

TC
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı

**KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN EĞİTİM VE
DANIŞMA İHTİYACI AÇISINDAN İNCELENMESİ:
KURAMSAL ANALİTİK BİR YAKLAŞIM**

Doktora Tezi

Fusun EKŞİ

İSTANBUL, 2011

TC
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı

**KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN EĞİTİM VE
DANIŞMA İHTİYACI AÇISINDAN İNCELENMESİ:
KURAMSAL ANALİTİK BİR YAKLAŞIM**

Doktora Tezi

Fusun EKŞİ

Danışman: Prof. Dr. Muhsin HESAPÇIOĞLU

İSTANBUL, 2011

TC
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı

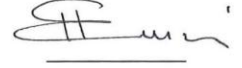
Fusun EKŞİ tarafından hazırlanan **KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN EĞİTİM VE DANIŞMA İHTİYACI AÇISINDAN İNCELENMESİ: KURAMSAL ANALİTİK BİR YAKLAŞIM** başlıklı bu çalışma, ... / ... / ... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

Danışman: **Prof. Dr. Muhsin HESAPÇIOĞLU**



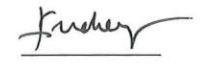
Üye: **Prof. Dr. Hoşcan ENSARİ**



Üye: **Yrd. Doç. Dr. Oktay AYDIN**



Üye: **Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN**



Üye: **Doç. Dr. Ahmet ŞİRİN**



ÖNSÖZ

Bireyin gelişmesi, değişmesi, kendi kişisel özelliklerini anlamasına yardımcı literatür olarak tanımlanabilecek kişisel gelişim literatürünün eğitim ve danışma açısından incelenmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Gerçekten de modern anlamda yaklaşık yüz yıllık bir geçmişe sahip olan kişisel gelişim literatürünün, modernitenin ve postmodernitenin birey üzerinde oluşturmuş olduğu belirsizliklere ve risklere karşı destek rolünü anlamak oldukça önemlidir.

Kim olduğunu kendi tasarlamak veya kendini icat etmek zorunda olan günümüz insanı bu literatürü, yaşam boyu gelişim, kendini dönüştürme, öz düzenleme gibi eğitsel amaçlarla, kendi kendine yardım, kariyer, insan ilişkileri, ruh sağlığı gibi danışma amaçlı olarak *tüketmektedir*.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde büyük desteği olan ve desteğini hiç bir zaman esirgemeyen sayın tez danışmanım ve hocam Prof. Dr. Muhsin HESAPÇIOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim.

Tez izleme komitemde yer alan ve yapıcı katkılarıyla çalışmamın olgunlaşmasını sağlayan sayın Prof. Dr. Hoşcan ENSARİ ile Yrd. Doç. Dr. Oktay AYDIN'a da ayrıca teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmam esnasında onlara ayırmam gereken vakitleri bana bağışlayan ve beni sürekli destekleyen eşim Halil Ekşi'ye, oğlum Muhammet Cem'e ve Kızım Zeynep Serra'ya teşekkür ederim. Çocuklarıma örnek olması dileğiyle.

Fusun Ekşi
Üsküdar-2011

ÖZET

Ağırlıklı olarak 1990'lı yıllardan itibaren ülkemizde oldukça popüler olan kişisel gelişim literatürünün eğitim ve danışma ihtiyacı açısından incelenmesi bu tezin temel amacını oluşturmaktadır. Bu çerçevede sınanan ana hipotezlerden bazıları ise şöyledir: a- Kişisel gelişim literatürü yetişkin eğitimi ilkelerine göre yapılandırılmıştır. b- Geleneksel toplumların çocuk yetiştirme, insan ilişkileri gibi sağlamış olduğu danışma ihtiyacı, modernizmin getirdiği bireyselleşme ve atomizasyonla birlikte kişisel gelişim literatürüne karşılanmaktadır.

Araştırma, yöntem olarak “kuramsal analitik” çerçevede kurgulanmıştır. Kuram oluştururken hem nitel hem de nicel yöntemler kullanılmıştır. Kuram oluşturma dışında kalan araştırmanın evrenini Türkiye’de yayımlanan tüm kişisel gelişim kitapları oluşturmaktadır. Pratik nedenlerden dolayı çalışma evreni olarak halen satışta olan kişisel gelişim kitapları belirlenmiştir. Bunların bir listesine ulaşmak için çeşitli büyük kitap satıcılarıyla iletişime geçilip (Kitap Yurdu, D & R gibi) elde edilen listeler birleştirilmiştir. Tüm çalışmalarda 2611 kitabın yer aldığı bu listeden yararlanılmıştır. Analiz tekniği olarak ise İçerik Analizi ve Betimsel Analizden yararlanılmıştır. Ayrıca, Kişisel gelişim kitaplarının değerlendirilmesi amacıyla “Kişisel Gelişim Literatürü Çok Yönlü Değerlendirme Formu” geliştirilmiştir.

Kısaca bireyin profesyonel yardım almadan davranışını değiştirmek ya da kişisel amaçlarına ulaşmak için çalışması olarak tanımlanabilecek kişisel gelişim kavramını irdeleyerek başlayan çalışma kişisel gelişim literatürünün kavramsal arkaplanı ile devam etmektedir. Daha sonra ise, kişisel gelişim literatürünün gelişimi modernitede birey, postmodernitede bireyin dönüşümü ve buradan giderek psikolojinin dönüşümü bağlamında incelenmiştir. Kişisel gelişim literatürünün doğduğu yer olan ABD ve Türkiye’de başlangıcından günümüze kadar nasıl bir seyir izlediği, dönemlerin *zeitgeist*leri da dikkate alınarak incelenmesiyle devam eden tez, kişisel gelişim literatürünün tema ve türlerini ayrıntılı olarak ortaya koymuştur.

Ayrıca, bu dönüşümden köklü biçimde etkilenen eğitim, hayat boyu öğrenme, öz yönetimli öğrenme, dönüşümsel öğrenme gibi kavramlar bağlamında incelenmiş modernite ve postmodernitenin belirsizliğe ittiği bireyin danışma ihtiyacı üzerinde durulmuştur. Kişisel gelişim literatürünün genel, psikolojik ve feminist teoriler açısından eleştirileri kuramsal kısmın son bölümünü oluşturmaktadır.

Son olarak araştırmanın nicel ve nitel bulguları hipotezler açısından sunularak yorumlanmıştır. Çalışmanın ana hipotezleri çerçevesinde kişisel gelişim kitaplarının:

- Kendilerini önemli bir eğitim aracı olarak gördükleri,
- Formel eğitimin açığını kapamak için var oldukları,
- İnsanların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunların çözümü için öneriler sundukları,
- Kişinin bağımsızlığına ve özerk benliğe vurgu yaptıkları,
- Düşüncenin maddeye hâkimiyeti yani düşüncenin maddî evreni oluşturduğu,
- İnsanın sınırsız bir potansiyele sahip olduğu,
- İnsanın yaşamın anlamını keşfedecek içsel bir potansiyele sahip olduğu,
- İnsanın her şeyi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olduğu,
- İnsanın kendi yaşamını düzenleme kapasitesine sahip olduğu,
- İnsanın yaşamdaki temel amacının başarılı ve mutlu olmak olduğu,
- Yaşamdan haz alan bireyi her şeyin merkezine yerleştirdiği,
- Apolitik ve toplumsal açıdan sorumluluk duymayan öznel bir bireyselliği ön plana çıkardığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişisel Gelişim, Kişisel Gelişim Literatürü, Modernite, Postmodernite, New Age, Öz Yönetimli Öğrenme, Dönüşümsel Öğrenme, Danışma İhtiyacı.

ABSTRACT

The main purpose of the dissertation is to examine self-help literature, highly popular since 1990's in Turkey, with respect to education and counseling. Some of the main hypotheses tested in this context are as follows: a- self-help literature is structured according to the principles of adult education. b- The counseling demand such as child rearing and human communication provided by traditional communities is now met by self-help literature mainly due to modernization's individualization and atomization.

As a method, the research was designed in the "*theoretical analytical*" framework. Both qualitative and quantitative methods were used in theory construction. Besides theoretical part, the population of the research was all the self-help books published so far in Turkey, but for practical consideration, target population was the books on sale. Getting a list of these books, several major booksellers such as Kitap Yurdu, and D & R were contacted and obtained lists were combined as a single one. In all analysis, this list involving 2611 books were used. In addition, The Multiple Evaluation Form of self-help literature were developed for the assessment of self-help literature

In the study, in early chapters, self-help concept which, in brief, can be defined as behavior modification without professional help or as striving for attaining his/her goals, and conceptual background of self-help literature were under investigation. Then, the development of self-help literature was reviewed in the context of individual in modernity, transformation of individual in postmodernity and transformation of psychology. In US where self-help literature first appeared and Turkey, how the literature was evolved taking into consideration the facts of each era's *zeitgeist*, and themes and forms of the literature were presented in following chapters.

Furthermore, the education affected by this transformation in a fundamental way was considered in the context of the concepts such as self-directed learning and transformational learning. The counseling demand of individual of modernity and postmodernity was studied as well. The last chapter of theoretical part was about the criticism –general, psychological, feminist- of the literature.

The dissertation was ended up with discussion of both qualitative and quantitative results with respect to the hypothesis. The main implications about self-help literature as follows:

- See themselves as a unique educational tools,
- Exist for remedying formal education deficits,
Offer suggestion for the solution of daily problems of individuals,
- Stress for independence and autonomous self for individuals,
- Thought dominance on material world.
- People have infinitive potential,
- People have internal potential to explore the meaning of life,
- People have self-regulating capacity for own life,
- The main purposes of life are to be successful and to be happy.

Key Words: Self-help, Self-help literature, Modernity, Postmodernity, New Age, Self-regulated learning, Transformational Learning, Demand for Counseling.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.2. AMAÇ.....	5
1.2.1.Hipotezler.....	5
1.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	6
1.3.1. Çalışma Evreni.....	6
1.3.2. Nitel Verilerin Toplanması ve Analizi.....	7
1.3.2.1. Kuram oluşturma.....	7
1.3.3.2. İçerik Analizi.....	7
1.3.3.3. Betimsel Analiz.....	8
1.3.3. Nicel Verilerin Toplanması ve Analizi.....	9
BÖLÜM II.....	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE: KİŞİSEL GELİŞİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ..	10
2.1. KİŞİSEL GELİŞİM.....	10
2.2. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ.....	14
BÖLÜM III.....	25
KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN GELİŞİMİNİ HAZIRLAYAN KOŞULLAR.....	25
3.1.MODERNİTE VE BİREY.....	25
3.1.1. Modernite.....	25
3.1.2. Post-Modernite.....	31

3.1.3. Modernite ve Post-Modernitenin Sonuçları	37
3.1.3.1. Geleneksel İnançların Zayıflaması	37
3.1.3.2. Hızlı Tüketim	39
3.1.3.3. Bireyin Kendini Kurması, Benlik/Kimlik Sorunları	41
3.1.3.4. Bireyin Sıkıntıları / Yabancılaşma /Yalnızlık /Ruhsal Sorunlar	51
3.2.PSİKOLOJİNİN DÖNÜŞÜMÜ	57
3.2.1. Hümanistik / İnsancıl Psikoloji	63
3.2.2. Pozitif Psikoloji.....	73
3.2.3. Bilişsel Psikoloji	78
BÖLÜM IV	80
KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TARİHSEL GELİŞİMİ	80
4.1. “NEW AGE” YA DA “BİREYSEL SPİRİTUALİTE”	97
BÖLÜM V.....	105
TÜRKİYE’DE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ	105
5.1. DOĞUDA KİŞİSEL GELİŞİMİN TEMELLERİ	105
5.2.TÜRKİYE’DE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN GELİŞİMİNİ HAZIRLAYAN KOŞULLAR.....	109
5.2.1. Türkiye’deki Kişisel Gelişimciler	119
BÖLÜM VI	123
KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TEMALARI VE TÜRLERİ	123
6.1. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TEMALARI.....	123
6.2. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TÜRLERİ	135
BÖLÜM VII.....	144
KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN EĞİTİM VE DANIŞMA AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	144
7.1. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ VE EĞİTİM.....	148
7.1.1. Öz Yönetimli Öğrenme [Self- Directed Learning]	157
7.1.2. Dönüşümsel Öğrenme [Transformational Learning]	163

7.1.3. Sosyal Öğrenme ve Öz Düzenleme [Self-Regulation]	165
7.2. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ VE DANIŞMA	167
7.2.1. İnsanlar Niçin Kişisel Gelişim Kitabı Okurlar	173
7.2.2. Kişisel Gelişim Kitaplarının Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Kullanımı	176
BÖLÜM VIII.....	186
KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNE DÖNÜK ELEŞTİRİLER	186
8.1. GENEL ELEŞTİRİLER	186
8.2. PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN YAPILAN ELEŞTİRİLER	192
8.3. TOPLUMSAL PERSPEKTİFTEN YAPILAN ELEŞTİRİLER.....	203
8.4. FEMİNİST PERSPEKTİFTEN YAPILAN ELEŞTİRİLER	204
BÖLÜM IX	208
ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR	208
9.1. NİTEL VERİLERLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI.....	208
9.1.1. İçerik Analizlerine Ait Bulgular ve Yorumları	208
9.1.2. Betimsel Analizlere Ait Bulgular ve Yorumları	211
9.2. NİCEL VERİLERLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI.....	229
BÖLÜM X.....	237
DEĞERLENDİRME	237
10.1. DEĞERLENDİRME	237
10.2. ÖNERİLER	249
KAYNAKÇA	250
EKLER	262
Ek 1: DEĞERLENDİRİLEN KİTAPLAR	263
Ek 2: KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ ÇOK YÖNLÜ DEĞERLENDİRME FORMU .	265

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Modern ve Postmodern Dünya	32
Tablo 2: Dönemler ve Kişisel Gelişim Literatürün Dönüşümü	94
Tablo 3: 21. Yüzyıl İnsan Modelinde Olması Gereken Özellikler	133
Tablo 4: Kişisel Gelişim Kitaplarının Türlerine Göre Frekans ve Yüzdeleri	208
Tablo 5: Kişisel Gelişim Kitaplarının Adlarında Yer Alan Kelimelerin Sıklıkları	209
Tablo 6: Kişisel Gelişim Kitaplarının Adlarında Yer Alan Kelimelerin Gruplu Sıklık ve Frekansları	210
Tablo 7: Kişisel Gelişim Literatürü Çok Yönlü Değerlendirme Formunda Yer Alan En Yüksek ve En Düşük Aritmetik Ortalamaya Sahip Maddeler	229
Tablo 8: “EĞİTİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	230
Tablo 9: “DANIŞMA İHTİYACI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	231
Tablo 10: “KARİYER-İŞ DÜNYASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	232
Tablo 11: “SİRİTÜALİTE VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	232
Tablo 12: “İNSANIN DOĞASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	233
Tablo 13: “BAŞARI, MUTLULUK VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	233
Tablo 14: “BİREYSELLİK-NARSİZM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	234
Tablo 15: “DEĞERLER VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	235
Tablo 16: “KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN İÇERİK VE ÜSLUBU” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları	236

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

İçinde yaşadığımız çağı tanımlayan en önemli özellikler hızlı değişim ve onun getirdiği belirsizliklerdir. Bu hıza ayak uydurmak ve belirsizliklere dayanmak günümüz insanının en büyük uğraşısı olmaktadır.

Yakın zamana kadar, değişim sadece değişimdi. 20 yüzyılın başlarında yeni teknolojiler hayatımıza girmeye başladığında daha önce büyük bir savaş ya da doğal afet olmazsa aynı şekilde ilerleyen günlük yaşamlarda beklenmeyen ve çok büyük değişimlere neden olmuştur. Yüzyılın ikinci yarısında değişimin hızı giderek artmıştır. Bu hızlı değişim kısmen yeni teknolojilerle (TV, otomasyon, internet gibi) tanışmamızla da açıklanabilir. Televizyon, uzak ülke ve insanlarla imajları yaymıştır. Otomasyon ve bilgisayarların kullanımı işin şeklini ve çalışanlardan beklentileri değiştirmiştir. İnternet ise kişiler arası etkileşimleri mümkün kılarak daha önce sadece uzmanlara açık olan bilgilere ulaşılmasını sağlayarak aşılması güç engelleri ortadan kaldırmıştır. Yeni bilgiler hızla üretilmektedir. Eğitim kurumlarının temel görevinin yeni jenerasyonlara bilgi aktarmak olarak tanımlanan temel işlevi artık geçerliliğini yitirmektedir. İşyerlerinde sürekli öğrenme ihtiyacı da artmaktadır (Taylor, 2006, s.196).

Eğitim ihtiyacı işyerleriyle de sınırlı kalmamakta, modern birey hayatının her alanında kendisinden beklenen çoklu ve karmaşık rolleri yerine getirmek için okul eğitimi dışında eğitimlere ihtiyaç duymaktadır.

R. Kegan (1994), çağdaş kültürü tanımlamak için eğitimle ilgili bir metafor kullanarak bir tür okula benzetir, modern yaşamda bizden beklenen bir takım kompleks görev ve beklentileri ise bu okulun *müfredatına* benzetir (aktaran: Taylor, 2006, s.201).

Bir okulun müfredatını değerlendirirken nasıl gençlerin kapasite ve bu akademik beklentileri karşılamaya hazır oluşlarını değerlendiriyorsak, modern yaşamın müfredatını da yetişkin zihninin kapasitesi açısından değerlendiririz. Fakat okulların açık müfredatları *gizli bir müfredattır*. Bu müfredat herhangi bir yazılı program, zamanlama, hangi öğrenme

deneyimlerinin gerekli olduğunu ya da değerlendirme içermez. Onun yerine bizi kuşatan kültür müfredatın talep ve beklentilerini yaratır. Elli yılı aşkın bir süredir güçlü toplumsal değişimler ailenin tanımını değiştirdiği gibi, bu ilişkileri nasıl yürüteceğimizle ilgili beklentilerimiz de değişti. Benzer şekilde, işyerinde mevcut mesleklerle birlikte bu mesleklerin yapılması için gerekli bilgi ve yetiştirme biçimleri ile çalışanların kendi işleriyle ilgili düşünme tarzları da değişikliğe uğramıştır (P. Senge, 1991 ile P. B. Vaill, 1996'dan aktaran: Taylor, 2006, s.201).

Son yüzyılda meydana gelen birçok tarihî ve toplumsal olayla bağlantılandırılabilir dönüşüm ve değişimler küresel kapitalist kültür aracılığıyla hızlı bir şekilde tüm dünyaya yayılmaktadır. Kapitalizmin ileri evreleri de diyebileceğimiz yaşadığımız bu zamanlar bilgi toplumunun da ileri bir aşamasıdır da aynı zamanda. Üretim biçimlerinden davranışlara, öğrenme yöntemlerinden yaşam biçimlerimize ve çocuk yetiştirme yöntemlerimize dek her şey sürekli bir değişimin altındadır. Sanki yaşadığımız zaman hızlanmış gibidir ve insan da bu hıza ayak uydurmak için hem kendini hem bilgilerini sürekli güncellemek durumundadır. Büyük şehirlerde yaşayan modern insan eskiden olduğu gibi geleneğin ve aile, din gibi sosyal destek sistemlerinin koruyuculuğundan da mahrumdur. Bu da onu işyerinde ve evde (genel olarak ta hayatta) belirsizliğin yarattığı kaygı ve stresle baş başa bırakmakta, kafası karışık ve yardıma ihtiyaç duyar hale getirmektedir. Kişisel gelişim literatürü bu noktada günümüz insanına yardım sağlayan ve kolay ulaşabildiği kaynaklardan biri olmaktadır. Starker'ın (1989) süpermarketteki mucize olarak adlandırdığı kişisel gelişim kitapları kimi zaman okuyucularının da mucizevi beklentiler yüklediği kitaplar olmaktadır.

Kişisel gelişim olarak adlandırılan alan popüler psikoloji, ruh sağlığı, ebeveynlik becerileri, spiritüalite ve maneviyat, kariyer ve başarı, aşk ve ilişkiler, sağlık ve fitness, yaşam tarzı gibi konular olarak (<http://www.selfgrowth.com/>) ayrılabilir çok kapsamlı, eklektik ve popüler bir alandır.

Kişisel gelişim kitapları da “*bireyin gelişmesi, değişmesi, kendi fiziksel ya da bireysel özelliklerini anlamasına yardımcı olan*” kitaplar olarak tanımlanabilir (B. Katz ve L. S. Katz, 1985'den aktaran: Shaked, 2005, s.7).

Kişisel gelişim kendi içinde oldukça farklı ve çeşitli konuları bünyesinde toplayan bir alandır. Bu alanlar genel olarak: yönetim, motivasyon, sağlıklı yaşam ve stres, öğrenme, hızlı okuma, iletişim, eğitim, NLP, hafıza- düşünce- zeka ve muhtelif diğer konular sayılabilir. Kişisel gelişim:

- a) resmî eğitimin tamamlayamadığı eksikleri hizmet içi ve hizmet dışı eğitimlerle kapatarak piyasanın talep ettiği sağlıklı ve başarılı insan tipini oluşturmak ve bunların sayısını arttırmak
- b) dünyevileşmiş toplumda eskiden dinin sağladığı ahlâkî değer katkısını dinî terminolojiyi kullanmadan insanlara sunmak gibi iki temel boşluğu doldurur (Tokur, 2006). Tokur (2006) böylece kişisel gelişim kitaplarının insanların manevî arayışları için de bir kaynak teşkil ettiğini vurgular.

Kişisel gelişim kitaplarını ortaya çıkaran nedenler T. Butler- Bowdon, (2003, s.6) tarafından şu şekilde ifade edilmektedir:

- Değişimin baskısı ile baş etmek ya da kendimizi değiştirmek,
- Seçeneklerin çokluğu ve bunların arasında karar verme baskısı,
- Büyük örgütsel yapılara uyum sağlamak

olarak sayılabilir.

Kişisel gelişim kitapları ile eğitim ilişkisine bakarsak bu kitapların aslında birer eğitim aracı olduklarını görürüz. S. K. Dolby'e (2005) göre kişisel gelişim kitapları yetişkin eğitimi geleneğinden etkilenmiştir. Bu kitapların temel özelliği öz yönetimli olmalarıdır. Kendi kendine öğrenme, insanların formel eğitimini sürdürme, yeni beceriler öğrenme, problemlerini çözme ve ihtiyacı olan gerekli bilgileri arama yollarından birisidir.

A. Foskett'e (2007) göre kişisel gelişim kitapları hem kişisel ve kültürel hem de eğitsel ve ilham verici kaynaklar olarak görülebilirler. Kişiler yaşam boyu eğitimini sürdürmek için, problemleriyle baş etmek ve çözmek için sıklıkla kişisel gelişim kitaplarına yönelirler, bu kitaplar problem çözme yapısına sahiptirler. Kişisel gelişim kitapları, zaman yönetimi, kariyer, finans, öz saygı, ilişkiler, cinsellik, maneviyat, ebeveynlik, duygusal sağlamlık, bağımlılıklar, motivasyon, diyet ve fitness gibi birçok konuyu içerir. Okuyucular, kişisel gelişim kitaplarını kendi “yaşam programlarını” tasarlamak ve sürekli revize etmek için kullanırlar.

Hayatımızı nasıl yaşayacağımız konusunda rehberlik, din ve felsefe alanında uzun zamandır incelenen bir konuyken, günümüzde insanlar bu konuda tavsiyeleri psikoloji biliminde aramaktadırlar. Bu tavsiyelerin bir kısmı kişisel danışmanlık aracılığıyla profesyonel psikologlar, test psikologları, psikoterapistler ve ruhsal koçlar tarafından sağlanmaktadır. Bu tür yardım tipik olarak belirli psikolojik problemlere, yaşamdaki seçimlere odaklanır. Fakat bununla birlikte bir insanın hayat kalitesini geliştirmeye dönük çoğu psikolojik tavsiyeler danışma odalarında değil popüler medya ürünlerinden (TV, İnternet, popüler psikoloji dergileri, kitaplar) elde edilmektedir (Bergsma, 2008).

Kişisel gelişim endüstrisinin tüketiciler üzerindeki etkisi, kişisel gelişim kitaplarının ve ürünlerinin kalitesi, bunları kimin tükettiği ve bunlardan ne elde edildiği psikologlar tarafından kapsamlı olarak incelenmemiştir. S. Starker (1986, 1988, 1989, 1990), G. M. Rosen (1976, 1977, 1981, 1997, 2004) ve sosyolog W. Simonds (1992,1996) gibi önde gelen çalışmalarda (Amerikalıların) bu türü niye bu kadar aldığı üzerine çok az akademik yorum yapılmıştır (aktaran: Hammond, 2007, s.1-2). Türkiye’de kişisel gelişim kitapları üzerine akademik çalışma yok denecek kadar azdır. Oysa tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bu literatür yayınlar arasında en hızlı büyüyen grubu oluşturmaktadır.

Amerikan Psikologlar Derneği (APA) kişisel gelişim terapilerindeki artışı görerek 1978’de özel bir çalışma birimi kurmuş ve psikolojik kişisel gelişim kitaplarının değerlendirilmesini amaçlamıştır. Ancak bu birimin yaptığı tavsiyeler fazla ses getirmemiş ve dikkate alınmamıştır. 1990 yılında yine APA tarafından benzer bir çalışma grubu oluşturulmasına rağmen yine fazla bir etki bırakmamıştır (Hammond, 2007, s.3).

Ayrıca, kişisel gelişim kitaplarına yönelik okuyucularının tutumu da merak konusu olmuş, D. M. Wilson ve T. F. Cash (2000) *Kişisel Gelişim Kitapları Okuma Tutum Ölçeği* (SHRA’S) geliştirmişlerdir. D. M. Wilson ve T. F. Cash ölçeklerinin geçerliliğini sağlamış, ayrıca kişisel gelişim kitaplarına yönelik olumlu tutuma sahip olanların ayrıca okumaya karşı da olumlu tutumlara sahip, psikolojik zihniyetli, öz-kontrol yönelimli ve yaşam doyumu daha yüksek kişiler olduklarını bulmuşlardır (aktaran: Hammond, 2007, s.5).

Kişisel gelişim okuyucularının demografik özelliklerine bakıldığında araştırmalarda çıkan ortak sonuç, kadınların bu türü daha çok okudukları ve kişisel gelişim kitaplarıyla ilgili

erkeklerle nazaran daha olumlu tutumlara sahip oldukları gözlenmektedir (C. R. Delin ve P. S. Delin, 1994; D. M. Wilson ve T. F. Cash, 2000'den aktaran: Hammond, 2007, s.6; Starker, 1989).

Kişisel gelişim kitaplarının çoğu kadınlara yönelik pazarlandığı ve onlar tarafından tüketildiği için feministlerin de ilgisini çeken bir olgu haline gelmiştir (Hammond, 2007, s.6).

Kişisel gelişimle ilgili veri tabanlarına dayalı araştırmaların çoğu 70'lerin sonu ve 80'ler ve 90'ların başlarında yürütülmesine rağmen kişisel gelişim pazarı büyümeye devam etmektedir (S. Salerno 2005'den aktaran: Hammond, 2007, s.11).

Ülkemizde de özellikle 90'lı yıllardan sonra ciddi bir artış gösteren çeviri ve yerli kişisel gelişim kitapları ise henüz akademik bir ilgi uyandıramamış ve incelemeye değer bulunmamıştır. Oysa kitapçılarda ciddi bir bölümün kendilerine tahsis edildiği bu tür zengin çeşitleri ile çok satanlar listelerinde daha fazla yer alarak giderek popülerliğini arttırmaktadır. İnsanların yaşamlarında karşılaştığı sorunları aşarken danışma ihtiyacını karşılayan ve ihtiyaç duydukları konularda kendi kendilerini eğitmede yararlandıkları kişisel gelişim literatürü formel eğitimin dışındaki güncel ve önemli kaynaklardandır. Bütün bu nedenlerden dolayı bu çalışmanın temel konusu olan bu literatürün bilimsel açıdan incelenmesi oldukça önemlidir.

1.2. AMAÇ

Bu tez çalışmasının temel amacı, kişisel gelişim literatürünün eğitim ve danışma ihtiyacı açısından incelenmesidir.

1.2.1.Hipotezler

Kişisel gelişim literatürü ile ilgili sınanan temel hipotezler ise şöyle sıralanabilir:

- **EĞİTİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ**
 - Kişisel gelişim literatürü yetişkin eğitimi ilkelerine göre yapılandırılmıştır.
- **DANIŞMA İHTİYACI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ**
 - Geleneksel toplulukların çocuk yetiştirme, insan ilişkileri konularında sağlamış olduğu danışma ihtiyacı, modernizmin getirdiği bireyselleşme ve atomizasyonla birlikte kişisel gelişim literatürünce karşılanmaktadır.
- **KARİYER-İŞ DÜNYASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ**

- Kişisel gelişim literatürü formel eğitimin eksikliklerini tamamlayarak, piyasanın /iş dünyasının istediği kariyer odaklı sürekli gelişen insan tipini oluşturmayı hedeflemektedir.
- SPIRİTÜALİTE VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ
- Kişisel gelişim literatürü, modernizmin bireyde oluşturmuş olduğu manevî boşluğu doldurmaktadır.
- İNSANIN DOĞASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ
- Kişisel gelişim literatüründe insan her şeyi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olarak betimlenmektedir.
- BAŞARI, MUTLULUK VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ
- Kişisel gelişim literatüründe insanın yaşamdaki temel amaçları, başarılı olma ve mutlu olma olarak ortaya koyulmaktadır.
- BİREYSELLİK-NARSİSİZM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ
- Kişisel gelişim literatürü yaşamdan haz alan bireyi her şeyin merkezine yerleştirmekte, böylece apolitik ve toplumsal açıdan sorumluluk duymayan öznel bir bireyselliği ön plâna çıkarmaktadır.
- DEĞERLER VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ
- Kişisel gelişim literatürü değer ve ahlâk sorunlarını bireysel bir perspektiften sunmaktadır.
- KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN İÇERİK VE ÜSLUBU
- Kişisel gelişim literatürü, kullandığı bilimsel verileri bağlamından kopartarak ve basite indirgeyerek sunmaktadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma, yöntem olarak “kuramsal analitik” çerçevede kurgulanmıştır. Kuram oluştururken hem nitel hem de nicel yöntemler kullanılmıştır. Aşağıda sırayla kullanılan nicel ve nitel yöntemler detaylı olarak anlatılmış. Araştırmanın hem nitel hem de nicel bulguları araştırmanın 9. Bölümünde sunulmuştur.

1.3.1. Çalışma Evreni

Kuram oluşturma dışında kalan araştırmanın evrenini Türkiye’de yayımlanan tüm kişisel gelişim kitapları oluşturmaktadır. Pratik nedenlerden dolayı çalışma evreni olarak halen

satışta olan kişisel gelişim kitapları belirlenmiştir. Bunların bir listesine ulaşmak için çeşitli büyük kitap satıcılarıyla iletişime geçilip (Kitap Yurdu, D & R gibi) elde edilen listeler birleştirilmiştir. Ayrıca liste çevrim içi online kitap sitelerinden güncellenmiştir. Tüm çalışmalarda 2611 kitabın yer aldığı bu listeden yararlanılmıştır.

1.3.2. Nitel Verilerin Toplanması ve Analizi

Nitel yöntemler, hâlihazırda bilinen olguların ardında yatanları anlamak ve olguya yönelik yeni bir bakış kazanmak için kullanılırlar (Strauss ve Corbin, 1990'den aktaran: Koçak, 2006). “Hipotez test etme araştırması” olarak nitelenen nicel araştırmalar, bulgularını belirli bir evrene genellemeyi amaçlayıp “Bu çalışıyor mu?” tarzı sorulara konsantre olarak, deneysel doğrulama (experimental verification) yaklaşımı gösterirken, “hipotez geliştirme araştırması” olarak nitelenen nitel araştırmalar, teori geliştirmeyi amaçlar ve “Bu nasıl çalışıyor?” tarzı sorulara konsantre olarak keşfe odaklanırlar (Bruck, 2005, s.239'den aktaran: Koçak, 2006).

1.3.2.1. Kuram oluşturma: Kuram oluşturma yaklaşımı ile yapılan araştırmalarda, görüşme ve doküman incelemesi verilerinden elde edilen kavramlar ve temalar ile kuramın ilk işaretleri ortaya çıkar. Araştırmacı bu kavramlara ve temalara ilişkin gözlemlerini ve düşüncelerini topladığı ek verilerle sürekli test eder (B. Hancock, 2004'ten aktaran: Yıldırım ve Şimşek, 2005). Bu süreçte araştırmacı kavramlar, temalar ve bunların ilişkilerine yönelik hipotezler (olay ve olgulara ilişkin geçici açıklamalar) geliştirir ve bu hipotezlerin açıklanmasına yardımcı olacak verilere ulaşmaya çalışır. Sonuçta ulaşılan kavramlar ve temalar, araştırmanın odağına ilişkin anlamlı bir açıklama ortaya koyar. Bu açıklama, veriler temelinde ortaya çıkan kuramdır (Yıldırım ve Şimşek, 2005, s.76–77). İlgili alan yazın analitik tarzda incelenmiş ve kişisel gelişim literatürü yukarıda belirtilen hipotezler çerçevesinde değerlendirilmiştir.

1.3.3.2. İçerik Analizi: İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirlerine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirerek, anlaşılır biçimde organize etmek ve yorumlamaktır. Bu amaçla toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanmıştır (Tavşancıl ve Arslan, 2001; Yıldırım ve Şimşek, 2005). İçerik analizi, verilerin tanımlanması, kodlanması ve

kategorileştirilmesi sürecidir (Patton, 1990). İçerik analizi, elde edilen veriler içinde tekrar eden konular, problemler ve düşünce motiflerinin ayrıştırılması, sayılması ve yorumlanması olarak tanımlanır (Denzin ve Lincoln, 1998). Çalışmada içerik analizi tekniklerinden frekans analizi ve kategorik analizden yararlanılmıştır. Frekans analizi incelenen materyalde mesaj öğelerinin hangi sıklıkla görüldüğünün sayılmasıdır, kategorik analiz ise mesajların kategorilere ayrılarak sayılmasıdır (Tavşancıl ve Arslan, 2001). Araştırmada listedeki tüm kitaplar yerli ve çeviri ve ana kişisel gelişim kategorilerine göre sınıflandırılıp çapraz tablo olarak sunulmuştur. Ayrıca kitap isimlerinde geçen kelimelerin sıklığı tablo olarak sunulmuştur.

1.3.3.3. Betimsel Analiz: Betimsel analiz yönteminde elde edilen bulgular, düzenlenmiş ve yorumlanmış biçimde okuyucuya sunulur ve gerektiğinde katılımcıların cevaplarından direkt alıntılar yapılır (Mcmillan ve Schumacher, 2006). Betimlemede, incelenen metinlerin araştırma problemine ilişkin olarak neler söylediği ya da hangi sonuçların ortaya konulduğu ön plâna çıkmaktadır. Bu analiz türünde, elde edilen veriler daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Görüşülen ya da incelenen bireylerin / metinlerin/ çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Betimsel analizde nicel araştırma için geliştirilen *Kişisel Gelişim Literatürü Çok Yönlü Değerlendirme Formu*'nda yer alan kategoriler baz alınmıştır. İncelenecek literatürün belirlenmesinde ise olasılığa dayanmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir. Pek çok durumda, olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olur. Özel olarak ise amaçlı örnekleme türlerinden olan maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılacaktır. Temel kişisel gelişim alanlarından (a- başarı, b- spiritüalite c- İlişkiler d- Yaşam Tarzı e- Ruh sağlığı) her birinden popülerlik, etkililik, baskı sayısı ölçütleri çerçevesinde okumalar belirlenmiştir (Okuma Listesi Ek 1). Bu örnekleme türünde amaç, göreceli olarak küçük bir örneklem oluşturmak ve bu örnekleme çalışılan probleme taraf olabilecek olguların çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır. Çeşitlilik gösteren durumlar arasında herhangi ortak ya da paylaşılan olguların olup

olmadığını bulmaya çalışmak ve bu çeşitliliğe göre problemin farklı boyutlarını ortaya koymaktır.

1.3.3. Nicel Verilerin Toplanması ve Analizi

Kişisel gelişim kitaplarının değerlendirilmesi amacıyla “*Kişisel Gelişim Literatürü Çok Yönlü Değerlendirme Formu*” geliştirilmiştir. Formun geliştirilmesi aşamasında ilgili literatür, daha önce geliştirilen benzer ölçekler (Cirket, 2002; Douglas, 1979; Richardson, 2003 gibi) incelenerek madde havuzu oluşturulmuştur. Uygulama için geliştirilen formun bazı değer ve bakış açıları kişisel gelişim kavramıyla modernitenin temel argümanlarının paralellik göstermesi de dikkate alınmıştır. Bu temel değerler ilerleme ideali, kontrol, ben merkezlilik/sübjektivite, eğitimin sınırsızlığı ve bitmeyişi, geleneksel olanı (inanış, sosyal roller vb) dışlama/reddediş, kişisel icra olarak başarı (maddi başarı), başarının önemi, ben/egoya vurgu, geleneksel söylemlerin dışında bireysel spiritüalite olarak sayılabilir. Madde havuzu eğitim yönetimi, eğitim psikolojisi ya da ölçme değerlendirme alanından uzman on kişiye uzman değerlendirmesi için gönderilmiştir. % 80 ve üzeri üzerinde uzlaşım olan maddeler forma alınmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün ve Karadeniz, 2010). Böylece kategorileri ve maddeleri belirlenen form kullanılarak belirlenen kitaplar değerlendirilmeye başlanmıştır.

İlk üç kitap birden fazla kişi tarafından değerlendirilmiş, değerlendiriciler arasındaki uzlaşım görüldükten sonra diğer kitaplar sadece araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Bütün bu işlemler Formun güvenilirlik ve geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca içerik değerlendirme formlarının oluşturulmasında araştırmacının doğasına uygun üçlü Likert tipi sıklık derecelendirmesi (Her Zaman, Kısmen, Hiç) (Tavşancıl, 2002) kullanılmıştır (Ek 2). Elde edilen veriler frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma istatistikleri kullanılarak tablolar ve çapraz tablolar halinde sunulmuştur.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE: KİŞİSEL GELİŞİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

2.1. KİŞİSEL GELİŞİM

Kitapçılara gittiğimizde giderek artan bir şekilde kitapçı raflarının büyük bir kısmının “kişisel gelişim” kitaplarına ayrıldığını görürüz. Bu gözlem başta gelişmiş ülkeler olmak üzere tüm dünyanın bir gerçeğidir. Ülkemizde bu eğilim son yıllarda özellikle hız kazanmakta, bu türdeki yabancı kitaplar yanında kişisel gelişim türünde yerli ve kendi içinde çeşitlilik bakımından zengin bir literatür de okuyucuya sunulmaktadır.

Başından beri kişisel gelişim, toplumsal olarak incelenmesi gereken bir konudur. Kişisel gelişim hareketi sosyal bilimcilerin dikkatini çeken konulardan biridir. 1970’lerin değerlendirmesini içeren The New York Times (1980) kişisel gelişimin davranış bilimlerinde gözlenen son on yılın en önemli gelişmesi olduğunu iddia eder. J. Naisbitt (1982) ise kişisel gelişimin hayatımızı dönüştüren on yeni yönelimden biri olduğunu ifade eder (aktaran: Dewane, 1993, s.1).

İnsanlar kişisel gelişim için birçok kaynağa başvururlar. J. C. Norcross’a (2006) göre belli başlı kişisel gelişim kaynakları şunlardır:

- 1- Kişisel gelişim kitapları,
- 2- Otobiyografiler,
- 3- Ticarî filmler,
- 4- Kişisel gelişim ve destek grupları,
- 5- Rehberlik ve bilgilendirme olmaksızın kişisel değişim çabaları,
- 6- İnternet materyalleri.

Kendini geliştirme geniş ölçüde Alman romantik çağının ürünüdür. Bireylerin yaşam için ideal –içeriği mutlak bencillikten cemaatçiliğe dek uzanan farklı özbenlik düşünceleriyle değişkenlik gösteren bir “ideal” belirlerken, davranışsal sonuçları toplum karşısı, toplum dışından, yüksek ölçüde toplumsala dek uzayabilir ve nihaî bir değer statüsündedir (Güleç, 2009a, s.189).

J. A. Reeb'e (1999) göre kişisel gelişim/kendine yardım terimi Ralph Waldo Emerson'dan adapte edilmiş ve onun bir kimsenin hayatının dizaynırı ve mühendisi olduğu görüşüne dayanmaktadır (aktaran: Prager, 2001). Buradaki “dizaynır ve mühendis” sözcükleri özellikle yaratıcılığa ve tekniğe yaptığı göndermelerle özellikle dikkate değerdir.

Kişisel gelişimin birçok tanımı vardır. Kişisel gelişimin sözlük tanımı “başkalarının yardımı olmadan kendine yardım ve kendini iyileştirme eylemidir”. Psikoloji kitapları açısından ise kişisel gelişim profesyonel yardım almadan bir kimsenin kişisel ya da duygusal problemleri ile başa çıkmasıdır. Bu yüzden pratik amaca hizmet eden tüm kitaplar kişisel gelişim kitabı olarak kabul edilirler (Bergsma, 2008).

Kişisel gelişim oldukça geniş bir kavramdır. Kavram, hem değişik formatları hem de geniş bir davranış alanını kapsar. Kişisel gelişim öyle bir alandır ki insanın varoluşuyla ilgili hemen hemen hiç kimse ve hiçbir şey bu olgunun dışında kalmaz (Prager, 2001). Kişisel gelişim, bireyin profesyonel yardım almadan davranışını değiştirmek ya da diğer kişisel amaçlarına ulaşmak için çalışmasıdır (Lilienfeld, Lynn ve Lohr, 2003).

Kişisel gelişim, bireyin kendine karşı yerine getirmek zorunda olduğu bir görev, bireysel bir sorumluluktur. Birey, yaşamında karşılaştığı farklı durumlar boyunca bilgi edinme ihtiyacı içinde olan bir varlıktır ve kendinde bulunan kendini gerçekleştirme eğilimi doğrultusunda çabalamak ve bu sonuca ulaşmak için gayret etmek zorundadır. Her birey kendisi için gelecekte en iyi olanı şimdiden hazırlamak ve kendini bu yönde geliştirmek için gereken sorumluluğu almak zorundadır (O. Torun, 1996'den aktaran: Çoruk, 2007, s.10).

Kişisel gelişim kavramının gelişimi insancıl psikolojiyle de oldukça ilişkilidir. “Kendine yardım” olarak da çevrilebilecek kişisel gelişim kavramı insancıl psikolojiden türeyen ve kişisel gelişim kavramının doğuşuna aracılık eden bir kavramdır. Bu kavram, bir kişi ya da grubun ekonomik, entelektüel ya da duygusal bağlamda gelişimini olanaklı kılacak her durum ya da uygulamayı ifade eder. Kavram, eğitim, çalışma yaşamı, psikolojik ve psikoterapötik alanlarda uygulama alanı bulmakta ve kişilerin yaşamlarının bir döneminde karşılaştıkları zihinsel ya da yaşama dair sorunların çözümü üzerine odaklanmaktadır (Tat, 2007, s.149).

Kişisel gelişim, bireyin kişisel hedeflerini gerçekleştirmek için kendini yeterli hale getirme sürecidir. Kişisel gelişimde kişi, daha az iyi olduğu düşünülen bir durumdan daha iyi olduğu düşünülen başka bir duruma doğru değişme sürecindedir ve kişisel gelişim olumlu yönde gelişimi ifade eder (Özkan, 2010, s.74).

Kendini geliştirme, bireyin fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal/ duygusal olmak üzere dört temel alanda dengeli bir şekilde yenilenmesini içerir. Yenilenmenin tüm boyutlarda akıllıca, düzenli ve dengeli bir biçimde olması gerekir (Covey, 2005). O. Çınar (1999) ise kendini geliştirmeyi bireyin değişimlere uyum sağlamak, başarıya ulaşmak, etkili, verimli ve anlamlı bir yaşam sürdürmek gibi amaçlarla sorumluluklarının bilincinde olarak fiziksel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal yönlerden gizil güçlerini açığa çıkararak bilgi ve becerilerini yenilemeye, arttırmaya yönelik çabalar olarak tanımlamıştır (aktaran: Çoruk, 2007, s.11).

G. Greenberg'ün (1994) de belirttiği gibi kişisel gelişim terapileri “bireyin gücüne değer veren, kendiyi dolmayı değerli bir amaç olarak gören ve bireyin bu amacı başarması hakkında iyimser olan bir kültür de” gelişmiştir (aktaran: Watkins, 2008, s.8).

T. Tiede'ye (2001) göre, ABD “kişisel gelişim ulusu” olarak isimlendirilmekte olup aynı zamanda yoğun bir şekilde kitaplar, videolar, workshoplar, web siteleri, çalışma kitapları, takvimler gibi ürünlerin kitlesel üretimiyle meşgul milyon dolarlık kişisel gelişim endüstrisi Amerikalıların kişisel gelişime olan bağlılığının delilidir. Bu ürünler çok geniş bir ilgiler yelpazesine hitap etmekte, ayrıca milyonlarca Amerikalı tarafından tüketilmekte, savunulmakta ve eleştirilmektedir. Çok satan kitaplardaki imaj ve deyimler hızlıca Amerikan kültürüne sızmakta ve her şeyi açıklamakta kullanılabilen terimler halini almaktadır. Kişisel gelişim kitaplarında tanımlanan dünya daha geniş kültürü etkilemekte ve onun tarafından da etkilenmektedir (aktaran: Svehla, 2008, s.9). Tarihsel arkaplanına bakıldığında da Amerikan menşeli bir literatür gibi görülse de dili ve hitap ettiği ihtiyaçlar açısından kişisel gelişim literatürü evrensel bir nitelik taşır. Küresel kültürle de dünyanın dört bir yanına dağılıp tüm toplumlarda yerli örnekleri de görülmektedir.

K. Sayar'a (2011, s.118) göre ise kişisel gelişim ideolojileri benliğin yüceltilmesi ve övülmesine dayanmaktadır. Bu ideolojilerin “Tanrı senin içindedir” gibi ilahî olanın insanda mevcut olduğu ve ondan kaynaklandığı şeklindeki görüşü yeni bir mâneviyatçılık olarak

dünyada ve ülkemizde popülerlik kazanmaktadır. Bu da aşırı bireyselleşme ve narsisizm kültürüyle paralellik gösteren bir akım olarak gelişme göstermektedir.

T. Şirin'e (2005, s.11) göre kişisel gelişim insanın içindeki sınırsız gücü farkedip, mevcut potansiyelinin içeriğini kavraması ve bunu kullanabilmesidir. Kişisel gelişimin amaçları ise kişinin potansiyel gücünün bileşenlerini kavraması ve karakterinde yer alan özelliklere göre harekete geçmesini sağlamaktır. Kişisel gelişimin ilgi ve faaliyet alanı içine ise, hedef belirleme, duyguların kontrolü, davranışların yönetilmesi, olumlu olma ve olumlu davranma, olumlu düşünme, hızlı okuma, öğrenme, güzel konuşma, hafıza teknikleri gibi konular girmektedir.

Kişisel gelişim kitapları, TV ve sinemanın yanı sıra, süregiden mevcut insanî kaygıların ve değişen ihtiyaçların önemli bir yansımasıdır (Starker, 1989, s.2). Kişisel gelişim, gruplara katılmak, seminerler, workshoplar, okuma ve bazı televizyon programlarını izleme gibi çeşitli aktiviteleri kapsayan biraz muğlâk bir terimdir (Hill, 1987, s.18). Kişisel gelişim kitapları, çalıştaylar, TV talkshow programları, radyo programları, filmler, TV dizileri, romanlar ve dergiler terapinin topluma ve kültüre yayıldığı kültür endüstrisi araçlarıdır (Illouz, 2008, s.7). Böylece kişisel gelişim kitaplarının kültürün yapıldığı ve yayıldığı araçlar olduğu vurgulanmıştır.

Kişisel gelişim gönüllülük esasına dayanan bir eylemdir. H. M. Rimke'ye (2000, s.62) göre gelişimin gönüllü ve bireysel bir çaba /eylem olduğu farz edilir. Seçim, otonomi ve özgürlük gibi kavramlara dayanan kişisel gelişim, ayrıca bireysellik prensibiyle öz değişimi ve gelişimi gerektirir. Popüler psikolojinin bireye ilişkin tek yönlü vurgusu yanlışlıkla insanlarda insanların kendileri ve yaşamları üzerinde kontrol ve hâkimiyet sağlayabilecekleri görüşüne neden olabilir. Kişisel gelişim projeleri ayrıca uzman bilgisine, metinsel/yazılı otoritenin dışsal formlarına da ihtiyaç duyar. Benliği ya da onun içsel bir yönünü değiştirmek, geliştirmek ya da dönüştürmek için kişisel gelişim bireysel gönüllü bir teşebbüs, dışsal ve otoriter bir yardım şeklidir.

Bireyler benliklerinin kişilik özellikleri, performans, tutum, fikir, hayata bakış ve davranış gibi bazı yönlerini geliştirme isteğiyle sık sık motive olurlar. Bireyler, mevcut ya da gelecekteki benliklerini geliştirmeyi isteyebilirler. Bu gelişmeyi duygusal kazanımlarının

getireceği yarar (canlı, enerjik ve yaşam dolu hissetmek için) ya da araçsal amaçlar (diğer insanları daha iyi anlamak, evliliklerinin ömrünü uzatmak, farklılıkları daha iyi tolere etmek, kariyerlerinde yükselmek) için isteyebilirler (Sedikides, 2000, s.64-65).

Yine H. M. Rimke'ye (2000, s.63) göre kişisel gelişimin yararları, sağlık, olumlu tutumlar/davranışlar, arkadaşlık, aşk, mutluluk, zenginlik, huzur, neşe, inanç ve içsel bütünlük gibi alanlarda artan fırsatlar şeklinde sonuçlanacaktır.

T. Şirin'e (2005, s.35) göre ise kişisel gelişim, içinden çıktığı toplumun ihtiyaçlarına cevap vermek üzere doğan bir akımdır. Bu açıdan kişisel gelişim akımının yönünü ve değerini toplumun ihtiyaç ve talepleri belirlemektedir. Kişisel gelişim dinamik bir yapıdadır, bu da onun en temel özelliğidir. Bu yüzden bir toplumda yeşermiş olan kişisel gelişim ürünleri ve alanları başka bir toplumda kök tutmayabilir. Bunun nedeni ise her toplumun ihtiyaçlarının, değerlerinin ve kültürünün farklı olmasından kaynaklanır.

Ancak globalleşen kültürle başta Amerika'dan yayılan kişisel gelişim ürünleri özellikle kitapları diğer ülkeler gibi Türkiye'de de hızla çevrilmekte ve bir dönem popülerlik kazanmaktadır. Çıktığı kültürde dönemin eğilim ve ihtiyaçlarını yansıtan kişisel gelişim kitapları yayıldığı diğer kültürlerde de ihtiyaçları karşıladığı ölçüde kabul görmektedir. Bu kabulde ithal eden ülkedeki toplumsal değişim hızı, değerlerin benzeşikliği, dönemin toplumsal ihtiyaçları belirleyici olmaktadır.

2.2. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatürü terimi İngilizcede “self help”, bibliotherapy, personal growth (kişisel gelişim), personal development, self-actualization (kendini gerçekleştirme), self-realization, self-acceptance (kendini kabul) ve self-esteem (öz saygı) gibi birbiriyle benzerlik gösteren, bazıları anlamdaş ya da birbirini kapsayan kavramlarla ifadelendirilir (Prager, 2001, s.27).

Bazı yazarlar kişisel gelişim teriminden sadece psikolojik kişisel gelişim kitaplarını anlamaktadırlar (örneğin, J. W, Santrock, A. M. Minnett ve B. D. Campbell'in “authoritative guide to self-help books” kitabındaki gibi). Bu kitabın amacı sıradan okuyucuya ruh sağlığı uzmanlarının bakışından psikolojik kişisel gelişim kitapları hakkında değerlendirmeler sunmaktır. Bu kitabın tanımına göre kişisel gelişim kitapları sıradan halk için, bireylere

problemleriyle başa çıkarak ve hayatlarını daha etkili yaşamaları için yazılırlar (aktaran: Dolby, 2005, s.35).

Bu tanım genel kişisel gelişim kitaplarının problem çözme yapısıyla uyumlu olmakla birlikte sadece psikolojik kişisel gelişim olarak adlandıracağımız kitapları kapsamaktadır. S. K. Dolby'ye (2005, s.37) göre "self-improvement" terimi çoğu Amerikalıya soğuk gelmektedir, onun yerine "self help" daha direkt ve daha dürüsttür. Psikolojik konulu kişisel gelişim kitapları önemli bir çoğunluğu oluşturmalarına rağmen kişisel gelişim literatürü bununla sınırlı değildir.

Alanla ilgili İngilizce literatür incelenirken gerek psikoloji, başarı, motivasyon gerekse spiritüel konuları işleyen yazın için akademik literatürde de popüler literatürde de "self help" teriminin kullanıldığı gözlenmiştir. Bu çalışmada ilgili literatürde İngilizce "self-help" olarak geçen terim Türkçe'de genel kabul gören ve yerleşmiş olan *kışisel gelişim* kavramı olarak çevrilmiş ve kullanılmıştır.

Kışisel gelişim kitapları genel olarak birçok farklı başlıkta tavsiye veren kitaplar olarak tanımlanabilir. D. Grodin'e (1995) göre kişisel gelişim kitapları ayrı ayrı pek çok türü içerir. Kitapçılarda "benlik", "sağaltım", "ilham", "kadın çalışmaları", "ebeveynlik", "yeniçağ" olarak isimlendirilmiş raflarda bulunabilir (aktaran: Atallah, 2003). Kışisel gelişim kitapları çok geniş bir yelpazede tavsiyeler sunarlar, fiziksel sağlığın nasıl geliştirileceğinden, finanstan, öz saygıdan ve ilişkilerden, alkolizm, çocuk istismarı ve depresyondan nasıl toparlanılacağına kadar (Atallah, 2003).

Genel olarak, kişisel gelişim kitapları başarılı bir yaşamın formülüne sahip oldukları iddiasındadırlar. Bunlar bazıları çok satan kitaplar olmuşlar ve aylarca listelerde kalmışlardır. Çünkü bu kitaplar; insan potansiyeli hareketinin en başarılı temalarını kodlayarak bunları günlük yaşamın pragmatik/faydacı değerlendirmelerine göre uyarlamışlardır (Douglas, 1979, s.9). 19. Yüzyılın ikinci yarısında ve 20. Yüzyılın başlarında iki temel tür kişisel gelişim kitabı çok satanlar listesindeki yerini korumuştur; davranışla ve başarıyla ilgili olanlar. Bu kitaplar şehirleşmenin ve orta sınıfın yaygınlaşmasının birer parçasıydılar (Douglas, 1979, s.17).

İnsanların problemlerinin üstesinden kendi çabalarıyla gelebilmeleri kavramı modern kitapçılardaki kişisel gelişim bölümleri ortaya çıkmadan çok önceki bir sosyal ve felsefî hareketin temeliydi. Kişisel gelişimin en erken formu, akranların bir araya gelerek profesyonel yardım almadan birbirlerine yardım etmeleri şeklindeydi (Sandler, 2009).

Kişisel gelişim literatürü görüldüğü kadar yeni bir yazın türü değildir. Kişisel gelişim ya da kendine yardım konuları kütüphane başlıklarında “yaşam yönetimi” başlığı altına karşılık gelir. Yaşam tarzı kitapları tarihler boyunca çeşitli ulusların yazın geleneklerinde yer bulmuş, tarihî uygarlıkların antik dönemlerine kadar uzanan bir yazın türüdür (Sandler, 2009, s.12). Yaşam tarzı kitapları yüzyıllar boyunca dinî, psikolojik ve pratik olanı aktarmış, toplu basım kültürünün ilk dönemlerinde popüler olmuştur. (Sandler, 2009, s.13).

B. W. Johnson, W. L. Johnson ve C. Hilman (1997) ise kişisel gelişim kitaplarını belirli terapötik süreçlerden ilham verici metinlere kadar bir tür olarak tarif ederken, İncil’i de en uzun ömürlü motivasyonel biblioterapi örneği olarak işaret eder (aktaran: Watkins, 2008, s.2).

Kişisel gelişim kitapları, kendini geliştirme alanında en temel etkenlerden biri haline gelmiştir (Clum, 2008, s.41).

B. Katz ve L. S. Katz (1976) kişisel gelişim çalışmalarının başlangıcını 19. Yüzyıl İngiltere’sine kadar götürür (aktaran: Rosen, Glasgow ve Moore, 2003). Kişisel gelişim kitapları rehberliğin diğer bir erken formudur ve psikologların katılımı olmadan toplumun hizmetindedir. A. Ellis’e (1977) göre en eski ve en çok satan kişisel gelişim kitabı İncil’dir (aktaran: Rosen, Glasgow ve Moore, 2003).

İnsanlar ev içi “kendin yap” tarzı uygulama kitaplarından, ilham veren kurgular, gerçek öyküler ve dinî kitaplara kadar birçok türdeki kitabı kişisel gelişim amaçlı olarak kullanmaktadır (Hammond, 2004, s.14).

J. J. Forest (1991) kişisel gelişim kitaplarını şöyle tanımlar: Sayfalarında okuyucuya bazı kişisel ya da sosyal davranışlarını düzeltme konusunda en az bir vaatte bulunan kitaplar kişisel gelişim kitaplarıdır ve dinî, tıbbî, finans, gizem ve ebeveynlik kitaplarını bu tanımın dışında tutmuştur (aktaran: Prager, 2001, s.23).

Anksiyete, stres, diyet, egzersiz, kilo verme, özsaygı, vücut imajı, bağımlılıklar ve ilişkiler gibi konularda tavsiyeler sunan bu kitaplar ruh sağlığı alanının önemli bir parçasıdır. (Wilson & Cash, 2000). İnsanlara başa çıkma, bilgi verme, davranış değiştirme gibi alanlarda destek sunan kişisel gelişim kitapları gerek eğitim gerek danışma alanı açısından önemli kaynaklardır.

Kişisel gelişim kitapları birçok insanın hayatına hemen her alanda cevap, rehberlik ve içgörü ararken başvurduğu pahalı olmayan, kolayca ulaşılabilen ve genel bir tavsiye kaynağı haline gelmişlerdir. Bu neşe verici tür, tavsiye kaynağı ve moral verici sözler içeren kitaplar insanlara “uzmanların” ilmini/irfanını, içgörü, destek ve cesaret sunmak için var olmayı sürdürürler (Prager, 2001).

Öte yandan kişisel gelişim kitaplarının popüler olma nedenleri Britt (t.y.) tarafından maddeler halinde şu şekilde izah edilmektedir:

- 1- Kişisel gelişim kitapları okumak ya da dinlemek rahatlatıcıdır.
- 2- İnsanlar örüntüler ararlar; olmasa bile örüntüler görür ya da oluştururuz.
- 3- Hayatın bir anlamı olduğu hissini severiz.
- 4- Yanlılıklarımız bizi yoldan saptırır.
- 5- Eleştirel düşünme zordur.

Kişisel gelişim kitapları okuyucuların kişisel ve sosyal sorunlarını gidermeyi vadeden kurgusal olmayan metinlerdir (Z. Saper & J. J. Forest, 1987’den aktaran: Foskett, 2007).

Kişisel gelişim kitapları, okuyucuyu kültürün dominant ve negatif mesaj ve etkileri hakkında aydınlatan, yeni tutum ve davranışlar öneren, pratik bilgi ve içgörülerle daha işlevsel bir hayata yol açan kitaplar olarak bilinirler (Dolby, 2005).

T. Butler- Bowdon’a (2003, s.2-3) göre kişisel gelişim kitapları 20.yy.’ın en büyük başarı hikâyelerinden biridir. Kişisel gelişim fikri yeni değildir, ancak 20. yy. onu kitlesel bir olgu haline getirmiştir. Kişisel gelişim kitapları ile insanlar yaşam rehberliği ile ilgili yeni bir kaynağa sahip oldular ve bunu çok sevdiler. Bir kişisel gelişim kitabı başka insanlardan görmeyiz zor olduğu sizin içsel yücelik ve güzelliğinize olan inancıyla en iyi dostunuz

olabilir. Kendi yolunuzu izlemenize yaptığı vurgu ve düşüncelerinizle dünyanızı değiştirebileceğinize olan inancıyla kişisel gelişim yazınının adı “imkânın literatürü (literature of possibility)” olarak daha iyi ifade edilebilirdi. Kişisel gelişim değerleri evrenseldir.

S. Baruchson-Arbib ve T. Kvity (2004) 1967-1997 yılları arasında İsrail’de yayınlanan kişisel gelişim kitapları üzerine yaptıkları araştırmada kişisel gelişim literatürünü belirleyen/tanımlayan üç temel kriter belirlemişlerdir:

- İnsanın üç temel (sağlık, psikoloji, spiritüalite) ihtiyacını karşılayan kitaplar,
- Akademik değil de genel popülasyona dönük kitaplar,
- Bilgi, yardım, bilgilendirme ve rehberlik, yeni bir anlayış ve içgörü kazandırma gibi amaçları olan kitaplar.

Bu son boyut felsefe, mistisizm ve öz farkındalık ile ilgili literatüre karşılık gelir (s.36). Araştırmacılar kişisel gelişim kitaplarını üç ana kategoriye ayırmışlardır; psikoloji, sağlık ve maneviyat.

Kişisel gelişim kitapları aynı zamanda birer popüler kültür ürünüdür. L. Lowenthal’a (1961, s.11) göre popüler kültürün ürünü gerçek sanatın özelliklerinin hiçbirini taşımaz, tersine popüler medya kültürü kendine özgü özellikler taşır, bunlar standardizasyon, sterotip, konservatizm, yalancılık, manipüle edilmiş tüketim nesnesi olmak gibi. Medyanın değerlerden uzaklaştığı ve eğlence ile dikkat dağıtmanın dışında bir şey vaat etmediği herkesin kabul ettiği bir görüştür. Medya, dayanılmaz gerçeklikten uzaklaşmayı kolaylaştırır. Her nerede yeni çığır açan eğilimler baş gösterse zenginlik, macera, tutkulu aşk, güç, duyumculuk gibi konularda tatlı hayallerin gerçekleşmesi umudu vererek bu eğilimleri zayıflatır. Radyo, filmler, gazeteler, çok satanlar kitleler için hem yaşam tarzı konusunda birer model hem de mevcut yaşam tarzının birer ifadesidirler. Kısaca bu açıdan bakıldığında bir popüler kültür ürünü olan kişisel gelişim kitapları okuyucularına hem davranışsal modeller sunmakta hem de mevcut kültürel değerlerin birer yansıması olarak görülebilirler, kişisel gelişim kitapları genel popülasyona dönük yazıldıklarından kullandıkları dil kadar içeriği ve sunuşları da kendine özgüdür.

Kişisel gelişim kitaplarında uygulanabilir modeller oluşturma ve kolay anlaşılır bir dil kullanma, basitleştirme ve sıgılaştırmadan yana bir tutum sergilenmektedir (Özdemir, 2007,

s.200). Kişisel gelişim kitaplarının çok kullandığı yöntemlerden biri de sözlü kültürü ve sözelliği ön plâna almaktır (Özdemir, 2007, s.202).

Kişisel gelişim kitapları sözlü kültürün önemli taşıyıcılarıdır. Ayrıca, anlatılar gerçek dünyadan geçici bir kaçıştan fazlasını sunabilir. Eğitimciler uzun zamandır etkili öykülerin bizim dünya ve hatta kendimize ilişkin düşünce biçimlerimizi değiştirebildiklerini fark etmişlerdir. Bir hikâye ile derin biçimde ilgilenmek yoğunlaşma gerektirir. Bir anlatının içine çekilme deneyimini “nakil ya da sürgün” olarak adlandırabiliriz. Sözel dünyada bir gezgin gibi, bir hikayeye gömülmüş kişiler gerçek dünyanın kapılarından giremeyebilirler ve yaşadıkları tecrübe tarafından değişmiş olarak geri dönebilirler (Gerrig, 1993’den aktaran: Green, 2005). Anlatılar bireyin gerçek dünyayı nasıl gördüğüyle ilgili değişikliklere yol açabilir. Bir anlatı, insanlığın temel durumları üzerine odaklanarak insanî duygular ve davranışlar hakkında bir model sunar. Geçici olarak bir anlatı dünyasına yolculuk etmek öz düzenleyici kaynakları arttırmasına rağmen bireyler alternatif dünyaya çekilmeyi gerçek dünyanın zor işleriyle yüzleşmekten kaçmak için sürekli hale getirirlerse zararlı bir hal alabilir. Aşırı bir ben odaklılıktan kaçmak iyileştirici olabilir, fakat bir miktar ben odaklılık etkili bir öz düzenleme için gereklidir (Green, 2005).

Bazı yazarlara göre kişisel gelişim kitapları okuyucu için “sanal bir dünya” yaratarak onu yanıltırlar. Kişisel gelişim kitapları bir kurguya dayanır. Zamandan ve bağlamdan (yer/kontekst) bağımsız ideal bir yer. Okuyucunun yaşadığı ve mücadele ettiği, karar vermesinin bir şeyleri kaybetmek anlamına geldiği yerin aksine, kişisel gelişim kitaplarının ideal dünyasında istekler her zaman gerçekleşir ve bireyle toplum arasında hiçbir çatışma yoktur. Kişisel gelişim kitaplarının dünyası tanıdık, doğal ve evrensel görünür ancak o bir mittir. Gelecekle geçmiş arasında okuyucu anlatıcının dilinden kişisel gelişim kitabının ideal dünyasını öğrenir. Anlatıcı da her zaman ideal ile gerçek dünyanın arasındadır ve bir köprüdür. Kişisel gelişim kitaplarının anlatı tarzını doğunun hikâyelerine ve insanın pozitif potansiyeline yaptığı övgülerden dolayı 19. yüzyılın popüler dinlerine benzetilebilir (Richardson, 2003, s.91).

Kişisel gelişim kitabı okumada okuyucunun aktif rol alması vurgulanan diğer bir noktadır. A. Bergsma’ya (2008, s.356) göre kişisel gelişim kitaplarında okuyucunun rolü daha önemlidir. Belki kişisel gelişim kitapları seyahat rehberleri ile benzer şekilde işlev görürler. Çoğu

okuyucu kitaptaki her şeyi sayfası sayfasına uygulamaz, kitabın bazı bölümlerini inceleyecek ve kitabı okumadan önce belki de duymadığı opsiyonları seçecektir. Kişisel gelişim kitapları da bireyci bir toplumda seçenekleri arttıracaktır. Bu kitaplar, bireyin daha az gelişmiş ya da kullanmadığı psikolojik aygıtlarını kullanma ve düşünme konusunda seçenekler sunacaktır.

Tatmin edici, paylaşılan bir inanç sisteminin yokluğunda, postmodern birey gerçeği kişisel bir deneyim içinde arayabilir. Herkes bir hayat hikâyesine sahiptir, fakat bazen kelimelerin yetersiz olduğu ve kültürün zengin arşivine başvurma ihtiyacı doğabilir. Kişisel gelişim kitapları, bir yandan popüler kültürün içerisinde popüler psikoloji olarak sıklıkla aşağılanırken, bu kitaplar aynı zamanda insanların bağlantı, anlam, açıklama, kimlik ve J. Hillman'ın deyimiyle yaşam için bir plân olarak gittikleri bir yerdir. Hepimiz zaman zaman yaşam içinde karşılaşılan tüm sorun alanlarında bize cevaplar ve bakış açıları sunan, bize rehberlik eden, formel eğitim sistemi içinde bulamadığımız “hayat bilgisini” bu kitaplar aracılığıyla edinmeye çalışmışızdır. Birçok kişisel gelişim kitapları arkadaşlar arasında geçen konuşmaların yazılı bir formu gibi gözükür, kişisel anekdotlarla ve diğer insanlarla ilgili nükteli kısa hikâyelerle tatlandırılmış bir formattadırlar. Bir bakıma, kişisel gelişim kitabı, bildiği iddiasında olan bir kimsenin gözünden dünyanın tarif edildiği bir seyahatnamedir (aktaran: Svehla, 2008, s.37-38).

P. Lichterman'a (1992) göre okuyucular kişisel gelişim kitaplarındaki tavsiyeleri hayatlarında çok derin bir bağlanma olmaksızın anlamlandırıyorlar. Ayrıca kişisel gelişim kitapları diğer kişiler arası kaynakların yokluğunda okunan geniş kitlelere sunulan metalar olarak görülebilir (aktaran: Atallah, 2003, s.17).

D. F. Scholz (1992) ise kişisel gelişim kitaplarının ticârî yayınlar olduğunu vurgular ve şöyle tanımlar; kişisel gelişim kitapları kişinin özel ya da sosyal yaşamındaki istenmeyen yönlerini değiştirmeyi vaat ederek üretilmiş ticârî yayınlardır. Scholz'un tanımında ayrıca kişisel gelişim literatürünün kendini teşhis ve bu teşhise dayanarak kitabın okuyucu tarafından seçilip ona başvurması gibi özelliklerine de değinilir (aktaran: Prager, 2001, s.24).

Kişisel gelişim bir kitaptan fazlasıdır. O bir eser, yararlı bir şey, aynı anda hem çekici hem de itici bir nesne, bir mucize ve erdem kaynağı, hem de kafa karıştıran bir kaynaktır. Belki de kişisel gelişim kitaplarının gücü onların insanlar ne olmaları isterse o olmalarındandır (Prager,

2001). Bu tespit kişisel gelişim kitaplarının çoklu fonksiyonlarını gösterdiği gibi onların “esnek” yapılarına da gönderme yapmaktadır.

S. Starker’a (1989) göre bu tür ilham verme kabiliyetinden gücünü almaktadır. Bugünün toplumundaki birçok kimse ilham verici mesajları dinî bir bağlamda kabul etmezken bilimsel ya da hümanistik bağlam içinde kolayca kabul eder. Modern insanın geleneksel dinlere karşı mesafeli duruşu onu manevî arayışları için yeni kaynaklara yöneltmektedir. İlham verme yönüyle kişisel gelişim literatürü bu yeni arayışın araçlarından birisidir.

Kişisel gelişim kitaplarının yazarları geçmişten yararlı ve kullanışlı buldukları her şeyi korumaya ve kullanmaya çok heveslilerdir, ancak kitaplarında önerdikleri program ve teknikler “yeni” olarak lanse edilir (Dolby, 2005, s.14). Yani aslında “eski” olan birçok şey yeni olarak paketlenip sunulmaktadır.

Kişisel gelişim kitaplarının örtük fonksiyonlarından birisi de yazarlarının kendi dönüşümlerine şahitlik edilmesine fırsat vermesidir (Dolby, 2005, s.48).

“Kişisel gelişim kitapları bireylerin kişisel bir felsefe inşa etmesine yardım etmek amacıyla yazılır ve okunur” şeklinde önemli bir ön kabul vardır. (Dolby, 2005, s.79). Kişisel gelişim kitaplarının yazarları, okuyucularını daha güvenilir bir kişisel felsefe [değerlendirilmemiş, kendilerine miras kalmış ve kafalarını dolduran yanlış bir takım kültürel kabuller yerine] oluşturmaya yönlendirirler (Dolby, 2005, s.80-81).

S. K. Dolby’ye (2005, s.157) göre insanlar kendilerine ne yapacaklarının söylenmesine ihtiyaç duymazlar. Bu tür kitaplar insanların neye inandıkları üzerine düşünmeye sevk eder ve onlara eyleme geçmek ve yaşamla daha cesur ve güvenli bir şekilde baş etme konusunda ilham verir. L. Anderson ve arkadaşlarına göre (2005), kişisel gelişimi tanımlamak güçtür ancak kişisel gelişim kitapları danışanlara değişiklik yapma konusunda rehberlik ve cesaret vermeyi amaçlamalı ve sadece bilgi vermek yerine daha gelişmiş bir kendini yönetme ile sonuçlanmalıdır (aktaran: Watkins, 2008, s.2).

Popüler kurgusal olmayan metinler (kişisel gelişim benzeri türler) geleneksel görüşlerin bazılarını bir meydan okuma ve kültürel bir eleştiri sunarlar. Aynı zamanda bu bir dönüşüm

ve yenilik sürecidir (Dolby, 2005, s.13). S. K. Dolby (2005, s.27), bilim ile popüler kurgusal olmayan (örneğin kişisel gelişim kitapları) çalışmalar arasındaki farkları üçe ayırmıştır:

a- Kurgusal olmayan kitapların yazarları, okuyucuya kişisel önemi olabilecek bir problemi dile getirmek / ifade etmek ve bir çözüm önermek amacıyla yazarlar. Akademisyenler ise kendi disiplinlerini ilerletmek ve belirli bir konuyu anlamaya katkıda bulunma umudu taşırlar.

b- Popüler kurgusal olmayan metinler, edebiyat gibi, estetik bir çekiciğe sahip olma ve okuyucunun sanatsal beklentilerini karşılama amacıyla yazılırlar. Bilimin ise kapsamlı ve sıkıcı olabilecek kadar kesin olması beklenir.

c- Popüler kurgusal olmayan kitapların yazarları mükemmellik pahasına fikirlerini daha etkili ifade etmek için illüstrasyonlar kullanırlar. Akademisyenler ise genellemeler yapmak konusunda dikkatlidirler.

Öte yandan, kişisel gelişim kitaplarını diğer popüler edebi türlerden ayıran temel iki boyut vardır. *İçerik* ve *fonksiyonuna* göre ya da daha kesin olarak açıklarsak kişisel gelişim kitapları:

- a- kişisel gelişim içeriği olan,
- b- informel ve hitabet tarzında,
- c- genel problem çözme yapısı ve öngörülebilir edebi şekliyle,
- d- eğitsel fonksiyonuyla kendini diğer popüler edebi formlardan ayırır (Dolby. 2005).

S. Starker'a (1989, s.9) göre ise kişisel gelişim kitaplarının *içerik ölçütleri* şunlardır:

- a- *Kişisel anlatılara dayalı ya da bilgi verici*: Kişisel gelişim kitapları her iki türde de olabilir.
- b- *Kural koyucu / reçetevârî ya da tanımlayıcı*: Kişisel gelişim kitaplarının çoğu davranışlar için otoriter kurallar önerir (şunu yaparsan şu olur gibi). Bunun yanında kararı okuyucuya bırakan ve daha fazla seçenek sunan eğitsel kitaplar da vardır.
- c- *Kapalı ya da açık sistem*: Kapalı sistem bir kitap kendine özgü bir felsefeye sahiptir ve diğer bakış açılarıyla etkileşimi teşvik etmez. Tersine, açık sisteme sahip kitaplar ise yeni bilgi ve etkenlere açık olup esnek bir yapıya sahiptir.

Aslında, bütünde kişisel gelişim literatürü oldukça tutarlı bir mesajlar takımı sunar, bu mesajlar kendine inancın kazanılması, özgüven, bir şeyleri değiştirmeye olan inanç ve daha iyi bir yaşam arayışı etrafında konumlanırlar (Gountlett, 2002). Bu yaklaşım ve fikirler A. Giddens'in modernlik görüşleriyle paraleldir, akışkan ilişkilerin dünyasında kimlikler ve kişisel bağlantılar üzerinde uğraşılmalı, kim olduğumuza, nasıl kendimizi sunacağımıza ve kimlerle ilişkilendireceğimiz konusunda sürekli seçimler yapmalıyız (aktaran: Gountlett, 2002).

Kişisel gelişim kitaplarının içeriği hem değişken hem de tutarlıdır. Bu kitaplar birçok disiplini içerir, yeni içgörüler, gelenek ve fikirlerin yeniden yorumlanması, dünya ve evren hakkındaki sorulara daha anlamlı cevaplar, okuyucunun yaşamına daha fazla doyum getirecek davranış ya da tutum değişiklikleri konusunda öneriler gibi konuları kapsar. Kişisel gelişim kitaplarının temel içeriği, kişisel gelişim için kullanılabilecek pratik bilgi ve içgörülerdir. Kişisel gelişim kitaplarının tarzı ise formel-akademik yazıma göre daha informeldir (Dolby, 2005, s.39).

Form açısından bakıldığında, S. K. Dolby'ye (2005, s.40) göre kişisel gelişim kitapları üç genel formda yazılmaktadırlar: a-kıssa/mesel (parable) b-deneme c-el kitabı ya da nasıl tarzı kitaplar (how to).

Bazı araştırmacılar göre ise, iki karşıt gruba bölünmekten ziyade kişisel gelişim ve profesyonel yardım bir sürekliliği oluştururlar, sadece kişiye dayalı uygulamalardan, tamamen dışsal profesyonelin doğrudan ya da dolaylı katıldığı uygulamalara kadar uzanır (L. McFadden ve ark., 1992'den aktaran: Harwood ve L'Abate, 2010, s.6).

Bu yüzden kişisel gelişim şu alt başlıklara bölünebilir:

- 1- Kendine yardım (self-help): inisiyatif asıl olarak katılımcının kendisi tarafından alındığı ya da katılımcıların kendi inisiyatifleriyle optimum işlevselliklerini restore etmeye yardımcı olacak yeni ve denenmemiş yöntemler kullanmalarıdır. Örneğin uyku hijyeni, rahatlama teknikleri, yeni bir hobiye ya da spora başlamak gibi.
- 2- Kendini destekleme (self-support): profesyonellerin çeşitli derecelerde katıldığı (başlatma, izleme, rehberlik), yeni bir davranış ya da görevin kişiden beklenildiği durumlarda, yine profesyonelin bu davranış ya da görevin kişide yerleşmesini izleme ve rehberlik etme.

3- Kişisel Değişim: Bağımlılık gibi zararlı davranışlara sahip bireyin görünür dışsal profesyonel olan ya da olmayan yardım almaksızın bu davranışı bırakmaya karar vermesi ya da kararın kişinin kendi ya da dışsal bir kaynağın yardımıyla verilip zararlı alışkanlığın bırakılıp istenilen davranışların benimsendiği durumlardır.

Kişisel değişim de a- yardım olmaksızın b- informal yardım (akraba, arkadaş gibi) c- kişisel gelişim grupları d-profesyonel yardım olarak sınıflandırılabilir (Harwood ve L'Abate, 2010, s.6-7).

Eski başvuru kaynaklarının geçersizleşmesi, benliğin giderek odak olması, yeni sorunların ortaya çıkması insanları yeni referans kaynaklarına yöneltmiştir. Artık insanlar başarı, kariyer, ebeveynlik, diyet ve fitnes, kendini sunuş, içgörü kazanma, ruhsal sıkıntılarla başa çıkma, ilişkiler ve daha birçok konuda kişisel gelişim kitaplarına başvurmakta ve bu kitaplardan medet ummaktadırlar. Modern toplumlarda bireyler yaşamdaki yerlerine ilişkin geleneksel görüşler tarafından sınırlandırılmadıkları gibi onun yerine kendileri için yeni roller oluşturmaya çalışırlar. Gelecekte bu rol özgürlüğünün daha da fazla olacağı beklenmektedir. Medya, cinsiyet, ilişkiler, yaşam biçimleri hakkında bize fikirler verir. Kişisel gelişim kitapları ve ayrıca popüler psikoloji cinsiyet, yaşam tarzı ve ilişkiler hakkındaki en açık tavsiyelerin ileticisi durumundadır (Gauntlett, 2002).

