



Yayın tarihi 17.01.2022

ADLER TERAPİ

Efsun ULUAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi

Özet

Psikolojik danışma sürecinde uzmanlar belirli bir kuramı benimseyip danışma süreçlerini bu çerçevede yürütürler. Psikolojik danışma sırasında kullanılacak birçok yaklaşım vardır. Hiç şüphesiz en özgün kuramlardan biri de Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramıdır. Adler kuramının en özgün yanı sosyal dinamiklerin vurgulanmasıdır. Adler, çocukluk yıllarındaki deneyimlerin insanların yaşam tarzını şekillendiren unsur olarak görülmesi anlayışına kendi tercihlerimizin de benimsenen yaşam tarzı üzerinde etkili olduğu görüşünü eklemiştir. Bunun yanı sıra terapi esnasında danışan ile danışman arasındaki eşitliğe önem vermiş, danışma ortamında eşitlik yaratmaya çalışarak danışmanın otorite figürü olmadığı anlayışını yerleştirmeye çalışmıştır. Bunun için danışmanın başından itibaren danışan ile danışanın iş birliğine dayanan bir ortam yaratma amacı güdülmüştür. Terapi süreci ilişkinin kurulması, bireysel dinamiklerin araştırılması, iç görü kazanma ve yeniden oryantasyon olmak üzere dört aşamada ilerlemektedir. Ayrıca terapi sürecinde danışanı özel hissettirecek, süreci etkili kılacak çeşitli terapötik teknikler tercih edilmektedir. İş birliğine dayanan danışma sürecinin sonunda danışanın davranışlarını anlamlandırabilmesi, danışanın gelişmesi amaçlanmaktadır.

BİREYSEL TERAPİ NEDİR?

Bireysel psikoloji; öznel gerçeklik temelli, fenomenolojik, amaçlı davranışlar içeren, hedef yönelimli, bireyin bulunduğu çevreyle bütünleştiğini savunan bir psikolojik danışma ve psikoterapi modelidir ([Kararırmak, 2018; s. 152](#)). Bilişsel, hedef odaklı, kişisel algı ve inançlarla ilgilenmenin yanı sıra bireyin davranışlarının üzerinde başkalarının da etkisini önemseyen bir yaklaşımdır ([Evans, 2013; s. 1](#)). Adler Freud'un temel görüşlerinden ayrılmasına karşılık yaşamın ilk altı yılının kişilik gelişimindeki önemine dikkat çekmiştir. Adler daha çok bireylerin geçmiş algılama şekilleri ve ilk defa karşılaştıkları olayları nasıl yorumladıkları ile ilgilenmiştir ([Corey, 2015; s. 127](#)). Adler'in Bireysel Psikoloji adını verdiği kuramı ilişki temeli üzerine kurulmuştur ([Watts, 2000; s. 12](#)). Adler terapisi kişinin benlik saygısını arttırmaya yönelik verilen danışmanlık hizmetidir ([Wagner ve Elliott, 2014; s. 6](#)).

Kuram öncelik olarak bireyin ilkelerini göz önüne almaktadır ([Devlin, Smith ve Ward, 2009; s.7](#)). Bu ilkeler eşitliğe dayanan bir öğrenme ortamı olması, kişiye farkındalık kazandırılması ve aktif katılımıdır ([Irvine, Labarta ve Emelianchik-Key, 2021; s. 238](#)).

Kuramın temellerinin dayandığı görüşler şu şekildedir:

- **Sorumluluk ve Yaratıcılık:** İnsanlar davranışlarının sorumluluğunu kabul ederler ([Önal, 2005; s. 49](#)). Örneğin hırsızlık yapan bir kişi bu davranışına karşı yaptırım uygulanmasını kabul eder.

Adler bunun yanı sıra insanın yaratıcılığının doğuştan geldiğini söyler ([Taçyıldız, 2017; s. 33](#)). Resim yapma, enstrüman çalma gibi sanatsal faaliyetlerin doğuştan geldiği görüşünü savunur.

- **Amaçlı Davranışlar:** Adler, kişilik gelişimi için amaçlarımızın son derece önemli olduğu görüşündedir. Bu görüşü savunmasının nedeni amaçlarımızın güdüleyici oluşudur ([Eker, 2012; s. 171](#)). Dersten geçmek isteyen öğrencinin düzenli olarak ders çalışması, notlarını tutması örnek olarak verilebilir.
- **Fenomenoloji:** Kuramda toplumsal ilgi ve insanlar arasındaki ilişkilere dikkat çekilmesinden ötürü kuramın fenomenolojik temelli olduğunu söylemek mümkündür ([Altıntaş, 1992; s. 50](#)). Danışanın davranışlarını anlamlandırabilmek için onun algılarını bilmemiz gerekir.

- **Bütüncüllük:** Adler terapi, teşhis ve tedavide duygu, düşünce ve davranışlar aracılığıyla belirlenen hedeflere ulaşmayı sağlayan bir sistem olarak görüldüğünden; bu terapide bütüncüllük yaklaşımının benimsendiği ileri sürülebilir ([McDonald, 2013; s. 23](#)). Bütünsellik kendini keşfetmeyi destekleme, sorgulamaya yönelme ve danışanın belirlediği çözümleri uygulamayı içermektedir ([White, 2018; s. 4](#)). Danışma sürecinde davranışlarının nedenlerini duygu ve düşüncelerinde arayan danışanın neden böyle davrandığı hakkında farkındalık kazanması sağlanıp davranış değiştirilmesi desteklenir.
- **Toplumsallık:** Adleciler aileyi kişinin girdiği ilk sosyal grup olarak kabul etmektedir ([O'rouke, 1990; s. 110](#)). Kişinin ailesi tutum ve davranışları oluşturmada etkilidir ([Dinkmeyer, 1989; s. 148](#)). Örneğin bebek doğumundan sonra hayata tutunmak için toplumda var olan iş bölümüne ihtiyacı vardır. İş bölümü insanın hayatta kalmasını sağlayan unsurları uygun şekilde kullanmaktır ([Adler, 2018; s. 25](#)).

