aksine, Adler psikolojik olarak sağlıklı insanların genellikle ne yaptıklarının ve neden yaptıklarının farkında olduklarına inanır (Yüce, 2018:2).

Aşağılık Duygusu ve Aşağılık Kompleksi

Adler, insanların gözlenen ve yorumlanan mevcut durumdan daha iyisine ya da daha üstün olana geçme çabalarını, tamamlamak, ustalık, mükemmellik ve üstünlük gibi çeşitli kelimeler kullanarak ifade etmiştir (Akdoğan & Ceyhan, 2014:281). Adler'in mükemmellik veya üstünlük için çabalamak dediği şey, yeterlilik veya kendi kendine hakimiyettir. Bunu, bireyin normal ve evrensel önemsizlik ve güçsüzlük duygularına ve buna eşlik eden aşağılık duygularına ilişkin yaratıcı ve telafi edici yanıtı olarak görür. Bu nedenle, mükemmellik veya üstünlük için çabalamak, algılanan olumsuz bir konumdan algılanan olumlu bir konuma geçmek için hissedilen doğal bir insan arzudur (Adler, 2011:92). Adler teorisinin ilk ilkesini, insanların davranışlarının arkasındaki tek dinamik güç olan başarı veya üstünlük çabası oluşturur. Adler, tüm motivasyonu tek bir dürtüye, yani başarı veya üstünlük için çabalama indirger. Hayatı, teorisinin canlı bir örneği sayılabilecek olan Adler, genç yaşta kendisinde ve ailesinde korkunç sağlık sorunları yaşamış, aşağılık duygularına kapılmış ve bunları aşmak için çok çalışmış birisidir. Adler, bedensel engelli olarak dünyaya gelmiş ve ikinci çocuk olarak ağabeyi ile hayatı boyunca yarışmıştır (Yüce, 2018:1). Hissettiği aşağılık duygusundan çıkmak için oldukça efor sarfetmiş, ilk olarak tıp alanına yönelmiş ve ardından psikoloji alanında ilerlemiştir. Sonunda, engeline rağmen teorisile uluslararası başarılarına imza atarak kendini ispatlamıştır.

Çeşitli nedenlerle, bazı bireyler diğerlerine göre daha derin ve daha uzun süre aşağılık duygusu hissedebilir. Bu durum, bireylerin kendi yetenek ve liyakat algılarının çarpık olmasına, yaşam karşısında dirençsiz olmalarına, hayattaki görevlerini tamamlayamayacaklarına inanarak onlardan kaçmalarına, engellerle gerektiği gibi başa çıkmayı öğrenememelerine ve çevresine ilgisini kaybederek ben merkezci bir tutum sergilemelerine sebep olabilir (Adler, 2011:88). Bu durumda, aşağılık duygusu, doğal ve motive edici bir faktör olmaktan çıkarak psikopatolojik bir "aşağılık kompleksi" haline gelir. Adler'e göre, aşırı aşağılık duygusu çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaratır. Bu durum çoğu insan tarafından ömür boyu fark edilmeyebilir ve olumsuz duyguların etkileri kişinin tüm yaşamında kendini gösterir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014:281-282).

Yetersizlik duygularını kabul etmeyi reddeden bireyler, aşağılık duygularını maskeleyerek için zihinlerini küçük ayrıntılarla meşgul etmeye çalışırlar (Adler, 2000:42). Bu insanlar bir yandan başkalarını yabancılaştıran kötü tutum ve davranışlara sahipken, diğer yandan kendilerine yaklaşan insanlara korku ve aşağılık duygusuyla tepki gösterirler. Bu süreçte öfke, suçluluk, çaresizlik, ilişkilerden memnuniyetsizlik, yaşam ve özgüven eksikliği, düşük benlik saygısı gibi birçok psikolojik belirti ortaya çıkarken, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar da görülebilmektedir (Adler, 2011:111).