Buraya kadar bahsedilenleri özetlersek: günümüz kişisel literatürü okuyucusuna kişisel ve sosyal konularda bilgi, içgörü ve rehberlik sunarak bu alandaki boşluğu doldurmaktadır. Modernden postmoderne evrildiğimiz bir dönemde eskisine oranla daha fazla sorunla uğraşan, kendini sürekli geliştirmek zorunda olan, bilgi ve becerilerini yenilemek zorunda olan, kendini ve rollerini tanımlamak, yaşamında anlam bulmak, ebeveynlik ve eşlik rollerinde bilgi ve becerilerini geliştirmek, kaygı ve depresyonuyla baş etmek gibi hayatın değişik alanlarında birçok konuda yardıma ihtiyaç duymakta, uzman bilgisine ulaşamadığı durumlarda yardım arayışıyla kişisel gelişim literatürüne başvurumaktadırlar. Bütün bunlar kişisel gelişim literatürünün akademik bir gözle incelenmesini zorunlu kılmaktadır.

BÖLÜM III

KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN GELİŞİMİNİ HAZIRLAYAN KOŞULLAR

Kişisel gelişim literatürünün gelişimi modernitede birey, postmodernitede bireyin dönüşümü ve buradan giderek psikolojinin dönüşümü bağlamında incelenebilir. Modernite ve postmodernitenin *birey* görüşleriyle yakından ilişkili olan kişisel gelişim kavramını anlamak için bu dönemleri incelemek şarttır.

3.1.MODERNİTE VE BİREY

3.1.1. Modernite

Terim olarak “modern” daha gerilere giden bir tarihçeye sahip olsa da, J. Habermas’ın (1989, s.9) modernite projesi olarak andığı husus 18.yy. da belirmiştir. Bu proje, Aydınlanma düşünürlerinin “nesnel bilimi, evrensel ahlâk ile hukuku ve kendi ayakları üzerinde duran sanatı, kendi iç mantıkları temelinde geliştirme” konusunda gösterdikleri olağanüstü bir düşünsel çabadan ibarettir. Amaç, özgür ve yaratıcı biçimde çalışan çok sayıda bireyin katkıda bulunduğu bir bilgi birikimini, insanlığın özgürleşmesi ve günlük yaşamın zenginleşmesi yolunda kullanmaktır. Modernizm, doğa üzerinde bilimsel hâkimiyet kurulmasını, kaynakların kıtlığından, yoksulluktan ve doğal afetin rastgele darbelerinden kurtuluşu vaat ediyordu. Rasyonel toplumsal örgütlenme biçimlerinin ve rasyonel düşünce tarzlarının gelişmesi, efsanenin, dinin, boş inancın akıl dışılığından, iktidarın keyfi kullanımından ve kendi insan doğamızın karanlık yanından kurtuluşu vaat ediyordu (aktaran: Harvey, 2006, s.25).

Diğer yandan, A. Çiğdem’e (1992, s.13) göre aydınlanma çağında akıl ve düşünce birleşerek bireyin en güçlü yetisi olarak anlaşılmaya başlanmış, bu yetiler dünya ve toplumun metafizik ve mistifiye olarak anlaşılmasına dayalı geleneksel toplum ve bilgi yapılarını ortadan kaldırmıştır. Bu dönemde dinî dünya görüşüne meydan okunmuş, bu görüşün iktidarı el değiştirerek akıl ve düşünce iktidara gelmiştir. Akıl, Aydınlanma felsefesinin anahtar kavramıdır. Böylelikle akıl ontolojik bir kategoriden işlevsel bir özne durumuna geçmiştir. Aydınlanmanın hedeflerinden biri de aklın kendi ötesine giden bir takım hedefler için örgütlenmesiydi. Bu örgütlenme yoluyla bireyler ilke olarak şimdi sahip olduklarından daha iyi bir hayat için yapmaları gerekenler konusunda karar verebileceklerdi. Bu durum, yeni bir akıl düşüncesine yol açmıştır.

Modernite, aydınlanmayla başlayan ve günümüze dek süren tarihsel bir dönem olarak anlaşılır. Aydınlanmayla birlikte başlayan modernleşme, sosyoekonomik ve kültürel değişimler, endüstrileşme, bilimsel ve teknolojik ilerlemelerin modern devlet, kapitalist dünya pazarı, şehirleşme ve diğer altyapısal parçalar pazarda karmaşa yaratmıştır (M. Featherstone, 1991'den aktaran: Usher, Bryant ve Johnston, 1997). Bu gelişmelerle birlikte sekülerleşme ile bireysel kimlik ve otonominin öne çıkması gibi kültürel değişimlerde gerçekleşmiştir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.2). Modernleşme terimi sosyolojik olarak ekonomik gelişmelerin geleneksel toplumsal yapılar ve değerler üzerindeki etkilerini ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Ayrıca modernleşme teorisi, endüstrileşme, bilim ve teknolojiye ilerlemeler, modern ulus devlet, kapitalist dünya piyasası, kentleşme gibi durumları izah etmek için kullanılır (Featherstone, 1996, s.26).

Modern dönemin egemen düşünce tarzı olan modernizmin özellikleri, Aydınlanmanın özlenen ideallerini ifade eden birer önerme biçiminde şöylece sıralanabilir:

1. Kendi kendini belirleyen özerk birey toplumun temelini oluşturmaktadır.
2. Ekonomik, sosyal ve idarî alanlarda rasyonalizasyon, başka bir deyişle, araçsal aklın iddialarının evrenselleştirilmesi gerekmektedir.
3. Bilimin yardımıyla yeni keşifler ve teknolojik gelişmeler sonucu insanın doğa üzerindeki denetimi sürekli artırılarak, sonsuz kalkınma ve ilerleme sağlanmalıdır.
4. Batı uygarlığının dünyanın diğer yörelerinde ortaya çıkan uygarlıklara karşı üstündür, bu nedenle batı uygarlığının tüm kurumları dünyanın her yanına yayılmalıdır.
5. İktisadî alanda kitle üretimi, sanayileşme ve kalkınma tüm dünya insanlarına refah ve mutluluk getirecektir. Bu nedenle bütün ekonomiler bu yönde bir seyir izleyecek biçimde plânlanmalı ve yönlendirilmelidir.
6. Uluslararası ilişkilerde temel aktörler ulus devletleridir. Bu nedenle ulusal sınırlar korunmalı ve ulus bilinci geliştirilmelidir.
7. Sekülerizm: Sağlıklı bir toplum için sosyal ve siyasal alanlarda meşruluğun kaynak ve dayanağının dünyevi otoritelere devredilmesi gerekir.
8. Halk kültürü ve yüksek kültür ayırımına dayalı bir kültürel farklılaşma kültürel evrimin yönünü tayin edecek ve gelişimini sağlayacaktır.
9. Düzen, hiyerarşi, otorite bütün kurumların en temel özellikleridir.
10. Siyasal sistem olarak demokrasi en uygun yönetim tarzıdır.

11. Dünyanın evrimsel ve ilerlemeci bir çizgide gelişebilmesi için başkalarının hayatını düzenleme, onlara siyasal, sosyal, iktisadî çözümler sunma hak ve yetkisi batı entelektüellerine aittir.

12. Evrensel insan hakları temeli üzerine kurulacak olan dünya kardeşliğinin çerçevesini hümanizm çizmelidir.

Bu özelemler önceleri insanlığın ortak beklentileri olarak kabul görmüştür. Ancak zamanla bu önermelerin dünyada sadece bir kısım insana hitap ettiği görülmüş böylece postmodernizm tartışmaları ortaya çıkmıştır (Demir, 2000, s.162-163).

T. Parsons'a (1971, s.87) göre modernitenin getirdiği köklü değişimlerle modernite özellikle siyaset ve ekonomi alanlarında kurumsallaşmıştır. Siyasette modernite, "kollektiflik ilkesi, milliyetçilik, yurttaşlık ve temsili hükümet", ekonomide modernite "öncelikle emek olmak üzere üretim faktörleri için gelişen farklılaşmış pazarlar" tarafından karakterize edilir (aktaran: Çiğdem, 1997, s.69).

Modernizmin ulaşmak istediği husus insanın yüzyıllardır boyunduruğu altında olduğu doğanın üzerinde kendi hâkimiyetini kurmak istemesi, geleneklerden ve dinden özgürleşmesi, her olguyu sorgularken kendi gücünün sorgulanamaz hale gelmesi olmuştur.

Modernite, gelenekten, tarihten ve mevcut toplumsal kurumlardan azat olmuş bir bireyi hedefliyordu. Yine J. Habermas'ın belirttiği gibi, Marquis de Condorcet türü yazarlar, "sanat ve bilimin, yalnızca doğanın denetlenmesi yönünde değil, dünyanın ve insanın benliğinin anlaşılması, ahlâkî bakımdan ilerleme, kurumların âdil hale gelmesi, hatta insanların mutluluğu yönünde olumlu etkiler yaratacağı türünden abartılı beklentilere saplanmışlardır (Harvey, 2006, s.26).

Batıdaki geleneksel dönem olarak adlandırılan dönem, düşünce, toplum örgütlenmesi ve değer yargılarında referans kaynağı olarak Tanrı'nın kabul edildiği bir dönemdir. Bu dönem, Tanrı'nın hem siyasal ve kültürel kurumlar, hem de hayat nizamı ve açıklama biçimi olarak her şeyin merkezinde görüldüğü bir dönemdir. Tanrı'nın buyrukları en önemli olduğundan, insanlar görüşlerini Tanrı buyruklarına dayandırarak sunmaktaydılar. Modern dönemde ise soyut insan kategorisi Tanrı'nın yerini almaya başlamıştır. İnsan aklı mutlak bilginin kaynağı

haline gelip, tüm bilgiler insan aklının süzgecinden geçmeye başlamıştır Doğa üzerine hâkimiyet modern dönemin diğer bir belirleyici düşüncesi olmuştur. Aydınlanma projesi, yeni hedefler belirlemiştir, bunun için yeni bilgi alanlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Modern bilim bu alanların en önemlisidir. Bundan sonra bilimsel bilgi insanlığın yeni kutsal metinleri haline gelmiştir (Demir, 2000, s.161).

Modernitenin önemli özelliklerinden bir de bilimlerin ayrışması ve uzmanlaşmasıdır. Galileo ile başlayan ve erken modernizmin temel vasfını belirleyen tabiat bilimlerinin ayrışması süreci kimyanın fizikten kopması ve bağımsızlaşması, coğrafyanın bağımsız bir bilim olması ve kendinden jeoloji, paleontoloji ve mineralojinin çıkması olarak devam etti. Günümüze kadar devam eden bu ayrışma ve uzmanlaşma eğilimi farklı alanların birbirini anlamamasına ve yabancılaşmasına yol açtı. Bu bölme ve ayrıştırma süreci aslında aklın, toplumsal, bilimsel ve kültürel nesne üzerinde güç kullanımını sembolize eder (Şentürk, 2007, s.34).

Modernite *birey* kavramının gelişimine neden olmuştur. D. Bell'e (1976) göre modernliğin temel kültürel varsayımı, ekonomik olarak burjuva girişimci ile kültür alanında engellenmemiş benlik ve kendi kendini belirleyen özerk birey idealidir (aktaran: Featherstone, 1996, s.29).

Psikoloji sözlüğüne göre benlik, en genel anlamıyla, kişinin kendini başka herkesten ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olması ve bu şekilde bilincinde olunan tümel bir varlık şeklinde tanımlanabilir. Benlik kavramı hem felsefenin hem de psikolojinin konusu olmasına ve farklı yönelimlere göre tanımı değişse de tüm tanımların ortak noktası "kendi bilincinde olma ve iradi eylem yetisidir" (Budak, 2009, s.118).

Ancak modernite ile ilgili her şey tozpembe değildir. Örneğin Frankfurt ekolünden entellektüeller moderniteyi vaatlerini yerine getirmemekle suçlanmışlardır. Onlara göre, modernite, insanlığa çok şey vaat etmiş ve geleneksel tüm kurumları sarstığı gibi bir kısmını ortadan kaldırmış, bir kısmını da değişikliğe uğratmıştır. Ayrıca 20. yy.da görülen bir dizi savaş, felaket, doğanın yok oluşu ve sayısız sıkıntı insanları modernitenin başlangıçtaki iyimserliğinden ve heyecanından uyandırmış, entelektüelleri bu konuda düşünmeye zorlamıştır. Mitolojiden ve geleneksel otoritelerden kopuş anlamına gelen modernlik ve kapitalizm süreci kendisi sorgulanamaz bir otorite halini almış, yıktıklarının yerine geçmiştir.

Aydınlanma, insan ve doğayı kesin olarak birbirinden ayırmış, insanın bu kadar aşkın bir özne haline gelmesi onu da çökertmiştir. Ayrıca “kültür endüstrisi” eliyle insanlar tek tipleştirilmekte, manipüle edilmekte, sisteme uyum ve tahammül göstermesi sağlanmaktadır (Adorno ve Horkheimer, 1996).

Bilimsel bilgi ve modern teknolojinin sağladığı olanaklar aracılığıyla ideal, barışçı ve refah içinde yaşayan bir topluma erişme ideali, şu ya da bu biçimde ihanete uğramıştır. Savaşların eskiye göre çok daha korkutucu hale geldiği, toplumların insanî değerlere ve duyarlılıklara verdikleri önemin iyice azaldığı ve tüm doğal kaynakları tüketme ve kirletme yolunda olduğumuz sık sık dile getirilir oldu (Güleç, 2009a, s.196-197). Aydınlanma, araçsal aklın egemenliği halini almış, bireyin akli da yarattığı şeylerin egemenlik alanına dönüşmüş, bireysellik yok edilmiştir.

Z. Baumann’ın (2005, s.130-131) günümüz modernliğinin durumuyla ilgili tespitlerine göre yirminci yüzyıl ile yirmi birinci yüzyılın modernlikleri arasında derece farkı yoktur, iki dönemin modernlikleri arasında tarz farkı vardır. Günümüzün modernlik anlayışı zorlanımlı ve saplantılı, sürekli ve durmadan modernleşme, yaratıcı yıkım ile karakterize olur. Gutthold Lessing’in belirttiği gibi modern zamanların öncesinde dinî inançlarından sıyrılan insan özgürleşti. İnsan yapısı olan herşey insanlar tarafından değiştirilebilir hale geldi. Modern olmak duramamak anlamına gelir. Max Weber’in belirttiği gibi, haz almanın imkânsızlığı yüzünden hareket ederiz ve hareketliliği sürdürürüz. Kişinin kendi imkânlarını en uygun biçimde kullanmasının verdiği hoşnutluk duygusu daima gelecektedir, bir kez elde edilen kazanımlar artık cazibelerini yitirmişlerdir. Modern olmak, kişinin sürekli bir sınır geçme durumunda olması, sürekli kendisinin önünde olması, kimliğinin de gerçekleştirilmemiş bir proje olmasıdır. Bu da bireyi hiperaktif bir çocuk gibi bir uğraşı içinde, istediğini tatmine, varacağı yere hiç ulaşamayan çaresiz biri haline getirir.

A. Touraine’e (2007) göre modernliğin ölçütü toplumda kabul edilen öznelleşme düzeyidir. Akılcılık ve öznelleşme modernliğin iki çehresidir. Modernlik uzun süre yalnızca araçsal akılcılığın etkililiğiyle, bir başka deyişle bilim ve teknik sayesinde dünyanın denetiminin olanaklı kılınmasıyla tanımlanmıştır. Öte yandan insan hem bir özne hem de bir öznelliktir. Özneye geçiş, bireyin kendi yaşantısı üzerinde, toplumsal ilişkilerini, hiçbir toplulukla özdeşleşmeden dönüştürmesi ve bu dönüştürme sürecinde edimci rolünü alması ile sağlanır.

Bireylerin kişisel edimci rolü almaları, toplumsal bağlamda da edimci olmalarını ve toplumsal sınıf yerine toplumsal hareketliliğin ortaya çıkışını getirir. Modernlik anlayışında, toplumsal edimci rolü, özne fikrinden ayrılamaz; çünkü bireyin toplum içinde var oluşu geçmişteki gibi kutsal buyruklara uygun davranılmasını değil, özne olarak oluşmak, özgürlük alanını genişletmek ve korumak üzerine kuruludur.

P. T. Berger, B. Berger ve H.Kellner'e (2000, s.77-78) göre birey, modern toplumdaki kendi özel yaşamı ile değişik rolleri aracılığıyla bağlı bulunduğu kamusal yaşam arasındaki ikilemin farkındadır. Bunun yanında dışarıdaki yaşamı oluşturan teknolojik üretimin inşa ettiği dünya ile bürokrasinin inşa ettiği dünya arasında da uçurumlar vardır. Bu iki dünya arasındaki çelişkiler bireyi bir aleminden diğerine göç edip duran bir kuşa dönüştürmüştür.

Modern olmak kentleşme demektir. Düşünme stili, duygu ve yaşanan realiteyi içinde barındıran yaşam stilini, yaşam tarzını şehir yaratmakta ve bu günümüz toplumu için bir standart haline gelmektedir. İnsanlar her nerede olurlarsa olsunlar ister bir kasabada isterse bir çiftlikte kentleşebilmektedirler (Berger, Berger ve Kellner, 2000, s.79).

Moderniteyle kapitalizm iki paralel gelişmedir. Kapitalizm; insanların gereksinimlerini reklam ve eğitim gibi yöntemlerle mübadele ilkesine uygun olarak biçimlendirir. Dünyayı bir Pazar haline getiren kapitalizm insan faaliyetlerini sonuçlarından ayırarak ekonomik olanın alanını evrenselleştirme girişiminde bulunur (Kovel, 2000, s. 85-86).

E. Fromm'un (1993b, s.95-96) iyimser perspektifine göre kapitalizmle birlikte birey geleneğe dayalı ve kişisel gelişime fazla olanak tanımayan toplumsal yapıdan özgürleşmiştir. Birey, çalışkanlığı, zekası, cesaret ve becerikliliğinin, şansının kendisine izin verdiği ölçüde ekonomik kazançlar elde edebilir, başarıya ulaşabilirdi. Ekonomik özgürlük, kapitalizmin öngördüğü gelişmenin temeliydi. Başarıya ulaşmada kişinin kişisel özellikleri önem kazanmaktaydı. Bunun için insan önce kendine güvenmeyi, sorumlu kararlar almayı, eski inançlarından vazgeçmeyi, doğayı denetimi altına almayı öğrendi. Böylece doğa ile bağlarını koparmaya başladı. İnsanlar artık eşitti, kastlar ve dinler önemini yitirmeye başladı. Mistik öğelerden kurtulmaya başlayan dünya ile insan daha nesnel olmaya ve kendini de daha nesnel görmeye başladı.

J.Kovel'e (2000, s. 174) göre kapitalizm insanların zorunlu olarak kendilerini bireyselleşmiş bir mutluluk arayışında gördüğü bir dünya yaratır.

Öte yandan G. Debord (2006, s.35). modern toplum için gösteri toplumu benzetmesi yapmıştır, bu toplumda yaşanmış olan herşey yerini bir temsile bırakmış, gerçek dünya basit imajlara dönüşmüş, basit imajlar ise gerçek varlıklar ve hipnotik bir davranışın etkili motivasyonları haline gelmiştir. Bu dünyada artık en aldanabilir duyu olan görme insanın ayrıcalıklı duyusu haline gelmiş, gösteri de insanların etkinliklerine tabi olmayan ve yeniden ele alınamayan, düzeltilemeyen şeydir.

3.1.2. Post-Modernite

Postmodernite, modernliğin ileri dönemlerine işaret eden özellikle 1980 sonrası kültürel gelişmelere karşılık gelen bir adlandırmadır. Toplumsal düzlemde 1980 sonrası gelişimi, kökende aynı olguyu ifade eden üç ayrı gelişim trendi ile göstermek mümkündür:

(1) *Postmodernizm*: Postmodernizm sanayi sonrası toplum kültürünü belirtir. Temsilcileri olarak özellikle başta Fransız post-yapısalcılarını saymak gerekir.

(2) *Enformasyon toplumu*: Enformasyon toplumu kuramı, toplumdaki üretim güçleri/faktörlerindeki değişimi vurgular. Temsilcileri olarak özellikle A. Toffler ve P. Drucker'i belirtmek gerekir.

(3) *Post-fordist kuram*: Post-fordist kuram, toplumdaki üretim ilişkilerindeki değişimi vurgular. Temsilcisi olarak özellikle D. Harvey'i belirtmek gerekir.

Bu üç yöneliş de, 1980 sonrası toplumsal değişimin farklı açılardan görülmesidir (K. Kumar 1999, s.54). 1980 sonrasında toplumsal düzlemde oluşan bu değişimlere genel olarak küreselleşme denilebilir ve her üç boyuttaki değişim, yani postmodernizm, post-fordizm ve enformasyon toplumu birbirleriyle örtüşür (Hesapçıoğlu, 2003).

Postmoderniteyi daha iyi anlamak için moderniteyle karşılaştırmak gerekir. İki temel paradigmanın çeşitli parametreler açısından karşılaştırılması aşağıdaki Tablo 1'de verilmiştir:

Tablo 1: Modern ve Postmodern Dünya		
	Modern Dünya	Postmodern Dünya
Gelişimin Amacı	Yaklaşım (-konvergenz) teksellik: genel olan altında sentez üniversalizm global gerçekler süreklilik: güvenlik ve dünya hâkimiyeti	Çoğalma biriciklilik: yaşam biçimlerinin çoğulluğu Yöresellik: yerel gerçekler süreksizlik: yeni dünyaların ortaya çıkışı
Kompleksliliğin yok edilişi	Çift değerlilik Çift değerli mantık: ya /ya da kesinleştirme: bilgileri kategorileştirme kompleksliğin zaptu rapt altına alınması	Zıt anlamlılık, saçmalık (=paradoxie) çok değerli mantık: hem /hem de açık bırakma: sonsuz bilgileri yayma kompleksliliğin zincirlerini kırma
Dünyayı Yorumlayış	Bilimin hâkimiyeti rasyonellik bütün hususların ortak ölçüsü mantığın yasalarına tabi olma üst ütöpler yoluyla meşrulaştırma	Mit'in rehabilitasyonu dünyayı yorumlayışın çok değişik biçimleri estetik ve hayal gücü kendi değeri anlatısal bilgi kendi kendini bizzat meşrulaştırır.
Dilin hedefi	Konsensüs ve intersübjektivite evrensel dil yeteneği grammen: genel kabul görmüş kurallar	Uyumsuzluk: dil eylemlerinin yarışması, dil eylemlerinin birbirleriyle karşılaştırılamazlığı
Toplumsal sonuçlar	Elit kültürü özelleşmiş alt sistemlerin farklılaşması bâtinilik: entelektüellerin hegemonyası	Kitle kültürü alt sistemlerin açılımı ve farklılaşması Bâtinilik: bilim / kültürün demokratikleşmesi.
H. Bretz, 1994'den aktaran: Hesapçıoğlu, 2004		

Diğer yandan, Tennant'a (1996, s. 2-3) göre ise Postmodernizmin özellikleri şu şekilde ifade edilebilir:

- 1- Monolitik yapıların, büyük anlatıların (teorik, ideolojik, dinî, politik, bürokratik) parçalanması,
- 2- Rasyonel, kalıcı ve tek tip olanın sorunsallaştırılması,
- 3- Farklılık ve çeşitliliğin kutsanması,
- 4- Bilginin zorunsuz, lokal ve bağlamsal olduğu görüşü,
- 5- Rasyonalite, bilim, objektiflik ve kontrol, ilerleme, iyileşme ve kapanma kavramlarına karşı çıkış,
- 6- Kurumlarda süreksizlik, kırılma ve sınırsızlık duygusu,
- 7- Kişinin uyumlu-özgün benliği kavramından kişilerde çoklu özellikler, çoklu katmanlı kimlikler olduğu görüşüne doğru bir değişim,
- 8- Gerçekliğin söylem ve uygulama yoluyla kurulduğu kavramı,
- 9- İktidarın/gücün tek parça/yekpare olmayışı, iktidarın farklı kaynaklarının olduğu (akışkan, çoklu, kurumsal ve psikolojik güçler),
- 10- Derin yapılar yerine yüzeysel çözümlemelerle ilgilenme.

Postmodernite moderniteye kültürel olarak büyük eleştiriler getirmiştir. Bu eleştirilerden biri de *tek gerçek* kavramına ilişkin olanıdır. Furedi (2010, s.17-18) postmoderniteyle birlikte insanların “gerçek” diye bir şeyin varlığına olan inançlarını kaybettiklerini, gerçeğin çoğullaştığını belirtir. Böylelikle rölativizm kültürel yaşam üzerinde belirleyici bir etki alanı kazanmış, özellikle eğitim ve kültür kurumlarının çalışmaları bu görüşten önemli bir şekilde etkilenmiştir. Özetle *gerçek* statüsünü kaybetmiştir.

M. Featherstone'a (1996, s.22) göre postmodernlik, kendine özgü örgütleyici ilkelere sahip bir toplumsal totaliteyi içeren bir çağ değişikliği ya da modernlikten kopuşu ifade etmektedir. Ünlü postmodernite teorisyeni Fredric Jameson'ın (1984a) postmodernlik görüşü dönemleştirici olmakla birlikte bir çağ değişmesi değildir, onun postmodernitesi II. Dünya savaşı sonrası kapitalizmin üçüncü büyük aşaması da diyebileceğimiz geç kapitalizmin kültürel egemeni ya da kültürel mantığı olarak değerlendirilebilir (aktaran: Featherstone, 1996, s.23).

İster pozitif ister negatif anlam yüklensin, postmodernite her zaman moderniteden kopuşu ifade eder. Bu kopuş değişik kesimlerce farklı yönler vurgu yapılarak anlatılır, örneğin Frankfurt okulu ve J. Habermas üretici güçlerin değişen karakterine vurgu yaparken, J. Baudrillard (1983) toplumun sonu düşüncesine, J. F. Lyotard (1986) meta anlatıların ölüşüne ya da dil oyunlarının alt üst edilmelerine vurgu yapar. F. Jameson'a (1984) göre ise bu kopuş kültürel kapitalizmin mantığını sunar, ekonomik değer önemini yitirir, kültürel ise psişe'ye tabi kılınarak tüketilir (aktaran: Çiğdem, 1997).

Günümüz postmodern toplumunu karakterize eden özellikler:

- Tüm yaşam alanlarında yoğun bir bireyselleşme,
- Toplumda geçerli değer tasavvurlarının çoğullaması,
- Ekonomik ve politik yaşamdaki değişimin dinamik karakteri olarak sayılabilir (Hesapçıoğlu, 2004, s.50).

Modernite söylem ve uygulamalarında gelişme vurgusu, rasyonelleşmeye olan inanç, bilimin bunu gerçekleştirme aracı olarak görülmesi ile karakterize olur. Bu inanç, -insanlığın iyileştirilmesi vaadiyle birlikte- modernliğin postmodernite tarafından en çok sorgulanan özelliklerinden biridir. J. F. Lyotard, mantık ve bilimsel bilginin kullanılması yoluyla insanlığın iyileştirilmesi (ıslahı) ve sosyal gelişimi fikrini “büyük anlatı” olarak değerlendirir ve bunlara postmodernite tarafından şüphe ile bakılır (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.6). Postmodernitede artık monolitik yapılara ve her şeyi açıklama kapasitesine sahip bir bilime karşı şüphecilik vardır.

Sanayileşme ve teknoloji, sıradan insanı daha önce görülmemiş ölçüde bir bilgi bombardımanına maruz bırakmıştır. Kompleks sosyal beklentiler bilginin kompleks görünümünü gerektirmektedir. Sadece gözü kara sosyal aktörler aradığı cevaplar için tek bir kaynağa güvenmektedirler (N. Luhman, 1982'den aktaran: Bloch, 2000, s.14). Kompleksliğin giderek artması bireyi giderek zora sokmaktadır.

A. Touraine'e (2007, s.135) göre Berlin Duvarının yıkılmasından New York Dünya Ticaret Merkezinin kulelerinin yıkıldığı zamana kadar olan sürede insanlara toplumların parçalandığı fikri empoze edilmiştir, bu sürede savaşlar, devrimler, hızlı teknolojik dönüşümler, fetihler, göçler, hızlı zenginleşme ve yoksullaşmalar, değiş tokuşlar, yoksulluğun küreselleşmesi gibi

büyük dönüşümler yaşanmıştır. Oysa Klâsik toplumbilime göre toplum taştan bir şatoya benzetilirken, A. Touraine'e göre günümüz toplumu hareket halindeki manzaralara benzemektedir. Her şeyin her gün altüst olma tehdidiyle karşı karşıya olduğu postmodern kültürde insanın bu risklere karşı koyması, katlanması, başa çıkması konumunu daha da problemlili hale getirmektedir.

F. Furedi'ye (2010, s.21) göre bilgi de eski anlam ve değerini kaybetmiş, insanî entelektüel çalışmadan çok teknik bir sürecin ürünüymüş gibi görülmektedir. Bilgi sadece aktarılan ve yeniden dönüştürebilir olan soyut bir içgörü halini almıştır. Yani bilgi teknikleşmiş, değişken ve anlamsız bir meta hâlini almıştır.

Daha fazla bilgiye ulaşmak için varolan doymayan iştah ile bilginin fazla gelişimine karşı duyulan yoğun kuşkunun yanyana var olması günümüz Batı kültürünün çelişkilerinden biridir (Furedi, 2010, s.74). F. Furedi'ye (2010, s.76) göre modernitenin geleneksel olarak bilgiyle özdeş tutulmaktan gelen otoritesi, çeşitli meydan okumalarla sarsılmaktadır. Bu meydan okumalar, Aydınlanma ve Modernitenin vadettiklerine karşı yaşanan hayal kırıklığı, geleceğin belirsizliğinin yarattığı güçsüzlük duygusu, bilgiye karşı rölativistik durumun sürekli artması ve bilginin arayışında olmak yerine özelleşmiş mikro-bilgiler üzerine pragmatik odaklanmanın olması olarak sayılabilir.

Bilgi çağından bahsederken bugün bu çağın bir adım ötesinde artık “ Dijital Devrim”lerin yaşandığı bir dönemi yaşıyoruz. Toplumların birbirine “sosyal medya” gibi olanaklarla daha da yaklaştığı, bağlandığı ve etkilendiği, böylece daha büyük toplumsal değişimlerin ve etkileşimlerin yaşandığı bir süreçteyiz. Bu “network” ve “sosyal medya” gibi olgular hayatlarımızı olduğu kadar kültürlerimizi ve değerlerimizi de değiştiriyor, yeniden şekillendiriyor.

Bu dönemde ortaya çıkan kültürel değişimlerden biri de yeni mesleklerin ortaya çıkmasıdır. P. Bourdieu (1984) yeni orta sınıfı tanımlarken “yeni kültür aracıları” adını verdiği bir sektörden söz etmiştir. Bu sektördeki, simgesel malların ve hizmetlerin sağlanmasıyla uğraşır; pazarlama, reklam, halkla ilişkiler, radyo ve televizyon yapımcıları, sunucular, magazin muhabirleri, moda yazarları, yardım meslekleri (sosyal yardım çalışmacıları, evlilik ve cinsel terapistler, diyetisyenler gibi). P. Bourdieu bunlara “yeni entellektüeller” adını vermiştir ve

bunların hayat karşısında bilgilenmeye yönelik bir tutumu benimsediklerini ifade etmiştir (aktaran: Featherstone, 1996, s.85).

İ. Özdemir'e (2007, s.77) göre ise kültür aracıları meslekler ile kılavuz kitaplar bireyselliği, bireysel başarı, saygınlık talebi, hijyenik ve sağlıklı yaşam, gündelik yaşam gibi ilgileri iletme ve yaygınlaştırma görevi görürler.

Postmodern insanın çelişkili durumu hakkındaki tespitler ilginçtir. K. Sayar'a (2011, s.128) göre Batı postmodernitesi içinde insanlar bir yandan kafa karışıklığı, dağılma ve hayal kırıklığı, öte yandan ise heyecan, arzu ve kişisel gelişim durumlarını bir arada yaşıyor.

Postmodernite de bireyin geçirdiği büyük dönüşümler onu kişisel gelişime yönlendirmektedir. 20.yy.'ın son on yılında ekonomik küreselleşme ve teknolojik devrim çağa damgasını vuran iki önemli gelişmeydi. Bilginin en önemli güç ve dünyayı yönlendirici unsur haline gelmesiyle insanlar yeni değerlerle şekillenen bir uygarlıkla karşı karşıya kalmışlardır. Bu yeni uygarlık hem farklı yaşam biçimlerini ortaya koymuş, hem de farklı bir bilinci beraberinde getirmiştir. Teknolojik gelişmeler yaşamı kolaylaştırıp, yaşanabilir ve sürdürülebilir koşulların oluşmasını sağlarken, öbür taraftan alışkanlıklar, ideoloji, kahramanlık, moda ve eğlence araçları hızla oluşturulup aynı hızla tüketilmektedir. Nesnelerin yaşamlarımızdaki hızlandırılmış geçiş hızı, insan- nesne ilişkisinin geçiciliğini de arttırmıştır. İnsan- nesne ilişkisindeki geçicilik ve tatminsizlik duygusu, insanlararası ilişkilere de yansımakta, böylece 21. yy.'ın tüm nimetlerinden yararlanma peşinde koşan, bunun için tüm yolları meşru gören, çıkar amaçlı ve geçici ilişki örüntüleri ortaya çıkmaktadır. Bu değerlerin baskınlığı ile şekillenen insan, öte yandan anlamını yitirdiği bu dünyada kendi kalabilmek, özüne ulaşmak, yaşamını katlanılır anlamlı kılmak, geride daha mutlu bir insan topluluğu bırakmak amacıyla kişisel gelişim konularına yönelmektedir (Tat, 2007, s.139-140).

Narsisizm, çıkarıcılık, hızlı tüketim, istenilen herşeye kolayca ulaşma yollarının artışı, hedonizmin yaşam tarzı haline gelmesi gibi etkenler sürekli tatmin arayan ama istediği tatmine bir türlü ulaşamayan insan modelini ortaya çıkarmıştır. Bunun yanı sıra medya aracılığıyla sürekli imaj sağanağına tutulan, sosyal medya aracılığıyla networkünü geliştiren ama özde eskisinden de yalnız olan insan, kendi yaşamını tasarlarırken yeni ihtiyaçlar, yeni anlamlar peşindedir. Yardım meslekleri dediğimiz danışmanlar (aile danışmanından,

astrolojik danışmanlara kadar), yaşam koçları, psikiyatristler bu noktada yeni insana ihtiyaç duyabileceği birçok konuda destek sunmaktadırlar. Kişisel gelişim endüstrisi de bu danışma ihtiyacını gidermede hem daha ekonomik hem de kolay ulaşılabilir seçenekler sunmaktadır.

3.1.3. Modernite ve Post-Modernitenin Sonuçları

Modernitenin ve nihayetinde postmodernitenin insanlar üzerinde çok büyük etkileri olmuştur. Özellikle insanların benliklerinde meydana gelen değişimleri anlamak bakımından burada geleneksel inançların zayıflaması, hızlı tüketim, benliğin kurulması ve benlik sorunları üzerinde durulacaktır.

3.1.3.1. Geleneksel İnançların Zayıflaması

Ö. Taburoğlu (2008; s.223) modernitenin getirdiği dönüşümü şöyle özetler: “Dünyanın sisinin dağıldığı, yerdeki yaşamın fazlasıyla aydınlandığı modernlik ile birlikte fizikötesine dair derin kuşkularda başlar. Modern yapının esaslarından olan bilimsel ve dünyevi bir bakış içinde, tüm varlıklar görünür biçimler alır, duyulabilir, aydınlık bir alana taşınırlar. Temel varsayım şudur: var olan, mevcut olan kendisini bir şekilde duyurur ve şekle girer. Üzerinde düşünmeye değer her şey görüngübilimin nesnesi olabilir. Bu kuşku çağında kalabalıkları kuşatan dinlerin yerine, kesik kesik, ortak temaları olmayan maneviyat biçimleri ortaya çıkar. Neredeyse her bireyin kendi ikonlarını, kişisel metafiziğini yaratabileceği çoğul bir kutsallık alanı açılır. Bireyliğin ifadesi olarak “yaşam biçimleri” bu kutsallığın deneyimlendiği alan halini alır. Kişilerin diğerlerinden farklılığı üzerinden kurulan maneviyat biçimleridir bunlar. Kendi farklılıklarına, farklı bilme, özne olma hallerine fazlaca sahip çıkanların, kendi bireyliklerinin daha büyük bir varlık tarafından kuşatıldığı bir maneviyat alanı içinde rahat etmeleri zorlaşır”. Ö. Taburoğlu’nun da belirttiği gibi modernite eski kutsallıkları ortadan kaldırırken bilimsel ve dünyevi olan öne çıkmış, bireysel yaşam biçimleri kişinin kendi kutsalını yarattığı alanlar haline gelmiştir. Birey için benliği, bu yaratımların yansıtıldığı ve sergilendiği bir alan halini almıştır.

M. Csikszentmihalyi’nin (2005, s.18) de belirttiği gibi, dinler insanlığın başından beri insanın varoluşuna anlam bulmasında, temel sorularını yanıtlamada, ömürlerini uğrunda harcayabilecekleri hedefler sunmada başarılı olmuşlardır. Özellikle 4. ve 8. yy. arası dönem Hristiyanlığın Batıya yayıldığı, İslam’ın Orta Doğuda yükseldiği ve Budizmin de Asya’ya yayıldığı dönemdir. Dinsel doğruların özü değişmeden kalmış olsa da bu doğruları sunuş

biçimler dediğimiz mitler, vahiyler, kutsal metinler günümüz insanına pek çekici gelmemektedir. Bilimsel akılcılık çağının insanları artık inançlarını belirlerken büyük dinler dışındaki seçeneklerle de ilgilidir.

A. Köse'ye (2006, s.16) göre 18.yy. da başlayan endüstrileşme ve şehirde yaşamayı gerektiren modernleşme, Batının kültürel yapısını değiştirip, geleneksel değer ve inançları zedelemiştir. Ekonomik büyüme de kültürel değişime neden olmuştur. Bu süreçte Hristiyanlığın başarısız olmasıyla, eskiden dinin sağladığı ahlâkî kontrol yeni seküler sistemde yerini mekanik ve bürokratik araçlara bırakmıştır. Modern aletlerin gündelik hayattaki kullanımının artışı da insan ilişkilerini asgari düzeye indirmiş ve bu da insanı ruhsal açıdan zorlamaya başlamıştır.

D. Bell'e (1973) göre post endüstriyel toplum aşkın bir etik sunamamaktadır. Bilim kilisesine kendini adayan azınlık dışında maddî şeyler sadece geçici bir tatmin ya da sahip olmayanlar karşısında kışkırtan bir üstünlük sağlamaktadır. Fakat en derindeki insan dürtülerinden biri de ölümün anlamsızlığını inkâr etmek ve hayatlarında bir anlam bulabilmek için kurum ve inançlarını feda etmektir.

Modern yaşamın en çok etkilediği alanlardan birisi de din alanıdır. Din eskiden insanî ıstırapların dindirilmesi, günahların affedilmesine ait birtakım açıklamaların yapılması, yorumların getirilmesi, inançların bireyler üzerine empoze edilmesi gibi fonksiyonları yerine getirmekteydi. Ancak modernizmin yarattığı bireyin yaşamının çoğulculuk kazanmasının sonucu olarak kognitif ve normatif genel belirsizlik hali dinin güvenilirliğini sarsmıştır. Dinin etkisinin zayıflamasıyla beraber ise sosyal “evsizlik” yaşayan birey evrende de evsizlik yaşamaya başlamıştır. Doğal ya da sosyal nedenlerden kaynaklanan ıstırapların dindirilmesinde din anlamlı ve kabul gören çözümler getirirken, günümüzde modernizm dinin inanırlığını azaltmakla kalmamış onu ikâme edecek alternatifler de sunamamıştır. İnsanlar hastalık ve ölüm gibi sıkıntıların yanında artan sosyal adaletsizlik ve yoksullukla da mücadele etmektedir. Modern çağda dünyanın çeşitli yerlerinde ortaya çıkan laik ideolojiler insanlar için tatminkâr teodiseler kurma yolunda başarılı olamamıştır. Modernlik, eskiden insanların ıstıraplara katlanmalarını kolaylaştıran değer yargılarına olan inancı ve güveni zayıflatmıştır. Bu ise kendi başına bir yeni ıstırap kaynağı olmuştur (Berger, Berger ve Kellner, 2000, s.205-206).

Modern toplum, bireyin yaşadığı hoşnutsuzluklara çare olarak özel yaşam alanını inşa etmiş, bireyin iç alemi ile dış alemi arasına sınır çekmiştir. Özel yaşam, özel kişilik, ilişkiler kişinin belirleyicilik alanı haline gelmiş, en sonunda din de bireyin özel yaşamında varlığını ve fonksiyonlarını sürdüren bir realite olmuştur. Bireyin özel yaşamı denilen alan modernliğin belirsizliğine, anonimliğine karşı bireyin kendi anlamını yaratıp, dışarıya göğüs gererken kendisine güç sağladığı bir alandır (Berger, Berger ve Kellner, 2000, s.206-207). Aslında insanın ne anlam arayışı ne de manevî ihtiyaçları son bulmuştur, sadece bunun arandığı yer olan geleneksel büyük dinler yerine yeni alanlar yaratılmış, anlamın yaratılmasında insan aktif kılınmıştır.

Z. Baumann'a (2005, s.31) göre eski yerel/cemaatçi bağların parçalanması, her zamanki tarzlara ve alışılmış yasalara savaş ilânı, aracı güçlerin parçalanması gibi değişimlerin sonucunda insanlar "yeni başlangıcın sarhoş edici çılgınlığına" kapılmışlardır. Bu özgürlük duygusu başlangıçta insanlara çok cazip gelmesine rağmen daha sonra başka olaylara neden olacaktı.

E. Fromm (1993, s.13) ise aydınlanmanın akla yaptığı vurgudan bahseder. Aydınlanma fikirleri, insana iyi-kötü ayrımında ve ahlâkî normların belirlenmesinde aklına güvenebileceğini öğretir. Oysa daha sonraki dönemlerde insan aklına ve bağımsızlığına yönelik kuşkuyla insan hem aklının hem de kaybettiği Tanrının kılavuzluğundan mahrum kalmıştır. Bunun sonucu olarak da değer yargılarının ve ahlâk normlarının sadece bir zevk sorunu olduğu, objektif genel geçer bir şey söylenemeyeceğini öne süren "rölativist" anlayış öne çıkmıştır.

3.1.3.2. Hızlı Tüketim

D. Harvey (2006, s.318) günümüz ekonomik piyasalarında temel iki eğilim olduğunu vurgular ki bunlar aynı zamanda toplumu ve kültürü de etkilemektedir. Bunlardan birincisi modanın kitle piyasalarında etkili olmasıdır. Moda, daha önce seçkin piyasalarda sadece giyim, süsleme ve dekorasyon gibi alanları etkilerken, bugün hem daha geniş kitleleri etki alanına almış hem de hayat tarzlarını ve boş zaman faaliyetlerini de şekillendirmeye başlamıştır. Boş zaman, spor, pop müzik, video oyunları, çocuk oyunları modanın yeni etki alanları olmuştur, ve moda tüketimi hızlandırıcı bir etken olmuştur. İkinci eğilim ise mal tüketiminden hizmet tüketimine doğru bir kaymanın yaşanmasıdır. Eğitim, sağlık, kişisel ve ticarî hizmetler,

eğlence, gösteri, hobiler gibi alanlar da yeni hizmet alanlarıdır. Hizmet üretimine yönelişin nedeni bu gelip geçici hizmetlerin ömrünün ve tüketimini kısa sürmesidir. 1960’lardan beri kültürel üretimin belirleyicisi de bu unsur olmuştur.

Diğer yandan, meta üretimi alanında anında çözüm (fast food yemek ve başka ihtiyaçların anında giderilmesi) ve atılabilirlik (kağıt ambalaj, giyim eşyası gibi) niteliklerinin değer ve meziyetleri vurgulanmıştır. A. Toffler gibi (1970) yazarların *kullan at toplumu* olarak isimlendirdikleri eğilim 1960’lı yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır. Buradaki “kullan at” sadece metaları değil, aynı zamanda değerlerin, hayat tarzlarının, istikrarlı ilişkilerin, her türlü bağlılığın (şeylere, binalara, yerlere, insanlara ve eyleme, olma konusundaki tarzlara) da atılmasını içeriyordu. Tüketim mallarının devrinin hızlanması, atılabilirlik, yenilik, şeylerin işe yaramaz hale gelmesi, insanların bunlarla başetmesini gerekli kılıyordu. A. Toffler bu durumun “kamusal ve özel değer sistemlerinin yapısında geçicilik” doğurduğunu, böylece “mutabakatın çöküşü”, parçalanmış toplumda değerlerin farklılaşması yönünde bir bağlam yarattığını belirtir. Uyarım bombardımanı insanlarda duysal açıdan bir aşırı yüklenme yaratır. Bunun sonucunda da, duysal uyarımların dışlanması, yadsıma, her şeyden bıkkın bir ruh hali, kör uzmanlaşma, yitik bir geçmişin nesnelere- imgelerine özlem, aşırı basitleştirme gibi psikolojik tepkiler verilir. A. Toffler’in bu tespitleri ile G. Simmel’inkiler bu noktada oldukça benzerlik gösterirler (Harvey, 2006, s.319-320).

Rekabetçi kapitalizmden tekelci kapitalizme dönüşmek vatandaşı müşteriye, çalışanı tüketiciye dönüştürmüş, kadın ve çocukları ataerkil otoriteden azat etmiş ancak onları reklam endüstrisinin, büyük şirketlerin ve devletin “yeni ataerkilliğine” maruz bırakmıştır (Douglas, 1979, s.123). *Müşteri (alıcı), tüketici gibi temelde alma, sahip olma gibi eylem ve hallerle tanımlanmaya başlayan insan üretici vasıflarını giderek yitirmektedir.* Giderek daha edilgen rollere indirgenen insan, hayatında yitirdiği anlamı da nerede arayacağını bilememektedir.

Kültür endüstrisi, -eğlence, medya ve eğitim de dahil- çağdaş sosyal oluşumlar içinde önem kazanmış ve bir tüketim toplumunun gelişmesine dahil olmuştur. Postmodernizmde tüketime ve tüketiciye değer verilir. Tüketim kültürü ve pazarlama ekonominin merkezi olmuştur. Üretimin modernist merkezleri –fabrika, üretim hattı, geniş çaplı üretim tüketim merkezleri ile finansal merkezler, küçük ölçekli özel teşebbüsler, AVMler, eğlence kompleksleri, müze ve tema parkları yer değiştirmiştir. Tüketim yoluyla gösterilen yaşam tarzı ilgileri belirginlik

kazanmıştır. Giyim-kuşam, yeme-içme, gezi, dekorasyon gibi konulardaki seçimler ve zevkler tüm sosyal gruplar için medya, reklam gibi yöntemler tarafından etkilenmiş ve eğitilmişlerdir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.4).

Tüketim kültüründeki yaşam tarzı vurgusu ve devletin geleneksel sorumluluklarından geri çekilmesiyle yaşam yollarıyla ilgili seçimler giderek daha çok kişinin sorumluluğu haline gelmektedir. Tüketim mallarındaki, hizmet ve bilgilerdeki artış patlamasıyla birlikte kişisel kimliklerin inşasındaki yaşam tarzı tercihlerinin önem kazanması, seçimleri hem gerekli hem de güç hale getirmiştir. Bunlara verilen tepkiler çok ve çeşitli olmakla birlikte varoluşsal endişe ve kaygı belirgindir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.5).

A. Köse (2006, s.15) moderniteyle ve endüstriyel süreçlerle gelen “sahip olma” “edinme” duygusunun bir tatminsizlik getirdiğini belirtir. İnsan artık yeteri kadar değil, hep daha fazlasını istemektedir. Ancak bu bireyi mutlu etmemektedir. A. Köse’ye göre Batı insanının manevî bunalımının temelinde insanın kendisi olmayı ihmal etmesinin yattığını, kendi varlığını anlamlandırması için insanın âlemin kozmik yapısında kendine bir yer belirlemesi gerektiğini belirtir. Postmodern söylem içinde, maneviyatın önemini vurgulayan psikolog ve terapistlerin sayısı giderek artmaktadır.

Kısacası, tüketim kültürünün egemen kültür haline gelmesi, sunulan mal ve hizmetlerdeki çeşitliliğin artışı, yaşam tarzlarının dolayısıyla tüketim tarzlarımızda, kimliklerimizde belirleyici olması, tüketimin artışına rağmen tatminsizliklerin ve varoluşsal sıkıntıların artması günümüz insanının en temel sorunlarından.

3.1.3.3. Bireyin Kendini Kurması, Benlik/Kimlik Sorunları

Adı ister modernite ister postmodernite olsun yakın geçmişte ve bugün yaşadığımız *her şey bireye indirgenmiş, her şey birey için, birey tarafından ya da bireyin kendisi yüzünden* olarak anlamlandırılır. Bunu Z. Baumann şöyle özetler: “Hastalanmaları halinde bunun sebebi sağlık rejimine uymakta kararlı ve yeterince gayretli olmamalarıdır. İşsiz kalmaları halinde bunun sebebi, bir iş görüşmesinden başarıyla çıkma becerilerini öğrenememeleri ya da bir iş bulmak için yeterince gayret göstermemeleri ya da tek kelimeyle işten kaçmalarıdır. Kariyer beklentilerinden emin olmamaları ve geleceklerini düşünerek acı çekmeleri halinde, bunun sebebi, dost kazanma ve insanları etkileme konusunda yeterince iyi olmamaları ve kendini

ifade etme ve başkalarını etkileme sanatlarını öğrenmeyi başaramamış olmalarıdır. Onlara söylenen ve inanmaları sağlanan şey budur. Dolayısıyla, ‘sanki’ bu durumun kendisiymiş gibi davranırlar” (Baumann,2005: 63-64).

R. Şentürk’e (2007, s.75) göre modern dönemde farklı alanlardaki Tanrı otoritesi anlayışı yerine lojik- analitik düşünen özne (ben) ve onun sonsuz iradesi geçmişti. Aklın önce I. Kant tarafından bölünmesi ve bütünlüğünü kaybetmesi, sonra S. Freud’un öznenin merkezi konumunu yitirdiğini ifade etmesi ve benin ölümünü önlemek için ben şuurunun güçlendirilmesi gerektiğini ileri sürmesi benlik fikrinin gelişimini tarihsel olarak anlamak için önemli aşamalardır.

Jacques (2004) Batı toplumlarını dönüştüren üç eğilim olduğunu belirtir;

- a- Bireyciliğin yükselişi, bencillik çağı
- b- Pazarın toplumun tüm katmanlarına işlemesi/Pazar benliği toplumu
- c- İletişim teknolojileri nedeniyle geçici ve kısa ömürlü ilişkiler (akt. Sayar, 2011, s.43).

Jacques’ın (2004) tespit ettiği etkenler en temelde bireyle ilgili olup bireyin varoluşsal durumunu etkilemiş ayrıca onun sosyal ilişkilerinin niteliğini derinden sarsmıştır.

Önemli varoluşçu felsefeci S. Kierkagard’a göre (1813-1855) insan olma aslında bir *proje*dir, bizin insan olarak görevimiz kim olduğumuzu keşfetmek değil, kendimizi yaratmaktır (Corey, 2005, s.150). M. Featherstone’a (1996, s.23) göre modern insan, kendini sürekli icat etmeye çalışan insandır. S. Kierkagard’ın bu sözü aslında çağdaş insanı birçok etkene rağmen *kendini yaratma* ideali için *durmadan/sürekli çabalamasına* işaret etmektedir. Bu onun en büyük uğraşısı olduğu kadar en büyük sorunu da olmuştur.

Kimlik oluşturma açısından bakarsak, çağdaş toplumda, hem bireysel kimlik hem de grup kimliği güçlü bir ihtiyaçtır (E. Durkheim, 1951; G. Simmel, 1955; R. H. Turner, 1976; J. H. Gagnon, 1992’den aktaran: Bloch, 2000, s.21). Kompleks modern sanayi bireylerin üstün iletişim becerilerine sahip olmasını, duruma uygun davranmasını, öfkeyi ve çatışmayı azaltmasını gerektirir (A. R. Hochschild, 1983; P. N. Stearns, 1988 aktaran: Bloch, 2000, s.21). Belirli bir sosyal rol sanki herşeyi içeren kuşatıcı bir şey gibi görülse de/ deneyimlense de, bu hiçbir zaman mümkün değildir (G. Simmel, 1955’den aktaran: Bloch, 2000, s.21).

R. Şentürk (2007, s.28), Tanrı'nın, insanların kafasından sürülmesinden sonra bir boşluk meydana geldiğini, bu boşlukta özne kavramı aracılığıyla doldurulmaya, Tanrı ile insan (dünya) arasındaki mesafe, özne ile nesne arasındaki temsili mesafe, yani din yerine lojik-analitik düşünen “ben” in temsili söylemi ile telafi edilmeye çalışıldığını belirtir.

Bireyin kendisiyle ilgili yapacak çok fazla işi vardır. Z. Baumann'a (2005) göre, artık bize ne yapacağımızı söyleyenin olmadığını, mecburen hepimizin *birey* olduğunu, bunun da bizi kendi kimliğini edinme, kendi kendini yönetme, kendini kabul ettirme ve bu üç görevin yerine getirilmesinde kendi kendine yeterli olmanın görevimiz olduğunu belirtir. *Modern zamanların başından beri süren kimlik sorunu biçim ve içeriğini değiştirmiştir. Artık sorun kimliği nasıl edinecekleri değil, hangi kimliği seçecekleri ve piyasa değerleri değiştiğinde esnek bir şekilde başka bir kimlik seçip seçemeyecekleridir.* Yani her şey değişkendir ve bu değişkenlik çağında ayakta kalmak, piyasa değerini korumak için bireyler sürekli çabalamak zorundadır.

Benlik (self), insanoğlunun evrendeki yerinin ne olduğu, sınırları, yetenekleri, beklentileri ve yasakları konularında kabullerinin bir temsilidir/cisimleşmesidir (Cushman, 1990, s.599). A. Giddens'a (1991, 1992) göre modern toplumlarda bireyler “benliğin anlatımı (narrative of self)” kurmak /oluşturmak zorundadırlar. Bu anlatım, kişisel biyografi ve kişinin kendi kimliğini anlamasıdır (aktaran: Gountlett, 2002).

Z. Baumann, (2005, s.182) günümüz insanına musallat olan “kimlik sorunu”nun biçim ve içeriğinin eskisinden farklı olduğunu belirtir. Bu amaçtaki kişilerin görevinin, en yakın kavşakta en az riskli olan dönüşü yapmak, ilerideki yol çıkmaza dönüşmeden, yol plânı yeniden tasarlanmadan, varılmak istenen yer bir başka yere kaymadan, ya da önceki parıltısını yitirmeden yön değiştirmektir. Kısaca günümüz kadın ve erkeklerinin tereddütleri edinecekleri kimliği nasıl edindikleri ve çevreye nasıl kabul ettirecekleri değil, hangi kimliği seçecekleri ve seçtikleri kimliğin piyasadan çekilmesi ya da cazibesini yitirmesi halinde yeni bir seçim için gerekli olan dikkat ve uyanıklığı nasıl sağlayacaklarıdır. Bireyin en temel endişesi belli bir toplumsal kategoriye dahil olma ve bunu koruma değil, zorluklarla oluşturulan çerçevenin bir anda dağılıp gitmesidir.

Ayrıca kimlik sorunu yanında değerler de değişmiştir. Z. Baumann, (2005, s.183) günümüzde değerlerin kaleydeskopik bir şekilde yeniden karıldığını, kişisel amaçların sürekli değişkenlik gösterdiğini, bireyler için bu karmaşa içinde manevra özgürlüğünün bir metadeğer haline geldiğini belirtir. Zbyszko Melosik ve Tomasz Szkudlarek'in belirttikleri gibi günümüzde bireyler birisi olmaktan ve özgürlüğünü yitirmekten korkarlar.

M. Foucault (1999, s.26) benlik teknolojilerinin bireylerin kendi bedenleri ve ruhları, düşünceleri, hareket tarzları ve varoluş biçimleri üzerinde, kendi imkânları ya da başkalarının yardımıyla bir dizi operasyon yapmalarını ve böylece belirli bir mutluluk, arınmışlık, bilgelik, kusursuzluk ya da ölümsüzlük haline ulaşmak üzere kendilerini dönüştürmelerini sağladığını belirtir.

M. Foucault'ya (1999, s.75) göre 18. Yüzyıldan günümüze kadar insanî (beşeri) bilimlerin yeni bir benlik oluşumunda kullanılmak üzere sözelleştirme tekniklerini kullandığını belirtir. Foucault, benliğin ifşasıyla ilgili uygulamaların Hristiyanlık tarihî boyunca farklı amaçlarla (özvazgeçiş, günahların kefaleti gibi) gerçekleştirildiğinden bahseder.

M. Foucault bireyin kendi davranışını izlemek yoluyla denetleme sürecine katıldığını belirtir. Ayrıca öz çözümleme amaçları değişmiş, ama teknikleri değişmemiştir. Bütün bu teknikler, kendi davranışımız üzerinde iktidar kurma kapasitemizi arttırma araçlarıdır (Hutton, 1999, s.118-119). M. Foucault, benliğin teorilerimizle betimlenecek bir nesnel gerçeklik olmadığını, tersine teoriler tarafından fiilen oluşturulan öznel bir kavram olduğunu öne sürer. Benlik, denetleme sürecinin zorunluluklarının yarattığı mevcut bir söylem içinde sürekli olarak yeniden tasarlanan soyut bir yapıdır. Benlik teorileri, zihin üzerindeki iktidarın tanımlanması ve genişletilmesi için kullanılan bir tür “geçer akçe”, tedavüldeki genel kanı gibidir. Foucault, iktidarın bizim benlik bilgimizi nasıl şekillendirdiğini göstermeye çalışır (Hutton, 1999, s.123). M. Foucault'nun deşifre etmeye çalıştığı günümüzdeki itirafa dayalı her türlü etkinliğin aslında benliğin üzerinden bir iktidar, denetim aracı olduğudur ve bizlerin bunu içselleştirdiğidir.

P. Cushman (1995, s.23) günümüzün benliğin boş olduğunu ve bu boş benliğin tarihsel gelişimini tartışır. P. Cushman'a göre “benlik” kültürün bir insanın evrendeki yeri hakkındaki inançlarının, sınırları, yetenekleri, beklentileri ve yasaklarının vücut bulmuş halidir, evrensel

ve tarihüstü bir benlik yoktur, sadece yerel benlikler mevcuttur. P. Cushman’a göre toplumun ve geleneklerin modern dönemde çözülmesi yön, yer ve anlamdan mahrum kalmış bir benlik yaratmıştır. Ona göre psikoterapi bu “boş benliğin” gelişimini teşvik eder, kasıtsız bir şekilde bu boşluğu yönlendiren ve besleyen bir tüketim endüstrisinin gelişmesine neden olur. Psikolojinin üzerinde durduğu benliğe yapılan bu vurgu, bu ihtiyaçları karşılayacak tatmin ve ürünlere vurgu yapılmasına neden olur.

Birçok yazar, sınırlanmış ve patron/yönetici / hükmeden benliğin batı tarihinde nasıl yavaşça ortaya çıktığını tanımlamıştır. Bu benlik belirli psikolojik sınırlara sahip, içten denetimli ve dış dünyayı kendi kişisel çıkarları için yönetme isteğine sahiptir. Özellikle 2. Dünya savaşı sonrası ABD’inde günümüzün sınırlandırılmış, yönetici/hâkim benliğinin “boş benlik” olduğunun belirtileri mevcuttur. Herhangi biri “boş benliğin” kanıtlarını günümüz psikolojisinin narsisizm ve borderline durumları hakkındaki söyleminde, popüler kültürün tüketim, eleştirel düşünce yerine karizma ve dinginliği vurgulayan politik reklamlarında ve artan kişisel ilişkileri sürdürme zorluklarında görebilir (Cushman, 1990).

Endüstrileşme, şehirleşme, sekülerleşme gibi tarihî zorlamalar modern dönemi şekillendirmiştir. Bunlar günümüzün baskın psikolojik felsefesini, kendi kendine yeten bireyselliği etkilemiştir, sınırlandırılmış ve boş benliğin mevcut görünümünü oluşturmuş ve boş benliği doldurmaktan ve iyileştirmekten sorumlu meslekleri (reklamcılık ve psikoterapi) geliştirmiştir (Cushman, 1990, s.600).

II. Dünya Savaşı sonrasında beri “boş benliğin” görünümleri, orta sınıflarda ortaya çıktı. Gelenek, toplum ve ailenin kaybından dolayı benlik boştu (D. Levin, 1987; P. Rieff, 1966; E. Zaretsky, 1976’dan aktaran: Cushman, 1990). Bu benlik, bu dönemin artan yabancılaşması ve kırılganlığını yenmek için sürekli şeylerin tüketimiyle, kalorilerle, deneyimlerle, politikacılar, romantik partnerler ve empatik terapistlerle doldurulma arayışında olan bir benliktir (Cushman, 1990, s.600).

Geniş ailenin ortadan kakmasıyla birlikte, bireysel benlik kurtuluşun tek mevki (locus), sürekli dönüşen, değişen benlik, bitip tükenmeyen bir kendini gerçekleştirmenin ve büyümenin yeri olarak görülmeye başlamıştır (R. Liflon, 1968’den aktaran: Cushman, 1990, s.603). Kişisel tatmin, kendine yeterli ve kendinden memnun olduğu varsayılan birey

kavramının içinde görülmektedir (E. E. Sampson, 1977, 1985'den aktaran: Cushman, 1990, s.603). Bu benlik için başarı ve mutlulukta sınır olmadığı düşünülür.

R. Sennett'e (1996, s.404) göre 18. ve 19. yüzyıllarda sekülerlikte yaşanan değişimle birlikte insanlar inançlarını yitirmeye başlamışlar ancak inanç temel toplumsal bir durum olarak kalmıştır. 19. yüzyılla birlikte inanma isteği putsuz bir dinden daha düşünümsel bir duruma geçmiştir. İnsan kendi deneyimlerine odaklanmaya ve bunu esas almaya başladı. Tanrıların gizemini yitirmesiyle insan kendini gizemlileştirir, kendi yaşamındaki gizlenmiş anlamları ortaya çıkarmaya çalışır çünkü anlam onda mevcuttur. Bu aşamada kişilik, içkin inanç şemasına girer. R. Senneth, insanların mutlu olma hakkına sahip oldukları nosyonunun da modern Batılı bir fikir olduğunu savunur. Çok yoksul, katı hiyerarşiye tâbi olan ya da dinsel inançların güçlü olduğu toplumlarda psikik tatmin kendi içinde bir amaç olarak çok anlamlı değildir. Geçen yüzyılda kamusal ve özel yaşam krizine düşen bir kültür toplumsal ilişkilerde histeriyi seferber etmişse, şimdi de kamusal alana güven duymayan ve gerçekliğin anlamının bir ölçüsü olarak mahrem duygusunun yön verdiği bir kültür toplumsal ilişkilerde narsisizmi seferber etmektedir.

Bireyselciliğin artışı ve geleneksel çerçevelerin yıkılması, insanı bulunduğu topluluktaki özdeşleşmelerden uzaklaştırarak onu özgürleştirmiştir. Artık insan kendisine ve ilişkilerine göre tanımlanır. Bu kişinin kendi kendini belirlemesi hali onu daha büyük yapılanmalardan ve kutsaldan kopmaya götürmüş, kişinin kendi beniyile sınırlanmasına ve kişiliğinin daralmasına yol açmıştır. Bu da bireyi anlam kaybına götürmüştür, İnsan bireyselliğe indirgenmiş ve varoluşun daha geniş bir vizyonunda bütünleşmeyi kaybetmiştir. Modern insanın karşılaştığı diğer bir rahatsızlık da amaçların zayıflamasıdır. Teknolojinin hayatımızda ağırlık kazanması ve aklın kar-zarar hesaplama aracı olmasıyla insan bir yandan özgürleşirken öte yandan amaçlarını kaybetmiştir. Herşey faydacı bir yaklaşımla ele alınmaya başlamış etik kıstaslar ve geleneksel sorgulama konusu olan amaçlar modern insanın düşünce ufkundan silinmiştir (J. F.Spitz, 1993'den aktaran: Bilgin, 1995, s.113-114).

H. M. Rimke'ye (2000, s.61) göre; bu çağ daha önce görülmemiş şekilde self/benlik'le meşgul olunan bir dönem olarak tanımlanmaktadır Bu meşguliyetin en göze çarpan belirtisi ben kimim? Kendimi nasıl daha iyi bir hale getirebilirim? Sorularına cevap sunma iddiasında olan modern kişisel gelişim kitaplarının yaygınlaşmasına tanık olmaktır. Bireyseli toplumsal

olanın üstünde tutan kişisel gelişim literatürü (ayrıca olmanın sosyal boyutunu ihmal eder) gelişmiş liberal demokrasilerde desteklenen politik düşünceyle tutarlıdır. Böylece Rimke, kişisel gelişim literatürünün benliklerin oluşmasında araç olma yönünü vurgular.

Tüketim kültüründe yaşayan insan dışavurumsal bir hayat inşa ederken, bireyi kuşatan meta ve pratiklerden yararlanır ve bir düzen duygusu yaratmaya çalışır, bunun için de sürekli enformasyona ihtiyaç duyar. Bireyin “yaşayacak tek bir hayatı” vardır ancak etrafı çok çeşitli kültürel mallar, tecrübe ve hayat tarzları ile çevrilidir, birey bunlarla ilgili geniş bir yorumlar yelpazesine sahiptir ve bunların hepsi de benliğin ve hayat tarzının dönüştürülebilme kapasitesine işaret eder (Featherstone, 1996, s.189).

Diğer yandan, A. Wernick (1996, s.106) günümüzde bireyin metalaştığından söz eder. Bu bireyin yarattığı benlik bir yandan bir promosyon öznesine dönüşürken öte yandan da aynı benlik piyasa koşullarına uyum sağlayan bir promosyon kurgusu olur.

Kendi promosyonunu yapan özne kendisini, rekabetçi piyasanın beklentilerine göre kurgularken kendini yapay bir imajla donatır. Sonuçta, kişinin benliği toplumsal konumunun şartlarına göre belirlenmiş ve kendisiyle özdeşleşmiş rollerden oluşmuş bir zırh halini alır. Bu benlik kendini sürekli olarak rekabetçi dolaşım alanı içinde üretir durur, giyim, konuşma, jest ve hareketlerle sunuma hazır olan beden, sağlık ve güzellik çabalarıyla da sürekli ve özenle ilgilenilen bir odak olup giderek bir” ürün” halini alır (Wernick, 1996, s.291).

H. M. Rimke’ye (2000, s.62) göre ise benliğin özgürlüğü ve aydınlanması ile ilgili bu aşırı meşguliyet benliğin günlük yaşamdaki yaygın özcü psikolojizm tarafından organize edilen hiper bireyselliğinin sosyal ve politik sonuçlarıdır. Bireyi ve bireyselliği sosyal ve kültürel söylemlerin kesişmesinin tarihî bir sonucu olarak görmek yerine, bireycilik prensibinin savunucuları sosyal dünyayı atomize, özerk ve kendini yöneten bireysel kişilerin bir toplamı olarak görürler.

C. Lasch’a (2006) göre kapitalizmin bunalımıyla birlikte iktisadî insan yerine psikolojik insana bırakmış, bu insanın da temel amacının yaşamda bir anlam bulmak olduğunu öne sürmüştür. Bu yeni insanı, C. Lasch, narsistik birey olarak isimlendirmiş, narsisti doğrudan tatmin talep eden, huzursuz ve sürekli doyurulmamış kalan bir arzu durumunda yaşayan biri

olarak tanımlamıştır. C. Lasch, insanlarda dünyanın sonunun geldiğine dair bir inanç oluştuğunu, bu yüzden insanların bu sonu nasıl önleyebileceklerinin yerine kendi hayatta kalma stratejilerine, yaşam sürelerini uzatmak için düşünülmüş önlemlere, sağlıklı bir yaşam ve zihinsel huzuru garanti eden programlarla ilgilendiğini belirtir. Altmışlı yıllardaki siyasî kargaşanın ardından Amerikalıların kişisel meşguliyetlerine gömüldüğünü, yaşamlarını düzeltme umudu bulunmayan bu insanlar için önemli olanın ruhsal açıdan kendini geliştirmek olduğuna ikna olduklarını, duygularını hissedebilmek, sağlıklı yiyecekler yemek, bale ya da oryantal dans dersleri almak, kendini Doğu'nun bilgeliğine kaptırmak, hafif koşular yapmak, "haz korkusuyla" başa çıkmak. Kendi başlarına zararsız olan bu uğraşların bir programa bağlanıp bir özgünlük ve farkındalık retoriği ile süslenmeleri, siyasetten uzaklaşma ve yakın geçmişin yadsınması anlamına gelir.

Dışsal düzenin yok oluşu modern bireyi zayıf, disiplinsiz, iradesiz, ve felaketlere karşı savunmasız bırakmıştır. Ekonomik insan, psikolojik insana göre güçlü ve ahlâklı görülmektedir. Psikolojik insan ise boş, içeriği noksan ve görüntülerle yaşayan kişidir. Gerçekliği objektif olarak görmeksizin, çağdaş birey sadece kendisinin duygusal tatminiyle ilgili acil ve kişisel ilgilerine bağlıdır. Suçlu hissetme, geleneksel ahlâkî kontrolün yerini endişe ve nihilizm korkusu almıştır (Douglas, 1979, s.125).

Bugün artık hayal ile gerçek arasındaki mesafe kısalmıştır. J. M. Twenge ve W. K. Campbell (2010, s.188) gerçeklik ilkesinin yürürlükten geçici olarak kalktığını çünkü insanların hayal ettikleri birçok şeye çok az bir çaba ile ulaşabildiklerini belirtirler (örneğin kredi alma gibi yöntemlerle). Bu durum da narsistik kültürünü ve insanların tatminsizliklerini besleyen damarlardan biridir.

Narsisizm kültüründe kendine özgü ve benzersiz olma takıntısı giderek yaygınlaşmaktadır. Ancak ilginç olan, global kültürde insanların aslında benzer tüketim kalıplarına sahip olmaları ve dünya çapındaki benzer uygulamalarla herkesin giderek birbirine benzemesine rağmen bu farklı olma takıntısının daha fazla rağbet görmesidir (Twenge ve Campbell, 2010, s.262).

K. Sayar (2011, s.40-41); ahlâkî bireyciliğin ortak etkinlik, inanç ve eğilimleri ortadan kaldırdığını, kişinin kendini ölçüt alan, kendine her şeyi hak gören bir varlık haline geldiğini vurgular. Bu kişi için artık tek hedef kendi kendini tatmindir ve bunun da bir sınırı yoktur.

Bugünün insanı kendi için yaşar, tarihsel süreklilik duygusunu hızla yitirir. Toplumun artık bir geleceği olmadığından ötürü, anlık yaşamak dikkatimizi kendi “kişisel icramız” üzerinde toplamak, kendi çöküşümüzün uzmanı olmak, “aşkın bir biçimde kendine yönelmek” anlamlı görülmektedir (Lasch, 2006). C. Lasch aile kurumunun üretici ve yeniden üretici işlevlerini kaybettiğini, ailelerin artık uzman desteği olmadan çocuklarını bile yetiştiremediğini vurgular. Bu da gündelik yaşamla başa çıkma yeteneğini yitirmiş bireyleri devlete, kurumlara ve diğer bürokrasilere bağımlı kılar.

Kaygıdan, çöküntüden, nedeni açık seçik bilinmeyen hoşnutsuzluklardan ve içte hissedilen boşluk duygusundan bezen yirminci yüzyılın “psikolojik insanı” giderek aleyhine dönen koşullardan dolayı zihinsel huzur peşindedir. Huzura ulaşmada “psikolojik insanın” yardımcıları sağaltım alanıdır. Psikolojik insan, kurtuluşunun modern karşılığı olan “zihin sağlığına” kavuşma umuduyla sağaltımcılara yönelmektedir. Tinsel çarelerin araştırılmasını daha da acil hale gelen psikiyatrik düşünce biçimlerinin yaygınlaşması “yeni bilinçlilik” hareketinin yayılması, ün hayalleri, kaygı doğuran başarısızlık duygusu, kendilikle yoğun biçimde uğraşma özelliğini paylaşırlar. Bu kendi içine gömülme, günümüz toplumunun ahlâkî iklimini betimler oldu. Doğanın fethi ve yeni sınırlar arayışı, insanların kendilerini gerçekleştirme arayışlarına girmelerine yol açtı (Lasch, 2006, s.56).

Modernite, kesin ve birleştirici bir gerçekliğin ve kesinliğin, dünya ile benliği uyumlu, anlamlı ve hâkim olunabilir hale getirecek bir söylem arayışı ile karakterize olur/tanımlanır. Modernitede benlik/self sürekli bir kesintililik ve kırılma yaşarken, bu doğal olmayan bir durum, sıkıntı ve endişe kaynağı olarak görülürken, yaşam plânı, terapi, danışmanlık ve belki de eğitim aktiviteleri ile düzeltilmeye çalışılır ki bu yolların hepsi önceki uyumlu ve otantik benliğin ortaya çıkmasına vesile olacak araçlar olarak görülürler. Postmodern dönemde ise, bir kimse bilgisini artırmak ya da daha iyi olmak için tecrübeler yaşamaz, deneyimin kendisi amaçtır (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.10). Bu da kesintisiz bir öğrenme ihtiyacı, merak, tamamlanamayan proje olarak benlik ve benliğin sonu gelmez sorunları eğitimci, danışman ve koçların varlık sebebi haline gelir.

Postmodernite ve çağdaş kapitalizm tüketimi teşvik eder. Tüketime ve kimliklerini tüketim yoluyla kuran insanlara ihtiyaç duyar (J. Urry, 1994’den aktaran: Usher, Bryant ve Johnston,

1997, s.15). hayatın estetikleştirilmesini savunan eğilimleri öne çıkarır. Hayatın amacı yeni deneyimlerin, değer ve kimliklerin sürekli arayışıdır (M. Featherstone, 1994'den aktaran: Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.15). Artık tüketimin kendisi de kimlik oluşturma'nın bir yöntemi haline almıştır. İnsanlar tüketerek kim olduklarını sergilerler.

J. M. Twenge ve W. K.Campbell (2010, s.68-69) Amerika'daki narsisizm kültürünü anlatırken eskiden güçlü sosyal baskıların, çocuk yetiştirme yöntemlerinin, dinî liderlerin alçakgönüllülük ve edep üzerinde durmalarının insanların egolarını kontrol altında tuttuğunu belirtmişlerdir. Eskinin güçlü topluluk ve istikrarlı ilişkileri kibri hoş görmez, günümüzde vurgulandığı gibi insanları etkilemeyi ve dışsal sunumu bu kadar önemsemezdi.

J. M. Twenge ve W. K.Campbell (2010, s.69) narsisizmin, kendine hayranlık hareketi ve otoriter olmayan ebeveynlikte olduğu gibi iyi niyetlerle yayıldığını ancak sosyal ve dost canlısı çocuklar yerine benmerkezci, narsistik gençler yetişmesine neden olduğunu belirtmişlerdir.

İ. Özdemir'e (2007, s.72) göre 1980'li yıllarda öne çıkan bilgi çağı söylemiyle birlikte bireylerin gerek işi dünyasında gerek gündelik yaşamda kendisini sunmasının önemli bir unsur olduğunu, bireysel kimlik, kendini gerçekleştirme ve hayatın anlamı arayışlarının da önem kazandığı görülmektedir. Böylece yeni kültürel alanların da kapitalist mantık tarafından şekillendirildiği, bilginin de metalaştığı gözlenmektedir.

E. Fromm, insanın bilinçlenmesiyle sorunlarının arttığı tespitini yapar. E. Fromm'a (1993a, s.59) göre insanın kendi bilincine varmasıyla birlikte anormalleşmiş ve tabiatla uyumu bozulmuştur. Ona göre insanın varlığındaki hayvani tabiatla birlikte akıl ve hayal gücünün var olması, bunun yanı sıra insanın hem tabiata tâbi olan hem de tabiatı aşan bir varlık olması onda bir çatallaşma/ikilem yaratmıştır. Kendi bilincinde olan insan güçsüzlüğünü ve kendi sınırlarını bilir, yurtsuzluk hisseder ancak bedenlen bağlı olduğu bu dünyaya katlanmak zorundadır.

E. Fromm'a (1993a, s.59-60) göre bedeni gibi akıllı da insanın başına dert açmaktadır. Akıl, insanı çözülmesi mümkün olmayan bir problemi çözmeye sürekli olarak zorlamaktadır. İnsan, canı sıkılma, hoşnut olmama, cennetten kovulmuş olduğunu hissetme gücüne sahip tek

hayvandır. İnsan kendi varlığı kendisi için bir problem olan, bu probleminden kaçıp kurtulması mümkün olmayan tek hayvandır. İnsan hayatı hayvanlarda olduğu gibi kendi türünün yaşama şeklini basmakalıp şekilde tekrarlamakla yaşanamaz, eski zamanlardaki tabiatla uyumlu zamana da geri dönülemez. Bu yüzden insanın kendi hayatını yaşaması için çalışması gerekir.

Aklın ortaya çıkması, insanın içerisinde, onu sürekli yeni çözüm yolları aramaya zorlayan bir çatallaşma yaratmıştır. İnsan, akli sayesinde gelişmiş ve kendine özgü bir dünya yaratmıştır. Ancak bu ilerlemelere rağmen insan hoşnutsuzluklar yaşamaya başlamış, bu da onu daha da ilerilere gitmeye zorlamıştır. E. Fromm'a göre insanın içinde doğuştan gelen bir "ilerleme itkisi" yoktur, varlığındaki çelişki onu bu davranışa iter. Cennetle ve tabiatla olan birliğini yitiren insan oradan oraya gezen bir gezgin gibi bilinmeyenin peşinde dolaşarak sürekli çabalamak zorundadır (Fromm, 1993a, s.60).

Kişiliğin yitirilmesi, boşu-boşunalık, hayatın anlamsızlığı, bireyin otomat haline gelmesi insanı önce hoşnutsuzluğa sonra da bu hoşnutsuzluktan kurtulmak için daha iyi bir yaşama ve bu yaşama ulaştıracak kuralları bulmaya sevk etmiştir (Fromm 1993a, s.103-104).

