

## Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi

Examination of Adlerian theory within the context of positive psychology

Bengü Ergüner-Tekinalp<sup>1</sup>

### Özet

Adleryan kuram insancıl, varoluşçu, kısa süreli, çözüm odaklı, feminist ve çok kültürlü yaklaşımlara öncülük etmiş bir kuramdır. Kuramın gerek psikolojik danışma, gerekse çocuk ve ebeveyn eğitimi ve rehberliği, eğitim psikolojisi, evlilik ve aile terapisi ve örgütsel psikoloji alanında uygulamaları mevcuttur. Adleryan kuram pek çok kurama öncülük etmiş olmasına rağmen, çoğunlukla etkileri alanyazında göz ardı edilmiştir. Bütüncül, güçlü yanlara odaklı, insancıl, danışanları sorunlarının üstesinden gelme kapasitesine sahip bireyler olarak gören bir kuram olarak kuramın pozitif psikoloji akımı ile pek çok benzer yanı bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı Adleryan kuram ile pozitif psikolojinin benzerliklerini açıklamak, Adleryan kuramı pozitif psikoloji bağlamında değerlendirmek, ve kuramın pozitif psikoloji ile ilişkili kavramlarını pozitif psikoloji ışığında ele alarak araştırmacı ve ruh sağlığı uzmanlarına kaynak olmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Adleryan Kuram, pozitif psikoloji, kuramsal altyapı

### Abstract

Adlerian theory influenced humanistic, existential, brief, solution focused, feminist and multicultural approaches. The theory has been researched and implemented in counseling and therapy, child and parent education and guidance, educational psychology, family counseling and organizational psychology. Although Adlerian theory influenced many classic and contemporary approaches, its influence has historically been ignored in the literature. As a holistic, strength based, humanistic approach which sees individuals as having the capacity to solve their problems, Adlerian theory has many commonalities with positive psychology movement. The purpose of this article is to examine Adlerian theory within the context of positive psychology, provide a comprehensive review on how Adlerian theory is connected to positive psychology movement and therefore provide a guide for researchers and practitioners.

**Keywords:** Adlerian theory, positive psychology, theoretical background

### Giriş

Pozitif psikoloji insanların güçlü yanlarının ve erdemlerinin incelendiği bilimsel çalışmadır (Sheldon ve King, 2001). Daha kapsamlı olarak pozitif psikoloji insanlar, gruplar ve bireylerin en uygun şekilde varılması ve gelişmesine katkıda bulunan koşulları inceleyen bilim dalı olarak tanımlanabilir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji akımı özellikle son yıllarda ivme kazanmış, popülerliği artarak alanda baskın genel görüş olmaya başlamıştır. Pozitif psikolojinin popülerleşmesiyle, bu akıma çeşitli eleştiriler gelmektedir. Bu eleştirilerin başında Pozitif Psikoloji akımının kendinden önce gelen, özellikle insancıl yaklaşımlara atıfta bulunmaması, ve tarihsel gelişiminde geçmiş çalışmalarını göz ardı etmesidir (Cowen ve Kilmer, 2002). Alanyazında var olan bu tartışmadan yola çıkarak, bu makalede Adleryan kuram, pozitif psikoloji bakış açısıyla değerlendirilecek ve pozitif psikoloji ile Adleryan kuram arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılacaktır.

---

<sup>1</sup> Drake University Department of Leadership and Counseling Iowa, USA. E-mail: bengü.tekinalp@drake.edu

Adleryan kuramın etkileri pek çok köklü ve yeni akımda görünmesine rağmen, bu etkiler alanyazında gözardı edildiği gibi, kuram çoğu zaman yanlış anlaşılmiş ve yanlış kategorilenmiştir (Carlson, Watts ve Maniacci, 2006; Evans ve Meredith, 1991). Adleryan kuram insancıl, kısa süreli, yapısal, bilişsel, varoluşal, post-modern, feminist, sistemsel, kültüre duyarlı bir kuramdır (Corey, 2012), ancak hala kuramı Neo-Psikolojik olarak ele alan yazarlar ve kitaplar mevcuttur. Adleryan olmayan yazarların, kuramı yanlış yorumlaması sonucu oluşan bu yanlış kategorileme ve yanlış anlamalar kuramın hakettiği atf ve değeri bulmasına engel olmaktadır. Adler kadar düşüncelerinden yararlanmış ancak bir o kadar da atıfta bulunulmamış bir başka yazar daha bulmak kolay değildir (Mosak, 2000). Bütüncül yaklaşımıyla Adleryan kuramın günümüz pozitif psikoloji yaklaşımı ile örtüşen yanları bulunmaktadır. Nitekim Adler (1937) bireysel psikolojinin temellerinin “mutlu ve iyimser bir bilim izlenimi” verdiğini söylemiştir (Moore, 2012). Bu çalışmanın amacı Adleryan kuram ile pozitif psikolojinin benzerliklerini açıklamak, Adleryan kuramı pozitif psikoloji bağlamında değerlendirmek, ve kuramın pozitif psikoloji ile ilişkili kavramlarını pozitif psikoloji ışığında ele alarak araştırmacı ve ruh sağlığı uzmanlarına kaynak olmaktır.

### **Pozitif Psikolojiye Yapılan Eleştiriler**

Pozitif Psikoloji akımına yöneltilen eleştiriler Amerikan yaşamını merkeze alması, elitist tutum sergilemesi, baskın etnik grup merkezli olması, psikolojik ve felsefi tarihsel bağlamını gözardı etmesi olarak sıralanabilir (Christopher, ve Hickinbottom, 2008; Fernández-Ríos, ve Novo, 2012; Miller, 2008; Yen, 2010). Ancak, en yaygın eleştiri pozitif psikolojinin tarihsel birikimi göz ardı ederek akımın öncülerinin kendilerinden önce gelen fikir ve kuramları tanınamalarıdır (Cowen ve Kilmer, 2002). Pozitif psikoloji akımı aynı zamanda kavramların içlerinde buldukları bağlamı ve sosyal çevre ve kültürün etkisini değerlendirmemesiyle eleştirilmiştir (Fernández-Ríos, ve Novo, 2012; McNulty ve Fincham, 2012). Bu anlamda bireyin içinde bulunduğu bağlamın önemini vurgulayan Feminist, Adleryan ve diğer insancıl kuramların pozitif psikoloji bakışıyla değerlendirilmesi pozitif psikoloji akımına bir dayanak sağlayabilir. Pozitif psikoloji kuramsal altyapısı olmamasıyla eleştirildiği için (Cowen ve Kilmer, 2002) çeşitli köklü kuramları incelemek bir kuramsal altyapı oluşturulmasında yardımcı olacaktır.

Geçmiş kuramların inkar edildiği eleştirilerine cevaben Seligman (2002) pozitif psikolojinin yeni bir fikir olmadığını söylemiş ve Allport ve Maslow gibi insancıl kuramcılara atıfta bulunmuştur, ancak Adleryan kuramı ele almamıştır (Carlson, vd., 2006; Watts, 2012). Sonraları Adleryan kuram pozitif psikoloji alanında yapısal ve fenomenolojik yaklaşımlar konusunda belirli yazarlar tarafından anılmıştır (Higgins, ve Gallagher, 2009; Mahoney, 2009). Pozitif psikolojinin insancıl kuramlar ile ilişkisi üzerine alanyazında sınırlı çalışma bulunduğu için, Adleryan kuramı pozitif psikoloji bakış açısıyla değerlendirmek alanyazındaki bu açığı kapatma yolunda bir adım olarak her iki yaklaşıma da katkı sağlayabilir.