Temel Kavramlar

→**Sosyal İlgisi:** Adler kuramının en önemli kavramlarından biri sosyal ilgidir ([Anderson, 2017; s. 32](#)). Sosyal ilgi, insanın içinde bulunduğu toplumun bir üyesi olduğunu hissetmesidir ([Adler, 2000; s. 46](#)). Sosyal ilgi, doğuştan getirdiğimiz potansiyel temelinde toplum lehine davranmak ve insanları değerli görme ile bağlantılıdır ([Kararmak, 2018; s. 155-156](#)).

Adler terapi yoluyla, sosyal ilginin artırılması amaçlanmaktadır ([Miller ve Taylor, 2016; s. 2](#)). Zihin sağlığı ile sosyal ilginin ilişkisi içerisinde olduğunu söylemek mümkündür ([Yuen, 2010; s. 2048](#)). Bundan dolayı sosyal ilgisi yüksek olan bireyler ilişkilerinde mantıklı ve olumlu problem çözme yollarını benimserler ([Helvacı ve Demir, 2021; s. 40](#)).

Sosyal ilgiden ötürü toplum odaklı olan kişiler dünyayı farklı algılamaktadırlar ([Boeree, 1997; s. 7](#)). Kişinin uyumu için farklı algıları yeniden ele alınır ve sosyal hayattaki ilişkileri sağlıklı hale getirilmeye çalışılır ([Franz, 2010; s. 8](#)).

Sosyal ilgiye bireyin toplumdaki rol ve sorumlulukları örnek olarak verilebilir. Sosyal ilgisi düşük olan bireyler ise toplumdaki diğer insanlarla iş birliği içerisinde yer aldığı etkinliklere katılması teşvik edilebilir.

→**Aşağılık Duygusu ve Üstünlük Çabası:** Adler Terapinin en özgün yönü aşağılık duygusunun çok fazla olduğu varsayımdır ([Kim, Seo, Paik ve Sohn 2020; s. 1085](#)). Adler, hastalıklarla zor bir çocukluk dönemi geçirmiş ve bundan ötürü aşağılık duygusu yaşamıştır. Kuramını oluştururken de kendi deneyimlerinden etkilenmiştir ([Oberst ve Stewart, 2019; s. 1](#)).

Aşağılık duygusu, kişinin doğuştan getirdiği ve geçmiş yaşamındaki deneyimleriyle pekiştirdiği eksiklik hissidir. Bu hissın kaynağı kişinin geçmiş yaşantılarında, çocukluk yıllarında şımartılarak büyütülmesinde, organ yetersizliğinde, çocukluk yıllarında ihmal edilmesinde aranmalıdır ([Adler, 2009; s. 71](#)).

Burada dikkat çeken kavram "organ eksikliği" dir. Bireyin eksik ya da hasarlı organla doğduğunda ya da bir organını yaşadıklarından dolayı işlevsel kullanamadığında amacı bu durumu aşmaktır. Birey yaşadığı bu eksikliği telafi etmek için çabalamaktadır ([Sanberk, 2019; s. 162](#)). Aşağılık duygusu yaşayan bireyler bunu aşmak için üstünlük kurmaya yönelik mücadele vermektedirler ([Davis, Norton ve Chapman, 2019; s. 160](#)). Adler hangi kültür ve geçmişten gelirse gelsin kişilerin aşağılık duygusundan içlerinde bulunan temel güdüyle kurtulmak amacıyla olduğu görüşündedir ([Aslina, Rasheed ve Simpson, 2011; s. 5](#)).

Negatif beden imajına sahip olan bireyler bedenlerinden memnun değillerdir ve bu memnuniyetsizliklerine özgüven eksikliği eşlik etmektedir. Terapistler, danışanlarının yaşadıkları aşağılık duygusunu gösterip kendilerini kabul etmelerine yardımcı olurlar ([Peterson, 2019; s. 30](#)).

Adler üstünlük çabasını ise her zaman ve herkesten daha iyi olmaya çalışmak olarak tanımlamaktadır ([Boeree, 1997; s. 5](#)). Başarılı olamama ihtimalini düşünen kişinin umutsuz hissetmesi engellenir ve üstünlük arzusunu hissetmesi teşvik edilir ([Adler, 2009; s. 73](#)).

→**Yaşam Stili:** Yaşam tarzı bir danışanı anlayabilmek için oldukça gerekli bir kavramdır ([McCarty ve Christian, 2020; s. 1](#)). Adler, danışanlarının yaşam tarzlarının değerlendirilmesine önem vermiştir ([Main ve Boughner, 2011; s. 281](#)). Yaşam tarzı bireyin yaşama yönelik genel üslubudur. Aynı zamanda yaşam stili kişinin bulunduğu çevrede uyum içerisinde yaşamasını sağlayan bir unsurdur. ([Adler, 2014; s. 51](#)). Adler yaşam stilini bireyin benliğini temsil eden bir unsur olarak nitelendirmektedir ([Ansbacher, 1967; s. 191](#)). Yaşam tarzı aynı zamanda kendine yönelik ya da başkalarına yönelik ve hayata karşı tutumları olabilir ([Watkins, 1993; s. 356](#)). Yaşam tarzı aracılığıyla bireyin duygularını anlamlandırılır, bununla birlikte hayatta karşılaştığı sorunlar hakkında aldığı tavır öğrenilir ([Adler, 2009; s. 68](#)). Ayrıca bireyin benimsediği yaşam tarzı belirlenen hedeflere ulaşmak için temel şarttır ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 10](#)).