Gebelik ve doğumdan ölüme kadar süren yaşam denilen süreç, bir insanın kendi imkânlarını gerçekleştirmesi sürecidir. Uygun şartlarda beden gelişir ancak ruhsal imkânların gelişmesi kendiliğinden gerçekleşmez, bireyin benliği ancak yaratıcı etkinliklerle geliştirilir ve bu süreçte hiçbir zaman tamamlanamaz. En ideal şartlar altında bile insanların sahip olduğu imkânların sadece bir kısmı gelişebilmektedir. Bu yüzden insan, tam olarak doğmadan önce ölen bir varlıktır (Fromm 1993a, s.113).

3.1.3.4. Bireyin Sıkıntıları / Yabancılaşma /Yalnızlık /Ruhsal Sorunlar

20. yy. boyunca yaşanan siyasal, ekonomik ve toplumsal olayların sonucu olarak gelenekten kopma, dinlerin sosyal etkilerinin zayıflaması, değerlerin değişmesi, boşluk duygusu, boş zamanların artması, aile yapısının ve diğer kurumların dönüşmesi gibi olaylar karşısında insan yeni başvuru kaynakları aramaktadır. Modern dönemi inceleyen ve sonuçlarını gözlemleyen birçok entelektüelin de belirttiği gibi modern dönem insanı bireyleşen, yalnızlaşan, kısmen özgürleşen, doğaya ve kendine yabancılaşan, eski ve geleneksel kurumların kısıtlayıcı olduğu kadar koruyucu da olan kalkanından mahrum kalan bir varlık olmuştur.

K. Marks, kapitalizmi anlatırken yabancılaşmanın kapitalizmin en yıkıcı özelliklerinden biri olduğunu belirtir. K. Marks'a göre Yabancılaşma, işçilerin ortaya koydukları ürüne, kendi emekleriyle ilgili hiçbirşey hissetmediklerinde ortaya çıkan bir durumdur. Yabancılaşma hisseden insan güçsüzlük, hezimet, bastırılmış bir pişmanlık ve ümitsizlik halindedir ve kendisini de bir metaya dönüşmüş hisseder. Yabancılaşma, insanı doğadan koparır ve şuursuz, yapay ve bomboş hale getirir (Soccio, 2010, s.640- 643).

N. Bilgin (1995, s.36-37) ise modern çağın bireyini eski zamanların yabancıasına benzetmektedir. Bu yabancı köye/topluma gelen ya da oradan geçen bir yabancı gibidir, kollektiviteyle birleşmediğinden gelenekle de oradaki heyecanla da bağlantı kurmaz. Bu yabancı sadece kentte yaşayabilir, kent yaşamı bu yabancı insan tipini yaygınlaştırmıştır.

G. Simmel'e (1903'den aktaran: Bilgin, 1995, s.38) göre, büyük metropoller, peşpeşe gelen yabancı dalgalarını ağırlamak zorunda kalmaktadırlar. Bu da, kentte yaşayanları diğerleriyle ilişki kurarken sürekli yeniden tanımlama yapmaya, kentin değişkenliğinin yarattığı çeşitliliğe karşı kayıtsızlık ve tepkisizliğe neden olur. Bir süre sonra kentliler duyularından çok akıllarına güvenirler ve bu şekilde davranarak kendilerini korumaya çalışırlar. Kent büyüyüp nüfus kalabalıklaştıkça birlik zayıflar, insanlar bireyselleşir ve kısmi serbestlik kazanırlar. Parçalanma ve kayıtsızlık genelleşerek çatışma ve dışlamalara yol açar.

P. T. Berger, B. Berger ve H.Kellner (2000, s.96) modern insanın temel sorununun “evsizlik” duygusu olduğunu belirtirler. Bireyin, içinde yaşadığı topluma ve kendisine yönelik deneyimlerinin göçebe karakteri kendini metafiziksel olarak “ev-yuva” kaybı olarak göstermekte, psikolojik olarak buna katlanmak da oldukça zorlayıcı olmaktadır. Kısaca, bireyin toplum içinde kendini evinde, yuvasında hissetme isteği cevapsız bırakılmıştır.

Modern teknoloji ve M. Weber'in rasyonellik dediği olay bireyin faaliyetleri ve bilinci üzerine kendini kontrol, sınırlama ve hayal kırıklıklarına neden olan bir faktör olarak empoze eder. Her tür irrasyonel tepki etkisini giderek arttıran bir kontrole tâbi tutulur. Buradaki kontrol S. Freud'un baskı dediği olaydır. Sonuçta da kişi psikolojik olarak gerginlik yaşar. Modern teknolojik üretim, bireylerin sosyal yaşamına bir anonimlik getirir. Bu anonimlik bireyin tüm yaşam alanlarına sızarak ve kişinin hem kendiyi hem de diğer bireylerle olan ilişkisine etki ederek anlamsızlık hissetmesine neden olur. Modern dünyanın gerektirdiği

çoğulcu ilişkiler, uyulması gereken kurallar, değişen taleplere yanıt verebilme çabası kişinin bilinci üzerinde kısıtlamalar yarattığı gibi onun sinir gerginliği, hayal kırıklığı ve bazen de hepten yabancılaşma yaşamasına neden olur (Berger, Berger ve Kellner, 2000, s.201-202).

Modern toplumun çoğulcu yapısı, bireyi sürekli değişen, hareket eden, her gün biraz daha göçmen bir varlık haline getirmektedir. Birey, gündelik yaşamında birbirinden farklı hatta bazen çelişkili sosyal durumlar içerisinde yüzer gibidir. Yaşamı boyunca birbirinden farklı sosyal dünyalara göçer durur. Sürekli değişimin olduğu, kesinliğin ve belirginliğin olmadığı bir dünyada yaşayan birey bu durumun yarattığı yoğun duygular içerisinde (Berger, Berger ve Kellner, 2000, s.204-205).

K. Sayar'a (2011, s. 20) göre modern çağda, toplumun yarattığı yalnızlık, yabancılaşma ve rahatlık; insanları kendi durumlarını korumaya ayarlı, küçük çıkarlarının esiri, duygusal olarak kör ve duyarsız bir şekilde yaşamaya ve var olmaya zorluyor. Mekanikleşmiş ve maddiyata önem veren dünyada ise ilişkiler, aile hayatı ve duygusal gelişim ilk vazgeçilen şeyler olmaktadır.

K. Sayar'a (2011, s. 20) göre modern kişi, gelenekten, toplumdan, paylaşılan anlamdan kendini koparmış kişidir. Benlik, geleneksel anlam sağlayıcılarından koparıldığında kişiler kendileri dışında bir ahlâkî referans noktası bulamazlar. Böylece, ahlâkî kararlar bir seçim ve keyfiyet sorunu haline dönüşür

G. Simmel'e göre metropollerdeki nüfus artışı (maddî yoğunluk) moral yoğunluk kaybıyla paralel gitmektedir. Metropol yaşamıyla birlikte bireysel özgürlük ve bireysel kültürlerin gelişmesi artarken, sosyal bağ zayıflamaktadır. Bu tespit, E. Durkheim'in anomi kavramıyla ilişkili görülebilir. Modern çağın kent yaşamı insanların arasındaki fiziksel mesafeyi azaltırken zihinsel mesafeyi artırıp evrensellik duygusunu zayıflatmaktadır. Bu da insanların arasında benzerliklerin değil, farklılıkların, kendine özgümlüklerin aranmasına neden olmaktadır (Bilgin, 1995, s.38-39).

N. Bilgin (1995, s.87) modern toplumlarda artan nüfusla maddî ve sosyal yoğunluğun da arttığını, moral yoğunluğun azaldığını ve anominin geliştiğini, görevlerde ise farklılaşma ve işbölümünün gerçekleştiğini belirtir.

Modern insan, hayatında bir yandan çok seçeneğe sahip olmanın avantajını yaşarken öte yandan bu seçeneklerin yarattığı kafa karışıklığı ve kaygının kısılacı altındadır. *İnsanın anlam arayışı* adlı eserinde V. Frankl (1995, s.95): “İnsan seçim yapmak zorundadır. Ne var ki buna ek olarak insan, davranışlarını yönlendiren geleneklerin hızla azaldığı, son gelişme döneminde bir başka kayıpla daha yüzyüze gelmiştir. Hiçbir içgüdü ona ne yapacağını söylemez, bazen neyi arzuladığını bile bilmez. Bunun yerine ya diğer insanların yaptığı şeyleri arzular (konformizm) ya da diğer insanların kendisinden yapmasını istedikleri şeyleri yapar (totalitarizm).”

E. Fromm (1993a, s.12) ise *Erdem ve Mutluluk* adlı eserinde: “çağdaş insan giderek kendini daha tedirgin ve şaşkın hissetmektedir. Çalışıp çabalamakta, ama yaptığı işlerin boşluğunu belli belirsiz bir şekilde fark etmektedir. Madde üzerindeki gücü arttıkça özel hayatında ve toplum içerisinde kendini güçsüz hissetmeye başlamıştır. Tabiata egemen olmak için ya da yeni ve daha iyi araçlar yarattıkça, bu araçların karmakarışık ağına düşmüş ve onlara anlam kazandıran biricik gayeyi yani kendisini gözden kaçırmıştır. Madde konusundaki, tüm bilgisine rağmen, insan varlığının en önemli ve temel soruları karşısında bilgisizdir: insan nedir? Nasıl yaşamak zorundadır, insanın içindeki çok büyük güçler nasıl serbest bırakılabilir ve verimli bir şekilde nasıl kullanılabilir” diye sorar Yine aynı yazar *Özgürlükten kaçış* adlı kitabında kapitalizm insanı geleneksel bağlarından koparmakla kalmamış, olumlu özgürlüğün artmasına, etkin, eleştirel, sorumlu kişinin gelişmesine çok büyük katkılarda bulunmuştur diye vurgular. Kapitalizm, özgürlüğün artması sürecine bu yönde bir etkide bulunurken, aynı zamanda bireyi daha yalnız, daha soyutlanmış hale getirmiş, onda bir önemsizlik, güçsüzlük duygusu yaratmıştır (Fromm, 1993b, s.96).

P. Cushman’a (1995) göre 20. yüzyılda ayrı ve kendi kendine yeten/ müstakil (self-contained) birey üzerine giderek daha fazla odaklanıldı. İnsanlar giderek daha da küçülen nükleer aileler içinde daha ayırık ve seküler hayatlar yaşamaya başladılar. Geniş ailenin zayıflamasıyla eş zamanlı, bireysel benlik kurtuluşun nihaî zemini/yeri olarak görülmeye başlandı, benlik sürekli dönüşürken, değişken ve hiç bitmeyen bir kendini gerçekleştirme ve gelişme arayışındaydı. Bugün bile kişisel tatmin temelde öncelikle bireyin içinde olarak düşünülür ki bu birey kendine yeten ve kendinden memnundur. Bu benlik için başarı ve neşenin sınırları olmadığı düşünülür.

P. Cushman (1995, s.80) kişisel gelişim ve kişisel tatmin endüstrisinin gelişme ve çalışma tarzını “boş benlik” kavramı ile ilişkili olarak açıklar. Günümüz Amerikalılarının bu şeylere ve deneyimlere eskisinden daha fazla ihtiyaç duyduğunu bunun da nedeninin insanların içlerindeki anlamsızlık ve boşluk hissini bir şekilde gidermeye çalışmak olduğunu belirtir. Kişisel boşluk birçok şekilde kendini gösterebilir, düşük özsaygı (kişisel değer yokluğu), değer karmaşası (kişisel inançların yokluğu), yeme bozukluğu (boşluğu yiyeceklerle doldurma takıntısı ya da yemeyi reddetme takıntısı), madde kullanımı (ilaçlarla duygusal tecrübeler oluşturma ya da duyguları uyuşturma takıntısı), kronik tüketim (madde alarak boşluğu doldurma ya da dünyadan bir şey alma ihtiyacı). Kişisel boşluk, kişisel bir anlamın yokluğu şeklini de alabilir. Bu boşluk kendini manevî rehberliğe duyulan bir açlık/ihtiyaç ki bazen Tanrının ruhuyla seçkin, basit bir dinî “gerçek” ya da otoriter bir lider ya da gurunun güç ve kişiliğiyle birleşme isteği şeklini alabilir. Manevî olarak dolma ve rehberlik, bireyi aldatıcı ve kısıtlı dinî pratiklere ya da toplu psikolojik eğitim maratonlarına, karizmatik politik liderlerin zorlamalarına, etik olmayan psikoterapistlere, hatta oldukça otoriter ve kontrolcü romantik partnerlere karşı aciz ve zayıf kılabilir.

K. Sayar (2011, s.79); günümüz insanının en çok benlik sorunlarından mustarip olduğunu, anlamsızlık ve boşluk duygularının, depresyonun yaygınlaşmasının, sürekli ilgi, hedef, ideal ve değer yoksunluğunun ve ilişkisizliğin bu benlik sorunlarının birer tezahürü olduğunu belirtir. Sorunların kaynağının ise birincil olarak yanlış anne babalık olarak gösterilse de aslında istikrarlı ideoloji ve değer yoksunluğunun bu durumun asıl nedeni olduğunu belirtir.

Yeni bireyciliğin insanlara empoze ettiği daha verimli, daha hızlı, daha zayıf, daha yaratıcı, daha fazla kendini gerçekleştiren kişiler olmaları yönündeki propagandalar sosyal hayata deneysel bir nitelik kazandırmaktadır. Her şeyin mubah olması insanları başıboş ve anlamsız bırakırken, değer dünyasını da alt üst etmektedir. Tüm bunlar da modern bireyin ruh sağlığını zorlayan koşullar yaratmaktadır (Sayar, 2011, s.132).

M. Csikszentmihalyi (2005, s.15-16) insanın hoşnutsuzluğunun köklerinin aslında içsel olduğunu ve her insanın bu kökleri kendi gücüyle bulup çıkarması gerektiğini belirtir. Yazar bu hoşnutsuzluklara karşı geçmişte dinin, yurtseverliğin, geleneklerin ve toplumsal sınıf alışkanlıklarının getirdiği düzen duygusunun kalkan vazifesi gördüğünü ancak günümüzdeki

kaosun insanları ciddi şekilde etkilediğini ve insanların düzen duygusunu kaybettiğini belirtir. Ontolojik kaygı ya da varoluşsal korku içsel bir düzenin olmadığı durumlarda kendini gösterir. Bu durumda hayat anlamını yitirir. Son yüzyılda ortaya çıkan nükleer savaş korkusu insanlığın tarihsel mücadelesinin anlamını da geçersiz kılmakta, evrendeki kaosa benzer şekilde insanların zihinlerinde kaoslar oluşmaktadır.

Öte yandan çağdaş toplum *mutluluk takıntısı* olan bir toplumdur. E. Geçtan (1994, s.135) Batı'daki çağdaş psikiyatrinin mutsuzluğu uyumsuzluk belirtisi olarak aldığını, bunun da kaçınılmaz mutsuzluk yaşantılarına bir de mutsuz olmaktan dolayı mutsuzluğun yükünü eklediğini belirtir. Batı'nın bu mutluluk takıntısını bir dönem Hollywood filmlerinin hepsinde görmek mümkündü ve tüm filmler mutlu sonla biterdi. Ancak savaş sonrası dönemde Batı bu konuda bazı esneklikler kazanmıştır.

Modern toplum genel olarak geleceğe dönük hayallerini yitirmiş bir toplumdur. İnsanlık tarihî boyunca, Klâsik ve Orta Çağ'dan 19. yüzyılın sonuna gelinceye kadar, iyi bir insanın ve iyi bir toplumun nasıl olması gerektiğini belirleyebilmek için büyük bir çaba harcanmıştır, bazen felsefe ve din alanlarındaki eserlerde, bazen de utopia'larda bu konular işlenmiştir. 20. yy.'a bakıldığında bu konuların işlenmediği gibi bu tip hayallerin bulunmadığı da görülür. Günümüz toplumu eleştireci bir gözle insanın ve toplumun incelenmesine değer vermektedir, ancak daha iyiye dönük hayallerin olmaması insanın kendine ve geleceğine olan güvenini zayıflatmıştır (Fromm 1993a, s.104).

Ş. Benhabib, (1999, s.113-114) ise modern toplumlardaki bencillik, anomi, yabancılaşma gibi bireycilikten kaynaklanan sorunların ancak birleştirici bir değer şemasının iyileştirilmesi ya da yeniden canlandırılması yoluyla çözüme kavuşturulabileceğini belirtir.

M. Seligman'a göre günümüzde ideal insanı tanımlayıcı özellikler de değişmektedir. Eskiden kullanılan kendinden sorumlu, çalışkan ve sert kavramlarının yerini; seçimler yapan, acıyı ve mutluluğu tadan, harekete geçmeye zorlayan, saygınlık, etkinlik ve kendine güven gibi özellikleri olan “Kaliforniya benliği” aldı (Twenge, 2009). J. M. Twenge'e (2009, s.74) göre medya bu benliği meşhur etmiştir. 1980-1999 yılları arasında yayınlanan haberler üzerine yapılan bir araştırmada; “ben, benim, kendim” gibi özgönderimli kelime kullanımında artış olduğunu, “insanlık, ülke, kalabalık” gibi kolektiflik içeren kelimelerin ise kullanımının

sıklığının ciddî oranda düştüğü gözlenmiştir. Bunlarda *benciliğin* arttığını ifade eden örneklerdir.

3.2.PSİKOLOJİNİN DÖNÜŞÜMÜ

Aydınlanma, endüstrileşme, kapitalizm ve modernizm gibi tarihî dönüm noktaları bireyi ortaya çıkarmıştır. Birey, bir yandan her şeyin çıkış noktası bir yandan da kendi kendisi için tamamlanamayan bir proje ve yeniden çevrimin bir nesnesidir. Bugünün gelişmiş Batı uygarlığı ve onu izleyen diğer toplumlar başarıya, bağımsızlığa, birey olmaya, bireyin esnekliğine, onun uyum sağlama kapasitesine önem vermektedir. Uyum sağlama kapasitesi bireyin hemen her alanda oluşan değişimlere ayak uydurması, hem de değişen piyasa koşullarına, mesleğinin gerektirdiği niteliklere ilişkin değişimlere karşı uyanık ve hızlı olması anlamına gelmektedir. Bunun için de birey hayat boyu eğitimle iç içe olmak, eğitimden kopmamak, kendini sürekli gözden geçirmek zorundadır. Birey, her şeye karşı bir başına ve sürekli kendisine ve karşıt güçlere karşı savaş vermek durumundadır. Birey, bu savaşında yalnızdır. Bu durum onu ruhsal rahatsızlıklara daha yatkın, savunmasız, yalnız olduğu kadar kendi değerlerini belirleyebilecek kadar özgür, seçme şansına sahip ve değerlerini de göreceli hale getirmiştir.

Psikoloji alanı sadece insanlık durumlarını incelemekle kalmayıp aynı zamanda insanın yaşamındaki imkânlarını geliştirmesi için yollar bulmaya da çalışmaktadır. İnsan davranışlarının bilimsel incelemenin formel bir konusu olageldiği yüz yirmi yıldır, insanın düşünce ve davranışını açıklayan ve kişisel gelişim mekanizmalarını sunan birçok farklı teori ve yönelim ortaya çıkmıştır (Cirket, 2002, s.7).

Psikoloji tarihinde psikanaliz, davranışçılık ve insancıl görüş olarak süren üç büyük akımın hakimiyeti vardır. Ancak psikanaliz gerek psikolojinin kabul görmesinde ve gerekse terapötik dilin kültürün tüm alanlarına yerleşmesi açısından ilk ve en önemli akım olarak görülebilir. Kültürel fikirler, sosyal çekişmeleri uzlaştırdıkları zaman daha fazla popülerlik kazanırlar. Psikanalizin sıradışı başarısının ardında da modern benliğin iki temel ve çelişkili yönünü uzlaştırması vardır. Birincisi, benlik artık bir yandan içe dönmüş, özel yaşam sınırları içinde kendi otantikliğinin ve biricik bireyselliğinin arayışındadır. İkinci olarak da, benlik kültür ve modernliğin kurumları tarafından rasyonel olmaya çağırılmaktadır (Illouz, 2008, s.50).

20. yüzyılın ikinci yarısında psikoloji biliminin bir yörünge değişimine uğradığı da gözlenebilmektedir. O güne kadar önce psikanaliz sonraları ise davranışçılık gibi iki temel akımın etkisi altında olan psikoloji 1960 lardan itibaren bireysel beklenti, tercih, seçim, karar ve denetim ve çaresizlik konularına yönelmiştir (Seligman, 2007). M. Seligman'a (2007) göre psikoloji alanındaki bu köklü değişiklik, kendi psikolojimizdeki köklü bir değişiklikle yakından ilişkilidir. Teknoloji, toplu üretim ve dağıtım ve daha başka nedenlerle, tarihte ilk kez çok sayıda insan, önemli ölçüde seçme özgürlüğüne ve dolayısıyla da yaşamı üzerinde kişisel denetime kavuştu. Bu seçme özgürlüğü, azımsanmayacak bir biçimde düşünce alışkanlıklarımızı da ilgilendiriyordu. Genel olarak insanlar bu denetim duygusunu memnuniyetle karşıladılar. Bireylerine daha önce hiç sahip olmadıkları güçler veren, bireylerinin zevklerini ve acılarını çok ciddiye alan, benliği yücelten, kişisel doyumu haklı bir amaç, neredeyse kutsal bir hak sayan bir toplumun üyeleriyiz.

Psikoloji işe yaradığı için yani modern erkek ve kadın problemlerini aşmasında aile ve işyerinde yeni başlayan demokratik kuralların getirdiği belirsizlikler, kadın ve erkeğin üstlendiği çoklu sosyal roller, kültürel çelişkili kurallardan kaynaklanan karmaşıklığı gibi durumlarla başetmede teknik ve yöntemler sunduğu için ortalama insanlar tarafından coşkuyla benimsenmiştir. Benlik, modernitenin çelişkilerini gidermek için en önemli yer olmuş, psikoloji de bunun için teknikler sunmuştur. İşyeri ve ailenin demokratikleşmesi daha kaotik olmuştur, özgüvenli olmak fakat diğerlerinin ihtiyaçlarına uyum sağlamak, rasyonel davranmak fakat öte yandan kendinin ve diğerlerinin duygularına odaklanmış olmak, biricik ve özel olmak aynı zamanda diğerleriyle sürekli işbirliği yapmak gibi benliğin icra edeceği kurallarla donatılmış bir yapının olması, sosyal ilişkilerde gözetilmesi gereken çelişkili görevlerin olması gibi (Illouz, 2008, s.243).

Psikoloji insan davranışlarının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır (Cüceloğlu, 1991, s. 22). Psikoloji bugün hayatın her alanında kendisini hissettiren bir bilim dalıdır: Reklamlardan, zayıflama rejimine personel seçiminden iş veriminin artırılmasına ve modern yönetim ilkelerinin işletmelerde uygulanmasına kadar geniş bir alana yayılmıştır(Cüceloğlu, 1991, s. 24). M. Csikszentmihalyi (2005, s.20) de değerler ve kurumların eski zamanlarda olduğu gibi insanlara destekleyici bir çerçeve sunmadığı için, bireylerin anlamlı ve zevkli bir yaşam yaratma da kendi başlarına kaldığını bu yüzden bu yolda sahip oldukları tüm araçları kullanmaları gerektiğini belirtir. Psikoloji de

bu araçlardan biri olabilir. Psikoloji şimdiye kadar geçmişteki olayların kişinin davranışları üzerindeki etkilerini incelemiştir. M. Csikszentmihalyi, psikolojinin insanın geleceğinin nasıl daha iyi hale getirilebileceği sorusuna yanıt aramada yardımcı olması gerektiğini vurgular.

Psikoloji ile ilgili en önemli dönüşüm onun insanlar üzerinde otorite kazanmasıyla gerçekleşmiştir. Psikologlar, uzmanlık iddiasıyla çeşitli sosyal problemler hakkında konuşma hakkı ve otoritesi elde etmişlerdir. Psikologlar diğer uzmanlardan (avukat ve mühendis gibi) farklı olarak insanlara birçok alanda (eğitimden, çocuk yetiştirme ve suç davranışına, yasal uzman tanıklığından, evlilik, mahkum rehabilitasyonu, cinsellik, ırksal ve politik çatışma, ekonomik davranış ve askerlerin ahlakına kadar) rehberlik işini üstlenmişlerdir (Illouz, 2008, s.51).

Kişisel gelişim, psikolojik düşünme yönelimli bir kültürün mantıksal bir uzamıdır ki batı toplumunda psikoloji uzman görüşü şeklinde kültürel bir otoriteye sahiptir. Psikolojik söylemlerin popüler olmasının altında insanların psikolojiyi birini mutlu ya da normal yapma gücüne sahip olarak görmesi yatar (Rimke, 2000, s.63). Yani, çağdaş kültürde psikolojiye bir güç atfetme, onda bir güç vehmetme durumu mevcuttur.

Modernleşmeyle birlikte kamu alanları ile özel alanlarının ayrıştığı, farklı davranış biçimlerinin ve kuralların rasyonelleştirildiğini, dış görünüş ve iletişimin hem önem kazandığı hem de dönüşüm geçirdiği gözlenir (N. Meriç, 2000'den aktaran: Özdemir, 2007, s.31). Bu da insanların öğrenmeleri gereken yeni durumlar, davranışlar demektir.

Psikoloji popüler kültür alanına üç temel alandan sızmıştır, tavsiye/nasihat yazını (kitap ve dergilerde), filmler ve reklamcılık (Illouz, 2008, s.51).

1920'lerde, tavsiye yazını filmler gibi kültür endüstrisinin yeni gelişmeye başlayan bir koluydu ve psikolojik fikirlerin ve duygusal normların yayıldığı en uzun soluklu alanlardan biri olduğunu kanıtladı. Nasihat yazını birçok zorunluluğu bir araya getirir. Birincisi, genel olmalıdır, otorite içeren bir dili olmalıdır. Psikoloji konularında yoğunlaşmasının sebebi, onun teorik ve genel formda olup pişenin evrensel kanunlarından bahsediyor olmasıdır. İkincisi, eğer bir tavsiye yazını düzenli olarak tüketilen bir mal olacaksa, hitap ettiği problemler çeşitli olmalıdır. Üçüncüsü, farklı değerler ve bakış açılarına sahip okur düzeylerine seslenmek

istiyorsa, ahlâkî ikilemli konularla ilgisi olmamalı yani, cinsellik ve sosyal ilişkiler gibi konularda nötr bir pozisyonu olmalıdır. Son olarak da güvenilir olmalı ve yasal bir kaynaktan sunulmalıdır. Psikanaliz ve psikoloji bu tavsiye endüstrisi için altın madeni olmuşlardır, çünkü bu alanlar bilim adı altında paketlenmiş ve oldukça fazla problemi ele almış, böylece çeşitliliği sağlamıştır (Illouz, 2008, s.52-53).

Ayrıca, cep kitaplarının basımının 1930’larda yaygınlaşmasıyla, popüler psikoloji artık orta ve alt orta sınıfa hitap edebilirdi. Bu cep kitapları devriyle psikoloji artık daha geniş ve heterojen bir kitleye ulaşabilir ve karşılanabilir bir uzman tavsiyesi sunabilirdi. Kişisel gelişim endüstrisi 20. Yüzyılın son 10 yılında çarpıcı bir şekilde büyümüştür (Illouz, 2008, s.162).

Profesyonel mesleklerinin kuruluşundan beri, psikoterapistler geniş bir kitleye hitap etmişler ve bu süreçte özel bir akademik alanda meslekî birliklerde ve dergilerde oluşan kavramları dönüştürmüşlerdir. Bu popülerleşme süreci onların statüsünü uzmanlık ve ahlâkî rehberlik arasında gidip gelen çelişkili bir hale sokmuştur. Bir yandan uzmanlar olarak teknik ve nötr bilgiye sahipken öte yandan ahlâkî rehberler olarak diğerlerinin davranış ve duygularını hangi değerlere göre şekillendirmeleri konusunda bilgilendirirler. Nasihat/tavsiye yazını psikologların bu ikili rollerinden ortaya çıkmış ve pazara girmelerinde de anahtar rol oynamıştır (Illouz, 2008, s.52).

Tüketici pazarının genişlemesiyle kitap endüstrisi ve kadın dergileri teori ve hikayeyi, genel ve özeli, yargılayıcı olmayan ve normatifi bünyesinde uzlaştıran bir dil kullanmaya başlamıştır. Tavsiye yazınının okuyucuları üzerinde doğrudan bir etkisi olmamasına rağmen benlik için sözcük dağarı sunması ve sosyal ilişkilerde bireylerin algılamalarını yönlendirmesi açısından önemi yeterince anlaşılamamıştır. Çağdaş kültürel materyallerin çoğu bize tavsiye, nasihat, nasıl yapılır reçeteleri şeklinde sunulur. Tavsiye yazını halkın söz dağarını şekillendirmede önemli bir rol oynamıştır (Illouz, 2008, s.53).

Popüler psikolojinin kültüre sızmasıyla konuşma biçimleri kadar kişilerin kendilerini değerlendirmelerini de şekillendiren bir terapötik söylem ortaya çıkar. Ruh sağlığı alanındaki kişisel gelişim kitapları terapötik söylemi esas alırlar ve onu yansıtır. E. Illouz’a (2008, s.183) göre kişisel gelişimin içinde olduğu terapötik anlatımın bu kadar geniş yankı bulmasının nedenleri şunlardır:

- 1- Terapötik yapı genelleyici bir yapıdır ve belirli bir konteks içermediği gibi oldukça esnek, geniş çeşitlikteki sorunlara adapte olabilen, bireysel özellikleri olabilen, bireysel özellikleri açıklamaya muktedir ve yine de çoğunluk tarafından paylaşılan bir yapıdadır.
- 2- Terapötik söylem özneyi eş zamanlı olarak hasta ve tüketici, yönetme ve ilgi ihtiyacı içinde, yardım edilirse eylemlerini kontrol edilebilecek biri olarak ele alır. Bu açıdan bu söylem çağdaş kültürdeki birbiriyle çelişen iki ayrı benlik yapısını birleştirir. a- sosyal şartların (potansiyel ya da gerçek) kurbanı b- bir kimsenin yaşamının tek yazar ve aktörü olarak benliği.
- 3- Bu anlatım Yahudi-Hristiyan geleneksel anlatımın temel kültürel şablonlarını kullanır. Şablon hem regresif hem de progresif öğeler taşır, regresiftir çünkü geçmiş olaylar hakkındadır, progresiftir çünkü, anlatının amacı ileriye yönelik bir kurtarılmaya, yani, duygusal sağlıktır. Bu açıdan, anlatı benlik uyumu ve devamlılığını sağlamada verimli bir araçtır.
- 4- Anlatı, kişiyi ruhsal iyiliğinden sorumlu tutar ve bunu kişiyi ahlâkî suçluluk kavramından uzaklaştırarak yapar. Kişiyi ahlâkî bireysellik ve kişisel gelişim değerleri ve kültürel şablonlarını kullanmaya yöneltir. Kişiyi yanlış ya da tatminkâr olmayan hayatın sorumlusu olmaktan çıkarıp bunları çocukluğuna ve kusurlu ailesine yükler.
- 5- Anlatı gerçekleştirici edimseldir, yani hikayenin ötesindedir, tecrübeyi aktarırken onu yeniden organize eder.
- 6- Terapötik anlatı bulaşıcı bir kültürel yapıdır, çünkü dikey ve yatay olarak yayılabilir, devamlılık gösterebilir.
- 7- Terapötik anlatı hem kadın hem erkek için dayatmacıdır, geleneksel olarak erkeksi olan özgüven idealini iç dünyamızda öne çıkararak ve özel ve kamusal yaşamda kendini yönetmeyi mümkün kılarak bunu gerçekleştirir.
- 8- Birey, hak kavramıyla doyurulmuş bir kültürün içindedir ve anlatı da bunu dayanır. Diğer kültürel dillerden farklı olarak, psikolojinin dili özel duygusallığı ve toplumsal normlarla birbirine karışır. Psikolojinin dili, özel benliği kodlar/düzenler, özel benliği dışsal inceleme ve ifşaya hazır hale getirir. Bu mekanizma zarar göreni kurbanlığa, kurbanlığı da kimliğe dönüştürür.

E. Illouz'a (2008, s.239) göre terapötik söylem özellikle 20. Yüzyılın ikinci yarısı boyunca bazı büyük sosyal dönüşümler için kültürel bir mecra olmuştur. Bunların birincisi, modern işyeri ve ailenin duygusal normlarının ve dilinin kültürel olarak kodifiye edilmesidir. Psikologlar tarihsel olarak da etkileşim ritüellerini, duygusal davranışın kurallarını, bu iki

alandaki sözel etkileşim modellerini maddeleyerek ve kategorileştirerek iş ve aile alanlarının düzenleyicileri olmuştur. Terapi dili; kamusal ve özel, erkeksi ve kadınsı alanları düzenleyen ve ayıran kültürel sınırları değiştirerek, mahrem benliği anlatılacak ve herkesin tüketeyeceği bir anlatı haline getirmiştir. Mahrem benliğin tekniklerine ve diline sızarak mahremi kamusal performans haline dönüştüren psikoloji, iki cinsiyetin duygusal tarzları arasındaki farkı belirsiz hale getirmiştir. Psikoloji bunu iki şekilde yapar, sözel ve duygusal iletişimi cinsiyet ayırt etmeyen bir toplumsallığın temel parçası haline getirmiştir ve ayrıca ruhsal incinmeyi benliğin modern ediminin merkezine koymuştur. Bu düzenlemenin sonucu ise aile ve işyerini düzenleyen kültürel modellerin giderek benzeşmesi ve benliğin bir yandan daha rasyonel ve stratejik olurken öte yandan duygularına odaklanmış hale gelmesidir.

E. Fromm'a (1993a, s.15) göre psikanaliz psikolojiyi kurarken onu bir tabiat bilimi olarak kurmaya çabalarken onu felsefe ve ahlâk problemlerinden yoksun bırakma hatasına düşmüştür. İnsana bir bütün olarak bakmak, onun varoluş problemine, varoluşunun anlamına cevap aramak ve onun uymak zorunda olduğu normları bilmek onu bir bütün halinde anlamak demektir. S. Freud'un "homo psychologicus" yani psikolojik insanı, klâsik ekonominin "homo economicus"u kadar gerçekçi olmayan bir görüştür. Psikanaliz insanı bir bütün olarak görememiştir. E. Fromm; insanı anlamada psikanalizi başarısız bulmuş, insanı varoluşsal açıdan değerlendirebilecek, beden-ruh bütünlüğünü dikkate alacak, ondaki değer ve ahlâk çatışmalarını anlayabilecek hümanist ahlâk geleneğinin insanı daha iyi anlayabileceğini savunur

G. Corey'e (2005, s.272) göre bir süredir "psikolojiyi tanıtmak, psikoloji dağıtmak" eğilimi gözlenmektedir. Bu eğilim psikologların bilgilerini paylaşma konusundaki istekliliklerine bağlıdır. Tüketiciler bu paylaşılan bilgilerle kendi yaşamlarını yönetip sorunlarının çözümünde uzmanlardan bağımsızlaşabilirler. Bu yaklaşıma sahip psikologlar, öncelikle insanlara kendi yaşamlarını etkin bir şekilde yönetebilmek için gereksinim duydukları becerileri öğretmekle ilgilenirler. Kendini yönetme stratejileri kendini izleme, kendini ödüllendirme, kendi kendine taahhütte bulunma, uyaran kontrolü ve kendini model almayı içerir ama bunlarla sınırlı değildir. Bu yaklaşımların temelinde yer alan düşünce; insanlara sorunlu durumlarla başa çıkma becerilerini öğretmekle değişiklik sağlanabileceğidir. Danışanları bu stratejileri günlük yaşama taşıma sorumluluğunu kabul etmeye teşvik ederek elde edilen sonuçların genelleştirilmesi ve sürekliliği sağlanır.

Bu yaklaşım, psikologlarca yazılan kişisel gelişim kitaplarının özü ve amacıdır. Alışkanlıkları değiştirme, atılganlık, iletişim becerileri, ebeveynlik becerileri, ilişki sorunlarını çözme, bağımlılıkları bırakma, depresyonla baş etme, kaygıyla baş etme, stresle başa çıkma, sosyal beceriler, kendini anlama gibi ruh sağlığı profesyonellerince işlenen birçok konuda yazılan kişisel gelişim kitapları okuyucular- ya da danışanları- bu konuda bilgilerle donatmak, onlara baş etme teknikleri kazandırmak, iç görü sağlamak ve okuyucuların bu bilgileri birebir uzman desteği olmaksızın hayata geçirmeleriyle kalıcı değişiklikler oluşturması için yazılmış kitaplardır.

Burada sırayla psikolojinin dönüşümünde önce kişisel gelişim literatürüne de kaynaklık eden insancıl/hümanist psikolojinin gelişimi, daha sonra da onun devamı niteliğinde olan pozitif psikoloji ve son yılların baskın yaklaşımı bilişsel psikoloji yaklaşımından bahsedilecektir.

3.2.1. Hümanistik / İnsancıl Psikoloji

Psikoloji tarihine bakıldığında psikanalizin egemenliği ki birinci kuvvet diye anılmaktaydı, yerini ikinci kuvvet denilen davranışçılık akımına bırakmışken 1960'lı yıllarda hümanizmaya vurgu yapan psikoloji okulu üçüncü kuvvet diye anılmaya başlandı. Üçüncü kuvvet terimi her ne kadar yaygın kabule yol açmamış ise de bu terimin babası A. Maslow bu anlayışa kendini gerçekleştirme programı adını vererek sahip çıkmıştır (Güleç, 2009a, s.202). A. Maslow (2001), kendini gerçekleştirme deyiminden, insanın kendini tamamlaması, yani potansiyel olarak sahip oldukları yetenekleri ortaya koyarak kendini ve bu isteğini gerçekleştirmesi sürecini anlamaktadır. A. Maslow insanda kısaca kendini gerçekleştirme olarak özetleyebileceğimiz bir ileriye dönük olma ya da gelişim eğilimin var olduğunu belirtir. Psikolojik sağlık ya da kendini gerçekleştirme olarak adlandırılabilir bu eğilim içsel bir kişilik bütünleşmesi, doğal bir dışavurum, tam bir bireysellik ve kimlik, yaratıcı olma, kör değil görebiliyor olma istencine işaret eder. İnsan sürekli olarak varlığın daha çok tamamlanmasına yönelir.

Resmî olarak 1962'de kurulan İnsancıl psikoloji hareketi, bireysel kimlik, ifade, anlam ve büyüme/ gelişme gibi genelde savaş sonrası Amerika'sında ihmal edilmiş ve özelde psikolojinin görmezden geldiği soruları anlamaya yönelik bir harekettir. Basitçe hastalığın olmayışıyla tanımlanan ruh sağlığı kavramının ötesine geçerek ve insan varoluşunun doğasını

indirgemeci bir şekilde tanımlamak isteyen Amerikan yaklaşımını kritik eden A. Maslow, G. Allport, R. May ve C. Rogers tarafından kurulan insancıl psikoloji bütüncül ve gelişime güdülenen bir benlik teorisi sunmuştur. Bu psikologlar bireyin karmaşıklığını ve öznelliğini anlatmak yerine incelemeye yönelik bilimsel metotlar formüle etmeye çalışmışlardır. İnsancıl metotlar ortaya koyarken Batı Avrupa felsefelerinden holizm, fenomenoloji, varoluşçuluk ve Gestaltı da kullanmışlardır. Onların kurdukları bu hareket kendilerinin bile öngöremeyeceği şekilde Amerikan psikolojisi ve kültüründe kalıcı değişiklikler yaratmıştır. 1960'ların sonları 1970'lerin ortalarında insancıl psikoloji, insan potansiyeli hareketi, kadını özgürleştirici hareketler ve sanrı yaratan madde kullanıcıları için bir söz dağarı ve sayısız teknik sunmuştur (Grogan, 2008, s.vii).

J. M. Burger'a (2006, s.419) göre bir kurama "insancıl" etiketini koymadan önce, o kuramda şu dört öge bulunmalıdır:

1. kişisel sorumluluğa yapılan vurgu,
2. "şimdi ve burada"ya yapılan vurgu,
- 3 bireyin fenomenolojisine yapılan vurgu,
4. Kişisel gelişim üzerine yapılan vurgu.

Psikanalizin karamsarlığı ve davranışçılığın mekanikliği karşısında C. Rogers'ın insanlığa dönük iyimser görüşleriyle her bireyin içindeki başarıma ve mutluluk potansiyelinin bulunduğu dair inancı insanların yoğun ilgisini çekmiştir (Güleç, 2009b, s.52).

Psikolojide daha önce hâkim olan psikanaliz davranışı kişisel seçimlerden çok alt- benlik dürtülerinin, davranışçılar ise öğrenme öykülerinin etkisi altında görürlerken, üçüncü güç olarak nitelendirilen insancıl yaklaşım insan türüyle ilgili öncekilerden farklı bir tanım öne sürer (Burger, 2006, s.416).

1950'lerde A. Maslow ve C. Rogers gibi ünlü psikologların bulunduğu hümanist psikoloji hareketi, kendini gerçekleştirme, yaratıcılık, kişisellik gibi insan olma ile ilgili konulara odaklanmıştır. Üçüncü güç de denen akım Rollo May, Wilhelm Reich ve Fritz Pearls gibi kişilerden de ilham almış, bu teorisyenler kişisel gelişim kavramının gelişiminde rol oynayan kişiler olmuşlardır (Tat, 2007, s.146).

İnsancıl psikoloji birçok farklı kaynaktan beslenmiş ve evrilmiş olmasına rağmen kökleri temelde Avrupa kaynaklı varoluşçu felsefe ve Carl Rogers ile Abraham Maslow gibi bazı Amerikalı psikologların çalışmalarından çıkmıştır (Burger, 2006, s.417).

1950’lerde hümanist psikolojiyle birlikte gündeme gelen “kendini gerçekleştirme” kavramı bireyin kendini geliştirmesi ya da bireyin kendi eğitim ve gelişimine kendisinin katkıda bulunmasını ifade eder. Buna göre kendini gerçekleştirme bir tür güdüdür ve A. Maslow başta olmak üzere Hümanist psikologların hepsi insanlarda ilerleme ve kendini geçmeye dönük bir güdünün varlığına inanırlar. Bu görüşe göre bu güdünün tatmin edilmediği durumlarda kişide nevroz gelişir (Şirin, 2005, s.184).

Maslow’a (2001, s.165) göre insan sürekli olarak varlığın daha çok tamamlanmasına doğru yönelir. Bu, iyi değerlere, dinginlik, incelik, yüreklilik, dürüstlük, sevgi, bencil olmama ve iyi olmaya yönelik bir istençtir.

A. Maslow (2001, s.167) sağlıklı bir insanın nesnel bir şekilde betimlenebilir ve ölçülebilir karakteristiklerini:

1. Gerçekliğin daha açık ve etkili algılanması,
 2. Deneyime daha açık olma,
 3. Kişinin daha yüksek bir bütünsellik, tamlık ve birlik içinde olması,
 4. Kendiliğindenlik, kendini ortaya koyabilme, işlevlerini tam anlamıyla kullanabilme, yaşam dolu olma artışı,
 5. Gerçek bir benlik, sağlam bir kimlik, özerklik, özgünlük,
 6. Nesnellik, bağımsızlık, benliğin aşkınlığında artış,
 7. Yaratıcılığın yenilenmesi,
 8. Soyut ve somutu bir potada eritebilme,
 9. Demokratik karakter yapısı,
 10. Sevme yeteneği gibi
- olarak sıralamıştır.

İnsancıl psikolojinin ruh sağlığı uygulamalarındaki etkileri dikkate değerdir. Örneğin, danışan odaklı yaklaşım, psikoterapi, sosyal çalışma müdahaleleri ve pastoral/ dinî danışma da baskın olan yaklaşımdır. Çağdaş terapötik müdahaleler yöneltici olmayan, danışandan gelen öznel ve

anlamalı verilere ihtimam gösteren ve danışanların danışma sürecine aktif katılımını gerektiren bir şekilde olma eğilimindedir. Ayrıca C. Rogers'ın empatik anlayış, şimdiye yönelim ve kendi yönelimli olma özellikleri terapötik müdahalelerde görülen yaklaşımlardır (Grogan, 2008, s.244).

Psikolojinin popüler kültüre sızmasında işbirliği yapan ve kolaylaştıran hümanist/insancıl hareketti. A. Maslow ve C. Rogers bu akımın en etkili temsilcileridir. A. Maslow kişisel gelişim görüşüyle psikolojinin başarılı bir şekilde sentezlenmesindeki en önemli ve başarılı isimdir. Hümanist psikolojinin önde gelenleri, insanların bilinçli ve rasyonel varlıklar olduğu ve bilinçdışı ihtiyaç ve çatışmalar tarafından yönetilmediği, insanların kararlarını, eylemlerini ve deneyimlerini kendilerinin seçtiğini öne sürmüşlerdir (Illouz, 2008, s.160).

Günümüzde, mutluluğun ve doyumun gözle görülür bütün kaynaklarını elde eden insanlar, bir süre sonra kendilerini geliştirme çabası içine girerler. A. Maslow, “Kendisiyle barışık bir şekilde yaşamak istiyorsa, müzisyen müzik, ressam resim yapmalı, şair de şiir yazmalıdır” demiştir. “İnsan olabileceği her şeyi olmalıdır. Kendi doğasına sadık kalmalıdır” (A. Maslow, 1970, s.46’dan aktaran: Burger, 2006, s.435-436).

Günümüz psikoterapi ve psikolojik danışma alanına çalışmalarıyla önemli katkılarda bulunan C. Rogers, danışanı kendi kendini değiştirme gücü olan bir kişi olarak merkeze koymuş ve bu yaklaşımıyla psikoterapi alanında bir devrim yaratmıştır (J. D. Bozarth, F. M. Zimring ve R. Tausch, 2002’den aktaran: Corey, 2005, s.182). C. Rogers'e göre (1986), bireyler kendi kendilerine kişisel ve sosyal dönüşümü gerçekleştirebilecek kişisel güce sahiptirler (aktaran: Corey, 2005, s.185).

Psikanaliz ve davranışçılık insanı denetleyemediği güçlerin etkisi altında bir varlık olarak betimlerken, insancıl psikologlar insanları kendi yaşamlarını etkin bir şekilde şekillendiren, bazı fiziksel kısıtlamalar hariç herşeyi değiştirme özgürlüğüne sahip varlıklar olarak görürler. İnsancıl psikoterapinin amacı; danışanlarına yapmak istedikleri herşeyi yapma ve olmak istedikleri herşeyi olma gücüne sahip olduklarını kabul ettirmektir (Burger, 2006, s.419).

İnsancıl psikolojiye göre insanların mutlu olması için temel ihtiyaçlarının karşılanması yetmez, insanlar içlerinde gelişimlerini sürdürme yönünde bir güdü taşırlar. Kişi hayatın

zorlukları tarafında engellenmezse kendisi için tatmin edici bir varoluşsal duruma doğru ilerler. İnsancıl psikologlardan Carl Rogers bunu potansiyelini tam kullanan kişi olarak adlandırırken, A. Maslow aynı durum için kendini gerçekleştirme kavramını kullanmıştır. Engeller bizi durdurmadığı müddetçe insan olarak bu hedefi gerçekleştirmeye programlanmışızdır. İnsancıl psikoterapi, kişi engellendiğinde ona sorunlarının üstesinden gelme ve büyümeye devam etme konusunda yardımcı olur. Rogers, kişinin bu bitmek bilmeyen keşfetme sürecini “olma süreci” olarak isimlendirir (aktaran: Burger, 2006, s.421).

C. Rogers, bireylerin, kendilerini anlama ve kendi yollarını çizme yeteneğine sahip, yapıcı değişiklikler ortaya koyabilecek, etkili ve üretici yaşamlar sürdürebilecek yetenekte güvenilir, zenginliklerle dolu olduklarını kesin bir şekilde savunmuştur (D. J. Cain, 1987b’den Corey, 2005, s.185).

C. Rogers’ın birey merkezli yaklaşımı, insanlarda doğuştan bir kendini gerçekleştirme çabası olduğunu kabul eder. Bundan başka C. Rogers, gerçeği algılamamız doğrultusunda kendimizi yapılandırdığımızı ileri sürerek insan doğasının fenomonolojik olduğunu belirtmiştir. Algıladığımız gerçeklik içinde kendimizi gerçekleştirmek için çalışırız. C. Rogers'a göre kişilerin sorunlarını anlayabilme, kendini yönlendirme ve yapıcı kişisel değişiklikleri gerçekleştirme yetenekleri de bulunmaktadır (Corey, 2005, s.200).

C. Rogers’ın insancıl yaklaşımı günümüz psikoterapi ve danışma uygulamalarında belirleyici olmakla birlikte, kişisel gelişim ve kendine yardım kitaplarında da geçerli yaklaşımdır. Kişinin kendini anlama, yönlendirme ve değişiklikleri gerçekleştirme kapasitesinin olduğunun kabul edilmesi kişisel gelişim literatürünün de temel kabulü olup bu sorumluluğu yerine getirmede ona yol gösterici olur.

Çağdaş psikolojide üçüncü güç olarak Hümanist yaklaşım, mevcut kuram ve sistemlerde fazla değinilmeyen konularla ilgilenmektedir, örneğin, sevgi, yaratıcılık, benlik, gelişim, organizma, temel gereksinimler ve hazlar, kendini gerçekleştirme, yüksek değerler, öz, varoluş, oluşum, kendiliğindenlik, oyun, nükte, doğallık, sıcaklık, sevecenlik, egonun aşılması, nesnellik, özerklik, sorumluluk, anlam, aşkın bilinç deneyimleri, doruk deneyimler, cesaret ve bunlarla ilgili kavramlar (Maslow, 1996, s.86).

Hümanistik psikoloji psikanalizden farklı olarak duygusal yönden rahatsız insanlar yerine psikolojik olarak sağlıklı insanlar üzerinde odaklandığından terapi yaklaşımı da oldukça farklıdır. Hümanistik ya da gelişim terapileri 1960'larda hızla çoğaldı ve 1970'lerde milyonlarca insan etkileşim gruplarına, duyarlılık oturumlarına ve okul, işyeri, kilise, klinik, hatta cezaevlerindeki insan potansiyeli kurslarına üye oldu. Bu dönemden sonra bu programların popülerliği çarpıcı derecede azaldı. Hümanistik terapiler Gestalt psikologlarından Kurt Levin'in çalışmasından türetilerek, normal ya da ortalama ruh sağlığına sahip insanlarla, onların bilinç seviyelerini yükseltmek, kendi kendileriyle daha iyi ilişkiler kurabilmelerine yardım etmek ve kendini geliştirme ve yaratıcılığa ait gizli potansiyellerini ortaya çıkarmak amacıyla uygulanmıştır. Bir başka deyişle, programlar nevrozları, anksiyeteyi ya da depresyonu iyileştirmekten ziyade psikolojik sağlığı ve kendini gerçekleştirmeyi artırmak amacıyla tasarlanmıştır (Schultz ve Schultz, 2007, s.681-682).

Amerikan terapi kültüründe psikoloji dili yaygındır, benlik fikri, gelişim, sağlık, ilişki ve psikoloji teorileri sağlık, tatmin ve verimlilikle ilgili konularda bireyleri ve kurumları bilgilendirmektedir. 1960'larda insancıl psikolojinin dili bununla ilgili deneysel uygulamalar için bir meşruluk sağlamıştır. Örneğin çağdaş yoga uygulamalarının gelişim, bütünlük ve kendini gerçekleştirmeyle açıklanması gibi (Grogan, 2008, s.252).

1967 yılında, insancıl psikoloji alanında psikolog Abraham Maslow'un Amerikan Psikoloji Derneği'ne başkan seçilmesi, insancıl yaklaşımın meşru alternatif bakış açısı olarak kabul edildiğinin göstergesi olmuştur (Burger, 2006, s.417).

M. Tat'da (2007, s.142) insancıl psikologların kendini geliştirme isteğini güdüsel bir özellik olarak gördüklerini ve bu güdüsünü tatmin edemeyenlerin yaşamın anlamını kavrama çabalarının sonuçsuz kalabileceğine inandıklarını belirtir.

A. Maslow (1970) öğrenmenin amacını kendini gerçekleştirme [tüm yeteneklerin ve kapasite ve potansiyellerin kullanılması] olarak görür. O, bu amaca doğru gelişmeyi her bireyin içinde bulunan iki farklı gücün ilişkisinden doğduğunu belirtir. Bu güçlerin birincisi kişinin güvenliği ile ilgilidir ve bireyi korkuya karşı savunurken ve bireyi geçmişe bağlarken, diğer güç kişiyi ileriye doğru ve benliğin bütünleşmesi, kendisinin biricikliğine, tüm kapasitelerinin tam işlevselliğine doğru iter (aktaran: Knowles, Holton III ve Swanson, 2005).

Kişinin kendini gerçekleştirme, insanoğlunun amaçlı, ve devamlı çaba gösteren bir varlık olduğunu ifade eden bir kavramdır (Tan, 1989, s.79).

C. Rogers'a (1951, s.484) göre organizma tek bir temel hedefe sahiptir, o da kendini gerçekleştirme, idâme ettirme ve etkileşimde bulunan bir varlık olarak bu gücünü arttırmasıdır. Bir danışma amacı olarak kendini gerçekleştirmek ise; kişinin bütün kabiliyet ve imkânlarının ortaya çıkartılması, işlerlik kazanması ve bunları başarılı ve doyumlu bir hayata ulaşmada kullanır durumda olması demektir (aktaran: Tan, 1989, s.79).

Üçüncü dalga psikologları (hümanist psikologlar) tam işlevsel ya da kendini gerçekleştirmiş bireylerin incelenmesi ile ilgilenmişlerdir. A. Maslow ve C. Rogers, G. Allport'un (1955, 1960, 1961) çalışmalarına duydukları yakınlığı kabul ederek, büyümeyi "şekillendirme" süreci olarak değil "olma" süreci olarak tanımlarlar (aktaran: Knowles, Holtom III ve Swanson, 2005).

Hümanist/insancıl hareket, insanoğlunu daha iyimser terimlerle tanımladı, yaratılmış yerine yaratıcı olarak. Bu yeniden tanımlama çok çeşitli başarı programları, hareketleri ve psikoterapi türleri için kapılar açmıştır, ayrıca bunlar insan potansiyeli ile ilgili daha pozitif bir görüşe dayanıp, maneviyat, yaratıcılık, fedakârlık gibi insanın daha yüksek motivasyonlarına odaklanırlar (Cirket, 2002, s.8).

A. Maslow'un teorisinin önemli bir boyutu da, teorinin açıkça sosyokültürel sistemin insanın büyüme ve gelişmesinde oynadığı rolü kabul etmesidir (A. Maslow 1954'den aktaran: Spence, 2007, s.256). Yani, A. Maslow'un anlayışına göre kendini gerçekleştirme destek sağlayan bir sosyokültürel sistemin olmasına bağlıdır ve insan kapasitesinin gerçekleşmesi bu sosyokültürel sistemin a) düşük/alt seviyedeki ihtiyaçlarının karşılanması için araçlar sunması b) kendini ifade ve geliştirmek için olanaklar sunması ile gerçekleşir. C. Rogers (1961'den aktaran: Spence, 2007, s.256) da benzer görüşü paylaşmıştır. A. Maslow gibi C. Rogers'a göre de içsel bir gerçekleştirme eğilimi insanın gelişimi ve büyümesi için itici güç sağlar, eğer birey tam işlevsel bir kişi olacaksa destekçi bir sosyal çevre zorunludur.

İnsancıl psikolojiden insan potansiyeli hareketi türemiştir. W. W. Bartley'e göre A. Maslow ve C. Rogers, insan potansiyeli hareketinin iki kurucusu, popüler pozitif düşünme hareketinin entelektüel karşılığıdır. Bu iki psikolog, Gestalt psikolojisi ve onun etkilendiği Kant felsefesinden güçlü bir şekilde etkilenmişler, bireycilik de onlarda en yüksek entelektüel ifadesini bulmuştur (aktaran: Douglas, 1979, s.89).

Sınırsız insan potansiyeli miti, “bilim ve dinin tuhaf bir sentezi, Doğu Felsefesi ile Hristiyan teolojisinin, pratik tüyolar ve mistik yükselmeler, köklerini transandantalizm, gnostisizm, simya ve Yunan felsefesinden alan bitmeyen bir hikâyenin reenkarnasyonu/yeniden doğuşudur. Amerikan kişisel gelişim kitaplarının yazarları, farklı dönemlerde ve farklı kültürlerde insanları etkilemiş olan bu fikirleri yeniden moda yapmışlardır” (Svehla, 2008, s.2).

Sınırsız insan potansiyeli miti, bir kozmoloji, ontoloji ve epistemoloji sunar. Bu düşüncenin inananları düzenli bir evrende zeki ve şefkatli bir gücün varlığını kabul ederler, ayrıca insanlarında aynı enerjiye sahip olduğunu ve kutsal canlılıkla bileceği, kontrol edebileceği ve yaratabileceği kavramını kabul ederler (Svehla, 2008, s.10.).

C. A. Svehla'ya (2008, s.154-155) göre sınırsız insan potansiyeli mitindeki üst benlik ve ego hakkındaki imaj ve fikirler genellikle doğu felsefelerinden alınmıştır ve metafizik gerçeklik ve psikolojik yaşamın bir modeli olarak sunulurlar. Sınırsız insan potansiyeli mitinde insanların egolarını, kıtlık ve ayrılık illüzyonlarını aşmaları, üst benliklerini serbest bırakmaları tavsiye edilir. Aşkınlık, meditasyon ve farkındalık, düşünmemeye yapılan vurgu Budizm ve Hinduizm'den ödünç alınan tekniklerdir. Budizm ve Hinduizm önemli ve sofistike paradigmalardır ancak spiritüel ve felsefî anlayışların ithalini zorlaştıran ve birçok sınırsız insan potansiyeli gurusunun görmezden geldiği Batı ve Doğu arasında büyük kültürel bariyerler vardır. Benlik ve ego ortak terimler olmasına rağmen bu kelimelerin Amerika'daki kullanımı ve anlamı ile Doğu'daki anlamı birbirinden oldukça farklıdır. Doğu'da “ben” denildiğinde aile, toplum ve doğayla ayrılmaz bir şekilde bağlı daha geniş bir varlık işaret edilir.

Sosyologlara göre insan potansiyeli hareketi varlıklı orta sınıfın ürünü olmasına ve hayatından sıkılmış ve memnuniyetsiz Amerikalılara hizmet etmesine rağmen, hareket toplumun geniş

kesimlerine yayılmıştır (Douglas, 1979, s.2). Bu hareket, tüm çeşitliliğine rağmen ortak temalara sahiptir. Taraftarlarına göre, insanın daha iyi olması için hasta olmasına gerek yoktur. Toplumun potansiyelini gerçekleştirmesi için önce bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmesi gerekir. Bu potansiyel, hayata yakınlığın tüm yeni boyutlarını, daha derin içgörü, bedensel farkındalık ve diğerleriyle daha iyi iletişimi katmakla gerçekleşir (Douglas, 1979, s.3). İnsan potansiyeli hareketinin ürünlerinden biri de gelişim ve kendini gerçekleştirme ve diğerleriyle daha iyi iletişimin nasıl olduğu gibi konularda tavsiyeler sunan kişisel gelişim kitaplarında olan artıştır (Douglas, 1979, s.9).

1970’lerde insan potansiyeli hareketinin zayıflamasına rağmen, bireylerin insan gelişimine olan ilgisi azalmamıştır. Bu dönem boyunca kişisel gelişim kitapları ve kasetlerine olan ilginin artarak devam etmesi bunun kanıtı olarak yorumlanabilir. 1980’lerle beraber piyasada bilgi verici ya da öz yönetimli öğrenmeye vurgu yapan kişisel ve meslekî gelişim programlarına yönelik bir tercih oluşmaya başlamıştır (Spence, 2007, s.259-260).

R. Sennett’e (2009, s.83-84) göre insan potansiyeli hareketindeki potansiyel sözcüğü bir tehlike işaretidir. Bu hareket, başlangıçta insanları içlerindeki saklı gerçeği keşfetmeye teşvik eden bir kendine yardım ve kişisel gelişim hareketinin bir versiyonu olarak başlamıştı ve ciddi bir girişimdi.

İnsan potansiyeli hareketi iyi niyetli ancak bu amaç doğrultusunda eğitim almamış, niteliksiz doktorlar, kendi stilleri olan gurular ve iyi bir şey yapmaktan çok zarar veren öğretmenler tarafından uygulanmaya çalışılmıştır. Etkileşim gruplarına katılan katılımcılarla oturumlar sonrası ortaya çıkan etkileri saptamak üzere yapılan araştırmalar psikolojik kaza ve yaralanma oranını %50'lere dek çıkarmıştır (D. Hartley, H. Robach ve S. Abramowitz, 1976'den aktaran: Schultz ve Schultz, 2007, s.682).

J. Howard (1970, s.4) insan potansiyeli hareketi hakkındaki gözlemlerini; “ticârî bir faaliyet, rekreasyon aracı, bir alt kültür, bir karşı kültür, bir tür tiyatro, bir eğitim felsefesi, bir tür terapi ve ruhanî bir meclis, mezhepleri, peygamberleri, hizipleri ve sapkınları ile gizli bir din” olarak özetlemiştir İnsan potansiyeli hareketi ayrıca “her şey gider” eklektisizmi tarafından simgelenerek, psikoterapi, psikodrama, gestalt terapi, vücut terapileri, tiyatro ve dans gibi geniş teknikler dizisini kullanmıştır (aktaran: Spence, 2007, s.258).

W. W. Young (1993) insan potansiyeli hareketini seküler bir din olarak tanımlar çünkü katılımcıların yaşamlarında kullandıkları teknik ve kavramlar dinî inançlarla benzer özellikler göstermektedir. Sekülerleşmiş din, ruhsallığın belirli bir şekilde anlaşılması olarak tanımlanabilir (aktaran: Niame, 2004, s.7).

Hümanistik psikoloji, psikoloji alanını bir bütün olarak değiştirememiş olmasına rağmen çağdaş psikologlar arasında insanların kendi hayatlarını bilinçli ve özgürce şekillendirebilecekleri düşüncesinin güçlenmesine sebep olmuştur (Schultz ve Schultz, 2007, s.684). Bu da, psikolojinin geçmişteki insanı kurban ya da edilgen gören anlayışından insanın yaşamının kontrolünü elinde tutan kişiler olarak görüldüğü bir anlayışa geçişi temsil eder.

Bu akımın olumlu tarafları kadar olumsuz sonuçları da olmuştur. J. M. Twenge ve W. K. Campbell (2010, s.98) insan potansiyeli hareketinin istenmeyen yan etkilerinden şöyle bahseder: 1960'larda gelişen insan potansiyeli hareketinde vurgulanan nokta içgözlem ve kişisel gelişimdi, ancak bu hareketin sonunda kendine hayranlık kültürü gelişti. Aynı yıllarda A. Maslow'un kendini gerçekleştirme görüşü narsistik bir kavram olmayıp kişinin sempati ve iyilikseverliğini çok kişiyle paylaşmasını içerir. A. Maslow, kendini gerçekleştirme kavramını ihtiyaçlar hiyerarşisinin en tepesine koydu erişilmesinin güç olduğunu, bunu başarabilmiş çok az kişi olduğunu savundu. Ayrıca özsaygıyı da kendini gerçekleştirmenin bir alt basamağına yerleştirdi ve daha kolay ulaşılabilir bir ihtiyaç olarak tanımladı. 1960'lı ve 70'li yıllara damgasını vuran bu yaklaşıma dayanan özsaygı bugün hâlâ medya ve popüler kültürde çokça işlenmesine rağmen kendini gerçekleştirmeden söz edilmez. 1960'lar ortak amaçların yıllarıydı ve 70'lere gelindiğinde kendine odaklanma kavramı öne çıkmaya başladı. 70'lerdeki EST (Erhard Eğitim Seminerleri) toplantıları bireysel olarak kendini keşfi ve bireysel başarıyı vurguluyordu (Twenge ve Campbell, 2010, s.100). J. M. Twenge ve W. K. Campbell (2010, s.101-102) 1960'lar ve 70'lerdeki toplumsal değişimleri anlatırken özsaygı hareketinin – bireyin kendini sevmesinin ve kendine biçtiği değerin belirleyici olduğu inancına dayanır- önemli bir sosyal eğilim olduğunu vurgularlar. Yazarlara göre, *1960'lardaki kendini keşfetme hedefi 1970'lere gelindiğinde kendini ifade etme hedefine dönüşmüştür*. Kendini keşif ve kendini ifadenin her ikisi de bireyselliği vurguladıklarından benzer görünürler. Ancak kendini ifade diğerine göre oldukça kolaydır, tek yapılması gereken kendinden söz etmek, dikkati kendine çekmek ve bazen de kendi reklamını yapmaktır. 1970'lerde kendini şımartma,

benmerkezcilik ve huzursuzluk hissi kendini gösterdi. 1980'lerde huzursuzluk hissi geçince daha dışa dönük, sığ ve maddeci bir narsisizm formu ortaya çıktı. Bu dönüşümler hem kültürü, hem eğitim uygulamalarını hem de medyayı derinden etkiledi.

P. C. Vitz'e göre hümanist psikoloji benliğe tapınılan seküler bir din halini almış ve yıllardır yaşamın içsel bir anlam ve önemi olmasını inkâr ederek, bireylere, ailelere ve topluma zarar vermektedir (aktaran: Douglas, 1979, s.113).

3.2.2. Pozitif Psikoloji

II. Dünya Savaşından önce psikoloji üç ayrı misyona sahipti: ruh hastalığını tedavi etmek, tüm insanların yaşamlarını daha verimli ve tatmin edici kılmak, üstün yeteneği tanımlamak ve geliştirmek. Pozitif psikolojinin ilk ilgilerine örnek olarak L. Terman'ın yeteneklilikle ve mutlu evlilikle ilgili çalışmaları, J. B. Watson'ın etkili ebeveynlikle ilgili yazıları ve C. Jung'un yaşamın anlamını keşfiyle ilgili çalışmaları örnek verilebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.5).

II. Dünya Savaşından sonra gelişen iki olay psikolojinin yönünü değiştirmiştir: 1946'da eski muharip dairesi kuruldu ve binlerce psikolog ruhsal hastalıklardan tedavi ederek geçimlerini sağlayabileceklerini keşfettiler. 1947'de ise ruh sağlığı ile ilgili ulusal kurum (National Institute of Mental Health) kurulmuş ve akademisyenler de patolojilerle ilgili araştırma yaparlarsa burs alabileceklerini fark etmişlerdir. Bu düzenlemelerin birçok getirisi olmuştur. Önceden bilinmeyen en az on dört ruhsal bozukluk tanımlanmış ve tedavisi ortaya çıkmıştır. Daha önce bahsedilen yeteneği geliştirmek ve insanların yaşamlarını iyileştirmek gibi misyonlar tümüyle unutulmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.7).

Daha sonraları ortaya çıkan hümanistik görüş ise psikolojinin bu sınırlı çerçevesinin dışına çıkmış ve kültür üzerinde önemli etkiler ve vaatlerde bulunmuştur. Fakat bununla birlikte hümanistik psikoloji çok fazla kümülatif ampirik bir temel oluşturamamış ve çeşitli terapötik kişisel gelişim hareketlerinin gelişimiyle sonuçlanmıştır. Hümanist psikolojinin bazı yeniden doğuşlarında benlik vurgulanmış ve kolektif iyiliği önemsiz gören bir benmerkezcilik desteklenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.7).

1990'ların sonlarında, pozitif psikoloji üç temel ilgi ile tanımlanmıştır: Birincisi, pozitif psikoloji iyi olma, akış, neşe, iyimserlik ve umut gibi olumlu sübjektif / öznel deneyimlerle ilgilidir. İkincisi, pozitif psikoloji başarılı bireylerin kişilik özelliklerini incelemekle ilgilidir, cesaret, azim/sabır, açık fikirlilik ve bilgelik gibi karakter özellikleri üzerinde özellikle durulur. Son olarak da, sosyal psikolojik düzeyde bakarsak, kişilerin olumlu öznel deneyimlerini ve adaptif kişilik özelliklerini sürdürecektir ve arttıracak sosyal kurumların özelliklerini incelemek, tanımlamak ve artırmak niyetindedir (J. E. Gilhan ve M. Seligman, 1999; M. Seligman ve M. Csikszentmihalyi, 2000'den aktaran: Robbins, 2008, s.96).

Pozitif psikolojinin 1998'de ortaya çıkması ve Amerika'da ve dünyanın çeşitli yerlerinde takipçilerinin olması İnsancıl psikolojinin akademik çevrelerde etkilerinin sürdüğünün bir kanıtı olarak görülebilir (Grogan, 2008, s.247).

Pozitif psikoloji nedir? Sıradan insanın güçlü yönlerinin ve erdemlerinin bilimsel olarak incelenmesinden daha fazlası değildir. Pozitif psikoloji "ortalama insanı" işe yarayanı, doğru olanı ve gelişeni bulmak amacıyla yeniden değerlendirir. Gelişmiş uyum mekanizmalarını ve öğrenilmiş becerileri başarıyla kullanarak etkili bir şekilde işlev gören "insanın doğası nedir" diye sorar. Pozitif psikoloji insanın potansiyelleri, motivasyonları ve kapasitesi hakkında psikologlara daha açık ve değerbilir bir perspektif benimsemeye iten bir çabadır (Sheldon ve King, 2001, s.216).

Öznel düzeyde pozitif psikoloji alanı değerli öznel deneyimler, geçmişe karşı iyilik hali, tatmin ve doyum, gelecek için umut ve iyimserlik, şu an için akış ve mutluluk hakkındadır. Bireysel düzeyde; pozitif bireysel özellikler, sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik duyarlılık, azim, affetme, orijinallik, gelecek yönelimlilik, maneviyat, üstün yetenek ve erdemle ilgilidir. Grup düzeyinde ise, medeni özellikler ve bireyleri daha iyi vatandaşlar olmaya yönelten kurumlara sorumluluk, duygusal-fiziksel destek, diğergamlık, nezaket, ölçülülük, tolerans ve çalışma ahlâkı gibi özellikler ile ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.5).

Schultz ve Schultz'a (2007, s.685) göre ise pozitif psikoloji hakkındaki ders kitapları genellikle iyilik hali, mutluluk bilimi, yaşam doyumu, duygulanma, duygusal yaratıcılık,

iyimserlik, umut kuramı, hayat ve mutluluk için amaç belirleme ve işte pozitif psikoloji gibi konuları kapsamaktadır.

Pozitif psikoloji hareketi oldukça genç bir harekettir. İlk pozitif psikoloji zirvesi 1999'da düzenlenmiş, *American Psychologist* dergisinin pozitif psikoloji özel sayısı 2000 yılında yayımlanmış ve aynı yıl Templeton Pozitif Psikoloji ödülleri APA tarafından ilk kez verilmiştir (Simonton ve Baumeister, 2005, s.100).

2000 yılında, APA'nın önde gelen akademik dergilerinden *American Psychologist* 200 sayfalık özel bir sayıyı pozitif psikolojiye ayırdı. Bu sayı mutluluk, mükemmellik ve en uygun insan işlevselliği gibi S. Freud'un ve diğer psikanalistlerin çalışmalarında nadiren karşılaşılan konular üzerine yoğunlaşmıştı (M. Seligman ve L. King, 2001'den aktaran: Schultz ve Schultz, 2007, s.685).

American Psychologist dergisinin milenyum konusu olarak resmî başlangıcından beri, pozitif psikoloji, psikolojinin hastalık ve patolojiye karşı aşırı ilgisini pozitif subjektif deneyimlere, olumlu kişilik özellikleri ve pozitif kurumlara dayanan “yeni bilime” doğru bir dengeye oturtmaya çalışmaktadır (M. Seligman ve M. Csikszentmihalyi, 2000, s.8'den aktaran: McDonalds ve O'Callaghan, 2008, s.127). Var olduğu kısa zaman içinde, pozitif psikoloji önemli başarılar kazandı. En önemli katkılarından biri, toplumun mutluluk ve iyi olma konusunda farkındalığının artmasıdır (McDonalds ve O'Callaghan, 2008, s.128).

Hümanistik psikolojiye göre, psikoloji biliminin insanların hem en iyi hem de en kötü, hem olumlu hem de olumsuz kişilik özelliklerini incelemesi gerekir. 1998 de APA başkanı Martin M. Seligman bir konuşmasında bunu hatırlatırken, psikoloji biliminin olumsuza çok vurgu yaptığını, hayatta karşılaşılan zorlukların sonucu gösterilen gelişme, üstünlük, motivasyon ve olayların içyüzünü kavrama gibi birçok olaya gözlerini kapattığını belirtir (M. Seligman, 1998, s.1'den aktaran: Schultz ve Schultz, 2007, s.684).

İnsancıl psikoloji ile pozitif psikoloji arasındaki benzerlikler oldukça fazladır. Bir araştırmacıya göre M. Seligman ve A. Maslow kıyaslandığında her ikisinin de “insan kişiliğini sadece nevroz ve tiklerin toplamı olarak görmeyen, iyimser bir psikolojinin

yaratılması” isteğinde birleştiklerini belirtir (J. Milton, 2003’ten aktaran: Grogan, 2008, s.248).

Pozitif psikologlar sürekli olarak hümanistik psikolojiyi pozitif psikolojinin araştırma ve uygulama alanının öncüsü olarak övmüşlerdir. Örneğin, M. Seligman; Maslow, Allport ve diğer hümanist psikologların “tanınmış ataları” olduğunu kabul eder. Hümanist psikologlar, pozitif psikolojinin ilgilendiği geniş çeşitlilikteki pozitif önleme ve terapi, olumlu insanî özelliklerin tanımlanması ve sınıflandırılması, ruhsal rahatsızlıkların medikal modelinin eleştirilmesi, mutluluk ve yaşam doyumu, neşe, yaratıcılık, kişisel kontrol, ümit, bilgelik, gerçeklikle uzlaşma, otantiklik/gerçeklik, alçak gönüllülük, olumlu ilişkiler, bağışlayıcılık, minnetdarlık, empati ve fedakârlık, adaptif başetme, yaşamda anlamlılık, travma sonrası gelişme, mizah, meditasyonun yararları, sağlıklı öz-düzenleme ve değerli zaman perspektifi gibi birçok alanda öncü çalışmalar yaptıkları için pozitif psikologlar tarafından övülmüşlerdir (Robbins, 2008, s.97).

C. Rogers (1951), A. Maslow (1954, 1962), M. Johoda (1958), E. Erikson (1963, 1982), G. E. Vaillant (1977), E. L. Deci ve R. M. Ryan (1985) ve C. D. Ryff ve B. Singer’in (1996) öncü çalışmalarına dayanarak pozitif psikologlar, pozitif duygularımızın, pozitif karakterlerin ve bunların ortaya çıkmasını sağlayan kurumların nasıl, neden ve hangi koşullar altında geliştiği konusundaki bilgimizi arttırmaktadır (aktaran: Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005, s.410).

Hümanist psikoloji ile pozitif psikoloji arasındaki temel fark, akımların farklı felsefe ve metodolojilere sahip olmasında yatar. Hümanist psikoloji varoluşsal ve hümanist düşünceye dayanırken, daha yeni olan pozitif psikoloji geleneksel bilimsel psikolojinin mantikî pozitivisminde temel bulur. Başlangıcından beri pozitif psikoloji olumlu deneyimleri, olumlu özellikleri ve bunları ortaya çıkartan kurumları anlamaya yönelmiştir (M. Seligman ve M. Csikszentmihalyi, 2000’den aktaran: Mruk, 2008, s.154).

M. Seligman’a (2003) göre hümanistik psikoloji mevcut psikoloji biliminin saygısını kazanmada başarısız oldu, çünkü hümanistik psikoloji bilimsel olmayan yöntemler kullanmaktaydı ve bu yüzden desteksiz / kanıtsız “new age” kişisel gelişim kılıfından birazcık daha iyiydi (McDonals ve O’Callaghan, 2008, s.135).

Olumlu duyguları anlama çabaları, onların insanın işleyişini arttırma ve sıkıntıları azaltma vaadinden dolayı ilgi çekmektedir (N. B. Anderson 2001'den aktaran: Lambert ve Erekson, 2008, s.222; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). En son formunda olumlu duygular üç kategoriye ayrılmış şekilde karakterize olmuştur: hoşlanma, meşguliyet ve anlam (A. L. Duckworth, T. A. Steen ve M. Seligman, 2005'den aktaran: Lambert ve Erekson, 2008, s.223).

Pozitif psikolojinin kurucusu M. Seligman ve M. Csikszentmihalyi'ye (2000, s.5) göre sosyal bilimler ve davranış bilimleri insanların refahı ve mutluluğu için önemli roller oynayabilirler. Bu bilimler hem ampirik olarak sağlam hem de anlaşılır ve çekici olan iyi bir yaşam vizyonunu ifade edebilirler. Hangi eylemlerin iyi olma haline, olumlu bireylere ve gelişen bir topluma yol açtığını gösterebilirler. Psikolojinin hangi tür ailelerin sağlıklı çocuklar yetiştirmede başarılı olacağını, hangi tür iş ortamlarının çalışanlarda en fazla tatmini sağlayacağını hangi tür politikaların en uygar uğraşlarla sonuçlanacağını ve insanların yaşamlarını nasıl yaşamaya değer kılınabileceğini göstermeye muktedir olması gerekir. Psikolojinin geçmişte olduğu gibi, hastaları iyileştiren bir hastalık modeline konsantre olmak yerine mükemmel bireyi ve gelişen toplumu incelemesi ve insanlarda olumlu özellikleri geliştirmeye doğru dönüşmesi gerekir. Pozitif psikolojinin amacı da budur.

Pozitif psikolojinin tehlikeli tarafı, kendilik bilgisi ve erdemi geliştiren gerçek öğrenmeleri geliştirmek ve insanların şartlarını gerçekten geliştirebilecek sosyal ve politik yollar üzerine düşünmek yerine pozitif psikoloji aslında hiçbir özü / esası olmayan gerçeğin yerine geçecek başarı, kazanç ve mutluluk reçeteleri sunmaktadır (Miller, 2008, s.606).

Psikolojinin popülerleşmesi, hümanist ve varoluşçu ekollerin ortaya çıkması ve kitaplarının okunması, pozitif psikoloji gibi alternatif akımların gelişimi insanların eski geleneksel kurumların boşluğunu dolduracak yeni anlam ve maneviyat arayışları içinde olması, iş ve toplumsal alandaki yaşanan hızlı değişimlere ve ilişki türlerine ayak uydurma ihtiyacı, yaşam boyu öğrenme ihtiyacı gibi nedenlerle insanlar bu konularda kendilerine yardım sunmasını bekledikleri kişisel gelişim kitaplarına yönelmektedirler.