Yaşam Hedefleri

Adler'e (2000:10-11) göre, insanlar ya kişisel üstünlük ya da tüm insanlık için başarı hedefi gibi nihai bir hedef için çabalarlar. Her iki durumda da nihai amaç kurgusaldır ve nesnel bir varlığı yoktur. Bununla birlikte, nihai hedef, kişiliği bütünleştirdiği ve tüm davranışları anlaşılır kıldığı için büyük bir öneme sahiptir. Her insan, kalıtım ve çevre tarafından sağlanan ham maddelerden oluşturulmuş, kişiselleştirilmiş bir kurgusal hedef yaratma gücüne sahiptir. Ancak amaç ne genetik ne de çevresel olarak belirlenmiş değildir. Daha ziyade, yaratıcı gücün, yani insanların davranışlarını özgürce şekillendirme ve kendi kişiliklerini yaratma yeteneğinin ürünüdür.

Çocuklar 4 veya 5 yaşına geldiklerinde, yaratıcı güçleri, nihai hedeflerini belirleyebilecekleri noktaya kadar gelişmiştir (Adler, 1956:100). Bebeklerin bile büyüme, tamamlanma veya başarıya yönelik doğuştan gelen bir dürtüsü vardır. Bebekler küçük, eksik ve zayıf oldukları için kendilerini yetersiz ve güçsüz hissederler. Bu eksikliği gidermek için büyük, eksiksiz ve güçlü olmayı kurgusal bir hedef olarak belirlemişlerdir. Böylece kişinin nihai hedefi, aşağılık duygularının yarattığı rahatsızlığı azaltmak ve üstünlük ya da başarı yönüne ilerlemektir.

Diğer taraftan, çocuklar ihmal edilmiş veya şımartılmış hissederlerse, amaçları büyük ölçüde bilinçsizce belirlenir (Adler, 2000:61). Adler (1956:92-93) çocukların aşağılık duygularını, kurgusal hedefleriyle görünürde hiçbir ilişkisi olmayan yollarla ödünleme yoluna gittiklerini belirtmiştir. Örneğin, şımartılmış bir kız için üstünlük hedefi, annesiyle olan bağımlı ilişkisini kalıcı kılmak olabilir. Bu, 4 veya 5 yaşındaki bir çocuğun annesini büyük ve güçlü görmesi ve ona bağlılığı doğal bir üstünlük kazanma yolu olarak benimsemesi gibi bilinçsizce oluşturulmuş bir hedefle ilgilidir. Ancak tersine, çocuklar sevgiyle ve güvenli bir şekilde büyütülürlerse, büyük ölçüde bilinçli ve uygun bir hedef belirleyebilirler.

Sosyal İlg/Topluluk Duygusu

Adler'e göre, insanlar zayıf, eksik bedenlerle doğdukları için aşağılık duygusu yaşarlar (Oberst & Stewart, 2003:8). Bu sebeple, diğer insanlara bağımlıdırlar. Başkalarıyla birlik duygusu (sosyal ilgi) insanlarda doğaldır ve psikolojik sağlık için değişmez bir önkoşuldur.

Adler Psikolojisi ilişkisel bir teoridir. İnsanların sosyal olarak yerleşik olduğunu ve bilginin ilişkisel olarak dağıtıldığını iddia eder (Coorey, 2015:107). Adler, kişilerin sosyal bağlarından ayrı olarak tam olarak anlaşılacaklarını ve yaşamın evrensel görevlerine - aşk, toplum, iş, maneviyat ve benlik- ilişkin vurgular yapar. Aşk ilişkilerini, arkadaşlarla ve diğer insanlarla olan ilişkileri, işteki ilişkilerimizi, kendimizle olan ilişkimizi ve Tanrı veya evrenle olan ilişkimizi ele alır (Watts, 2015:127).

Adler psikolojisindeki en eşsiz ve değerli kavramlardan biri topluluk hissi anlamına gelen sosyal ilgidir. Adler'in teorisinin temel ilkesi, tipik olarak sosyal ilgi veya topluluk duygusu olarak tercüme edilir ve teorisinin ilişkisel, sosyal-bağlamsal doğası vurgulanır. Bütüncül bir anlayış için hem topluluk hissi hem de sosyal ilgi gereklidir (Corey, 2015:107-108). Topluluk hissi, duygusal ve motivasyonel yönleri, sosyal ilgi, bilişsel ve davranışsal yönleri ele alır. Bu nedenle, gerçek topluluk hissi yani, aidiyet duygusu, empati, bakım, şefkat, başkalarını kabul etme vb. sosyal ilgiyle, ortak iyiye hem mikro hem de bütünün iyiliğine katkıda bulunan düşünce ve davranışlar ile sonuçlanır.