Örneğin bireyin günlük hayatta yaşadığı sorunları olumsuz tarafından görüyor, kötü durumlara odaklanıyorsa bu kişinin yaşam stiline olumsuz olduğunu söyleyebiliriz.

→**Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası:** Adler bireylerin taşıdığı karakter özellikleriyle doğum sırası arasında önemli bir ilişki olduğu görüşündedir ([Cakır ve Sen, 2012; s. 58](#)). Bireylerin ailelerinde kendilerini ait olduklarını düşündüğü yer, yaşamda seçtikleri yolları ve yaşadıklarını anlamlandırmalarını etkilemektedir ([Osborn, 2001; s. 247](#)).

Çocukların doğum sırasına göre kişilikleri şu şekilde karakterize edilmektedir:

- En büyük çocuk bir süre tektir ve tüm ilgi onun üzerindedir ama ikinci çocuğun doğumuyla tahtan indirilir ve üstünlük kurma çabasına girer ([Bullard, 1970; s. 15](#)).
- İkinci çocuklar önlerinde önceden güç sahibi olmuş bir kardeşin ardında olduğu için kendini sürekli baskı altında hisseder ve bundan ötürü yarışmacı bir tutum takınırlar ([Adler, 2018; s. 122](#)).
- Ortanca çocuğun önünde bir rakip, arkasında ise takipçisi bulunduğu ortanca çocuk bu ikisi arasında kendini sıkışmış hisseder ([Shulman ve Mosak, 1977; s. 116](#)).
- En küçük çocuk yaşamı boyunca asla tahtından indirilmez ([Breckenridge, 1994; s. 18](#)).
- Tek çocuk en büyük çocukla bazı ortak özelliklere sahiptir. Her zaman ilgi odağı olmak istemektedir. Tek çocuk anne veya babasına ya da her ikisine de bağımlı olabilir ([Corey, 2015; s. 133](#)).

Bunlara ek olarak Adler ilk ve son çocukların sorun çıkarmaya oldukça meyilli olduklarını düşünmektedir ([Weinstein ve Sackhoff, 1987; s. 201](#)).

Kişilik Tipleri

Tiplerin oluşumu hayatın ilk dönemlerinde başlar. Her tipin çevresiyle olan ilişkisi belirlendiğinde sergilenen davranışlar anlam kazanır ([Adler, 2020; s. 30](#)). Bu görüşten yola çıkarak Adler temel olarak dört kişilik tipi belirlemiştir. Bunlar:

- **Baskın Tip:** Bu yaşam stiline sahip olan bireyler diğer insanlara üstünlük kurmaya çalışmaktadırlar. Yaşamdaki amaçları güç arayışındır. Çocukluktan itibaren saldırgan olma eğilimi gösterirler ([Boeree, 1997; s. 9](#)).
- **Alıcı Tip:** Alıcı tip, etrafındaki kişilerin kendini koruduğunu düşünür, bu kişilere bağımlıdırlar ([Eker, 2012; s. 172](#)).
- **Kaçınan Tip:** Yaşamda zorluklarla karşılaşmak istemezler ve enerjilerinin düşüklüğüyle karakterize edilirler ([Azaklı, 2016; s. 19](#)).
- **Sosyal Olarak Faydalı Tip:** Adler yararlı tipi yaşanan sorunlardan kaçmayan ve yaşanan sorunları diğer insanlara faydalı olacak şekilde çözen kişiler olarak görmektedir ([Eker, 2012; s. 176](#)).

Terapötik Süreç

Terapide saygı, iş birliği ve eşitlik temelli bir ilişki kurulmasına gayret gösterilir ([Watts, 2017; s. 146](#)). Terapinin temelini oluşturan unsur danışan ile danışman arasında kurulan iş birliğidir. Bunun yanı sıra Adler terapide, danışma süreci başlamadan önce danışan ve danışman arasında bir eşitlik oluşturma amacı güdülmektedir ([DeOrnellas, Kottman ve Millican, 1997; s. 451](#)). Danışmanın danışana karşı otoriter bir tavır almayarak eşitlik sağlaması mümkün olabilir ([Boeree, 1997; s. 11-12](#)). Danışman ve danışan terapi sırasında eşit yükseklikteki koltuklara otururlar. Masa ise danışman ve danışan arasında iletişim engeli olarak görüldüğünden kullanılmamaktadır. Bireysel Terapi' de danışman otorite figürü olarak görülmemektedir ([Altıntaş, 1992; s. 54](#)).

Terapötik süreç danışan ile danışman arasında saygı ilişkisine, danışanın hayatına dair yanlış hedeflerle birlikte yanlış varsayımlar belirlemelerinin açıklanıp incelenmesine dayanmaktadır ([Corey, 2015; s. 133](#)). Adler' e göre uyum sorunu yaşayanlar cesareti kırılmış kişiler olarak tanımlanmaktadır. Yani yerine getirmeleri gereken şeyleri yapmak için yeterli cesaret sahibi değillerdir. Adler Terapisi' de danışmanın yapması gereken şey danışanına ihtiyacı olan cesareti vermektir ([Watts, 2013; s. 459](#)). Cesaret vermenin övülmekten farklı olduğu vurgusu yapılmaktadır ([Rawlings, 2011; s. 10](#)). Cesaretlendirme, danışanın olgunluğa erişmesi ve değişmesi için gereklidir ([Hand, 2019; s. 66](#)). Örneğin danışan küs olduğu bir arkadaşıyla barışmaları için ilk adımı kendisinin atmasını onu güçsüz olarak göstereceğini düşünürken bu tavrından vazgeçip artık böyle düşünmediğini söylediğinde onun adına sevindiğimizi ve düşüncesinin doğru olduğunu dile getirirsek uygun bir cesaretlendirme yapmış oluruz.