3.2.3. Bilişsel Psikoloji

Psikolojide davranışçılık ve psikanaliz akımları öncü ve temel ekoller olarak varlıklarını sürdürürken 20. Yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkan insancıl psikolojinin yanısıra bilişsel teori de günümüzün egemen ekollerinden biridir. Bilişsel psikoloji davranışçılıktan birkaç noktada ayrılır. İlk olarak, bilişsel psikologlar basit bir şekilde uyarıcıya tepki vermeden ziyade bilme üzerine yoğunlaşmışlardır. İkinci olarak, bilişsel psikologlar, zihnin deneyimlerinin nasıl yapılandırıldığını ya da düzenlediği ile ilgilenirler. Üçüncüsü olarak, bilişsel görüşte birey çevreden aldığı uyarıcıları aktif bir şekilde düzenler. Bizler bazı olaylara bilerek katılmak ve bu olayları hafızaya işlemeyi seçerek bilginin elde edilmesi ve uygulanması sürecine katılma yeteneğine sahibiz (Schultz ve Schultz, 2007, s.709). Bilişsel psikologlar daha çok düşünce içeriğinin değişmesiyle ilgilenirler (Köroğlu, 2008, s.8).

Son otuz yıldır günümüz psikolojisi teori ve pratikte bilişsel ve rasyonel teorilere doğru bir eğilim sergilemektedir. Bilişsel yaklaşım insanı aktif, algılayan, anlamlandıran bir sistem olarak görür. Bu yaklaşımda insanın zihinsel süreçleri esas alınır. Bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) tümü yapılandırılmış, psikoeğitimsel bir modele dayandırılmıştır. BDT yaklaşımı danışana terapide etkin bir rol alması için sorumluluklar yükler, oturumlar arasında sıklıkla ev ödevleri kullanılır, değişimler gerçekleştirmek için bilişsel ve davranışçı tekniklerden faydalanılır (Corey, 2005, s.297). Bu yaklaşım günümüzde en yaygın olan terapi yaklaşımı olmakla birlikte danışanı sorunuyla başetme sırasında kullanabileceği stratejiler konusunda eğitir.

A. Ellis, büyümeye ve kendimizi gerçekleştirmeye doğuştan eğilimimiz olduğunu ancak öğrendiğimiz kendi kendimizi alt etme yöntemleriyle büyüme yolundaki ilerleyişimizi sabote ettiğimiz görüşünü ileri sürer (A. Ellis, 1999, 2000a; A. Ellis, W. Blau, 1998; A. Ellis, V. V. Dryden, 1997 ve A. Ellis, R. C. Tafrate, 1997'den aktaran: Corey, 2005, s.298).

Bilişsel terapilerden biri olan A. Ellis'in rasyonel-duygusal terapisi; düşünme üzerinde durur. Bu terapide terapistin rolü “hasta”yı mantıksız inançlarından kurtarmak için tartışmaktır ve Ellis'e göre bunu başarmak için “terapist” tarafından bazı dersler verilmeli ve öğretici yaklaşımlarda bulunulması gerekir. Hastalara ev ödevleri de verilir (Torrey, 1994, s.45).

Dr. Albert Ellis tarafından yıllar içinde geliştirilen Akılcı Duygusal Bilişsel Terapisi (ADDT) pragmatik bir psikoterapi yöntemidir. Bu terapide klinisyenin etkin ve yönlendirici bir rolü vardır. ADDT'nin eğitsel bir yönü de vardır ve danışanın bir takım kitaplar okuması ve verilen ev ödevlerini yapması beklenir (Köroğlu, 2008, s.15-16).

ADDT, bilgi kuramına ve uslumlamaya, usavurmaya, muhakemeye, akıl yürütmeye, ayrıca değer yargılarına ve ahlâkî ilkelere dayalı bir yaklaşımdır (Köroğlu, 2008, s.3).

ADDT yaklaşımına göre yaşam iki temel değer üzerine kuruludur. Bunlardan biri *sağkalma*, diğeri *zevk almadır*. Bu değerlerden köken alan bu psikoterapi yaklaşımı, insanların daha uzun yaşamalarının yanı sıra ruhsal sıkıntılarını ve kendilerine zarar verici davranışlarını en aza indirmelerine, daha doyumlu ve daha mutlu birer varlık olarak kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaya çalışır (Köroğlu, 2008, s.4).

ADDT göre ise duygularımız inançlarımızdan, değerlerimizden, yorumlarımızdan ve yaşamda karşılaştığımız durumlara verdiğimiz tepkilerimizden kaynaklanır. Olay ve durumları yorumlama biçimimiz, psikolojik sorunların oluşumuna neden olur. Yine ADDT'ye göre düşünce-duygu ve davranış birbirlerini etkiler karşılıklı bir neden- sonuç ilişkisine sahiptir. Danışma esnasında danışanlar kendi irrasyonel inançlarını tanırlar ve bunlarla baş etmek için yeni yöntemler öğrenirler. Terapötik süreç, danışanların ADDT değişim ilkelerini sadece mevcut sorunları için değil, yaşamlarında karşılaştıkları ya da gelecekte muhtemelen karşılaşılabilecekleri durumlara uyarlamalarını sağlar (A. Ellis, 1999'dan aktaran: Corey, 2005, s.298).

Bilişsel terapilere göre ruhsal rahatsızlıklar kişinin yanlış şemalarından ve işlevsiz inançlarından kaynaklanmaktadır. Özetle, bilişsel terapiler, rahatsızlığı kişinin "iç"ine yerleşmiş olarak görür. Bilişsel terapiler, bu soruların akıl yoluyla yenilebileceğini söyler (Sayar, 2011, s.2011). Kişinin akıl ya da ruh sağlığı alanındaki sorunlarını yine akılla çözümlenebileceğini vazedir. Bilişsel terapiler, eğitimi temel alan yanı sıra günümüz psikolojik kişisel gelişim literatürü içinde önemli bir grubu oluşturur.

BÖLÜM IV

KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TARİHSEL GELİŞİMİ

Bu bölümde başta kişisel gelişim literatürünün doğduğu yer olan ABD başta olmak üzere başlangıcından günümüze kadar nasıl bir seyir izlediği, dönemlerin *zeitgeist*ları da dikkate alınarak incelenmiştir.

L. A. Hammond'a (2004, s.17) göre kişisel gelişimin tarihî, şaşırtıcı bir şekilde hem uzun hem de karmaşık bir hikâyedir. Birçok açıdan kişisel gelişim tarihî, Amerikanın tarihidir. Dinî hareketler, sosyal hareketler, modalar, trendler, pratik değişimlerin hepsi kişisel gelişim kitaplarının sayfalarında yansımalarını bulur.

Kişisel gelişim literatürü, geniş kültürel etkenlerin içine yerleşmiş olup en belirgin şekilde Amerikan değerlerini yansıtmaktadır. Literatürün içindeki trendlerdeki izlenen değişimler daha geniş olarak Amerikan toplumundaki değişikliklerle ilişkilidir (Douglas, 1979, s.108).

Bugün anladığımız anlamıyla, kişisel gelişim ister gruplar şeklinde olsun isterse literatür olarak yeni bir olgu değildir. Kişisel gelişim ABD'ye 17. yüzyılda ilk yerleşimcilerin gelmesiyle birlikte ortaya çıkmıştır. *İlk kişisel gelişim literatürü geleneklere ve püriten Protestan teolojinin değerlerine dayanıyordu*. Başlangıçta dinî motifler taşısa da sonradan seküler etkilerle şekillenmeye devam etmiştir (Prager, 2001, s.28).

S. Salerno'ya (2005, s.23) göre, kişisel gelişim / kendine yardım “psychobable” [psikolojik terminoloji ile dolu bir dilin] eş anlamlısı olarak türetilmemiştir. İlk kişisel gelişim kitapları ortalama insanların yasal konularda nasıl davranmaları konusunda yol gösteren ya da mahkeme ya da avukata danışmadan bazı konularda nasıl davranacaklarını anlatan kitaplardı. Kişisel gelişim kitaplarının en erken formlarından bazıları bu tarzda yazılmışlardı.

M. T. Cirket'e (2002, s.5) göre Amerikan endüstriyel dönemi olan 19. yüzyılın sonları günümüz motivasyon endüstrisinin doğmasına vesile olmuştur. Bu dönem oldukça yeni bir kavramın yaygın olarak kabul gördüğü bir dönemdir, bir kimse düşünce tarzını değiştirerek hayatında önemli olumlu değişiklikler ve başarılar ortaya koyabilir.

İ. Özdemir'e (2007, s.93) göre kişisel gelişim yazınının esin kaynaklarının erken modernlik dönemlerine dayanmasına karşılık bu anlayışın yeni liberal ve postmodernist yaklaşımlara dayandığı görülür. Yani, yazın uzun bir geçmişe sahipse de asıl kimliğine liberal yaklaşımla kavuşmuştur.

Kişisel gelişim literatürünün mevcut formuna kavuşması 19. yüzyılda dinî, seküler ve kültürel faktörlerin ayrılmaz bir biçimde birbirine geçmesiyle olmuştur. Artan endüstrileşme, kentleşme, artan teknoloji ve tüketim 19. Yüzyılda kişisel gelişimin değişen yüzüne etki etmiştir (Prager, 2001, s.29).

Yabancılaşma ve kontrolü kaybetme duyguları ile bilinçdışının keşfi kişisel gelişimin modern versiyonları sayılabilecek yarı dinî formların gelişmesine yol açmıştır. Modern bilim, modern tıp, özellikle psikolojinin yükselişi, edebî eleştiri, mevcut kişisel gelişim literatürünü etkileyip dönüştürdüğü gibi mevcut dinî pratik ve inançları da etkilemiştir.

Bugünkü kişisel gelişim literatürünün bir kısmı önceki dönemlerin uzantısıdır (zihinsel şifa, olumlu düşünme gibi). Toplumsal kültürdeki gelişmeler de kişisel gelişim literatürünü etkilemiştir. Şirketlerin arttığı, başarılı ve zengin olmanın önem kazandığı dönemde kendini başarılı bir şekilde "satma" ve sunum teknikleriyle ilgili literatür gelişmiştir (Dale Carnegie: Dost Kazanma Sanatı Kitabı gibi). T. Butler- Bowdon'a (2003, s.8) göre kişisel gelişim kitapları kesinliğin buharlaşması ve geleneğin yıkılmasından ortaya çıkmıştır.

A. Gartner ve F. Riessman'a (1977) göre kişisel gelişim hareketi modern toplumun ihtiyaçlarından ortaya çıkmıştır. Bu ihtiyaçlar hızlı değişimler, geleneksel otoritenin ortadan kalkması, kurumların dağılması, yabancılaşma, anomi ve son dönemi tarif eden karmaşa sonucunda bazı hizmetlerin genişletilmesi ve yeniden canlandırılmasını içerir (aktaran: Dewane, 1993, s.22).

Kişisel gelişim literatürü toplumda genel anlamda olan değişiklere bir tepki ya da cevap gibi gelişme göstermektedir. Örneğin 60-70'lerin ben neslini yansıtan kişisel gelişim literatürü dönemin statü merkezli ve materyalist (II. Dünya Savaşı sonrası çıkan) nesline bir tepkiydi. Kişisel gelişim literatürü bir boşluğun içinde değildir. Daha da önemlisi H. Douglas (1979) ve S. Starker'ın (1989) da işaret ettiği gibi, kişisel gelişim literatürü hem mevcut kültürel ortamın

bir yansıması hem de bu ortamın şekillenmesine katkıda bulunan konumundadır. Bu yüzden kişisel gelişim literatürü analiz edilirken psikolojik başlığa bakmanın dışında kültür de göz önünde bulundurulmalıdır (Prager, 2001, s.32-33). Foucaultyen terimlerle ifade edersek kişisel gelişim literatürü kültürel bir söylemdir, buna göre anlatılan şeyleri belirleyen/şekillendiren sistematik uygulamalardır (Prager, 2001, s.33). Kişisel gelişim kitapları, diğer edebî formlar gibi, dönemin sosyokültürel ortamını, bu dönemin bireylerinin ihtiyaç, istek ve korkularını yansıtır (Starker, 1989, s.38).

S. Salerno (2005, s.24-25) günümüzün popüler kişisel gelişim kavramının Amerika'daki ilk örneğinin Benjamin Franklin'in 1732'de yazdığı yazdığı "Poor Richard's Almanac" olduğunu belirtir. Daha sonraları tavsiye veren köşe yazarları ve "daha iyi yaşam için ipuçları" sunan çeşitli yazılı ürünler türemiştir. 1937'de Napoleon Hill'in "Think and Grow Rich" ve Dale Carnegie'nin "Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme" adlı kitapların basıldığı yıl olmuştur ki bunlar hâlâ kişisel gelişim kitabı türünün mükemmel örnekleri olarak düşünülürler. Kişisel gelişimdeki diğer bir dönüm noktası da Norman Vincent Peale'in 1952'de yayınlanan "Olumlu Düşünmenin Gücü" adlı kitaptır. Ayrıca 1967'de Thomas Harris'in "Ben iyiyim, Sen iyisin" kitabı yeni bir dönemin başlangıcı olmuştur.

Benjamin Franklin'in "Poor Richard's Almanac" adlı kitabını 1732'de yayınladığından beri, Amerikalılar kişisel gelişim kitaplarının tüketicisi olmuşlardır, bu tür özellikle 19. yüzyılın sonlarında ve 20. Yüzyılın boyunca daha da popüler olmuştur. Bu türün erken dönem temsilcisi olan kitaplar; fiziksel sağlık, çocuk yetiştirmek, karakter eğitimi ve kişilerarası ilişkiler konularındadır (J. T. Pardeck 1993'den aktaran: Redding, Herbert, Forman ve Guadiano, 2008, s.537).

İ. Özdemir'e (2007, s.43) göre de modern anlamda kişisel gelişim yazınının başlangıç noktası Benjamin Franklin'in özyaşam öyküsüdür. Ayrıca daha başarılı olmak ve yükselmek için nasıl davranılması gerektiğini anlatan Niccolò di Machiavelli, Francesco Guicciardini, François de La Rochefoucauld, Jean de La Bruyère gibi yazarlar da bu türün öncüleri sayılabilir.

Literatürde ciddî olarak dikkat çeken kişisel gelişim kitapları ve popüler psikoloji alanına en yakın araştırmalar biblioterapi alanına ilişkin olarak yapılan araştırmalardır. Bu alandaki

alışmalar kişisel gelişim kültürünü anlamak için başvurulacak araştırmalar olsa bile, biblioterapinin önemli bir farkı vardır. Biblioterapi edebiyatın/yazının psikoterapide kullanılması olarak tanımlanır ve terapistin danışanı için kitap seçmesi ve rehberliğine dayanır (J. C. Chrisler ve H. M. Ulsh, 2001; S. J. Adams ve N. L. Pitre, 2000). Diğer bir değişle biblioterapi, terapi bağlamında gerçekleşir ve okuyucu tarafından seçilmez ve uygulanmaz (aktaran: Hammond, 2007).

Biblioterapi olarak adlandırılan terapötik bir teknik olarak “okumak” uzun bir tarihe sahip olmakla birlikte 1900’lerin başlarında hastanelerde ve akıl hastanelerinde başlayan bir yöntemdi (R. J. Rubin 1979’dan aktaran: Wilson ve Cash, 2000).

Bir terapi formu olarak, isimlendirirsek biblioterapi, kişisel gelişim kitapları halka terapi sunmak için potansiyel olarak uygulanabilir bir yöntemdir (Shaked, 2005, s.4). Belirli yazın türlerinin terapötik ve iyileştirici özelliklerinden yüzyıllardan bahsedilir (W. B. Johnson ve ark., 1997’den aktaran: Shaked, 2005, s.4).

Antik Yunan felsefesine kadar geri geri gidilirse, Aristo belirli bazı yazın türlerinin iyileştirici gücünü vurgulamıştır (M. J. Stevens ve K. S. Prost, 1982’den aktaran: Shaked, 2005, s.4).

Gerçekte de tarihsel olarak da kutsal kitapların okunması terapötik sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Örneğin, İncil, en çok kullanılan yazılı kişisel gelişim kaynaklarından biri olarak kabul edilir (L. W. Craighead, . McNamara ve J. J. Haran, 1984 ile A. Ellis, 1993’den aktaran: Shaked, 2005, s.4).

Biblioterapi terimi 1926’da oluşturulmuş, bu tarih medikal ve terapötik ortamlarda kütüphanelerin ilk oluşturulduğu dönemdir (J. T. Pardeck ve J. A. Pardeck, 1998’den aktaran: Shaked, 2005, s.5).

Ruh sağlığı alanında biblioterapiye ilk kez başvurulması Dr. Karl ve William Meninger’in hastalarına tedavi için kendi yazdıkları kitabı kullanmaları ile 1940’larda başlamıştır (Shaked, 2005, s.5l).

Biblioterapinin terapötik özellik ve amaçları özetlenirse:

- a- Bilgi sağlamak,
- b- İlgörüde ve benliğı anlamada artış,
- c- Başka türlü tartışılmayacak konuları tartışmaya açmak,
- d- Tutum ve değerleri değıştirme gücü/kapasitesi,
- e- Evrensellik duygusunun ya da aidiyet duygusunun yaratılması,
- f- Çözüm ya da alternatiflerin keşfi için fırsatlar sunulması,
- g- Ruhsal ve ilham verici rehberlik sunulması,
- h- Kendine karşı pozitif tutumun arttırılması (Shaked, 2005, s.5).

Biblioterapinin, basit ve kapsamlı bir tanımı, okuma materyallerinin süregiden bir tedaviyi tamamlama amaçlı kullanılmasıdır. E. Gambril (1985) biblioterapiyi “yazılı materyallerin danışanın davranış, düşünce ve duygularını değıştirmesine yardımcı olmak için kullanılması” olarak tanımlamıştır (aktaran: Shaked, 2005, s.6).

Biblioterapinin diğerk formlarının tersine, kişisel gelişim kitapları modeller, somut öneriler, değışim için tavsiyeler önerir. Ayrıca kişisel gelişim kitapları “belirsiz ve sadece ilham verici”den (Johnson ve ark., 1997) kendi kendine uygulanabilen ya da ruh sağlığı uzmanının yönergelerini içeren bilimsel terapötik süreçlere kadar değışebilir (Shaked, 2005, s.7).

Kişisel gelişim literatürünün tarihine daha yakından baktığımızda, 17. Yüzyıldaki ilk kişisel gelişim metinlerinin New England’daki Protestan püriten değerklerini yansıttığını görürüz. Uygun yaşama biçimi, iş-çalışkanlık, tutumluluk ve adanmışlık o dönemin endişeleridir. Bu dönemin kişisel gelişim metinleri dindar bir yaşamın nasıl sürdürüleceğine ilişkin ahlâkî rehberler olarak düşünülebilir. A. Foskett’e (2007) göre kişisel gelişim kitabına sahip olmak; böylece kilise otoritesine, güvenliğe, ahlâkî rehberliğe ve dinî bir hayat sürmek için rehberlere sahip olmayı temsil ediyordu. Bu yüzden modern zamanların kişisel gelişim kitapları, kısmen dinî bir bağlamdan gelmiştir. Yüzyıllar boyunca kişisel gelişim kitapları kendi tarihî ve sosyo-kültürel dönemlerinin insanların korku, dilek ve ihtiyaçlarının dışavurumunu yansıtır.

S. Starker günümüz kişisel gelişim literatürünün ABD’de yeşeren tarihini en kapsamlı analiz eden araştırmacıdır. S. Starker (1989) Amerikan kişisel gelişim literatürünün tarihini ilk yerleşimcilere kadar götürür. Bu Protestan etik bireysel sorumluluğu ve bir kimsenin yaşam kalitesi üzerinde kontrolü olmasını vurgular. D. M. Quinn ve J. Crocker (1999) Protestan

ahlâkını “bireysel çalışkanlık başarıya götürür ve başarının olmayışı ise kendine düşkünlük ve öz disiplinin olmayışından kaynaklanır” kavramını içeren bir ideoloji olarak değerlendirir (aktaran: Watkins, 2008, s.8).

17. yüzyıl erken dönem kişisel gelişim literatüründe, püriten yazarlar bazı temel erdemlerin önemine vurgu yapmışlardır: iş, çalışkanlık ve tutumluluk. Bir kimsenin mesleği ne olursa olsun, tüm görevler adanmışlık ve bağlılık ile yerine getirilmelidir. Bu sadece basitçe bir kişisel tatmin ya da ailevi bir görev değil, dinî inancın da temel bir parçasıdır. 18. yüzyılla birlikte Amerika’daki kişisel gelişim kitapları daha seküler olmaya başlamıştır. Sosyal mobilité sıradan insan için artık ulaşılabilir ve değerli bir amaç olarak sunulmaya başlamıştır. Benjamin Franklin’in eserleri buna örnektir. Halihazırda manevî rehberlik kaynağı olarak görülen kişisel gelişim kitapları 18. Yüzyılla birlikte giderek kullanışlı ve pratik bilgi kaynağı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu kitaplar okuyucularına becerilerde, zenginlik ve sosyal statüde gelişme vaat ederken bunu da başarı ve saygın figürlerin vesayeti altında ve Protestan etik çerçevesi içinde kalarak sunmuşlardır. 19. yüzyılda ise başarı manüellerinde bir artış olmuş, büyük toplumsal değişimler olmuştur (Starker, 1989, s.14-15, 18). Ayrıca 19. yy.da sanayileşmeyle birlikte zenginlik isteği ve materyalizm yükselen değerler olmuştur.

“Yeni Düşünce”nin (New Thought) yükselişi, 1800’lerin sonları, 1900’lerin başlarında tarihî bir dönüşüm gözlenip yeni düşünce denilen dönem başlamıştır. Bu akımın temel fikirlerinden biri “çekim yasası” denilen, 1904’te Bruce MacLeland’ın “düşünce gücüyle zenginlik” kitabında yer almıştır. Bu kavram ilk kez “New Thought” döneminde yer almasına karşın günümüzde de popülerliğini sürdürmektedir. Çekim yasası, “odaklandığın şeyi hayatına çekebilirsin” şeklinde özetlenebilir. Ayrıca bu dönemin Tanrı görüşü “kutsal enerji” ya da “zeki evren” olarak tanımlanabilir. Hastalıklar da olumsuz/bozuk düşüncenin sonucu olarak görülmüştür. “Yeni Düşünce” akımının fikirleri günümüzde hâlâ popülerliğini korumaktadır. Günümüzde bile spiritüel kişisel gelişim literatürünün ağırlıklı bir kısmı bu *yeni düşünce* akımının temsilcisi ya da yeni versiyonları şeklindedir.

19. yüzyılın sonu ve 20 yüzyılın başları, kişisel gelişim kitaplarında yeni bir tür akım yansımalarını bulmuştur. Klâsik kişisel gelişim kitaplarındaki püriten değer ve erdemler yeni Amerikan kültürüne ve problemlerine hitap edemez olmuştur. Hızlı toplumsal değişimler tarafından morali bozulan ve kafası karışan şehirli, endüstrileşmiş ve bilimsel Amerika

kendisine umut sunabilecek bir felsefe arayışındaydı. Bu felsefe, popüler bir dinî hareket olarak ortaya çıktı ve geleneksel inançları aştı. Uyum, birleşme, mental bilim, metafizik tedavi, kutsal bilim ve dinî bilim kilisesi gibi adlar altındaki gruplara “new thought” yeni düşünce terimi adında ifade buldular. 1894 yılında ilk *Yeni Düşünce Kongresi* toplandı. 1914 yılında hareket “uluslar arası Yeni Düşünce Birliği” olarak gelişti ve birçok popüler kitap ve dergilerin ortaya çıkmasına vesile oldu (Starker, 1989, s.20).

Amerika’da zihinsel şifa (mind cure) geleneğinin Phineas P. Quimby ile başlatılması hemfikir olunan bir konudur. Zihinsel şifa teorisine göre, hastalık kötü / uygunsuz bir kuruntu / sanrıdır. Ne Tanrı’nın verdiği bir ceza (püriten gelenek) ne de fiziksel süreçlerin doğal bir sonucu (medikal gelenek), hastalık insanın bir icadı ve zihnin bir hatasıdır. P. P. Quimby, Mesmerism’den etkilenen fikirlerinde kişisel gelişim literatüründe yeni bir çıkır açmıştır. Onun fikirleri daha sonra geliştirilmiş ve değişik takipçileri olmuştur (Starker, 1989, s.27-28).

Yeni Düşünce (*New Thought*) Hareketi, mevcut yerleşik dinî uygulamalara doğrudan rakip değildi ve her türlü inanca açıktı. Bu felsefe o kadar açıktı ki tüm dinlerden gelecek olumlu katkılar kabul edilebilirdi (Starker, 1989, s.30).

Zihinsel şifa tedavi bilimi, genellikle dinî bir bağlamda sunulmasına rağmen okuyuculara derin bir rahatlama, meditasyon, telkin ve pozitif düşünce gibi pratik ve çağdaş teknikler sunar. Protestan etik literatürü, çalışkanlık, sebatla devam etme / kararlılık, başarı merdivenlerini tırmanma mücadelesini savunurken, yen, düşünce okuyucuları rahatlamayı, ağırdan almaya, sakin olmaya teşvik eder. Gelişme ve sağlık dış dünyaya katılım yoluyla değil içsel kaynakların keşfi ve kullanımıyla ortaya çıkar (Starker, 1989, s.31).

S. Starker’a (1989, s.32) göre 19. Yüzyıl ABD’inde endüstrileşme ve şehirleşme sonucu oluşan toplumdaki değişimlere ve insanların sağlık ve hastalık gibi konulardaki her zaman mevcut olmuş kaygılarına Yeni Düşünme Akımının rahatlama, meditasyon gibi teknikleri cevap vermekteydi, sosyokültürel şartlar bu görüşün yaygınlaşmasına ve rağbet görmesine yol açmaktaydı.

Yeni Düşünce literatürü felsefesindeki basit *tatlı hayalleri gerçekleştirmenin* öne çıkması açısından kayda değerdir. Bu literatür okuyucularına, gözlerini kapatıp gerçekleşmesi en zor

dileklerini dilemelerini ve hepsinin gerçekleşeceğini söyler. Yazarlar bu basit kuramı oldukça kapsamlı manevî ve teknik öteberiyle donatıp giydirip onun sıradan okuyucuya teolojik ve bilimsel görünmesini sağlarlar. Buna rağmen, Yeni Düşüncenin temeli dileklerin gerçekleşmesi ve bunun nasıl yapılacağıdır. Bütün dilekler mümkün olmasına rağmen, bu çalışmalarda zenginlik, sağlık ve güç en çok işlenen konulardır. Yeni düşünce akımı geleneksel Tanrı kavramı olan katı, sert, talepkar ve cezalandırıcı baba figürünü destekleyici ve bakıcı iyi anne kavramıyla değiştirmiştir (Starker, 1989, s.39).

Batıda özellikle 1. Dünya savaşıdan sonra 1920'lerle birlikte, ABD'de insanların tutum ve davranışlarında büyük değişiklikler olmaktadır. Zevklerin tatmini, cinsel özgürlük, genel özgürlük, doğum kontrol olanaklarının artışı, kadınların çalışması gibi gözle görülür toplumsal değişiklikler olmaktadır. Kişisel gelişim kitapları, bu dönemin ihtiyaçlarını yansıtmakta, insanlar ebeveynlik, evlilik, kariyer ve sanayileşme gibi daha birçok konuyla ilgili tavsiyeler için popüler psikoloji kitaplarına yönelmekteydiler.

20. yy. kadınlarla ilgili büyük toplumsal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Orta sınıf kadının artan bağımsızlığının ve kamusal alana girmesinin önemli sonuçlarından biri de ailede daha önce kadınlar tarafından sağlanan geleneksel destek fonksiyonunun zayıflamasıdır. Bu fonksiyon, hem duygusal desteği hem de gelecek jenerasyonların başarı motifine yönelik sosyalleşmesini kapsar. Bu yüzden erkekler de hem evliliklerinin artan sorumluluklarına hem de kariyer beklentilerindeki olumsuzluklara uyum gösterirken, aynı zamanda kendi duygusal yaşantılarına dönük daha fazla sorumluluk göstermek zorunda kalırlar. Öte yandan kadınlar da kendi geleneksel duygusal ve itaatkâr tutumlarının üstesinden gelmeyi öğrenmek zorundadırlar. Kadınlara yönelik atılganlık kitaplarının çoğu bu ihtiyacı karşılamaya çalışmaktadır. Ailedeki destek fonksiyonunun kaybı çocuk yetiştirme yöntemlerini de etkilemektedir. Çocuklara küçük yaşta sorumluluk ve bağımsızlık kazandırılmaya çalışılmaktadır (Douglas, 1979, s.143).

Ailede ataerkilliğin ortadan kalkması kadınların öz yeterliliğinin artmasına neden olmuş, bu kişilerarası ilişkileri de değiştirmiştir. Kadınlar “atılganlık eğitime” ihtiyaç duymuş, çünkü önceki pasiflik ve “diğerleri yönelimli” rolleri fonksiyonunu yitirmiştir (Douglas, 1979, s.130).

Diğer bir bakış açısı da kadınların aile içi rollerinin azaldığı değil tersine genel olarak çalışma yaşamıyla birlikte yüklerinin arttığı şeklindedir. J. Kovel'e (2000, s.165-166) göre kapitalizmle birlikte kamusal yaşamın kişisellikten çıkarılmasının yükü aileye yüklenmektedir, bu da çekirdek aileye aşırı bir duygusal destek işlevi yüklemektedir. Bu yük de ağırlıklı olarak kadınlarca karşılanmak zorunda bırakılmıştır. Çeşitli aygıtlarla, çocuk yetiştirmeye ilişkin el kitaplarıyla ve moda kataloglarıyla kuşatılı kapitalist toplum kadını saf tüketici ve yeniden üretici bir role sokar. Ancak kapitalist toplumun çekirdek aileye özellikle de anneye yüklediği yoğun duygusal talepler üyelerinin özellikle de annenin bireyselliğinden fedakârlık edilmeksizin karşılanamaz, ayrıca sevgi ve güvenliğin zorunlu kalesi olarak görülen aile içten içe yoğun ve çözülemez çekişmelerin arenası haline gelir.

Ezici ekonomik güçler ailenin ev hayatını istikrarlı şekilde yok etmeye çalışırlar, özellikle kadınlar hem evle ilgilenirken bunun yanı sıra bir işyerinde çalışmak zorunda kalırlar. Günümüz ailesinin üretici işlevleri kırılmış ve meta tüketimiyle şişmiş bir durumdadır, ayrıca kendini bir düzene sokamadığı için ortaya çıkan rahatsızlıklar akıl sağlığı kurumlarının varlık sebebi haline gelmiştir (Kovel, 2000, s. 167).

Ayrıca, J. Kovel'e (2000, s. 168-169) göre aile, metalar denizinde yüzen bir tüketim adası ve yeni kapitalist pazarların gelişimi için bir zemin haline gelmiştir. Aile, çalışıp didinmenin yeri olmaya devam etmektedir, değişen sadece işlerin niteliği olmuştur. Kadınlar da aile içinde hem çocukların okula ya da terapistlere sürüklenmesi görevinden sorumlu hem de günlük ev işlerinden sorumlu olarak zamanlarını harcamaktadırlar.

Kısaca özetlersek kadınların toplumsal ve aile içi rollerindeki, eğitim seviyelerindeki ve çalışma yaşamlarındaki pozisyonlarıyla ilgili derin ve önemli değişimler hem onların hem de erkeklerin kişisel gelişim ile ilgili ihtiyaç ve taleplerini de etkilemiştir. Ayrıca bu durum ruh sağlığı ve eğitim alanında çalışanlar açısından yeni iş sahaları yaratmıştır.

I. Dünya Savaşı sonrası tüm dünyada ve ABD'de ekonomik bir depresyon vardı, kısa süre sonra ise 1929 ekonomik krizine kadar canlanan bir ekonomi oluştu. Bu zenginlik döneminde psikoloji ve psikiyatri Amerikan kültürüne sızdı ve içsel yaşam ve onun imkânları üzerine yeni bir merak yarattı. Yeni düşünce kültü bilim kültü ile yer değiştirdi. Psikanaliz ve onun

zıttı davranışçılık ün kazandı ve kişisel gelişim literatürü üzerinde büyük etki yaptı (Starker, 1989, s.42).

Büyük Depresyon (1929 Ekonomik Krizi) insanların seküler değil de manevî rehberlik arayışlarını arttırmıştır. Hem seküler hem de dinî alanlarda, kişisel gelişim çalışmaları genellikle profesyoneller tarafından üretiliyordu (Starker, 1989, s.56).

Dinî tavsiyeler artık popülarlığını kaybetmekle beraber demode ve artık bilim dışı olarak görülmeye başlanmıştı. Bununla birlikte ABD’de 1929’daki büyük ekonomik kriz sonrası dine yönelik ilgi tekrar canlandı. İnsanlar yine kilisenin rehberliğine yöneldiler. Farklı türlerdeki kişisel gelişim kitaplarına yönelik tercihlerdeki değişiklik toplumsal olaylarla yakından ilgilidir. Büyük depresyon adı verilen bu ekonomik krize rağmen tekrar “aile geçindirmek” ve “iş dünyasında başarılı olmak” gibi konularda kişisel gelişim kitapları çıkmaya başladı. Bu, o dönemde yeniden kapitalist topluma yapılan vurgunun yansıması olarak ta değerlendirilebilir. 1952’de ise “Olumlu Düşünmenin Gücü” Norman Vincent Peale tarafından yazıldı. Bu kitap din ve popüler psikolojinin bir araya getirildiği bir kitap olmakla beraber hem dua hem de pozitif düşünmeye vurgu yapıyordu. Bu kombinasyon 20. yüzyılın sonlarındaki “bireysel spiritüelliğin” de öncüsü sayılabilir.

C. Lasch (1978), T. Lears (1983), R. Lifton (1968), P. Rieff (1966), W. Susman (1973) ve C. Taylor (1988) gibi yazarların gözlemine göre; II. Dünya Savaşı sonrasında Amerikalılar için kişisel gelişim ihtiyacı daha önce olmadığı ölçüde ve biçimlerde ihtiyaç haline gelmiştir. Bireyin gelişimi, zevk ve tatmini yaşamının yegane önemli yönü haline gelmiştir (aktaran: Cushman, 1990, s.604). Bu yaratılan ihtiyacı karşılamak üzere çeşitli iş alanları ortaya çıkmıştır. Kozmetik endüstrisi, diyet endüstrisi, elektronik eğlence endüstrisi, önleyici sağlık hizmetleri ve kişisel gelişim endüstrisi (mevcut psikoloji, popüler psikoloji ve popüler din) gibi alanlar ortaya çıkmıştır (Cushman, 1990, s.604).

E. Illouz’a (2008, s.14) göre kişisel gelişim kitapları ve diğer popüler psikoloji kitapları yeni bir *duygusal stilin* oluşmasına katkıda bulunmuşlardır. Duygusal stil, bir kültürün bazı duygularla aşırı ilgilenmesi ve bu duyguları anlamak/kavramak için lengüistik, bilimsel ve törensel belli başlı teknikler icat etme yolları olarak tanımlanabilir. Bu duygusal tarz I. Dünya

Savaşı ile II. Dünya Savaşı arasında oldukça kısa aralıkta ortaya çıktı ve 1960'lardan sonra pekişti ve yaygınlaştı (Illouz, 2008, s.15).

20.yy.'ın ikinci yarısında kişisel gelişim yayınlarının artışıyla ilgili olarak yapılan araştırmalar bunun için birçok neden bulmuştur; 2. Dünya savaşının yarattığı hayal kırıklığı, insanlığa yeni umutlar aşılayan politik dönüşüme dönük radikal hareketlerdeki gelişmeler, sosyal düzendeki değişiklikler, dinî kurumlar ve ailenin öneminin azalması, mistik ve egzotik kültlerin yaygınlaşması, modern insanı yeni fikirler ve yabancı olgulara maruz bırakan medyayla ilişkisinin artması gibi etkenler sayılabilir. Kişisel gelişim literatürünün artan yaygınlığı bir yandan modern toplumdaki insanın problemli durumuna işaret ederken, öte yandan problemlerin çözümü için cesur, bağımsız ve bireysel bir çaba olarak görülebilir. Diğer bir deyişle kişisel gelişim kitapları fenomeni kendi yaşamlarıyla ilgili sorumluluk almak isteyen artan sayıda insanın varlığını göstermektedir (Baruchson-Arbib ve Kvity,2004, s.34).

İkinci dünya savaşı sonrası dönem tüketim kültürünün patladığı, Amerikalıların maddî şeylerle eskiden olmadığı ölçüde meşgul olduğu bir dönemdir. Ancak bu dönem beklenildiğinden daha az mutluluk getirmiştir. 1950'ler sadece ekonomik büyüme değil, “endişe çağı” olarak da adlandırılmaktadır. Bu dönemde kullanılan fare yarışı (rat race) gibi ifadeler orta sınıf yaşamı sürdürmenin insanlık dışı bedellerine dikkat çekmektedir (A. Harrington, 2008 den aktaran: Effing, 2009, s.131). Bu dönem, bir kimsenin problemlerine hızlı, kolay çözümlerin önerildiği kitapların yaygınlaştığı bir dönemdir.

1960'ların gelişile psikanaliz ve davranışçılık hareketleri ruh sağlığı kurumlarının bir parçası olarak kabul edilmesine rağmen yıpranmışlardı. Psikolojik “uzmanlık” alanında yeni sesler yükselmekte, sınırsız insan potansiyeli ve bireyin kendini gerçekleştirme hakkı gibi umutlandırıcı mesajlar verilmekteydi. Bu görüşler “benliğin üstünlüğünü yüceltiyorlardı” ve bu görüşler giderek popülerleşiyordu. Yeni bir psikoloji devrimi olmak üzereydi ve kişisel gelişim kitapları da bunun temel parçasıydı (Starker, 1989, s.111).

Her tür probleme uygun hızlı çözüm kitaplarının yanısıra 1960 lardan itibaren araştırmaya dayalı ağırlıklı olarak psikolojik temelli kişisel gelişim literatürünün ortaya çıktığını görüyoruz. Bu tür kitaplardaki hedef kitle akademik okuyucu olmamakla beraber asıl amaç anlaşılması kolay, basitleştirilmiş söylemle genel halka araştırmaya dayalı pratik bilgileri

ulaştırmak olmuştur. A. Maslow ve D. Goleman bu tür ürünler veren yazarlar olarak sayılabilir (Effing, 2009, s.133).

Benliğe odaklanma, Hümanistik psikoloji hareketi 1960'lardaki ze yönelme (self direction), kendini gerçekleştirme, bireysellik, yaratıcılık, değerler, anlam yaratma (meaning making), gibi konuları ne çıkarmıştır. Yine bu dönemdeki feminist hareket, kadınların sosyal rollerini genişletmeleri ve kendi kariyerlerini kurmalarını desteklemekte yine bu dönemde kişisel gelişim kitaplarında kadınların bireyselleşmeleri konusu yansımalarını bulmaktaydı.

Benlik, otonomi ve seçme şansı, benci (selfist) psikolojinin temel amaçları arasındaydı (Starker, 1989, s.118). 1960 ile 1970'lerin sonları arasındaki dönem bencilik, bencilik, kendine tapma, bireycilik, narsisizm ve psikolojik devrim dönemi olarak tanımlanabilir (Starker, 1989, s.126).

1960'larda gelişen insan potansiyeli hareketi bireyin gelişimini toplumsal gelişimin önüne koyduğu için çok eleştirilmişti, hatta dönemin ruhunu yansıtan "sen değişirsen dünyada değişir" lafı o dönemin kişisel gelişim anlayışının bir ifadesi olup günümüzde de kullanılmaya devam edilir. Kişisel gelişimin soyağacında Wilhelm Reich'ın bioenerji anlayışı, Frederick Pearl'sn Gestalt Terapisi, A. Maslow'un İnsani Psikolojisi, C. Jung'un mistik ve büyüsel gelenekler üstüne yaptığı geniş çaplı araştırmalar, Doğu kökenli yoga, meditasyon teknikleri, Charlotte Selver ve İda Rolf'un Beden Terapileri bulunmaktadır (Erengil ve zbay, 2005, s.7).

1970'lerde filizlenen, kişinin kendine odaklanması hali, sonraki yirmi yılda çok sıradan ve alışılmış bir hale gelmişti. 1970'lerde kişisel gelişim kitapları ve terapistler, insanları diğerlerinin düşüncelerini umursamayarak toplum kurallarını açmak konusunda cesaretlendirdi (Twenge, 2009).

Gerçekte kişisel gelişim, bireysel ya da psikolojik değişime vurgu yaparak ve sosyal eylem yerine bireysel terapiyi koyarak sosyal değişimden bir sapma olarak görülür. Kişisel gelişim ya da kendine yardım hareketi büyük oranda 1976'dan beri yaygınlık kazanmıştır, ancak bu politik ilerlemecileri azaltmamıştır. 1960'larda "kişisel olan politiktir" mottosu bu hareketin – kendine yardım hareketi- sembolü oldu. Engelliler hareketi ve kadın hareketi bunun en

görünür olduğu hareketlerdir. Bu hareketler kendine yardım /kişisel gelişimin kökenindeki bireyin ya da grubun potansiyel içsel gücünü vurgular. Kendine yardım hareketlerinin eleştirileri bireye vurgu yaparak bireyin sosyal değişim süreçlerindeki güçlü rolünü küçümsemektedir (Riessman, Bay ve Madara, 1992/1993).

1970'lerin sonları ve 1980'lerin başlarına gelindiğinde, önceki dönemin temel eğilimlerinin hem devam ettiği hem de bittiğine dair kanıtlar görülmektedir. Benci psikoloji kitapları bulunmasına rağmen orijinallikleri / yenilikleri azalmış, etkileri zayıflamış, kiliseleşmiş mesajları sosyal önemini kaybetmişti. Psikolojik benlik, fiziksel benlik ve ekonomik benliğin arka plânına düşerek önemini yitirmişti. Fiziksel tarafta, diyet, egzersiz ve görünüş kitapları çoğaldı, öte yandan kişisel ekonomi, iş, yatırım stratejileri ve kariyerde başarı / ilerleme konularında satışlarda artış ve popülerleşme oldu (Starker, 1989, s.129).

1980'ler ABD'de toplumsal değişimlerin yaşandığı, boşanmaların arttığı, kariyer edinmenin öneminin arttığı, kadınların iş yaşamında sayıca daha da arttığı bir dönemdir. Bu sosyal değişimler insanların diyet, egzersiz, görünüşle ilgili takıntılarının artmasıyla ve buna dönük kişisel gelişim kitaplarına olan talebin ve doğal olarak arzın arttığı dönemdir. Bu dönemdeki başarı kitapları da başarıyı “topluma hizmet” değil de “kişinin kendi benliğine karşı sorumluluğu” olarak tanımlamışlardır (Starker, 1989, s.139-140).

1980'lere kadar fiziksel fitness, beslenme, diyet ve cinsellik konuları önem kazandı. Fakat bununla birlikte yeni bir “spiritüalizite ” teması toplumun materyalist değerleri ve benmerkezci vurguyla birlikte var olmaya başladı.

Warren Susman (1979) tüketim kültüründe kimlik oluşumundaki en önemli değişimin karakterin erdemlerinden kişilik erdemlerine geçiş olduğunu ileri sürer. Buna kanıt olarak yirminci yüzyıl başlarındaki kitaplarını örnek gösterir. Örneğin 1899 da O.S. Marsden'in yazdığı “Karakter: dünyadaki en büyük şey” adlı kitabı, dürüstlük, cesaret, ödev, sıkı çalışma ve tutumluluğun erdemlerinden bahsetmektedir. Halbuki 1921'de Hakim Kişilik adlı kitapta ise “dostları cezbetme ve yitirmeme ihtiyacı”, “insanları sizden hoşlanmaya mecbur bırakma”, “kişisel cazibe”, “hayranlık uyandırma” konuları işlenir (aktaran: Featherstone, 1996, s.189). Bu otuz yıllık süre kültürdeki ve insanlardan beklenen davranış kodlarındaki dönüşümü gözler önüne serer.

S. Covey (2010; s.21) kişisel gelişim kitaplarının son 200 yıl içindeki seyrini incelediğinde bu tür kitapların içeriğinde temelden bir değişim gözlemlediğini belirtir. Covey'e (2010) göre bu literatürün ilk 150 yıllık diliminde yazılmış kitapların karakter etiği olarak adlandırılabilir; dürüstlük, alçakgönüllülük, sadakat, ölçülülük, cesaret, adalet, sabır, çalışkanlık, yalınlık, erdem ve herkese iyilik et şeklindeki altın kural üzerinde durduğunu belirtir. Karakter etiği, etkili yaşamın temel ilkeleri olduğunu ve insanların hakiki başarı ile kalıcı mutluluğu ancak bu ilkeleri öğrenip kendi karakterleriyle bütünleştirince gerçekleştirebileceğini vurgular.

S. Covey (2010) Birinci Dünya Savaşından sonra başarıyla ilgili görüşün Karakter etiğinden Kişilik etiğine doğru kaydığını belirtir. Artık başarı daha çok kişiliğin, toplumsal imajın, tutum ve davranışların, iletişim becerilerinin bir sonucu olarak görülmeye başlar. Bu yaklaşım manipüle edici ve aldattıcıdır. Bu yaklaşımda daha çok etkileme becerileri, iletişim, olumlu tutum ve güç stratejileri vurgulanıyordu.

Yirminci yüzyılın ortasına kadar olan dönemde iş konulu kişisel gelişim kitaplarında; karakterin ahlâkı, temel püriten prensipler olan erdem ve bütünlüğün kişiye gerçek başarı ve kalıcı mutluluğu getirdiği konuları işlenmektedir. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında üretilen kişisel gelişim literatüründe ise kişiliğin ahlâkı yani pozitif mental tutum, hakla ilişkiler, kamusal imaj, insanların bireysel yarar için nasıl manipüle edilebileceği, mış gibi davranmak konularının belli bir amaca ulaşmada kullanımını ele almıştır. Hızlı çözümler ve insan ilişkileri teknikleri temelde çoğu “nasıl” kitabında olduğu gibi yüksek başarı konusuna odaklanmıştır (Effing, 2009, s.131- 132).

Yaygın teknoloji ve büyüyen pazar kurgusal ve kurgusal olmayan popüler yazının gelişmesini desteklemiştir. 20. Yüzyılın ikinci yarısında kişisel gelişim ve manevî/spiritüel zenginleşme türü kitap geleneğinin yükselmesinde etkili olan dört faktör S. K. Dolby'e (2005) göre şunlardır:

- a- Bireysellik ve Amerikan dünya görüşünün bir parçası olarak toplumdaki benlik kavramı.
- b- Amerikan yetişkinlerinin kendini eğitime geleneği.
- c- Edebî bir gelenek olarak didaktik deneme.
- d- Yeni sosyal aktivizm paradigması.

Kitapçılardaki popüler kurgusal olmayan kitapların hemen hepsinin belirgin özelliğinin bireye vurgu yapması, kişisel gelişim kitaplarında doğrudan, popüler bilim ya da spiritüel kitaplarda ise dolaylı olarak bireyin aydınlanmasının temel amaç olmasıdır. Benliğe vurgu belirgindir. Bu yaygınlaşan endüstrinin arkasındaki satan etken de budur (Dolby, 2005, s.20).

Tablo 2: Dönemler ve Kişisel Gelişim Literatürün Dönüşümü		
Dönem	Dönemin Karakteristiği	Kişisel Gelişim Literatürü Değerleri
17. Yüzyıl	İlk Kişisel Gelişim Metinleri	• Protestan Püriten Değerler • İş, çalışkanlık, tutumluluk • Uygun yaşama • Adanmışlık • Dindar Yaşam • Ahlâkî Rehber
18. Yüzyıl	Sekülerleşme	• Genel Başarı • Zenginlik • Yaşam Becerileri
19. Yüzyıl	Endüstriyelleşme	• Zenginlik isteği • Materyalizm
1800'lerin sonu 1900'ların başı	New Thought	• Çekim yasası • Zeki evren • Kutsal enerji
20. Yüzyıl (I. Dünya Savaşı sonrası)	Kadınların çalışması /Popüler Psikoloji	• Zevklerin tatmini • Özgürlük
1929	Büyük Depresyon	• Dine Yöneliş • İş dünyasında başarı
1960'lar ve 1970'ler	Hümanistik Psikoloji Feminist Hareket	• Benliğe odaklanma • Bireysellik • Yaratıcılık • Kadınların bireyselleşmesi
1980'ler	Yeni bir spiritüalite Materyalist değerler Dış görünüşün öneminin artması	• Fiziksel fitness • Beslenme • Diyet • Başarı • Kişinin kendi benliğine karşı sorumluluğu
Starker, 1989'dan özetlenerek tablolaştırılmıştır.		

1980’li yıllarda ortaya çıkan insan kaynakları yönetimi ve çağdaş yönetim yaklaşımları işgörenlerin eğitimini ve kişisel gelişim düşüncesini gündeme getirmesiyle yine kişisel gelişim literatürü üzerindeki belirleyici unsurlardandır.

İnsan kaynaklarının gelişimi, eğitimin yardımıyla eskiye nazaran çok daha fazla vurgulanmaktadır. İnsan kaynakları gelişimi, yenilikçi ve yüksek nitelikli, yaşam boyu öğrenmeye motive olmuş bir iş gücünün gelişimini ifade etmektedir (Karlsen, 2002, s.101-102).

Özellikle mal üretiminden hizmet üretimine geçiş hizmetlerin hızlı tüketimi, beklentilerin ve standartların sürekli yükselmesi çalışanların niteliğinin geliştirilmesini ve bu gelişimin sürekli olmasını gerekli kılmaktadır. Bu da çalışanların eğitim ihtiyacını yaratmaktadır.

M. Köktürk’e (2002, s.28) göre işletmelerin dışa açılımı, oryantasyon ve rotasyon programlarının yaygınlaşması işletmelerde eğitim—gelişim programlarına ihtiyaç duyulması, insan kaynakları kavramının gündeme gelişi ve sonraları insan kaynakları bölümlerinin kuruluşu ve eğitim sektörünün gelişimi kişisel gelişimi gündeme getirmiştir ve okul dışında da eğitim ihtiyacını ortaya çıkarmıştır.

Sektörlerin araştırmaya daha çok yönelmesi sonucu kalifiye eleman ihtiyacının artışının tespiti, beyin göçünün artışı gibi nedenlerle örgütler elemanlarını daha iyi ve ihtiyaçlarına göre yetiştirmek eğilimine girmişlerdir. Bu da örgütlerde kişisel gelişim uygulamalarına olan talebi arttırmıştır (Köktürk, 2002, s.29).

Z. Sabuncuoğlu’na (2000, s.3-4) göre insan kaynakları yönetimi iki temel felsefe üzerine kuruludur:

- 1- Firmanın amacına göre insan gücünün verimli kullanımı,
- 2- Çalışan ihtiyaçlarının karşılanması ve gelişimlerinin sağlanması.

Bu iki madde incelendiğinde bu yönetin anlayışının bir yandan işyerinde verimi artırırken öte yandan çalışanın yaşam kalitesini arttırmayı hedeflediği görülür. Bu anlayış çalışanın mutlu ve tatmin olduğunda işyeri için de verimli olacağı ön kabulüne dayanır. Eğitim ve geliştirme insan kaynakları yönetiminin temel hedefleri arasındadır.

20. yy'da çalışanların eğitimi zorunlu hale gelmiştir. Bu açıdan eğitim, bireylerin ya da grupların işletmede yüklendiği ya da yükleneceği görevleri daha etkili ve başarılı yapmaları için onların meslekî bilgilerini genişleten, düşünce, rasyonel karar alma, davranış ve tutum, alışkanlık ve anlayışlarında olumlu değişimler yapmayı amaçlayan bilgi, içgörü ve becerileri artıran eğitsel eylemlerin tümüdür (Sabuncuoğlu, 2000, s. 110-111).

Yetişkinlerin güvenilir, istikrarlı, işlerinde tutarlı ve özenli şekilde çalışan, öğrenme ve uyumunu sürdüren kişiler olmaları beklenir. Bu özelliklere sahip yetişkinler kurumlar tarafından istenir ve karşılığında iş tecrübeleri bu kişilik özelliklerini pekiştirir. Bu durum artan kişilik bütünlüğü ve istikrarla sonuçlanır (Hoare, 2006, s.369).

Çağdaş yönetim anlayışlarından biri olan Toplam Kalite Yönetimi yaklaşımında da aynı eğilim söz konusudur. Toplam Kalite Yönetimi yaklaşımında temel kavramlardan ikisi *çalışanların geliştirilmesi ve katılım ile sürekli öğrenme, yenilikçilik ve iyileştirmedir* (Ensari, 2004, s.15). Bu iki kavram tamamen öğrenme ve eğitim odaklı kavramlar olup önce çalışanın kişisel gelişimine sonra da kurumun gelişimine ve bunların sürekliliğine dayanır.

Kişiler, hem bireysel hem de kurumsal olarak kişisel gelişim çalışmaları yürütebilirler. Günümüzde çalıştığı kurumun kişiye gelişme olanağı tanımaması kişi için iş değiştirme nedeni olarak gösterilebilmektedir. Ayrıca eğitim olanakları çalışanın daha iyi yetişmesini sağladığı gibi, motivasyonunu da arttırabilmektedir (Ergül, 2002, s.276).

Ayrıca eğitim işyerlerinde bir rekreasyon işlevi de görmekte ortak bir sosyal aktivite olarak çalışanlara sık sık kişisel gelişim seminerleri düzenlenmekte, bunun hem bir gereklilik hem de kaynaştırıcı bir etkinlik olduğunun vurgusu yapılmaktadır. Böylece kişisel gelişim kültürü işletmeler yoluyla çalışanlarına ve dolayısıyla topluma yayılmaktadır.

New Age akımı yüzyılı aşkın bir geçmişe sahip olmasına rağmen kişisel gelişim literatürü üzerinde derin etkilere sahiptir. Spiritüel kişisel gelişim kitaplarının temel kavramları açısından bir kelime hazinesi sunarak kişisel gelişim literatürü üzerinde hem kavramsal hem de temel inançları sunması bakımından önemli bir yer teşkil ettiği için tarihî gelişim bağlamında incelenmeye değerdir.

4.1. “NEW AGE” YA DA “BİREYSEL SPİRİTUALİTE”

“Yeni çağ akımı” ruhsal alanla ilgili kişisel eklektik bir yaklaşımı temsil eder. Bu akım Doğu ile Batının eski ruhsal ve dinsel geleneklerini psikoloji ve ekoloji biliminin görüşleriyle birleştirmiştir. Bu inançlara göre dünyada yaşamın bir amacı vardır ve her deneyim yeni öğrenmeler için bir ders niteliğindedir. Bu akıma göre, sezgi bilimsel yöntemden daha değerlidir ve yüksek düzeyde ruhsal bilince sahip insanlar tüm toplumda ani değişimlere neden olabilir (Tat, 2007, s.149-150).

New Age düşüncesi, astroloji, rüya, bitkisel tedavi, simya, Hristiyan sembolizmi, Şamanizm, Feng Sui, yeryüzü gizemleri, insan potansiyeli, doğal büyü, Aborijin geleneği, Taoizm, Zen Budizmi, Mistisizm, Sufizm, Eski Yunan geleneği, Yahudi geleneği ve meditasyon gibi konulardan oluşan eklektik bir yapıya sahiptir (S. Bruce, 1995, s.105’den aktaran: Köse, 2006, s.160).).

“New Age” terimi ilk kez 1950’lerde gelişmiş ülkelerde ortaya çıkan bir ruhsal hareket tarafından kullanılmıştır. New Age felsefesi büyük oranda yaşamın kişisel kalitesi ile ilgilidir. Bu felsefenin temel ürünü kişisel gelişim ve daha fazla mutluluk için tavsiyeler sunmasıdır (Berg, 2008, s.361).

New Age düşüncesi birçok fikri binlerce yıla dayanan inanışları içermekle beraber 1960’lı yıllarda popülerleşen bir düşünce tarzı olmuştur. Taraftarlarının temel ortak inanç noktalarından biri de "insanlığın yeni bir bilinç evresine girdiği ve köklü bir manevî değişim yaşadığı" şeklindedir. Bu düşünce farklı kombinasyonlar içermesine rağmen manevî uyanış, keşif, kozmik bilinçlilik ve doğanın bütünlüğüne inanma (holizm) gibi kavramlar, ortak kavramlardır (E. Barker, 1989, s.190’dan aktaran: Köse, 2006, s.159-160).

New Age gruplarından birçoğu köklerini 19. yüzyıl sonlarına ait ezoterik kültürde bulurken, bazıları da yirminci yüzyılda ortaya çıkan insan potansiyellerini geliştirme akımlarına dayanmaktadır. Ama onu bugün önemli kılan en belirgin özelliği, modern toplumda dinî karakter içeren bir karşı kültür olarak ortaya çıkmasıdır (M. York, 2004, s.308; W. Bainbridge, 1997, s.386, 391’den aktaran: Köse, 2006, s.159).

1980'lerden beri kişisel gelişim kitapları bütünleştirici olarak psikoloji, din ve bilimi birleştirmiştir. Bu "New Age" kitapları farklı inanç sistemlerinden olan insanları ortak bir noktada buluşturmak amaçlı yazılmaktadır. Bu New Age kitapları, bireylerin gerçeklik, gerçek ve istenilen yaşam tarzı gibi konularda kendi fikirlerini oluşturduklarını kabul etmektedir. Ayrıca kompleks teoriler basitleştirilerek okuyucunun anlayabileceği seviyeye dönüştürülmektedir (Foskett, 2007).

M. C. Berg'e (2008, s.363- 364) göre New Age felsefesi şu özellikleri taşır:

1. *Eklektik*: Farklı din, felsefe, pratik ve geleneklerden parçaları bir araya getirir. Rüyalar, el falı (palmistry), meditasyon, ufolar, telepati, yoga, reenkarnasyon, homeopati, Şamanizm ve auralar gibi konuların hepsi New Age çatısı altına girer. New Age takipçilerine göre tüm dinler aynı kozmik gerçeğin ifadeleridir.
2. *Spiritüel*: Fiziksel dünyaya ilaveten spiritüel bir gerçekliğin varlığı temel bir varsayımdır. Bilim bilgi kaynaklarından sadece biridir, yalnız bu bilimsel bilgiyi daha aşağı yapmaz. Aslında, New Age yazarları geleneksel ezoterik dinî kabullerle modern, rasyonel ve eleştirel dünya görüşünü birleştirirler (S. Aupers ve A. Van Otterloo, 2000 den aktaran: Berg, 2008).
3. *Tecrübi*: New Age'de kişisel deneyim diğer birçok yaşam felsefesine göre daha önemlidir. "Esoteria" kişinin içsel tecrübelerini ifade eder.
4. *Holistik*: Evrendeki farklı elementler bir şekilde bağlıdırlar ve bir bütünün parçasıdırlar.
5. *Terapötik*: New Age takipçilerinin çoğu ilk aşamada bir felsefe arayışında değillerdir, onun yerine yaşam kalitelerini geliştirmeyi isterler.
6. *Karşı dalga*: Sosyolojik perspektiften New Age toplumsal bir " karşı dalga" olarak karakterize olur. New Age hakim kültürde görünmeyen değerleri ifade eder; materyalizm dışı, sezgisel düşünme, kişisel tecrübe gibi.

New Age felsefesinde Ruh-beden-zihin bütünlüğü en önemli görülen ve vurgulanan anlayışlardan biridir. Diğer bir önemli kavram da ruhsal tekâmül ve ilerlemeyi kasteden "evrim" kavramıdır. Yaşam tarzı açısından bakıldığında ise vejetaryanlık, organik tarım, ev dokumaları, ev içi üretim, alternatif teknoloji gibi unsurlar tercih edilir, ekoloji önemli konulardan biridir ve bu yüzden "yeşiller" hareketi tarzında sosyo- politik anlayışlar tercih edilir (Köse, 2006, s.160).

Yeni çağ hareketleri genel çizgilerle, günümüzde toplumsal devrimler döneminin geçtiğini, yerine yabancılaşmış, şeyleşmiş, nesneleşmiş insanın kendisini ve doğayı bozulmaktan kurtarmak için tinsel devrim yapmasını bunu da kozmik güçlerle irtibatla gerçekleştirebileceği inancına dayanır. Türkiye’de 1990’lı yıllarla giren bu hareket, içe dönüklüğü, aşırı bireyciliği ve pozitif bir yaklaşımı benimser (Özdemir, 2007, s.300).

W. J. Hanegraaff’a (2000, s.291) göre tüm New Age takipçileri çeşitli formlardaki, terapötik (ruh ve beden, iyileşme ve ruhsal gelişim), dinî (yaratıcı ve yaratılan), ekolojik (doğa ve insan) düalizme karşıdırlar. New Age takipçileri her tür düalizmin “holistik” alternatiflerle yer değiştirmesi gerektiğini öne sürerler. Ayrıca New Age düşüncesi genel olarak indirgemeciliğe de karşıdır, evren ölü bir mekanizma değil ruhsal bir güç tarafından sürdürülen yaşayan bir organizmadır.

New Age düşüncesi genel olarak yaygın bir açık ya da örtük kültür eleştirisi ile karakterize olur. New Age bağlamı içinde, bir kimse çok geniş çeşitlilikte fikir ve inançlarla karşılaşabilir fakat bunun altında çağdaş toplumda karşılaşabileceğimiz Batı düşüncesinin bazı boyutlarına ilişkin genel bir tatminsizlik vardır (Hanegraaff, 2000, s.291).

Bazıları bu New Age akımları dinin yeniden canlanmasının bir kanıtı olarak görürler. Bu yaklaşıma göre insanın varoluş sorunları süreklidir ve rasyonel yaklaşımlar bunlara cevap veremez. İnsanlar dine her zaman ihtiyaç duyacaktır. Din bir bütün olarak yeniden canlanmaktadır (W. H.Swatos ve J. J. Christiano, 2002, s.106). Bunun kanıtı olarak hem “doğaüstü” inanç ve uygulamaları olan dinî akımlar hem de geleneksel- muhafazakar akımların dünyanın her yerinde yeniden yükselişe geçmesi gösterilmektedir (aktaran: Köse, 2006, s.16).

D. Harvey (2006, s.326) günümüzde her konuda geçicilik duygusunun yoğun bir şekilde yaşandığını, insanların bununla baş etmek için geçiciliğin altında bir ebedî ve ezeli hakikatin arayışına girdiklerini belirtir. D. Harvey, dinin 1960’lardan sonraki yeniden canlanmasını ve politikadaki otantiklik ve otorite arayışını (yerelcilik, milliyetçilik de dahil) buna örnek olarak gösterir. Aile ve cemaatlere olan ilginin artmasının ya da tarihsel kökenlerin araştırılması gibi

eğilimlerin sürekli değişen bir dünyada daha güvenli ve uzun ömürlü değerlerin arayışının işaretleri olarak değerlendirmek mümkündür.

Bu New Age'e yönelik perspektiflerin diğeri de bu akımların "mevcut dinlerin gerilemesine bir cevap" olarak görülmesidir. Batıdaki sekülerizme tepki olarak bu akımların ortaya çıktığını iddia ederler (Köse, 2006, s.16).

New Age hareketinin izleyicileri bir yandan anti seküler eğilimlere sahipken öte yandan da dinî motivasyonları fazla olmayan insanlardan oluşmaktadır. Bu insanlar, metafizik alemden koparılmış hissetmekte ve kaybettikleri anlamı bulmak için astroloji, ruhsal şifa, ekolojik öğretiler, doğal beslenme ve kişisel gelişim konularına yönelmektedirler (P. Berger 2002a, s.23; P. Berger, 2002b, s.80-81'den aktaran: Köse, 2006, s.19-20).

Bu hareketlerin mevcut anlam krizinden yola çıkmasının onlara bir meşruiyet sağladığı açıktır. Bu gruplar bu krizden ve modernliğin getirdiği sorunlardan yararlanarak kendilerine bir *meşruiyet alanı* açmaktadır (Arslan, 2006, s.15).

Sosyal bilim literatürünün çoğunda, New Age/ Yeni Çağ ya da Yeni Çağ maneviyatı giderek tercih edilen bir kavram gibi görünmektedir (açıkça birbiriyle ilişkisiz- tutarsız manevî fikir ve uygulamaların toplamını ifade eden bir terimdir). Çoğu kişi manevî alandaki çoklu gelenek, tarzlar ve fikirlerden eşzamanlı olarak yararlanır, özel durumlar için bunlara başvurur. New Age'e bu yüzden "do it yourself religion/ dinini kendin oluştur" (Cor Baerveldt), "al ve karıştır dinî" (Malcolm B. Hamilton), "alakart dinî tüketim" (Adam Possamai), ya da "manevî süpermarket" (David Lyon) isimlendirmeleri yakıştırılmaktadır. Steven J. Sutcliffe ve Marion Bowman'ın (New Age'in ötesinde: alternatif maneviyatı keşfetmek) kitabında "New Age' in daha geniş bir modern dinî deneyim alanında sadece belirli bir şifre kelimesine dönüştüğünü" tartışırken, Possamai ise "kleptomanik değilse bile eklektik, dışsal ya da derin bir gerçekliğe açık bir göndermesi olmayanı" tartıştığımızı belirtmektedir. Böyle bir pazarda, dindar tüketiciler bireysel anlam paketlerini oluştururlar (Aupers ve Houtman, 2006, s.201). T. Luckman'a göre New Age bireysel brikolaj (kendin yap) eğilimine örnek verilebilir. New Age, bolca psikolojik, terapötik, sihirli, marjinal olarak bilimsel, eski ezoterik materyalleri toplar, onları yeniden paketler ve bireysel tüketim ve daha ileri özel karışımlar için sunar (Aupers ve Houtman, 2006, s.202).

New Age taraftarları kendilerini "yeni bir arayış içinde olan" şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu akımda yer alanlar, diğer dinlerle ilişkileri açısından üç grupta değerlendirilebilir:

1. New Age gruplarına ilgi duyan, ama bir başka din ile ilişkisi olmayanlar.
2. New Age'in sunduğu yeni fikir ve deneyimlere ilgi duyan, ama aynı zamanda geleneksel dinlerle ilişkilerini devam ettirenler.
3. New Age'e tam anlamıyla bağlanıp geleneksel din ve felsefeleri tamamen iflas etmiş olarak görenler (E. Barker 1989, 189'dan aktaran: Köse, 2006, s.161).

“New Age maneviyatı” artık marjinal bir alt kültürle sınırlı olmayıp toplumun farklı seviyelerindeki insanlara hitap eden geniş bir folk/ halk dinî haline dönüşmüştür (Hanegraaff, 2000, s.289).

W. J. Hanegraaff'a (2000, s. 296) göre New Age bir din formundadır. Nesne, kelime, imaj, ses ve eylemlerin anlamlar bütünü oluşturduğu sembolik bir sistemdir. New Age takipçilerinin eylemlerini etkileyerek onların bazı şeyleri belli bir şekilde yapmalarını, bazı şeyleri yapmaktan kaçınmalarını ve daha büyük bir anlam çerçevesiyle kendi gündelik yaşamları arasında bir ilişki sürdürmelerine neden olur.

New Age rasyonel bir düşünce sistemi anlamında bir felsefe değildir. Onun yerine, az ya da çok birbirleriyle ilişkili inanç ve pratikler seti ve “pseudo din” olarak görülebilir (Berg, 2008, s.362). Takipçileri geleneksel monoteist dinlerde olduğu gibi bir Tanrıya ibadet etmemelerine rağmen, onlar “orada, bir yerde daha fazlası var” olduğunu kabul ederler ve evrende mantıkla anlaşılması mümkün olmayan gizli bir gerçek olduğuna inanırlar. New Age, kurumsal dinlerden ibadethane, din adamı ve hiyerarşik organizasyonların olmayışıyla ayrılırlar. Ancak yine de kısmî kurumsallaşma mevcuttur. New Age felsefesi websiteleri, dergiler, kitaplar ve kurslar ağıyla yayılırlar (Berg, 2008, s.363)

New Age takipçileri Batı kültüründeki düalist ve indirgemeci eğilimleri bir yandan dogmatik ve kurumsallaşmış Hristiyanlık etkisine öte yandan aşırı rasyonel bilimin etkisine bağlamaktadırlar. Bu ikisinin dışında, onlar diğerleri tarafından bastırılmış ve marjinalleştirilmiş üçüncü bir dalganın varlığını kabul ederler. Bu üçüncü dalga çeşitli terimlerle isimlendirilir; ezoterizm ya da ruhanî bilgi (Gnosis) gibi. Ezoterizm de gerçek

maneviyatın içsel özü tüm dinî geleneklerin dış kabuğunun arkasında gizlidir, bunun bilgisi yüzyıllar boyunca gizli gelenekler tarafından canlı tutulmuştur. Ruhanî bilgi de ise New Age takipçileri gnostisizm olarak bilinen dualist metafizik sistemi değil kişinin içsel yaşantısına dayanan evrensel ruhsallığı kastetmektedirler (Hanegraaff, 2000, s.292).

Ruhsallık ve din kabaca genel din alanı içinde bireysel ve kurumsal kutuplar olarak karakterize olurlar. Ruhsallığı olmayan dinî hayal etmek imkânsızdır, fakat dinî olmayan bir ruhsallık prensip olarak mümkündür. Ruhsallıklar mevcut dinden türerler ancak onlarsız da olabilirler. New Age bu ikinci durumun en mükemmel örneğidir, çoğulcu seküler toplumun temelinden türeyen ruhsallıklar bütünüdür (Hanegraaff, 2000, s.300).

Öyle ki New Age ruhsallığı herhangi bir mevcut dinden türemez. Bu ruhsallık dinî olduğu kadar dinî olmayan sembolik sistemlerin bireysel manipölasyonuna dayanır, bu manipölasyon bu sembollere yeni dinî anlamlar yüklemek için yapılır. New Age takipçileri birçok defa kuantum mekaniği sembollerine, rölativite teorisine, çeşitli psikoloji ekollerine, sosyolojik teorilere spiritüel anlamlar yüklerler (Hanegraaff, 2000, s.304).

New Age dininin ortak temeli mevcut bir dinin sembolik sistemi değil, çeşitli kaynakların, popüler medyanın sürekli yeniden ürettiği parçacıklardan oluşan geniş bir sembolik sistemdir. Artık bütün bu bilgilerin dinî bir çerçeve içinde uyumlu olarak biraraya gelmesini belirleyen ortak bir otorite olmadığından, herkes mevcut sembolik sistemin dinî anlamlarını çözmek için kendi başına kalmıştır. En fazla, sürekli değişen popüler literatürün ürünleri onlara yardımcı olabilir ki bunlarda belli bir yön izlemez (Hanegraaff, 2000, s.305). Bu yüzden New Age akımının moda piyasası gibi dönemsel eğilimlere göre değişkenlik gösterdiği, bir yandan yeni modalar oluştururken bazen eskiye dönüldüğü de gözlenebilen bir gerçektir.

New Age, dinin sekülerleşmesinin en mükemmel bir göstergesidir, din sadece bireysel bir tercih olmuş ve dinî kurumlardan kendini ayırmıştır. New Age dinî, kendini Aydınlanma geleneğinin tipik bir ürünü olarak gösterir. New Age kaynaklarında sürekli yinelenen şey, insanın sonunda kendini dinî güç yapılarının tiranlığından kurtarmayı başardığıdır, “dinler” imanlı kimseleri kendi içlerindeki kutsallığı keşfetmekten alıkoyan dogmaların kör bir şekilde kabulüne dayanır (Hanegraaf, 2000, s.305).

New Age açık ve tutarlı bir seküler din manifestosudur. Kültürel çoğulcu toplum bağlamında insanların bireysel tercihlerine göre bir ruhsallık oluşturmalarına imkân tanır. İkinci olarak da, böylesine bireysel bir din de kişisel içsel tecrübelerle vurgu yapmaktadır. Bu yüzden, New Age kendi ilhamını özellikle modern doğaüstü formlarında ruhanî bilgiye vurgu yapan Batı ezoterik geleneklerden almaktadır (Hanegraaff, 2000, s.307).

M. C. Berg'e (2008, s.366- 368) göre New Age literatüründe görülen on tavsiye bulunmaktadır:

- Manevî/ ruhsal ol,
- Özgün/ otantik ol,
- Kendini bil,
- Dünyayla bağlantı kur,
- Meditasyon yap,
- Pozitif düşün,
- Kontrolü eline al,
- Sağlıklı yaşa,
- Basit yaşa,
- Kendi iç sesini izle.

Yeni düşünce literatürü incelendiğinde belli bazı eleştirilerle karşılaşırız. Bu çalışmalar egoist olmakla suçlanmışlardır, okuyucuların aile bağlarını ve genel olarak da topluma karşı sorumluluklarının görmezden geldiği yapılan suçlamalar arasındadır. Ayrıca bu literatür naif, basit ve anti-entelektüel bulunmaktadır. Mentalizme yapılan vurgu köksüz / boş ve aşırı bulunmaktadır (Starker, 1989, s.157).

New Age öğretisine dayanan kişisel gelişim kitapları (başta Jack Ensign Addington, Anthony Robbins, Dale Carnegie ve Stephen R. Covey gibi yazarlarınkiler olmak üzere) akıldan çok inanç ve duygulara önem verirler (Özdemir, 2007, s.301).

“Düşündüğün neyse O’sun” popüler bir kişisel gelişim felsefesidir, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Shakti Gawain ve diğerleri tarafından yazılan kitaplarda ana hatlarıyla sergilenirler.

Değişken, esnek, Kuantum evrende, enerjik düşünce ve duygu titreşimleri bir kimsenin yaşam şartlarını belirler. Zenginlik, aşk, mutluluk, sağlık hatta fiziksel ölümsüzlüğe “çekim yasasını- pozitif sonuçlar üreten pozitif titreşimleri ” anlayan bir kimse tarafından ulaşılabilir. Bu iddialar yalın bir gerçeklik olarak sunulur, modern fizikteki gelişmeler ve Doğu felsefesindeki içgörülerle desteklenirler (Svehla, 2008).

Bilimsel bilgi ve analitik düşünceye karşıt olan, kişisel deneyim aktarımı ve öğütlere dayalı, kadim bilgelik anlayışı kişisel gelişim kitaplarında öne çıkan eğilimlerdenidir. Yine içsel aydınlanmaya dayalı bilme biçimleri de bilime, eleştiriye ve nihayetinde akla karşı olan bir tutumun benimsendiğinin göstergesidir (Özdemir, 2007, s.313).

BÖLÜM V

TÜRKİYE’DE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

5.1. DOĞUDA KİŞİSEL GELİŞİMİN TEMELLERİ

Günümüzdeki anlamıyla kişisel gelişim literatürü her ne kadar Batı özellikle ABD menşei olsa da kişisel gelişimin Batı dışı bir tarihi de vardır. İslam Medeniyeti içerisinde kişisel gelişimin temellerine baktığımızda önce kıssa geleneğine bakmak gerekir. Kıssalar (öğretici öykü), öncelikle şifahî (sözlü) gelenekte sonra da Tasavvufî eserlerde ve yazılı kaynaklarda kendini göstermektedir. Birincil derecede dinî kaynakların (hadis ve tefsir kitapları) dışında kıssaların kullanıldığı diğer kaynakların başında Tasavvuf eserleri gelmektedir. Tasavvuf insanın ruhsal tekâmülünü konu edinmesi açısından kıssaların insanlar üzerindeki etkisini etkili bir şekilde kullanmıştır. Örneğin Mevlana’nın Mesnevi adlı eseri buna en güzel örneklerden biri olup eser baştan sona kıssa ve öğütlerle doludur (Şirin, 2005, s.65).

T. Şirin’e (2005, s.37) göre İslam medeniyeti tarihinde günümüzdeki anlamıyla "kişisel gelişim" kitapları olarak adlandırabileceğimiz değişik risalelere, kitaplara ya da çeşitli kitapların içlerinde bulunan bölümlere bolca rastlanmaktadır. Örneğin, İslam Medeniyetinin önemli kurumlarından olan "Darü'l-Hikmet"de bulunmuş olan ünlü filozof el-Kindi'nin "Def'ul-Ahzan" isimli eseri gösterilebilir. El-Kindi' nin bu eseri Türkçeye "Üzüntüden Kurtulma Yolları" olarak çevrilmiştir. Eserin orijinal adı "el-Hile li-Def'il-Ahzan" olup 9.yy.da yaşamış ve halife Me'mun döneminde (813-833) devlet desteğiyle sürdürülen tercüme faaliyetlerine redaktör olarak katılan el-Kindi'nin, Avrupa'nın Orta Çağ'ı yaşadığı dönemde yazmış olduğu bu eser, kişisel gelişim'in aslında nerdeyse bugünkü anlamıyla ve içeriğiyle İslam Medeniyetinde var olduğunu göstermesi açısından güzel bir örnektir.

Nöroloji ve Psikiyatri Uzmanı Nossrat Peseschkian, (1998, s.xii) Ortadoğu'nun Halk Psikiyatrisinde hikayelerin rolü üzerine şunları söylemektedir: Doğu ülkelerinde hikayeler uzun yıllar "hayat dersi vermek" amacıyla kullanılmıştır. Hikayelerin bu işlevi mutluluk ve eğlenceyle birleştirilmiştir. Çoğu zaman hikayeleri halka ulaştıran hikayeci ve dervişler, bu şekilde gereksinim duyulan bilgi ve özdeşleşmeleri sağlamış, hayatın güçlükleriyle mücadelede insanlara yardımcı olmuşlardır. Hikayelerin bir kısmı Kuran'dan gelen dinî söyleşilerden, bir kısmı da doğrudan insan ilişkileriyle ilgili konulardan oluşur. Hikayeler "iyi

öğüt verme" ve "yaptırımlar sunma" işlevini yerine getirir. Cuma günü Müslüman ülkelerinde tatil olduğu için, insanlar çoğunlukla Perşembe akşamları kahvehanelerde, hikaye anlatmak üzere özel olarak düzenlenen mekanlarda ya da geniş aile toplantılarında bir araya gelirdi. Hikayelerin bazıları anlatılır, bazıları şarkı gibi söylenir, bazıları dramatize edilirdi. Bu şekilde duyguları canlanan dinleyiciler, dinledikleri hikayelerle ağlayıp, onlarla gülerdi. Bu, eskiden erkeklerle kadınların birlikte katıldığı tek toplumsal olaydı. Neşeli karakterleri, fantaziye, sezgiye ve akıldışılığa yakınlıklarıyla bu hikâyeler, modern endüstri toplumlarının akılcı ve teknolojik modelleriyle tam bir zıtlık içindedir. Modern endüstri toplumlarının başarı yönelimleri bu hikâyelerin özüyle çelişir. Bu toplumlarda başarıya öncelik verilirken, insan ilişkilerinin kalitesi ikinci plâna itilmiştir. Akıl ve zekâ, fantazi ve sezgiden daha değerlidir. Hikâyeler hasta için özdeşleşme zemini oluşturur. Aynı zamanda koruyucu da olur. Hasta hikâyeye ilişkilendirerek kendi çatışma ve arzuları hakkında konuşur. Hikâyeler özellikle direnç noktalarında değerini gösterir. Hastaya ya da onun kavramlarıyla değerlerine doğrudan karşı gelmek yerine, başlangıçta, daha çok bir oyun niteliği taşıyan, duruş noktasında bir değişiklik önerilir (Peseschkian, 1998, s.xiii).