Adler ve diğer kişilik teorisyenleri arasındaki üstünlük için bahsedilen "çabalama" ile ilgili önemli fark, topluluk duygusunun/sosyal ilginin rolüdür (Yüce, 2018:5). Adler, mükemmellik veya üstünlük çabasının ilişkisel bir bağlamda gerçekleştiğini ve bu çabanın sosyal olarak faydalı veya sosyal olarak faydasız bir şekilde gerçekleşebileceğini vurgular. Kişinin nasıl çaba gösterdiği ve tezahür eden davranışları, kişinin topluluk duygusuna/sosyal ilgisine bağlıdır. Bu nedenle, Adler'in teorik formülasyonunda mükemmellik için çabalamak, kişinin hem kendisi hem de insanlığın ortak iyiliği için daha fazla yetkinliğe doğru çabalaması anlamına gelir (Watts, 2015:127). Bu hem benlik hem de başkaları için yararlı olan ve diğerlerinin saygısını kazanmaya yönelik çaba, kişinin topluluk duygusu ve sosyalleşme hedefine göre gelişme gösterir. Kişisel uyumsuzluğa ve narsistikliğe yol açar. Doğumla birlikte gelen sosyal ilginin gelişmesi ve gerçekleşmesi, çocuğun sosyal çevresi olarak ailede, özellikle annesi tarafından cesaretlenmesi ve desteklenmesi ile mümkün olacaktır.

Subjektif Algılama

Adler, davranışın içsel itici güçlerine odaklanarak psikolojide özne bakış açısının önemini vurgulayan ilk kişidir (Corey, 2008:104). İnsanların özne algıları, davranışlarını ve kişiliğini şekillendirir. İnsanlar, aşağılık duygularını telafi etmek için üstünlük veya başarı için çabalarlar, ancak çaba gösterme biçimleri gerçeklik tarafından değil, özne gerçeklik algıları, yani kurguları veya geleceğe ilişkin beklentileri tarafından şekillendirilir. Böylelikle Adler, psikolojide bütünsel, sosyal, hedef odaklı ve hümanist yaklaşımın önde gelen ismi olmuştur (Watts, 2015:125). O, dünyayı ya da gerçeği danışanın gözünden algılamaya çalışır. Davranışı inceleme yaklaşımında kişiyi algıları, fikirleri, amaçları ve diğer özne tepkileri hakkında konuşmaya yönlendirir. Zira kişinin o özne tepkileri, bir

anlamda onun duygu ve düşüncelerini, değer yargılarını ifade eder (Oberst & Stewart, 2003:133-134).

Kurgusalılık

İnsan oğlunun en büyük kurgusu üstünlük ya da başarı hedefidir. Hayatın erken dönemlerinde yaratılan ve net olarak anlaşılmayan bir hedeftir (Oberst ve Stewart, 2003:14-15). Bu özne, kurgusal nihai hedef, yaşam tarzına yön verirken kişiliğe de bütünlük katar. Bu kurgular gerçekte bir karşılığı olmayan fikirler olabilir, ancak insanları gerçekten varmış gibi etkiler (Adler, 1956:78). "Erkekler kadınlardan üstündür." ifadesi bir kurgu örneği olarak verilebilir. Zira, kadın erkek fark etmeksizin birçok insan sanki bunun gerçek yaşamda bir karşılığı varmış gibi davranabilmektedir. Yine, birçok insan, kendilerinin ve başkalarının özgür iradesi varmış gibi davranır ve bu nedenle seçimlerinden sorumludur. Hiç kimse özgür iradenin var olduğunu kanıtlayamaz, ancak bu kurgu birçok insanın hayatına yön verir. İnsanlar neyin doğru olduğuyla değil, neyin doğru olduğuna dair özne algılarıyla motive olur (Watts, 2015:125). Üçüncü bir kurgu örneği, iyiliği ödüllendiren ve kötülüğü cezalandıran her şeye gücü yeten bir Tanrı'ya olan inanç olabilir. Böyle bir inanç, milyonlarca insanın günlük yaşamına rehberlik eder ve birçok eyleminin şekillenmesine yardımcı olur. Doğru ya da yanlış olsun, kurguların insanların yaşamları üzerinde güçlü bir etkisi vardır.