Terapinin Aşamaları

Bireysel terapi sürecinde temel olarak dört amaç vardır. Kısaca ilk aşamada danışan ile danışman arasında ilişki kurulup geliştirilir. İkinci aşamada aile ilişkileri anlamlandırılmaya çalışılır. Üçüncü aşamada danışanın kendi yaşamına dair farkındalık kazandırılır. Dördüncü yani son aşamada ise yeniden yönlendirme ve eğitim gerçekleştirilir ([Kim, Seo, Paik ve Sohn 2020; s. 1086](#)).

- **İlişki Kurulması:** Kuramda güçlü bir danışan danışman ilişkisi kurulup geliştirilmesi esas alınır ([Watts, 2017; s. 146](#)). Adler' e göre danışan ile danışman arasında güçlü bir ilişkinin kurulması danışmandan alınan yararın belirleyicisidir ([Akçaboza ve Sümer, 2016; s. 90](#)). Danışan ile danışman arasında iş birliğine dayanan, güvene dayalı, sıcak ve anlayışlı bir ilişki kurulması hedeflenmektedir ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 11](#)). Bu ilişki kurulmasında etkili unsur cesaretlendirmedir. Adler terapisinde cesaretlendirme psikolojik danışma sürecinin temel amacına hizmet eden bir kaynak görevi görmektedir ([Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011; s. 97](#)).
- **Bireysel Dinamiklerin Araştırılması:** Danışanın sahip olduğu yaşam tarzı hakkında derinlemesine inceleme yapmaktır ([Corey, 2015; s. 140](#)). Yaşam tarzı, hakkında bilgiler toplanan bireyin duygularını anlayıp, bununla birlikte hayatta karşılaştığı sorunlar hakkında aldığı tavrı öğrenmeyi amaçlar ([Adler, 2009; s.21](#)).

Ayrıca birbirinden farklı danışanlarla çalışmak danışmana tecrübe kazandıran bir unsurdur ([Watts, 2007; s. 170](#)). Çünkü aynı duruma karşı kişilerin tepkileri farklılık gösterebilir. Böylelikle danışman olaylara değişik bakış açıları bakması gerektiğini kendine hatırlar.

Bireysel dinamiklerin araştırılmasında aşağıdaki yöntemlere başvurulur:

-Aile Bütünlüğü: Adler terapinin odağı ailedir. Danışanın yetiştiği aile hakkında bilgiler toplandıktan sonra danışman danışanın ebeveynlerini anlamasına yardımcı olur. Böylelikle çocuk ile ebeveynleri arasında sağlıklı bir ilişki kurulması amaçlanır ([Piercy, 1973; s. 2](#)).

-İlk Anılar: Erken anılar terapide temel öğedir. Hatırlanan olayların anlatılış şekline göre yola çıkarak kişinin yaşam tarzı hakkında yorum yapılabilir ([Kopp, 1998; s. 481](#)). İlk anıları bireyin benlik ve yaşama dair öğelerle ilgili algıları olarak tanımlamak mümkündür ([Sweeney, Myers ve Stephan, 2006; s. 255](#)). Adlerian terapide erken anılardan çıkarımlar yapma imkânı verilmektedir ([Kopp ve Eckstein, 2004; s. 167](#)). Örneğin çocukken çevresi tarafından sürekli alaya alınmış birini tanımak kolaydır. Yetişkin bir birey olduğunda bile tekrar komik görünme kaygısından kendini alamaz ([Adler, 2018; s.59](#)).

-Bütünleştirme ve Özetleme: Danışanla gerçekleştirilen oturumlarda elde edilen bilgilerin bütünleştirilmiş bir özeti yapılır. Seans sırasında hazırlanan özetler danışana sunulur, bunlar üzerinde konuşulur ve gerek görülen yerler tekrar ele alınır ([Corey, 2015; s.143](#)).

- **İçgörü Kazandırma:** Adler terapisinde davranış değişikliğinden önce mutlaka danışanın kendine yönelik iç görüş kazanması gerektiği söylenir ve bunun için danışana yardımcı olunur ([Watts, Peluso ve Lewis, 2005; s. 383](#)).
- **Yeniden Oryantasyon:** Bireyin kendine dair elde ettiği bilgiler sonucunda yeniden yönlendirilip eğitilmesi sağlanır ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 11](#)). Bireyden terapötik süreç içerisinde edindiği kazanımları önce danışma ortamında daha sonra gerçek hayatta eyleme dökmeye istenir ([Akdoğan, 2015; s. 76](#)).

Terapötik Teknikler

Adler terapisinde kullanılan teknikleri akla yatkın olarak nitelendirmek doğru olur ([Akay ve Bratton, 2017; s. 104](#)). Adler danışmanlığı yürütülürken kullanılan tekniklerle danışmanların danışma becerileri geliştirmelerinde katkıda bulunulur ([Bornsheuer-Boswell, Polonyi ve Watts, 2013; s. 328](#)). Kullanılan teknikler aracılığıyla danışanlar kendilerini özel ve toplum tarafından kabul görmüş olarak hissederler ([Froeschle ve Riney, 2008; s. 423](#)). Genellikle davranış değiştirme teknikleri teşvik edilmektedir ([Windsor, 1979; s. 5](#)). Bu teknikler şunlardır:

- ❖ **Düğmeye Basma:** Danışan öncelikle gözlerini kapatır ve iyi duygular hissettiği güzel bir anısını canlandırır. Bunu takiben olumsuz duyguları yaşadığı kötü bir anı hatırlaması istenir. Bunun ardından iyi duygular hissettiği ilk anısına dönmesi istenir ([Hatipoğlu Sümer, 2018; s. 112](#)). Böylelikle danışanın içinde bulunduğu duygu durumunun farkına varması sağlanır ([Watts, 2013; s. 465](#)).
- ❖ **Mış Gibi Yapma:** Adler'e göre -miş gibi yapma bir ruh halini, bir durumu oynamadır ([Dilekli, 2020; s.28](#)). Babasının söylediklerine karşı gelemeyen, her ne söylerse söylesin kabul eden danışana terapi sırasında babasına hayır dediğinin canlandırmasını istemek örnek olarak verilebilir ([Akdoğan, 2015; s. 56](#)).
- ❖ **Kendini Yakalama:** Sahip olunan yanlış inanç ve tutumların danışanın davranışlarını nasıl ortaya çıkardığı belirlenir ([Bornsheuer-Boswell, Polonyi ve Watts, 2013; s. 337](#)). Örneğin kendisine istemediği şekilde davranan insanlarla hemen kavga etmeye başlayan danışandan kavga öncesi bu durumun oluşmasına neden olan unsurlar belirlenmesi istenebilir.
- ❖ **Paradoksal Niyet:** Bu yöntemin temelinde kişinin korktuğu durumdan ne kadar kaçınırsa o kadar korkunun etkisinde kalacağı ve durumun yaratacağı olumsuz etkilerin de o derece artacağı görüşü vardır ([Çiçek ve Tanhan, 2020; s. 391](#)). Örneğin gireceği bir sınav için kaygı seviyesinin hayli yüksek olan öğrenciye, düşük not almasını yol açacak eksik ve yanlış bilgiler içeren sınav kağıdı vermesini önerilebilir ([Çelik, 2017; s. 22](#)).

BİREYSEL TERAPİ HANGİ ŞARTLARDA ORTAYA ÇIKMIŞTIR?

Adler, Freud ve Jung psikodinamik yaklaşımı terapide kullanan kişilerdir. Adler ve Freud yaklaşık on yıllık bir süreçte birlikte çalışmışlardır. Adler Freud'un görüşlerine karşı çıkarak iş birliklerini sona erdirmeye karar almıştır ([Corey, 2015; s. 126](#)). İnsan gelişimine dair görüşlerinde ayrılık bulunmasından ötürü, Adler Psikanaliz Derneğinden ayrılmıştır ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 8](#)). Yaşanan bu ayrılığın ardından Adler, Bireysel Psikoloji Derneği'ni kurmuştur.

Adler, kariyerinin başından itibaren çevresel dinamikler ve sosyal etkileşimlerin etkileri üzerinde durmuştur. Bu bakış açısı, bütüncül bakış açısını yaratmıştır ([Aslina, Rasheed ve Simpson, 2011; s. 1](#)). Adler kişilik bütünlüğü kavramına yoğunlaşmıştır. Adler kişiliği, bütünlüğü olan ve amaca yönelik bir benlik anlayışı olarak görmektedir. Adler'e göre kişiliğin bütünlüğü bireyin hayat tarzıdır ([Kubat, 2007; s. 38](#)). Bireyler kendi belirledikleri hedefler doğrultusunda ilerler ve bu hedeflere ulaşmak için hayatlarında düzenlemelerde bulunurlar. Yani bizi şekillendiren yalnızca çocukluk yaşantılarımız değil aynı zamanda kendi tercihlerimizdir ([Corey, 2015; s. 126](#)). Adler terapisinde, bireylerin belli eğilimlerle dünyaya geldikleri, yetiştikleri çevrede kişisel özelliklerini ve yeteneklerini gösterme imkânı buldukları görüşü savunulur ([Miller ve Taylor, 2016; s. 2](#)). Bireysel psikoloji savunulan bu görüşler üzerine temellendirilmiştir.

BİREYSEL TERAPİ HANGİ İHTİYACI KARŞILAMIŞTIR?

Bireysel Psikoloji, bireyin inançlarını ve çevresiyle ilgili algılarını ortaya koyan ve bunların yaşam tarzlarına yaptığı etkileri inceleyen bir bakış açısı oluşturmuştur ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 11](#)).

Adler, terapide danışanın gelişmesini engelleyen öğelerin değiştirilmesini önermektedir. Böylelikle danışanın gelişmesi sağlanır ([Shulman ve Watts, 1997; s. 20](#)). Örneğin paradoksal niyet tekniği ile birlikte danışanın korktuğu durum ile yüzleştirilmesi, korkusunu yenmesini sağlayabilir ([Çiçek ve Tanhan, 2020; s. 391](#)).

Adler Terapisi, kişiliği anlamanın yanında kişinin yaşadığı uyumsuzluğu da anlamlandırabilme imkânı sağlamaktadır ([Wachter, Clemens ve Lewis, 2008; s. 435](#)).

Adler terapisini birçok farklı durumda kullanmak mümkündür. Aile ve evlilik danışmanlığı, rehabilitasyon danışmanlığı, madde bağımlılığı, iş yerlerinde performans artırıcı olarak kullanılabilir ([Kirk, Woody, Burns, Howard ve Rice, 2001; s. 6](#)).

BİREYSEL TERAPİ'NİN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI NELERDİR?