Uygun zaman ve doğru şekilde kullanıldığında, bir hikâye terapötik çabanın merkezi olup tutum ve davranışlarda değişikliğe neden olabilir. Ancak yanlış dozda, içtenliksiz bir biçimde ve ahlâk dersi gibi verildiğinde ise tehlikeli sonuçlara yol açabilir (Peseschkian, 1998, s.xiv).

Hikâyeler, peri masalları, mitoslar, kıssadan hisseler, meseller, sanat eserleri, şiirler, fıkralar halk pedagojisi ve terapisinin araçlarıdır. Psikoterapinin gelişmesinden çok önce insanlar bu araçları kullanarak birbirlerine yardımcı olmuşlardır (Peseschkian, 1998, s.10).

Hikâyelerde gerçek yetenekler değişik biçimlerde ortaya çıkar. Pedagojik içerikli hikâyeler genelde itaât, kibarlık ve düzen gibi bireysel normları yansıtırken, başka hikâyeler bu normlara karşı gelip okuyucuyu yabancı ve olağandışı düşüncelerle yüzleştirir (Peseschkian, 1998, s.20).

Hikâye ve mitosların günümüz psikoterapisinde kullanımı ise yeni bir durumdur: Kişinin var olan yaklaşımlarında yapması istenen değişiklikler ancak sezgi ve fantazinin serbest bırakılmasıyla gerçekleşir. Akıl ve mantık tek başına sorunların üstesinden gelemediğinde, bu

yol terapötik olarak önem kazanır. Kişi fantaziye ulaşır ve hikâyelerin sözel imgeleri içinde düşünmeyi öğrenir (P. Watzlawick ve ark. 1969'dan aktaran: Peseschkian, 1998, s.21).

Terapötik çerçeve içinde, hikâyeler yetişkinlerin edinmiş oldukları davranış kalıplarını bir kenara bırakarak eski zamanların zevk-eğlence veren düşünce ve tutumlarını denemelerine olanak tanır. Kişi, hikâyeleri, üzerinde fazla düşünmeden anında anlamak ister. Hikâyeler fantaziye, metaforik düşünceye, fantastik içeriğe, korkusuz ve engelsiz tepki vermeye ve hayranlık duygularına kapıları açar. Yani, bir anlamda yaratıcılık iletir. Aynı zamanda gerçeklik ve haz arzusu arasında aracıdır. Hikâyeler kişisel isteklere, yakın ve uzak amaçlara köprü oluşturur, ütopyalara, gerçeğin alternatiflerine var olma olanağı tanır (Peseschkian, 1998)

N. Peseschkian'a (1998, s.35-43) göre hikâyeler iki ayrı grup oluşturur:

- a) var olan normları pekiştiren,
- b) var olan normları göreceli hale getiren.

Hikâyelerin "işlevleri" şöyle özetlenebilir:

Ayna İşlevi: Hikâyelerdeki imge zenginliği, nedeniyle hikayelerin içeriği ile okuyucu özdeşleşir. Kişi, ihtiyaçlarını hikayeye yansıtabilir ve hikayeyi o anki ruhsal durumuna göre anlayabilir. Bu tepkilerin tümü terapötik çalışmanın nesnesi olabilir. Hasta, hikaye ile bağlantı kurarak kendisi, çatışmaları, istekleri hakkında konuşabilir. Hikaye, yansıtan ve yansıtılan bir ayna haline gelir.

Model İşlevi: Hikâyeler birer modeldir. İçerdikleri modelle birlikte çalışarak öğrenmeyi desteklerler, ancak bu model katı değildir. Var olan durumla ilgili birçok olası yorum ve bağlantıyı içerir.

Aracı İşlevi: Danışan için hikâye, geçici olarak onu çatışma yüklü savunma mekanizmalarından kurtaran bir sığınaktır. Danışan, hikâyeyeyle ilgili ifade ve yorumlarıyla, hikâyenin aracılığı olmadan açığa çıkması çok zor olan bilgileri verir.

Depo Etkisi: İmgeleri nedeniyle hikâyeler, kolayca korunup farklı durumlara uygulanabilir. Danışan değişik durumlarda hikâyeyi farklı yorumlayabilir. Kişi hikâye ile ilgili, kendi mitolojisini farklılaştırmasına yardımcı olan, yeni kavramlar oluşturabilir ya da asıl anlamı geliştirebilir. Bu anlamda hikâye bir depo gibidir. Kişiyi uzun süre etkiler ve onu terapistten bağımsızlaştırır.

Gelenegin Taşıyıcıları Olarak Hikâyeler: Gelenek dediğimiz -kültür, aile, toplum ya da bireyin kendi deneyimleri sonucunda oluşan bireysel gelenek- şeyi hikâyeler taşır. Yani hikâye, kişinin o anki yaşantısının ötesinde düşünce ve çağrışımlar iletir. Kuşaktan kuşağa aktarılan hikâyeler her zaman aynı gibi gözükmelerine karşın aslında dinleyene bağlı olarak yeni ve belki de bilinmeyen anlamlar kazanır.

Kültürlerarası Taşıyıcılar Olarak Hikâyeler. Geleneklerin taşıyıcıları olan hikâyeler bu yönüyle kültürün temsilcileridir. Kültürün kabul edilen kural, kavram ve davranış normlarını yansıtır. Hikâyeler, kültürce kabul edilen çözümler önerir. Farklı kültürden hikâyeler ise o kültürde önemli olan kural ve kavramlar hakkında bilgi verir, değişik düşünce modelleri gösterir ve kişinin kavram, değer ve çözümler repertuarını zenginleştirmeyi sağlar.

Regresyona Yardım Olarak Hikâyeler. Hikâyelerin anlatıldığı ortam, genelde açıklığın, dostluğun ve işbirliğinin olduğu bir ortamdır. Böyle bir ortamı ise sezgi ve fantazi şekillendirir. Bizim başarı odaklı toplumumuzda, fantaziye dönüş regresyon, yani daha önceki gelişim evrelerine dönme anlamına gelir.

Karşıt-Düşünceler Olarak Hikâyeler: Terapist hikâyeleri sunarken yerleşik bir teori ortaya koymaz. Terapistin yaptığı, hastaya kabul ya da reddedebileceği bir karşıt-kavram sunmaktır. Hikâyeler, insan iletişiminin, kavramların değiş tokuş edildiği özel bir şeklidir.

Bakış Açısının Değişimi: Okuyan ya da dinleyenler, fazla bir çabaya gerek kalmadan kendilerine de şaşırtıcı gelen bir görüş değişikliği kazanırlar (Peseschkian, 1998, s.35-43).

Yunus Emre'nin gerek *Risâletü'n Nushiyye* isimli mesnevisi kâinatı tasavvufa göre kavrama, dünyayı Tanrı'nın istediği şekilde yaşama yollarını anlatan, insana kendisiyle başa çıkmayı öğreten değerli bir eserdir (Günay ve Horata, 2004, s.26). Dini tasavvufi öğütleri ihtiva eden eser, döneminin önemli manevî kitaplarından olmakla birlikte bir nev'i kişisel gelişim kitabı da sayılabilir.

T. Şirin'e (2005, s.36-37) göre Batı kişisel gelişimi ile İslam tasavvufu "insanların kendilerini gerçekleştirmelerini sağlayarak, doyum veren, mutlu, huzurlu bir hayat yaşamalarını ve başarıyı yakalamalarını" isteme noktasında birleşirler. Ancak modern psikolojinin ortaya koyduğu "kendini gerçekleştirme" teorileri yine batı toplumlarında daha iyi işlev gören insanların özelliklerini tanımlamanın ötesine geçememiş, ayrıca insanlara kendilerini nasıl gerçekleştirebilecekleri konusunda ve tanımlanan yüksek işlevlere nasıl ulaşabilecekleri konusunda bir yol gösterememiştir. Transpersonal psikologlar bu konuda hangi tekniklerin

faydalı olabileceğini tartışmalarına rağmen bir sonuca ulaşamamışlardır. T. Şirin, psikolojinin bir bilim olarak bu hedefe ulaşma yollarını göstermede başarısız olduğunu, çünkü kendisinin de bunu bilmediğini belirtir. Çünkü böylesi bir gelişimin bilimin ötesinde ruhsal ve metafiziksel olduğunu iddia eder. Şirin'in burada asıl vurguladığı şey doğu ve batının kişisel gelişim kavramını tanımlamasının kökten farklı olduğudur. İki farklı yaklaşımın gösterdiği yöntemlerde doğal olarak farklı olacaktır.

5.2.TÜRKİYE'DE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN GELİŞİMİNİ

HAZIRLAYAN KOŞULLAR

Türkiye'deki değişimler Batıyla benzer olup pek de paralellik göstermemektedir. Nüfus artış hızı, sanayileşme ve okullaşma oranlarıyla kendine özgü bir yapı ve işleyişe sahip olan Türkiye'de Cumhuriyet öncesi ve sonrası farklı yapısal ve sosyal değişimlerden söz edilebilir (B. Güvenç, 1993' den aktaran: Erdem-Artan ve ark., 2005, s.17).

Günümüz Türk toplumunun kültürel yapısını doğru bir şekilde ele alabilmek için Osmanlı toplum yapısının son dönemlerini incelemek gerekir, çünkü son dönemlerinde Osmanlı gerek Batı etkisi gerekse çağdaşlaşma çabaları ile önemli bir değişim geçirmiştir. 1980'li yıllardan itibaren ise dünyadaki köklü değişimler Türkiye'yi de etkilemiştir. Ekonomik, sosyal, teknolojik, tarihsel ve felsefi değişimlerin olduğu Türkiye'de değişik yaşam tarzları ve eğilimler ortaya çıkmış, çekirdek aile kavramı da dönüşüme uğramıştır. Bu geçiş döneminde gelenekçi ve bireyci değerler birlikte görülürken, 1990'lı yıllar da bireyselleşme ve evrenselleşme yönünde eğilimlere rastlanmaktadır. Güç, para, eğlence, kolaycılık, konfor ve karizma bu dönemin yükselen değerleri olarak sayılabilir (N. Uyguç, 2001 den aktaran: Erdem-Artan ve ark., 2005, s.17-18).

Türkiye'de kişisel gelişimi anlamak için öncelikle bu literatürün ağırlıklı olarak gündeme geldiği 1980'li yılları ve bu dönemin toplumsal değişimlerini anlamak gerekir. 1980'ler Dünyada olduğu gibi Türkiye için de büyük, hızlı ve geri dönülemez biçimde değişimlerin yaşandığı yıllardır.

N. Gürbilek'e (2009, s.21-22) göre 80'lerin ortasında Türkiye'de kültürel alanda baskı döneminden çıkıldığı yanılsamasına neden olabilecek kadar yaygın bir söz, imge, görüntü bombardımanı yaşanmaya başlamıştır. Bu dönemde kültür piyasaya tâbi olmuş, reklamcılık

kısa zamanda sınırsız sayıda imgeyi dolaşıma sokmuş, dergiciliğin gelişmesiyle yeni bir kamuoyu ve haber dili oluşmaya başlamıştır. Bu gelişmelerin ortak özelliği ise, bir yandan resmî kültürün dışında doğmuş olmalarıyken, öte yandan hepsi varlıklarını 1980 deki devlet müdahalesiyle kurtarılmış bir piyasaya borçlu olmalarıydı. Tüm bu kültürel değişmelerin ortak sonucu ise çok kısa bir zaman dilimi içinde Türkiye’de cümle yapısından, bazı sözcüklerin anlamlarına, seyretme biçimlerinden fiil zamanlarına kadar kültürün değişik cephelerinde kendini gösteren bir değişim yaşanmıştır.

Ayrıca, her baskı dönemi insanları genelde içe kapanmaya zorlarken, 80 lerdeki darbe sonrası dönem Türkiye için bir patlama dönemi olmuş, yakın zamana kadar mahrem kabul edilen şeylerin dışa açılması gerçekleşmiştir. Özel ve kamusal alan ayrımının flulaşması, öznelliğin diliyle kamunun dilinin iç içe geçmesi, aradaki farkın belirsizleşmesi gözlenen kültürel değişimlerin bir kısmıydı. Bu özelin deşifre olması ve kutsanması hali yeni birtakım mesleklerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur, özel hayat gazetecileri, özel hayat dergileri, özel hayat sineması, özel hayat romanları gibi. Bu süreç sadece pazar arayışı ve endüstriyle açıklanamaz. İnsanlar bütün bunlarda bir özgürleşme vaadi bulmuşlardır (Gürbilek, 2009, s.55).

N. Gürbilek’e (2009, s.103, 106) göre kültürel çoğullaşma ya da kültürün parçalanması denebilecek bir değişim, 80’lerin ikinci yarısından itibaren kendini birçok alanda birden hissettirdi. Bu bir bakıma bir "aşağı kültür" patlaması olarak da tarif edilebilir. 80’ler bir bakıma yüksek kültüre de yüksekliğinden vazgeçme, kendi adına davranma, yalnızca kendini temsil etme serbestliğini verdi. N. Gürbilek (2009, s.120-121), 80’lerin ikinci yarısındaki değişimleri bir ilkel kültür birikimi olarak değerlendirmektedir. İki anlamıyla ilkeldir, birincisi hem bugünkü kültürel ortamın ilk örneklerini içermekteydi, ikinci olarak da sermaye birikiminde olduğu gibi vahşi, kuralsız denilebilecek bir değişime sahne olmuştu. 1980 lerin ikinci yarısı, kitle iletişim araçlarının bugün ulaştığı nüfuz alanını yeni yeni inşa etmeye başladığı, reklamcılığın sektörleştiği, şehrin kurulduğu bir dönem olarak görülebilir. Yine bu değişimlerle beraber herşeyin adının konması, toplumsal sınıfların birbirinden uzaklaşması, normların saptanması, ana akımların belirlenmesi gibi kültürel değişimler birbiriyle paralel olarak gerçekleşmiştir.

R. N. Bali (2009, s.339) ise 80'li yılları değerlendirirken, 12 Eylül 1980 sonrasındaki dönemde en büyük hedefin siyasî, toplumsal ve ekonomik bir yeniden yapılanma olduğunu belirtir. Kısa zamanda gerçekleşen bu yeniden inşa sürecinin sonunda piyasa ekonomisinin kural tanımazlığı galip gelmiş, Türkiye son yirmi yılda kuralsız ve denetimsiz bir büyüme sürecine şahit olmuştur. Bu dönem boyunca yükselen meslekler olan bankacılık, finans, medya, iletişim ve dış ticaret sektörlerinin çalışanları ile orta ve üst düzey yönetici işadamlarının gelirleri 1980 öncesine göre büyük ölçüde artmıştır. Bu dönemden itibaren orta sınıflar eskisine göre zenginleşmeye başlamıştır.

12 Eylül darbesinden sonra uygulanmaya başlanan serbest piyasa ekonomisi Türkiye'nin o zamana kadar olan devletçi ve dışa kapalı yapısını kökünden değiştirmeyi hedefleyip bunu da gerçekleştirmiştir. Ancak en büyük değişim toplumsal alanda gerçekleşecekti. O da, Batılı olmak, Batılı gibi yaşamak. Böylece henüz Batı ülkelerinin tüketim düzeyine erişememiş Türk toplumunu yeni baştan tasarlamak, tüketim alışkanlıklarını değiştirmek için medyanın aracılığıyla büyük bir "toplumu yeniden inşa" harekâtı başlamıştır (Bali, 2009, s.345).

1980'lerde Türk ekonomisinin dünya pazarına açılması ve devlet kontrollü bir ekonomi aracılığıyla ekonomik güvence sağlama rolünü bırakması büyük ekonomik sarsıntılar yaratmış ve zengin ile yoksulun arasındaki fark iyice artmıştır (White, 2005, s.203).

J. B. White'a (2005, s.206) göre Türkiye, 1980'lerde ve 1990'larda çok büyük değişimlere ve dönüşümlere tanık olmuştur. Ekonominin dışarıya açılması, dünya ekonomisine entegre olunması, Avrupa ile gümrük birliği ve eski Sovyet topraklarındaki yeni cumhuriyetlerde yeni pazarların oluşması yeni zenginler ortaya çıkarırken, bir yandan da dönem dönem yaşanan ekonomik krizlerden çok fazla etkilenen kesimler yarattı. Bir yandan işsizlik, yüksek enflasyon, köyden kente göç, yüksek fiyatlar varken, öte yandan zenginlerin görünürlük kazanması, lüks siteler, gökdelenler kentte farklı yaşam tarzlarının ortaya çıkmasına neden oldu. 1982'de daha liberal olan eski anayasanın yerine kısıtlayıcı bir anayasa kabul edildi. Bu şekilde, zengin sanayicilerden yoksul kentlilere kadar pek çok grubun siyasal talepleri bastırılmasına rağmen sivil kuruluşlar ve vakıflar arttı, medya kuruluşları çoğaldı, seçim sistemi siyasal katılım olanakları sağladı.

1980 sonrasında siyaset ve ekonomide bu gelişmeler meydana gelirken insanların gündelik hayatlarında da önemli bir değişiklik gerçekleşti ve Türkiye tüketim kültürüyle tanıştı. Kredi kartları ve taksitli satış kampanyalarının yaygınlaşmasıyla birlikte ilk bakışta erişilmez ve "lüks" görünen ürünler zaman içinde orta sınıflar için de erişilebilir hale geldi. Doksanlı yıllarda toplumun tüketim, eğlence ve seyir ihtiyaçlarını karşılamak üzere peş peşe açılmaya başlayan büyük alışveriş merkezleri Türkiye'nin modernleşme yolunda emin adımlarla ilerlediğini sembolize eden ve tescil eden anıtlardı. Bu gelişmeye paralel olarak semt pazarı ve mahalle bakkalı müşterisi de, alışveriş merkezleri ve hiper market "tüketicisi" haline dönüştü ve toplumsal statüsünü yükseltti. Keyif, lüks ve teknoloji ürünlerinin satın alınması, modern ve kentli olmanın en belirgin unsurlarıydı (Bali, 2009, s.350-351). Diğer bir deyişle 90'lı yıllara gelindiğinde Türk toplumu tarihindeki belki de en hızlı değişimleri yaşayarak büyük bir kültürel dönüşümden geçmiştir. Bu dönemde Türkiye'de gerçekleşen diğer bir gelişme de özellikle büyük şehirlerde üretimden hizmet sektörüne doğru bir kayma gerçekleşmesidir.

A. Şimşek (2005) yeni orta sınıfı anlatırken kapitalizmin 80'lerden sonra hizmet sektörüne kaymasıyla bu yeni orta sınıf içinde yer alan profesyonel kadın sayısının arttığını belirtmiştir. 1980'lerle birlikte Türkiye'de bu yeni orta sınıfı gözeten bir yayın anlayışı da başlamıştır. Özal'ın damgasını vurduğu bu yıllar toplumun değerlerinin de büyük bir dönüşüme uğradığı yıllar olup bu dönemin yükselen değerleri, kentlilik, tüketicilik, bireycilik, dünyaya açıklık, girişimcilik, kazanma hırsı gibi geçmiş dönemlerin politik atmosferinde hoş görülmeyen değerlerdi.

A. Şimşek'e (2005, s.82) göre 1990 larda ise tek bir yüzeyde geçmişte bir arada olamayacak birçok sınıf kodu "alaysı" bir adlandırma "heryere eşit mesafe" koyan "hiçbirşey" stratejisi ile birbiririnin içine akarak neredeyse sıvılaştırılmıştır. Doksanların yeni tarafı "likidleştirme" denen olaydır. Küresel dünyada yaşanan postmoderniteye paralel şekilde Türkiye'de de doksanlı yıllar 80'lerde yaşanan hızlı değişimlerin sonrasında zihinlerin karıştığı bir ara dönem olabilir.

A. Şimşek'e (2005, s.82-83) göre Türkiye'de 90'lı yıllar her şeyin adlandırıldığı, kodlandığı ve kılavuzunun çıkarıldığı bir dönemdir. A. Şimşek'in "kılavuz stratejisi" olarak adlandırdığı bu yayın yaklaşımı en çok yeni orta sınıf genç kesimin "kültürel silahı" olacaktır. 90 lı yıllar

adında ister kılavuz kelimesi geçsin ya da geçmesin, temel üslubu kılavuzluk etmek olan kitapların çok satmasının nedeni bu yeni orta sınıfa hitap etme durumudur. Şimşek (2005) bu tür kitapların 1945 sonrası kitlesel medyanın ve popüler kültürün yükseldiği, kapitalizmin “altın çağında” “orta sınıf cenneti” öneren nezaket kitaplarından fal kitaplarına kadar uzanan geniş bir yelpaze oluşturduğunu belirtir. Fakat yeni orta sınıfı hedefleyen yeni kılavuz kitaplarla eskiler arasında önemli farklar olduğu, özellikle eskilerde geniş bir “ merak” duygusu ile temkinli bir dil kullanılırken, yenilerde müthiş bir “cüret”, kodlama zenginliği, merak olmaksızın “ben sizi çözdüm, siz busunuz” diyen bir özgüven ve etiketleme vardır.

Türkiye’de yaşanan hızlı dönüşümler, popüler kültürün kültürel hayatın her alanına sızması, maddeciliğin ön plana çıkması, eğitimin yetersizliği boş benliklerin çoğalmasında neden olmaktadır. Buna çözüm olarak da pop psikoterapistler ve onların “sev, anlayışla karşıla, kendini gerçekleştir, hayatını yaşa” gibi sıradan önerileri terapi olarak kitlelere sunulmaktadır (Sayar, 2002, s.45).

1990’lar Türk toplumunun çok hızlı bir sosyal, kültürel, ekonomik ve politik değişimlerden geçtiği bir dönem olup bu değişimin göstergeleri sosyal yaşamın her alanında gözlenmektedir (Özbudun ve Keyman, 2002, s.297). E. Özbudun ve F. Keyman’a göre (2002) 1980’ ler ve 1990’lı yıllar Türk modernleşmesinde kökten değişmelerin yaşandığı bir dönemdir. 1980’ lerden beri Türk modernleşmesi eşzamanlı olarak ekonomik liberalleşme, gelenekselliğin yeniden canlanması ve otantikliğe dönüşün bir arada var olmaları tarafından karakterize olmaktadır. Yine 1980’ lerden beri küreselleşmeyle birlikte Türk Toplumunu “önemli değişimlere” maruz kalmaktadır. Küreselleşmeyle birlikte toplumlar arası etkileşim artmış, dünyanın herhangi bir yerindeki bir olay uzak mesafelerdeki toplumlar üzerinde ekonomik, kültürel ve politik etkiler yaratmıştır.

Kültürel küreselleşme, ekonomik yaşam, sivil toplum, entelektüel yaşamı etkilemekle birlikte son yıllardaki popüler kültür ve tüketim kalıplarındaki önemli değişimleri de belirlemektedir. Bu değişimler iki birbiriyle ilişkili trend yaratmıştır, değerlerin postmodernleşmesi ve yerelin küreselleşmesi ki bunlar kendilerini kimliklerimizde, yaşam tarzı tercihlerimizde ve tüketim kalıplarımızda göstermektedir. Fransız sosyolog Pierre Bourdieu’nun terminolojisiyle belirtirsek bu trendler 1990’ların “kültürel/ sembolik kapitali” olarak işlev görmektedir. Bunların kimliklerimizi yaratma ve mobilize etmedeki rolleri ekonomik sermayenininki kadar

önemlidir. Sekülerizm ve İslamî geleneksellik tarafından kutuplaştırılan politik arenanın tersine, 1990'ların popüler kültürü "çoğulculuk arayışları, çoklu kimlikler, yerelin değeri, geleneksel sembollerin yükselişi ve tüketim kültürünün ortaya çıkması" na tanık olmuştur. *Kültürel sermaye* bunda çift rol oynamaktadır, farklılaştırma faktörü rolüyle (farklı kimliklerin yaratımına anlam ve mobilizasyonuna imkân vererek) ve birleştirici olarak (tüetime eğilim açısından farklı kimlikler arasında ortaklığın oluşmasını sağlayarak) (Özbudun ve Keyman, 2002, s.316).

Popüler kültür açısından kültürel küreselleşme, küresel ve yerel arasında çarpışmalar yerine bir arada varoluşu mümkün kılan bir süreç olarak görülür. Ö. Özbudun ve F. Keyman'a (2002, s.317) göre bir arada varoluş en çok farklı politik tercih, farklı ekonomik statü ve farklı iyilik hallerine (well being) sahip olan farklı kimliklerin tüketim kalıplarında kendini göstermiştir. İkinci olarak, kültürel küreselleşme, geleneğin yeniden canlanması için uygun bir platform yaratmış görünür. Üçüncü olarak da, kültürel küreselleşme yerel sanat formlarının, kültürel objelerin ve sembollerin yeniden canlanması ve böylece daha çoğulcu, demokratik ve çok kültürlü bir kültür hayatı yaratmada pozitif bir etken olarak görülür.

1980'li yıllarda kültürel kimlikler meta biçiminde tüketilmeye hazır halde sunuluyordu. Eskiden gelen siyasi farklılıklar ve bundan kaynaklanan çatışmalar bu dönemle birlikte artık tüketim alanına yansıtılıyordu. Bu yıllarda kendini rahatça ifade etmeye başlayan İslamcılık tüketim kalıplarını da şekillendiriyordu ve bu kesimin kendine özgü ürünler, şirketler ve pazarlar geliştirmesine şahit oluyordu. Özallı yıllar olarak adlandırılabilir bu dönem Türkiye için özelleştirmenin, çokuluslu şirketlerin istilasının, serbest pazar ve yabancı malların dönemi. Türk ekonomisindeki bu hareketlilikler ve özel televizyonların kurulmasıyla medya sektörünün ve reklamcılığın yükselmesi önemli toplumsal ve kültürel değişimlerin olmasına neden olmuştur (Navaro-Yaşın, 2005, s.231).

Özal döneminde genç kentli profesyonellerin ortaya çıkması kamusal yaşamı büyük bir dönüşüme uğrattı. Bu dönemde gençlerin üniversitede daha çok işletme, ekonomi ya da pazarlama okumayı tercih ettikleri yeni bir eğitim kültürü gelişmeye başladı. "Başarı" en büyük değer olarak ortaya sürüldü, çok para kazanmak bunu göstergesi oldu. Kendi işini kurmak, evlenmek, ev sahibi olmak, araba ve ev eşyaları almak, tatilde seyahate çıkmak ve finansal açıdan rahat olmak gibi maddeci değerlerin yükseldiği, varoluşun ve arzunun

göstergesinin tüketim olduğu bir döneme girildi. Mutluluk, satın alma ve kolaylıkla tüketme ölçeğinde değerlendiriliyordu. Tüketimin önem kazanması şehirlerdeki yaşam biçimini de etkiliyor, restoranlar, sinemalar, giyim mağazası zincirleri, barlar ve kafelerin sayısı giderek artıyordu (Navaro-Yaşın, 2005, s.231-232).

A. Saktanber'e (2005, s.272) göre popüler kültürde Özal döneminde meydana gelen değişimler çokça işlenmiş, bu yazılarda genelde üzerinde durulan dünya piyasalarına entegrasyonun sonucu olarak Türk toplumunun manevî yöneliminde ve ekonomik perspektifinde büyük değişimler olduğudur. Türkiye'deki liberal görüşe göre amacın –köşeyi dönmek- her aracı meşru kıldığı görüşüne dayanması, Kemalist devletçi anlayışın zayıflaması, laikliğin sorgulanması gibi sonuçlar bu değişimlerden bazılarıdır.

Tüm bu ekonomik, sosyal ve kültürel değişmeler ile beraber yayıncılıkta da değişimler gerçekleşmiştir. Türkiye'de 1980'li yılların sonundan itibaren yayımlanan kitaplar içerisinde iş yaşamına ve kişisel gelişime ilişkin rehber niteliğindeki kitapların yoğunluğu artmış, kitapevlerinde kişisel gelişim kitaplarına artık ayrı bir yer ayrılmaya başlanmıştır (Özdemir, 2007, s.1).

Yine 80'li yıllarda çağımız toplumunu tanımlayan-niteleyen 'bilgi çağı', "iletişim toplumu" "kalite", 'bilişim', 'yönetişim' gibi kavramlar ortaya çıkmış ve bu kavramlar sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır (Özdemir, 2007, s.1).

Bu tanımlamaların sosyal bilimlere ve gündelik konuşmalara girmesinin yanında özellikle işletmelerin yönetim anlayışında bazı dönüşümler olmuştur. 1980'li yıllarla birlikte Toplam Kalite Yönetimi uygulamalarının ortaya çıkmasıyla çalışanların sürekli eğitimi vurgulanmaya başlamış, formel eğitimin dışında işletmecilik mantığıyla şekillenen yeni bir eğitim anlayışıyla yetişkin eğitimleri ve hizmetiçi eğitimleri yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu popüler öğretilerin yaygınlaşması akademik ve meslekî bilgilerin değersizleştirilmesine, bunun yerine başarılı olmaya dönük ticarî becerilerin vurgulandığı, dışavurum, sunum, iletişim gibi olguların önem kazandığını görüyoruz. 1990'larda ortaya çıkan iş yaşamındaki ve yönetim anlayışındaki değişimler de piyasalaşmayı ve işletme becerilerinin öne çıkmasına, müşteriye ikna etmenin, çalışanların işgücü piyasasında kendilerine yer bulması için yetenek ve

becerilerini hem sürekli geliştirip hem de pazarlamasının önem kazandığını görüyoruz (Özdemir, 2007, s.76-79).

Bugünkü kişisel gelişim ve iletişim anlayışı bütün dünyada 1980'li yıllardan sonra girilen yeni bir evrenin bir parçası olarak yeni yönetim anlayışlarının yaygınlaşmasını sağlayan maddî koşullara bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Türkiye'de de yeni liberal yönetim düşünceleri 1980'lerde, yeni üretim organizasyonlarına geçiş ise 1990'larda yaygınlaşmıştır (Özdemir, 2007, s.157).

Toplam Kalite Yönetimi uygulamaları Türkiye'de 1980'lerden itibaren ekonominin dışa açılması ve yabancı işletmelerle kurulan ortaklıklar sonucu başlamıştır. 1990'lı yıllarda Toplam Kalite Yönetimi uygulayan büyük Türk şirketleri Avrupa Kalite Ödülleri almaya hak kazanmışlardır. Toplam Kalite Yönetimi, kurumların dinamik çevre koşullarına uyumunu artıran ve sürekli gelişmeye esas alan bir yönetim felsefesidir (Yıldırım, 2002).

1980'li yıllar Türkiye'de serbest piyasa ekonomisine geçirdiği ve işletme yönetiminde esneklik, insan kaynakları, Toplam Kalite Yönetimi gibi yaklaşımların uygulandığı yıllardır. 1990'lar ise artık çalışanların eğitimi, yönetimlerin yeniden yapılandırılması ve iletişimin öneminin vurgulandığı dönemdir. Ayrıca 1990'lar politika ve ideolojilerinin gözden düşürüldüğü, siyasal düşünceler yerine ekonomik verimlilik, para ve güç kullanma amacının popülerlik ve meşruiyet kazandığı bir dönemdir (Özdemir, 2007, s.159-162).

Bu süreçte teorik bilginin değeri de dönüşüme uğramıştır. Toplumsal ilgilerin yanısıra teorik ilgilerin de buna paralel bir biçimde gözden düşürülmesi ile ekonomik pragmatizme kayan ilgilerin bir sonucu olarak servet ve güç kazanmada başarıyla öne çıkmış yöneticilerin deneyimleri iyi yaşam ölçütü olarak sayılmaya başlanmış, kişisel gelişim kitaplarının bir kısım öncüleri bu yöneticilerin biyografik tarz kitaplarından oluşmuştur (Özdemir, 2007, s.167). 8.2

1980-90'lı yıllarda gerçekleşen büyük toplumsal dönüşümün sonuçları 2000'li yıllarda özellikle toplumsal değerlerdeki değişimlerle kendini göstermektedir. Erdem-Artan ve arkadaşlarının (2005) üniversite gençliğinin değerleri araştırmasında, cinsiyetler ve bölgeler arası farklılıkların fazla olduğu görülmüş, erkek ve Doğu'da yaşayanların geleneksel, ulusal,

dinî ve evrensel değerlere bağlı olduğu görülürken, kız öğrencilerin kendileri olma, inisiyatif kullanma ve kararlarını kendi başlarına alma konularında duyarlı oldukları, geleneksel değerleri farklı yorumladıkları görülmüştür (s.73). Burada da görüldüğü gibi bir yandan geleneksel değerlere doğru özellikle erkekler tarafından bir yöneliş canlansa da, kadınların çalışma ve şehir hayatının gerektirdiği özgüven, otonomi gibi özelliklere doğru bir eğilim gösterdiği gözlenmektedir.

Toplumun eğitime bakışı da dönüşüme uğramıştır. Eğitim, cumhuriyetin kuruluşundan 1980'lere kadar kamu hizmeti olarak görülürken, 1980'lerde tüm dünyada ve Türkiye'de IMF ve Dünya Bankası'nın denetiminde yapılan uyum programları birlikte eğitimde liberalleşme politikaları uygulamaya konmuş, kamu hizmeti görüşü ve yurttaşlık bilinci erozyona uğramaya başlamıştır. Bu liberal anlayışın da etkisiyle eğitim insanın bilgi ve beceri yüklenmesi gereken bir girdi olarak görülmeye başlanmış, yeni yönetim anlayışlarının popülize ettiği girişimcilik, rekabet, kalite, vizyon, misyon gibi kavramlarla kişisel gelişim öne çıkmıştır (Özdemir, 2007, s.168-169).

İ. Özdemir (2007) Türkiye'de kişisel gelişim kitaplarına olan ilginin 1994 krizinden sonra başladığını, 2001 krizinden sonra ise arttığını, bu artışın kişinin kendisinden başka yardım edecek kimsesinin olmadığı çalışma yaşamındaki kaygı ve güvensizliğin hakim olduğu kriz ve sonrası dönemlere denk geldiğini belirtir. Artan riskler ve belirsizlikler ortamda kişisel gelişim yazınının bireylere ihtiyaçları olan güvenlik, kontrol ve kaderlerinin rotasını çizme duygusu verdiğini belirtilir (M. McGee, 2002'den aktaran: Özdemir, 2007, s.175). 8.2

Batıda psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili gelişmelere baktığımızda 1980'ler danışmanlığın profesyonel bir meslek niteliğini kazandığı, geliştiği, tanındığı ve farklı uzmanlık alanlarının netleşip oturduğu yıllardır. Danışmanlık profesyonel bir meslek olarak 1980'lerde yerini sağlamlaştırmış ve kendini kabul ettirmiştir. 1990'larda ise yine danışmanlık mesleğinin iyice geliştiği ve danışmanlıkla ilgili birliklerin kurulduğu yıllardır. 2000'li yıllarda ise bu mesleğin kapsamı daha da genişlemekle birlikte danışmanların uğraşması gereken yeni sorun alanları ortaya çıkmaya başlamıştır: Dünyanın doğal kaynaklarında azalma, evsizlik, yalnızlık, yaşlanma, kişilerarası uyumsuzluk, artan rekabet bunlardan bazılarıdır (Akboy ve İkiz, 2007, s.17-19).

1980'ler ve 1990'larda Batı ile kısmen paralel şekilde Türkiye'de de benzer gelişmeler olmuştur. Özellikle 1990'lardan sonra psikolojik danışmanlık alanı toplumun ilgisini çeken, ihtiyaç duyulan ve talep edilen bir meslek halini almıştır. Yine 1990'lardan sonra psikolojik danışma merkezlerinin sayısındaki artış, özel radyo ve televizyonlardaki sağlık ve eğitim programlarında sık sık uzman görüşü olarak psikiyatr, psikolog ve danışmanlara yer verilmesi, bu alandaki kitapların artışı, psikolojik danışmayı bir ihtiyaç haline getirmiş, bu meslek grubunu da popülerleştirmiştir.

Türkiye'deki 80'li ve 90'lı yıllardaki dönüşümlere özetlemek gerekirse:

- Ekonominin dışa açılması,
- Orta sınıfın zenginleşmesi,
- Gelir dağılımındaki adaletsizliklerin büyümesi,
- Tüketim alışkanlıklarının değişmesi,
- Yaşam tarzlarının dönüşmesi (Uydu kentler, siteler, özel radyo ve televizyonlar, AVMler gibi)
- Kente göç eden nüfusun artışı,
- Hizmet sektörünün genişlemesi,
- Genç, kentli profesyonel sayısının artması,
- Popüler kültür patlaması,
- Çalışan kadın sayısının artması,
- Değerlerin değişmesi (kentlilik, tüketicilik, bireycilik, girişimcilik, kazanma hırsı gibi),
- Psikologluk, psikolojik danışmanlık gibi yardım mesleklerinin popülerleşmesi,
- Çocuk eğitimi konusunda liberal söylemlerin yaygınlaşması,
- Yeni yönetim anlayışlarına geçiş (Toplam Kalite Yönetimi, Katılımcılık gibi) sayılabilir.

Böylece bu son yirmi yıl içinde gerçekleşen toplumsal ve bireysel dönüşümler kişisel gelişim literatürünün gelişimi için zemin hazırlamıştır.

1990'lara gelindiğinde Türkiye'deki kişisel gelişim kitaplarındaki patlamanın hem dünyada çok satan kişisel gelişim kitaplarının Türkçe'ye çevrilmesi hem de yerli yazarların bu alanı keşfederek telif eserler üretmesi sonucu olduğunu görürüz. Bu dönemde kişisel gelişim

literatürünün batıda özellikle ABD'deki toplumsal olaylarla içiçe geçmiş tarihinden bağımsız olarak, kişisel gelişim türünün farklı dönemlerden örneklerinin ve alt türlerinin karmaşık bir şekilde Türkçe'ye çevrildiğini görürüz.

5.2.1. Türkiye'deki Kişisel Gelişimciler

Türkiye'de kişisel gelişimin öncüsü Nüvit Osmay'dır, onu izleyen Reha Oğuz Türkkan da diğer önemli bir isimdir. Kişisel gelişim kavramını kitaplarda ilk kez kullanan kişi Doğan Cüceloğlu ve Yeniden İnsan İnsan'a kitabıdır. Türkiye'de kişisel gelişim kitaplarının yayınlanmasını hızlandıran etkilere biri de Anthoy Robbins'in Sınırsız Güç kitabının 1994 yılında Türkiye'de yayınlanmış olmasıdır (Özdemir, 2007, s.171-172).

Fakat bu arada kişisel gelişimin öncü isimlerinden Dale Carnegie'nin *Dost Kazanmak ve İnsanlar Üzerinde Tesir Yapmak* kitabı 1938 yılında Ömer Rıza Doğrul tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ali Fuat Başgil'in yerli kişisel gelişimin öncüsü sayılabilecek *Gençlerle Başbaşa* kitabı 1949 yılında yayınlanmıştır.

Türkiye'de ki kişisel gelişim literatürünün öncüsü sayılan Nüvit Osmay 1910 yılında doğmuş, Almanya'da mühendislik eğitimi almış bir yazardır. N. Osmay, 1969 yılındaki emekliliğinden sonra da TÜBİTAK'ın çıkardığı Bilim ve Teknik dergisinin editörlüğünü 1980 yılına kadar sürdürmüştür. Kısa adı DKD olan (Düşün, Konuş, Dinle), Toplum Önünde Söz Söyleme Sanatı adı altında Kurslar düzenleyen N. Osmay, Dale Carnegie enstitüsünden aldığı eğitimler sonucunda, bu eğitimlerden edindiği bilgilere kendi yorumunu da katarak insan ilişkileri ve hitabet konusunda birçok kişiyi eğitmiştir. "İnsan Mühendisliği" kitabı 1968 yılında önce "İnsan ve Mühendis" adıyla yayınlanmış, daha sonra 1983 yılında ikinci baskıyla beraber mevcut halini almıştır. Kitap bazıları çeviri bazıları yazarın kendisinden olan yazılardan oluşmakta, günümüze göre eski bir dil kullanmakta, kitap, yönetim, eğitim, kişisel gelişim, konularına değinmekte, zaman zaman toplumsal eleştiriler yaparken zaman zaman da didaktik tarzıyla öğütler vermektedir. Kitap ünlülere ait öz deyişleri de sıklıkla kullanmaktadır. Kitapta takım çalışmasının öneminden, insanları nasıl çalıştıracağınıza, dost kazanma sanatından, verimliliği attırmaya, toplantı yönetimine ve liderlik konularına kadar birçok konudan bahsedilmektedir (Osmay, 2011; Sezik, 2000).

Nüvit Osmay'ın ardından Türkiye'deki kişisel gelişimin ikinci kuşağı R. Oğuz Türkkan'dır. Türkkan, açık öğretimin temeli olan Yaykur Açık Üniversitesinin kurucularından ayrıca Türkiye'deki ilk hızlı okuma ve öğrenme kitabını 1985'te yayınlayan kişidir. Mustafa Ruşen'de 1990'lı yıllarda kişisel gelişim alanında öne çıkan isimlerden biridir. Özellikle hızlı okuma ve öğrenme konusundaki çalışmalarıyla tanınmıştır (Sezik, 2000, s.166).

N. Sezik (2000), Türkiye'deki kişisel gelişim serüvenini anlatırken Doğan Cüceloğlu'nun kişisel gelişim kavramını kitaplarında ilk kez kullanan kişi olduğunu, yazarın bu türe karşı ilgi uyandıran en önemli kişi olduğunu vurgular.

N. Sezik (2000, s.167), Anthony Robbins'ın "Sınırsız Güç" adlı kitabının 1994 yılında Türkçeye çevrilerek yayınlanmasının bu türe olan ilgiyi artırdığını ve kişisel gelişimin özellikle NLP'nin ülkemizde tanınmasına yol açtığını belirtir. Daha sonra yerli kişisel gelişim literatürünün önde gelen temsilcileri olan Oğuz Saygın, Turgay Biçer, Mümin Sekman bu alanda ürünler vermeye başlamışlardır. Oğuz Saygın ve Turgay Biçer özellikle NLP teknikleri üzerinde yoğunlaşmış, kitapları öncelikle NLP, başarı konusunu işlemektedir.

Tempo dergisinin Temmuz 1998 tarihli 29 nolu sayısı Türkiye'deki kişisel gelişimin seyri açısından önemli bir ipucu verir. Dergi bu tarihte kapağında, "4 saate kendinizi değiştirin" konusunu işleyip, derginin yanında bir kitapçık vermekte ve bu değişimin nasıl gerçekleşeceğini anlatmaktaydı. Daha sonra bu kitapçık yazarı Cengiz Eren tarafından genişletilerek "İçerik Sizi Düşünmek" adıyla kitap olarak yayınlanmıştır (Sezik, 2000, s.170).

2000'li yıllar bu alanda dergilerin de yayın hayatına girdiği yıllardır. Türkiye'de 2000 yılı Şubat ayı "Kişisel Gelişim ve Değişim" dergisinin yayına başladığı yıl olmuştur. Tamer Dövecü'nün editörlüğüyle yayına başlayan dergi, kişisel gelişimi NLP çerçevesinde inceleyen, spor, eğitim ve iş hayatı konularını işlemekteydi (Sezik, 2000, s.172). Ülkemizde kişisel gelişim alanında Beyin Gücü, Genç Beyin, Genç Gelişim ve Kişisel Gelişim adlı dergiler mevcuttur.

Z. Özkan (2000, s.96) Türkiye'nin kişisel gelişim alanında hem Batı hem de Avrupa'nın gerisinde kaldığını ancak üçüncü dünya ülkeleri ve Doğu'nun oldukça ilerisinde olduğunu belirtir. Bu geri kalmanın nedeni olarak ise kişisel gelişim alanında fazla telif eser

olmamasını, çeviri sayısının fazla olmasına rağmen yapılan çevirilerin iyi olmamasını, sunulan çözümlerin Türk insanına uygun olmamasını gösterir. Yazar, 2000 yılında yaptığı öngörüyle bu alanın hızla geliştiğini, çok büyük bir okuyucu kitlesi olduğunu bu alanda çok fazla telif esere ihtiyaç duyulduğunu vurgular.

D. Cüceloğlu yerli kişisel gelişim literatürünün önemli yazarlarından birisi olarak psikoloji alanında doktora derecesine sahip olup akademisyen yönü de olan ve kitaplarına bu yönünü de yansıtan bir yazardır. Yazarın genel psikoloji ve iletişim konulu akademik tarz kitaplarının yanısıra 1990’lardan itibaren yazdığı Türk insanına dönük kişisel gelişim türü kitapları mevcuttur. Başlıca kitapları arasında *İnsan ve Davranışı*, *Yeniden İnsan İnsana*, *İçimizdeki Çocuk*, *Başarıya Götüren Aile*, *Korku Kültürü*, *Mış Gibi Yaşamlar*, *Savaşçı* sayılabilir.

D. Cüceloğlu, kitaplarında kişisel gelişim kavramını ilk kullanan yerli yazar olarak kendisiyle yapılan bir röportajda yaşamın büyük bir öğrenme fırsatı olduğunu, kişiye özel bir müfredat programı olduğunu vurgulamıştır. D. Cüceloğlu’na göre hayat, insanın neyi öğrenmeye ihtiyacı varsa onu karşısına çıkarmaktadır (Sezik, 2000, s. 35). Yine aynı röportajda Cüceloğlu yabancılaşmanın çağımızın en büyük sorunlarından biri olduğunu belirtiyor (Sezik, 2000, s.50).

D. Cüceloğlu’na göre değişim A noktasındaki bir kişinin B noktasına isteyerek planlayarak gitmesi, kendini götürmesi durumudur. D. Cüceloğlu, kişinin değişimi kendi planlamasına ve hedeflemesine vurgu yapmıştır. Kişisel gelişimci olarak kendi misyonunu ise kişisel gelişim yolculuğunda “insanlara kaynak olarak ve ‘yeni bir pencere açmak ve istersen bakabilirsin, içinde neler olabileceğini görebilirsin’, olanaklarını sağlamak” şeklinde tanımlamıştır (Sezik, 2000, s.31).

Üstün Dökmen de yerli kişisel gelişim literatürünün en önemli ve en üretken yazarlarından biridir. Dökmen, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında profesör unvanına sahip bir akademisyendir. Uzun yıllar yaptığı televizyon programlarıyla tanınırlılığını arttırmış olan yazar tamamen kendine özgü ve yerli öğelerle bezenmiş bir üsluba sahiptir. Dökmen’in *Küçük Şeyler*, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, *Ladesçi*, *Varolmak*, *Gelişmek*, *Uzlaşmak*, *Deriden Kültüre* gibi kişisel gelişim kitaplarının yanı sıra şiir ve tiyatro oyunu kitapları da vardır.

Doğan Cüceloğlu ve Üstün Dökmen’i yerli kişisel gelişim literatürü içinde psikoloji ve eğitim alanından gelen akademisyen kimlikleri sebebiyle diğer yazarlardan farklı bir kategoride değerlendirmek gerekir. Pop-psikoloji tarzı yazan ve bu nedenle de sıklıkla eleştirilen diğer kişisel gelişim yazarlarıyla karşılaştırıldıklarında bu yazarların psikoloji ve eğitim yazınına bağlı kaldıkları gözlenmektedir.

Popüler tarzda yazan Mümin Sekman da Türkiye’de 2000’li yıllarda tanınmaya başlanan kişisel gelişim ve başarı konularında eserler veren bir yazardır. Yol Aç, Kesintisiz Öğrenme, Başarı Üniversitesi, Her Şey Seninle Başlar, Limit Sizsiniz, Çevik Şirketler, Türk Usulü Başarı gibi kitapların yazarıdır (Sezik, 2000, s.170). Başarı konusunu yerli unsurlarla stilize eden yazar, Türkiye’de kişisel gelişim yazınının önde gelen ve çok satan eserlerini vermeye devam etmektedir.

M. Sekman’a göre değişim hep vardı ancak 1980 sonrasında değişimin diğerlerinden farkı hızlı olması olmuştur (Sezik, 2000, s.64). Kendi misyonunu ise insanlara değişimleri gerektiğini hatırlatmak, bunu başarabileceklerine inandırmak ve onlara model sunmak olarak tanımlamaktadır (Sezik, 2000, s.67). Sekman, insanların hayatlarından memnun olmadıkları için değişim arayışına girdikleri ve hayatlarını değiştirmek istediklerini, 1980 sonrasında insanların kendilerinden beklentilerinin arttığını belirtmiştir (Sezik, 2000, s.69).

Bu çerçevede ülkemizde diğer kişisel gelişim yazarları şöyle belirtilebilir: Adil Maviş, Adem Özbay, Ahmet Şerif İzgören, Cengiz Erengil, Muhammed Bozdağ, Münir Arıkan, Nil Gün, Oğuz Saygın, Rıdvan Şanal, Turgay Biçer, Zülfikar Özkan.

Ayrıca, yerli kişisel gelişimcilerin (Dünyadaki benzerleri gibi) İnternet’i hem düşüncelerini yayma hem de ürünlerini pazarlama amacıyla etkili olarak kullandıkları gözlenmiştir ayrıca yine önde gelen kişisel gelişimcilerin kendi danışmanlık şirketleri aracılığıyla kurumlara kişisel gelişim seminerleri verdikleri ve böylece kurumlaştıkları da gözlemlenmektedir.

BÖLÜM VI

KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TEMALARI VE TÜRLERİ

Kişisel gelişim literatürü içeriğine göre farklı temalar altında sınıflandırılmıştır. Bu bölümde öncelikle en sık karşılaşılan temalara yer verilmiş daha sonra ise bu alanda en yaygın ağ olan *self-growth*'un tür sınıflandırmasına göre açıklamalar yapılmıştır.

6.1. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TEMALARI

Kişisel gelişimin literatürünün kaynağı olan Amerikan kişisel gelişim yazınının temel teması bireyselliktir. Bireysellik ideolojisi “kendini yapan insan (self-made man)” şeklinde ifadesini bulur. Kişisel gelişim bağlamında bireyciliğin gelişimini üç aşamada izleyebiliriz:

- Aşırı bireycilik,
- İlerlemeci bireycilik,
- Bencilik /selfism (Douglas, 1979, s.134-135).

İ. Özdemir'e (2007, s.15) göre kişisel gelişim kitaplarında ve seminerlerinde öne çıkan kavramlar özne merkezli ve liberal bir bireycilik anlayışına dayanan kavramlardır.

Teknolojik ve bilimsel ilerlemeler insanların vücutları üzerinde eskisine göre daha fazla kontrol uygulamasını mümkün kılmıştır, ancak bu ilerlemeler benliğin doğasına ilişkin oldukça derin soruların da sorulmasına yol açmıştır. Fiziksel görünüşümüzü plastik cerrahiyle yenileyebildiğimiz, beyin kimyamızı düzenleyerek kendimizi daha mutlu yapabildiğimiz, gen terapisinin olanaklarının araştırıldığı bir çağda yaşayan bizler için benliğin ne anlam ifade ettiği hakkında kafamızın karışık olması normaldir (Brekus, 2004). Küresel ekonominin ortaya çıkması insanların maddî şeylere ulaşımını artırmıştır ancak günlük deneyimlerimizi de standardize hale getirmiştir. Büyük şirketler bizleri diğerlerinden farklı gösterecek belirli bazı ürünleri almamız konusunda ikna etmek amaçlı reklamlar için milyarlarca dolar para harcamaktadır, fakat gerçekte bu ürünler bizleri benzeştirmektedir. Benliğin de manipüle edilmesi gereken ayrı bir nesne olarak görüldüğü tüketim kültüründe, insanların kafası biricik/özgün bir birey olmanın anlamı hakkında giderek daha fazla karışmaktadır (Brekus, 2004).

Kişisel gelişim kitaplarının asıl malzemesi kişilerin benliğidir. Benliğin incelenmesi, tanınması, tanımlanması ve kurulması kişisel gelişim kitaplarının en temel amacıdır. Benliğin bireyin içinde olduğu varsayılır. S. K. Dolby (2005, s.20-24) benlik kavramının kişisel gelişim kitaplarında dört farklı şekilde temsil edildiğini ve görüldüğünü söyler ve bu dört benlik kavramının da birbirinden belirgin şekilde farklı ve yazarın kitaptaki argümanının da yönünü belirlediğini iddia eder:

- a- Zorunlu Benlik (Obligated self): Bu benlikte içgörü ve geleneksel Hristiyan gelenek ve diğer temel dinî geleneklerden kalmış programlı çabalar teşvik edilir. Sadece bireyin manevî gelişimi ve davranışına odaklanılır ve özellikle birey dünyevî talepler tarafından sınılanır.
- b- Sosyal benlik: Birey topluma açıktır ve toplumla birey arasında bir denge gerektirir.
- c- Psikolojik benlik: Genelde popüler psikoloji kitaplarının vurgu yaptığı benliktir. Bu benlik “yaralı” ya da en azından işlevsiz bir kültürün yönlendirdiği “saptırılmış” bir benliktir. İyileştirilmeye ihtiyacı vardır. Bu görüş medikal söyleme dayanır.
- d- Bağımsız benlik (Detached benlik): Bu benlik kavramı bir öncekine bağlıdır ancak benliğin tanımında ruhsal güç ve sağlıkla ilgili daha iyimser bir görüş vardır. Bu benlik görüşü Doğu düşüncesinden etkilenmiştir. Bu benlik görüşü “ruh” kavramına daha yakındır, her bireyin içindeki kutsalın saf görünüşüdür.

Bireycilik ideolojisine yaslanan bireye yardım etme ve geliştirme amacına sahip kişisel gelişim kitapları bazı klişelere/kalıpyargılara sahiptir, bunlar açık ya da örtük olarak bu türdeki kitaplarda devam eder. Alanda yapılan çeşitli araştırmalar sonucu bazı ortak temalar tespit edilmiştir. Çeşitli araştırmacıların belirlediği tema sınıflandırmaları aşağıda verilmiştir.

D. Gountlett (2002) kişisel gelişim kitaplarındaki en genel mesajları şöyle özetlemiştir:

- a) Kendine inan, her şeyi başarabilirsin. Eğer sen onların üstesinden gelmek istersen, sosyal bariyerler görmezden gelinebilir, önemsenmeyebilir.
- b) Senin neyle mutlu olacağın ya da senin için mevcut olanaklar açık olmayabilir. Bunları senin belirleyip sonra da peşinden gitmen gerekir.
- c) Kadın ve erkekler “içeride” temelde benzer. Erkekler duygusal olarak çekinik ve iletişimde kötüyken, kadınlar güvensiz ve kapasitesini tamamıyla gerçekleştiremeyebilirler.

Fakat her durumda, hem kadınlar hem erkekler yeni düşünme ve davranış yolları edinebilir ve dengeli, duygusal zekâlı ve tam işlevsel kişiler olabilirler.

d) Değişim her zaman mümkündür.

İlham verici kişisel gelişim literatürü, okuyucuya içinde yaşadığı dünyada yardım etmeye konsantre olmuştur. Vurgu, bireyin değişimi üzerinedir, toplumun değil. İncelenen kitaplar kişiye içinde bulunduğu çevrede kontrol kazanması ve başarılı yaşaması için kendini kontrol, kendini yönetim ve kişisel gelişim üzerinedir. Başarılı yaşam çoğunlukla mutlulukla paraleldir. Literatür insanları doğuştan iyi ve irade sahibi olarak görür. Başarısız yaşam ve sonucunda yaşanan stres, kaygı, üzüntü gibi duygular irrasyonel kararların sonucudur. Literatür bu yüzden rasyonel kararlara vurgu yapar fakat “sorgusuz ve sualsiz” inanca da güvenir (Douglas, 1979, s.101).

G. K. Quartaro’ya (1993) göre ise bu kişisel gelişim kitapları açık yada gizli üç temel mesaja sahiptir:

- Senin yaşamın olabileceği kadar iyi değil.
- Yaşamını iyileştirmek ve geliştirmek için bir şeyler yapabilirsin.
- Bu kitap sana ne yapacağını söyleyecek.

Böylece kişisel gelişim yazarları okuyucunun dikkatini çekerek, yazdıklarını ciddiye almalarını, uygulamalarını, hatta başucu kitabı yapmalarını sağlamaya çalışırlar. Bu şekilde kendilerine ve kitaplarına uzmanlık, üstadlık pâyesi verirler.

Diğer taraftan, A. Bergsma’ya (2008) göre kişisel gelişim kitaplarındaki ortak temalar –ki bunlar aynı zamanda kişisel gelişim literatürü türlerine de karşılık gelir- ise şöyledir:

- *Kişisel gelişim*: kişisel etkililik, kendini yönetme, yaşama sanatı ve amaçlarına ulaşmanın yolları,
- *Kişisel ilişkiler*: yakın ilişkiler, iletişim,
- *Stresle başa çıkma*: huzura kavuşma ve rahatlama - gevşeme yöntemleri,
- *Kimlik*: ben kimim? İçgörü kazanma, duygular konularını içerir.

T. Butler-Bowdon (2003) ise kişisel gelişim klâsiklerini anlattığı kitabında bu kitapları altı genel temanın işlendiği türe ayırmıştır:

- a- Düşünce gücü (düşünceni değiştir hayatını değiştir),
- b- Rüyanı/düşünü takip et (başarı ve amaç belirleme),
- c- Mutluluk sırları (sevdiğin şeyi yap, işe yarayanı yap),
- d- Resmin tamamı [bigger Picture] (bakış açını geliştir),
- e- Ruh ve gizem (derinliklere inmek),
- f- Fark yaratmak (kendini değiştir, dünyayı değiştir).

İ. Özdemir (2007, s.145-153) kişisel gelişim ve örgütsel iletişim yazınının temel iddialarını şu şekilde sıralamaktadır:

- 1- *Yeni, gelişkin ve nitelikli olma iddiası:* kişisel gelişim ile yani bilgilenmedeki artışla insanların daha nitelikli hale geldiği iddiası.
- 2- *İnsan odaklı olma iddiası:* kişisel gelişim kitapları insan odaklı olmak ve insana önem vermek düşüncesini destekleyici biçimde herkesi kendini tanımaya, keşfetmeye ve gizli kalmış yeteneklerini ortaya çıkarmaya ve gerçeği uzmanlaşmış bilgide, hiyerarşide değil kendi içinde aramaya çağırmakta ve bu çağrıyı da insan odaklı oluşun göstergesi saymaktadır.
- 3- *Özgürlükçü olma iddiası:* bu anlayıştaki kılavuz kitaplar bireylerin özgürlüklerine önem verdiklerini ve bireysel özgürlükleri teşvik ettikleri iddiasındadırlar.
- 4- *Eşitlikçi, katılımcı ve demokratik olma iddiası:* yönetim ve kişisel gelişim yazını insanların gönüllü katılımına öncelik verdiğini, insanların daha önce dışında tutuldukları karar alma süreçlerine dahil olmalarını destekleyici bir anlayışa sahip olduğunu, katı bürokratik yönetim yerine, paylaşım, bilgilendirme ve düşünce alışverişini öne çıkardığını iddia eder.
- 5- *Açıklık, şeffaflık ve içtenlikten yana olma iddiası:* yeni yönetim ve kişisel gelişim yazınının ortak noktalarından birisi hiyerarşiyi ve statüyü önde tutan iletişim biçimlerinin durağan, katı, soğuk, mesafeli, çatışma ve yabancılaşmaya yol açan iletişim biçimine karşılık, karşılıklı güven, anlayış, özen, ilgi, sevgiye dayalı olarak iletişimde bulunulan bütün insanlarla içtenlikle ilişkiler kurulmasına yönelik bir iletişim anlayışının öne çıkarılmasıdır.

İ. Özdemir (2007, s.177) kişisel gelişim dergi ve yazılarının iletişimle ilgili olanların incelediğinde anahtar (başarının anahtarı), şifre (bedenin şifreleri), sır (mutluluğun sırları), sihirbaz (iletişim sihirbazı), mucize (mucizevî başarı), öncül/lider (değişimin öncüsü) ve yol (zirveye giden yol) gibi sözcüklerin en sık kullanılan sözcükler olduğunu bulmuştur.

Kişisel gelişim kitaplarının üslubuna baktığımızda, İ. Özdemir'in (2007, s.187) incelediği kişisel gelişim kitaplarında özdeyişler, özlü sözler, özyaşam öyküleri yer almakta ve didaktik öyküler de etkili biçimde kullanılmaktadır. Deneyim aktarımında ise kişisel bir dil kullanılmaktadır.

Kişisel Gelişim Literatürünün Temaları altı alt başlıklar halinde incelenecektir:

- Kontrol Etme Takıntısı,
- Kendinle İlişki/Kendini Sevme/Kendini Kabul Etme,
- Başarı ve Mutluluk,
- İdeal ve Sağlıklı İnsan,
- Olumlu düşünme
- İlerleme/Gelişme/Değişme.

Kontrol Etme Takıntısı: Genelde, kendimizle ilgili bazı yönleri değiştirmenin bize başkaları tarafından beğenilmenin gururunu, kendine güven, sağlık ve işlevsellik gibi içsel kazanımlar getireceğini bekleriz. Kendini değiştirmenin en büyük cazibesi bu beklenen sonuçtur. Bunun yanında, kendimizle ilgili bazı şeyleri değiştirmek bu ödüller üzerinde kontrol kazanmanın da bir parçasıdır. Bireyler kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olma duygusunu severler ve kendini değiştirme bu tür duyguları ortaya çıkartır. Bu değişim çabalarına katılmak ve aktif rol almak kişide abartılı bir kontrol duygusu geliştirir (Polivy ve Herman, 2000). H. Douglas'a (1979, s.85) göre kişisel gelişim kitapları sürekli değişen durumlar karşısında kontrolünü sürdürmesinde bireye yardım etmek için formüle edilmiş kitaplardır.

Sürekli kendini denetleme ve kontrol, başkalarını etkileme, uyum sağlama kişisel gelişim kitaplarında sürekli tekrarlanan düşüncelerdir. Kişisel gelişimini tamamlamış birey dendiğinde, kendini kontrol edebilen, davranışlarını sürekli hesaplayarak başkalarını da kontrol etmeye hazırlanan bireylerden söz edilir. Bu da kişisel gelişim kitaplarının özgürlük ve özerklikle çatışan bir söyleme dayandığının göstergesidir (Özdemir, 2007, s.241).

Kendinle İlişki/ Kendini Sevme/ Kendini Kabul Etmek: Kişinin kendisiyle olan ilişkisine yapılan vurgu kişisel gelişim kavramının gerekli bir parçasıdır. Kişisel gelişim kitapları, kişinin öncelikli olarak kendisine karşı ahlâkî sorumlulukları olduğu iddia ederler, fakat böyle

yaparak yazarlar farkında olmadan “benliği” ontolojik olarak kendisinden ayrı bir şey olarak konumlandırmak zorundadırlar (R. Hazleden, 2003’den aktaran: Svehla, 2008, s.168).

Kendine ihtimam, kendiyle konuşma, kişinin, diğerlerini sevmeden önce kendini sevmesi gibi vurgular, kültürel olarak paylaşılan ve kişisel gelişim kitaplarında desteklenen ifadeler okuyucudan ayrı bilinmeyen bir varoluşun olmasını zorunlu kılar (Svehla, 2008, s.169).

Bir kimsenin kendisiyle olan ilişkisine yapılan vurgu kişisel gelişim kavramının temel ögesidir. Fakat bazı yorumcuların gözlemlediği gibi, bu uygulama benliğin ikiye ayrılıp çatallaşmasını içerir. Kişisel gelişim kitapları sıklıkla bir kimsenin temel etik görevinin kendine karşı olduğunu iddia ederler, fakat bunu yapmak için yazarların benliği kendisinden ontolojik olarak ayrı kurmaları gerekir (R. Hazleden aktaran: Svehla, 2008, s.168).

Kişisel gelişim yazınında kişinin içine dönmesi ve kendiyle meşguliyeti övülmektedir (Özdemir, 2007, s.290). Kişinin içine dönmesinin övülmesi ve teşvik edilmesi, benlikle aşırı meşguliyet, önce kişinin kendini sevmesi gibi vurgular ve yönlendirmeler P. Cushman’ın (1990) boş benlik ve C. Lasch’ın (2006) narsisizm tartışmalarında da vurgulanan konulardır. Böylece birey güçlendirilmek adına yalnızlaştırılmakta, bencilleştirilmekte, toplumsal alandan soyutlanarak değerleri açısından daha da öznelleşmekte ve apolitikleştirilmektedir.

Başarı ve Mutluluk: Başarı ve mutluluk teması kişisel gelişim kitaplarının en önemli ve hedef olarak gösterilen temalarıdır. Ancak bu temaların ne ifade ettiği de bu literatürün gelişimi boyunca değişime uğramıştır.

Çağdaş kültürde “mutluluk” bütün insanların ulaşmak istediği bir idealdir. V. Frankl (1995, s.102) E.Weisskopf-Joelsen’a atıfta bulunarak mevcut ruh felsefesine göre insanların mutlu olması gerektiğini, mutsuzluğun bir uyumsuzluk belirtisi olduğu görüşünü vurgulamaktadır. Doğal olarak böyle bir değer sisteminin mutsuzluğu ve insanların duygusal yükünün artacağını belirtir. V. Frankl (1995, s.131) bugünün toplumunun başarı yönelimli olduğunu, sonuç olarak da başarılı ve mutlu insanlara, özellikle de gençlere taptığını belirtir. Böyle yaparken de herkesin değerini öz olarak görmezlikten gelir, onurlu olmadan kaynaklanan değerli olma ile yararlılık anlamındaki değerli olma arasındaki fark bulanıklaşır.

M. Csikszentmihalyi'nin (2005, s.11) Akış Mutluluk Bilimi adlı kitabı, insanlığın başlangıçtan beri mutluluğu hedeflediğini, ancak buna hem yaşam içinde karşılaşılan zorluklar hem de insanın süregelen doyumsuzlukları nedeniyle ulaşmanın zor olduğunu belirtir. M. Csikszentmihalyi bunun çözümünün kendimizde yaşantının denetlenmesi yani yaptığımız her şeyden an be an zevk alma yeteneğini geliştirmek olduğunu belirtir.

Kişisel gelişim kitaplarının bir kısmında, hayattaki en önemli amaç mutlu olmaktır. Bu yazarlar için mutluluk olmasını istediğin şeydir. Özgürlük de mutluluğun vazgeçilmez bir parçasıdır, bu diğerlerinin sınırlamalarından özgür olma anlamındaki özgürlüktür. İletişim de bu özgürlüğü gerçekleştirmenin önemli bir parçası olarak görülür, çünkü özgürlük bir kimsenin isteklerini diğerlerine iletebilmesine bağlıdır (Douglas, 1979, s.52).

Bugüne kadar, “başarı” ekonomik başarıyı, “değişim” teknolojik değişimi ve “büyüme” hem ekonomik hem de teknik gelişmeyi ima etmiştir. Bilim, teknoloji ve psikoloji biliminin artan etkisiyle, bu metaforlar bireyin öznel varlığına yöneltilmeye/uygulanmaya başlamıştır. Başarılı olma mevcut kişisel gelişim literatürüne göre, bir kimsenin tatmin olduğu hayat sürmesi anlamına gelmekte, bu anlam geleneksel anlamda *gayret göstermeye* olan vurguya karşılık zımnî bir düzenleme olarak yorumlanabilir (Douglas, 1979, s.67).

Gelecek yönelimli dışsal amaçlar artık önemli olarak görülmez, onun yerine hayattaki en önemli şey kendini gerçekleştirme, öz-doyum, tatmin olarak görülür, amaçlara ulaşmak ise çabuk olmalıdır. Mutluluk hâlâ önemli bir amaç olarak görülür, fakat mutluluk artık “olmasını istediğin herhangi bir şey” olarak tanımlanır, dışsal olarak tanımlanmış bir başarı ölçütü yoktur. Başarı ve para kendi içinde birinci amaçlar olmasa da, başarılı olmanın “doğal sonuçları” olarak görülürler (Douglas, 1979, s.76).

Başarının tanımı yıllar boyunca “öbür dünyaya ilişkin” amaçlardan daha dünyevi endişelere kaymıştır. En sonunda başarı kavramı neredeyse saf öznel özelliklerle, dışsal özelliklerin olmayışıyla tanımlanmaktadır. Bu türdeki ilk kitaplarda ilerleme, çok çalışma ve hazların ertelenmesiyle dünyada ilerleme olarak görülmüştür. Zamanla çok çalışmanın yerini insanları istediği gibi manipüle etmek için kişiliğini geliştirmek önem kazanmıştır. Çağdaş literatür ise ilerlemeyi yalnızca “içsel büyüme” ile eşit görmektedir. Zamanla başarı tanımı *öbür dünya*

hedeflerinden daha dünyevî ilgilere doğru değişmiştir. Başarı kavramı tamamen subjektif niteliklerle tanımlanmaya başlanmış ve dışsal tanımlar bırakılmıştır (Douglas, 1979, s.102).

C. Lasch'a (2006, s.104) göre artık başarı kendi başına bir amaç, kendini onaylama duygusunu yerleştirme yetisini tek başına elinde tutan rakipler karşısında kazanılan bir zafer gibi gözüküyor. En yeni başarı elkitapları başkalarını sömürme ve yıldırma gereksinimini dürüstçe kabul etmeleriyle, başarının özüne ilgi göstermemeleriyle, görünüşlerinin başarıdan daha önemli olduğunda içtenlikle ısrar etmeleriyle daha önceki kılavuzlardan ayrılır.

Herkes "çarçabuk zengin olma" reçetelerin gerçekte bir işe yaramadığını bildiği halde, çaba göstermeden yaşama hayali çok yaygındır (H. Falvey, 1946'dan aktaran: Fromm 1993a, s.101-102). Zenginlik ne şekilde olursa olsun başarının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

İ. Özdemir (2007) yaptığı tez çalışmasında iletişimi temel eksen alan çalışma yaşamına ve kişisel gelişime yönelik özel iletişim programları ve bunlara kaynaklık eden popüler kitapları incelemiş ve değerlendirmiştir. İ. Özdemir (2007, s.16) Türkiye'de yayımlanan, iletişim eğitimi ve kişisel gelişim programlarında temel referans kaynağı olarak gösterilen yirmi kitabı (10 çeviri- 10 yerli) incelemiştir. Kitap incelemesinde metin analizi yöntemiyle eleştirel bir değerlendirme yapmıştır. Ayrıca, iletişim olgusunu esas alan iki farklı hizmet içi seminerini de katılımlı gözlem yoluyla incelemiştir. İ. Özdemir (2007, s.138) tezinde yönetim ve iletişim odaklı kişisel gelişim yazınından örnekler incelemiştir. Ona göre yeni yönetim ve kişisel gelişim yazınının gösterdiği hedefler, finansal çıktıları ve ekonomik başarıyı öne çıkarmaktadır. Etkinlik ve verimlilik, müşteri odaklılık, sonuca yönelme, yönetim ve kariyer odaklılık bunları ifade eden kavramlardır. Kişisel gelişim literatürünün insanlarda bulunması gereken özellikler olarak öne çıkardığı özellikler ise şunlardır: Misyon-vizyon sahibi olmak, stratejik düşünmek, liderlik yeteneğine sahip olmak, esneklik, ekip üyesi olmak.

İ. Özdemir'e (2007, s.15) göre kişisel gelişim kitaplarında başarının hem gıpta edilen bir mesleki konuma ulaşmak olup hem de tüketim toplumunun gerektirdiği parasal imkânlarla ulaşmanın yolu olarak tanımlandığı, mutluluğun ise iyi ilişkiler ve tüketime dönük gereksinimlerin karşılanmasıyla ulaşılabilecek bir durum olduğu inançları temsil edilir.

İdeal ve Sağlıklı İnsan: Kendine yeterlik, onun zıddı ise başkalarına aşırı bağımlılık kavramları aslında kültürel kavramlar olmakla birlikte, terapilerde bireylerde oluşturulmak istenen kendine yeterli ve bağımsız birey idealidir. Bağımlılık ise olumsuz karşılanan ve aşırı uç durumlarda patolojik olarak değerlendirilen bir özellik olmaktadır (Sayar, 2011, s.97). Kendi yönelimlilik kavramı, kişinin kendi içindekileri (kalbi ve zihni) bilerek hayatını buna göre düzenlemesi, dışsal ölçülerden azat olmasıdır (Sayar, 2011, s.98). Bu kavramlar günümüz modern birey anlayışının temellerini oluşturduğu gibi, ideal insanın temel niteliklerini de ifade ederler.

Diğer bir görüşe göre de, olgunluk ve bağımsızlığa ulaşmış bir insan muhtemelen çağdaş toplumun kaotik değişimleriyle baş edebilir ve talihi yaver giderse bunları başarılı bir yaşam tarzı kuracak şekilde kaynaştırabilir. Bu başarıyı da kimisi profesyonel destek ve yardımlarla, pek çoğu da içsel gelişimsel yetileriyle kendi başlarına gerçekleştirmektedir (Güleç, 2009a, s.205).

C. Güleç'e (2009a, s.196) göre kişinin büyümesinde ve gelişmesinde bilginin ve becerinin rolüne yeterince dikkat gösterilmemiştir. Kişinin kendi kendine yeterli olmasında bir dizi beceri kazanma zorunluluğu olduğu bilinen bir gerçektir. İnsanın psikososyal ve kültürel varlığıyla ilgili bilgiler edinmesinin kişisel gelişmeye çok önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Bu da yine insanların kendilerini anlamaya dönük çabalarına neden olmaktadır.

T. Şirin'e (2005, s.38) göre ise Batı'nın kişisel gelişim anlayışının en temel özelliği, başarıya odaklanan ve kendi gücünün zirvesinde olan bir insan modelidir. Bu insan için, başarıya giden her yol mubahtır, çevresindeki en yakınları da olmak üzere tüm insanlar başarıya ulaştıracak araçlardır. Bu nedenle aile ilişkilerini düzenlemeli, iyi giyinip iyi konuşmalı, iyi beslenmeli, insanları yönetmeyi iyi bilmeli ve hatta arabasına iyi bakmalıdır. Bunların hepsi “başarı araçları”nın doğru kullanıldığının göstergeleridir.

“İdeal” insanlar, hasta olmayan, gereksiz yere mücadele etmeyen, suçlamayan, hayatındaki düzen, kurum ya da sistemle ilgisi olmayan, özdisiplinli, yaratıcı, uzmanlara ya da el kitaplarına sorma ihtiyacı olmayan kişilerdir (Douglas, 1979, s.51). Onlar, yüksek enerji seviyesine sahip, az uykuyla yetinen, agresif şekilde meraklı, öğretmen değil öğrenen, hata yapmaktan korkmayan, oyun oynamayan ya da insanları etkilemeye çalışmayan, kendilerini

sınırlayıcı değerleri olmayan, kahramanı ya da idolü olmayan, en önemlisi kendisine âşık kişilerdir (Douglas, 1979).

Sağlıksız birey ise, bu kitapların sözde hitap ettiği kişi ve kendinden nefret eden, başa çıkamayan ya da kararlar veremeyen, yalnızlıktan ve hatadan korkan, depresif, endişeli, güvensiz, değişimden korkan, büyümeye dirençli, irrasyonel, hayatı izleyen, geçmişini anlamaksızın ona bağlı, bu yüzden eylemlerinin sorumluluğunu alamayan kişidir (Douglas, 1979, s.51).

Kendini kabul, öz-saygı, kontrollü olmak ve davranışlarından sorumlu olmak kadar kendine yeterlilik ve otonomiye de değer verilir. Bir kimse sahip olduğu her şeyi –duygular, sevgi, zekâ ve irade- daha tamamlanmış, yaratıcı ve enerjik olmak için kullanmalıdır (Douglas, 1979, s.50).

Enerji, inisiyatif ve kendine güven, yeni kendini yaratan insan için değer verilen özelliklerdir. Kişiliğin gelişimi fikri başarı felsefesinin temel odağı oldu, başarısızlığın nedenleri karakterin zayıflığı, sinirlerin, özgüvenin ve inisiyatifin yetersizliği olarak görüldü (Douglas, 1979, s.25).

B. Aydın (2004) 21. Yüzyılın ideal insanının özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

Tablo 3: 21. Yüzyıl İnsan Modelinde Olması Gereken Özellikler

Düşünsel Özellikleri	Kişilik Özellikleri	Sosyal Özellikleri
• objektif düşünebilen • eleştirci düşünebilen • kritik düşünebilen • analiz ve sentez becerisi gelişmiş • yaratıcı olabilen • problem çözme becerisi gelişmiş • Yapıcı eleştiri getirebilen	• Kendine güvenen • Kendisini motive edebilen • kendini ve sınırlarını tanıyan • gereğinde sınırlarını olumlu şekilde zorlayabilen • olumlu benlik kanaati olan • kendini kontrol edebilen • içten denetim mekarizması olan • uygun atılganlık becerisi olan • kişisel bütünlüğü olan (değerleri ve inançları ile örtüşen)	• empatik • olumlu iletişim becerisi olan • girişimci • çatışma çözümleyici • güvenilir • işbirliğine yatkın

D. H. Blocher (1966) göre etkili kişilik:

- *Tutarlılık*: Toplumsal etkinlik ve insan ilişkilerinde mantıksal açıdan tutarlı davranışlarda bulunma,
- *Kararlılık*: Etkili kişi benliğe, başkalarına, kendisinin de bir parçası olduğu gruplara yararlı olacak amaçlar geliştirmede kararlı kişi demektir,
- *Kendi kendini kontrol etme*: Birey yaşadığı duygulara uygun tepkiler verirken kontrollü davranır,
- *Yeterlilik*: Etkili birey sorununu çözmede yeterlidir,
- *Yaratıcılık*: Etkili birey yeni bir şeyler üretme, geniş düşünme, güç sorunların çözümünde alışılmamış ve etkili yollar geliştirme gibi yaratıcı özelliklerle sahiptir,

- *Benlik bilinçlenmesi*: Etkili birey kendi özelliklerinin (zekâ, yetenek gibi) bilincinde olan ve kendi iç dünyası ile uyum gösteren kişidir (aktaran: Eisenberg ve Delaney, 1993, s. 24-25).

Burada sayılan kişilik özelliklerinin kişisel gelişim literatürünün önerdiği ve hedeflediği özellikler olduğu söylenebilir. Ancak çoğu kaynak sadece bir ya da ikisine odaklanarak bu özelliğin kazanılarak kişinin tüm sorunlarının çözüleceği iddia ya da imâsında bulunur.

Olumlu Düşünme: Olumlu düşünme teması kişisel gelişim literatürünün belkemiğini oluşturan temalardan biridir. Ancak olumlu düşünme teması literatürde iki şekilde görülür.

- a- İyimser düşünme olarak olumlu düşünme,
- b- Spiritüel anlamıyla olumlu düşünme.

M. F. Schier ve C. S. Carver'a (1993, s. 26) göre olumlu düşünme, kişinin geleceğe dönük olumlu beklentilere sahip olması düşüncesinden oluşur. İnsanların davranışlarının o davranışların sonuçlarıyla ilişkili beklentilerinden etkilendiği kabul edilir. İsteddiği sonuçlara ulaşabileceğini düşünen kişilerin, ilerleme yavaş ve zor olsa da, çabalamaya devam ettikleri görülür. Bu yüzden, insanların beklentileri iki farklı davranış için zemin hazırlar: sürekli çaba ya da bırakmak. Bu geleceğe dönük iyimser düşünme olarak adlandırılmıştır.