Adler'in kurgulara yaptığı vurgu, güçlü bir şekilde sahip olduğu teleolojik motivasyon görüşüyle tutarlılık gösterir. O, davranışın belirli bir nedenden kaynaklandığını düşünen nedenselliğe karşıdır. Teleoloji genellikle gelecekteki hedefler veya sonuçlarla ilgilenirken, nedensellik genellikle mevcut bir etki yaratan geçmiş deneyimlerle bağlantılıdır (Oberst ve Stewart, 2003:16). Freud'un motivasyon görüşü temelde nedenseldir; insanların mevcut davranışlarını geçmiş olayların yönlendirdiğine inanır. Buna karşılık Adler, insanların geleceğe ilişkin mevcut algılarla motive edildiğine dair teleolojik bir görüşü benimser. Ona göre, insanların tüm eylemlerine bir amaç bahşetmelerinin yanı sıra, kurgu olarak, bu algıların bilinçli veya anlaşılır olması gerekmez.

Yaşam tarzı ve Kişilik tipleri

Yaşam tarzı, Adler'in bir kişinin hayatının tadına atıfta bulunmak için kullandığı bir terimdir. Bir kişinin amacını, benlik kavramını, başkaları için duygularını ve dünyaya karşı tutumunu içerir. Kalıtım, çevre ve kişinin yaratıcı gücünün etkileşiminin ürünüdür. Adler (1956:74-75), yaşam tarzını açıklamak için müzikal bir benzetme kullanmıştır. Bir bestenin ayrı notaları, melodinin tamamı olmadan anlamsızdır, ancak bestecinin stili veya benzersiz ifade tarzı tanındığında melodi daha fazla anlam kazanır. Bir kişinin yaşam tarzı, 4 veya 5 yaşına kadar şekillenmektedir (Adler, 1956:100). Bu süreden sonra, tüm eylemler için belirlenmiş yaşam tarzı etrafında döner. Bireyin yaşam biçimini anlamak için erken çocukluk yıllarında aile ilişkileri ve doğum sırasını incelemek hayati önem taşımaktadır.

Bir kişinin yaşam tarzı, kendisi ve başkaları hakkındaki bilgilerinin durumunu ve kişinin yaşam hedeflerine ulaşmak için yaptığı eylemleri içeren bir çerçevedir. Tutarlı ve hedefe yönelik davranışlar yaşam tarzı ile sağlanır. Psikolojik olarak sağlıklı insanlar, karmaşık, zenginleştirilmiş ve değişen yaşam tarzlarıyla çeşitli ve esnek şekillerde davranırlar. Sağlıklı insanlar başarı için çabalamanın birçok yolunu görür ve sürekli olarak kendileri için yeni seçenekler yaratmaya çalışırlar. Nihai hedefleri sabit kalsa da onu algılama biçimleri sürekli değişir. Böylece hayatın herhangi bir noktasında yeni seçeneklere yönelebilirler. Sağlıklı, sosyal olarak faydalı bir yaşam tarzına sahip insanlar, sosyal ilgilerini eylem yoluyla ifade ederler (Yüce, 2018:3).

Ayrıca Adler'e (1956:131-133) göre, sosyal olarak faydalı bir yaşam tarzına sahip insanlar, evrim sürecinde insanlığın en yüksek formunu temsil ederler. Adler arkadaşlık kurma, yakın ilişki (aşk ve evlilik) ve mesleki görevi yaşamın üç ana görevi olarak kabul eder. Sağlıklı bireyler bu 3 görev için aktif olarak mücadele ederler ve bunu iş birliği, kişisel cesaret ve bir başkasının refahına katkıda bulunma istekliliği ile yaparlar. Mosak ve Driekurs (1967:51-56) buna iki görev olarak kendimizle anlaşabilme (kendini kabul etme, kendine değer verme) ve hayatımıza manevi bir derinlik katma (değerler, hayatın anlamı ve hayat hedefleri) görevlerini ilave etmişlerdir. Onlara göre, bunlardan birinin eksikliği bir psikolojik rahatsızlık belirtisi olabilir.