### **Pozitif Yönelimli Bir Yaklaşım Olarak Adleryan Kuram**

İnsancıl bir kuram olarak, Adleryan kuram bireyin seçim yapma özgürlüğüne, yaşamına yön vermedeki yaratıcılığına vurgu yapar (Carlson, vd., 2006). Bununla beraber bireyler ve birey-toplum arasındaki eşitliğe dayalı ilişkilere odaklanır; bireyin başkalarına ve topluma olan katkısını yani sosyal ilgiyi, ruh sağlığının temeli olarak görür (Barlow, Tobin, ve Schmidt, 2009; Leak ve Leak, 2006; Mosak, 1991). Pozitif psikoloji akımı ve Adleryan kuram arasındaki benzerlikler bazı çalışmalarda tartışılmıştır. (Carlson, vd., 2006; Leak ve Leak, 2006; Sweeney, 1998; Watts, 2012). Bu çalışmalarda, insan doğasına bütüncül bir yaklaşım sunması, önleyici psikolojik danışmaya önem vermesi, insanların

güçlü yanlarını vurgulamasıyla Adleryan Kuram pozitif yönelimli bir kuram olarak değerlendirilmiştir (Leak ve Leak, 2006; Watts, 2012). Adleryan kuramın pozitif psikoloji yönelimi şu şekilde özetlenebilir:

- Temel psikolojik motivasyon bireylerin algılanan olumsuz durumdan, algılanan olumlu duruma ilerleme arzusudur (Akdoğan, 2012; Nader, 2008).
- Fenomenolojik bir yaklaşım olarak, bireylerin öznel deneyimleri merkeze alınır (Barlow, vd., 2009).
- Bireylerin yaşadığı olayları yorumlama, etkileme ve yaratma kapasiteleri vurgulanır. (Adler, 1931; Corey, 2012). Bireyler içlerinde buldukları sosyal bağlamlarında değerlendirilir (Carlson, vd., 2006). Patolojiye değil insanların normal gelişimine odaklanır
- Sağaltım yerine önleyici danışmanlığı ve eğitimi vurgular (Carlson, vd., 2006).
- Terapiye olumlu ve güçlü yanlara odaklı bir bakış açısı sunar.
- Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreye aidiyeti vurgulanır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956; Mosak ve Maniacci, 1999; Sweeney, 1998).

## **Adleryan Kuramın Pozitif Psikoloji ile İlgili Kavramları**

### **Sosyal ilgi**

Adleryan kuramın en temel kavramlarından biri bireyin toplumdaki yerini ve topluma ve başkalarına yaptığı katkıyı ruh sağlığının merkezine koyan sosyal ilgi kavramıdır (Nikelly, 2005; 1991; Schwartz, Meisenhelder, Ma, ve Reed, 2003; Soyer, 2004). Sosyal ilgi tanımlaması güç, karmaşık ve çok yönlü bir kavramdır (Mosak, 1991) ancak, sosyal ilgi en genel anlamıyla başkalarının huzuru ve iyiliğine katkıda bulunmak olarak tanımlanabilir. Sosyal ilgi iyilik, saygı ve başkalarını koşulsuz kabul etmeyle ifade edilir ve empati, dostluk, insan sevgisi, ve sempatiyi, içerir (Kalkan, 2009). Genel olarak sosyal ilgi bireyin içinde bulunduğu gruba ve topluma ait olması, sadece kendinin değil, başkalarının da gelişim ve iyilik hallerini dikkate alarak, katkıda bulunma isteği olarak tanımlanabilir. Sosyal ilgisi yüksek olan bireyler mükemmel olmayışlarını, kendinin ve başkalarının kusurlarını kabul edebilir, kendine güvenir, başkalarının refahına katkıda bulunma arzusu duyar, yaratıcıdır, seçme gücü vardır, yakınlık duygusuna sahiptir ve işbirliğinde bulunur (Mosak, 1991). Benzer şekilde sosyal ilgi arkadaşlık, sempati ve empati becerisi, işbirliği, hoşgörü, destek, bağlılık, ve insanlarla özdeşim gibi kavramları da içerir (Barlow, Tobin, ve Schmidt, 2009; Bubenzer, Zarski ve Walter, 1991; Kalkan, 2009; 2010 Nikelly, 2005, 1991; Watts, 2012). Sosyal ilgi Almanca *Gemainschaftgefühl* kelimesinden çevrilmiştir ve topluluk/ ortaklık duygusu bu kavramı daha doğru yansıtmaktadır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). *Gemainschaftgefühl* kelimesi incelendiğinde *gemein* beraberlik, *shaft* uzanma ve *gefühl* duygu anlamlarına gelir. Bu açıdan bakıldığında sosyal ilgi bireyin beraberlik duygularını aktif olarak başkalarına sunma duygusu anlamına gelir. Yani sosyal ilgi pasif değil bireyin aktif olduğu temel psikolojik eylemini yansıtan bir duygudur.

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarda tek başına sosyal desteğin varlığının değil, bireyin aktif olarak sosyal destek arayışı ve sosyal destek kurmasının psikolojik iyilik hali ve kendini toplama gücünün gelişiminde etkili olduğu tartışılmıştır (Pistrang, Barker, ve Rutter, 1997; Rutter, 2013; Rutter, 1994). Adler sosyal ilgisi yüksek olan bireylerin mutluluğa daha yakın olduğunu ileri sürmüştür (Adler, 1979/1956). Bu anlamda sosyal ilginin tanımında bireyin aktif eylemine yapılan bu vurgu, pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarla örtüşmektedir.

Sosyal ilgi ve pozitif psikoloji ile ilgili değişkenleri inceleyen çalışmalar Adler'in öngördüğü şekilde sosyal ilginin bireyin genel iyilik halini, başatme, ve uyumunu doğrudan etkilediğini bulmuştur. Sosyal ilgi sağlık (Johnson, Smith ve Nelson, 2003), romantik ilişkilerde uyum (Logan, Kern, Curlette, ve Trad, 1993), evlilik uyumu (Markowski, ve Greenwood, 1984), maneviyat (Leak ve