L. W. Woodstock'a (2005, s.156) göre olumlu düşünme spiritüel anlamıyla düşüncenin gerçekliği yaratması olarak tanımlanmıştır. Basitçe ifade edersek, düşünce gücü inancına dayanarak, insanlar hayatlarını, ilişkilerini, işlerini ve kişiliklerini farklı düşünerek ve düşünce gücü yoluyla değiştirebilirler. Kişisel gelişim literatüründe, gerçeklik asıl olarak olumlu düşünme yoluyla yaratılır, dinî ve bilimsel dünya görüşleri destekleyici roller sağlar.

Kişisel gelişim literatüründe özellikle spiritüel alt türünde olumlu düşünme teması *çekim yasası* çerçevesinde işlenmektedir. Düşünceden her şeyin gerçekleşeceği o yüzden kişinin olumlu düşünmesi gerektiği vurgulanır.

İlerleme/Gelişme/Değişme: Kendini değiştirme (ya da öz-değişim), terapötik kültürel yapının temel ilkelerinden biridir ve öz değişimin gerçekleşmesi için öncelikle sorun ve dertlerin tanımlanması, isimlendirilmesi ve kategorileştirilmesi gerekir (Illouz, 2008, s.196).

Değişim/gelişim, yenilikten yana olmak ve niteliklilik iddiası kişisel gelişim ve örgütsel iletişim yazınının vazgeçemediği en temel iddialardır (Özdemir, 2007, s.184). Kişisel gelişim yazınının “değişim” olarak kast ettiği toplumsal değişim değil, koşulları isteklerimize göre değiştirmek, statümüzü değiştirmek ve dünyaya uyum sağlamak için esnek beceriler edinmektir (Özdemir, 2007, s.204). Özetle kişisel gelişim yazını bireyin *sürekli* değişmesi, değişimin birey tabanlı gerçekleşmesi gerektiğini vurgular

Orta sınıftan giderek daha fazla insan hayatlarının orta yerinde kariyer plânlarını ya da kimliklerini değiştirme imkânına sahip oluyorlar. Bu yüzden karar verme ve verilen kararlardan sorumlu olma vurgusu ve değişen hayatla başa çıkmak için daha esnek bir kişiliğe sahip olma vurgusu artıyor (Douglas, 1979, s.63). Değişim ve gelişim bugün başaçıkma kabiliyeti ve çağdaş özel yaşamın sonu gelmez kimlik krizlerine uyum sağlama ile aynı anlama gelmektedir (Douglas, 1979, s.67).

6.2. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN TÜRLERİ

Kişisel gelişim literatürüyle ilgili olarak farklı araştırmacılar tarafından yapılan farklı sınıflandırmalar mevcuttur.

Kişisel gelişim kitapları ve diğer kişisel gelişim programı sunan araçlar amaçlarına göre sınıflandırılabilir. Bunların bazıları cesaretlendirmek, ümitsiz insanlara ümit vermek, daha önce cesaret edemeyeceklerinden daha yüksek hedefler göstermek için tasarlanmışlardır. Diğer kitaplar da hedef belirlemek kadar hedefi başarmak için bilgiler sunarlar. Kişisel gelişim kitaplarının büyük bir çoğunluğu bu türdendir (Febbraro ve Clum, 2008, s.67).

G. K. Quartaro (1993, s.5) kişisel gelişim kitaplarını üç genel kategoriye ayırmıştır. Bu kategoriler:

- a) inanç/düşünce sistemini değiştirmeye dönük olanlar,
- b) benlik algısını değiştirmek amaçlı olanlar,
- c) davranış değiştirme amaçlı kitaplar olarak ayrılabilir.

M. V. Pantaloni (1998) kişisel gelişim kitapları için kullanışlı bir sınıflandırma önerir:

- a- Genel kişisel gelişim kitapları,

- b- Problem odaklı kişisel gelişim kitapları,
- c- Teknik odaklı kişisel gelişim kitapları.

Bu şemaya göre genel kişisel gelişim kitapları geniş bir spektruma işaret eder, belirli rahatsızlıklar yerine duygusal sağlık ve ilişkiler gibi konuları işler. Bu tür kitaplar iyi olma üzerine genel rehberlik sunarlar. Problem odaklı kişisel gelişim literatürü belirli bir problemi hedefler (panik atak, depresyon, uykusuzluk gibi), yapılandırılmış bir protokol içinde spesifik teknikler ve ev ödevi çalışmaları sunarlar. Bu tür kitapların çoğu diğer psikolojik yönelimlerden de etkilenmişlerdir ancak bilişsel davranışçı perspektiften türemiştir. Teknik odaklı kişisel gelişim kitapları ise problem odaklı olanlara yakındır, belirli müdahale yöntemlerinin problem alanlarına uygulanması gösterilir (aktaran: Watkins, 2008, s.3-4).

A. Bergsma (2007) kitapları incelerken türleri iki boyutta incelemiştir:

- a- Problem odaklı ya da büyüme/gelişme odaklı,
- b- Teori temelli ya da eklektik.

Kişisel büyüme ve kimlik (ben kimim?) grubu gelişme odaklıyken, stresle başa çıkma – depresyon ve uyku sorunları problem odaklıya giriyor. Eklektik kitaplar farklı psikoloji ekollerinin fikirlerini bir arada kullanırken, daha akademik yönelimli yazarlar (M. Seligman / Pozitif psikoloji) belirli bir psikoloji ekolünü temsil ederler.

G. Halliday (1991) kişisel gelişim kitaplarını beş kategoriye ayırmıştır:

- 1- Pozitif mental tutum, motivasyon, cesaretlendirme,
- 2- Aile, evlilik ve kişilerarası ilişkiler,
- 3- İncil ve dinî kitaplar,
- 4- Anonim alkoliklerin eğitim yayınları,
- 5- Genel psikolojik bilgi ve kendini anlama.

Kişisel Gelişim Literatürünün Türleri de şu alt başlıklarda incelenecektir:

- Başarı
- İlişki
- Sağlık ve Fitness
- Para ve Kariyer

- Ruh Sağlığı
- Spiritualite/ Maneviyat
- Yaşam Tarzı

Başarı: Success Skills Articles'a (2010) göre başarı konusu şu alt kategorilerden oluşmaktadır: Atılganlık eğitimi, Beden dili, Beyin geliştirme, Koçluk eğitimi, İletişim becerileri ve eğitimi, Sürekli eğitim, Uzaktan eğitim ve e-öğrenme, Duygusal zeka, Yönetici koç ve yönetici koçluk, Gelecek eğilimleri, Hedef belirleme, Alışkanlıklar, Ev okulu, İlham ve ilham veren sözler, Çekim kanunu, Liderlik, Öğrenme, Yaşam koçu ve yaşam koçluğu, Yaşam geçişleri, Dinleme becerileri, Zihin gücü, Motivasyon, Uzlaştırma becerileri, NLP, Doruk performans, Personel gelişimi, İkna, Refah, Öz-değer ve öz-güven, Hızlı okuma Başarı prensipleri, Takım oluşturma, Zaman yönetimi, Kelime hazinesini geliştirme (Success Skills Articles, 2010).

Başarı konusu kişisel gelişim türleri içinde en çok işlenen konudur. İş ya da yaşam içinde başarılı olmak konusunu işleyen kişisel gelişim çalışmaları, genelde hedef belirleme ve hedefe ulaşmada öz kaynakların farkına varılması ve kullanımının önemine vurgu yapmaktadırlar. Kişisel gelişim çalışmalarında; değişime ilişkin inanç ve iradenin ortaya konması, etkili kararlar alma, alternatifler arasından en iyi seçimi yapma, başka insanların ruh durumunu anlayarak yaşamdan daha fazla zevk alma üzerinde durulan belli başlı hedeflerdir (Tat, 2007, s.141).

Kişisel gelişim literatüründe son yıllarda ortaya çıkan NLP başarı alt türünde incelenebilir. NLP, G. Zeytinoğlu'nun (2002, s.585- 589) tanımına göre Nöro-Lengüistik Programlama, zihnimiz ve kullandığımız dil arasındaki sürekli etkileşimin davranışlarımıza nasıl yansıdığını tarif etmeye yönelik bir modeldir. Kişilerin deneyimlerinin yapısını inceler ve etkin olan ve etkin olmayan davranışların kalıplarını çıkartmayı hedefler. NLP davranışsal bir bilimdir. Bilgi ve değerler sistemine oturur, yani bir epistemolojisi vardır. Bu bilgi ve değerler sisteminin hayata geçirilmesi için yararlanılan bir metodolojiye yani süreçler ve prosedürlere sahiptir. Bu süreçlerin ve prosedürlerin kolay uygulanabilir araçlar olarak yansması da sunduğu teknolojiyle mümkün olmaktadır.

NLP insan yaşamında üç unsura odaklanır:

> Nöro: Sinir sistemimizle ilgili olan bölümdür. NLP'nin büyük bir kısmı sinir sistemini anlamak, prensip ve süreçlerini kullanmakla ilgilidir. NLP'ye göre, düşünmek, hatırlamak, yaratmak, vizyon oluşturmak ve diğer kognitif süreçler sinir sistemindeki programların icra edilmesinin sonuçlarıdır.

> Lengüistik: Kullandığımız dil, hem sinir sisteminin bir ürünüdür, hem de sinir sisteminin eylemlerini şekillendirebilir. Kullandığımız dil çevremizle ve kendimizle nasıl iletişim kurduğumuzu ve buna bağlı olarak yarattığımız etkiyi belirler.

> Programlama: Bilgisayar bilimlerindeki programlama kavramından alınmıştır. Öğrenme, ezberleme, yaratıcılık gibi süreçlerin hepimizin, farkederek ya da etmeyerek, sürekli kullandığımız zihni programlarla mümkün olduğunu vurgular. Her program birbirinden farklı olabilir. Bazı programlar ve stratejiler diğerlerinden daha iyi sonuçlar üretiyor olabilirler.

NLP'nin nörolojik, lengüistik ve kognitif bilimlerden oluşturulmuş ayrıca bilgisayar bilimleri ve sistem teorisi yaklaşımlarından da etkilenmiştir. NLP'nin amacı, çeşitli bilimsel teori ve modellerden oluşmuş kolay kullanılabilir eklektik tek bir yapı sunabilmektir.

NLP, 1970'li yılların başında dilbilimci John Grinder ve matematikçi ve Gestalt terapist Richard Bandler tarafından oluşturulmuştur. NLP, "Konusunda yetkin biri ile mükemmel biri arasındaki fark nedir?" sorusuna yanıt arama çalışmalarının ürünüdür. NLP'nin en temel süreci modelleme adı verilen süreçtir. Bu soruya yanıt aranırken alanlarında üstün performans sergileyen bazı kişiler seçilmiştir. Yapılan çalışmalarda kişilerin sözel ve davranışsal yaklaşımları incelenmiş ayrıca, İngiliz yazar ve düşünür Gregory Bateson'ın antropoloji, sibernetik ve iletişim konularındaki yaklaşımlarından da yararlanılmıştır. Amaç, mükemmelliği ulaşılabilir kılarak bunun herkes tarafından öğrenilebilir ve uygulanabilir hale getirilmesidir. Günümüze kadar NLP kapsamında, psikoterapi, eğitim, sağlık, iş hayatı, yaratıcılık, yöneticilik, satış, liderlik gibi çok geniş bir yelpazeye yönelik çeşitli iletişim ve değişim becerileri ve etkin yöntemler geliştirildi. NLP, kişisel inanç, misyon ve vizyona odaklanmaya, sadece birey olarak değil, daha büyük sistemlerin (aile, kurum, toplum, evren) bir elemanı olarak insanı anlamaya yönelik bir çerçeve sunar.

Nöro Lengüistik Programlamanın Varsayımları

Önvarsayımlar

NLP'nin tüm model ve teknikleri özünde iki temel varsayıma dayanmaktadır:

Harita yaklaşımı: Birey çevresinden, sürekli olarak, işleyebileceğinden çok daha fazla miktarda uyarı alır ve bu bilgileri kişisel filtresinden geçirerek algılar. “*Kişisel filtre*”, insanın yapısına, düşünce tarzına, inançlarına, o anda içinde olduğu fiziksel-ruhsal duruma bağlı olarak değişir. Birey çevreden gelen uyarıları, hep kendi yorumumunu katarak algılar. Herkesin kendine göre oluşturduğu bu gerçeklere “*harita*” (ya da nöro-lengüistik harita) adı verilmektedir

Sistem yaklaşımı: Gerek insanın kendi içindeki süreçler, gerekse diğer insanlarla ve çevresiyle etkileşimi sistemeldir. Kişiler, toplumlar ve evren, birbiriyle sürekli etkileşim halinde bulunan karmaşık bir sistemler ve alt-sistemler bütünü oluşturur. Bu sistemlerin davranışlarının temelinde kendi kendini organize etme prensipleri vardır ve sürekli bir doğal denge durumu arayışındadırlar.

Temel Varsayımlar

- > Herkesin gerçeğe ilişkin kendine ait, farklı bir bakış açısı vardır. Bu bakış açılarının doğru ya da yanlış olması değil, "uygun" olması önemlidir. NLP, gerçeğin değil, haritaların değiştirilmesi sanatıdır.
- > Bireyleri kısıtlayan, gerçek ya da dünya değil bizim ona bakış açımızla koyduğumuz sınırlardır ve değiştirilebilirler.
- > Bireylerin seçenekleri olması bakış açılarını zenginleştirmeleri ile mümkündür. Seçeneklerle zenginleşen ve esneklik kazanan bakış açıları en "uygun" bakış açılarını oluştururlar.
- > Her davranışın arkasında "olumlu bir niyet" vardır.
- > Herkes o anki şartlarda yapabileceğinin en iyisini yapar. Bize ne kadar olumsuz gözükmüşse gözüksün, o kişinin haritası ile yapılabilecek en iyi seçenektir. Daha iyi bir seçenek olduğunda, onu tercih ederler.
- > Bireyler, ihtiyaç duydukları çözüme ya da çözümü sağlayacak kaynaklara sahiptirler.
- > Bir sistemin herhangi bir parçasını, sistemin bütününden ayrı tutmak mümkün değildir. Her parça birbirini etkiler. Yapılacak her değişim, diğer parçalarda da hissedilir.
- > Birey için iletişimin anlamı karşı tarafta uyandırdığı tepkidir. Bu tepki bireyin almayı arzu ettiğiniz tepki olmayabilir.
- > Birey eğer istediği tepkiyi alamıyorsa, başka birşey yapmalıdır.

> Başarısızlık yoktur, geribildirim vardır (Zeytinoğlu, 2002, s.585-589).

NLP türü kişisel gelişim kitapları hemen hemen her derde deva, her soruna çözüm şeklinde lanse edilen ve son dönemde oldukça popüler olan bir yaklaşımdır. Türkiye'nin NLP kavramıyla ilk kez tanışması 1998 yılı Temmuz ayının Tempo dergisinin manşetinden “4 saatte kendinizi değiştirin” başlığıyla verilen Cengiz Eren'in makalesi ile gerçekleşmiş, dergi ile birlikte verilen kitapçık sonra “içerik sizi düşünmek” adıyla 1999 yılında kitaplaştırılmıştır (Sezik, 2000).

Bundan sonra NLP Türkiye’de de kişisel gelişim yazını içinde bir süreliğine çok sayıda ürün vermiştir. Bunlarda NLP’nin iş dünyasında, eğitim alanında, terapi olarak ve kişisel gelişim konusunda birçok konuda yarar sağladığı, tüm bu alanlarda kişiyi başarıya ulaştıracağı vaatleri ile sık sık karşılaşılır.

İlişki: Love & Relationships Articles’a (2010) göre ilişki kategorisindeki kitaplar şu başlıklardan oluşur: Çocuk gelişimi, Çıkma, Boşanma, Aile içi şiddet ve kötüye kullanma ilişkileri, Aile, Bağışlama, Arkadaşlık ve yalnızlık, Aldatma, Yakınlık, Aşk, Evlilik, Ebeveynlik, Tutku, İlişki Danışmanlığı, Cinsellik, Bekârlar, Yeniyetmeler ve Ebeveynlik, Güven.

İlişki rehberleri kişisel gelişim kitapları içinde nispeten yeni bir türdür. S. Starker’a (1989) göre 1960’lardan önce kadın-erkek yakınlığı konularını işleyen kitaplar ortalama halka uygun bulunmuyordu. 20. yüzyılın ikinci yarısında psikoloji popüler şekilde beğeni kazanınca, depresyon, kaygı, ebeveynlik ve ilişkiler kitapçıkların kişisel gelişim raflarında daha çok yer edinmeye başladı. D. Grodin’e (1991) göre bu yeni başlıklarla birlikte kişisel gelişim öncelikle erkeksi bir aktiviteyken kadınsı bir aktiviteye dönüşmüştür (aktaran: Hill, 2007).

Kişilerarası ilişkiler hakkındaki el kitapları üçe ayrılır, genel başlıklar, cinsel eğitim (çocuk yetiştirmeyi de içerir) ve yaşam tarzı (life style). Genel başlıklar adı altındakiler gündelik hayat üzerine tavsiyeler içerir, özellikle nezaket ve nasıl popüler olunacağı gibi konular işlenir. Cinsel eğitim kitaplarında medikal bir söylem kullanarak insanların vücutları ve davranışlarını tanımlar. Daha az estetik olarak bu metinler ya teknisist ve ya duygusaldır. Yaşam tarzı kitapları, bilim ile sanat arasındaki büyük ayırıma karşı çıkarak daha bütüncül bir

yaklaşımın tarafında olarak, kişinin içindeki boşlukları fark ederek onu bütün bir kişi haline getirmek çabasıdır. Bu kitaplar tüm problemlerin içsel sosyal beklentilerden kaynaklandığı iddiasındadır (Miller ve McHoul, 1998, s.99).

İlişki rehberleri ilişkilerinde duydukları memnuniyetsizliklere çözüm bulmak isteyen kadınlara kısa vadeli çözümler sunuyor gibi gözükmemektedir. İdeal ilişki rehberleri; okunması kolay, komplike olmayan bir içeriğe sahiptirler. Bu kitaplar, farklı uzunlukta anlatılar yoluyla aynı problemlerden muzdarip diğer insanlar hakkında okuyucuyu bilgilendirir. Kitaplar okuyucunun aşına olduğu temaları sık sık tekrarlar ve okuyucuya problemin sadece onlara ait olmadığı mesajını vererek rahatlamasını sağlarlar. İlişki rehberlerinin retorisi New Age'in spiritüel yollarının yanında daha çok geleneksel Yahudi ve Hristiyan dinî perspektifine (yüce güç/kutsallık gibi) yaslanır (Hill, 2007).

H. Douglas'a (1979, s.102-104) göre ise kişisel gelişim kitaplarında ilişkiler yatırım olarak görülmüş ve baskıcı ilişkilerden kurtulunması gerektiği vurgulanmıştır. Diğerlerine ihtiyaç duyma değil, diğerlerinden bağımsız olma vurgulanmıştır. Ebeveynlere çocuklarına duygularını nasıl yansıtacakları anlatılmış, ebeveyn otorite figür olmaktan çıkmıştır. Çocuklar ayrıca kendi doğal problem çözme kabiliyetlerine terk edilmişlerdir. Kişisel doyum ve kişisel tatmin dışsal amaçların yerini almış, günümüzdeki kişisel gelişim kitapları şimdiye odaklanmışlardır.

C. R. Hill (1987) kişisel gelişim türleri içindeki alt türlerden biri olan ilişki rehberleri üzerine yaptığı araştırmada bu türün on popüler kitabını incelemiş ve yirmi bir okuyucuyla görüşmeler yapmış, derinlemesine analiz yaparak bu türün işleyişini incelemiştir. Okuyucuların bu türe karşı karmaşık duyguları olduğu, bu kitapları bazen gerçek tavsiye kitapları gibi gördüğü bazen de romana benzettikleri gözlenmiştir. Kitap incelemelerinde ise, yazarların evlilikle ilgili sorunları küçük problemler olarak gördükleri, okuyucuya teselli ve rahatlama sağladıkları, "iyi eş söylemini" yansıtır güçlendirdikleri ve bu söylemin iyi bir evliliğin sürdürülmesinde sorumluluklar konusunda eşit olmayan, cinsiyetçi bir yaklaşımda bulunarak bunu doğallaştırdığını bulgulamıştır.

R. Hazleden'e (2003'den aktaran: Hill, 2007) göre; ilişki manuelllerinde "benlik" çok önemlidir. Okuyucular başkalarından önce kendi benlikleriyle ilişki kurmalı, hatta diğerleriyle

ilişkiyi geri plâna itmeli dirler. Ona göre bu kitaplar; insanların davranışlarını izlemelerini, kendileri için sorumluluk üstlenmelerini ve başkalarına güvenmemelerini önerir.

Sağlık ve Fitness: Sağlık ve fitness alanına giren alt başlıkları şu şekilde sıralayabiliriz: Akupunktur, Aerobik, Yaşlanma ve Uzun Yaşam, Alternatif tıp, Alzheimer, Anti- Aging, Aromaterapi, Biofeedback, Vücut Geliştirme, Beslenme Takviyeleri, Beslenme ve kilo verme, Yaşlı bakımı, Yüz Egzersizleri, Kilo Kaybı, Fitness ve Egzersiz, Sağlık Kulüpleri, Sağlık Eğitimi, Sağlık ürünleri ve Hizmetleri, Kalp Hastalığı, Bitkisel ilaçlar ve otlar, Bütüncül Sağlık, Uykusuzluk ve Uyku Bozuklukları, Masaj ve Masaj Terapi, Tıbbî danışma ve kaynaklar, Doğal sağlık, Doğal Tıp, Beslenme, Obezite, Ağrı Yönetimi, Pilates (Pilates), Hamilelik, Refleksoloji, Reiki, Kaplıcalar ve Tatiller, Sigara içme, Sigarayı bırakma, Ses terapi, Spor, Yürüyüş, İyilik, Yoga (Health & Fitness Articles, 2010).

1980 sonrası hızlı küreselleşme, gelir dağılımındaki uçurumlar Türkiye’de de büyük şehirlerde görece zenginleşen orta sınıflar yaratmış, medya eliyle yaşam tarzı ve magazin programlarıyla dış görünüşün önemi, kişisel sunum, güzellik, zayıflama gibi konular önem ve popülerlik kazanmaya başlamıştır. Bu konuların işlendiği kitaplarda kişisel gelişim literatürü içinde yerini bulmaktadır.

Son yıllarda Türkiye’de öne çıkan konulardan biri de –ki postmodern kültürün yarattığı geleneksel medikal söyleme duyulan kuşkuyla beraber- bitkilerle tedavi ve alternatif tedaviler gibi konulardır. Bunlarla ilgili kitaplarda kişisel gelişim ve kendine yardım konuları içinde değerlendirilebilir.

Para ve Kariyer: Bu türün alt Kategorileri: İş Koçu ve İş Koçluğu, İş danışmanlığı, İş görgü kuralları, İş fırsatları, İşe Başlama, Kariyer değiştirme, Kariyer koçu ve kariyer koçluğu, Kariyer geliştirme, Kurumsal eğitim, Müşteri Hizmetleri, Borç ve borç konsolidasyonu, Çalışan motivasyonu Girişimciler, Finansal Özgürlük, Finansal okuryazarlık, Doviz, Yeşil meslekler/ Yeşil kariyerler, Evden İş, İnsan Kaynakları, Sigorta, İnternet Pazarlama, Görüşme Becerileri, Yatırım, Yasal Hizmetler, Yönetim Becerileri, Pazarlama Stratejileri, Mortgage ve Konut Finansmanı, Ağ Pazarlama, Bireysel Finans, Tanıtım, Emlak, Özgeçmiş Yazımı, Emeklilik ve Emeklilik Plânlama, Satış Yönetimi Eğitimi, Satış Yönetimi, Küçük

İşletme Pazarlama, Stratejik Plânlama, Sanal Yardımcılar, Servet, İş yaşamında Kadınlar olarak sayılabilir (Money & Careers Articles, 2010).

Ruh Sağlığı: Mental Health Articles'a, (2010) göre bu türün içindeki alt kategoriler: 12 Basamak Programları, İstismar ve Tedavi, Bağımlılık ve Tedavi, Agorafobi, Öfke Yönetimi, Kaygı, Dikkat Eksikliği Bozukluğu, Otizm, Davranış Değiştirme, İki uçlu Bozukluk, Karşılıklı bağımlılık, Çatışma Çözme, Ölüm ve ölme, Depresyon, Rüyalar, Yeme Bozuklukları, Enerji Psikolojisi, EMDR, Minnettarlık, Keder ve Matem, Hipnoz, Müdahale, IQ Test and EQ Testleri, Bellek Eğitimi ve Bellek Geliştirme, Zihin Kontrolü, Korkuyla baş etme, Travmayla baş etme, Panik Atak, Pozitif Psikoloji, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Bulmacalar ve Beyin/Zeka Problemleri, Spor Psikolojisi, Bilinçdışı Mesajlar ve Bilinçdışı Öğrenme, Madde Kötüye Kullanımı, Terapi /Danışmanlık olarak sayılabilir.

Spiritüalizm /maneviyat: Bu türün alt kategorileri: Akaşik Kayıtlar, Astroloji, Aura, İnanç, Kanal Olma, Bilinçlilik ve Farkındalık, Yaratıcılık, Enerji Şifacılığı ve Enerji Tıbbı, Aydınlanma, İman, Burçlar, İmgelem, İçsel Barış, Sezgi, Meditasyon, Mucizeler, Mistisizm, Yeni Çağ, Nümeroloji, Olumlu Düşünme, Psişik Okumalar ve Psişikler, Hayatın Anlamı, Din, Kendini gerçekleştirme, Spiritüel Gelişme, Spiritüel Rehberlik, Spiritüel Şifa, Tarot (Spirituality Articles, 2010) olarak sayılabilir.

Türkiye'de 90'lı yıllarda spiritüel kişisel gelişim kitaplarında bir artış yaşanmıştır. Gerek yabancı gerek telif kitapların boy gösterdiği bu türde ruhsal şifa, ruhsal büyüme, rüya, yüksek bilinç, ilahi rehberlik, kuantum düşünce tekniği, çekim yasası ve Şamanizm gibi konular işlenmektedir. Spiritüel kişisel gelişim türünde uzmanlaşan ve yayınlar yapan büyük yayınevleri Türkiye'de mevcuttur. Bu alt tür dünyada olduğu gibi Türkiye'de de bir takım dönemsel trendler sergilemektedir.

Yaşam Tarzı :Bu türün alt kategorileri: İşitsel ve Video Programları, Güzellik, Hayırseverlik ve Gönüllülük, Pişirme ve Tarifler, Çevre ve Yeşil Yaşam, Feng Shui, Yabancı Dil Eğitimi, Bahçevanlık, Mutluluk, Mizah, Eğlence ve Oyunlar, Yaşam Dersleri, İş-Yaşam Dengesi, Barış, Kişisel websiteleri ve makaleler, Evcil hayvanlar, Rahatlama, Seyahat olarak sıralanabilir (Lifestyle Articles, 2010).

BÖLÜM VII

KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN EĞİTİM VE DANIŞMA AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Toplumsallaşmanın en temel davranış örüntülerinden biri olarak eğitim sadece okullarda değil, hayatın her aşamasında ve her yerinde gerçekleşen bir faaliyettir (Aktay, 2002). A. Giddens’a göre eğitimin küreselleşmeye doğru iyice yaygınlaşan etki ağı sayesinde bugün hayatın her evresinde “düşünümsellik” denilebilecek ileri bir bilinç seviyesine ulaşıldığını anlatır. Artık herkes bu kitlesel eğitim sayesinde eskiden sadece konunun uzmanlarının bilebileceği birçok bilgiye ortalama bir seviyede sahip olabilmektedir. Bu da insanların kendilerini daha fazla kontrol edebilmeleri, kendi üzerlerine daha fazla düşünüp kendi kaderlerini daha fazla tayin edebilmeleri anlamında bir öz düşünümsellik durumuna düşürmektedir (Aktay, 2002).

D. Bell’e (1973) göre, geçmişte okul tecrübenin organize edildiği bir merkez ve değerlerin kodifiye edildiği bir yerdi. Fakat D. Bell, bugün durumun çok değiştiğini belirtir. İletişimin yaygınlaşmasıyla ve televizyon, farklı dergiler, resimli kitaplar ve benzerleri tarafından sunulan geniş imkânlarla çok genişlediğini belirtir. Medya ve akran gruplarının çok yönlü etkileriyle eğitim, okul dışında gerçekleşmekte, okullar geçit rollerinden dolayı daha mesleki ve özelleşmiş olmaktadır.

Hayatta öğrenme ve başarma kadar doğal bir şey yoktur. Okula başladığımızda bu konuda zaten yeterli ve istekliyizdir. Hayatımızın geri kalanında da tutkuyla onun peşinde koşarız. Hayatta kalma ihtiyacı, yeterli olma, yakınlık bulma, özgüveni sürdürme, bizi ileriye doğru gitmeye zorlar. Bir rol bulma ve fark edilme, yakınlık, eş ve aile, birbirimizi ve kendimizi anlamak, bir şey üzerine uzmanlık ya da tatmin arayışındayızdır. İnsanoğlu meraklıdır, her şeyi sorgular ve cevap ararız, ihtiyaç ya da imkân görürüz ve gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğimizi görmek için ilerisini zorlarız. Küreselleşme ekonomik oyun alanını hızla genişletmektedir. Değişim, yaşamın ve işin doğasını değiştirmektedir. Bilgi her birkaç yılda iki katına çıkmaktadır. Teknoloji, yaşam ve çalışma şeklimizi dönüştürmektedir. İşin kendisi de yaşam boyu korunan işten kısa süreli belirsiz performans anlaşmasına

dönüşmektedir. Bireylere beşikten mezara bakılmamakta, giderek onlar kendilerine bakmak zorunda kalmaktadırlar (Gibbons, 2002, s.1-2).

K. İnal'a (2004, s.37-40) göre eğitimin görevi, bireyi mutlu ve iyi yapmak, onu doğa ve toplum içinde uyumlu bir biçimde yaşayabileceği bilgi, beceri ve değerlerle de donatmaktır. Pedagoglar, felsefecilerin oldukça dar ya da mikro bir bakış açısı ile eğitimi tanımlamışlardır. Eğitimi toplumsal bir güç olarak kabul eden F. Froebel eğitimin, çocuğun kişiliğini geliştirmesi gerektiğini belirtirken, kişilik dışındaki diğer etmenleri göz ardı etmiştir. J. F. Herbart ise eğitimin amacının, çocuğu, mevcut toplumsal düzen içinde yaşama hazırlamak olduğunu öne sürmüştür. Ona göre tüm eğitimin amacı, erdem kazandırmak olmalıdır. T. Hobbes, J. Locke ve N. Macchiavelli gibi filozoflarında belirttiği gibi politika ve eğitim iç içedir. Eğitim, birtakım toplumsal kurumlar tarafından bazı amaçlara ulaşmada bir araç olarak kullanılabilmekte ve buna göre içerik kazanmaktadır.

Eğitim bireyin gelişmesindeki en temel süreçtir. Eğitim ve kendini geliştirme kavramları bazı konularda birbirini tamamlayıcı nitelik taşır. Eğitim kavramı kapsamlı bir kavramdır ve hemen her insan yaşamı boyunca çeşitli şekillerde eğitim süreci içinde yer alır ve bundan etkilenir. Kendini geliştirme kavramı ise bireyseldir ve her bireyde çeşitli düzeylerde bulunur. Eğitimde, öğretimin şekli ve sunuş biçimi dışarıdan hazırlanır ve bireye sunulur, yani birey edilegendir. Kendini geliştirmede ise, bireyin kendisinin zihinsel, bedensel, psiko-sosyal süreçlerine müdahalesi söz konusudur ve birey aktif olarak gelişimini kendisi yönlendirir. Eğitim ve kendini geliştirme kavramları iç içe kavramlardır ve eğitimin kendini geliştirme kavramının bireyde yerleşmesinde katkısı oldukça fazladır (N. A. Özder 1995'den aktaran: Çoruk, 2007, s.27).

Postmoderniteden etkilenen kurumlardan biri de eğitimidir. Postmodern toplum yorumcuları da eğitimi farklı şekillerde algılamaktadırlar. A. Toffler'a göre bilgi toplumunda eğitim standartlaşmadan mallaşacaktır, I. Illich'e göre standart eğitimin yerine "öğrenim ağları" konulmalıdır, Peter Drucker öğrenmenin öğrenilmesi gerektiğini, Neil Postman ise okul eğitiminin televizyon eğlencesine benzediğini belirtmişlerdir (aktaran: Hesapçıoğlu, 2004, s.50).

Günümüzde her şey gibi eğitimde değişmektedir. Yakın çevrede, okullarda ve işyerlerindeki çeşitliliğin artmasıyla birlikte farklı fikir ve davranışların anlaşılması ve kabul edilmesiyle ilgili talepler de artmaktadır. Eğitim bir zamanlar öğretmenin istediğini yapmak iken, bugün *öz yönetim, kendini değerlendirme ve kritik düşünceyi* gerekli kılmaktadır (J. MacGregor, 1993 ile S. Brookfield, 1989'dan aktaran: Taylor, 2006, s.201).

C. Kerr ve arkadaşlarına (1973) göre bilgi toplumunda tüm bilgilerin değerlendirilirken ölçüt alındığı dominant bilgi türü, hızla değişen bilimsel ve teknolojik, özellikle bilgi teknolojisine dayalı bilgidir. Bu baskın bilgi türü yaygınlaşmakta ve kültürel bilgi türü olarak adlandırılan bilgiye daha az önem verilmektedir, çünkü bu kültürel bilgi türü diğer yapay ve bilimsel bilgi kadar zenginlik sağlayıcı bir özelliğe sahip değildir. İşgücü içindeki insanların da iş yerindeki teknolojik değişmelerle başabaş gitmesi beklenir (aktaran: Jarvis, 2004, s.13-14).

Bu arada sürekli eğitim meslekler açısından gerekli hale geldi, 1990'ların ortalarında ise yaşam boyu öğrenme halini aldı. Bu süreç boyunca, bazı geleneksel meslekler yok olurken insanların yeni çalışma ve eğitim anlayışına girmesine yol açmış, özellikle bilgi temelli alanlarda yeni meslekler ortaya çıkmaya başlamıştır (aktaran: Jarvis, 2004, s.14).

Günümüz toplumu bir tüketim toplumudur. Pazar, toplumun her bir üyesini bireye ve kendi isteklerine tatmin arayan tüketiciye dönüştürür. Sonuç olarak, eğitim bir üretim biçimi olarak görülebilir, öğrenen toplum da bir tüketici pazarıdır. Her yaştan birçok insan daha fazla bilgiye maruz kalmakta ve birçok şeyi öğrenmek için özgürdürler (aktaran: Jarvis, 2004, s.21).

Öğrenme tüm yaşamın temeli, ısrarlı, sürekli, konsantre ve çalışkanca uğraşların sonucudur (Kellner ve Werchan, 2006, 413). İnsanoğlu yaşamı boyunca öğrenme süreçlerinin aktif katılımcılarıdır, bunun nedeni ise hem onların doğalarında hem de toplumla olan ilişkilerinde yatar (P. Jarvis ve N. Walters, 1993'den aktaran: Jarvis, 2004, s.24).

Eğitimin birçok amacı vardır, fakat hızlı sosyal değişimler gerçekleşiyorken bu hıza tepki vermesi önemlidir. Bireyler yabancılaşmamak için yeni bilgileri öğrenmeye ihtiyaç duyarlar, yaşam boyu öğrenme onların toplumdaki mevcut kültürel değişimlere ayak uydurmasında

yardımcı olur, öte yandan paradoksal olarak, ne kadar öğrenilirse o kadarda bireyselleşip yabancılaşırlar (Jarvis, 2004, s.26).

J. Baudrillard (2008) *yeniden çevrim* kavramına değinirken kişilerinde bu sürecin içinde olduğunu, nesneler gibi yeniden çevrime dâhil olduğunu belirtir; meslekî bilgi, toplumsal unvan, bireysel gelişim konusunda toplumumuzun niteliksel boyutlarından biri yeniden çevrimdir. Toplumun bu boyutu herkes için, eğer dışarı atılmak, uzaklaştırılmak, yarışma dışı bırakılmak istemiyorsa, bilgisini, genelde “*kullanılabilir bilgi dağarını*” çalışma piyasasına sunmak zorunluluğunu içerir. Bu toplumsal boyut, özellikle işletmelerin teknik kadrolarını ve kısa bir süreden beri eğitimcileri hedef alıyor. Dolayısıyla, bilimsel olmak ve normalde her bireyin “dışarıda kalmamak” için uyum göstermek zorunda olduğu sürekli bilgi gelişimi (pozitif bilimler, satış teknikleri, pedagoji gibi) üstünde temellenmek ister (Baudrillard, 2008, s.123).

Öğrenme kuramsal yapı dışında farklı ve çeşitli sosyal pratiklerde mevcut olarak görülmeye başlandığında, çok büyük bir aktivite çeşitliliğinin öğrenme içerdiği görülür ve bu aktiviteler eğitsel aktiviteler olarak kabul edilir (Edwards ve Usher, 2001, s.276). Yaşam boyu öğrenme metaforu bizi öğrenmeyi sınırsız olarak görmemiz için uyarır (Edwards ve Usher, 2001, s.276).

Yaşam boyu öğrenme gerekli teknolojik ve sosyoekonomik değişimin yakalanması için gerekli sayılan esnekliğe ulaşmak ve sürdürmenin bir aracı haline gelmiştir. Öğrenme bir esneklik durumu, esneklik de bir öğrenme durumudur. Risk toplumunda kimse öğrenmekten vazgeçemez, bu öğrenme sadece işle sınırlı değil aynı zamanda genel olarak bireyin yaşamıyla da ilgilidir. Bu yüzden, yaşam boyu öğrenme iş dünyasının uygulama ve söylemleri ile entegredir. Aynı zamanda, bu bağlama cevap olarak eğitim kurumları kendilerini metalaştırmaya çalışırlar ve öğrenmeyi daha iş dünyası, şirket ve tüketim odaklı hale getirirler (Edwards ve Usher, 2001, s.279).

Yaşam boyu öğrenme, modernist uzmanlığın bir sonucu değil, tersine postmodernist ikircikliğin bir durumudur. Bu yüzden yaşam boyu öğrenme hiçbir zaman bitmeyen ve bir yere ulaşamayan, varılacak yerin belirsiz olup sürekli değiştiği sürekli bir seyahat halidir (Edwards ve Usher, 2001, s.284).

F. Furedi'ye (2010) göre yaşam boyu öğrenme, yeterlilik sertifikaları, eğitim ve gelişme söylemleri; insanların entelektüel ve kültürel yaşamlarını kurumsal beklentilerin konusu haline getirmiştir. Ayrıca tüm bu eğilimler beraberinde konformizm ve pasiflik halini de getirmiştir.

Bireyler dışarıdaki değişimleri pasif olarak almaz, kültürel değişim sürecinin bir parçası olarak işler ve değiştirir. Bu yüzden, insanoğlu değişen kültürün içine doğmakla kalmaz, değişim sürecinin de bir parçasıdır. Bu sürekli değişen topluma adaptasyonun kendisi bir öğrenme sürecidir, eğitimin tüm formları insanları yaşamları boyunca olan tüm değişikliklere uyum sağlama ve işleme de yardımcı olur. Bu yüzden insanlar yaşam boyu öğrenenlerdir ve varoluşları için anlam ararlar. Bu öğrenme sürecinin kökeninde insanoğlunun kendisini, toplumunu ve evrenini anlama çabaları yatar (Jarvis, 2004, s.29).

A. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzeyen D. Child'ın (1977) ihtiyaçlar hiyerarşisinde bilme ihtiyacı hiyerarşinin en tepesinde yer alır, fakat aynı yazar daha sonra en üst seviyeye sevgiyi çıkartmıştır, ancak bilgi ve anlayışın önemini vurgulamaya devam etmiştir (aktaran: Jarvis, 2004, s.34).

A. Tough'a (1979) göre birçok insanın öğrenme projelerine girişmesi öğrenme ihtiyacının insanoğlu için oldukça temel bir ihtiyaç olduğunu gösterir. Bu ihtiyaç "bilme ihtiyacından" çok öğrenme ihtiyacı olarak daha iyi anlaşılabilir çünkü bireyler yaşadıkları dünyayı kavramak ve kendilerini adapte etmek için öğrenme ihtiyacı duyarlar (aktaran: Jarvis, 2004, s.35).

7.1. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ VE EĞİTİM

Bu bölümde kişisel gelişim literatürü ile eğitim arasındaki ilişki incelenmeye çalışılacaktır. D. Cüceloğlu'na (1999) göre, insan gereksinmelerini bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal olmak üzere dört grupta ele almak mümkündür. Bu gereksinmelerin tümüyle bilincine varma isteği, kişinin kendini anlama isteğiyle paralel gelişir. Kişisel gelişim süreci öğrenmeyle başlar. Yaşamda neyin önemli olduğunu soruşturmak bu sürecin bir parçasıdır.

Kendini geliştirme kavramı, bireyin kendi potansiyelini ve güçlerini, daha ileriye götürme çabası, bilgi, beceri ve yeteneklerini iyi tanıyarak, bir anlamda bulunduğu durumu aşmaya çalışması olarak tanımlanabilir. Kendini geliştirme, bireyin kendini eğitime sorumluluğunu üzerine alması ve bu sorumluluğun gerektirdiği çabayı tüm yaşamı boyunca, olanakları ölçüsünde göstermeye çalışması ile yakından ilgilidir (N. A. Özder 1995’den aktaran: Çoruk, 2007, s.27).

R. Canning’e (1984) göre kendini geliştirme, eğitimin ne ve nasıl olduğu ile ilgilenen tek eğitim metodudur. Kendini geliştirme sadece bilgi, beceri ve davranış kazanma ile ilgili değildir, ayrıca nasıl öğrenileceğini öğrenme ve öğretme sürecini kişinin kendisinin yönetebilmesi ile ilgilidir. Kendini geliştirme, bireyin öğrenmesi için sorumluluğu almasının önemini vurgulaması bakımından eşsizdir ve tepki sürecinden ziyade aktiflik yanlısıdır (aktaran: Çoruk, 2007, s.9).

Kişisel gelişim kavramı öz itibariyle geçmişten gelen fikirleri bünyesinde toplamakla birlikte alanını genişletmiştir. Bugün çok hızlı gelişen ve değişen dünyaya ayak uydurmak, tek bir konuyu bilmek yerine öğrenmeyi ve uyum sağlama becerilerini kazanmak, kendi düşünce-davranış ve iç çatışmalarını yönetme becerisi kazanmak gibi konular önem kazanmıştır (S. Knight, 2001’den aktaran: Tokur, 2006).

Kişisel gelişim, bireyin, kişisel, toplumsal ve iş yaşamıyla ilgili var olan bilgilerini gözden geçirmesi, yeni bilgi ve beceriler edinmesi, değişmeyi ve öğrenmeyi öğrenmesi ve bütün bunları bir alışkanlık haline getirmesi biçiminde tanımlanabilir (İ. Fındıkçı, 1994’den aktaran: Çoruk, 2007, s.8). Burada kişisel gelişimin aslında kişinin uyum becerilerini geliştirerek uyum ve gelişimini sürdürmesi anlamına geldiği belirtilmektedir.

S. K. Dolby’ye (2005, s.38) göre kişisel gelişim kitapları kültürün ve dünya görüşünün olumsuz etkileri hakkında okuyucuyu aydınlatan, daha doyurucu ve etkili yaşam için yeni tutum ve uygulamalar öneren popüler kurgusal olmayan kitaplardır. Bu tanımdaki “daha etkili bir yaşam” isteği tanımın temel noktasıdır. Ayrıca S. K. Dolby’nin tanımı aydınlanma ifadesini tanıma sokarak eğitsel boyuta da dikkat çekmektedir. S. K. Dolby’nin bu genişletilmiş tanımıyla kişisel gelişim kitaplarının basit bir tedavi ya da kür hizmeti görmesi yerine esas olarak eğitsel ve ilham kaynağı olma fonksiyonları kabul edilmektedir.

Kişisel gelişim literatürü okuyucuları, okudukları her kitapla dünyayı anlamada yeni içgörüler kazanma fırsatına sahiptirler. Kendini eğitme süreci, eski dönemlerin folklorik aktarım süreci, folklor edimiyle birçok açıdan paralellik gösterir. Birey, hem bir topluluğun parçası hem de yalnız bir öğrenendir. Sürecin her iki boyutu da gereklidir, toplumsal ve geleneksel, biricik ve bireysel, geleneksel ve yenilikçi, popüler ve kişisel (aktaran: Dolby, 2005, s.17).

Kişisel gelişim kitapları bir hevesle değil belli bir amaç için alınırlar. Bu amaç, bu öğrenme projesinin sınırları net olarak çizilmemiş, hatta örtük ve acil olsa bile okuyucunun öğrenme projesinin amacına hizmet etmektedir (Dolby, 2005, s.91). Kitabın her okuyucunun bireysel öğrenme projesine uygun olması gerekir.

J. Potter ve M. Wetherel'in (1987) belirttiği gibi, bir insanın hayatı ister bireysel isterse kollektif olarak olsun ağırlıklı olarak kendini gerçekleştirme çabaları, "gerçek" otantik benliği oluşturma/kurma arayışı olarak görülür. Eğitimsel projeler, ister liberal/rasyonel, romantik/hümanistlik ya da kritik/radikal formlarda olsun, vurgu farkına rağmen, bu sürecin hayati bir parçasıdır. Eğitim açısından, öğrenme bu benliğin gerçekleştirilmesinde bir araç olmaktadır (aktaran: Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.117).

Çoğu kişisel gelişim yazarı kendi rolünü eğitimci olarak algılamaktadır. Kişisel gelişim kitabı okumak üniversite de bir ders almaktan konu olarak farklı olabilir, ancak öğrenmenin bütünleştirilmesi –kendini eğitme- temelde benzerdir. Kişisel gelişim kitabı okuyucusunun da amacı yaşamın problemleriyle daha etkili başa çıkma yollarını öğrenmek ve aynı zamanda oluşmakta olan hayat felsefesine bu yeni bilgileri entegre etmektir. Süreç hem eğitimsel hem de informel ve folkloriktir. Bu durum, yaşam boyu öğrenme sürecinin temel bir parçasıdır (Dolby, 2005, s.79).

E. F. Torrey (1994, s.49) "Psikiyatrinin Ölümü" kitabında birçok psikoterapi türleri olduğunu ancak tüm bu türlerin ortak özelliğinin öğrenme kavramı olduğunu yani insanın kendisi ve başkaları, duyguları ve davranışları hakkında bilgi edinmek, ilişki becerileri gibi kişiler arası konuları öğrenmek olduğunu belirtir. Tüm bunların da aslında tıbbın değil eğitimin konuları olduğunu vurgular. Kısacası öğrenme bütün terapilerin ortak özüdür. Çoğu psikolojik kişisel gelişim kitabı da okuyucusunu eğitme amaçlı olup psikoeğitimsel bir modele sahiptir.

Kişisel gelişim literatürü eğitim açısından incelendiğinde kaçınılmaz olarak yetişkin eğitimi bağlamı da dikkate alınmalıdır. Başka bir deyişle, eğitimin bir formu olarak yetişkin eğitimi kişisel gelişimle bazı paralellikler gösterir. Bunun için yetişkin eğitimi tanımak gerekir. S. K. Dolby'de (2005) kişisel gelişim kitaplarını yetişkin eğitiminin bir türü olarak değerlendirir, bu kitapların sadece ilham verici değil uygulamalı bölümleri de olduğu vurgulanmıştır. Bu kitaplar formel eğitim sistemi içinde hiç bahsedilmeyen gerçek yaşam konularında da rehberlik ve cevaplar sunarlar. Bu eğitsel süreç boyunca insanlar rahatlama ve umut duygusu da kazanırlar.

Yetişkin eğitiminin benliğin gelişimi ve dönüşümüne olan ilgisi uzun bir tarihe sahiptir (Tennant, 2009, s.148). M. S. Knowles benliğe büyük vurgu yapmıştır. A. B. Knox'a (1977) göre ise benlik yaşam süreci boyunca gelişir ve gelişimin bazı özellikleri fiziksel yaşla ilişkilidir (aktaran: Jarvis, 2004, s.128).

Yüzyıllardır yetişkinlerin yaşamlarının bir parçası olarak öğrendiklerini bilmemize rağmen, 20. yy.'ın başlarına kadar bu durum sistematik olarak incelenmemiştir. Yetişkin öğrenmesiyle ilgili araştırmaların konu aldığı ilk soru, yetişkinlerin öğrenebilip öğrenemediği sorusuydu. Bu soruyu inceleyen ilk kitap E. L. Thorndike, E. O. Bregman, J. W. Tilton ve E. Woodyard'ın 1928'de yayınladığı ilk kitabın adı "*Yetişkin Öğrenmesi*" adlı kitaptı ve bu tarih yetişkin eğitiminin profesyonel bir uygulama alanı olarak kurulmasından iki yıl sonraydı (Merriam, 2001, s.3).

20. yy.'ın ortalarına kadar yetişkin eğitimcileri yetişkin eğitimi anlamak için psikoloji ve eğitim psikolojisi araştırmalarından faydalanmışlardır. 20. yy.'ın ortalarından itibaren yetişkin öğrenmesinin ayırt edici özellikleri üzerinde durulmaya başlanmıştır. 1968 yılında Malcolm S. Knowles yetişkin öğrenmesi için "yeni bir isim ve yeni bir teknoloji" ortaya koymuştur (Merriam, 2001, s.4). Androgoji ile pedagoji karşılaştırılarak, androgoji "yetişkinlerin öğrenmesine yardım etme sanatı ve bilimi" olarak tanımlanmıştır (Knowles, 1980'den aktaran: Merriam, 2001, s.5). M. S. Knowles 1970- 1980 arasında önceleri androgoji ile pedagojiyi karşı karşıya getiren bir pozisyondan onları birbirinin devamı olarak görmeye doğru yönelmiştir (aktaran: Merriam, 2001, s.6).

M. S. Knowles (1978) başlangıçta yetişkinlerin ve çocukların öğrenmeleri arasında farklılıklar olduğunu belirtmiş ve androgojiyi pedagojiden ayıran dört temel varsayım olduğunu öne sürmüştür:

- 1- *Benlik kavramında değişiklik:* çünkü yetişkinler daha öz yönelimli olmaya ihtiyaç duyarlar
- 2- *Deneyim:* olgun bireylerin deneyimi fazla olduğundan öğrenmede daha zengin kaynakları vardır.
- 3- *Öğrenmeye hazır bulunuşluk:* yetişkinlik karşılaştıkları ve ilgili gördükleri problem alanlarında öğrenmek isterler.
- 4- *Öğrenmeye yönelim:* yetişkinler problem odaklı olduklarından daha az konu merkezli olacaklardır.

M. S. Knowles, 1984'te beşinci varsayım olarak öğrenme motivasyonunu, 1989'da ise bilme ihtiyacını eklemiştir (aktaran: Jarvis, 2004, s.126).

Bu ayırıcı varsayımları biraz daha karşılaştırmalı açarsak:

- 1- *Bilme ihtiyacı:* yetişkinler bir şeyi öğrenmeden önce ona ihtiyaç duyup duymadıklarını bilmek isterler.
- 2- *Öğrenenlerin benlik kavramı:* yetişkinler kendi kararlarından sorumlu olma bilincine sahiptirler
- 3- *Öğrenenlerin deneyimlerinin rolü:* yetişkinler eğitsel aktiviteye gençlere kıyasla daha yoğun ve farklı nitelikte deneyimlerle gelirler.
- 4- *Öğrenmeye hazır bulunuşluk;* yetişkinler bilmeye ihtiyaç duydukları şeyleri öğrenmeye ve gerçek yaşam durumlarıyla daha etkili baş etmeye hazırdırlar.
- 5- *Öğrenmeye yönelim ve yaklaşım:* çocuk ve gençlerdeki öğrenmeye konu merkezli yaklaşım yerine yetişkinler yaşam merkezli (ya da iş merkezli ya da problem merkezli) bir yaklaşım içindedirler.
- 6- *Motivasyon:* yetişkinler bazı dışsal güdeleyicilere açıktırlar (daha iyi iş, yükselme, yüksek ücret gibi), fakat en etkili güdüleyiciler içsel baskılardır (daha yüksek iş tatmini, öz saygı, yaşam kalitesi gibi) (Knowles, 2005).

Yetişkinlerin çoğu bilgi edinmek ve yeni beceriler öğrenmek için ciddi bir zaman harcarlar. Değişim hızı, sürekli yeni bilgi üretimi, bilgiye ulaşmada artan kolaylıklar bu kazanımları

gerekli kılmaktadır (Hiemstra, 1994, s.1). Yetişkin eğitimi günümüzü karakterize eden belirsizliklerden kaçınılmaz olarak etkilenmektedir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.1).

Günümüz yetişkininin öğrenmesi için birçok neden vardır. Bunların bazıları dışsal zorlamalar/baskılar olduğu gibi bazıları da kişinin kendisinden kaynaklanır.

P. D. Burgess (1974) yetişkin eğitiminde yedi temel yönelim olduğunu belirtmiştir:

- Bilme isteği,
- Kişisel bir amaca ulaşma isteği,
- Sosyal bir amaca ulaşma isteği,
- Dini bir amaca ulaşma isteği,
- Sosyal bir aktiviteye katılma isteği,
- Kaçış isteği,
- Formel beklentilere uyma isteği (aktaran: Jarvis, 2004, s.72).

B. R. Morstain ve J. C. Smart'a (1974) göre ise yetişkin öğrenmesi için altı grup neden vardır:

- Sosyal ilişkiler,
- Dışsal beklentiler,
- Sosyal refah,
- Profesyonel ilerleme,
- Kaçış stimülasyonu,
- Bilişsel ilgiler (aktaran: Jarvis, 2004, s.74).

Yetişkinler kendilerine yaşamlarındaki problemleri çözmede yardımcı olacak ve içsel ödülleriyle sonuçlanacak öğrenmelere motive olurlar. R. J. Wlodowski'ye (1985) göre yetişkinlerin öğrenme motivasyonu şu dört faktörle açıklanabilir:

- 1- *Başarı*: yetişkinler başarılı öğrenenler olmak isterler.
- 2- *İrade*: yetişkinler kendi öğrenmelerinde seçim özgürlüğü hissetmek isterler.
- 3- *Değer*: yetişkinler değer verdikleri şeyleri öğrenmek isterler.
- 4- *Hoşlanma*: yetişkinler öğrenmeyi hoşnutluk verici şekilde deneyimlemek isterler (aktaran: Knowles, 2005).

M. S. Knowles ve arkadaşlarına (1980) göre yetişkinlerin öğrenme amaçları üç genel kategoriye ayrılır:

- Bireysel gelişim (büyüme-bireyin gelişimine vurgu yapılmış),
- Kurumsal büyüme (öğrenmeyi aktif destekleyerek kurumsal performans ve iyileştirme sağlanması,
- Toplumsal büyüme (toplumsal dönüşüm ve gelişim için).

Modern yetişkin eğitimi teorisi Lindeman'ın şu ön kabullerini temel alır:

- Yetişkinler ihtiyaç duydukça ve ilgilerini doyurmak için öğrenmeye motive olurlar.
- Yetişkinlerin öğrenmeye yaklaşımı yaşam merkezlidir.
- Deneyim, yetişkin öğrenmesindeki en zengin kaynaktır.
- Yetişkinler, öz yönetimli olmaya derin bir ihtiyaç duyarlar.
- İnsanlar arasındaki bireysel farklar yaşla birlikte artar (E. C. Lindeman, 1926'dan aktaran: Manning, 2007, s.104- 105).

Eğitim biçimleri -yetişkin eğitimini de dahil- amaçlar, süreçler, örgütsel yapı, müfredat ve pedagoji açısından daha fazla çeşitlik göstermektedir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.21). Yetişkin öğrenenin belki de en belirgin özelliği otonom olmasıdır. Otonomi, yetişkin eğitiminde hem bir amaç hem de bir yaklaşımdır (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.91).

J. Donald (1992) eğitimin –her ikisini tam olarak gerçekleştirmenin zor olduğu- iki görev arasında bölündüğünü ileri sürer. Bunlardan birincisi sosyalleşme görevi diğeri de bireyleşme görevidir. Yetişkin eğitimi *gizli ajanda* olarak sosyalleşme görevi içermesine rağmen bireyselleşme göreviyle ilgilidir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.118).

Paulo Freire ve Eduard C. Lindeman, yetişkin eğitiminin amaçlarını yetişkinlerin statükoyu sorgulamalarına imkân vermesi açısından tanımlanmış olmalarına rağmen, bireyde otonomiye geliştiren kişisel gelişimin amacı Batı kültüründe oldukça yaygın olduğu gibi benliğe aşırı vurgusundan dolayı eleştirilmiştir (S. Brookfield, 1993'den aktaran: Taylor, 2006, s.200).

Yetişkinlik değişen, akıcı, gelişimsel bir olgudur. R. Havighurst'a (1952) göre insanların yaşamındaki ateşleyici bir olay onları öğrenme ortamına duyarlı hale getirebilir. Yetişkinler değişen olaylarla baş etmek için öğrenmeye çalışırlar (aktaran: Dewane, 1993, s.48). Zorlu bir

yaşam olayı tecrübe eden insanların çoğu problemlerinin çözümü, rahatlama, güvence ve tavsiye konusunda yardım aradıklarını belirtmişlerdir (M. Lieberman, 1986'dan aktaran: Dewane, 1993, s.48).

C. Aslanian ve H. Brickell (1980) araştırmalarında öğrenme sebeplerine baktıklarında yetişkin öğrenenlerin öğrenme nedenleri olarak %83'ünün yaşamlarında olan ya da gelecekte olması muhtemel değişiklikleri gösterdiklerini bulmuşlardır. Öğrenmeyi gerekli kılan değişiklikler; kariyerde, aile yaşamında, boş zamanlarda, sanatsal faaliyetlerde, kişinin sağlığında, dinî yaşamda ya da vatandaşlık alanlarında gelmiş olabilir (aktaran: Dewane, 1993, s.47).

H. Reese ve M. Smyer'e (1983) göre yaşam akışı büyük ve küçük geçiş dönemleri tarafından şekillenir. Bu dönüşümlerin dört kaynağı vardır, kalıtım (heredity), fiziksel çevre, sosyo kültürel çevre ve benliktir. Bunlara ilaveten biyolojik, kişisel/ psikolojik, fiziksel/çevresel ve sosyal/kültürel olmak üzere dört tür yaşam olayı vardır (aktaran: Dewane, 1993, s.47).

A. Knox (1977) yetişkinlerin hayatındaki “değişim olayları”nı, aile kompozisyonundaki değişimler, işle ilgili değişimler, fiziksel yetersizlikler olarak tanımlamıştır. Genellikle bu dönüşüm dönemlerinde kişi, panik, hassasiyet- kırılganlık, güçsüzlük, hissizlik ya da yabancılaşma duygularını güçlü bir şekilde hisseder (aktaran: Dewane, 1993, s.46).

Yetişkinlerin yerine getireceği rollerdeki başarısında etkili yetişkin eğitiminin yardımı olur. Roller değişirken, eğitim gerekli uyumu kolaylaştırıcı bir araçtır (S. Darkenwald ve E. Merriam, 1984'ten aktaran: Dewane, 1993, s.46).

Çağdaş yetişkin eğitimi, tüketim ve tüketim kültürünün rolünü dikkate almadan anlamamız mümkün değildir. Bunu açıklamak için tüketim ile yetişkin eğitimi içeren çağdaş sosyal uygulamalar arasındaki bağı görmek gerekir. Bunlardan birincisi yaşam tarzı uygulamaları, öğrenme bireyselleştirilmiş, stilistik bir öz bilinçlilik ile öne çıkan bir kendini ifadeye dayanır. Hayatın her yönü kişisel bir anlam içerir, her seçim kimliğin bir ifadesidir, bir farklılık işareti, her şey hem kendimize hem diğerlerine nasıl bir insan olduğumuza dair bir mesaj içerir. Yaşam tarzı pratikleri tüketim uygulamalarıdır, nasıl tüketim potansiyel olarak sonsuzsa, istekler hiç bitmeyeceğinden, her zaman yeni deneyim ve öğrenmelere de ihtiyaç olacaktır. İkincisi, itirafla ilgili uygulamalar, kişinin iç dünyası ile ilgili alanın keşfe açık hale, kişinin

benliğinin bilgi nesnesi haline gelmesidir. Altta yatan varsayım, derin ve gizli anlamlar “içeride”dir, keşfedildiği zaman mutluluk, ruhsal istikrar ve kişisel güçlülüğe ulaşılacaktır. Kendisi ile ilgili konuşmak, açık olmak, tamamen yabancı kişilerle özel yaşamla ilgili en özel ayrıntıları paylaşmak vurgulanır. Aynı zamanda “içsel güç” kavramına ve içsel yaratıcı potansiyeli serbest bırakmaya giderek daha fazla vurgu yapılır. Gelişen ve giderek popülerleşen kişisel gelişim türü yazın ve kurslar, seminerler, çalıştaylar, yaygınlaşan itiraf uygulamaları açık bir göstergedir. Bir kimse kendi “gizli” içsel benliğini hiçbir zaman tam anlamıyla bilemeyeceğinden ve içindeki derin potansiyeli fark edemeyeceğinden sürekli değişen benliğe ve değişen çevreye uyum sağlamak için sürekli değişime ihtiyaç vardır, bu da hiçbir zaman tamamlamayacak bir süreçtir ve yaşam boyu sürer. İtiraf pratiklerinde, benliğin derin gizemleri ve gizli potansiyellerine dönük hiç dinmeyen bir merakla benliğin “tüketildiği” bir süreç gerçekleşir. İtirafıla ilgili uygulamalar güçlü ve yeterli bir benliğin gerçekleştirilmesi ile ilgilidir ve iş ortamlarıyla, serbest zamanla ilgilidir. Yetişkin eğitimiyle gerçekleşebilir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.18). Üçüncüsü, mesleki uygulamalar ve bu da bilginin pazarlaşmasıyla ilişkilidir. Değişme kabiliyeti ve belirli kabiliyetlerin/becerilerin sahip olunacak bir şey gibi görülmesi öne çıkar. Dördüncü olarak eleştirel uygulamalar, tüketim (gezi-turizm) yoluyla gelen uygulamalardır. Postmodernitedeki tüketim aktif ve üretken bir süreçtir ve yetişkin eğitimi içerir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.19).

Kısaca, yaşayarak ve yaşam boyu öğrenme ne sadece ekonomik araçsalcılığın bir yönü ne de aydınlanma hümanizminin bir iddiası, aynı zamanda tüketim yoluyla anlamlandırmanın bir yöntemidir (Usher, Bryant ve Johnston, 1997, s.5).

Ayrıca, günümüz yetişkin eğitimi pedagojisinde postmodern şartların unsurları mevcuttur, öğretmenlerin merkezi önemini yitirmesi, öğrenenlerin tecrübeleri üzerine düşünüp yeniden kurmaları, alternatif tecrübeleri okumanın keşfi, bilginin doğasının tartışmaya açıklığı, süreç ve öğrenme amaçlarının öğrenen tarafından daha fazla kontrolü, öğretmen-öğrenen ayrımının çözülmesi, daha açık müfredat ve pedagojik uygulamalar, söylemin insanların yaşamını şekillendirmede etkisinin fark edilmesi, öğrenciler arasındaki farklılıkların fark edilmesi, bilginin iş, aile ve toplumsal yaşamdaki deneyimler yoluyla üretildiğinin kabul edilmesi gibi. Ayrıca eğitimin bölümleri arasındaki sınırlar ortadan kalkmaktadır özellikle formel ve formel olmayan eğitim ve farklı yerlerde olan eğitimler gibi (Tennant, 1996, s. 11).

Alan yazında kişisel gelişim literatürünün öğrenme modelleriyle ilişkisi genelde üç farklı yaklaşımla ilgili olarak açıklanmaktadır:

- Öz Yönetimli Öğrenme [Self- Directed Learning=SDL],
- Dönüşümsel Öğrenme [Transformational Learning],
- Sosyal Öğrenme ve Öz Düzenleme [Self-Regulation].

7.1.1. Öz Yönetimli Öğrenme [Self- Directed Learning]

1970’lerin başlarında A. Tough (1979) yetişkinlerin öğrenme alışkanlıklarını inceledi ve onların genellikle kendi inisiyatiflerini ve küçük öğrenme projelerini kullandıklarını buldu. L. Oddi’ye (1987) göre bu aktiviteler bazen “kendi kendini eğitme” ya da “öz-yönetim”, “bireysel öğrenme” ya da “öz inisiyatifli öğrenme” ve benzeri terimlerle tanımlanmıştır (aktaran: Taylor, 2006, s.197).

Bu öğrenenlerin çoğu kendi öğrenme amaçlarına kendileri karar vermiş, bu öğrenme plânlarını kendileri tasarlayıp yine kendileri uygulamaya koymuşlardır (Taylor, 2006, s.197).

Özetle, öz yönetimli öğrenme R. G. Brockett (1985a) tarafından tanımlanan haliyle “öğrenenin öğrenme deneyiminde plânlama, uygulama ve değerlendirmede birincil sorumluluk üstlendiği bir süreç” zaman olarak uygunluğu, bağımsız öğrenme stilleri ve öğrenenin kullanacağı araçlar açısından pragmatik bir seçim olarak görülür (Taylor, 2006, s.198).

Öz yönetimli öğrenme, bireyin kendi seçtiği ya da kendi çabalarıyla meydana getirdiği yöntemlerle herhangi bir ortam ve zamanda, bilgi, beceri, yeterlilik ya da kişisel gelişimindeki ilerlemedir (Gibbons, 2002, s.2).

Öz yönetimli öğrenme informeldir ve kişinin kendi inisiyatifıyla başlatılan bir bilgi kazanımıdır. İnformal doğasından dolayı, öğrenmeye karşı öz yönetimli yaklaşım her yerde uygulanabilir. Öz yönetimli öğrenme, çeşitli öğrenme durum ve ihtiyaçlarına oldukça uyumlu ve uygulanabilir bir yaklaşımdır (Robles, 2008, s.5).

M. S. Knowles’a (1975) göre kendisinin otonom olduğunu düşünen yetişkinler öz yönetimli öğrenen olma ihtiyacını duyarlar (aktaran: Taylor, 2006, s.199). Motivasyonel faktörler, kritik

düşünme ve metakognisyon bireyi öz yönetimli öğrenmeye yöneltten diğer kişisel kişilik özellikleridir (D. R. Garrison, 1987'den aktaran: Taylor, 2006, s.199).

M. S. Knowles'ın (1975, 1980) öz yönetimli öğrenme tanımına hümanist bir mercekten bakıldığında yetişkin olgunluğuna, otonomi ve çabayla gerçekliğin değiştirilmesi için bilişsel kapasiteye vurgu yapılmaktadır (P.C. Candy, 1991; M. S. Knowles, 1975; A. Tough, 1979'dan aktaran: Robles, 2008, s.21). Yetişkin öğrenmesinin temelinde öz yönetimli öğrenme yatmaktadır (Robles, 2008, s.18).

Öz yönetimli öğrenmeye hümanist felsefe açısından bakıldığında, kişisel çaba ve kendini eğitime yoluyla öğrenenlerin hem kendi hayatlarını hem de toplumu radikal bir şekilde değiştirebilecekleri farkedilir. E. Merriam'a (2004, 2005) göre hümanist çerçeveden bakıldığında öz yönetimli öğrenmenin androgoji ve dönüştürücü öğrenme gibi yetişkin öğrenmesinin önemli bir komponenti olduğu görülür, bu öğrenmelerin hepsi büyüme ve yetişkinin gelişimine odaklanmışlardır (aktaran: Robles, 2008, s.26).

Metakognisyon (üstbiliş) öz yönetimli öğrenmenin anahtarıdır. Öğrenciler kendileri için düşünmeyi, plânlar yapmayı ve eyleme geçmeyi öğrenirler. İyi kararlar vermek için düşünceleri hakkında, başarılı eylemler için kararları hakkında düşünürler. İzleyecekleri süreç, problem çıktığında uygulanacak çözümler, performanslarını geliştirme yolları hakkında düşünürler. Öz yönetimli öğrenme, metakognitif yeterlilikler üzerine inşa edilir (Gibbons, 2002, s.7).

D. R. Garrison'a (1997) göre öz yönetimli öğrenme üç temel unsura dayanır:

- 1- Öz yönetim/kontrol,
- 2- Motivasyon,
- 3- Kendini izleme (sorumluluk).

Eğitim literatüründe *öz yönetimli öğrenme* kavramıyla benzer biçimde ya da birbirinin yerine kullanılan kavramlar vardır. Bunlara örnek olarak, *öz yönetimli öğrenme*, *öz plânlı öğrenme*, *öğrenme projeleri*, *kendi kendine eğitim*, *kendi kendine öğretme*, *otonom öğrenme*, *otodidaksi*, *bağımsız çalışma* ve *açık öğrenme* gibi. Bu terimlerin bazıları küçük farklar ve vurgular içerir. Bu farklar ve vurgular aşağıdaki gibi belirtilebilir:

- *Kendi kendine plânlanan öğrenme ya da öğrenme projesi.*
- *Otonom öğrenme:* düşüncenin bağımsızlığı, bireysel karar verme ve eleştirel zeka.
- *Otodidaksi (autodidaxy):* formel kurumsal ortamlar dışında kişinin kendini eğitmesi.
- *Kendi kendini eğitim (self education):* öz yönetimli öğrenmenin ismi ülkeden ülkeye, kültürden kültüre değişmektedir. Örneğin Rusya’da buna kendi kendine eğitim denmektedir (L. I. Ruvinsky,1986 dan aktaran: Hiemstra, 1994).
- *Açık öğrenme:* bireysel çalışma dışsal bir dereceyle ilişkilidir, formel sınıf dışında çoğu öğrenmenin gerçekleştiği geleneksel olmayan programlar (Hiemstra, 1994, s.3-4).

Öz yönetimli öğrenme hakkında bazı önemli noktalar şunlardır:

- Bireysel öğrenenler öğrenme çabalarıyla ilgili olarak çeşitli kararlarda daha fazla sorumluluk almak için yetkilendirilebilir.
- Öz yönetim her bireyde ve her öğrenme ortamında bir miktar bulunan bir özelliktir.
- Öz yönetim, tüm öğrenmenin diğerlerinden izole olarak gerçekleşmesini gerekli kılmaz.
- Öz yönetimli öğrenenler, öğrenmeyi (hem bilgi hem de çalışma becerisini) bir durumdan diğerine transfer edebilme yetisine sahip görünürler.
- Öz yönetimli öğrenme çeşitli aktivite ve kaynakları içerebilir, çalışma gruplarına katılma, stajyerlik, öz yönetimli okuma, elektronik diyalog ve yansıtıcı yazma gibi.
- Öz yönetimli öğrenme de öğretmenler için etkili roller mevcuttur, öğrenenlerle diyalog, kaynakları sunma, sonuçları izleme ve kritik düşünciyi geliştirme gibi.
- Bazı eğitim programları öz yönetimli öğrenmeyi desteklemek için açık üniversite programları, bireysel çalışma opsiyonları, geleneksel olmayan ders seçenekleri ve diğer yenilikçi programlar gibi yollar bulurlar (Hiemstra, 1994, s.1).

Yetişkin eğitimi literatüründe öz yönetimli öğrenmeyi teşvik etmek, yeteneklerin ve yaşam boyu öğrenme kapasitesinin geliştirilmesinde temel bir faktör olarak tanımlanmış, kişisel, toplumsal olarak sürekli değişen bir dünyada hayatta kalmak ve refaha ulaşmak için kritik önem taşıyan bir etken olarak değerlendirilmiştir (R. Caffarella, 1993’den aktaran: Taylor, 2006, s.197).

Öz yönetimli öğrenmede (self-directed learning [SDL]) literatürde genel kabul görmüş iki kavramlaştırma vardır (S. Brookfield, 1986; Candy, 1991). Öz yönetimli öğrenme, kendi kendine öğrenme olarak görülebilir, bu şekilde öğrenenler belirli bir konuyu kendi kendilerine öğretirken teknik ve yöntemlerin kontrolünü ele alma imkânına sahiptirler. Öz yönetimli öğrenme, kişisel bir otonomi olarak düşünülebilir. Otonomi, öğrenmenin amaç ve hedeflerinin kontrolünü ele geçirme ve öğrenmeyi sahiplenme anlamına gelir. Bu da öğrenenin bilgiyi bağlamsal olarak görmesini ve ne öğrendiğini özgürce sorgulamasını sağlayarak bilincinde içsel bir değişkenliğin olmasına yol açar (aktaran: Knowles, 2005, s.185-186).

Yazarın felsefî yönelimine göre öz yönetimli öğrenmenin amaçları değişebilir. Hümanist felsefî yönelime sahip olanlara göre öz yönetimli öğrenme; öğrenenin öz yönetimli olma kapasitesini geliştirmeyi kendine amaç edinmelidir. M. S. Knowles ve A. Tough ile R. B. ve Brockett (1991) bu perspektiften yazmışlardır. İkinci amaç ise, dönüşümsel öğrenmeyi geliştirmektir (S. Brookfield, 1986, J. Mezirow, 1985). Dönüşümsel öğrenme, öğrenenin kritik yansıtmasını sürecin merkezine alır. Kritik yansıtma (critical reflection), “bir kimsenin ihtiyaç, istek ve ilgilerinin tarihî, kültürel ve biyografik sebeplerini anlamak” tır. Bu tür bir benlik bilgisi öz yönetimli öğrenmede otonom olabilmek için bir ön şarttır. Üçüncü amaç ise özgürleştirici öğrenmenin ve sosyal eylemin artışıdır (aktaran: Merriam, 2001, s.9).

M. S. Knowles’a (1975) göre öz yönetimli öğrenenlerin bir yeterliliği de uygun kaynakları belirleyebilmedir. E. Merriam ve R. Caffarella’ya (1991) göre ise bu kaynaklar, insanlar (aile ya da arkadaşlar), diğer (kitap ya da dergiler), ya da gruplar (kişisel gelişim grupları) olabilir. G. Spear ve D. W. Mocker’e (1984) göre ise bazı insanlar öğrenme kaynaklarını aramada aktif rol alırken, diğerleri kendi mevcut çevrelerinde bulabildikleri neyse onu kullanırlar (aktaran: Alexander, 1997, s.14). Öz yönetimli öğrenmeyi kolaylaştırmak için yeni kaynaklar, uygulamalar yaratılmaktadır. Bu kaynaklardan bazıları öğrenme kontratları, kişisel gelişim kitapları, destek grupları, açık üniversite programları, elektronik network ve bilgisayar destekli öğrenme olarak sayılabilir (Hiemstra, 1994, s.1).

C. Aslanian ve H. Brickell (1982) belirli bir yaşam olayının çoğu insanı gizli öğrenenden aktif öğrenen haline çevirdiğini ifade etmişlerdir. G. Spear ve D. W. Mocker (1984) öz yönetimli öğrenmeyi belirleyen etmenler üzerine yaptıkları araştırmada, araştırma projesini tetikleyen

ya da başlatan şeyin yaşam şartlarındaki değişiklikten kaynaklandığını bulmuşlardır (aktaran: Alexander, 1997, s.7).

Genelde yetişkin eğitiminin özelde öz yönetimli öğrenmenin en çarpıcı özelliklerinden biri problem yönelimli olmasıdır. M. S. Knowles’a (1978) göre yetişkin eğitim aktivitesine büyük oranda mevcut yaşam problemleriyle baş etmede yetersizlik yaşadığı için gelmektedir. O, bugün ne öğrenirse yarın uygulamak ister, bu yüzden onun zaman perspektifi uygulamanın acilliğidir. Bu yüzden, o eğitime öğrenmeye problem merkezli bir yönelimle yaklaşır (aktaran: Dolby, 2005, s.25). Popüler kurgusal olmayan kitaplar, tipik problem çözme yapılarıyla, bu tür öz yönetimli öğrenme için muhtemel adaylardır. Gerçekte bu tür kitaplar yetişkin öğrenenler için kendi yetersizliklerini anlama ve fark etmede gereklidir (Dolby, 2005, s.25).

Belirli bir kitabı alma ve okuma kararı okuyucundur ve kitabın içeriğini kendi bünyesine katan da okuyucunun kendisidir. Kitabı okuma kararı ve okuyucunun kitaba olan tepkisi de Allen Tough ve birçok araştırmacının “öz yönetimli eğitim” adını verdikleri kavramın iki boyutudur. Bunun bir sonucu olarak okuyucular özellikle sevdikleri yazarların ve kitapların zihinden bir listesini oluştururlar. Belirli kitapları tekrar tekrar okurlar ve favori yazarlarının yeni kitaplarını heyecanla beklerler. Gerçekte, bu okuyucular kendileri için eğitimcilerin “öğrenme projesi” ya da kişisel eğitsel plânları olarak adlandırdıkları okuyucunun geçmiş ve bugünkü özel bağlamından çıkan “öz yönetimli” bir çalışma plânı oluştururlar (Dolby, 2005, s.13).

Popüler kurgusal olmayan kitapların [S. K. Dolby burada kişisel gelişim kitaplarını kastetmektedir] okuyucuları, kendi özel müfredat ve eğitim programlarını yaratırlar ve başlangıçta okumalarını motive eden problemlerine işaret eden kitapları özgürce bütünleştirerek kendi “projelerini” oluştururlar. “Bilmeye” başladıkları şey ise kendi okuduklarından doğru kabul ettikleri şeylerdir. Bu okuyucular öz yönetimli okuma süreci boyunca kendi öğrenmelerini inşa ederler. Kişisel gelişim kitaplarının okuyucuları aktif öğrenenlerdir, seminer ya da alanda deneysel gözlemlere katılmasalar da okumalarını seçerek ve kendi belirledikleri yoldan kendi hızlarıyla ilerleyen kişilerdirler (Dolby, 2005, s.26).

M. Hammerman’a (1988) göre kişisel gelişim gruplarının doğası öz yönetimli öğrenme literatürüne paralellik gösterir. Her ikisinde de motivasyonlar benzerdir. Her iki formatta da

yeni öğrenmeler, kişisel problemler, ihtiyaçlar, ilgiler tarafından başlatılır. Bilgi öğrenenlerin tecrübeleri tarafından ve tecrübeleri yoluyla üretilir. Her ikisi de otonom öğrenmeyi vurgular. Her ikisi de bireylerin kendi güçlerini hissetmeleri ve kullanmalarını böylece kontrol kazanmalarını mümkün kılar, her ikisinde de bireyler birbirinden öğrenir (aktaran: Dewane, 1993, s.51-52).