Avantajları

- ✓ Bireysel psikoloji eğitim kurumları, özel sektör gibi farklı kurum ve kuruluşlarda uygulanmaya elverişlidir ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 10](#)).
- ✓ Terapide danışanlar, içinde buldukları sosyal çevrelerinden ayrılmadan yeniden eğitime çalışılır ([Wagner ve Elliott, 2014; s. 9](#)).
- ✓ Adler terapisi kişinin ihtiyaçlarını anlamaya oldukça elverişlidir ([Hauge, 2015; s. 45](#)).
- ✓ Terapide danışanın kendini güvende hissettiği bir ortam yaratılma amacı vardır ve danışan yargılanmamaktadır ([Aslina, Rasheed ve Simpson, 2011; s. 6](#)).
- ✓ Adler terapide içinde bulunulan zamana odaklanılır ve danışma kısa sürede tamamlanır ([Watts, 2000; s. 21](#)).
- ✓ Terapistler danışanlarına karşı saygılı, işbirlikçi bir tavır geliştirme amaçındadırlar ([Watts ve Ergüner-Tekinalp, 2017; s. 333](#)). Süreç danışanla birlikte yapılandırıldığından danışma iş birliği içerisinde yürütülür ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 11](#)).
- ✓ Adler'in kusurlu olma cesareti ve öz şefkat kavramları kişinin kendini kabulde oldukça yarar sağlamaktadır ([Peterson, 2019; s. 31](#)). Danışan, danışma esnasında sorgulanmaz aksine cesaretlendirilir ([Aslina, Rasheed ve Simpson, 2011; s. 10](#)).
- ✓ Adler terapisi insanın sosyal ilişkilerde uyumunu güçlendirmede son derece etkilidir ([Jalilian, Amiri, Arefi ve Afsharinia, 2020; s. 150](#)). Çünkü terapistler danışanlarla destek verici bir ilişki kurma gayreti gösterir ve güven verici bir ilişkiyi temel alır ([Miller ve Taylor, 2016; s. 4](#)).
- ✓ Çocuklarla yapılan çalışmalarda kolay gözlenen davranış değişikliği gerçekleştirilebilir ([Marchant, 1971; s. 12](#)).
- ✓ Adler Terapi, kişiliği anlamının yanında kullanılan müdahale teknikleriyle uyumsuzluğu da anlamlandırabilme imkânı sağlar ([Wachter, Clemens ve Lewis, 2008; s. 435](#)).
- ✓ Yapılan bir çalışmada, *Adler Grup Danışmanlığının* atılacak düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır ([Tajabadi, Ahmadi, Forouzi, Ahmadi, Jahani, Najafi ve Bafghi, 2018; s. 216](#)).

Dezavantajları

- Adler Terapisi, danışanların benimsemiş olduğu yaşam tarzlarına müdahale ederek mevcut yaşam alışkanlıklarını değiştirmelerini ister ([Bitter, 2018; s. 291](#)).
- Adler terapisinin en büyük zorluğu, danışanın kendini güvenli bir ortamda hissettiği bir ortam yaratmaktır ([Aslina, Rasheed ve Simpson, 2011; s. 6](#)). Danışan kendi hakkında danışmana bilgi verme konusunda hassas olabilir, üzerinde durulması gerektiği düşünülen konular hakkında bilgi almak zor olabilir ([Selvi, 2018; s. 14](#)).
- Adler Terapisi' nin büyük bir bölümü halen test edilmeyi ve kapsamlı analizler yapmayı gerektirmektedir ([Corey, 2015; s. 160](#)).
- Adler yaklaşımını kullanan terapistler, danışanlarına mevcut durumda sahip oldukları fikirlerine meydan okuyan görevler belirlediğinden danışanlar bu görevleri yerine getirmede zorlanabilir ([Warner ve Baumer, 2015; s. 37](#)). Örneğin oldukça düşük özgüvene sahip olan bir öğrenci için sınıfta sunum yapmak imkânsız gibi gelebilir. Buna karşılık öğrenciden kendine çok güveniyor gibi yapmasını isteyip sunumunu yapmaya teşvik edebiliriz.
- Bireylerin davranışlarını sosyal çıkarları doğrultusunda belirlediklerini söyleyerek davranış nedenlerini sınırlandırmıştır ([Degges-White ve Davis, 2017; s. 10](#)).
- Bireysel Psikoloji ekolü, alana kattıklarına rağmen kişilik kuramları ve araştırmaları alanında kendini fazla gösterememiştir ([Kararmak, 2018; s. 177](#)). Çünkü kuramda ele alınan çoğu düşünceyi ölçmek ve işlevsel hale getirmek zordur.
- Adler, aşırı genelleme yaparak yalnızca öznel olayları incelemiş, nesnel olguları incelememiştir ([Altıntaş, 1992; s. 56](#)). Örneğin Adler Terapi' de incelenen çok çalışarak ve biraz da şansla her şeyin başarılabileceği inancı nesnel gerçeklik değil öznel gerçekliktir.