Leak, 2006), özsaygı ve başarı (Ashby, Kottman ve Rice, 1998), içsel kontrol odağı (Hjelle, 1991), yardım (Bubbenzer vd., 1991), mutluluk ve mizah duygusu (Dixon, Willingham, Chandler ve McDougal, 1986; Stevick, Dixon ve Wellingham, 1980), öznel iyi oluş (Crandall ve Kytonen, 1980; Crandall, ve Putman, 1980), işbirliği ve özgecilik (Crandall ve Harris, 1976), ve psikolojik dayanıklılık (Leak ve Williams, 1989 ) ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda, sosyal ilgi yabancılaşma, anlamsızlığa (Leak ve Williams, 1989) ve strese (Crandall, 1978, 1984) karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir. Bunların yanısıra sosyal ilgi ve kendini toplama gücünü yordayan bir faktör ve yüksek sosyal ilgiye sahip bireylerin aktif problem çözme başatme stratejilerini daha fazla kullanıp kendilerini daha kolay toparlayabildikleri bulunmuştur (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2014). Psikolojik dayanıklılık modelinde yer alan kendini adama, denetim ve meydan okuma özellikleri (Terzi, 2008b) sosyal ilginin temel yapısı ile benzerlik göstermektedir ve iki farklı örneklem grubuyla yapılan bir araştırmayla ampirik olarak gösterilmiştir (Leak, 1984). Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar sosyal ilginin mutluluk ve öznel iyi oluşta önemli yerini ortaya koymuştur. Örneğin paranın mutluluk getirip getirmediği üzerine yapılan çalışmalar, maddi gelirin değil, bireylerin harcama şekillerinin mutluluklarını etkilediğini göstermiştir. Buna göre kendileri yerine başkaları için harcama yapan, ve başkaları ile zaman geçirecekleri deneyimler satın alan bireylerin daha mutlu oldukları bulunmuştur (örn. Aknin, Dunn, Whillans, Grant, 2013; Aknin, Barrington-Leigh ve Dunn, 2013; Dunn, Aknin ve Norton, 2008). Benzer şekilde özgeci yaşlıların daha fazla iyilik haline sahip oldukları (Midlarsky ve Kahana, 2007) ve gönüllü çalışmalar yapan bireylerin daha mutlu oldukları bulunmuştur (Pilkington ve Windsor, 2012; Thoits, ve Hewitt, 2001; Weinstein ve Ryan, 2010) ve insanların birbiriyle olan bağı ve sevginin mutluluk ve sağlığın temelinde olduğu tartışılmıştır (Fredrickson, 2013; 2014). Sosyal ilgiyi ruh sağlığının, uyumun ve genel başedebilme becerilerinin merkezine koyan Adler'in zamanının ilerisinde bir öngörü gösterdiği söylenebilir. Sosyal ilgi kavramı pozitif psikoloji ışığında affetme, özgecilik, sevgi, merhamet gibi kavramlarla ilişkisi ve bireyin genel iyi oluşu ve mutluluğuna etkisi bağlamında incelenebilir.

### **Aidiyet**

Sosyal ilgi ile yakından ilgili bir diğer kavram ait olmadır. Bireyler içlerinde buldukları sosyal bağlanlarında değerlendirilir ve bu bağlanların en temel ve en önemlisi ailedir (Carlson, vd., 2006). Dolayısıyla Adleryan kuram bireyin aile içinde yerini bulması, aidiyet duygusu kazanmasına odaklanarak bireyi bütüncül olarak anlamaya uğraşır. Bireylerin temel psikolojik hareketi başkalarına yöneliktir ve ait olmak, ailede, toplumda, dünyada anlamlı bir yer edinmek temel bir ihtiyaçtır. Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar aidiyet duygusunun gerek fiziksel gerekse ruh sağlığı için önemli bir değişken olarak bulunmuştur (Mellor, Stokes, Firth ve Hayashi, 2008; Stager, ve Kashdan, 2009; Resnick ve Harris, 1993; Young, Russell ve Powers, 2004; Walton ve Cohen, 2011)

### **Cesaret**

Cesaret Adler ve özellikle Adler'in öğrencisi Dreikurs tarafından vurgulanmış en önemli kavramlardan biridir. Adleryan kuramda bireyler hasta değil, cesareti kırılmış olarak ele alınırlar, dolayısıyla psikolojik danışma süreci, bir yeniden cesaretlendirme sürecidir (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011; Sweeney, 1998; Watts, 2012). Genel olarak alanyazın incelendiğinde cesaret, korkusuzlukla nitelenmekte ve tehlike ya da bireye zarar verme potansiyeli olan durumlarda bile eyleme geçme olarak tanımlanmaktadır (Yang, Milliren ve Blagen, 2010). Cesur bir insan bir duruma, göreve ya da olaya bakarken -bu durumlar tehlike yaratıcı olsa bile- karşılaşacağı olumsuzluk ya da sorunlar yerine, olası çözümler ve eylemler üzerine odaklanır. Yani cesaret, tehlikenin yaratacağı olumsuzluklardan

çok, yapılması gerekenler üzerine odaklanmaktır (Yang vd., 2010). Ancak bu süreç gözü kapalı, tedbirsizce hareket etmek değil olumlu sonuçlar umarak, olaylara iyimser bir bakış açısı ile yaklaşmaktır. Aynı zamanda cesur bireyler sonuçlar kötü olsa da bununla başedebileceği inancıyla kendilerine güvenirlere. Yani cesaret, iyimserlik ve umudu barındırdığı gibi, bireyin kendini çaresiz hissettiği durumlarda bile geleceğe olumlu bakabilme ve yoluna devam edebilme gücüdür (Dreikurs ve Dinkmeyer, 2000). Bireyin aktifliğine yapılan vurgu hatırlandığında Adleryan cesaret kavramında eylem olmadan cesaretin varlığından söz edilemez (Dreikurs ve Dinkmeyer, 2000). Özetle cesaret; risk alabilmek, karşılaşılan sorunları çözmeye çalışmak, hata yapmaktan korkmamak (kusurları kabul etme cesareti), yüksek sosyal ilgi, başkalarının yararını düşünmek, özgecilik, otantik olabilmek, başarılı olacağına, başarmasa da bununla başedebileceğine inanmak, iyimser ve umutlu olmak ve sorunlara yaratıcılıkla yaklaşmak, yılmamak, hata yapmaktan kaçınmak yerine, hatalardan ders çıkarmak ve seçeneklerinin farkında olmaktır.