C. M. Dewane (1993) kişisel gelişim gruplarını yetişkin eğitimi açısından incelemiş ve kişisel gelişim gruplarının yetişkin eğitiminin iyi bir örneği ve öz yönetimli öğrenme için bir imkân olduğunu ifade etmiştir. Kişisel gelişim grupları, geçiş dönemindeki yetişkinler için potansiyel bir öğrenme aracıdır. Kişisel gelişim grupları yaşam krizleriyle nasıl mücadele edebileceklerini öğrenen geçiş dönemindeki insanlara kendine özgü destekleyici bir öğrenme ortamı sunar.

C. M. Dewane'e (1993) göre kişisel gelişim grupları ile yetişkin eğitimindeki öz yönetimli öğrenme arasındaki benzerliklere rağmen, L. D. Borman (1982) ve M. Hammerman'ın (1989) çalışmalarına kadar kişisel gelişim grupları yetişkin eğitimcileri tarafından ihmal edilmiş bir alandır. Yetişkinler problem çözme çerçevesinde öğrenirler (M. S. Knowles, 1980). Geçiş dönemindeki yetişkinler yaşam koşulları içinde formel ve informal yardım kaynakları ararlar (Aslanian ve Brickell, 1980). Kişisel gelişim grupları informal öz yönetimli öğrenme olarak değerlendirilebilir (aktaran: Dewane, 1993, s.5).

Kişisel gelişim gruplarında gerçekleşen eğitimle öz yönetimli öğrenmenin yapısı birbirine oldukça benzerdir. Bu benzerlikleri gruplarsak:

- *Motivasyon:* temelde her iki durumda da motivasyon kişisel ihtiyaç ya da problemden kaynaklanır.
- *Otonomi:* Öz yönetimli öğrenme de kişisel gelişim gruplarındaki öğrenme de büyük oranda otonom öğrenme gerçekleşir (B. Katz ve L. S. Katz, 1976, M. Hammerman, 1989).
- *Çevre:* her iki öğrenmede bireyin günlük yaşamındaki çevreden kaynaklanır. Bu çevre öğrenmenin gerçekleştiği ortam hem metotları hem de kullanılacak materyalleri belirler.
- *Kaynaklar:* her iki öğrenmede de hem insan hem de materyal/ maddî kaynaklar gereklidir.
- *Uzmanlıklar:* her iki öğrenmede de kişi:

- a) İnsiyatif, bağımsızlık ve süreklilik gösterir.
 - b) Kendi öğrenmeleri için sorumluluk kabul ederler ve problemlerini engeller olarak değilde meydan okuma olarak görürler.
 - c) Öz disiplinli ve yüksek oranda meraklıdırlar.
 - d) Öğrenme ya da değişme kabiliyetlerine güvenirler.
 - e) Zamanlarını organize etme ve öğrenme hızlarını ayarlama, işlerini tamamlama konularında yeterlidirler.
 - f) Öğrenmekten hoşlanırlar ve amaç yönelimlidirler.
- *Süreçler:* her iki öğrenmede de formel sınıf ortamı yerine kişiler arası etkileşim daha fazladır (aktaran: Dewane, 1993, s.68- 69).

Literatürde öz-yönetimli öğrenmeye yönelik eleştiriler de mevcuttur. Örneğin, H. B. Long (1994) öz yönetimli öğrenmeyi bireyselliğe yaptığı patolojik aşırı vurgudan dolayı sorgulamaktadır, A. Grace (1996) ise sosyal ve ekonomik eşitsizliklerin eleştirisinde sosyal bağlam ve işbirliğini dikkate almayan birey vurgusunu kötülemektedir (aktaran: Taylor, 2006, s.200).

7.1.2. Dönüşümsel Öğrenme [Transformational Learning]

J. Mezirow'a (1991) göre geleneksel otoritenin zayıflaması ve yetişkinlerin yaşamındaki belirgin hızlanma modern dünyada yaşamının sonuçlarıdır. Bu şartlar önceki zamanlara göre yetişkinleri, oldukça geniş aralıktaki problemlerini kendi öz kaynaklarını kullanarak etkili bir şekilde çözmeye zorlamaktadır. Sosyalleşme yoluyla kazanılmış olan, kültürel olarak verili değer ve inanç sistemleri bu görevler için artık yeterli gelmemektedir (aktaran: Dewane,1993, s.82).

Yetişkin öğrenmesindeki dönüşümsel süreçlerle ilgili olarak birçok araştırma mevcuttur. J. Mezirow bu konudaki önde gelen düşünürlerden biridir ve yetişkin eğitimini eğitimin ilk yıllarında oluşmuş olan üç tür çarpıtmayla başa çıkmada bir araç olarak görür, bu çarpıtmalar:

- Bilginin doğası ve kullanımı hakkındaki epistemik çarpıtmalar,
- Güç ve sosyal ilişkiler konulu sosyo- kültürel çarpıtmalar,
- Bireyde korku ve endişeye yol açan psikolojik çarpıtmalardır (Bailey ve Mingle, 2003, s.5).

J. Mezirow'un (1998) teorisi bu çarpıtmaların "perspektif dönüştürme" süreciyle düzeltilebileceğini iddia eder. Perspektif dönüştürme, yetişkin eğitiminin temel işlevidir, on basamaklı ve dinamik bir süreçtir. J. Mezirow'a (1991) göre dönüşüm sürecinin aşamaları şunlardır:

1. İkilemde kalmak,
2. Suçluluk ya da utanç duygularıyla öz değerlendirme yapılması,
3. Epistemik, sosyo- kültürel ve psikolojik kabullerin eleştirel olarak değerlendirilmesi,
4. Kişinin memnuniyetsizliğini ve dönüşüm sürecinin paylaşıldığının fark edilmesi, benzer değişimler yaşayanların fark edilmesi,
5. Yeni roller, ilişkiler ve eylemler konusunda keşifler yapılması,
6. Eylem akışı plânlamak,
7. Yeni plânları gerçekleştirmek için bilgi ve beceri kazanımı,
8. Yeni rollerin denenmesi,
9. Yeni rol ve ilişkilerde yeterlilik ve özgüven kazanılması,
10. Yeni perspektifin dikta ettiği şekilde kişinin yaşamına yeniden entegre olması (aktaran: Dewane, 1993, s.83- 84).

Dönüşümsel öğrenme; sıkıntı yaratan problemleri referans çerçevelerinin (kafa yapısı, zihinsel alışkanlıklar, anlam çerçeveleri), varsayım ve beklentilerin onları daha kapsamlı, farklılaşmış, açık, yansıtıcı ve değişime duyarlı hale dönüştürme sürecidir (Mezirow, 2009, s.92).

Dönüşümsel öğrenme; düşünce, duygu ve eylemle ilgili temel öncüllerde derin yapısal kayma/değişme tecrübe etmeyi gerektirir. Bu bilinç kayması, bizim dünyadaki varoluşumuzu önemli ölçüde ve kalıcı olarak değiştirir. Bu değişim/kayma kendimizi ve kendi yerimiz hakkındaki anlayışımızı; diğer insanlarla ve doğal yaşamla ilişkimizi; sınıf, ırk, cinsiyet gibi çatışan yapılardaki güç ilişkilerini anlayışımızı; bedensel farkındalığımızı, yaşama ait alternatif yaklaşımlarla ilgili görüşlerimizi; sosyal adalet, barış ve kişisel mutluluk hakkındaki olasılıklara ait duygularımızı kapsar. (O'Sullivan ve ark., 2002'den aktaran: Mezirow, 2009, s.98).

Anlam çerçevesi bilişsel, çağrışımsal ve duygusal unsurlardan oluşur ve zihinsel alışkanlıklar ile bakış açıları boyutlarından meydana gelir. Zihinsel alışkanlıklar geniş, soyut, yönlendirici

bir takım kodların belirlediği varsayımlardan etkilenen düşünce, duygu ve davranış alışkanlıklarıdır. Bu kodlar kültürel, sosyal, eğitsel, ekonomik, politik ya da psikolojik olabilir. Bakış açısı farkındalık seviyesine ve diğerlerinden geri bildirimine daha açıktır (Mezirow, 1997, s.5-6).

Kişisel gelişim gruplarında gerçekleşen öğrenme biçimleri arasına öz yönetimli öğrenme yanında sosyal öğrenmeyi ve perspektif değiştirme /dönüşümsel öğrenmeyi de dâhil edebiliriz. Perspektif değiştirme, yansıtıcı öğrenme, önceki kabulleri değerlendirme ve yeniden değerlendirme olarak tanımlanabilir. Kısıtlı, çarpıtılmış, keyfî olarak seçilmiş algılama ve bilişin üstesinden gelerek, daha önceden düşünülmeden kabul edilmiş ön kabullerin üzerine düşünmek yetişkinlik dönemi gelişiminde merkezî rol oynar. Sağlıklı yetişkin gelişimi önceki öğrenmelerin yansıtıcı düşünme yoluyla gözden geçirilmesi ve doğrulanmasını, bunun sonucunda oluşan içgörülere göre davranılmasını gerekli kılar (J. Mezirow, 1991 den aktaran: Dewane, 1993, s.58).

7.1.3. Sosyal Öğrenme ve Öz Düzenleme [Self-Regulation]

Büyük ölçüde A. Bandura'nın çalışmalarına dayanan ve davranışın büyük ölçüde gözlemle ve taklitte öğrenildiğini savunan bilişsel davranışçılık karışımı olan sosyal öğrenme teorisi önemli başkalarının davranışlarının gözlenip kopyalanması şeklinde olduğu gibi doğrudan ya da *medya* yoluyla dolaylı olarak davranışların öğrenildiğini kabul eder (Budak 2009, s.664).

A. Bandura, öz-düzenleme kapasitesini ise şöyle açıklamaktadır: Sosyal bilişsel kuramın temel ilkelerinden biri de insanların kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneğine sahip olmalarıdır. İnsanlar çalışma sürelerini, uyku sürelerini, neleri yiyeceklerini-içeceklerini, nasıl davranacaklarını kendileri belirlerler. İnsanların davranışları genellikle kendi içsel standartlarına ve güdülenmelerine dayalıdır. İnsanların davranışları diğer insanların tepkilerinden etkilense bile temelde davranışlarından kendileri sorumludur (Senemoğlu, 2005, s. 225).

Öz düzenleme, bireyin kendi davranışlarını gözleyip kendi ölçütleriyle karşılaştırarak yargıda bulunması ve gerektiğinde davranışlarını ölçütlerine uygun hale getirmesidir. Bireyin kendi davranışlarını etkilemesi, yönlendirmesi ve kontrol etmesidir (Değer, 2010, s.476).

Bandura'ya göre, öz düzenleme kişisel standartlarımıza uyup uymadığına bağlı olarak, kendi davranışlarımızı bilişsel olarak pekiştirme ya da cezalandırma sürecidir. Davranış kontrolüne yönelik bu süreç a- istenen ve istenmeyen davranışları yaratan şartları gözleme b- kişisel çevrenin istenen davranışı artırıcı şekilde oluşturması, istenmeyen davranışı ise yaratma eğilimi gösteren koşullardan kaçınması c- davranışların değerlendirilmesi ve pekiştirilmesi gibi alt sistemlerden oluşur (Budak, 2009, s.554).

Duygusal ve fiziksel rahatsızlıklar için olan kendine yardım /kişisel gelişim terapileri genelde değişimi gerçekleştirmek ve maksimize etmek için açık veya örtük olarak öz düzenleme prensiplerini kullanırlar. Değişimi en iyi nasıl maksimize edeceğimizi ve öz yönetimli değişimin nasıl gerçekleşeceğini anlamak için bu prensiplerin ve teorik çerçevenin incelenmesi gerekir (Febbraro ve Clum, 2008, s.59). Öz düzenleme, müteakip sonuçların yokluğunda amaç yönelimli davranışlara vasıta olan psikolojik süreçler anlamına gelmektedir (C. S. Carver ve M. F. Scheif, 1986; F. H. Kanfer, 1970'den aktaran: Febbraro ve Clum, 2008, s.59).

A. Bandura ve F. H. Kanfer'in öz-düzenleme teorisi şunları öne sürer:

- a- Davranış, çeşitli faktörlerin etkileşiminden ortaya çıkar,
- b- Öz-düzenleme adım adım ilerler,
- c- Amaç ve geri dönütler, yakınsak ve uzak amaçların aralarındaki farklar önemlidir,
- d- İçsel ve dışsal nitelikler değişim sürecinde rol oynar,
- e- Hedefler ve performans arasındaki tutarsızlıklar davranışı güdüler,
- f- Bağlılık motivasyonu artırır (Febbraro ve Clum, 2008, s.61).

Kanfer, öz-düzenlemenin üç farklı aşamada ilerlediğini belirtmiştir:

- 1- *Kendini izleme (öz gözlem)*: Bu basamakta bireyin gerçekçi amaçlar kurması için bilgi sunan ve kişinin amaçlarına doğru ilerlemesini değerlendirmesi sürecidir.
- 2- *Kendini değerlendirme (öz düşünüm)*: Mevcut davranış, standart veya amaçlarla ilgili olarak değerlendirilir.
- 3- *Öz-pekiştirme (öz-tepki)*: Bu basamakta kişi kendi performansına bağlı olarak kendini ödüllendirir ya da cezalandırır (F. N. Kanfer ve S. Hagerman, 1981; F. N. Kanfer ve B. K. Schefft, 1988'den aktaran: Febbraro ve Clum, 2008, s.63).

Psikolojik öz düzenleme, süreçlerini sibernetikten ilham almıştır (Febbraro ve Clum, 2008, s.60). Bireyler standartlar ya da amaçlar belirler, bu amaçlara ulaşmak için bir takım davranışlar başlatır, bu davranışların başarısını izler, amaçlara ulaşılma derecesini kıyaslar, bu davranışların amaçlarına ulaşmak için uygun olup olmadığına karar verir. Eğer bireyin standartları ile mevcut davranışları arasında bir tutarsızlık fark edilirse, bu standartları daha iyi karşılayacak şekilde davranışlarda değişiklikler yapılır. Bu değişiklikler amaçlara ulaşmak için sürdürülür (N. S. Endler ve N. L. Kocovsky, 2000; D. L. Watson ve R. G. Tharp, 2002'den aktaran: Febbraro ve Clum, 2008, s.60). Öz düzenleme, kendini değiştirmenin nasıl meydana geldiğini anlamak için bir çerçeve sunmasına rağmen, belirli süreçlerin davranışı etkileyip etkilemediği ve ne derece etkilendiği belirsizdir (Febbraro ve Clum, 2008, s.64).

Herhangi bir psikoterapi sisteminin ilke olarak hedefi bireylere davranışlarını düzenlemelerinde yardım etmektir (N. S. Endler ve N. L. Kocovsky, 2000'den aktaran: Febbraro ve Clum, 2008, s.64). Özellikle davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar davranış değişikliği için açıkça öz-düzenleme teknikleri kullanırlar (Febbraro ve Clum, 2008, s.64).

Kişisel gelişim kitapları öz-düzenleme teknikleri sunarak, amaçları belirleyerek ve bu amaçlara ilerlemeyi değerlendirerek kademeli egzersizler tavsiye ederek çalışırlar (Febbraro ve Clum, 2008, s.67).

7.2. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ VE DANIŞMA

Z. Bauman'a (2005, s.90-91) göre içinde yaşadığımız çağın belirleyici unsurlarından biri de müphemlik/belirsizlik özelliğidir. Müphemlik toplumsal bir fenomen olmasına rağmen herbirimiz onunla tek başımıza bir kişisel sorun olarak yüzleşiriz. Bu yüzleşme 20. yüzyılı *psikolojik danışma patlaması* olarak isimlendirecek kadar her birimizi psikolojik danışmanların önerilerine ihtiyaç duyuyor hale getirmektedir.

Çağdaş kültür uzmanlığın önemine aşırı vurgu yapmaktadır. Z. Bauman'a (1993, s. 199) göre uzman, eş zamanlı olarak güvenilir ve insanüstü bilginin kaynağını sorgulamaya, bir kişinin en derin düşüncelerini anlamaya muktedir olan kimsedir. Rehberlik ve danışmanlık uzmanlığı yoluyla, halk kendini geliştirme yolları ve öğrenme ihtiyaçlarından oluşan uygulamaların söylemsel bir kalıbıyla sarmalanır (Usher ve Edwards, 1995, s.14).

Rehberliğin amaçları bireyin:

- 1- Kendini tanıması,
- 2- Çevrede kendine açık olan fırsatları görmesi,
- 3- Gizilgüçlerini geliştirmesi,
- 4- Çevresine uyum yapmasıdır (Kuzgun, 1995, s.3).

Rehberlik, kişiye kendini ve başka insanları anlama, yeteneklerini kullanma, fırsatları değerlendirme, insan ilişkilerinde karşılaştığı sorunlara çözüm bulma becerisi kazandırır (Kuzgun, 1995, s.9).

Y. Kuzgun (1995, s.9-12) rehberliğin ortaya çıkmasını gerektiren gelişmeleri şöyle özetlemiştir:

- Meslek seçiminin zorlaşması,
- Bireysel farkların eğitimde dikkate alınması zorunluluğu,
- İlerici eğitim anlayışının benimsenmesi,
- Demokratik toplumlarda bireylere tanınan seçme özgürlüğü,
- Demokratik yaşamın karar verme gücüne sahip bireyler gerektirmesi,
- Eğitimde bireyin duygusal yönüne verilen önemin giderek artması,
- Psikometrideki gelişmeler,
- Akıl sağlığına verilen önemin artması.

Danışmanlık mesleği insanlara yardım mesleği olarak tanımlanır. Danışmanlar kendilerini, karar vermelerinde, plân yapmalarında ya da sorunlarını çözmelerinde danışanlara yardımcı olan birer kaynak olarak görürler. Ayrıca, danışmanların hepsi danışanlara düşüncelerini belirginleştirmelerinde ve amaçlarına ulaşmada düşüncelerinden yararlanmada yardımcı olduklarını düşünürler (Eisenberg ve Delaney, 1993, s.11).

Danışmanların amaçları S. Eisenberg ve D. J. Delaney (2003, s.22) tarafından şöyle özetlenmektedir:

- Kişilere önemli kişisel kararlar almalarında yardımcı olma,
- Kişilerarası problemleri çözebilmelerinde yardımcı olma,

- Gizilgüçlerini engelleyici davranışlarını azaltmalarına yardımcı olma,
- Sağlıklı kişisel gelişimi hızlandırma.

H. Tan'a (1989, s.2) göre birey, iç ve dış çevresi ile olan karşılıklı etkileşiminde bazen uygun seçimi yapmak, etkin kararlar vermek ve uygun davranışı yapmakta güçlüğü uğrayabilir. Bu güçlüklerden bir kısmını kendi yetenek, bilgi ve yaşantı birikimleri ışığı altında çözüme götürebilir. Bazılarının çözümünde ise bir başkasının yardımına ihtiyaç duyabilir Özellikle günümüzün karmaşık, birçok etkene ve değişmelere açık toplumlarında kişi, böyle bir yardım ihtiyacı ile daha da çok karşılanabilir. Dışsal uyarıcıların, beklentilerin, fikirlerin, baskıların ve hızlı teknolojik- kültürel değişimlerin etkisi altındaki bireyin yaşayış biçimi ve temposu eskisinden çok farklılaşmıştır (Tan, 1989, s.3).

Modern bireyin karşılaştığı temel dönüşümler şöyle özetlenebilir:

- 1- *Aile yapısının geniş aileden çekirdek aileye doğru evrilmesi*: Hem aile kavramı hem de aile içi sorumluluklar, bireylerin sosyal ve ekonomik rolleri değişmiştir. Yaşam tarzları, davranışlar, giyim kuşam biçimleri de değişimin diğer görünür taraflarıdır. Bu değişimlerin yarattığı belirsizlikler kişide kaygılar, gerginlikler, sürtüşmeler doğurmuştur. Bu değişimlerin en çok yaşandığı birimlerden bir olan aile de boşanmalar ve çocukların yetiştirilmeleri sorunu ortaya çıkmıştır.
- 2- *Endüstrileşme ve ona bağlı olarak toplumun ekonomik yapısında değişimler*: Hızlı üretim, artan nüfus, artan tüketim, işsizlik, artan nüfusun eğitim sorunları gibi durumlar yeni toplumsal sınıflaşmalara neden olmuştur. Bütün bu değişimler bireyin yaşantısında birbiriyle yarışan, çelişen talepler yaratmış bunlar da kişinin üzerinde baskılar yaratarak gerilim ve kaygıya yol açmıştır (Tan, 1989, s.3).
- 3- *Teknolojik gelişmeler*: Politik hayattaki gelişmeler, ekonomik şartlar, iş hayatında ve mesleklerdeki değişimler ve yeni mesleklerin ortaya çıkması gibi olguların hepsi, bireyin, bir ailenin ve bir toplumun üyesi olarak etkili ve verimli bir şekilde yaşaması için yeni ve kompleks roller ve uyum ustalıkları beklemektedir. Bireyin sürekli uyum göstermek zorunda olduğu bu roller için bireyden bir yandan mevcut yetenek ve imkânlarını kullanması, öte yandan ise yeni davranışlar öğrenerek davranış repertuarını genişletmesi beklenmektedir (Tan, 1989, s.3). Özetle, bireyden beklenen

çok çeşitli baskı ve taleplere aynı çeşitlilikte tepki ve davranışlarla karşılık vererek uyumu sürekli kılmasıdır.

Birçok baskı, beklenti ve uyum zorunlulukları karşısındaki birey kendi imkân ve kaynakları ile çözemediği problemleri için kendisinden daha yetkili, tecrübeli ve bilgili birinin yardımına ihtiyaç duyacaktır. Bu ihtiyaç sosyal asistanlık, danışma, psikoterapi, psikiyatri gibi bazı yardım mesleklerinin doğmasına yol açmıştır (Tan, 1989, s.5).

Birçok insan yaşamındaki değişikliklere kendi çabaları, arkadaşları, ailesi ya da dinî inançları sayesinde uyum sağlayabilmektedir. Ancak bunların yeterli olmadığı durumlarda kişi profesyonel ve yetenekli bir yardımcının bu zorluklara uyum konusunda yol göstermesine ihtiyaç duyabilir. Psikolojik danışma bu noktada devreye girer ve değişim, önleme, yaşamın daha anlamlı kılınması ve yaşamı zenginleştirme aracı olarak değerlendirilebilir. Kişi bazen yıkıcı duygular olan aşırı stres, mutsuzluk, tatminsizlik duygularının etkisiyle yaşamı sürdüremez hale gelebilir. Önleme de kastedilen kişinin öngörülebilir bazı durumlara hazırlanması, kendi kendine yardım etmesi ve değişen şartlara uyum sağlamasıdır. Zenginleştirici psikolojik danışma ise danışanın yaşantısını, hayatta kendiliğinden var olan fırsat ve olanaklar hakkında yeni ve derin kavrayış, değer bilme ve bilgelik olgularına açık kılmayı hedefler (Hackney ve Cornier, 2008, s.3).

H. Tan'a (1989, s.68) göre danışmanın amaçları çeşitli kaynaklarda şu şekilde sıralanmıştır: semptomlardan kurtulmak, kendine, çevresine ve kültürüne iyi bir şekilde uyum sağlamak, iyi bir ruh sağlığı geliştirmek, belli kaygı, korku ve fobilerden kurtulmak, probleminden kurtulmak, ruh hastalığından kurtulmak, kişiliğin yeniden organizesi, kendini anlamak ve kabul etmek, büyüüp gelişmek, olgunlaşmak, sosyal ve biyolojik bir varlık olarak etkin bir fonksiyon kazanmak, optimum seviyede fonksiyona ulaşmak, içgörü kazanmak, davranımda değişiklikler yapmak (istenmeyen davranımları kaldırıp istenen davranımlar geliştirmek), iyi seçme ve kararlar verme yeteneği geliştirmek, kendini gerçekleştirmek, oluş ve benlik geliştirmek ve bu varlığını korumak, varlığının bilincinde olmak, hayatına anlam kazandırmak, hayat felsefesi geliştirmek, bireysel etkinlik kazanmak, bağımsızlık ve bütünlük kazanmak, potansiyellerini geliştirmek.

Danışma'nın genel amacı, kişinin potansiyellerini geliştirip kişilik bütünlüğüne kavuşmasını, dolayısıyla amaçlı ve çalışan bir varlık olmasını kapsayan ruh sağlığı sınırları içinde olmak şeklinde tanımlanabilir (Tan, 1989, s.79).

Kişiye "kendini gerçekleştirmeye" muktedir kılma durumunda yardım eden taraf, tecrübesi, bilgisi ve becerileri sebebiyle yardım edebilecek durumdadır. Diğer taraf ise, bilgi eksikliği, yanlış algı, yetersizlik, tecrübesizlik, ya da başka bir iç ya da dış faktör sebebiyle gelişmesi engellenmiş olduğundan durumun kendinden istediği uyumu, değişmeyi ya da hareketi gösterememektedir. C. Rogers (1961, s.39-40), bu yardım ilişkisini "tarafardan birinin, diğer tarafın büyüüp gelişmesine, olgunlaşmasına, iyi şekilde fonksiyon göstermesine ve hayatla daha etkili bir şekilde uğraşması için gayret sarfeden bir ilişki" olarak açıklamaktadır. Yardım edilene, ihtiyaç duyduğu bilgiler verilir, gereken becerileri, kendine ve çevresine ait gerçekçi anlayış ve algıları kazanmasına yardım edilirse, yani kısacası, onun büyüüp gelişmesini aksatan engeller ortadan kaldırılırsa kişi olgunlaşıp gelişmeye devam edecek, ve "kendini gerçekleştirmiş" olacaktır (aktaran: Tan, 1989, s.5).

Psikolojik danışma yeni bir alanmış gibi gözüксе de aslında uzun bir geçmişe sahiptir. C. P. Bankart (1997, s.5) psikolojik danışmaya dair ilk uygulamaların Aydınlanma Çağında dek uzandığını, ancak Mezopotamya, Pers imparatorluğu ve Mısır'da da din adamı iyileştiricilerin "iyileştirmede kullandıkları büyümlü sözler" ile psikolojik danışma arasında bir benzerliğin olduğunu ileri sürmektedir. Çok eski bir uygulama olmasına rağmen psikolojik danışma, açıklanması oldukça zor bir kavramdır. Psikolojik danışmanın kim olduğuna dair net bir fikir oluşmamasının nedeni günümüzde "danışmanlık" sıfatını kullanan hizmetlerin yaygınlaşmış ve çeşitlenmiş olmasıdır. Malî danışmanlıktan, yatırım danışmanlığına, turizm danışmanlığından, moda danışmanlığına dek çeşitlilik gösteren meslekler mevcuttur. Söz konusu danışmanlık türlerinin hepsinin ortak noktası sözlü iletişime dayalı olmalarıdır. Bunların hepsi psikolojik danışmanlıktan oldukça farklıdır (aktaran: Hackney ve Cornier, 2008, s.3).

Hem toplumun kişisel problemleri bir zayıflık ve yetersizlik göstergesi olarak değerlendirmesinden hem de yetkin ve güven verici bir danışma hizmeti bulmanın zorluklarından dolayı bireyler ihtiyaç duydukları psikolojik yardımı almaya karar vermekte güçlük çekerler (Hackney ve Cornier, 2008, s.9).

İnsanlar bazen yaşamlarında karşılaştıkları kişisel ya da sosyal bir sorunla ilgili bilgi almak, danışmak, başa çıkma yollarını öğrenmek, destek bulmak ya da içgörü kazanmak için kişisel gelişim kitaplarına başvurumaktadırlar.

Günümüzün eğitim ve kültürel kurumları, insanların demokratik ideallere göre davranmaları yerine, alıcı kitle olarak duygusal olmalarını, yalnızca kendi kendileriyle ilgilenerek meraklı ve olgun olmamalarını beklemektedir (Furedi, 2010, s. 193).

F. Furedi'ye (2010, s.191) göre günümüzde bireysel koşullar da yaşanan bir değişiklik çoğunlukla profesyonel destek gerektiren bir soruna dönüştürülmektedir. Yaşamlarında yeni bir döneme giren bireylere, destek verme konusunda uzmanlaşmış "geçiş durumları" danışmanları oluşmuş durumdadır.

Kişisel gelişim kitapları etnik azınlıklar ve yaşlılar gibi dışlanmış gruplar için psikolojik terapi sunarak bir güçlendirme aracı olma vaadinde bulunur. Kişisel gelişim yöntemiyle, değişimde kişisel psikolojik kaynaklarını daha fazla kullanarak bireyler güçlendirilir. Ayrıca, kişisel gelişim daha fazla mahremiyet sunarak, muhtemel etiketlenme etkenlerini de ortadan kaldırır. Psikoterapinin tersine, kişisel gelişim, önleyici müdahale yöntemi olarak da kullanılabilir. Kişisel gelişim, potansiyel sıkıntıların erken döneminde devreye girerek kişinin normal duruma dönmesine yardım ederek ya da bu tecrübelerle olgunlaşmasına katkı sağlayarak klinik durumların oluşmasına engel olur (B. S. Dohnrenwend, 1978 ve N. J. Finkel, 1975'den aktaran: Papworth, 2006, s.388). Kişisel gelişim materyallerinin standart bir terapi paketi sunarak müdahaleye yönelik kalite kontrol boyutu da vardır (Papworth, 2006, s.388).

"Kendi kendine yardım", "Kendini geliştirme", "Kişisel gelişim" kavramları, Batı'da popülerleşen bir sektör yaratmıştır. Kişisel gelişim, yetişkin eğitiminde kullanılan ve profesyonel psikolojik yardım almadan ruhsal sorunlarını okuyarak çözmek isteyen kişilere önerilen etkili bir araç olmuştur. Kişisel gelişim, hem bireyselleşen hem de kendine güvenli insanların yetişmesine katkıda bulunan bir araçtır (Dökmen, 2008, s.72).

Özetlemek gerekirse, kişisel gelişim kitapları birer danışma aracıdır ve farklı nedenlerle profesyonel yardıma ulaşamadığı durumlarda insanların başvurduğu en önemli araçlardır.

Bundan sonraki bölümde insanların hangi gerekçelerle kişisel gelişim literatürüne yöneldiği incelenecektir.

7.2.1. İnsanlar Niçin Kişisel Gelişim Kitabı Okurlar

S. Starker'a (1989, s.6-7) kişisel gelişim kitaplarının insanlar üzerindeki etkisine katkıda bulunan psikolojik ya da tarihî-toplumsal etkenler vardır. Kişisel gelişim kitaplarının yaygınlığını etkileyen pragmatik etkenler şöyle sıralanabilir:

- *Fiyat:* Başarı vaadi olmaksızın profesyonel yardım sunan hizmetler genellikle pahalıdır, kişisel gelişim kitapları ise onlara göre oldukça ucuzdur. Psikoloğa danışmaya kıyasla bu kitapların fiyatı daha düşüktür.
- *Ulaşılabilirlik:* Profesyonel yardım hizmetleri birden fazla görüşmeyi ve zaman ayırmayı gerektirir. Kişisel gelişim kitaplarına ise herhangi bir kitapçı ya da süpermarketten ulaşılabilir. Bu kitaplar kolaylıkla elde edilebilir ve problemler için istenildiği zaman okunabilir.
- *Mahremiyet:* profesyonel yardım ilişkisinde başvuran kişinin sorununu bir yabancıyla paylaşması gerekir. Oysa kişisel gelişim kitapları alınması dışında tamamen mahremiyet içerir.
- *Duygulandırma/heyecan:* kişisel gelişim kitapları okuyucularında bir gruba dahil olma duygusu ve heyecanı uyandırır. kişisel gelişim kitapları kolaylıkla çok satan olabilirler ve bu kitapları alıp okumak bir grubun parçası olma fırsatı sunar.

Ü. Dökmen'e (2008, s.29) göre kişisel gelişim kitaplarının çoğunda psikolojik danışma ve rehberlik anlayışının etkisiyle kişiye birden çok yol gösterilerek yaşamdaki seçenekleri fark etmesi ve seçim yapma becerisini geliştirmek hedeflenir. Psikolojinin ürettiği bilimsel bilgilere dayanan konferanslar, kişisel gelişim kitapları tek doğruyu öğretmek yerine kişileri yaşamla, farklı görüşlerle tanıştırmaya yöneliktir.

P. Cushman'a (1990) göre içsel boşluk birçok şekilde kendini gösterebilir, düşük özsaygı, değer karmaşası, yeme bozuklukları, madde kullanımı, kronik tüketim gibi. Bu içsel boşluk ayrıca kişisel anlamın yokluğu şeklini de alabilir. Bu kendini spiritüel bir rehberliğe duyulan açlık olarak da gösterebilir.

Günümüz benliğinin oldukça otonom/özerk ve izole bir şekilde işlevini sürdürmesi beklenir. Bunu başarmak için bireyin kendini rahatlatan, kendine yeten ve kendini seven olabilme yetisini geliştirmesi gerektiği düşünülür (E. Fromm, 1956 ve E. E. Sampson, 1985'den aktaran: Cushman, 1990). Postmodern dönemdeki bireyler, birbirine bağlı bir toplum olmaksızın, kafa karıştırıcı bir dünyada anlam bulmaya çalışıyorlar. Onlara rehberlik edecek çok az şey var ve onlar da umutsuz hissediyorlar (Cushman, 1990, s.606).

Bazı teorisyenlere göre (örneğin Y. Trope, 1983, 1986) benlik algıları (self-concept) olumsuz olan kişiler kendileriyle ilgili belirsizlikleri azaltmak için olumsuz değerlendirmelere yönelirler (aktaran: Swann, Stein-Seroussi ve Giesler, 1992). C. M. Steele'e (1990) göre ise insanlar olumsuz geri bildirimler ister ve onlara yönelirler, çünkü bu onların problemli davranışlarını tanımlama ve düzeltmelerine yardımcı olur (aktaran: Swann, Stein-Seroussi ve Giesler, 1992). İnsanlar kendileri ile ilgili teşhis edici/diagnostik bilgi arayışındadırlar (Y. Trope, 1986'dan aktaran: Swann, Stein-Seroussi ve Giesler, 1992).

L. Festinger'in sosyal kıyaslama teorisine göre insanlar gelişmek için içsel bir isteğe sahiptir ve bu yüzden kendilerini gelecekteki davranışlara yönlendirmek için kendilerinden daha iyi durumdaki kişilerle kıyaslarlar. S. E. Taylor ve M. Lobel'e (1989) göre ise bu tehdit ve gerginlik durumlarında insanlar kendi durumlarını iyileştirmek amacıyla gerekli bilgileri toplamak için daha yukarıya doğru iletişime yönelirler (aktaran: Wayment ve Taylor, 1995, s.731).

Kişisel gelişim okuyucuları düşünceler, duygular ve eylemler arasındaki ilişkileri fark etme konusunda yetenekli ve kişisel gelişim kitaplarını kendilerini geliştirmek için kullanmak isteğindedirler. Kişisel gelişim kitaplarını okumak aktif ve yeterli bir baş etme stiline parçası gibi görünmektedir ki bu da kişilerin mutluluklarını özgürce arayabilecekleri bireyci bir kültürle uyumludur (Bergsma, 2008).

M. McGee'ye (2005) göre Amerikan toplumundaki kişisel ve meslekî stabiliteyi kaybetmekten kaynaklanan anksiyeteye baş etmenin ve kendini korumanın bir yolu olarak birinin sürekli olarak kendini ve market değerini geliştirmeye çalışmasıdır. Kişisel gelişim kitapları bu probleme bir çözüm üretmekte, kendini/benliğini sürekli geliştirmeye çalışan bir toplum yaratmaktadır. M. McGee'nin Amerikan toplumu özelinde yaptığı değerlendirmeyi

küresel kültürle aynı değerlerin tüm dünyaya yayılmasından dolayı tüm çağdaş kültürler için de geçerli sayabiliriz.

İnsanların kişisel gelişim kitaplarını okuma nedenlerinden birisi de bu kitaplar aracılığı ile kendilerini anlama ve değerlendirme çabasıdır (Sedikides, 2000). Özdeğerlendirme sürecinin birey için önemli faydalarla sonuçlanabileceğini, özellikle kendini daha iyi anlamayla sonuçlanacağını ileri sürer. Bu da muhtemelen daha başarılı bir kendini düzenleme ve baş etmeyle, daha bilinçli arkadaş, eş, sosyal grup seçimiyle, daha faydalı mesleki seçimlerle, hobi ve ilgili alanlarıyla ve daha uyumlu uzun vadeli amaçların seçimiyle sonuçlanacaktır. Diğer bir deyişle, daha iyi bir kendini tanıma/anlama daha olumlu sonuçlar getirecektir.

D. M. Wilson ve T. F. Cash'in (2000) yaptığı araştırmaya göre, kadınlar kişisel gelişim kitaplarına dönük olarak daha olumlu tutuma sahiptirler. Kişisel gelişim kitaplarına dönük olarak olumlu tutumu etkileyen faktörler ise, genelde okumaktan hoşlanmak, daha güçlü bir otokontrol yönelimi ve yüksek bir hayat doyumu olarak bulunmuştur.

G. K. Quartaro (1993), psikoloji kişisel gelişim kitapları üzerine yaptığı incelemede sekiz kişiyle görüşme yapmıştır. Yapılandırılmamış görüşmeler sonucu elde edilen bulgularla gömülü teori ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçları yetişkin gelişimi teorileri, terapötik değişim ve J. Piaget'nin bilişsel değişim tanımları ile karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların, duygusal kriz dönemlerinde mevcut baş etme teknikleri yetersiz geldiğinde kişisel gelişim kitaplarına başvurdıkları, duygusal ve bilişsel olarak kendilerine uygun kitabı bulduklarında ümitlerinin artıp krizi yeniden tanımladıklarını belirtmişlerdir. Kitabın yaklaşımı ile kişinin inanç ve tecrübelerinin uyumu önemlidir. Kişinin içsel kaynakları bir şekilde yeniden organize edilir, krizin çözümünde ya da davranış değişiminde kullanılmak üzere hazır hale gelir. J. Piaget'nin terimiyle kişinin bozulan dengesi restore edilir. Araştırma sonucunda, katılımcıların kişisel gelişim kitabı okuyarak terapinin yararlarını gördüklerini ve bunu kontrolü elden bırakmadan yaptıklarını ifade etmişlerdir.

V. A. Atallah (2003) yaptığı araştırmada kişisel gelişim kitabı okuyan on kadın ile açık uçlu görüşmeler yapmış ve onların tecrübelerini incelemiştir. Araştırmada kadınların kişisel gelişim kitaplarını aktif ve güçlendirici yollarla kullandıkları kişisel gelişim kitapları okumanın katılımcılara en temel etkisinin karşılaştıkları problemleri tanımlama ve anlamada

meydana geldiği gözlenmiştir. Katılımcıların kişisel gelişim kitapları okuması onların depresyon, alkol kullanımı ve zarar verici ilişkiler gibi karşılaştıkları konularda daha geniş bir anlayış geliştirmelerine izin vermiştir.

G. Halliday'ın (1991) kişisel gelişim kitapları üzerine yaptığı araştırmada okuyucuların % 86'sı bu kitapları yararlı bulduğunu belirtmiştir. Okuyucunun belirttiği yararlar:

- Olumlu tutum,
- Cesaretlendirme,
- Profesyonel yardıma yönlendirme,
- Genel olarak kendini anlama,
- Bazı semptom ve problemleri tanıma,
- Davranış kontrol teknikleri (aktaran: Shaked, 2005, s.13).

Kişisel gelişim kitapları bazen sadece eğlence amaçlı olarak da okunabilmektedir. L. M. Najavits ve K. A. Wolk'un (1994) metropolde yaşayan bir grup örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada bireylerin kişisel gelişim kitaplarını sıklıkla okumadıklarını bulmuşlardır. Ayrıca, kişisel gelişim kitapları okuyanların belirli bir problemin çözümü konusunda tavsiye almak yerine daha çok eğlence ve olaylara dayalı bilgi almak için okuduklarını bulmuşlardır. Buna karşıt olarak C. R. Delin ve P. S. Delin (1994) insanların kişisel gelişim materyalleriyle aşırı derecede ilgili olduklarını, problem çözümü ve kişisel gelişim için sıklıkla kullandıklarını bulmuşlardır (aktaran: Hammond, 2004, s.4-5).

7.2.2.Kişisel Gelişim Kitaplarının Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Kullanımı

Bu kısımda ruh sağlığı profesyonellerinin kişisel gelişim kitaplarını danışanlarıyla ne şekilde kullandıkları incelenecektir. Kişisel gelişim davranış değiştirmenin en önemli yoludur (H. Klingemann ve ark. 2001'den aktaran: Norcross, 2006, s.683). Çoğu psikoterapist, hastalarına kişisel gelişim materyallerini tavsiye etmektedir. J. C. Norcross ve arkadaşlarının (2000), 1299 klinik ve danışman psikologla yaptığı araştırmaya göre, psikoterapistlerin %82'si danışanlarını kişisel gelişim gruplarına yönlendirmekte, %85'i kişisel gelişim kitapları önermekte ve %46'sı bir film önermektedir (aktaran: Norcross, 2006, s.683).

Kendini geliştirme malzemelerini okumak ve dinlemek, duygusal açıdan rahatsız insanların çoğuna biraz, bir kısmına ise dikkate değer ölçüde yararlı olur (Ellis ve Harper, 2009, s.3).

S. Starker'ın (1989) 121 psikologla yaptığı, onların psikolojik kişisel gelişim kitaplarına olan tutum ve tecrübelerini belirlemeye dönük araştırmada, psikologların psikolojik kişisel gelişim kitaplarına olumlu baktığı ve danışanlarına önerdiğini belirlemiştir. En çok kitap önerilen konular olarak birinci sırada atılganlık, sonra ise cinsellik ve stres gelmektedir. Kitapları öneren psikologların bu kitapları yararlılık açısından değerlendirmeleri istendiğinde hiçbiri bu kitapları zararlı ya da faydasız bulmadığı gibi, %74'ü kısmen yararlı, %54,4 ise bazen yararlı ve %38,2'si ise sıklıkla yararlı bulunduğunu belirtmişlerdir. Farklı teorik yönelimlerden gelen psikologlar arasında psikolojik kişisel gelişim kitapları önermek yaygın iken, dinamik psikanalitik psikologların bunu daha az yaptığı belirlenmiştir. Araştırmanın yapıldığı dönemde kognitif ve kognitif davranışsal terapilerin yaygınlık kazandığı, bu teorik yaklaşımlarında, danışanı dürtülerinin ve içsel kısıtlamalarının pasif ve çaresiz kurbanı yerine aktif olarak önemli kararlar verebilen bir birim olarak gördüğü göz önüne alınırsa bu teorik yönelimlere sahip psikologların okuma ve öğrenme yoluyla danışanları da terapi sürecine daha çok dahil etmeleri anlaşılabilir. Yine kognitif terapilerde terapiye rasyonel-eğitimsel yaklaşımın desteklenmesi ve danışanın kendi yararına olanlar hakkında bilgilendirilmesi önemli öğelerdir. Bu öğeler yeni kognitif stratejilerin, karar verme becerileri, rasyonelleştirmeleri, yorumlama ya da diğer savunma işlevlerinin öğretilmesi gibi klinik aktivitelerle kombine olmuştur. Terapide rasyonel-eğitimsel modelin benimsenmesi ve terapide danışana kişisel gelişim kitaplarının önerilmesi danışanların sağlıksız davranışlarını değiştirmesinde ikna edilmeleri için başvurulmuş bir yoldur.

E. P. O'Connor ve T. R. Kratochwill, (1999) çocuklarla çalışan okul psikologlarının kişisel gelişim materyalleri kullanmalarıyla ilgili olarak yaptıkları araştırmaya okulda çalışan 178 okul psikoloğu katılmıştır. Katılanların %74'ü kişisel gelişim materyallerini danışanlarına önerdiklerini; bunları önleme (%20) ya da tedavi (%63) (ya da her ikisi için %17) için önerdiklerini, ağırlıklı olarak (%92) yazılı materyalleri, daha sonra ise %20 video -%12 ise ses kaydı kullandıklarını, kişisel gelişim materyallerinin %66 olarak aileye, %51 öğretmene, %44 oranıyla hedef öğrenciye verildiğini, psikologların %66'sının bunları faydalı ve %13'ünün çok faydalı bulurken %15'isinin etkisiz bulduğu sonucunu ulaşımlardır. Araştırmada psikologların en çok dikkat eksikliği (%82), sosyal beceri (%75), davranış değiştirme (%66), davranış (%65), akademik beceriler (%62), özgüven (%56), motivasyon

(%42), arkadaş problemleri (%38) gibi konularda öğrencilere kişisel gelişim materyalleri önerdikleri bulunmuştur.

G. Halliday'in (1991) terapiye yeni başlayacak olan yüz danışan üzerinde yaptığı araştırmada katılımcılara sorunlarına çözüm olarak daha önce kişisel gelişim kitaplarına başvurup başvurmadıkları sorulmuştur. Yüz katılımcıdan kırk üç kişi psikolojik kişisel gelişim kitabı okuduğunu belirtmiştir. Psikolojik kişisel gelişim kitabı okuyanların %86'sı bu kitaplardan yarar gördüğünü belirtirken, sadece dört kişi bu kitapları okurken zarar gördüğünü ya da gerginlik hissettiğini ifade etmiştir. Katılımcıların ifade ettikleri yararlar ise, a)olumlu tutum, b) cesaretlendirme, c)profesyonel yardım önerisi, ç) öfke kontrol teknikleri, d) genel olarak kendini anlama, e) kaygı, depresyon ve diğer semptomları anlama, f) alkol kullanmama konusunda cesaretlendirme, g) sosyal ilişkiler ve atılganlık, ğ) iletişim, h) nasıl daha iyi iletişim kurulur, ı)stres ve hastalık hakkında bilgilendirme, i)normalleştirme j)gevşeme teknikleri olarak sıralanabilir.

Ellis'e (1993) göre kişisel gelişim materyallerin hem avantajları hem de dezavantajları bulunmaktadır. Bu kitapların dezavantajları;

1- Bir terapist tarafından tavsiye ediklerinde bile, kişisel gelişim materyalleri garip, çok çeşitli ve hayli dogmatik bilim dışı formülasyon ve tavsiyeler içerebilmektedir. Bu günümüzde özellikle doğrudur, çünkü New Age felsefesi ya da transpersonal psikolojiye dayanan kitap, kaset ve makaleler bolca bulunmaktadır. Bu materyaller insanların kendilerini yüksek dozlarda Şamanizm, duayla kötülükleri kovma, astroloji, psişik cerrahi, vücut dışı deneyimler, kanalize etme, totemizm, falcılık, altıncı his, duyu ötesi algı, büyü, cadılık, mucizeler, demonizm ve inançla tedavi gibi yöntemlerle yardım etmesine zorlamaktadır (J. Booth, 1986; C. Bufe, 1987; R. De Mille, 1976; M. Ferguson, 1980; K. Frazier, 1986; M. S. Peck, 1983'den aktaran: Ellis, 1993). Bu esrarengiz olaylara yürekten inanmak bazı insanlara yardımcı olabilir, ancak öte yandan onları yardım almadan önceye göre daha da irrasyonel, daha az yardımcı, daha bağımlı, daha katı ve daha bağınaz kişiler haline de getirebilir (A. Ellis ve R. Yeager, 1989; P. Kurtz, 1986; T. E. Moore, 1991'den aktaran: Ellis, 1993, s.335).

2- Kişisel gelişim materyallerinin yorumları kişiye özgüdür, okuyucular genelde rahatsız kişiler oldukları için bu materyallerdeki fikir ve uygulamaları yazarın anlatmak istediğinin çok dışında anlamlarda yorumlayabilirler.

- 3- Bir terapistin gözetiminde olmadığı zaman, kişisel gelişim materyalleri kişisel değişimin çok basit ve kolay olduğu izlenimini yaratabilir. Sonuç olarak, bu materyalleri kullananlar, derin ve uzun vadeli değişimler için gerekli zor çalışmaları ve uygulamaları yapmaktan kaçınabilirler.
- 4- Çoğu kişisel gelişim materyali açıkça para kazanmak ve ün kazanmak için plânlandığından, bu ürünlerin “pollyannavari” üslupları ve içerikleri kullanıcıları aşırı iyimserliğe, mucizevi sonuçlar beklemeye ve sonunda tatsız hayal kırıklıklarına sürükler.
- 5- Kişisel gelişim materyallerinden fayda gören insanlar genellikle bireysel ya da grup terapisinden de yarar görebilirler. Ancak bu kişisel gelişim materyalleri yüksek vaatler sunarak kişiyi bunu yapmaktan vazgeçirebilir.
- 6- İyi yetişmiş bir uzman onlara kişisel gelişim materyalleri konusunda rehberlik etmedikçe, rahatsız kişiler kendilerine doğru teşhiste bulunmakta çoğu zaman yetersizdirler ve kendilerini yanlış problemler üzerinden tedavi ederler.
- 7- Hiçbir kişisel gelişim materyali kişiye özgü değildir, bu materyaller özellikle “zor” kişiler için –çekinik, aşırı dürtüsel, saldırgan, intihar eğilimli, sınır kişilik, manik depresif ve psikotik gibi- yeterli değildir.
- 8- Kişisel gelişim materyallerini kullananların büyük çoğunluğu çekinik, asosyal, uyuşuk ya da aktif olmayan kişilerdir. Kişisel gelişim materyalleri bu kişilerin terapisinde yetersiz olacaktır.

A. Ellis’e (1993) göre bu materyallerin avantajları ise:

- 1- Okuma yönelimli birçok insan bir terapist ya da grupla etkileşim kurmaktansa, okuyarak daha fazla öğrenir. Bu kişiler broşür ya da kitap okuyarak terapötik olarak daha fazla etkilendirler ve yararlı fikirlere ulaşırlar, halbuki terapi oturumundan aynı yararı görmeyebilirler.
- 2- Birçok kişi bibliyoterapiye karşı tepkiliyken kişisel gelişim video ve kasetlerine karşı daha duyarlıdır. Nadiren kitap okuyan bazı danışanlar kişisel gelişim kasetlerini tekrar tekrar dinlemekten bariz değişimler ve yararlar gördüklerini ifade etmektedirler.
- 3- Terapiyle birlikte kullanıldığında kişisel gelişim materyalleri, kişinin ilerlemesinin daha hızlı ve derinden olmasını sağlayabilmektedir.
- 4- Çoğu insan terapisinin maliyetinin yüksekliğinden dolayı kişisel gelişim materyallerine yönelebilmektedirler.

- 5- Terapiye gitmekten utanan ya da çekinen insanlar kişisel gelişim materyallerine yönelebilmeleridir.
- 6- Kişisel gelişim materyalleri geniş bir yelpazede farklı metot ve yönelimler sunmaktadır ki bunları küçük bir yerleşim ya da topluluk içinde bulmak imkânsızdır. Kişisel gelişim materyalleri farklı terapiler arasından seçme özgürlüğü sunar.
- 7- Terapistin bulunmadığı ya da ulaşımın zor olduğu durumlarda kişisel gelişim materyalleri idealdir.
- 8- Kişisel gelişim materyallerine başvuran kişi onu içselleştirene kadar tekrar tekrar kullanabilir.
- 9- Terapiyi reddeden ya da bırakan birçok kişi kişisel gelişim materyallerini okuduktan sonra yardım alabileceğine inanır ve terapiye tekrar döner.

Depresyon ve kaygıya dönük olarak uygulanan bibliyoterapi konusundaki metaanaliz çalışmaları, terapi olmadığı koşullara kıyasla etkili, terapist yönetimindeki tedavilerden ise daha az etkili olduğunu göstermektedir (P. C. A.Den Boer ve ark., 2004; Marrs, 1995'den aktaran: Norcross, 2006, s.684).

Kişisel gelişim, değişim yöntemleri vermekle sınırlı değildir. Psikologların kişisel gelişim materyallerini önermelerinin en sık nedenleri arasında danışanları teşhis ve tedavi konusunda eğitmek, cesaretlendirmek, motivasyonu artırma ve danışanları güçlendirme, evrensellik duygusu vermek –yalnız değilim-, görüşmede kaydedilen gelişmeleri desteklemek, aile üyeleri için destek ve bilgi sağlamak, sosyal destek sağlamak gelir (L.F. Campell ve T. P. Smith 2003'den aktaran: Norcross, 2006, s.685).

J. A. Marx ve arkadaşlarının (1992) 209 danışman psikologla kişisel gelişim kitaplarının terapide kullanımı ve danışmanların kişisel gelişim kitaplarına karşı tutumu konusunda yaptığı araştırmada çoğu danışman psikoloğun terapi sürecinde danışanlarına kişisel gelişim kitaplarını önerdiği, özellikle özel kliniklerle çalışanların akademik ortam ya da danışma merkezlerinde çalışanlara kıyasla kitap önerisinde daha çok bulundukları, ancak çok satan kişisel gelişim kitaplarının psikologlar tarafından fazla tanınmadığı, kadın danışmanların erkeklere kıyasla kişisel gelişim kitaplarını daha çok önerdiklerini bulmuşlardır.

R. E. Glasgow ve G. M. Rosen (1978) kişisel gelişim kitapları içinden davranışsal tedavi kitaplarını incelemişlerdir. Fobilerin tedavisi, sigara kullanımı, obezite, cinsel işlevsizlik, atılgnlık, çocuklarda davranış problemleri, çalışma alışkanlıkları, fiziksel fitness ve genel bilgi verici metinler üzerine yapılan araştırmaları incelemişlerdir. Sonuç olarak, bu alt türlerin geçerliliği oldukça değişkenlik göstermektedir. Kilo verme, çalışma davranışı, korkuyu yenme ve egzersizler en azından kısa vadeli yararlar sunmaktadırlar ve bazılarında (kilo verme gibi) terapist yardımı gerekmektedir.

Günümüzde çok sayıda kitap çeşitli ruh sağlığı bozukluklarıyla baş etmeye dönük olarak yayınlanmaktadır. Bu kitaplar kendi kendine tedavi amaçlı ve profesyonel terapiye göre daha düşük maliyetli bir ikame sunmaktadır. Kişisel gelişim kitapları ayrıca terapist tarafından da profesyonel tedavinin bir parçası olarak tavsiye edilebilmektedir. D. D. Burns'e (2000) göre terapistlerin bibliyoterapiyi hastalarına terapi görüşmeleri arasında ev ödevi olarak da vermeleri giderek yaygınlık kazanmaktadır (aktaran: Redding ve ark., 2008, s.538).

R. Redding ve arkadaşları (2008) anksiyete, depresyon ve travmaya dönük popüler kişisel gelişim kitapları üzerine yaptığı araştırmada elli kitabı incelemişlerdir. Bu kitaplar, kullanılşılığı, psikoloji biliminin verilerine uygunluğu, sunduğu beklentileri karşılayabilmesi, kişisel gelişim tekniklerini uygulamada sunduğu rehberlik ve zararlı tavsiyeler içerip içermediğı gibi boyutlar açısından değerlendirilmiştir. Kitapların kalitesi konusunda değişkenlik gözlenmiş, ancak bazı faktörlerin kalitenin tahmininde önemli olduğu belirlenmiştir. En yüksek puan alan kitapların, bilişsel davranışsal perspektife dayandığı, ruh sağlığı uzmanları tarafından yazıldığı, yazarların doktora derecesine sahip olduğu, belirli problemlere odaklandığı sonucunda varılmıştır. Değerlendirilen kitapların %60'ının psikoloji bilimine dayandığı gözlenmiştir. Ayrıca %42'sinin okuyuculara mantıklı / ulaşılabilir beklentiler sunduğu, %72'sinin kişisel gelişim tekniklerini uygulamada spesifik rehberlik sunduğu gözlenmiştir. Tüm bunların yanında kitapların %18'inde zararlı olabilecek ya da tartışmalı önerilere de rastlanmıştır.

R. L. Quackenbush'un (1991) çeşitli ruh sağlığı konularında en çok yararlanılan biblioterapi kaynaklarını belirlemek için yaptığı araştırmada ABD'deki yüz farklı üniversite danışma merkezinden yirmi yedi problem alanına ilişkin kullandıkları ve önerdikleri kişisel gelişim kitaplarını listelemeleri istenmiştir. Yüz danışma merkezinden kırk yedisi araştırmaya yanıt

vermiş ve 271 parçalık bir bibliyografya oluşturulmuştur. Araştırmacı bu araştırmayı pragmatik nedenlerle yapmıştır ve kapsamlı bir öneri listesi hazırlamıştır. Biblioterapi, yeni bilişsel stratejiler öğretmek, ilişki dinamiklerini fark etmek ya da geçmişin bitmemiş işleriyle yüzleşmek gibi klinik aktivitelerle kombine edilebilir. Ayrıca terapi grupları biblioterapi kaynaklarını kullanmaktan yararlanabilir, örneğin grup bağlılığı haftalık okumaların paylaşma oturumları ile geliştirilebilir.

B. M. Ogles, M. J. Lambert ve D. E. Craig'in (1991) boşanma ya da ayrılık yaşamış altmış dört kişi ile yaptığı çalışmada dört farklı kişisel gelişim kitabının etkililiği değerlendirilmiştir. Değerlendirilen kitaplardan biri davranışsal yönelimli ve kayıpla baş etme teknikleri içeren bir kitap, diğer ikisi boşanmaya uyum süreci hakkında bilgi veren kitaplar, diğer bir kitapta genel yaşamsal krizlerle ve kayıplarla ilgilidir. Katılan tüm grupların psikiyatrik açıdan incelenmesinde ön test son test karşılaştırılmasında depresyon, genel psikiyatrik ve kayba ilişkin semptomlarda iyileşme olduğu gözlenmiş, kitaplardan alacağı yardım konusunda yüksek beklentili katılımcıların semptomatik olarak daha büyük değişiklikler rapor ettiği ve değişimi kitaplara daha fazla atfettikleri gözlenmiştir.

Artan öz yeterlilik, bir kimsenin bir işi başarma kabiliyetine olan inanç, kişisel gelişim müdahalelerinin en önemli psikolojik yararlarından biri olarak görülmektedir. M. V. Pantalon'a (1998) göre öz yeterlilik danışanın, terapist yerine, kendi şartlarını geliştirebileceğini fark etmesiyle artan bir durumdur. C. Rogers ve arkadaşları da (2004) öz yeterliliğe kişisel gelişim müdahalelerinde potansiyel değişim mekanizması olarak işaret ederler (aktaran: Watkins, 2008, s.13).

E. Ellis ve R. A. Harper'a (2009, s.3) göre kendi kendine terapi sınırlılıklarına rağmen etkili olabilir. Herhangi bir temel kişilik değişikliği için iç çözümleme şarttır. Profesyonel yardım alındığı durumlarda bile danışanın sürekli ve güçlü çözümleri eksik kaldığında yüzeysel ve geçici bir iyileşme sağlanır. Terapistlerin amacı, danışana kendi yerine düşünmede yardımcı olmaktır, aksi halde terapistlere bağımlı hastalar oluşur.

Psikoterapi insanın anlamlı bir şekilde değişimi için tartışmasız etkili bir yoldur. İnsanlar birçok şekilde değişirler ancak önde gelen yöntem kişisel değişim ya da kişisel gelişimdir. Davranış ve bağımlılık problemi olan insanların yaklaşık %75'i bunu kendi başlarına yaparlar

(H. Klingemann ve ark., 2001; R. Swindle, K. Heller, B. Pescosolido ve S. Kikuzawa, 2000'den aktaran: Norcross, 2006, s.685).

Danışanlar kişisel gelişimi hamilelik, çocuk gelişimi, ebeveynlik, ergenlik, kariyer değişimi, evlilik, boşanma, yas, emeklilik, yaşlılık ve ölüm gibi yaşam dönüşümü için kullanmaktadırlar. Ayrıca gelişim ve kendini gerçekleştirme içinde mükemmel kişisel gelişim kaynakları vardır, Atılganlık, aşk, iletişim, öz yönetim, gevşeme ve maneviyat bunlardan bazılarıdır (Norcross, 2006, s.688).

R. Sommer (2003) ise otobiyografilerin psikolojik stres ile baş etmedeki kullanımını tanımlar. R. Sommer, danışanların benzer bir problemi yaşayanlarla özdeşleşmelerinin terapötik olarak yararlı olabileceğini iddia eder (aktaran: Watkins, 2008, s.2).

R. E. Glasgow ve G. M. Rosen (1978) ticâri olarak mevcut ve ampirik olarak test edilmiş korkuyla başa çıkma, sigarayı bırakma, kilo azaltma, cinsel bozukluklar, atılganlık, sosyal beceriler, çocuk davranış bozuklukları, sınav kaygısı, fiziksel sağlık/fitness ve genel amaç belirleme- başarı manüelleri- kitaplarını incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda araştırmalar kendi kendine uygulanan tedavilerin en azından kısa süreli faydalı olduğunu göstermiştir (aktaran: Hammond, 2007, s.32).

J. R. Mains ve D. M. Scogin'in (2003) kendi kendine uygulanan tedavilerle ilgili literatür üzerine yaptıkları araştırmada, belirgin patolojileri olan hastaların kişisel gelişim uygulamaları yerine geleneksel psikoterapilerden daha fazla yararlandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, kişisel gelişimden en fazla fayda görebileceklerin yüksek motivasyonlu, becerikli ve kişisel gelişime dönük olarak olumlu tutuma sahip kişiler olduklarını belirtmektedirler (aktaran: Hammond, 2007, s.50).

Biblioterapi teriminin çıkışı oldukça yakın bir tarihe sahipse de bu terimin ifade ettiği eylem yeni değildir. Literatürün terapötik fonksiyonu yazılı iletişimin başlangıcından beri bilinmekle birlikte bundan önce sözel anlatım mevcuttur ve her kültürde değişik şekillerde sürmektedir. Yüzyıllardır kitaplar sessiz terapistler olarak işlev görmüştür. Olgusal (factual) ve kurgusal yazın okuyuculara insanlığın halleri ve yaşam problemleri hakkında örnekler sunarak içgörü kazandırabilir. Kabul edilmelidir ki danışanların büyük bir çoğunluğunun ilk terapötik

iletişimi bir psikolog ya da terapistten önce yazılı bir materyalle gerçekleşmektedir (du Plock, 2005, s.301). Danışanlar için literatürün temel fonksiyonu, farkındalığı artırmak ve bir “acı çekenler” topluluğuna ait olma, bir tecrübe grubuna ait olma duygusu sağlamasıdır (du Plock, 2005, s.305).

Kısa süreli, kognitif ve kognitif davranışçı terapi modellerine doğru olan kaymayla, kişisel gelişim kitapları giderek daha kullanışlı yol gösterici araçlar olmuşlardır (Shaked, 2005, s.10).

Kişisel gelişim kitapları, psikiyatrik rahatsızlıklar yerine daha çok danışanın yaşam tarzından kaynaklanan problemleri tedavi etmek amaçlı kullanılmaktadırlar (Shaked, 2005, s.10). Terapötik ilişkinin dışında, klinisyenler her istendiğinde fazla miktarda bilgiye ulaşmak için ekonomik bir araç olan kişisel gelişim kitaplarının kullanmasını teşvik edebilirler (M. V. Pantalon ve ark., 1995’den aktaran: Shaked, 2005, s.11).

J. C. Norcross (2006), kişisel gelişimin psikoterapiyle entegre edilmesi ile toplumsal ve önleyici faaliyetlerde kullanmak üzere ruh sağlığı profesyonellerine bazı öneriler getirmiştir:

- 1- Değişim mekanizmalarıyla ilgili kavramsallaştırmalar genişletilmeli .
- 2- Kişisel gelişimi küçümsemek bırakılmalı.
- 3- Kişisel gelişimin tanımı genişletilmeli.
- 4- Kişisel gelişimin çeşitli faydalarından yararlanılmalı.
- 5- Kişisel gelişime aşına olunmalı.
- 6- Danışanların kişisel gelişim tecrübeleri değerlendirilmeli.
- 7- Zorlu kişisel gelişim programlarının uygulanmasına yardım edilmeli.
- 8- Danışanları kişisel gelişim kaynaklarına yöneltirken somut destek vermeli.
- 9- Araştırma destekli kişisel gelişim önermeli.
- 10- Araştırma kanıtı yokluğunda profesyonel konsensusa güvenmeli.
- 11- Sadece rahatsızlığa değil kişiye göre öneriler sunmalı.
- 12- Yaşam dönüşümlerinde kişisel gelişim tavsiye etmeli.
- 13- Bekleme ve sürdürme dönemlerinde kişisel gelişimi kullanmalı.
- 14- Genel sıkıntılara hitap etmeli.
- 15- Kişisel gelişim organizasyonlarıyla işbirliği yapmalı.
- 16- Kişisel gelişim metot ve kaynaklarını eğitime entegre etmeli.

S. Starker'a (1989, s.173) göre kişisel gelişim kitaplarının güçlü ilham verici mesajları inanç, ümit ve cesaretin iyileştirici gücünü harekete geçirebileceği gibi, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duyguların potansiyel zararlı etkilerini yumuşatır.

BÖLÜM VIII

KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNE DÖNÜK ELEŞTİRİLER

Kişisel gelişim literatürü hakkında oldukça yoğun bir eleştiri literatürü bulunmaktadır. Bunlardan bir kısmı daha genel olarak eleştirilerini ortaya koyarken diğer bir kısmı daha özgün bir alana odaklanmaktadır. Aşağıda öncelikle global daha sonra ise spesifik eleştirilere –psikolojik perspektiften, toplumsal perspektiften, feminist perspektiften- yer verilecektir.

8.1. GENEL ELEŞTİRİLER

A. Foskett (2007) kişisel gelişim kitaplarına yönelik eleştirileri dokuz ayrı bölüme ayırmıştır:

1- *Okuyucunun kurbanlaştırılması*: Kişisel gelişim kitaplarının büyük bir kısmı bir hastalık modeli üzerine kuruludur ve okuyuculardan kurbanlar yaratır. Kişisel gelişim kitapları endüstrisi, insanların problem ve yetersizliklerine odaklanmalarını sağlayarak onların bu problem ve yetersizlikleri ile özdeşleşip, kabul edip, itiraf etmelerini ve onları değişimin öncüsü olarak kabul etmeleri konusunda cesaretlendirmekle suçlanmışlardır. Bu kurbanlaştırma modeli, normal kaygıları olan normal insanların kendilerini görünenin hemen altında çözüm bekleyen ve hayat boyu süren bir hastalığın kurbanı olarak görmelerini sağlamaktadır. Bu kitaplardaki değerlendirme araçları, quizler ve egzersizler insanların problemlerini teşhis etme farkındalıklarını artırmaktadır. Kişisel problemlerin çözümüne odaklanmanın eleştirildiği nokta da bunun kısır bir döngü yarattığı, böylece bireylerin kendi içlerinde yeni problemler bulmasına neden olduğudur (S. Salerno, 2005’den aktaran: Foskett, 2007).

2- *Çekim yasası ve pozitif düşünme ile ilgili eleştiriler*: “Çekim yasası” bugün hâlâ kişisel gelişim kitaplarında işlenen konuların başında gelmektedir. Çekim yasası, “yeni düşünce” [new thought] döneminden kaynaklanmaktadır. Bu düşünceyi özetlersek, hayatta her şey mümkündür, istersen onların hepsini olabilir ya da hepsine sahip olabilirsin (S. Starker, 2002’den aktaran: Foskett, 2007). A. Foskett’e (2007) göre çekim yasası ve pozitif düşünme söylemi “Amerikan rüyası”nı canlı tutan bir söylemdir.

3- *Benliğin tamamlanması gereken ana proje olması:* Kendimiz olma görevimiz sadece hayattaki önceliğimiz değil aynı zamanda tamamlamak için en iyi şekilde donatıldığımız görev olarak farz edilir (C. Guignon’dan aktaran: Foskett, 2007). Kişisel gelişim kitapları benliği “bilgi nesnesi” ya da üzerinde çalışılması gereken ana proje olarak görmekte eleştirilmektedirler (H. M. Rimke, 2000’den aktaran: Foskett, 2007). Diğer bazı eleştirmenlerde kişisel gelişim vurgusunun genelde bencil değerleri destekleyerek diğerlerine yardım ya da toplum duygusundan uzaklaştırdığını iddia etmişlerdir (W. Kaminer, 2003’den aktaran: Foskett, 2007).

4- *Bir öz-yönetişim biçimi olma:* Kişisel gelişim söylemi gücünü insanları bazı uygulamalara katılmaya, bazı söylemleri içselleştirmeye yöneltmesiyle gerçekleştirir (I. Askheva, 2004’den aktaran: Foskett, 2007). Okuyucular özsaygılarını, benlik imajlarını, zenginliklerini, sağlıklarını ve kendileri ile ilgili her şeyi geliştirmeye teşvik edilirler. Kişisel gelişim kitapları okuyucuya hayattaki herhangi bir hedefe yeterli özdisiplin, kendini izleme ve kendini düzenleme ile ulaşabileceğini öğretir.

5- *Feminist eleştiriler:* Güç hiyerarşisine devam etmenin en iyi yolu, mevcut statükoyu sorgulamayan vatandaşlar yetiştirmektir. Bazı eleştirmenlere göre; sadece insanın kendine odaklanması, kişisel pasifliğine katkıda bulunabilir (W. Kaminer, 2003’den aktaran: Foskett, 2007). Kişisel gelişim kitapları devletin lehine çalışan bir araç olarak da görülebilir, sosyal gücün bağlamını ve sosyal ilişkileri sorgulamaksızın insanların anlamlı bir yaşam kurmasını teşvik eder (H. M. Rimke, 2000’den aktaran: Foskett, 2007).

6- *Otoriter bir reçete olarak kişisel gelişim kitapları:* Kişisel gelişim kitapları sadece güç hiyerarşisini desteklediğinden değil, okuyuculara karşı otoriter ve buyurgan duruşundan dolayı da eleştirilirler. Bu kitaplar oldukça dogmatik tavsiye parçaları da içerirler (A. Ellis, 1993’den aktaran: Foskett, 2007). Kişisel gelişim kitapları okuyucularına özgürlük, otonomi ve başarı vaat eder ancak bunlara sadece kitaplardaki kesin talimatlara uyulduğunda ulaşılabilirliğini garanti eder. H. M. Rimke (2000) bunu özerk benliklerin düzenlenmiş serbestliği olarak adlandırır. Kişisel gelişim kitaplarının yazarları okuyucunun “self”in hangi kısımlarının bilinmeye değer olduğuna yönlendirerek kişileri benliğin tasarlanmış bir anlatımı haline getirirler.

7- *Kişisel gelişim prensipleri ve yaşanılan ortam:* Kişisel gelişim kitapları sundukları prensipleri genelde seçime bağlı bir bilgi olarak sunmazlar. Okuyucular başarılı olmak için bazı davranış ve inançları izlemek ve yaşamlarına entegre etmeye teşvik edilirler. Okuyuculara, kendi önemli ve biricik yaşam amaçlarına ulaşmış başarılı insanların davranış ve düşünce yapıları öğretilir. Okuyucunun amaçlarına bakmazsınız, herkesin “yolculuğuna” uygun belirli kişisel gelişim prensipleri vardır.

8- *Kişisel gelişim kitaplarına güvenmenin tehlikeleri:* Okuyucular kendi kendilerinin uzmanı olduklarını hissetmediklerinden, kişisel gelişim kitaplarına güvenebilir; kendi üzerlerine eleştirel bir şekilde düşünmek yerine cevap bulmak için uzman ya da otoritelere yönelebilirler (A. Ellis, 1993’den aktaran: Foskett, 2007). Bu, okuyucunun sürekli uzman, guru ve rehber arayışına girmeleri kısır döngüsünü yaratabilir. Kişisel gelişim kitaplarının okuyucuda kendilik bilgisi ve sezgiye değer verdiğini ancak okuyucuyu da uzman görüşünün önemli olduğu fikrine yönelttiği gibi bir paradoksa soktuğu da eleştiriler arasındadır (W. Kaminer, 2003’den aktaran: Foskett, 2007).

9- *Kişisel gelişim kitaplarının bilimsel kesinlikten yoksun olması:* Kişisel gelişim kitapları bilimsel kesinlikten yoksun vaatler sunmakla itham edilmektedirler (A. Ellis, 1993’den aktaran: Foskett, 2007). Akademik literatür ve kişisel gelişim literatürü farklı amaçlara sahiptir. Kişisel gelişim okurları teoriler ya da gerçekler değil, kendi kişisel problemlerine çözüm bulmaya çalışırlar. Ayrıca kişisel gelişim çeşitleri edebiyat, öğretici yazılar, folklor ve gelenekten etkilenirler (S. K. Dolby, 2005’den aktaran: Foskett, 2007). Genellemeler, metaforlar, ikna, ilham ve coşkunculuk okuyucuyu eğitmek için kullanılır. Akademik yazın mevcut bilgi birikimine yeni bilgi ya da genellemelerle katkıda bulunmada oldukça dikkatliken, kişisel gelişim kitapları şahitlikleri ve gerçek yaşam olaylarını kullanarak mümkün olduğunca çok insana bunların ulaşmasını yaygınlaştırırlar. Kişisel gelişim kitapları bir kimsenin hayatını anlaması açısından dinî ve geleneksel bakış açılarına bir alternatif olarak da kavramsallaştırılabilir (Foskett, 2007).

Bilim insanlarını kişisel gelişim kitapları hakkında endişe ettiren iddialar şu şekilde sıralanabilir (Britt, t.y.):

- 1- *Onları destekleyecek hiçbir bilimsel veri yokken uzak iddialarda bulunmak:* Hastalıkları tedavi edebilmek, kilo verdirmek, sigarayı bırakmak gibi olağanüstü iddialar olağanüstü kanıtlar ister,
- 2- *Anekdot ve ifadelere dayanmak:* Bununla ilgili sıkıntılar şunlardır,
 - Kendine hizmet eden yanlılık,
 - Başarı geriye bakılarak değerlendirilir,
 - Temel atıf hatası; biz diğer insanları içsel özelliklerinden dolayı başarılı sayarız.
- 3- *“Her şeyin bir nedeni vardır” iddiası:* Hiçbir şey şans eseri olmaz; biz inançlarımızı doğrulayacak bilgiler ararız,
- 4- *İnsani sorunlara çok basit çözümler önermek:* “Mutluluk bir seçimdir”, “düşünceler alışkanlıktır, sadece alışkanlıklarını değiştirmelisin!” gibi,
- 5- *Yanlışlanamaz iddialarda bulunmak:* “Düşüncelerden dolayı başarısın ya da kaybedersin”, “gerçeklerimi ben yaratırım” gibi,
- 6- *Atıf ya da alıntı kullanmamak:* İnsanları mutlu edecek şeyler üzerine birçok araştırma yapılmış ama bu bulgular hiçbir kişisel gelişim kitabında tartışılmamıştır,
- 7- *Ölçülemez şeyleri referans göstermek:* “Çekim yasası”, “bolluk kanunu”, “refah kanunu” gibi,
- 8- *Kurbanları suçlamakla sonuçlanan ifadeler kullanmak:* “Kişinin başarısız olma nedeni yeterince pozitif düşünmemiş olmasıydı”,
- 9- *Otorite figürlerine atıfta bulunmak:* Buda, İsa, Şamanlar gibi insanların yanlış olduğunu düşünemeyeceği kişilere atıfta bulunmak,
- 10- *Sıradan tavsiyeler için uzun cümleler söylemek,*
- 11- *“Kaypak” satıcı görüntüsünde olmak:* Her hizmet için para vs.talep etmek,
- 12- *Psikolojiyi yanlış temsil etmek:* olmayan şeyleri psikoloji kanunu gibi lanse etmek,
- 13- *Düşüncelerin rolünü abartmak,*
- 14- *Ciddî mental rahatsızlıklar için pozitif düşüncenin iyi geleceğini iddia etmek:* depresyon, şizofreni, kaygı, PTSSB.

S. K. Dolby (2005, s.58) ise kişisel gelişim literatürü külliyatına yönelebilecek muhtemel eleştiri konularını beş başlıkta toplamıştır;

1. Otoriteriyazim ya da özgüven konuları,
2. Düşük kaliteli yazın, yazılı ifade ve analiz düzeyi,
3. Orijinallik eksikliği,

4. Medikal ya da “terapi” modeline yatkınlık,
5. Birincil olarak erkekten ziyade kadın okuyuculara yönelik olma.

Eleştirmenlere göre kişisel gelişim kitaplarının okuyucuları kendi sağduyu, akıl ve kişisel kanaatlerine güvenme yerine bir uzman arayışındadırlar. Ancak S. K. Dolby’ye (2005, s.59) göre kişisel gelişim okumak kendini eğitime geleneğinin serbest bir formu olduğundan insanlar belirli bir konuda daha uzman birini arayabilirler.

M. Prager (2001) yaptığı tez çalışmasında kişisel gelişim ile ilgili önemli tespitlerde bulunup eleştiriler yapmıştır. M. Prager (2001, s.166-167) kişisel gelişim kitaplarındaki gelişim modelini anlamaya dönük olarak yaptığı çalışmasında önce hümanistik psikolojinin gelişim teorilerini (A. Maslow, C. Rogers ve E. Fromm) inceleyerek kritik etmiş ve kendi deneysel gelişim modelini oluşturmuştur. M. Prager (2001) tezinde önde gelen kişisel gelişim kitaplarından olan Norman Vincent Peale’nin “Olumlu Düşüncenin Gücü”, Dr. Wayne Dyer’in “Hatalı Alanlarımız” ve Anthony Robbins’ın “Sınırsız Güç” adlı kitaplarını incelemiştir. M. Prager, bu önde gelen kişisel gelişim kitaplarının üçünde de insanın işleyişinin makineye benzetildiğini, zihnin ve düşüncenin kontrol edilmesinin hedeflendiğini gözlemlemiştir. Daha basit ifadeyle insanlar birer makinedir, bir kimsenin doğru şekilde işlev görmesi için (rasyonel, mantıklı, etkili, verimli gibi) kendi mekanik işleyişini anlaması gerekir. Kısaca bu kitapların insan anlayışı mekanistiktir. Bu üç kitabın yazarı da gelişimi endüstri, iş ya da ekonomi perspektifinden görürler. Yazar, bu üç yazarın ekonomi kökenli gelişim yaklaşımının Batı kültürünün gelişim, üretkenlik ve sonuç takıntısından kaynaklandığını ifade eder. Ayrıca hâkim kültürel kodlara uyumlu ve toplumun beğenisine hitap etmek için yazarların okurlarına etkili, verimli, basit, hızlı, teknik ve bilimsel yöntemler önerdiğini ileri sürer. Yine incelenen yazarların bilinçli ya da bilinçsiz olarak pratiklik, etkililik, verimlilik ve hız takıntısını paylaştığını ve bu özelliklerin kültürel olarak değer verilen (özellikle endüstri ve ekonomi tarafından) özellikler olduğunu vurgular. Norman Vincent Peale, Anthony Robbins ve Wayne W. Dyer’in yazdıkları kişisel gelişim kitaplarında bireyleri kapitalist ve endüstriyel kültürün beklentileriyle uyumlu hale getirdiklerini iddia eder. Özetle, bu kitaplarda sunulan gelişim kavramının kontrol edilebilir ve şekillenebilir yanıyla “teknikleştirilmiş” olduğunu, kültürel olarak sadece tek tip gelişim modeli olduğu, gelişim kavramının korku ile sunulmasına dönük bir kültürel eğilim olduğu gözlenmiştir.