Psikolojik Tipler

Adler nevroz üzerine çok fazla zaman harcamasa da insanların yansıttığı farklı enerji seviyelerine dayanarak belirlediği bir dizi kişilik tipinden bahsetmiştir. Bu tipler kesinlikle mutlak olmamakla birlikte Adler, onları yalnızca deneysel araçlar olarak görmüştür (Adler, 1956:166). Adler'e göre birinci tip, yönetici tiptir. Bu insanlar, erken yaşlarda, genellikle saldırgan ve başkaları üzerinde baskın olma eğilimi ile karakterize edilir. Aynı zamanda, yollarına çıkan her şeyi veya herkesi bunaltan yoğun bir enerjiye sahiptir. Ancak bu insanlar her zaman zorba veya sadist değildir; alkoliklerde, uyuşturucu bağımlılarında, intihar edenlerde olduğu gibi bazıları enerjiyi içe çevirir ve kendilerine zarar verir. İkinci tip, eğimli tiptir. Bu bireyler hassas olarak nitelendirilir ve kendilerini korumak için bir kabukla çevrelenseler bile hayatın zorluklarını aşmak için başkalarına ihtiyaç duyarlar. Özünde enerjiden yoksundurlar ve başkalarının enerjisine bağılıdırlar. Ayrıca fobilere, kaygılara, takıntılara ve zorlamalara, genel kaygıya, ayrılmaya vb. eğilimlidirler. Üçüncü tip, kaçınan tiptir. Bu kategoriye giren bireylerin enerji seviyeleri o kadar düşüktür ki, onu koruyabilmek adına çevresiyle ilgisini keserek kendilerini yalnız bırakırlar. Hayattan ve özellikle diğer insanlardan kaçınırlar. Aşırı durumlarda, yani kişinin tamamen kendi içine çekilmesinin sonucunda bu insanlar psikoz geliştirirler. Adler'in dördüncü belirlediği tip "topluma faydalı" olarak tanımlanmıştır. Bunlar genellikle sağlıklı ve normal olan kişilerdir. Ölçülü şekilde sosyal istekleri ve enerjileri vardır. Başkalarına

katkıda bulunurlar çünkü sadece kendilerine odaklanmalarına neden olan aşağılık kompleksleri yoktur (Adler, 1956:167-168).

Erkeksi Protesto

Bireysel psikoloji, hayatta herkesin aşağılık duygularını harekete geçiren şeyin fiziksel eksiklikler olduğunu savunur. Psikolojik olarak sağlıklı bireyler kişisel üstünlük için çabalarken, psikolojik olarak sağlıklı insanlar tüm insanlık için başarı ararlar (Adler, 1956:102). Adler, kariyerinin başlarında, saldırganlığın tüm motivasyonun arkasındaki dinamik güç olduğuna inanmıştır, ancak kısa süre sonra bu terimi kullanmayı bırakır. Saldırganlığı tek bir güdüleyici güç olarak görmeyi reddettikten sonra, eril protesto terimini kullanmaya başlar. Yine ilginçtir ki, toplumdaki ataerkil anlayışı sık sık incelemesi ve kınaması nedeniyle de literatürde feminist kuramcı olarak geçmektedir (Eirik, 1998:74-75).

Freud'un tersine Adler (Mosak & Maniacci, 1999:5), kadınların ruhsal yaşamının temelde erkeklerinkine aynı olduğuna ve erkek egemen bir toplumun doğal olmayan, tarihsel gelişimin yapay bir ürünü olduğunu ifade eder. Adler'e göre, anatomi değil, kültürel ve sosyal uygulamalar, birçok erkeği ve kadını erkeksi olmanın önemini aşırı vurgulama konusunda etkilemektedir. Adler bu duruma eril protesto adını vermiştir. Ne yazık ki, birçok toplumda hem erkekler hem de kadınlar için kadın olmak daha az değerlidir. Erkek çocuklara erkenden erkek olmanın cesur, güçlü ve baskın olmak anlamına geldiği öğretilir (Eirik, 1998:74). Erkek çocuklar için başarının özü kazanmak, güçlü olmak, zirvede olmaktır. Buna karşılık, kızlar genellikle pasif olmayı ve toplumda daha aşağı bir konumu kabul etmeyi öğrenir.