Pozitif psikolojide cesaret kavramının en çok ele alındığı kavram kendini adama, denetim ve meydan okuma boyutlarından oluşan psikolojik dayanıklılıktır. Meydan okuma, değişime olan inancı, yeni şeyler denemekten hoşlanmayı, kendine güveni ve iyimserliği içerir (Terzi, 2008a; Woodard, 2004). Meydan okuma boyutunda en belirleyici faktör cesaret duygusudur (Woodard, 2004). Dreikurs ve Dinkmeyer (2000), cesareti zorluklara rağmen mücadele etme olarak tanımlaması Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık kavramının meydan okuma boyutu ile benzerlik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığın bir boyutu olan denetim, yaşamdaki güçlükler karşısında çaresizliğe kapılmak ya da zorluklardan kaçınmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancını, öz disiplini, başarı yönelimliliği, özerkliği, içsel güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi içerir (Kamya, 2000; Terzi, 2008a). Tıpkı Adleryan kuramda olduğu gibi, psikolojik dayanıklılık durağanlık ve pasiflikten çok eyleme geçmek ve değişime inanmaktır. Psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu, değişimin tehdit yerine bireye fırsatlar sunan olumlu gelişim olarak algılanması, yeni deneyimlere açıklığı, özgüven ve iyimserliği içerir (Kobasa, 1979; Terzi, 2008a). Benzer şekilde Adleryan kuramda davranışın hedefliliğine ve bireyin başkalarına yönelik temel yönelimine yapılan vurgu, psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutuyla benzerlik gösterir. Kendini adama boyutunda birey sadece eyleme değil, aynı zamanda eylemin önemi ve başkaları üzerindeki etkisini değerlendirir. Yani birey hem içsel mekanizmalarını hem de toplumsal etkilerini değerlendirir (Gökçe, 1993). Adleryan kurama göre bireyler başlarına gelen olayların pasif kurbanları değil, yaratıcı değişim gücüne sahip, değişim için aktif eyleme geçebilen (Denetim Boyutu), değişim için içsel mekanizmalarını değerlendirerek iyimser bir bakış açısıyla hareket eden (Meydan Okuma Boyutu), ve eylemlerinin temelinde ait olma, bir yer edinme yer alan, başkaları üzerindeki etkilerini değerlendiren bireylerdir (Kendini Adama Boyutu). Bireylerin hayatlarını değiştirme gücü pozitif psikolojide ele alınan temel konulardandır. Örneğin Lyubomirsky (2008) insanların mutluluklarının %40'ının kendi ellerinde olduğunu ileri sürmüştür. Sabit mutluluk noktası (denge noktası) kuramına göre herkesin belirli bir mutluluk düzeyi vardır ve bu sabit nokta mutluluğun %50'sini belirler, bunun yanısıra deneyimler bireyin mutluluğunun %10'unu belirlerken, mutluluğun geri kalan %40'ı bireyin kendi elindedir (Lyubomirsky, 2008). Mutluluk çalışmalarının en temel kuramlarından biri olan sabit nokta kuramı, Adleryan kuramın en temel ilkelerinden olan, önemli olanın bireyin sahip oldukları, içinde bulunduğu koşullar ya da yaşantıları değil, bunlarla ne yaptığı, bunları nasıl ele aldığına vurgu yapan kullanım psikolojisi ile benzer bir bakış açısı sunmaktadır. Her iki modelde de bireyin aktif rolü ve sorumluluğu vurgulanmıştır.

Bettner ve Lew (1995) çocukların kendini toparlama gücü üzerine yaptıkları çalışmada Adleryan kuramı temel alarak, kendini toparlama gücünün gelişmesi için en gerekli dört özelliği belirlemiştir. Bunlar Bağlılık, Yetkinlik, Önemlilik ve Cesarettir (Crucial Cs: Connected, Capable,

Count, Courage). Çocukların psikolojik dayanıklılık geliştirmesi ve kendini toparlama gücüne sahip olmaları için ait olma, başkaları ile ilişkilerinde güvende hissetme (bağlılık), sorumluluk alma, başladığı işleri başarma konusunda yetkin ve yeterli (yetkinlik) ve kendini önemli, işe yarar, içinde bulunduğu grupta önemli ve biricik bir yeri olduğunu (önemlilik) hissetmeleri gerektiği ve bunların sonucunda zorluklarla başedebilme ve korkularını yenme cesareti geliştirebileceklerini ileri sürer. Bu dört gerekli faktör gerek eğitim, gerekse ebeveyn eğitimi, örgütsel psikoloji ve psikoterapi alanlarında araştırılmış ve uygulanmıştır (Conway, 2000; Curlette, ve Granville, 2014; Kottman, 1999; McCurdy, 2007).

### **Mükemmel Olmama (Eksiklerini Kabul Etme) Cesareti**

Mükemmel olmama cesareti olumlu benlik algısının başkalarıyla işbirliğinde bulunarak, kendini eksik yanlarıyla, mükemmel olmak zorunda olmayan bir birey olarak kabul edip, daha olumluya doğru ilerleme motivasyonudur (Hartshorne, 2002; Lazarsfeld, 1991; Turner ve Pew, 1978). Kendinden emin olmayan, ve eksikliklerini kabul etmek istemeyen bireyler başkalarıyla işbirliği içinde olmak yerine onlara karşı üstünlük kurma ihtiyacıdadırlar (John, 2011). İnsanlarda daha iyiye doğru ilerleme motivasyonu olmasına rağmen, bu motivasyon mükemmel olma çabası değildir. Aksine mükemmellik çabasının altında aşağılık duyguları yatar. Pozitif psikoloji akımının öncesinde sıkça çalışılmış özsaygı, olumlu benlik algısı gibi kavramlar Adleryan kuramın ele aldığı mükemmel olmama cesareti ile benzerlik gösterir. Ancak özellikle son yıllarda, Türkçe'ye öz anlayış olarak çevrilen *self - compassion* (Neff, 2011) kavramı ile mükemmel olmama cesareti örtüşmektedir. Öz anlayış, bireyin kendisini ve çevresindekilerinin farkındalığa dayalı olarak duygularını ve yeteneklerini objektif bir biçimde değerlendirmesidir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Neff, 2011; Özpolat, 2015). Bu anlamda öz anlayış, mükemmel olmama cesaretini de kapsayan daha karmaşık ve çok boyutlu bir süreci betimler. Mükemmel olmama cesareti, öz anlayışa ulaşmada bir basamak olarak ele alınabilir.

### **Cesaretlendirme**

Cesareti kırılmış bireyler hayata olumlu yaklaşamadıklarından kendilerini ait ve önemli hissetmek için olumsuz ve işlevsiz, yollara başvurmayı seçebilirler (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011). Cesaretlendirme hem psikolojik danışma sürecinde ilişkinin kalitesini belirleyen sürece ait bir faktör hem de yeniden eğitim aşamasında kullanılan özel bir tekniktir (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011; Watts, 2012). Psikolojik danışma sürecinde, cesaretlendirme psikolojik danışmanların danışanın değişme potansiyeline olan inancını yansıtır (Cheston, 2000). Eğitim psikolojisinde cesaretlendirme öğrenme sürecinde önemli bir faktör olarak kabul edilir (Dinkmeyer ve Dreikurs, 2000; Ergüner-Tekinalp, 2015). Cesaretlendirme becerileri danışana olan koşulsuz inancı, koşulsuz kabulü, ve danışanın davranışlarının hedefini anlamayı içerir (Carns ve Carns, 1998). Cesaretlendirilen bireylerin aidiyet duygusu gelişir, işbirliği içinde hareket edebilir, empati gösterebilir, içsel motivasyonları artar, ve sorumluluk duygusuyla hareket edebilir (Ergüner-Tekinalp, 2015). Pozitif psikolojinin eğitim ve psikolojik danışma sürecinde yeni başlayan uygulamalarında cesaretlendirme gerek bir kavram gerekse bir süreç olarak değerlendirilebilir.