Kaynaklar

1. Adler, A. (2000). İnsan tabiatını anlama, Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
2. Adler, A. (2009). İnsan psikolojisi, Kocaeli: Olympia Yayınları.
3. Adler, A. (2014). Yaşam bilgisi, İzmir: İlya İzmir Yayınevi.
4. Adler, A. (2018). İnsanın doğası, Ankara: Dorlion Yayınları.
5. Adler, A. (2020). İnsan Tabiatını Tanıma, Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
6. Akay, S. ve Bratton, S. (2017). The effects of Adlerian play therapy on maladaptive perfectionism and anxiety in children: A single case design. *International Journal of Play Therapy*, 26(2), 96.
7. Akçabozan, N. B., & Sümer, Z. H. (2016). Adler yaklaşımında aile danışmanlığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 87-101.
8. Akdoğan, R. (2015). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
9. Altıntaş, E. (1992). Alfred Adler ve bireysel psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 49-57.
10. Anderson, L. (2017). *The degree of master of arts in adlerian counseling and psychotherapy*. Doktora Tezi, Adler Graduate School, Minnetonka.
11. Ansbacher, H. L. (1967). Life style: A historical and systematic review. *Journal of individual psychology*, 23(2), 191.
12. Aslinia, S. D., Rasheed, M., & Simpson, C. (2011). Individual psychology (Adlerian) applied to international collectivist cultures: Compatibility, Effectiveness, and Impact. *Journal For International Counselor Education*, 3(1), 1.
13. Azaklı, A. (2016). *Ergenlerin Kişilik Tipolojisi ile Kullandıkları Problem Çözme Becerileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
14. Bitter, J. R. (2018). Sperry's" Achieving Evidence-Based Status for Adlerian Therapy: Why It Is Needed and How to Accomplish It": A Response. *The Journal of Individual Psychology*, 74(3), 287-295.
15. Boeree, C. G. (1997). Alfred Adler. URL: <http://www.ship.edu/~cgboeree/adler.html> [Online, Erişim 1 Ocak 2022]. Investigating the Relationship between Self-talk and, 178.
16. Bornsheuer-Boswell, J. N., Polonyi, M. M., & Watts, R. E. (2013). Integrating Adlerian and integrated developmental model approaches to supervision of counseling trainees. *Journal of Individual Psychology*, 69(4).
17. Breckenridge, D. L. (1994). *Adlerian characteristics of adult only children*. Doktora Tezi, The University of Arizona, Tucson.
18. Bullard, M. L. (1970). The Adlerian approach: selected articles. Washington D.C.: ERIC Clearinghouse microfiches : positive
19. Corey, G. (2015), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Ankara: Mentis Yayıncılık
20. Çakır, K., ve Şen, E. (2012). Psikolojik doğum sırasına göre adil dünya inancı. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 57-69.
21. Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 70-97.
22. Çiçek, İ., ve Tanhan, A. (2020). Terapide paradoksal müdahaleler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (36), 383-411.
23. Davis, E. S., Norton, A., & Chapman, R. (2019). Using music for case conceptualization: Looking through an Adlerian lens. *The Journal of Individual Psychology*, 75(2), 156-170.
24. Degges-White, S., & Davis, N. L. (Eds.). (2017). Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions. Springer Publishing Company.
25. DeOrnellas, K., Kottman, T., & Millican, V. (1997). Drawing a family: Family art assessment in Adlerian therapy. *Individual Psychology*, 53, 451-460.
26. Devlin, J. M., Smith, R. L., & Ward, C. A. (2009). An Adlerian Alliance Supervisory Model for School Counseling. *Journal of School Counseling*, 7(42), n42.

27. Dilekli, B. (2020). Meisner ve Adler'in oyuncunun sahne üzerindeki gerçeklik algısına yaklaşımlarının değerlendirmesi. *Konservatoryum*, 7(1), 25-40.
28. Dinkmeyer, D., & Sherman, R. (1989). Brief Adlerian family therapy. *Individual Psychology*, 45(1), 148.
29. Eker, S. (2012). Alfred Adler'in Kişilik Kuramı'nın demokrasi düşüncesi açısından önemi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(22), 157-180.
30. Ergün-Başak, B., ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 92-99.
31. Evans, T. D. (2013). Adlerian Theory. Texas: The University of Texas of the Permian Basin.
32. Franz, A. (2010). *The degree of master of arts in Adlerian counseling and psychotherapy*. Doktora Tezi, Adler Graduate School, Minnetonka.
33. Froeschle, J. G., & Riney, M. (2008). Using Adlerian Art Therapy to Prevent Social Aggression among Middle School Students. *Journal of Individual Psychology*, 64(4).
34. Hand, L. M. (2019). Encouragement in Counseling and Psychotherapy: The Lived Experiences of Expert Adlerian Therapists. Doktora Tezi, Sam Houston State University, Huntsville.
35. Hauge, L. (2015). *The degree of master of arts in Adlerian counseling and psychotherapy*, Doktora Tezi, Adler Graduate School, Minnetonka.
36. Helvacı, F. K., & Demir, M. Problem solving, social interest and love styles in romantic relationships. *Journal of Family Counseling and Education*, 6(1), 39-46.
37. Irvine, T., Labarta, A., & Emelianchik-Key, K. (2021). Using a Relational-Cultural and Adlerian Framework to Enhance Multicultural Pedagogy.
38. Jalilian, K., Amiri, H., Arefi, M., & Afsharnia, K. (2020). The Effectiveness of Adlerian Group Counseling on Mental Health and Social Adjustment of Parents. *Archives of Pharmacy Practice*, 1, 143.
39. Hatipoğlu Sümer, Z. (2018). Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (Ed.), *Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları* içinde (s. 91-123). Ankara: Pegem Akademi.
40. Kararımak, Ö. (2018). Bireysel Psikoloji: A. Adler. Gençtanırım-Kurt, D. ve Çetinkaya-Yıldız, Y. (Ed.), *Kişilik kuramları* içinde (s.150-188). Ankara: Pegem Akademi.
41. Kim, E., Seo, J., Paik, H., & Sohn, S. (2020). The Effectiveness of Adlerian Therapy for Hwa-Byung in Middle-Aged South Korean Women. *The Counseling Psychologist*, 48(8), 1082-1108.
42. Kirk, J. J., Woody, C., Burns, N., Howard, S., & Rice, M. (2001). Workplace Counseling Tools.
43. Kopp, R. R. (1998). Early recollections in Adlerian and metaphor therapy. *Journal of Individual Psychology*, 54, 480-486.
44. Kopp, R., & Eckstein, D. (2004). Using early memory metaphors and client-generated metaphors in Adlerian therapy. *Journal of Individual Psychology*, 60, 163-174.
45. Kubat, U. (2007). *İmalat sektöründe iş değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
46. Main, F. O., & Boughner, S. R. (2011). Encouragement and actionable hope: the source of Adler's clinical agency. *Journal of Individual Psychology*, 67(3).
47. Marchant, W. C. (1971). Counseling and/or consultation: The effectiveness of three procedures in the elementary school. The University of Arizona.
48. McCarty, D. L., & Christian, D. D. (2020). Using an Adventure Therapy Activity to Assess the Adlerian Lifestyle. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 393-404.
49. McDonald, B. K. (2013). *Adlerian counseling and psychotherapy with a marriage and family therapy emphasis*. Doktora Tezi, Adler Graduate School, Minnetonka.