Böylelikle, Adler bazı kadınların, erkeksi bir yönelim geliştirdiğini, iddialı ve rekabetçi hale gelerek kadınsı rollerine karşı savaştığını iddia eder. Diğerleri ise pasif bir rol üstlenerek, fazlasıyla çaresiz ve itaatkar şekilde isyan ederler; ancak yine de sorumlulukları erkeklere vererek ve onların ayrıcalıklı konumunu kabul ederek, erkeklerin toplumda daha değerli ve önemli olduğu görüşüne boyun eğerler. Bu uyum modlarının her biri, iki cinsiyet arasındaki doğal psikişik farklılıktan değil, kültürel ve sosyal etkilerden kaynaklanır.

Doğum Sırası

Terapi sırasında Adler, hastalarına çoğu zaman doğum sıralarını, kardeşlerinin cinsiyetini ve aralarındaki yaşları sormuştur (Oberst & Stewart, 2003:67). İnsanların doğdukları duruma ilişkin algıları sayısal sıralamadan daha önemli olsa da Adler doğum sırası hakkında bazı genel hipotezler oluşturmuştur. Adler'e göre (1956:376-377) ilk doğan çocukların yoğun güç ve üstünlük duygularına, yüksek kaygıya ve aşırı korumacı eğilimlere sahip olmaları muhtemeldir. Onlar ilgi odağıdır, güvenmeye, sıkı çalışmaya ve devamlı önde olma arzularına yatkındır. İlk doğan çocuklar benzersiz bir konuma sahiptir, çünkü bir süre tek çocuk olarak kalırlar. Daha sonra küçük bir kardeş doğduğunda travmatik bir şekilde tahttan indirilirler.

Kardeş geldiğinde, odak ondan uzaklaşır ve beklediği sevginin elinden alındığına inanmaya başlar.

Adler (1956:355), ikinci doğan çocukların (kendisi gibi) iş birliği ve sosyal ilgiyi geliştirmek adına daha iyi bir durumda olduğuna inanır. Birinci çocukla zıt kişilik özelliklerine sahip olan ikinci çocuk bir yarış içindeymiş gibi davranabilir. Birinci çocuğa hükmetmek için kendini eğitebilir ve ağabeyinin başarısız olduğu konularda başarılı olmaya çalışır. Bir dereceye kadar, ikinci doğan çocukların kişilikleri, büyük çocuğun onlara karşı tutumuna ilişkin algılarıyla şekillenir. Bu tutum aşırı düşmanlık ve intikam içeriyorsa, ikinci çocuk oldukça rekabetçi veya aşırı cesareti kırılmış olabilir. Ortanca çocuklar ise ortada kapana kısılmış gibi hissedebilirler. Sorunlu bir çocuk olabilirler ve bazı ailelerde arabuluculuk yapabilirler. Ayrıca dördüncü bir çocuk doğarsa, ikincisi kendisini ortanca çocuk gibi hissedecek, üçüncüsü ise daha sosyal olacak ve ilkiyle aynı ilgiyi görecektir. En küçük çocuklar genellikle en şımartılmış çocuklar olur ve hatta sorunlu çocuk olma riskleri de yüksektir. Ailenin büyümeyen ve en şımarık çocuğu olarak kendi bildiklerini yapma eğilimi gösterirler. En küçüklerin, güçlü aşağılık duygularına sahip olmaları ve bağımsızlık duygusundan yoksun olmaları muhtemeldir. Ancak, diğer taraftan birçok avantaja sahiptirler. Genellikle büyük kardeşlerden daha başarılı olmak ve en iyi müzisyen, en yetenekli atlet veya en hırslı öğrenci olmak için kolaylıkla motive olurlar.