## **Yaşam Tarzı**

Yaşam tarzı kavramı kişiliğin dinamik yapısını vurgulayan, bireyin daha çok bilinçaltında oluşan, kendine özgü, kendini tekrarlayan örüntülerden oluşan bilişsel şemadır (Akdoğan, 2012). Çocukluktaki ilk deneyimler, aile içi ilişkiler, psikolojik doğum sırası gibi faktörlerden etkilenecek gelişir. Yaşam tarzı bireyin düşünme, hissetme, davranma biçimlerini, benlik algısını, benlik ideallerini, temel hedefleri yansıtır ve bireyin kendine, başkalarına ve dünyaya olan tutumlarını ifade eder (John, 2011). Pozitif psikoloji alanında, özellikle mutluluk ve kişilik (örn. Austin, Saklofske, ve Egan, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2000; Steel, Schmidt, ve Shultz, 2008) üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam tarzı kavramı kişilik ile mutluluk arasındaki ilişkinin anlaşılmasında kuramsal bir açıklama sunabilir. Örneğin, öznel iyi oluş pek çok farklı modelle açıklanmıştır. Tavandan – tabana (top - down) modeli bireylerin önceden belirlenmiş olan öznel iyi oluş düzeyleri olduğu ve olaylara kişilik özelliklerine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz tepki gösterme eğiliminde olduğunu ifade eder (DeNeve, 1999). Adleryan kuramdaki yaşam tarzı kavramı benzer şekilde bireylerin ne yaşadıkları değil, yaşadıklarını nasıl deneyimledikleri ve algıladıklarını yaşam tarzlarının belirlediğini ileri sürer. Öznel iyi oluşu açıklayan bir başka model ise kişiliğin duygusal tepkilerin temel belirleyici olduğunu açıklayan dinamik denge modelidir (Diener ve Diener, 2000; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Adleryan yaşam tarzı kavramı bu tepkileri belirleyen yinelenen örüntüler olarak düşünülebilir. Amaç kuramı ise, öznel iyi olmanın bireylerin davranışlarının amacına bağlı olarak değiştiğini ileri sürer (Yetim, 2001). Amaca yönelik örgütlü, belirli bir örüntü dahilinde oluşan davranışlar, yaşam tarzının bir parçası olan öznel mantık aracılığıyla kendini gösteren davranışın hedef yönelimliliğine karşılık gelmektedir. Yaşam tarzı kavramı neden bazı bireylerin sabit mutluluk noktasının diğerlerinden daha yüksek ya da düşük olduğu, öznel iyilik halinin oluşması, korunması ve gelişmesi konularını açıklayan, tüm öznel iyi oluş modellerini içinde barındırarak bir meta- kuramsal altyapı sunabilir. Aynı zamanda yaşam tarzının anlaşılması, şükran (minnettarlık), affetme, kendini affetme, öz-anlayış gibi pozitif psikolojinin çalışma alanına giren diğer konuları da anlamaya, bu kavramların bireysel farklılıklar bağlamında değerlendirilmesini açıklamada yardımcı olabilir.

## **Başarma (Üstünlük) Çabası**

Algılanan olumsuz durumdan, algılanan olumlu duruma ilerlemeye gösterdiğimiz çaba olarak tanımlanan üstünlük çabası, kendini toparlama, psikolojik dayanıklılık, güç, başatma gibi pozitif süreçlerin altında yatan temel mekanizma olarak ele alınabilir. Başarma ve üstünlük çabası sosyal ilgi ile doğrudan ilişkilidir, yani başarma duygusu başkalarına üstünlük kurmak değil, başkalarıyla işbirliği içinde bulunarak daha iyiye ulaşmayı ifade eder (John, 2011; Rasmussen, 2010; Watts, 2012). Pozitif psikoloji bağlamında başarma duygusu bireyin değişim ve gelişimine destek olan bir mekanizma olarak incelenebilir. Başarma duygusu kendini toparlama gücü, psikolojik dayanıklılık, umut ve iyimserlik konularının inceleme ve uygulanmasında araştırmacı ve uygulamacılara yön verebilir. Örneğin umut kuramı, hedefler, yollar ve eylemleri içeren üç süreçte ele alınır. Buna göre umut bireyin öznel hedef belirlemesi, bu hedeflere ulaşmak için yollar oluşturma ya da araştırması ve yollarda hedefini gerçekleştirmek için eyleme geçmesi olarak tanımlanır (Rand ve Cheavens, 2009). Benzer şekilde iyimserlik, iyimser açıklama şekilleri, atf kuramına dayalı iyimserlik (Carver, Scheier, Miller, Fulford, 2009), Adleryan kuram ile benzer olarak bireyin hedef yönelimliliğine, öznel algılarına ve yaşantılarını yorumlayarak kurban değil, yaşamının mimarı olmasına vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla umut, iyimserlik, iyimser açıklama şekilleri gibi kavramlar Adleryan kuramın başarma çabası çerçevesinde ele alınarak umut ve iyimserliğin ortaya çıkış süreci kapsamlı olarak anlaşılabilir.

## **Hedef Yönelimlilik**

Adleryan kuram telelojik bir kuramdır. Teleloji insanların hedef yönelimliliğini, hedef, anlam ve amaç çabalarını açıklayan felsefi bir kavramdır (Akdoğan, 2012; Mosak and Maniacci, 1999; Sweeney, 1998). Adler (1956) bireylerin bir hedef olmadan düşünemeyeceklerini, hissedemeyeceklerini ve davranamayacaklarını söylemiştir. Her davranış, düşünce, ve duygunun bir amacı vardır. Yani bireyler içgüdüleriyle hareket etmez, ya da davranışlar tamamen kalıtsal değildir; aksine insanlar kendileri için önemli olan (fenemenoloji) bir hedef doğrultusunda hareket ederler. Adleryan kurama göre, bireyler, hedeflerini değiştirerek ya da onları daha işlevsel hale getirerek değişebilirler (Sweeney, 1998), dolayısıyla bireyin davranış ve duygularının altında yatan hedeflerin anlaşılması önemlidir (John, 2011).

Hedef yönelimliliğin davranış ve motivasyondaki önemi pek çok akademik yayın ve araştırmalarla ortaya konmuştur (örn. Moskowitz, Gordon, Grant, ve Heidi, 2009). Aynı zamanda yaşamda amaç, anlam arama ve mutluluk, öznel iyi olma, yaşam doyumu gibi kavramlarla incelenegelmiştir. Yaşamda anlam, yaratılan amaçlarla oluşur ve bireyin gerçek potansiyeline ulaşmasında ve kendini gerçekleştirmesinde, öznel değeri olan, genel hedefleri kapsar (Dik, Steger, Gibson ve Peisner, 2011). Dolayısıyla hedef yönelimlilik yaşamda amaç ve anlama yön veren bir güç olarak kabul edilebilir. Öznel iyi oluşun oluşması için özellikle olumsuz ya da travmatik olaylardan anlam çıkarılması gerekir. Ancak araştırmaların da gösterdiği gibi (Bower, Meyerowitz ve ark., 2005; Brennan, 2001; Holland ve Reznik, 2005), her anlamlandırma öznel iyi oluş, kendini toplama ya da travma sonrası büyüme ile sonuçlanmayabilir. Örneğin yaşam tarzına bağlı olarak özel mantığı “dünya adil değildir, herkes bana karşı” olan birinin yaşadığı olumsuz olaylardan travma sonrası büyümeye yardımcı olacak anlamlandırma yapması daha zordur. Bu bağlamda, bireyin yaşam tarzı içinde kendi içinde ve birbiriyle tutarlı olarak işlev gösteren bireyin kendine özgü kurgusal hedefleri ve özel mantığının anlaşılması, anlamlandırma sürecinin daha iyi değerlendirilmesinde yardımcı olabilir.