50. Miller, R., & Taylor, D.D. (2016). Does Adlerian theory stand the test of time? Examining individual psychology from a neuroscience perspective. *The Journal of Humanistic Counseling*, 55(2), 111-128.
51. Oberst, U. E., & Stewart, A. E. (2014). *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to individual psychology*. Routledge.
52. O'rourke, K. (1990). *The challenge of counseling in middle schools*, 2108 School of Education, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109-1259.
53. Osborn, C. J. (2001). A visual encapsulation of Adlerian theory: A tool for teaching and learning. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 40(2), 243-249.
54. Önal, Ş. H. (2005). *Bir sorumluluk eğitim programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
55. Peterson, M. (2019). *The degree of master of arts in Adlerian counseling and psychotherapy*. Doktora Tezi, Adler Graduate School, Minnetonka.
56. Piercy, F. P. (1973). *Adlerian Counseling for Parent Education*. Atlanta, Georgia: Paper presented at the American Personnel and Guidance Association.
57. Rawlings, D. M. (2011). *Integrating Adlerian concepts with resilience research: a framework for the kids home counseling program*. Doktora Tezi, Adler Graduate School, Minnetonka.
58. Sanberk, İ. (2019). *Psikoloji araştırmaları*, Ankara: Akademisyen Kitabevi
59. Semih, E. (2012). Alfred Adler'in Kişilik Kuramı'nın demokrasi düşüncesi açısından önemi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(22), 157-180.
60. Selvi, K. (2018). Narsistik Kişilik Bozukluğunun Adler'in Aşağılık ve Üstünlük Kompleksleri Açısından Analizi: Bir Olgu Çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 1-20.
61. Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (1977). Birth order and ordinal position: Two Adlerian views. *Journal of Individual Psychology*, 33(1), 114-121.
62. Shulman, B. H., & Watts, R. E. (1997). Adlerian and constructivist psychotherapies: An Adlerian perspective. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11(3), 181-193.
63. Sweeney, T. J., Myers, J. E., & Stephan, J. B. (2006). Integrating developmental counseling and therapy assessment with Adlerian early recollections. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 251.
64. Taçyıldız, E. Kişilik Kuramları İle Sanat Kuramları Arasındaki Bağ. *Kesit Akademi Dergisi*, (8), 27-36.
65. Tadjabadi, F., Ahmadi, A., Forouzi, M., Ahmadi, Z. S., Jahani, Y., Najafi, K., & Bafghi, M. J. A. (2018). The effect of Adlerian group counseling on the level of assertiveness among midwifery students in clinical setting. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 12(2), 216-221.
66. Wagner, H. H., & Elliott, A. (2014). Adlerian Adventure-Based Counseling to Enhance Self-Esteem in School Children. *Journal of School Counseling*, 12(14), n14.
67. Wachter, C. A., Clemens, E. V., & Lewis, T. F. (2008). Exploring school counselor burnout and school counselor involvement of parents and administrators through an Adlerian theoretical framework. *Journal of Individual Psychology*, 64(4), 432-449.
68. Warner, J., & Baumer, G. (2015). *Adlerian Counselling and Psychotherapy*. *The Beginner's Guide to Counselling & Psychotherapy*, 37.
69. Watkins Jr, C. E. (1993). Psychodynamic career assessment: An Adlerian perspective. *Journal of Career Assessment*, 1(4), 355-374.
70. Watts, R. E. (2007). Counseling Conservative Christian Couples: A Spiritually Sensitive Perspective. *Counseling and Values*, 41, 51-58.
71. Watts, R. E. (2013). Adlerian counseling. *The handbook of educational theories*, 459-472.
72. Watts, R. E. (2017). Adlerian and constructivist therapies: A neo-Adlerian perspective. *The Journal of Individual Psychology*, 73(2), 139-155.
73. Watts, R. E. (2000). Adlerian counseling: A viable approach for contemporary practice. *TCA Journal*, 28(1), 11-23.

74. Watts, R. E. (2000). Entering the new millennium: Is Individual Psychology still relevant?. *Journal of Individual Psychology*, 56(1), 21-30.
75. Watts, R. E., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). Positive psychology: A neo-Adlerian perspective. *The Journal of individual psychology*, 73(4), 328-337.
76. Watts, R. E., Peluso, P. R., & Lewis, T. F. (2005). Expanding the acting as if technique: An Adlerian/constructive integration. *Journal of Individual Psychology*, 61(4), 380.
77. White, A. N. (2018). Socratic Questioning in Adlerian Psychology. *Counselling Methodologies – Psychodynamic and Humanistic Modalities*.
78. Weinstein, L., & Sackhoff, J. (1987). Adler is right. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 25(3), 201-201.
79. Windsor, J. F. (1979). The effect of Adlerian family counseling on families whose handicapped children are being mainstreamed.
80. Yuen, T. (2010). Counseling with adolescents in Hong Kong: an effective groupwork revisited. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2047-2057.