Sonuç

Adler'e göre Freud'un biyolojik ve içgüdüsel değişkenlere dayalı yorumları sınırlı kalmaktadır. Adler, Freud gibi, yaşamın ilk altı yılının kişilik oluşumu için çok önemli olduğuna inanır, ancak en önemli olanın kişinin geçmişi nasıl algıladığı ve ilk karşılaştığı durumlara yönelik yorumlarıdır. Ayrıca cinsel dürtülerden ziyade sosyal bağların insanları motive ettiğini belirtmiştir. Terapinin odağını bilinçaltından bilince kaydırarak, kişisel tercihlere ve yükümlülüklerle, yaşamın ve başarının anlamına ve mükemmellik arayışına odaklanmıştır. Adler'e göre, mevcut taleplere ve uzun vadeli yaşam hedeflerine bağlı olarak davranışlar şekillenir ve değişiklik gösterebilir. Kişinin inançları değişmediği sürece, kişinin yaşam tarzı sabit kalır. Bireyler amaçsızca bir yerden bir yere sürüklenmezler. Zira, hayat, bireyin seçimleriyle değiştirilecek dinamik bir mücadeledir. Çevrenin ve genetiğin rolü, bireyin yaratıcı kapasitesinin temelini oluşturmaktır. Tamamlama, mükemmellik, üstünlük, kendini gerçekleştirme ve rekabet bireylerin başlıca hayat mücadeleleridir. Çabanın sadece bireysel üstünlük adına olması psikolojik bir soruna işaret eder. Adler psikolojisi, insanın tüm yetilere sahip olduğuna inandığından, bir kişinin zihinsel, bilişsel ve fiziksel yeteneklerini nasıl kullandığıyla ilgilenir. Örneğin, tüm insanlar toplumsal ilgi duygusunu yaşar, ancak bunu nasıl ifade ettiğimiz kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Adler, çocuğun aile dizilişindeki konumuna yüksek değer vermiş ve çocukların doğum sırasının önemini vurgulamıştır. Çoğunlukla ilk çocuklar daha uyumluyken, ikinci çocuk asi bir kişilik kazanabilir. Kardeş rekabeti,

ilgilenilme ihtiyacının körüklediği günümüz sosyal rekabetinin öncüsüdür. Adler'e göre uyumsuz bir çocuk hasta bir çocuk değildir. Bu çocukların coşkusu ve cesareti zedelenmiştir. Bu, dikkat çekmenin, güç kazanmanın, intikam almanın ya da acizlik ya da yenilgi göstermenin bir aracı olarak davranışta kendini göstermektedir. Adler'e göre temel sosyal çevre, ailevi ilişki dinamiklerinden oluşur. Sonuç olarak, aile dizimi en önemli bileşendir. Bu ortamdaki her çocuk önemli olmayı ve statü kazanmayı arzular. Adleryan terapide terapistler, hastalarını hasta veya tedaviye muhtaç olarak görmezler. Amaç, danışanın toplumda nasıl sağlıklı bir şekilde yaşayacağı konusunda eğitmek için sosyal alışverişi sağlamaktır. Cesaretlendirme, birinin inançlarını değiştirmek için etkili tekniktir. Danışanlarla kendileri, başkaları ve genel olarak hayatla ilgili yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilir. Bu süreçte danışana içgörü kazandıracak, sosyal ilgisini artıracak ve başkalarıyla eşit şekilde yaşamasına yardımcı olacak yeni yöntemler öğretilir. Ek olarak, onlara bakış açılarını görmelerini ve değiştirmelerini sağlayan bir bilişsel harita sunulur. Adler çalışma içerisinde belirtilen ilke ve stratejileriyle psikiyatrik tedavide günümüzde de faydalı olmaya ve adından söz ettirmeye devam etmektedir.

Extended Abstract

Adlerian psychology is the first psychology theory to be founded on anthropocentrism and humanistic philosophy. With his approach to individual psychology, Adler has had a great influence on modern psychology. Individual psychology describes how people interact with each other. It also claims that social interactions affect all behavior of individuals. It is very important to go beyond interpersonal interactions and participate in social cohesion. Individual psychology brings a holistic and methodical approach to the person. In other words, the individual is an inseparable whole within his social and cultural field. The integrity of an individual is defined by his ideas, feelings, beliefs, views, attitudes, character and actions. The incomprehensible is unconscious, and personal goals are served in both conscious and unconscious ways. In order to understand a person, it is necessary to understand his cognitive structure and lifestyle. The most correct way to follow in this regard is not objective evaluations, but subjective judgments.