## **Biriciklik ve Fenemenoloji**

Adleryan kuramın vurguladığı en önemli kavramlardan biri fenemenoloji ve her bireyin kendine özgü olduğu. Bireyin doğuştan getirdiği özellikleri içinde bulunduğu çevrede nasıl kullandığı temel sorudur. Her bireyin dünyayı algılayışı kendine özgüdür ve bireyler bu özel mantıkları ve kendilerine özgü anlayışlarıyla değerlendirilmelidir (Adler, 1956/1979; Corey, 2012). Bu doğrultuda, bireyleri anlamak için bireyin yaşadıklarından çok, bireyin yaşadıklarına yükledikleri anlam araştırılmalıdır. Bireyin tüm deneyimleri, duyguları, düşünceleri yaşam tarzı ile bağlantılı olarak, kurgusal hedefleri dahilinde kendine özgü oluşur. Bireyin öznel algılarına ve her bireyin biricikliğine yapılan bu vurgu, kuşkusuz pozitif psikolojide öznel yaşantıların anlaşılması ile doğrudan ilgilidir. Pozitif psikoloji bireyin yaşantı ve öznel algılarına vurgu yapar, mutluluk genel olarak herkesin ortak tanımladığı bir hedef değil, öznel iyilik oluş kavramı ile bireyin kendi algısı ve yaşam kurgusuna bağlı bir süreçtir. Adleryan kuramın fenemenolojik bakış açısı, pozitif psikolojinin öznel algı, yaşantı ve anlamlandırmalara yaptığı vurgu ile örtüşüktür.

## **Adleryan Uygulamalar**

Adleryan kurama dayalı olarak geliştirilen, pozitif psikoloji bağlamında kullanılacak, pek çok psikolojik danışma programı mevcuttur. Duso (Developing Understanding of Self and Others) programı Duso adlı Yunus kuklasıyla ilkökul çocuklarına sosyal beceri ve olumlu benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiş bir programdır (Dinkmeyer ve Dinkmeyer,



1982), bunun yanısıra çeşitli ebeveynlik programları (Pozitif Disiplin, Nelsen, 2006; Aktif Ebeveynlik ve Aktif Öğretmenlik, Popkin, 2002) STEP, Dinkmeyer, ve McKay, 1982), cesaretlendirme programları (Wingett ve Milliren, 2008), Öğrenci Başarı Becerileri Programı (Brigman ve Webb, 2010) ve iyilik hali (Myers ve Sweeney, 2004), mevcuttur. Bu programlar pozitif psikolojinin giderek artan uygulama çalışmalarında araştırılabilir ve geliştirilebilir.

## Sonuç

Adleryan kuram gelişim odaklı, fenomenolojik, hedef yönelimli, bütüncül, sosyal bağlamı değerlendiren, sosyal eşitlik ve adalete inanan ve bireyin sosyal sorumluluklarını ruh sağlığının temeli olarak gören, iyimser bir bakış açısına sahip bir kuramdır (Sweeney, 1998; Watts, 2000). Adleryan kuram doğası gereği danışanın güçlü yanlarına, kaynaklarına, danışanın işine yarayan becerilerine, hedeflerine, ve yeteneklerine odaklanarak, çok kültürlülüğü ve sosyal adaleti vurgular (Carlson, vd., 2006; Adler, 1956/1979; Ansbacher ve Ansbacher, 1956); Mosak ve Maniacci, 1999; Sweeney, 1998; Watts, 1999, 2003; Watts ve Shulman, 2003). Adleryan kuramın önleyici danışmanlığa yaptığı vurgu, temelleri Adler tarafından atılan, günümüzde son derece güçlü ve yaygın bir şekilde devam eden ebeveyn, öğretmen eğitim programları ve çocuk danışma merkezleriyle kendini göstermektedir.

Zamana direnebilmiş, uluslararası alanda yaygınlıkla çalışılan ve kullanılan kapsamlı bir kuram olarak, Adleryan kuram diğer pek çok kurama önderlik ettiği gibi, pozitif psikolojiye de tutarlı bir kuramsal temel sunabilir. Sonuç olarak insan doğası ve değişim sürecine pragmatik bir bakış açısı sunan Adleryan kuram pek çok yeni psikoterapi kuramı ve psikoloji akımı ile bütünleşebilir (Carlson ve ark. 2006). Adleryan kuramın temel ilke ve hedefleri dikkate alındığında, Watts'ın (2012) belirttiği gibi insancıl kuramcılar pozitif psikolojinin babası olarak kabul ediliyorsa, Adler dedesi olarak kabul edilmelidir. Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi ve Adleryan kurama ait kavram ve süreçlerin pozitif psikoloji alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcılar tarafından ele alınması gerek pozitif psikoloji gerekse Adleryan kurama katkıda bulunacaktır.

## Kaynakça

- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. New York, NY: Grosset & Dunlap.
- Adler, A. (1937). *The progress of mankind*. J. Carlson, M. P. Maniacci, (Ed.). *Alfred Adler revisited*. In (37-40). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group
- Adler, A. (1956/1979). *Superiority and social interest*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryan yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ansbacher, H., & Ansbacher R., R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. Oxford, England: Basic Books.
- Ashby, J. S., Kottman, T., & Rice, K. G. (1998). Adlerian personality priorities: Psychological and attitudinal differences. *Journal of Counseling & Development*, 76(4), 467.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38,547-558.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., ve Schmidt, M. M. (2009). Social interest and positive psychology: Positively aligned. *Journal of Individual Psychology*, 65(3), 191-202.
- Bettner, B. L., & Lew, A. (19895). *Raising kids who can*. Newton Centre, MA: Connexions Press.

- Bubbenzer, D. L., Zarski, J. J., & Walter, D. A. (1991). Measuring social interest: A validation study. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 124.
- Bower, J. E., Meyerowitz, B. E., Desmond, K. A., Bernaards, C. A., Rowland, J. H., & Ganz, P. A. (2005). Perceptions of positive meaning and vulnerability following breast cancer: predictors and outcomes among long-term breast cancer survivors. *Annals of Behavioral Medicine*, 29, 236-245.
- Brigman, G., & Webb, L. (2010). *Student Success Skills: Classroom manual* (3rd ed.). Boca Raton, FL: Atlantic Education Consultants.
- Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carns, M. R., & Carns, A. W. (1998). A Review of the professional literature concerning the consistency of the definition and application of Adlerian encouragement. *Journal of Individual Psychology*, 54(1), 72.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Miller, C. J., & Fulford, D. (2009). Optimism. İçinde S. J. Lopez, C. R. Snyder, S. J. Lopez, C. R. Snyder (Ed), *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)* (pp. 303-311). New York, NY: Oxford University Press.
- Cheston, S. E. (2000). Spirituality of encouragement. *Journal of Individual Psychology*, 56(3), 296-304.
- Conway, C. E. (2000). Using the crucial Cs to explore gender roles with couples. *Journal of Individual Psychology*, 56(4), 495.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Cowen, E. L., & Kilmer, R. P. (2002). Positive psychology: Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 449-460.
- Crandall, J.E. (1984). Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 164-174
- Crandall, J. E. (1978). The effect of stress on social interest and vice versa. *Journal of Individual Psychology*, 34(1), 40.
- Crandall, J. E., & Harris, M. D. (1976). Social interest, cooperation, and altruism. *Journal of Individual Psychology*, 32(1), 50.
- Crandall, J. E., & Kytönen, J. A. (1980). Sex, age, and stress as moderators for the relation between social interest and well-being. *Journal of Individual Psychology*, 36(2), 169.
- Crandall, J. E., & Putman, E. L. (1980). Relations between measures of social interest and psychological well-being. *Journal of Individual Psychology*, 36(2), 156.
- Curlette, W. L., & Granville, H. G. (2014). The Four Crucial Cs in Critical Friends Groups. *Journal of Individual Psychology*, 70(1), 21-30
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? the role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 141-144
- Deniz, M.E., Kesici Ş., & Sümer A.S.(2008) The validity and reliability study of the Turkish version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Dik, B.J., Steger, M. F., & Gibson, A., Peisner, W. (2011) Make your work matter: Development and pilot evaluation of a purpose-centered career education intervention. *New Directions for Youth Development*, 132, 59-73, 9-10.
- Dinkmeyer, D. C., & Dreikurs, R. (2000). *Encouraging children to learn*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Dinkmeyer, D. C., & Dinkmeyer, D., Jr. (1982). *Developing understanding of self and others (DUSO)*, Kits 1 and 2, (rev. ed.). Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G. D. (1982). *The parent's handbook: Systematic training for effective parenting*. circle Pines, Minn: American Guidance Service.
- Dixon, P. N., Willingham, W. K., Chandler, C. K., & McDougal, K. (1986). Relating social interest and dogmatism to happiness and sense of humor. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 42(3), 421.
- Ergün-Başak, B., & Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 92-101.
- Ergüner -Tekinalp, B (2015). Cesaretlendirme. (s.253-280). B.Ergüner-Tekinalp., ve Ş. Terzi. (Eds). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. Pegem: Ankara
- Ergüner -Tekinalp, B. & Terzi, Ş. (2014). Coping, social interest and psychological birth order as predictors of resilience in Turkey. *Applied Research in Quality Life*, 9(4), 1-16
- Evans, T. D., & Meredith, C. W. (1991). How far can you go and still be Adlerian?. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(4), 541-547.
- Gökçe, B. (1993). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik güçlülük ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Hartshorne, T. S. (2002). Mistaking courage for denial: family resilience after the birth of a child with severe disabilities. *Journal of Individual Psychology*, 58(3), 263.
- Hjelle, L. A. (1991). Relationship of social interest to internal-external control and self-actualization in young women. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 101
- Holland, J. C., Reznik I. (2005) Pathways for psychosocial care of cancer survivors. *Cancer*, 104, 2624-2637.
- John, K. (2011) Belonging & Significance, Adlerian Society UK Institute for Individual Psychology Conference. SIIP Conference, Bath, England.
- Johnson, P., Smith, A. J., ve Nelson, M. D. (2003). Predictors of social interest in young adults. *Journal of Individual Psychology*, 59(3), 281.
- Kalkan, M. (2010). Ergen romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmeye Adlerian bir bakış: Sosyal ilgi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 242-247.
- Kalkan, M. (2009). Adlerian Social Interest Scale-Romantic Relationship Form (ASIS-RR): Scale development and psychometric properties. *Individual Differences Research*, 7(1), 40-48.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36, 2, 231-241.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kottman, T. (1999). Integrating the Crucial Cs into Adlerian Play Therapy. *Journal of Individual Psychology*, 55(3), 288.

- Lazarsfeld, S. (1991). The courage for imperfection. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 93.
- Leak, G. K., ve Leak, K. C. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: A conceptual and empirical integration. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 207-223.
- Leak, G., & Williams, D. (1989). Relationship between social interest, alienation and psychological hardness. *Individual Psychology-The Journal of Adlerian Theory Research & Practice*, 45(3), 369-375.
- Logan, E., Kern, R., Curlette, W., ve Trad, A. (1993). Couples adjustment, life-style similarity, and social interest. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 49(3-4), 456-467.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- McCurdy, K. G. (2007). Making love or making love work: Integrating the crucial cs in the games couples play. *Journal of Individual Psychology*, 63(3), 279-293.
- Mosak, H. H. (2000). *Adlerian psychotherapy*. In R. J. Corsini ve D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 54-98). Itasca, IL: Peacock.
- Mosak, H. H. (1991). 'I don't have social interest': Social interest as construct. *Individual Psychology: Journal Of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(3), 309-320.
- Mosak, H., & Maniacchi, M. (2013). *Primer of Adlerian Psychology: The analytic - behavioural - cognitive psychology of alfred adler*. Hoboken : Taylor and Francis.
- Moskowitz, G. & Grant, H. (2009). *The psychology of goals*. Guilford Publ.
- Moore, B. A. (2012). *The Progress of Mankind*. J. Carlson, M. P. Maniacchi, (Ed.). *Alfred Adler Revisited*. İçinde (35-41). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Nader, B. (2008). *An exploratory study of different styles of resilient behavior amongst a population of homeless adults using the organizing precepts of individual psychology*. Unpublished Doctoral Dissertation, Adler Graduate School, Chicago.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow
- Nelsen, J. (2006). *Positive discipline*. Ballantine Books.
- Nikelly, A.G. (2005). Positive health outcomes of social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 61(4), 329-342.
- Nikelly, A. G. (1991). Social interest: A paradigm for mental health education. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 79.
- Özpolat, A. (2015). *Öz anlayış*. (s.387-402). B.Ergüner-Tekinalp., ve Ş. Terzi. (Eds). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. Pegem: Ankara
- Pistrang, N., Barker, C., & Rutter, C. (1997). Social support as conversation: Analysing breast cancer patients' interactions with their partners. *Social Science & Medicine*, 45(5), 773-782.
- Popkin, M. H. (2002). *Active Parenting Now: Program Kit*.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). *Hope theory*. içinde S. J. Lopez, C. R. Snyder, S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)* (pp. 323-333). New York, NY: Oxford University Press.
- Rasmussen, P.R. (2010). *The quest to feel good*. New York, Ny: Routledge/ Taylor / Francis.

- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience--clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, And Allied Disciplines*, 54(4), 474-487.
- Rutter, M. E. (1994). *Perceived social support and coping: Conjunctive moderators in the relationship between stressful life events and psychological distress*. Dissertation Abstracts International Section A, 54, 3333.
- Schwartz, C., Meisenhelder, J., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Soyer, M. (2004). Toplumsal ilgi ölçeğinin uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 29-34.
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Muncie, IN: Accelerated Development
- Stevick, R. A., Dixon, P. N., & Willingham, W. K. (1980). Locus of control and behavioral versus self-response measures of social interest. *Journal of Individual Psychology*, 36(2), 183.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Terner, J.R., & Pew, W.L. (1978). *The courage to be imperfect: The life and work of Rudolf Dreikurs*, Hawthorn Books.
- Terzi, Ş. (2008a). The relationship between protective factors and resilience of college students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeği'nin uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Yang, J., Milliren A. & Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living*. New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Watts, R. E. (2012). On the origin of the striving for superiority and of social interest. J. Carlson, M. P. Maniaci, (Ed.). *Alfred Adler Revisited*. İçinde (41-56). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group
- Watts, R. E. (2000). Entering the new millennium: Is Individual Psychology still relevant? *Journal of Individual Psychology*, 56, 21-30.
- Watts, R. E. (2003). Adlerian therapy as a relational constructivist approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 11, 139-147.
- Watts, R. E., ve Shulman, B. H. (2003). *Integrating Adlerian and constructive therapies: An Adlerian perspective*. In R. E. Watts (Ed.), *Adlerian, cognitive, and constructivist psychotherapies: An integrative dialogue* (pp. 9-37). New York, NY: Springer.
- Wingett, W., ve Milliren, A. (2008). Psychoeducational E5 Groups for Use in Schools. *Journal of Individual Psychology*, 64(4), 494-505.
- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: BağlamYayıncılık.

## **Extended Summary**

### **Examination of Adlerian Theory within the Context of Positive Psychology**

Bengü Ergüner-Tekinalp

#### **Introduction**

Adlerian theory has influenced various classic and contemporary approaches however the theory itself has been rarely credited (Carlson, Watts & Maniacci, 2006; Evans & Meredith, 1991). Adlerian theory is a brief, constructivist, cognitive, humanistic existential, postmodern, feminist, systemic and culturally sensitive theory (Corey, 2012). Adlerian theory is holistic in its nature that it does not divide personality (like id, ego, superego) and the theory understands the individual in her or his given social context with her or his cognition, emotions, and feelings by understanding person's past, present functioning and future ideals. Such holistic, strength based, phenomenological approach has many commonalities with the positive psychology movement. Adlerian theory can easily provide an underlying theoretical framework as Cowen and Kilmer (2002) strongly argued that positive psychology was lacking. The leaders of positive psychology have been criticized for not adequately, if not all, acknowledging the previous models and theories (Cowen & Kilmer, 2002). Seligman (2002) admitted that positive psychology is not a new idea and credited existential and humanistic authors such as Allport and Maslow, however he failed to give credit to Adler (Carlson, et.al., 2006). Later Adlerian theory was discussed in the context of constructivist and phenomenological approaches (Higgins & Gallagher, 2009; Mahoney, 2009). Although Adler has been rarely mentioned in positive psychology literature, Adlerian theory and positive psychology movement share similar goals and perspectives. The purpose of this article is to examine Adlerian theory within the context of positive psychology, provide a comprehensive review on how Adlerian theory is connected to positive psychology movement and therefore has potential to serve as an undergirding theoretical framework.

This article provides a general review of similarities between Adlerian theory and positive psychology movement and basic concepts of Adlerian theory that are aligning with positive psychology. The concepts that were discussed in light of positive psychology are social interest, courage, courage to be imperfect, encouragement, lifestyle, striving for significance, goal orientation (teleology), and phenomenology.

#### **Positive Psychology and Adlerian Theory: A Common Framework**

Adlerian theory and positive psychology have basic common characteristics; such as both focus on wellness and clients' strengths rather than pathology or weaknesses, both see individuals as unique, creative, capable, and responsible, and both has an optimistic perspective and lastly both emphasize a holistic process, prevention, wellness, multiculturalism, and social justice (Carlson et.al., 2006). As a humanistic approach Adlerian theory focuses on the equality between individuals and society, emphasizes individuals' contribution to others and the society, in other words social interest as the precursor of mental health. (Barlow et.al., 2009; Leak & Leak, 2006; Leak, 2006; Mosak, 1991). Adlerian theory values prevention and believes that through education and training individuals can build more satisfactory lives (Carlson et.al., 2006). As a multicultural and feminist approach Adlerian theory underlines the equality of individuals regardless of their race, ethnicity, gender, sexual

orientation, religion, nationality, and age. All individuals have the capacity to be creative and determine their destiny. Adler's democratic attitude can be observed in counseling relationship, as well as education, parenting, and advocating for justice in social problems such as gender inequality. Adlerian theory as a positive psychological approach can be summarized as following:

- basic psychological motivation is to move from perceived minus to perceived plus (Akdoğan, 2012; Nader, 2008),
- as a phenomenological approach individuals' subjective experiences are at the center of the theory (Barlow, et.al., 2009).
- there is an emphasis on individuals' capacity to interpret, effect and create events that are happening (Adler, 1931; Corey, 2012)
- individuals are understood within their social context (Carlson, et.al., 2006).
- belonging to the social context is emphasized (Ansbacher & Ansbacher, 1956; Mosak & Maniacci, 1999; Sweeney, 1998).
- there is an emphasis on normal development, rather than pathology
- there is an emphasis on prevention rather than treatment (Carlson, et.al., 2006).
- it has a strength based and positive perspective in therapy

According to Adlerian theory, neither psychological difficulties nor development can be solely explained by either nature or nurture. Rather, Adlerian theory emphasizes individuals' ability to influence, interpret and create events. Individuals are not passive receptors or victims of what happened to them. On the contrary, individuals have the capacity to transform the events and determine their own destinies. Adler focused on what individuals do with what they have and where they are (Adler, 1931; Corey, 2012). Such emphasis on individuals' potential to influence experiences and self-determinism is definitely related to positive psychology in general and research and interventions on resilience, wellbeing, hardiness, coping, gratitude, forgiveness, and happiness in particular. Various studies have provided connections between Adlerian theory and positive psychology (Carlson, et.al., 2006; Leak & Leak, 2006; Sweeney, 1998). the emphasis on striving for significance in other words the desire for the better, completeness, or plus can be considered as the underlying foundation of many concepts such as resilience, coping, and thriving (Barlow, Tobin, & Schmidt, 2009).

The basic concepts in Adlerian theory can provide a framework for research, measurement and interventions related to positive psychology as well as they can be examined within the positive psychology research with related concepts. The basic concepts of Adlerian theory such as social interest, belonging, courage, courage to be imperfect, encouragement, lifestyle, striving for significance, goal orientation, and phenomenology can be explored within the positive psychology context and they are highly related to subjective well being, happiness, hardiness, resilience, post-traumatic growth, hope, optimism, optimistic explanatory style, and the like.

## **Conclusion**

In his 1937 article the "The Progress of Mankind" Adler indicated that the views of Individual Psychology make it a gay (happy) and optimistic science (Moore, 2012). The central concepts of social interest, belonging, courage, goal orientation, striving can shed light onto positive psychology studies. As a time tested, cross culturally appropriate, evidence based comprehensive theory, Adlerian theory provides a consistent and comprehensive theoretical framework to positive psychology. Adlerian theory's influence can be seen humanistic as well as contemporary postmodern approaches. Watts

(2012) indicated that if humanistic authors were considered as the “father” of positive psychology, then Adler must be acknowledged as the “grandfather”. Understanding the connection between Adlerian theory and positive psychology will help both approaches in research, training and practice.