Adler, like Freud, defined man as an active being who makes his choices, as opposed to seeing him as a weak and passive being. He differentiated himself from Freud by suggesting complexes such as inferiority complex and superiority complex. He reinforced that he differed from Freud's theory with concepts such as "self" versus "Ego" that he developed against his theory. In addition to these, concepts such as the creative self, the ability to make decisions, and social interest are the clearest indications that he thought differently from Freud.

While Alfred Adler's individual psychology is heavily

based on the concept of social interest, that is, the sense of oneness with all humanity, it also offers an optimistic view of people. In addition to Adler's more optimistic view of people, a few other differences make his line with Freud even more clear. First, while Freud reduces all motivation to sex and aggression, Adler bases individuals' motivation on social influences, on striving for superiority or success. Adler believes that psychologically healthy people are generally aware of what they are doing and why they are doing it. Adler's theory postulates that psychopathology results from a lack of courage, exaggerated feelings of inferiority, and undeveloped social interest. Therefore, the main purpose of Adlerian psychotherapy is to increase courage, reduce feelings of inferiority, and promote social interest. This task is not easy, however, because patients may resist holding on to their current view of themselves. To overcome this resistance to change, Adler sometimes asks his patients, "What would you do if I healed you right away?" he asked. Such a question often prompts patients to examine their goals and realize that they are responsible for their current situation. In addition, Adler often used the slogan "Anyone can achieve anything".

Alfred Adler brought a new approach to psychotherapy with personality theory and counseling, which he called Individual Psychology. He has spent most of his life developing an approach to personality theory, counseling, and psychotherapy that was far ahead of his time. That's why Ellis called him "the father of modern psychotherapy". In this study, the principles of Adlerian psychology such as view of human nature, feeling of inferiority and inferiority complex, life goals, social interest, subjective perception, fictionalism, lifestyle and personality types, psychological types, masculine protest, birth order are discussed.

Kaynakça

- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Eds.). Harper Torchbooks.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (K. Şipal, Çev.) Say Yayınları.
- Adler A. (2011). *Social Interest: A Challenge to Mankind*. Digital Version, H. Stein (Ed.). Alfred Adler Institute of Northwestern Washington Manaster.
- Akdoğan, R. & Ceyhan, E. (2014). *Adleryen Grupla Psikolojik Danışmanın Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42): 280-293.
- Corey, G. (2005). *Theory of counseling and psychotherapy*, (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey G. (2008). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Mentis Yayıncılık.
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. IL: Alfred Adler Institute of Chicago.
- Dreikurs, R., & Mosak, H. H. (1967). *The tasks of life: II. The fourth life task*. *Individual Psychologist*, 4(2), 51-56.
- Ellis, A. (1970). *Humanism, values, rationality*. *Journal of Individual Psychology*, 26, 11.
- Eirik, S. (1998) *Battered men: Inferiority in males*, *Journal of Gender Studies*, 7(1), 73-84. Doi: 10.1080/09589236.1998.9960702
- Feist, J., Feist, G. & Roberts, T-A. (2018). *Theories of Personality*, (9th ed). McGraw-Hill International Editions.
- Mosak, H. H., & Maniaci, M. (1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler*. PA: Accelerated Development/Taylor and Francis.
- Oberst, U. E., & Stewart, A. E. (2003). *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to Individual Psychology*. UK: Brunner-Routledge.
- Yüce, A. (2018). *Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji*. https://www.academia.edu/37340569/Alfred_Adler_ve_Bireysel_Psikoloji
- Watts, R. E., & Critelli, J. (1997). *Roots of contemporary cognitive theories and the Individual Psychology of Alfred Adler: A review*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11, 147-156.
- Watts, R. E. (2015). *La Psicología Individual de Adler: La Psicología Positiva original [Adler's Individual Psychology: The Original Positive Psychology]*. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 81-89.