Yazar bu incelenen kişisel gelişim kitaplarının özündeki varsayımların budanmış, engellenmiş ve zararlı bir otantik gelişim modeli sunduğunu belirtir.

M. Prager'a (2001, s.76-77) göre, A. Maslow, C. Rogers ve E. Fromm'da otantik gelişimin amacını oluşturan kavramların çok benzeştiğini belirtir. Bu üç teorisyen de kendini gerçekleştirmeyi ve gelişimin amacını seküler ve dünyevî bir bağlamda görürler. Ayrıca, gelişimin amacı ve odağı bireyle sınırlıdır, bu yüzden bu gelişim teorileri bireyselci olarak görünür ve bireyselciliği teşvik eder. Bu üç teorisyenin diğer bir ortak yönü de bireylerin onları ortak gelişmeye götürecek bir içsel sisteme sahip olduklarına inanmaları, bu içsel mekanizmanın bireyin içsel potansiyellerini temsil ettiğini ve ne zaman kendini gerçekleştirmeye dönük kararlar aldığını bildiğini kabul etmeleridir. Temelde, bu üç teorisyenin içsel sistemi içsel bir rehber ya da içgüdümlü bir vicdanla karakterize olur. Fakat bu üç teorisyen bireylerin yetiştirilme süreçlerinde dışsal talepleri fark etmeye başladığını ve bu içsel mekanizmadan uzaklaştığını belirtirler. Bu dışsal talepler, inançlar, ideolojiler ve benzerleri kişiye bir nevi enjekte edilir ve kişi tarafından içselleştirilir. Bu yüzden otantik büyüme / gelişme bir psikolojik savunma ve dışsal taleplerden sıyrılmayı gerektirir. Bu üç teorisyen gelişme sürecini, bireyci ve ben merkezci olarak görür, diğer insanlara ise araçsal olarak yaklaşırlar (Prager, 2001, s.78). A. Maslow, C. Rogers ve E. Fromm yine benzer olarak gelişme sürecini doğrusal bir hareket olarak görmüşler, bireyin bir tür yabancılaşmadan yakınlaşmaya doğru ilerlediğini iddia etmişlerdir (Prager, 2001, s.84).

Kişisel gelişim kitaplarının diğer teknik sınırlamalarından birisi de “herkese uyan standart boy” yaklaşımıdır. Tavsiyeler/öneriler okuyucunun kişiliğine, teşhisine ya da kişisel şartlarına göre uyarlanmamıştır (Bergsma, 2008). Bu kitaplar genel popülasyona dönük yazıldığından kişilerin özel durumlarını dikkate almadıkları gibi genellemeleri kişiye özel tespitlermiş gibi sunarlar.

Kişisel gelişim kitaplarının yazarları eski görüşlere meydan okumayı ve yeni görüşler öne sürmeye çok isteklidirler. Farklı görüşleri kendi dünya görüş ve felsefelerinde dönüştürerek birleştirmek okuyucunun sorumluluğudur. R. Wuthnow'a (1998) göre son zamanlarda insanlar “arayışın maneviyatını” benimsemişlerdir. Bu görüşe göre yerleşik ve paylaşılan inanç sistemlerinin ve dünya görüşünün güvenilirliği yerine uzlaşma vurgulanır (aktaran: Dolby, 2005, s.100).

Türkiye'nin önde gelen kişisel gelişim yazarlarından ve akademisyen Ü. Dökmen (2008, s.73) de kişisel gelişimin yararlı mı yoksa çelişkili bir şey mi olduğunu tartışmaya açar. Kişisel gelişimin işyerlerinde benzer görünüp benzer hedefleri paylaşan kişilerde bir yandan bireysel ve farklı olmayı teşvik ettiğini öte yandan bu kişileri ortak çalışan birer takım üyesi haline getirmek gibi farklı hedefleri gösterdiğini belirtir. Yazar, kişisel gelişimin bu hedefleri ne derece yerine getirdiğini de sorgular.

Kişisel gelişim kitapları kullandıkları didaktik anlatım tarzı, herkesin anlayabileceği, akılda kalıcı sözleri öz değişler ve basitleştirmelere dayalı kişisel dili, kahraman ve önderlerinin yaşam deneyimlerini aktarmayı esas olan plutografik anlatım tarzı, analize dayalı yöntemleri ve eleştirel düşünceleri pratikte kullanabilir bulmayarak dışlayıp öznel bir bilgelik öne çıkararak “yaşam bilgeliğine” sahip olmayı salık vermesi, bilince değil bilinçaltına seslenmesi, usta-çırak ilişkisini canlandırması, hafıza gücü gibi arkaik performanslara önem vermesi ve iletişim ve kültür aktarma biçimi olarak didaktik öykü anlatma biçimlerini canlandırması nedeniyle:

- 1- Eski bir iletişim anlayışına sahiptir.
- 2- Pratik yarar gözetken teknik bilgi öne çıkarken, kuramsal ve eleştirel bilgi dışlanıp değersizleştirilmektedir (Özdemir, 2007, s.207).

Kişisel gelişim kitaplarının yazarları, kendilerini düşünce adamı, verdikleri bilgileri de herkesin doğru kabul ettiği gerçekler olarak sunmaktadırlar. Kişisel gelişim kitaplarında iletişim popülerleştirilmekte ve uyum bilime dönüşmektedir (Özdemir, 2007, s.206-207).

8.2. PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN YAPILAN ELEŞTİRİLER

A. M. Paul (2001) beş ortak kişisel gelişim miti olduğunu iddia eder ve bu mitlerin yanlış taraflarını gösterir:

- 1- *Öfkeni dışa vur, böylece öfken gidecektir.* Araştırmalar öfkeyi göstermenin onu canlı tutabileceğini göstermektedir.
- 2- *Kendini keder ve hüznün dibinde hissettiğinde, olumluya odaklanarak mutlu olduğunu düşün.* Bu sıkıntıyı daha da açık hale getirerek artırabilir.

3- *Hedeflerini görselleştir, bu onları gerçekleştirmene yardımcı olabilir.* Araştırmalara göre bir amaca ulaşmak için iyimserlikten başka onun önündeki engellere de odaklanmak gerektiğini gösterir. Engellere ve gerekli adımlara da gereken dikkati göstermek gerekir.

4- *Kendi kendini onaylama/kabul etme (self-affirmation) düşük olan özgüveni yükseltecektir.* İnsanlar kendileri için önemli olan kişilerden olumlu geribildirim alma ihtiyacı duyar. Öz-saygı, bizim için önemli sosyal etkileşimlerimizin bir sonucudur, bir gecede değişmez.

5- *Aktif dinleme partnerinizle daha iyi iletişim kurmanıza yardım edebilir.* Mutlu ve birbirini seven çiftler bile bu tekniği kullanmıyor olabilir. Önemli olan partneri ciddiye almak, düşmanca tavırlardan ve tahrikten kaçınmaktır.

A. M. Paul bu beş çarpıtmanın bu kitaplarda karşılaşılabileceklerin sadece birkaçı olduğu, kişisel gelişim prensiplerine eleştirel ve sağduyuyla yaklaşılması gerektiğini belirtir (aktaran: Bergsma, 2008).

Günümüz toplumunda yaşayan insan geçmişteki insanlara göre kendisiyle daha ilgili ve günlük hayatında psikolojik kavram ve terimleri kendini tanımlamada daha fazla kullanmaktadır. “Psikolojik insan” da diyebileceğimiz bugünün insanı kendine ve çevresindekilere ilişkin teşhiste bulunmaya karşı da oldukça ilgilidir. R. J. Becvar’a (1978) göre kişisel gelişim kitapları günümüzde insanların kendi kendini teşhiste kullandıkları yöntemlerden biri olarak mutsuz ve endişeli olmanın anormal durumlar olduğu inancını oluşturulabilir. Her insanın yaşamı boyunca tecrübe etmek zorunda olduğu gelişimsel krizler vardır. Bu krizlerin her birinde bir miktar anksiyete, sıkıntı verici olmasına rağmen normal ve gereklidir. Normal gelişimsel anksiyete yaşayan ve ütöpik vaatlerde bulunan kişisel gelişim kitabının reklamlarının etkisinde kalan bir kişi kendisi için daha ciddi problemler oluşturacak eylemlerin içine girebilir.

E. Illouz’a (2008, s.5-6) göre *politik liberalizm ve pazar ekonomisinin ekonomik verimlilik söylemi dışında hiçbir kültürel çerçeve terapötik söylem kadar 20. Yüzyılın benliği üzerinde etkili olmamıştır.* Nüfusun çoğunluğu bir ruh sağlığı uygulayıcısına danışmakla kalmamış, bundan da önemlisi terapötik bakış açısı çağdaş toplumların çeşitli sosyal alanlarında (ekonomik örgütler, medya, çocuk yetiştirme yöntemleri ve cinsellik, okullar, ordu, refah devleti, mahkum rehabilitasyon programları ve uluslar arası çatışmalar) kurumsallaşmaktadır.

Terapötik söylem modernliğin ayrılmış alanlarını kesiştirmiş ve yönlendiren en önemli kodlardan biri olmuştur.

Her türlü felsefî problemin psikolojinin problemlerine indirgendiği Psikolojizm’de de birey bir taraftan her şeyin ölçütüdür, böylece alemi, bu arada mantığı meydana getirir, bir taraftan da alemin bir parçası olarak belli bir düşünce mekanizmasına sahiptir ve buna göre düşünür. Yani birey, aynı zamanda bir şeyin hem yaratıcı hem de yaratığıdır (Bolay, 2004, s.350). Psikolojizm’de insan bir taraftan her şeyin ölçütüdür, böylece evreni, bu arada mantığı meydana getirir, bir taraftan da âlemin bir parçası olarak belli bir düşünce mekanizmasına sahiptir ve buna göre düşünür (Bolay, 2004, s. 351). Günümüz postmodern toplumunda terapötik dilin ve psikolojizm mantığının kültürün ve gündelik hayatın hemen her alanına nüfuz ettiğini gözlemleyebiliriz.

Diğer medya araçlarıyla beraber kişisel gelişim literatürü terapötik söylemin ve terapi kültürünün yayıldığı, empoze edildiği araçların başında gelir. F. Furedi (2004) *Terapi Kültürü* adlı kitabında, modern toplumdaki belirsizliklerle kişinin incinebilirliğinin arttığını bunun da toplumda bir terapi kültürü yarattığını belirtir. F. Furedi’ye göre Batı kültürü bireyin sağlıklı ya da sağlıklı olarak tanımladığı ruh halinin kaynağını kişinin iç dünyasında, duygu alanında ve benliğinde görür. Bu bakışa göre ruh hali sosyal bağlardan kopuktur. Asosyal benlik, kültürel kimliğini kaybetmiş, hayatın merkezinin duygular olarak anlamlandırıldığı benliktir. Sorunların kaynağı bireyin iç dünyasıdır. Çocukluk çağı deneyimleri çokça vurgulanır. Terapi kültürü ayrıca kabul edilebilir ve kabul edilemez duyguları tanımlayarak bireye toplumsal mesajlar verir. Duygular aslında kişinin çevresine uyum sağlamasına yarayan birer geribildirimken, terapi kültürü duyguların bu anlamlı işlevini yok sayar ve onları kategorize eder. Ayrıca kişinin diğer insanlara olan ihtiyacını gösteren ve bağ kurmasına yarayan tüm duygular olumsuz görülür. Terapi kültürü duyguların yaşanmasını kısıtlarken öte yandan temelde duyguların kontrolünü hedef alır. F. Furedi’ye göre popüler terapötik düzen mahrem ile sosyal hayatın arasındaki sınırı ortadan kaldırarak mahremin ortaya dökülmesini teşvik eder. Böylece birçok insan kendi benliğini, bağımlılıklar, sendromları ve hastalıklarıyla tanımlar hale gelir. Anomalinin normal hale gelmesiyle kişi bu durumdan tuhaf bir haz almaya başlar ve bu durum narsistik benliğe hizmet etmeye başlar (aktaran: Sayar, 2011, s.72- 74).

R. Usher ve R. Edwards'ın (1995) yetişkinlerin rehberlik ve danışmasına ilişkin analizleri oldukça çarpıcıdır. Çağdaş dönemde disiplin edici güçten (kuleden yönelen bakış/nazar) pastoral güce (kişinin içsel nazarı) doğru dönüşüm gerçekleşmiştir. Bu durum özellikle rehberlik ve danışmanlığın kendini yönetme tekniklerinin (öğrenme kontratları, özdeğerlendirme, portfolyo geliştirme gibi) ortaya çıkmasıyla –ki bunlar insanların yaşamının her detayını belgeleme, kendi hayat planlarının sorumluluğunu alma, kendini geliştirme, kendini gerçekleştirme konularında teşvik ederler- görünürlük kazanmıştır. Danışmanın yardımıyla kişinin kendi hakkındaki gerçekleri keşfetmesi için benliği bir bilgi nesnesi şeklinde kurmak en sonunda kişiyi güçsüzleştirici bir itiraf eylemidir. Böylece kişi dıştan denetlenmek yerine içselleştirdiği mekanizmalarla kendini düzenlemeye, geliştirmeye yönelir. Kısaca dışsal kontrol içselleştirilir.

R. Usher ve R. Edwards'a (1995, s.14) göre insanlar üzerindeki en etkili otorite formları, gücünü fark ettirmeden uygulayan, hem ezoterik hem de uzmanların objektif bilgisi, yardım ve güçlendirmeye ilişkin insancıl söylem kisvesi altında gizlenen güçlerdir. Bu görüş M. Foucault'un genel bakışıyla da paraleldir.

F. Furedi'ye göre terapi kültürü insanların duygularını yöneltme yoluyla yeni bir konformite empoze etmektedir. Duygular perspektifinden günlük yaşamın problemlerini şekillendirerek terapi kültürü insanların kendini güçsüz ve hasta hissetmesini teşvik etmektedir. İlişki rehberi kitaplar önerilen yolu izlemeyenlerin üzüntü ve yalnızlıklarına işaret ederek konformiteyi desteklerler. Kendini “güçsüz ve hasta” hisseden kişiler yardım için terapiye yöneleceklerdir ki bu da onların bir şey yapma konusunda güçsüzlük hislerini artıracak ve toplumsal beklentilerle kendi duygularını uyumlu hale getirecektir (aktaran: Hill, 2007, s.194).

F. Furedi, psikoloji ve kişisel gelişimle ilgili genel eleştirilerin çoğunu seslendirir ve terapi endüstrisinin apolitik kurbanlarını yarattığı konusunda uyarır. Fakat, F. Furedi'nin terapilerle ilgili temel problemi duygularla aşırı özdeşleşim kurulmasının yol açtığı ve bunun da kişiliğin radikal bir şekilde “kırılgan birey” olarak yeniden tanımlanmasıyla sonuçlandığını belirtir. Her şey duygusal dayanıklılık testi haline gelmiş, çünkü şimdiye kadar normal hayatın parçası sayılan her şey insanların duygularına zarar veren şeyler olarak yeniden tanımlanmıştır. İnsanlar duyarlılığı psikolojik sağlamlık ile eş tutmuş, fakat bu duyarlılık daha fazla sıkıntıya neden olmuştur (aktaran: Svehla, 2008, s.70).

İtirafa dayanan uygulamalar içinde akademikten popülere çeşitli formlardaki psikoterapötik uzmanlık, özgürlük ahlakı-, tatmin ve güçlendirme konularının sunumunda anahtar bir rol oynar. İtiraf uygulamaları benliğin diğerleri ve kendimiz tarafından düzenlenerek, mevcut durumla uyumlu hale getirilmesi için araçlar sunar. Böylece, itirafa dayalı uygulamalar da (terapi gibi) otonomi uyuma dönüşürken, uzmanlıklar yoluyla geliştirilir. Güçlendirme, psikolojik ve bireyseldir. Politik, sosyal ve kuramsal amaçlar bireysel beğeni ve istekler, kendini ifade, mutluluk ve benliğin tatmini ile yeniden düzenlenir /uyumlu hale getirilir. Pedagojik uygulamalar (örneğin atılganlık eğitimi ve eğitsel rehberlik) bunu açıkça gösterir. Bunlar benliğin özgürleşmesini vurgular fakat bu özgürlük sistemlerin karşı konulamaz yapısı ve sınırlamaları içindedir (Usher ve Edwards, 1995’den aktaran: Usher, 2009).

N. Rose’a (1998) göre günümüzde Batı’nın benlik görüşü benliği tek sesli, tek dilli, rasyonalist bir âmil olarak tanımlamaktadır. Bu görüşe göre insanlar rasyonel aktörlerdir ve düşünen, hayal kuran ve seçim yapabilen bir benliğe sahiptirler. Bugünün terapi danışanı “terapinin iyi öznesi” olmak için hikâyesini psikoterapötik dil ve biçimde yeniden kurmak zorundadır (aktaran: Sayar, 2011, s.64).

K. Sayar (2011, s. 84) günümüzde terapinin bireylere, evlilik ve boşanma, hayatın nasıl yaşanması gerektiği, belirsizlik ve trajedilerle nasıl başa çıkılabileceği gibi önemli yaşam olaylarıyla ilgili kısmen ahlâkî de olan olaylara nasıl yaklaşması konusunda rehberlik etme gibi bir fonksiyonu da olduğunu vurgular. Liberal bireyciliğe dayanan modern terapi kuramları bireye bu konularda birey hakları diliyle bir kaynak sunmaktadır.

Psikoterapi, kişinin öyküsünün yeniden inşa edilmesidir. Geleneksel ve dinî sağaltımın tersine, psikoterapi bireyi sosyal ve kültürel (dışsal) bağlamından soyutlayarak incelemeye başlar, kişideki sorunlu yapılar çözümlenmeye çalışılır. Terapiyi önemli hale getiren de kişiler de yarattığı işitilme ve kabul görme duygusudur (Sayar, 2002, s.35).

C. H. Sommers “*terapizmi*” açıklık, duygular ve kendini özümseme gibi konular vazeden bir doktrin olarak eleştirmiştir. C. H. Sommers, A. Maslow, C. Rogers ve insan potansiyeli hareketini kendini gerçekleştirme ve duyarlılık vurgusunu zayıflatmakla suçlar. C. H. Sommers, bu psikolojinin çocuklar üzerinde etkisinden ve çocukluk döneminin kırılgan olarak

yeniden tanımlanmasından ve çocukluk dönemi stresini azaltmak için önerilen önlemlerden özellikle endişe duyar (aktaran: Svehla, 2008, s.61-62).

N. Corwin'e (1983) göre kişisel gelişim kitaplarındaki vaatlerin duygusal bir kaçınma olarak görülebileceğini, toplumsal itirafa dayanan kişisel gelişim kültürünün sağlıklı bir röntgencilik ve teşhircilik olarak görülebileceğini belirtir (aktaran: Svehla, 2008, s.72).

R. J. Becvar'a (1978) göre kişisel gelişim kitapları bazı insanlar için faydalı iken, diğer bazı insanlar da problem sayılmayacak konuları problemleştirerek danışmanlar açısından bir danışmanın hizmetine ihtiyaç duyan danışanlar üreterek "altın madeni" olabilir. Diğer olumsuz bir yan etki de ciddi problemleri olan kişilerin kitaptaki vaatlere teslim olarak profesyonel yardım almayı geciktirmeleridir.

Yazar ve popüler psikoloji kritiklerinden G. M. Rosen'a (1977) göre; psikolojik saçmalıklar içeren kitapların eskiden sadece önemli ve büyük çalışmalara tanınan ciddiyetle halka sunulması hayret vericidir (aktaran: Starker, 1989, s.4).

N. Shaked (2005) on güncel çok satan kişisel gelişim kitabını geliştirdiği bir ölçme aracıyla incelemiş ve içerik analizi yapmıştır. Araştırma sonucunda, kişisel gelişim kitaplarının ampirik destek açısından zayıf olduğu, ruh sağlığı alanındaki etik ilkelere kısmen uyduğu sonucuna ulaşmıştır. İncelenen kitapların nasihat verme odaklı oldukları, bariz şekilde spiritüel içerikli oldukları ve psikolojik teorilerden bahsettikleri gözlenmiştir.

Hazır olmadan önce uzun araştırmalar ve üzerinde denemelere maruz kalan ve profesyonel araştırmalar yapılan ilaçlardan farklı olarak kişisel gelişim kitapları üretim-dağıtım plânları, kâr payları, arz-talep oranları dışında tamamen her türlü düzenlemenin dışındadırlar (Starker, 1989, s.4).

S. Starker (1989, s.8) Amerikan toplumunun kişisel gelişim kitaplarına olan düşkünlüğünün Amerikalıların iyimserliği, kendine güveni ve başarıma kararlılığı ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Yine aynı yazara göre kişisel gelişim kitapları psikoterapinin ya da dinin çağdaş "fast food" versiyonu ya da toplumdaki sağlıklı narsisizmin bir göstergesidir. Kişisel gelişim kitaplarını tanımlamada en önemli özellik, (hedef) kitleye yönelik olma ve varsayılan

faydadır. Kişisel gelişim kitapları profesyonel incelemelerin tersine sıradan okuyucuya dönüktür. Entelektüeller bu çalışmaları kısa sürede demode olan, basit ve aşırı iyimser, araştırmacılar ise ampirik geçerlilik açısından yetersiz olarak değerlendirmişlerdir. Bazı eleştirmenler ise bu popüler psikoloji çalışmalarının bilimden çok inanç alanına ait olduğunu düşünmektedir (Starker, 1989, s.160).

Ö. Taburoğlu'na (2011 s. 154) göre kişisel gelişim modellerinin etkisi altına giren kişi toplumdan ayrışırken en yakındaki kişiden farklılaşırken bir yandan da özneleşir. Bu farklılaşma esnasında kendine kurmaca bir yaşam öyküsü kurabilir, zorunlu bağlardan kendini soyutlar. Yaşam biçiminin telkin ettiği ruhsal ve bedensel ritüelleri uygularken dindârane bir şekilde bir takım etkinlik takvimlerini disiplinli bir şekilde izler. Bu gelişimi sürdürmesi için çok farklı kaynaklara başvurabilir, bol bol tüketir ve kendine yol gösterecek ruhanî gurular arar. Kısacası kendisini farklılaştırıp ayırtırdıkça oluşan boşlukları doldurmak için yeni kaynakların arayışı içine girer.

Psikolog G. M. Rosen'e (1977, 1981, 1987 ve 2004) göre hızlı ve kolay sonuçlar vadeden kişisel gelişim kitapları tüketicilerine zarar verme potansiyeline sahiptir. G. M. Rosen (1987) kişisel gelişim kitaplarının çoğunun kendi kendine uygulanabilme konusunda test edilmediğini belirtir (aktaran: Hammond, 2004).

Kişisel gelişim alanının eleştirmen ve uzmanları (W. B. Johnson ve ark., 1997; G. M. G. M. Rosen 1976, 1978, 1981, 1987; . S. Starker, 1988; M. J. Stevens ve K. S. Prost, 1982) psikolojik kişisel gelişim endüstrisinin ampirik, teorik ve etik dayanaklarını sorgulamış, bilimsel ve akademik ortamlarda eleştirmişlerdir. Literatür, bu tür kitapların yetersizlik ve potansiyel zararlarını, ampirik geçerliliğinin olmayışını, abartılı iddialarını, aşırı basitleştirmelerini, esnekliğinin olmayışını, problemleştirme, etkisizlik ve düzenlemelerin yetersizliği sorunları gibi sorunların olduğunu vurgulamaktadır (aktaran: Shaked, 2005, s.15).

Bir kitabın kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirme etkisi bazen olumsuz sonuçlara da yol açabilir. Bir kişisel gelişim kitabından yararlanmada başarısızlık kendini suçlama ya da semptomlarda daha da kötüye gitmesiyle sonuçlanabilir. İlham verici mesajların asılsız ve abartılı iddialara yol açabileceğini belirtir (G. M. Rosen, 1987'den

aktaran: Bergsma, 2008). Bir kişisel gelişim kitabı, okuyucusunun aktif rol almasını gerekli kılar fakat bu psikoterapide de böyledir (Bergsma, 2008).

S. Salerno (2005) kişisel gelişim kitaplarının tamamen normal insanlara abartılı ya da icat edilmiş hastalık semptomlarının iyileştirilmesi için işe yaradığı hiçbir zaman kanıtlanmamış tedaviler sunan bir girişim olduğunu belirtir. Ayrıca S. Salerno, bu hareketin bazı insanlara yardım sağladığını ancak çoğunlukla vaadini yerine getirmediğini belirtir.

Kendi kendine uygulanan terapiler bireylerin davranış değiştirme, ilişki ve duygusal problemlerinde kendi başlarına kullanabilecekleri kişisel gelişim kitaplarına, kişisel gelişim kasetlerine ve çeşitli bilgi verici tarzlarına karşılık gelir (Rosen, 1993, s.340). M. Barrera, G. M. Rosen ve R. E. Glasgow'a (1981) göre kişisel gelişim materyallerinin yararları fazla olabilir ancak birçok risk de söz konusudur. Örneğin, kendi kendine uygulanan programların kesin /doğru bir kendine teşhise izin verip vermeyeceği belirsizdir. Kişisel gelişim tedavileri verilen yönergelerle uyulup uyulmadığını izleme ve sonucu takip açısından zayıftır. Sonuç olarak kendi kendine uygulanan terapiler uygunsuz şekilde yönetilebilir. Yönergeler yanlış uygulanabilir ve tedavinin başarısızlığı sonucunda olumsuz özyükleme (self-attribution), kendine ve diğerlerine karşı öfke, günümüz terapötik tekniklerine karşı inançsızlık gibi riskler doğurabilir (aktaran: Rosen, 1993, s.341).

A. Ellis'e (1993) göre kişisel gelişim kitapları bazı avantajlara sahiptirler. Bunlar, dinleyerek ya da etkileşim yerine okuyarak daha iyi öğrenen insanların yararına olması, terapiyle birlikte kullanıldığında daha hızlı ve derin ilerlemeler sağlaması, formel terapiden malî ve fiziksel olarak daha ulaşılabilir olması, terapiye gitmenin etiketlenmesinden çekinen kişiyi bundan kurtarması sayılabilir. Yine A. Ellis'e (1993) göre çok çeşitli tip ve kalitede kişisel gelişim kitabı olması ise bir dezavantaj olarak sayılabilir. Birçok kişisel gelişim kitabı maddî kazanç amaçlı yazıldığı için, potansiyel okuyucuların korunması ve ihtiyaçları görmezden gelinebilmektedir (aktaran: Hammond, 2004, s.23-24).

Etkisiz kişisel gelişim birçok şekilde problemlidir. Danışanları gergin, çökkün ve muhtemelen yetersiz bırakırlar. Bunlar zararsız olabilir ancak bireyleri zaman ve kaynaklardan mahrum bırakabilir, ruh sağlığı profesyonellerine olan güveni azaltabilir, profesyonelliğin ve bilimin

temellerini zayıflatabilir (S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn ve J. M. Lohr, 2003'den aktaran: Norcross, 2006, s.686).

Maalesef, kişisel gelişim materyallerinin uygun şekilde seçimi ve uygulanması konusunda sınırlı araştırma vardır (M. V. Pantalon, 1998). Bu durum tüketicilerin yanlış teşhis ve bu ürünlerin yanlış kullanımı nedeniyle zarar görmesi endişesini doğurur. M. Ballou'ya (1995) göre psikolojik kişisel gelişim materyallerine olan reaksiyonlar deneyimli bir terapist tarafından dikkatli bir şekilde izlenmelidir. M. Ballou'ya göre, bilgilerin yanlış yorumlanması, semptomları özellikle sosyal olarak çekinik ve depresif kişilerdeki semptomları arttırabilir. Ayrıca, yanlış beklentiler ve materyallerde sunulan olumsuz etkili rol modelleri problemin şiddetini arttırabilir (aktaran: Watkins, 2008, s.17).

B. S. Held'e (2002) göre mutlulukla ilgili geçerli olmayan beklentiler ve her şeyin doğru şekilde olduğu bir durum olarak mutlulukla ilgili mevcut kültürel vurgulamalar problemin bir parçası olabilir. Kişisel gelişim, ruhsal sağlık ve doyum konusunda beklentileri ulaşılması mümkün olmayan bir standarda yükseltiyor olabilir (aktaran: Svehla, 2008, s.64).

Kişisel gelişim hareketi alternatif tıp için direkt olarak suçlanamaz. Ancak kişisel gelişim hareketi alternatif tıbbı, insanların hayatlarını kontrol edebilecekleri duygusunu oluşturarak ve tüm fizikî şeylerin pşise ve onun bilinçli kontrolü altında olduğu inancından oluşan bir iklim yaratarak popülerleştirmiştir (Salerno, 2005, s.214).

Test edilmemiş kişisel gelişim programlarının piyasaya sunulmasının yanı sıra psikologlar kendi programlarını sunarken abartılı iddialarda bulunmuşlardır. APA psikolojik kişisel gelişim ürünleri konusunda net standartlar koymadığı ve uygulamadığı için yetkin bir kurum olmasına rağmen bu konuda başarısız olmuştur (Rosen, 1993, s.342, 344).

G. M. Rosen (1987, s.47) in diğer eleştirileri ise şöyledir:

- 1- Bir tedavi programının belli bir takım koşullarda etkili olması onun tüm koşullara genellenebileceğini göstermez.
- 2- Etkisiz programlar problemin daha da kötüleşmesine neden olur.
- 3- Yönergelerdeki iyi niyetli değişiklikler etkisiz sonuçlara yol açabilir.

G. M. Rosen'e (1987,s.48) göre, kişisel gelişim kitaplarının başlığı bile kendi başına abartılı bir iddia sunabilir. Ayrıca, kişisel gelişim teknikleri yanlış bir şekilde uygulandığında ve başarısızlıkla sonuçlandığında kendilerini suçlamalarına neden olabilir (Wilson ve Cash, 2000).

İster yemek yapma, iş bulma, özgüven geliştirme konularında olsun isterse cinsel eğitim gibi yaşamın hemen her alanında ya bir kitap, bir talk şov programı ya da beceriyi öğretecek bir uzman mevcuttur. Cinsellik alanında çoğu kişisel gelişim kitabı "normal" performans standartlarına ulaştırmayı hedefler. Fakat bu standart ve beklentiler genelde hâkim kültür için ya da hâkim kültür tarafından yapılan araştırmalara ve klinik tecrübelere dayanan standartlardır (Coble, 1997,s.61). Bu yüzden bu standartların dışında kalma ihtimali olan diğer toplum kesimleri için (engelliler gibi) bu tarz standart sağlayıcı ya da belirleyici kitapların yarardan çok zarar verme ihtimali yüksektir.

J. J. Forest'ın (1998c) kişisel gelişim araştırması bu kitapların satış ve pazarlamasında kullanılan abartılı ve yanlış tanımların altını çizmiştir. Yayıncılar bu kitapları çoğunlukla a-yeni, benzersiz ve yenilikçi b- etkisi kanıtlanmış c- öğrenmesi ve uygulanması kolay olarak nitelmişlerdir (aktaran: Shaked, 2005, s.16).

M. Ebben'e (1995) göre günümüzde kişisel gelişim hareketi medikal ve dinî gelenekleri kullanır ve üretir. Özellikle dinî söylemlerle ilgili olarak E. Rapping (1996), sıkıntılı insanların Tanrıya ve kişisel gelişim kitaplarına yönelmeye ihtiyaç duyduğunu öne sürer. Bu yüzden son dönemlerdeki kişisel gelişim ürünlerinin artışı uzman otoritesinin gücünü artırır. V Garvin ve ark., (2001) 21. Yüzyıldaki kişisel gelişimi, profesyonel ve hasta arasındaki geleneksel hiyerarşiye dönüş olarak yorumlamışlardır (aktaran: Watkins, 2008, s.16).

S. Salerno'ya (2005, s.26) göre kişisel gelişim hareketi kabaca iki kampa ayrılır:

- a- *Güçlendirme* (empowerment): İyi ya da kötü yaptığın her şeyden tamamen sorumlusun fikri.
- b- *Kurbanlaştırma* (victimization): Yaptığın şeylerden sorumlu değilsin-en azından kötü şeylerden.

Bu güçlendirme ve kurbanlaştırma kişisel gelişim hareketinin yin ve yan taraflarını temsil eder. O dönem hangi, guru ya da mesaj moda olursa olsun bu bölünme her zaman mevcut olacaktır.

Kendini geliştirme kültürü bireylerin yaralarını ya da sıkıntılarını sistematik sosyal problemler olarak görmelerine engel olur. Kişisel gelişim literatürü ve uygulamaları bunu iki şekilde yapar; 1- kurban olmak kötüdür 2- eğer kurban olmak söz konusuysa bu ya geçmişte, ya da kayıp çocuklukta gerçekleşmiştir ve aile de bu şiddet ve adaletsizliğin nedeni olarak gösterilir (McGee, 2005).

J. M. Twenge ve W. K.Campbell'e (2010, s.35-36) göre yakın zamana kadar kendine hayranlık duymayla ilgili mesajlar bu mesajlara gerçekten ihtiyacı olan kişilere yöneltilirdi, örneğin 1987'de *Kendi Sevmeyi Öğrenmek* adlı kitap alkolik anne babaların duygusal istismarına maruz kalmış yetişkinlere yönelikken, 2003'te basılan *Kızlar için Kendini Sevme Rehberi: En Önemli Kişiye Âşık Olmak. Kendine* adlı kitapta şu mesaj verilmektedir: “kendini sevmek, ne kadar harika olduğunu bilmek ve hiç kimsenin, hiçbir yerin ya da hiçbir şeyin bunun önüne geçmesine izin vermemek anlamına gelir”. Kendine hayranlığın artık herkes için vazgeçilmez ve çok önemli olarak görüldüğünü bu kişisel gelişim kitaplarındaki dönüşümden de rahatlıkla anlayabiliriz.

J. M. Twenge ve W. K.Campbell'e (2010, s.38) göre çoğu kişisel gelişim kitabı, kendini sevmenin her şeyin ilacı olduğunu savunur. Bu tavsiyenin devamında, “eğer yalnızca kendimize inanırsak, her şey mümkündür” denir. 2007'nin en çok satan kitabı *Secret (Sır)* ise, yalnızca gözünüzün önüne getirmekle, istediğiniz her şeyi (özellikle de maddi şeyleri) elde edebileceğinizi vaat ediyor.

Bireyin kişisel değişimine aşırı vurgu yapmakta belli bir tehlike vardır, bu kendi içinde bir amaç olabilir, sosyal değişimden sapmaya neden olabilir, fazla bireysel ve hatta narsistik olabilir. Fakat bununla beraber bu durum, bireyleri ve toplumu biraraya getirmede ve bireylerin bağlılığında etkili olabilir (Riessman, Bay ve Madara, 1992/1993).

8.3. TOPLUMSAL PERSPEKTİFTEN YAPILAN ELEŞTİRİLER

Bu kitaplar, insanları kurumsal gerçeklerden etkilenmiyormuş gibi tanımlamaya eğilimlidir ve bir kimsenin kaderi sosyal, politik ve ekonomik şartlardan etkilenmez olarak tanımlanır. Pozitif düşüncede olduğu gibi bireysellik vurgulanır (Douglas, 1979, s.101). Sosyal bağlardan ve sosyal şartlardan kopuk olduğu düşünülen benlik, kişinin sadece kendisi tarafından belirlenebilirmiş olarak sunulmaya çalışılır.

Sosyal kritik- Wendy Kaminer’de kişisel gelişim hareketinin özellikle iyileşme literatürünün önde gelen eleştirmenlerinden biri olmuştur. W. Kaminer, bu apolitik hareketin milyonlarca insanın kimliğini şekillendirerek politik sonuçları olacağından, iradeden vazgeçip daha yüce bir güce boyun eğmenin neye dönüşeceği konusunda uyarılarda bulunur (aktaran: Svehla, 2008, s.59).

Ü. Dökmen (2008, s.73- 75) kişisel gelişimin toplumdaki ve gelir dağılımındaki adaletsizliklerden muzdarip kitleleri sakinleştirmek ve apolitize etmek için de kullanıldığını belirtir. Apolitize olmakla kişisel gelişimin doğru orantılı olduğunu, insanlara “karışma, geliş”, “işini iyi yap, daha fazla kazan ve kazandır, bunu sağlayabilmek için de kendini geliştir, başkalarını düşünme, önüne bak, çevrenle, dünyayla fazla ilgilenme” mesajları verildiğini vurgular. Ü. Dökmen, kişisel gelişim yerine ailede, çevrede ve toplumda gelişmenin mümkün olup olamayacağını da sorgular. Ü. Dökmen’in eleştirileri, kişisel gelişimin çelişkili görünen yapısı, birey vurgusu ve apolitizasyon aracı olması yönlerinde toplanmaktadır.

Kişisel gelişim yazını kendimizi, kendimize, işimiz ve yakın çevremize odaklanmamıza öğüt verirken, politik ve toplumsal ilgileri dışlayıp yararsız ilgiler olarak göstermektedir. Kişisel gelişim yazını sadece kendimizi değiştirebileceğimiz inancını vurgulamaktadır. Ayrıca, iletişim bir manipülasyon ve etkileme aracı olarak sunulmaktadır (Özdemir, 2007, s.237).

İ. Özdemir (2007, s.92) günümüzde bireysellik vurgusuna ve bireyin toplumun bütününden soyutlanarak işyeri ve evden oluşan dar bir evrenle sınırlandırılmasına, politik ve kurumsal alanlardan geri çekilmesine, mahrem vurgusuna dikkat çekmektedir. Öte yandan kitle iletişim araçlarının gelişen teknoloji ile birlikte ve 19. yy. popüler basın ve edebiyatından sonra bunların yerine geçerek insanlara daha da kişisel eğlence ve boş zaman etkinlikleri

sunduklarını belirtmektedir. Kişisel gelişim yazınının da içinde bulunduğu kişisel başarı öykülerinin geleneksel kültürdeki öykü anlatıcının yerini aldığı gibi kişisel gelişim kitapları hem eğlendirici, yalıtıcı ve edilgenleştirici boyutu hem de kitlelerin arzularını, özlemlerini ve düşlerini temsil edici ütöpik boyutu ile birlikte değeriendirilmelidir.

İ. Özdemir'e (2007, s.267) göre kişisel gelişim kitapları katı kuralcılığa ve norm oluşturmaya yatkın bir tarz içinde olup pratik davranış rehberi olma iddiasındadırlar. Böylelikle seçkinci bir tarz benimseyip, üstten konuşan bir tarza sahiptirler. Kişisel karizmayı öne çıkarak yönetici otoritesini doğallaştırmakta, demokratik tutumları zayıflatmaktadır. Kişisel gelişim kitapları apolitik ve bireyci bir tutum sergilemektedir.

Kişisel gelişim yazınının başarı odaklı anlayışı, insanların kültürel sermaye sahibi olan ayrıcalıklı kesimler arasına katılarak ekonomik sermayeden daha fazla pay almalarını meşrulaştıran seçkinci bir anlayışa dayalıdır (Özdemir, 2007, s.260).

A. Giddens, kişisel gelişim kitaplarının olumlu olduğunu çünkü onların "günlük yaşamın demokratikleşmesinin" parçası olduğunu iddia eder (aktaran: Svehla, 2008, s.70).

H. M. Rimke'ye (1997) göre kişisel gelişim literatürü oldukça etkilidir çünkü tüketiciler kendilerini liberal topluma en uygun birey olmak için düzenler ve iyileştirirler. yine H. M. Rimke'ye göre sosyal bir söylem olarak, kişisel gelişim psikolojik sağlıklılık, normallik, ahlâk konularında standartlar sunarak bizi bireyleştirme ve öznelleşme yoluyla şekillendirir.

8.4. FEMİNİST PERSPEKTİFTEN YAPILAN ELEŞTİRİLER

Kişisel gelişim kitaplarının %75-%80'inin kadınlar tarafından alındığı söylenir. Bu yüzden feminist araştırmacılar bu konuyla çok ilgilidirler. Gerçekte pek çok feminist, kişisel gelişim kitaplarının yazarlarını hakim kültürü yansıtmak ve desteklemekle (V. L. De Fransisco ve P. O'Connor, 1995), kadınların problemlerini özelleştirmek ve bireyselleştirmekle (H. G. Lerner, 1990) ve apolitik çözümler önermekle (M. Ebben, 1995) suçlamaktadırlar (aktaran: Atallah, 2003).

Feminist psikologlar ve akademisyenler kişisel gelişim konusunda farklı düşüncelere sahiptirler. Bir tarafta, feministlere göre ruh sağlığıyla ilgili birçok konuya ve ırksal, sınıfsal

ve ataerkil bir toplumun oluşturduğu yaralara 1960'ların feminist hareketi tarafından dikkat çekilmiştir. Taciz, cinsel istismar, tecavüz, ensest ve benzeri konulara feminist hareket dikkat çekmiş, kamuoyunda tartişılmasını sağlamıştır. Diğer yandan feminist harekete göre kişisel gelişim hareketinin faydalı ve olumlu yönleri olmasına rağmen, kadınları bu hareketin bir semptom mu yoksa bir neden mi olduğu konusunda uyarmaktadırlar (Hammond, 2004, s.10).

S. K. Dolby'ye (2005, s.65) göre çok fazla sayıda erkek de kişisel gelişim kitabı okumakta ancak konu olarak erkekler iş dünyasına dönük olanları, kadınlar da özel yaşam ve ilişkiler üzerine olanları daha fazla okumaktadırlar.

Kişisel gelişim hareketi kadınları aydınlanmış cins olarak görür ve kadınlar tarafından da daha fazla kabul görür. Kişisel gelişim hareketi açıkça kadınların a-düşünme yerine hissettiğini b-vasatlığı mükemmelliğe tercih ettiğini c-h kmetmektense boyun eğmeyi tercih ettiğini ima eder. Kişisel gelişim hareketi kadınsı [feminizing] bir harekettir (Salerno, 2005, s.239).

Kadınlar erkeklere kıyasla danışma ve terapiye daha çok ilgi gösterdiklerinden kişisel gelişim kitaplarının da birinci alıcılarıdır (L. Shapiro, 1987'den aktaran: Marx, Royalty, Gyorky ve Stern, 1992, s.300). Bu yüzden birçok kişisel gelişim kitabı kadınlara yöneliktir, özellikle kadınların erkeklerle ilişkilerini nasıl düzenleyecekleri konusunu işleyenler gibi. Fakat kişisel gelişim kitapları kurbanları suçlayıcı tarzları ve verimsiz cinsel rol stereotiplerini güçlendirmekle eleştirilir (K. M. Schiling ve A. Fuehrer, 1987; L. E. Walker, 1988'den aktaran: Marx ve ark., 1992, s.300). Tüm bunlar da kadın okuyucular açısından kişisel gelişim kitaplarının değeri hakkında bir endişe doğurur.

E. Rapping (1996), kişisel gelişim ile 1960'ların feminist bilinçlendirme gruplarını kadınların karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada hemen hemen aynı yöntemleri önerdiklerini ifade etmektedir. Aralarındaki temel fark, kadınların problemlerin kaynağına ilişkin yorumlarıdır. Feministler kadınların sorunlarının kaynağını ataerkil ve kapitalist toplumla ilişkilendirirken, kişisel gelişim dili, kadınların problemindeki içsel nedenlere (aileye, biyolojiye, kişisel zayıflık ve yetersizliklere) bağlar. Kişisel gelişimin önerdiği çözüm ise bireysel değişimdir (aktaran: Hammond, 2007, s.58).

L. A. Hammond (2007) yaptığı araştırmada 343 kadının kişisel gelişim materyallerine karşı genel pozitif ya da negatif tutumlarını, bu ürünlerin güvenirlilik ve etkililiği hakkındaki inançlarını, kadınların niçin kişisel gelişim kitapları okudukları hakkındaki fikirlerini ve

sosyal-duygusal ya da davranışsal problemleri için en iyi çözüm olarak neyi algıladıklarını incelemiştir. Katılımcıların feminizme karşı tutumları da ölçülmüştür. Sonuç olarak, kadınların kişisel gelişim kitaplarına karşı genel olarak olumlu tutuma sahip olduklarını, etkili olduğuna inanmadıklarını, sosyal-duygusal ya da davranışsal problemleri için bireysel çözümleri tercih ettiklerini bulmuştur.

V. L. De Fransisco ve P. O'Connor (1995) yaptıkları araştırmada heteroseksüel ilişkiler hakkındaki otuz sekiz kişisel gelişim kitabını incelemişler ve bu kitaplardaki çekirdek ailenin bir norm olarak gösterildiğini, kadınların da iddiasız kişiler olarak gösterildiğini bulmuşlardır. Bu araştırmacılara göre kişisel gelişim kitapları; hakim kültürün yansıtıcısı ve destekleyicisi oldukları gibi aynı zamanda kadınların problemlerini de bireyselleştirmektedirler (aktaran: Atallah, 2003, s.17-19).

M. Ebben'de (1995) kişisel gelişim kitaplarını incelemiş ve bu kitaplarda iki temel söylem olduğunu belirtmiştir. M. Ebben bu kitaplarda medikal bir söylem olduğu ve kadınların problemlerini patolojikleştiren bir dil kullanıldığını belirtmiştir. Diğer bir söylem de kadınların zayıf bir maneviyata sahip oldukları ve problemlerinin de bundan kaynaklandığını iddia eden dinî söylemdir (aktaran: Atallah, 2003).

V. A. Atallah'ın (2003, s.70) araştırmasında; kişisel gelişim kitabı okuyan kadınların yaşamlarındaki dinamikleri tanımlamakta bu kitaplardan yararlandıklarını ve benzer problemleri yaşayanların varlığını öğrenerek rahatladıklarını ve yalnız olmadıklarını fark ettiklerini bulmuştur.

K. M. Schilling ve A. Fuehrer (1993) yirmi sekiz popüler kişisel gelişim kitabını incelemiş, bu kitaplarda kadınların sosyal patolojilerinin bireysel bir problem olarak sorgulanmadan kabul edildiğini ortaya koymuşlardır. Bu yazarlara göre, kadınlara dönük kişisel gelişim kitapları kadınların yaşadığı problemlerin nedeni olarak kadınların sosyalleşmesine işaret etmekte, bu problemler için ise bireysel, psikolojik ve davranışsal açıklamalar sunmaktadırlar. Burada sosyalleşme süreci kadınların problemleri için suçlanmasına rağmen, sosyal bağlam değişime tâbi tutulmamakta, çözüm önerileri içinde yer almamaktadır. Çoğu kişisel gelişim kitabı yazarı, bireysel olarak kadının biliş ve davranışlarını değiştirme çabasını içeren çözümleri en iyi çözümler olarak sunmaktadırlar. Feminist literatüre göre kişisel gelişim

hareketi, kadınları yine kadınların problemlerini bireysel bir konu olarak görmeleri konusunda ikna ederek, bu konuları kültürün sosyal bağlamından, güç ilişkilerinden, sosyalleşmeden soyutlayarak onların daha da çok hastalanmalarına neden olmaktadır (aktaran: Hammond, 2004, s.63).

K. Sayar'a (2011, s.40) göre kadınlara dönük çok satan kişisel gelişim kitapları cinsler arası kopuş ve soğukluğu tırmandırıyor. Dış görünüşün önemini vurgulayan dergi ve yardım kitapları kadınlara çok riskli ilişkiler pazarında nasıl pazarlık edeceklerini öğretirken, feminizmi özel hayata taşıyan önemli araçlardır.

BÖLÜM IX

ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR

9.1. NİTEL VERİLERLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI

9.1.1. İçerik Analizlerine Ait Bulgular ve Yorumları

Aşağıda öncelikle Türkiye’de yayımlanan ve değerlendirilen 2611 kitabın türlerine yönelik yapılan içerik analizi tekniklerinden kategorik analiz ve frekans analizi bulgularına yer verilmiştir. Yöntem kısmında bahsedilen teknikle belirlenen kişisel gelişim kitaplarının türlerinin kategorilerinin dağılımı Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: Kişisel Gelişim Kitaplarının Türlerine Göre Frekans ve Yüzdeleri				
		Yerli	Çeviri	Toplam
1. Başarı	N	545	443	988
	%	43,4	32,7	37,8
2. Kariyer	N	141	152	293
	%	11,2	11,2	11,2
3. Spiritualite	N	194	328	522
	%	15,4	24,2	20,0
4. İlişkiler	N	191	224	415
	%	15,2	16,5	15,9
5. Yaşam Tarzı	N	99	108	207
	%	7,9	8,0	7,9
6. Ruh Sağlığı	N	86	100	186
	%	6,8	7,4	7,1
Toplam	N	1256	1355	2611
	%	100,0	100,0	100,0

Tablo 4’den de görüleceği üzere genel olarak en yüksek frekansa sahip kategorisi başarıdır (%37,8), daha sonra Spirüalite (%20), hemen ardından ise ilişkiler (%15,9) kategorileri yer almaktadır. En düşük frekansa sahip kategoriler ise %11,2 ile Kariyer, %7,9 ile Yaşam Tarzı ve %7,1 ile Ruh sağlığıdır. Kitapların yerli ya da çeviri olması sıralamayı değiştirmemekte sadece başarı kategorisinde nispeten daha fazla yerli, spirütüalite kategorisinde ise daha fazla çeviri kitap yer almaktadır.

Tablo 5’de Türkiye’de yayımlanan kişisel gelişim kitapların adlarında yer alan kelimelerin sıklık sıralamasında en üste yer alan yüz kelime yer almaktadır.

Tablo 5: Kişisel Gelişim Kitaplarının Adlarında Yer Alan Kelimelerin Sıklıkları											
<i>Sıra</i>	<i>Kelime</i>	<i>n</i>	<i>Sıra</i>	<i>Kelime</i>	<i>n</i>	<i>Sıra</i>	<i>Kelime</i>	<i>n</i>	<i>Sıra</i>	<i>Kelime</i>	<i>n</i>
1	sanatı	93	26	başarının	36	51	beden	25	76	kılavuzu	18
2	başarı	84	27	dili	35	52	en	24	77	çekim	18
3	yaşam	71	28	güzel	35	53	2	24	78	kuantum	18
4	İnsan	68	29	yolları	34	54	adım	24	79	anlayarak	17
5	NLP	65	30	öyküler	33	55	rehberi	24	80	geliştirme	17
6	gücü	64	31	başarılı	33	56	ısıtacak	23	81	hayata	17
7	hayat	57	32	liderlik	33	57	büyük	23	82	sınav	17
8	okuma	55	33	kendini	32	58	100	23	83	üzerine	17
9	kişisel	51	34	duygusal	32	59	olmanın	23	84	el	16
10	nasıl	50	35	yaşama	31	60	hafıza	23	85	başarıya	16
11	mutluluk	49	36	daha	30	61	ben	22	86	olun	16
12	etkili	48	37	10	29	62	yolculuk	22	87	7	16
13	hızlı	48	38	pozitif	29	63	yönetimi	21	88	yaratıcı	16
14	teknikleri	47	39	Doğru	28	64	dakikada	21	89	akıl	16
15	öyküleri	43	40	yeni	28	65	düşünce	21	90	neden	16
16	olmak	42	41	yaşamak	28	66	ol	20	91	sen	16
17	kitabı	41	42	kendi	28	67	öğrenme	20	92	değişim	16
18	yolu	40	43	beyin	28	68	her	20	93	kitap	15
19	konuşma	40	44	sırrı	28	69	30	20	94	zihin	15
20	zeka	39	45	gelişim	27	70	sevgi	20	95	adımda	15
21	İletişim	39	46	küçük	27	71	aşk	20	96	keşfedin	15
22	İyi	38	47	1	27	72	feng	20	97	İçimdeki	15
23	İş	37	48	yol	27	73	shui	19	98	kendinizi	14
24	sırları	37	49	hayatın	27	74	yüreğini	18	98	zengin	14
25	mutlu	37	50	kendine	26	75	hayatınızı	18	100	gerçek	14

Bu listeyi birbiriyle ilişkili gruplar altında topladığımızda ise karşımıza Tablo 6 çıkmaktadır.

Tablo 6: Kişisel Gelişim Kitaplarının Adlarında Yer Alan Kelimelerin Gruplu Sıklık ve Frekansları		
Gruplara Giren Kelimeler ve Frekansları	Toplam Frekans	%
başarı 84, başarılı 33, başarının 36, başarıya16	169	5,69
akıl 16, anlayarak 17, beyin 28, düşünce 21, hafıza 23, okuma 55, öğrenme 20, zeka 39, zihin 15	234	7,87
güzel 35, İyi 38, sanatı 93, yaratıcı 16	182	6,12
ben 22, İçimdeki 15, İnsan 68, kendi 28, kendine 26, kendini 32, kendinizi 14, kişisel 51, sen 16	272	9,15
Kılavuzu 18, kitabı 41, kitap 15, rehberi 24, sırları 37, sırrı 28, teknikleri 47, yol 27, yolları, 34, yolu 40	311	10,46
aşk 20, duygusal 32, ısıtacak 23, mutlu 37, mutluluk 49, sevgi 20, yüreğini 18	199	6,70
değişim 16, etkili 48, gelişim 27, geliştirme 17, hızlı 48, pozitif 29,	185	6,22
doğru 28, gerçek 14	42	1,41
hayat 57, hayata 17, hayatın 27, hayatınızı 18, yaşam 71, yaşama 31, yaşamak 28, yolculuk 22	271	9,12
1 27, 2 24, 7 16, 10 29, 30 20, 100 23	139	4,68
keşfedin 15, ol 20, olmak 42, olmanın 23, olun 16	116	3,90
dili 35, İletişim 39, konuşma 40, öyküler 33, öyküleri 43	190	6,39

Kılavuzu (18), kitabı (41), kitap (15), rehberi (24), sırları (37), sırrı (28), teknikleri (47), yol (27), yolları (34), yolu (40) gibi yol gösterme, rehberlik iddiasını yansıtan kelimelerin sıkça kullanılmış olduğunu görmekteyiz. İsimlerde öne çıkan bu kullanım %10,46 ile en yüksek oranı oluşturmaktadır. Bu açıkça bu tür kitapların yol gösterici olma iddiasıyla uyumludur.

Kitap isimleri üzerinde yapılan analizde, ben (22), İçimdeki (15), İnsan (68), kendi (28), kendine (26), kendini (32), kendinizi (14), kişisel (51), sen (16) gibi bireyi ve bireyin benliğini vurgulayan sözcüklerin sıklıkla kullanıldığını (%9,15) ile görüyoruz. Bu da kitapların birey merkezli yapısını yansıtmaktadır.

Hayat (57), hayata (17), hayatın (27), hayatınızı (18), yaşam (71), yaşama (31), yaşamak (28), yolculuk (22) gibi yaşamı ifade eden kelimelerin de yine en yüksek oranda (%9,12) geçen kelime öbeklerinden olduğunu gözlemlemekteyiz. Bu da gündelik yaşam, yaşam becerileri odaklılığının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

9.1.2. Betimsel Analizlere Ait Bulgular ve Yorumları

Bu alt bölümde, değerlendirilen kitaplarda (Ek 1) ana hipotez ve alt hipotezlerle ilgili doğrudan ilgili ifadelerin yer aldığı yerlere ve birer örneğe yer verilmiştir. Köşeli parantez içinde yazarın soyadından sonra kitabın türü ile çeviri ya da yerli olması harflerle kodlanmıştır. Başarı için B, Kariyer için K, Spiritualite için S, İlişkiler için İ, Yaşam Tarzı için YT ve Ruh Sağlığı için RS kodları kullanılmış takiben ise yerli kitaplar için Y, çeviri kitaplar için ise Ç kodu kullanılmıştır. İki adet kitabı değerlendirilen üç yazarın kitapları yazarların kitapları ayırmak için ise /a/ ve /b/ kodlamaları eklenmiştir.

1. EĞİTİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatürü yetişkin eğitimi ilkelerine göre yapılandırılmıştır.

1a. Kitap yetişkinin “kendi kendine öğrenme” prensibiyle uyumludur.

[Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.2] [Burns_RS_Ç, s.4].

Bilişsel terapi, kendi kendinize öğrenebileceğiniz, çabuk etkili “duygu durum düzenleyici” bir yöntemdir. Belirtilerden kurtulup, kişisel gelişiminizden tat almanıza ve böylece ilerideki iniş çıkışlarınızı en aza indirip depresyon ile başarılı bir şekilde mücadele etmenizi yardımcı olacaktır [Burns_RS_Ç, s.4].

1b. Kitap insanlara kendi “yaşam programlarını” tasarlamaları için yol göstermektedir.

[Covey_B_Ç, s.122] [Dökmen/a/_S_Y, s.29] [Covey_B_Ç, s.146] [Covey_B_Ç, s.123] [Dökmen/a/_S_Y, s.21].

Bu kitap, istediğiniz yaşam kalitesini yaratmada kullanabileceğiniz mevcut teknolojiyi öğretir [Robbins/b/_B_Ç, s.34].

1c. Kitap insanların formel eğitimde bulamadığı “hayat bilgisini” sunma iddiasındadır.

[Gordon_İ_Ç, s.27] [Gordon_İ_Ç, s.3] [Maxwell_B_Ç, s.87] [Addington_S_Ç, s.125] [Dyer_RS_Ç, 14] [Sekman/b/_B_Y, s.29] [Sekman/b/_B_Y, s.10] [Sekman/b/_B_Y, s.205] [Carnegie_İ_Ç_İ_Ç, s.5] [Carnegie_İ_Ç, s.216] [İzgören_B_Y, s.12].

Hayatın yollarında “yolunuzu bulabilmeniz” için size bir harita vermek istedik. Hepimiz biliyoruz ki haritalar, kılavuzlar ancak elinde gitmek istediği insanlara yarar. Yolculuğu sevmeyenler için haritaların yeri garajlardır. Sizi bir serüvene davet ediyoruz. Bu meşalenin içinizdeki cevheri tutuşturabilmesi için iki şey yapmanız yeterli; onu okuyun ve içindeki uygulamaları yapın [Sekman/b/_B_Y, s.10].

1d. Kitap hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmektedir.

[Helmstetter_B_Ç_B_Ç, s.108] [Carnegie_İ_Ç, s.11] [Covey_B_Ç, s.339] .
[Cüceloğlu/a/_İ_Y, 125] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.248] [Rifenbary_S_Ç, s.314] [Rifenbary_S_Ç, s.313] [Helmstetter_B_Ç, s.108] [Rifenbary_S_Ç, s.309].

Bilgi kazanmak daima bir seçimdir (çoğu insan için bilinçsiz bir seçim olsa da). Çoğu insanın, “eğitimin” resmî eğitimle sona erdiğine inanarak yetiştirilmeleri talihsizliktir. Öğrenme söz konusu olunca, reddedilmeyecek bir gerçek vardır: Sağlıklı bir tutum ve iyi işleyen bir zihin oldukça, ne kadar çok bilerseniz, o kadar çok şey yapabilirsiniz [Helmstetter_B_Ç_B_Ç, s.108].

1e. Kitap hayattaki herhangi bir hedefe yeterli özdisiplin ve kendini düzenleme ile ulaşabileceğini ifade etmektedir.

[Peale_S_Ç_S_Ç, s.17] [Robbins/a/_B_Ç, s.54] [Sekman/a/_B_Ç, 52] [Robbins/b/_B_Ç, s.28]

Ama sapasağlam bir özgüvenle her şeyi başarabilirsiniz. Kendini aşağı görme ve yetersizlik hissi, ümitsizlikle çatışır, oysa özgüven, kendini kanıtlamayı sağlar ve başarıyı sağlar ve içindeki gücü açığa çıkarmanıza yardımcı olur [Peale_S_Ç_S_Ç, s.17].

2. DANIŞMA İHTİYACI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

- **Modernizmin ve onun uzamı postmodernizmin getirdiği bireyselleşme ve atomizasyonla birlikte geleneksel toplulukların çocuk yetiştirme, insan ilişkileri gibi konularda ortaya koyduğu işlevlerin zayıflamasıyla ortaya çıkan danışma ihtiyacı, kişisel gelişim literatüründe karşılanmaktadır.**

2a. Kitap; okuyucusuna nasıl “gelişebileceğini” göstermektedir.

[Covey_B_Ç, s.49] [Burns_RS_Ç, s.56] [Carnegie_İ_Ç, s.10] [Sekman/b/_B_Y, s.100] [Rifenbary_S_Ç, s.171] . [Helmstetter_B_Ç, s.178] [Rifenbary_S_Ç, s.209] [Rifenbary_S_Ç, s.307] . [Rifenbary_S_Ç, s.198] [Covey_B_Ç, s.56].

“İçten dışa” yaklaşımı, genel zaferlerden önce özel zaferlerin geldiğini; kendi kendimize söz verip tutmamızın, başkalarına söz verip tutmamızdan önce geldiğini söyler. Kişiliği karakterin önüne almamız, kendimizi geliştirmeden başkalarıyla olan ilişkilerimizi geliştirmeye çalışmanın boşuna olduğunu açıklar [Covey_B_Ç, s.49] .

2a. Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir.

[Gray_İ_Ç, s.138] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.4] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 16] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.88] [Chapman_İ_Ç, s.80] [Robbins/a/_B_Ç, s.314] [Chapman_İ_Ç, s.38] . [Littauer_B_Ç, s.8] [Helmstetter_B_Ç, s.48] . [Robbins/a/_B_Ç, s.409] [Peale_S_Ç, s.34] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.113] [Epstein_S_Ç, s.36] . [Rifenbary_S_Ç, s.343] . [Peale_S_Ç, s.50] .

[Tolle_S_Ç, s.46] [Covey_B_Ç, s.35] [Byrne_S_Ç, s.170] [Hay_RS_Ç, s.49] [Hay_RS_Ç, s.119] [Dökmen/a/_S_Y, s.117] [Covey_B_Ç, s.33] [Robbins/b/_B_Ç, s.45] [Rifenbary_S_Ç, s.108] [Dyer_RS_Ç, 62] [Rifenbary_S_Ç, s.120].

İnsanları anlamamanın anahtarı, onların Master Sistem'ini anlayıp kendilerine özgü akıl yürütme biçimlerini çözümlemektir [Robbins/a/_B_Ç, s.409]

2c. Kitap insanların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunların çözümü için öneriler içermektedir.

[İzgören_B_Y, s.148] [Burns_RS_Ç, s.44] [Addington_S_Ç, s.205] [Burns_RS_Ç, s.4] [Burns_RS_Ç, s.43] [Helmstetter_B_Ç, s.20] [Addington_S_Ç, s.197] [Dyer_RS_Ç, 33] [Peale_S_Ç, s.36] [Carnegie_İ_Ç, s.55] [Tolle_S_Ç, s.205] [Robbins/b/_B_Ç, s.381] [Peale_S_Ç, s.42] [Carnegie_İ_Ç, s.6].

Ara sıra, kısa bir süre için düşünüş gösterebiliriz. Bu düşünüş devreleri doğaldır. Bunlara korkuyla bakılmamalı, yenilik için yükselme ve daha büyük başarılarla hazırlama zamanı olarak görülmelidir. Sessiz çalışma ve meditasyon gereklidir. Bunlar üretken zamanlardır. Aslında, gerçek iş sessizlikle yapılır ve evde tamamen hareketsiz geçirilen bir gün olabilir. Genellikle bu, İç Rehberimiz'in sesini duymak için yeterince sessiz olduğunuz tek zamandır [Addington_S_Ç, s.205].

2d. Kitapta kişinin psikolojik sorunlarıyla kendi başına nasıl baş edeceğinden bahsedilmektedir.

[Giblin_İ_Ç, s.106] [Dyer_RS_Ç, 13] [Burns_RS_Ç, s.4] [Robbins/b/_B_Ç, s.164] [Byrne_S_Ç, s.34] [Peale_S_Ç, s.17] [Hay_RS_Ç, s.99] [Dökmen/a/_S_Y, s.135] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.xxi] [Robbins/b/_B_Ç, s.161] [Robbins/a/_B_Ç, s.220] [Hay_RS_Ç, s.98] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.64] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.46] . [Dökmen/a/_S_Y, s.133] . [Burns_RS_Ç, s.4] [Burns_RS_Ç, s.5] . [Hay_RS_Ç, s.83] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.93].

Eğer psikolojik düğümler oluşmuşsa yapılabilecekler şunlardır: (a) kişisel gelişim kitapları okumak, (ii) roman ve benzeri kitapları okumak, tiyatro, sinema izlemek, (iii)Ruh sağlığı uzmanlarına (psikiyatristlere, psikologlara), psikolojik danışmanlara başvurmak [Dökmen/a/_S_Y, s.135].

2e. Kitap sayesinde kişinin profesyonel yardım almadan da duygusal problemleri ile başa çıkabileceği ifade edilmektedir.

[Burns_RS_Ç, s.xxv] [Sekman/a/_B_Ç, 57-58] [Rifenbary_S_Ç, s.124] [Gray_İ_Ç, s.66] [Dyer_RS_Ç, 14] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.12] . [Robbins/a/_B_Ç, s.205] [Peale_S_Ç, s.17] [Dyer_RS_Ç, 15] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.2] [Burns_RS_Ç, s.292] [Burns_RS_Ç, s.xxvii-xxviii].

Birçok kişi, “kötü” alışkanlıklardan kurtulmak, kendilerini mutlu ve başarılı olmaya koşullamak için bir uzmanın yardımına ya da bu konuda kafa yormaya gerek duymazlar. Oysa olumlu düşüncelerle dolu kitapları okuyarak ve kasetleri dinleyerek bu yolda büyük aşama kaydedebilirsiniz. Okuyarak, boş zamanınızı kişisel gelişim için değerlendirebilirsiniz. Ya da arabanızı, kaseti koyup kasetçalarınızı çalıştırarak, tekerlekli üniversiteye dönüştürebilirsiniz. Bunlar yaşamınızı değiştirmenize yarayacak ilkeleri öğreneceksiniz [Rifenbary_S_Ç, s.124].

2f. Kitap insanların sorunlarına (kişisel/sosyal) çözümler vaat etmektedir.

[Gray_İ_Ç, s.14] [Epstein_S_Ç, s.21] . [Chapman_İ_Ç, s.25] [Robbins/a/_B_Ç, s.18] [Robbins/a/_B_Ç, s.19] [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.53] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.xiv] [Peale_S_Ç, s.14] . [Peale_S_Ç, s.71] [Littauer_B_Ç, s.13] [Giblin_İ_Ç, s.xii] [Peale_S_Ç, s.10] . [Rifenbary_S_Ç, s.46] [Gray_İ_Ç, s.15].

Olumlu düşünmeyi öğretiyor; ama şan, şöhret, zenginlik ya da iktidar aracı olarak değil, hayatı yaşamaya değer kılan yaratıcı değerleri uygulayabilmek ve yenilgilerin üstesinden gelebilmek için, ciddî ve disipline edilmiş bir yaşam tarzı öğretiyor, bunu hayatını geçirmeyi ve dünyanın zorlu koşullarına tatbik etmeyi başarana çok büyük mutluluk vadeden bir yaşam tarzı sunar [Peale_S_Ç, s.10].

2g. Kitapta yaşamdaki gerginliklerden/stresten kurtulma yollarından bahsedilmektedir.

[Hay_RS_Ç, s.115] [Peale_S_Ç, s.54] [Robbins/b/_B_Ç, s.381] [Burns_RS_Ç, s.29] [Giblin_İ_Ç, s.105-106] [Dökmen/b/_S_Y, s.57] . [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.35] . [Hay_RS_Ç, s.235-236] [Gray_İ_Ç, s.134].

Acıyı ilk hissettiğimde, kendimi dinginleştiririm. Yüksek gücün hayatımda neyin değiştirilmesi gerektiğini bana söyleyeceğini ve böylece rahatsızlıktan kurtulabileceğime güvenirim. Bu sakin zamanlarda, en sevdiğim çiçeklerin etrafımda bol bol büyüdüğünü hayal ederim. Yüzüme vuran hafif esintinin kokusunu alabilir ve onu hissedebilirim. Bedenimdeki bütün kasları gevşetmeye odaklanırım. [Hay_RS_Ç, s.115].

2h. Kitap ilişkilerde bağımlılığı hemen değiştirilmesi gereken bir husus olarak sunmaktadır.

[Gray_İ_Ç, s.112] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.124] [Dökmen/b/_S_Y, s.182] [Dyer_RS_Ç, 243] [Covey_B_Ç, s.56] [Dökmen/b/_S_Y, s.183] [Dökmen/b/_S_Y, s.178] [Covey_B_Ç, s.59] [Burns_RS_Ç, s.305] [Dyer_RS_Ç, 245]

Unutmayın ki ebeveynleriniz, eşiniz, arkadaşlarınız, patronunuz, çocuklarınız ve diğer insanlar davranışlarınızı onaylamayacaktır, ama bunun ne ya da kim olduğunuzla ilgisi yoktur. Her ilişkide takdir edilmeyeceğiniz anlar olacaktır. Bu şekilde size duygusal olarak esir eden bağımlılık zincirlerinden çoğunluğu kırabilirsiniz. [Dyer_RS_Ç, 245]

2i. Kitap yakın ilişkilerde özerk benliği öncelemektedir.

[Sungur_İ_Y, s.66] [Gray_İ_Ç, s.244] [Burns_RS_Ç, s.310] . [Dyer_RS_Ç, 95] [Gray_İ_Ç, s.246] [Chapman_İ_Ç, s.23] [Gordon_İ_Ç, s.55] [Dyer_RS_Ç, 181] [Dyer_RS_Ç, 240] . [Dyer_RS_Ç, 153] [Sungur_İ_Y, s.67] [Gray_İ_Ç, s.112] [Burns_RS_Ç, s.283] [Dyer_RS_Ç, 267] [Dökmen/a/_S_Y, s.47] [Sungur_İ_Y, s.88] [Burns_RS_Ç, s.314] [Sungur_İ_Y, s.9].

Tekrarlıyorum; SEVGİ ERİŞKİN BİR İNSANIN GEREKSİNİM DUYDUĞU BİR ŞEY DEĞİLDİR! Diğer insanlarla sevgi dolu ilişkiler kurmak istemek doğaldır. Bunda yanlış bir şey yoktur. Sevdiğiniz birisiyle güzel bir ilişki içinde olmak çok keyiflidir. Ancak, yaşamak ya da mutluluğun tepelerinde yaşayabilmek için dıştan gelen onaya, sevgiye ve ilgiye gereksiniminiz yoktur [Burns_RS_Ç, s.314].

2j. Kitapta ebeveynin çocuk yetiştirmedeki rolü otorite olmaktan çok yol gösterici olarak betimlenmiştir.

[Carnegie_İ_Ç, s.145] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 35] [Sekman/b/_B_Y, s.113] [Rifenbary_S_Ç, s.183] [Covey_B_Ç, s.231] [Dyer_RS_Ç, 233] [Dyer_RS_Ç, 74] [Dyer_RS_Ç, 248] [Dökmen/a/_S_Y, s.59] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 69] [Dyer_RS_Ç, 231] [Covey_B_Ç, s.23] [Dökmen/a/_S_Y, s.19] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 38] [Sekman/a/_B_Ç, 61] [Rifenbary_S_Ç, s.189]

Çocuğunuzun olduğu her ortamda onun sınırlarına ve sorumluluklarına saygılı olun. Onun yerine karar vermeyin. O konuştuğu zaman dinleyin. Onun düşünce ve duygularını yargılamayın, anlattığı olayları onun gözüyle görmeye çalışın. [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 69]

2k. Kitap, cinsiyet rollerine uygun olarak hayatın düzenlenmesine vurgu yapar.

[Giblin_İ_Ç, s.73] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.226] [Gray_İ_Ç, s.100] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.148] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.207] [Dökmen/b/_S_Y, s.112] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.26]

Pek çok büyük işadamı, bir çalışanı terfi ettirmeden önce onun eşi hakkında bilgi almak istediklerini söyler. Hanımının hoş ve güzel olup olmadığından, iyi bir ahçı olup olmadığından çok, eşine kendi kendisine güven duygusu verip vermediğini merak ederler [Giblin_İ_Ç, s.73].

2l. Kitapta çekirdek aile modeli içinde kadına geleneksel roller atfedilmektedir.

[İzgören_B_Y, s.102] [Dökmen/b/_S_Y, s.42] [Dökmen/b/_S_Y, s.42] [Chapman_İ_Ç, s.58] [Dökmen/a/_S_Y, s.45-46] [Sungur_İ_Y, s.114].

Harika bir ev kadınıdır ve istediğini zaman muhteşem yemekler yapar ama sevgisini bana hiç göstermiyor. Ölesiye çalışmama rağmen, bunu hiç takdir etmediği gibi, bir de sızlanıyor [Chapman_İ_Ç, s.58].

3. KARIYER-İŞ DÜNYASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatürü formel eğitimin eksikliklerini tamamlayarak, piyasanın /iş dünyasının istediği kariyer odaklı sürekli gelişen insan tipini oluşturmayı hedeflemektedir.

3a. Kitapta önerilen ideal insan modeli piyasa gerekliliklerine gönderme yapılarak sunulmaktadır.

[Carnegie_İ_Ç, s.85] . [Robbins/b/_B_Ç, s.390]

Neleri yapmaya muktedir olduğunuzla ilgilenmemelisiniz. Ne yarattığınızla ve ne yapmak istediğinizle ilgileniniz. Yapmak istediklerinize yardımcı olacak dinamik, katılımcı, yapıcı amaçlarla ilgilenin. Başkalarının ne yaptığıyla değil. Sizden daha fazlasına sahip olan daima birileri olacaktır. Bunların hiç biri sorun değildir. Kendinizi, kendi amaçlarınızdan başka bir şeyle yargılamayın. [Robbins/b/_B_Ç, s.390]

3b. Kitap hayatta başarılı olmayı piyasa koşulları ile uyumla ilişkilendirmektedir.

[Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.112] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 9]

Fakat ticâri çarkı döndürecek sosyal beceriler edinmek yerine, insanları kendinden daha çok uzaklaştıran bir kendini üstün görme havasını tercih etmişti. [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.112]

4. SPİRİTÜALİTE VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatürü, modernizmin bireyde oluşturmuş olduğu manevî boşluğu doldurmaktadır.

4a. Kitap kişinin gizemli yönlerini nasıl keşfedeceğinden bahsetmektedir.

[Addington_S_Ç, s.39] [Byrne_S_Ç, s.19] [Sekman/b/_B_Y, s.11] [Tolle_S_Ç, s.38] [Addington_S_Ç, s.9] [Hay_RŞ_Ç, s.19] [Rifenbary_S_Ç, s.52].

Kimsiniz? Neden buradasınız? Hayat hakkındaki inançlarınız nedir? Binlerce yıldır, bu sorulara cevap bulmak “içe yönelmek” anlamına geliyor. Peki, bu ne demek? [Hay_RŞ_Ç, s.19].

4b. Kitap, insanların yaşadığı anlam boşluğuna vurgu yapmaktadır.

[Chapman_İ_Ç, s.173] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.15] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.17] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 126] [İzgören_B_Y, s.102] [Sungur_İ_Y, s.195] . [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.195].

Tek söylemek istediğim, varlık nedenimizi hep beraber kaybetmiş olmamız [İzgören_B_Y, s.102].

4c. Kitapta hayatın bu dünya ile sınırlı olmayan bir anlamı olduğundan bahsedilmektedir.

[Chapman_I_Ç, s.174] [Robbins/a/_B_Ç, s.17] [Addington_S_Ç, s.49] [Hay_RS_Ç, s.100] [Hay_RS_Ç, s.27] [Addington_S_Ç, s.130] [Epstein_S_Ç, s.55] [Covey_B_Ç, s.364] [Peale_S_Ç, s.259-260] [Robbins/a/_B_Ç, s.547] [Dökmen/b/_S_Y, s.195].

Akrabalarımın ve dostlarımın ölümüne tanık oluyor, maddenin ötesine geçebilecek bir varlık olduğumu hissediyorum. Bütün kültürlerde, insanların ruhsal âleme inandığını görebiliyorum [Chapman_I_Ç, s.174].

4d. Kitap modernizmin oluşturduğu sorunlardan yakınmaktadır.

[Dökmen/b/_S_Y, s.112] [İzgören_B_Y, s.121] [İzgören_B_Y, s.102] [Robbins/b/_B_Ç, s.396] . [Robbins/b/_B_Ç, s.394] [Robbins/b/_B_Ç, s.400] [Addington_S_Ç, s.153] [Peale_S_Ç, s.54] [Dökmen/b/_S_Y, s.129] [Dökmen/b/_S_Y, s.113] [Tolle_S_Ç, s.98] [Sungur_I_Y, s.65] [Tolle_S_Ç, s.93] [Peale_S_Ç, s.184] [Burns_RS_Ç, s.5] . [Hay_RS_Ç, s.248] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.24] [Peale_S_Ç, s.100].

Günümüzün zaman kazandıran seyahat yöntemleriyle eskisinden on kat daha fazla meşgul durumda. Rahatlamak için sakinleştirici haplar alıyor; sonrada enerji kazanmak için “kuvvet hapları”na ihtiyaç duyuyor! Ne hayat! Geçen gün bu yarışa daha ne kadar dayanabileceğini bilmediğini söyledi bana. “Ruhumun bedenime yetişmek için hiç şansı olmadığını hissediyorum” dedi [Addington_S_Ç, s.153].

4e. Kitap, insanın pozitif potansiyeline vurgu yapmaktadır.

[Carnegie_I_Ç, s.200] [Robbins/b/_B_Ç, s.406] [Robbins/b/_B_Ç, s.414] [Peale_S_Ç, s.222] [Rifenbary_S_Ç, s.178] [Sekman/b/_B_Y, s.20] [Helmstetter_B_Ç, s.251] [Helmstetter_B_Ç, s.95] [Helmstetter_B_Ç, s.250] . [Cüceloğlu/a/_I_Y, 57] [Sekman/b/_B_Y, s.52] [Rifenbary_S_Ç, s.185] [Byrne_S_Ç, s.181] [Cüceloğlu/a/_I_Y, 70].

Atom enerjisinin tartışmasız ispatını gördük. Biliyoruz ki bu hayret verici ve muazzam enerji evrende mevcut. İşte aynı enerji gücü beyinde de bulunuyor. Yeryüzündeki hiçbir şey, sahip olduğu potansiyel güç bakımından, insan beyninden daha büyük değildir. Ortalama bir birey farkında olduğundan çok daha büyük başarıyı elde edebilecek kapasitedir [Peale_S_Ç, s.222].

4f. Kitap herhangi formel bir dinî referans almaksızın spiritüel bir dil kullanır.

[Tolle_S_Ç, s.133] [Covey_B_Ç, s.38-39] [Robbins/b/_B_Ç, s.60] [Epstein_S_Ç, s.46-47] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.63] [Addington_S_Ç, s.41] [Epstein_S_Ç, s.59] [Littauer_B_Ç, s.214] [Tolle_S_Ç, s.11] [Addington_S_Ç, s.11] [İzgören_B_Y, s.191]

Bu kitapta öğretilen tek bir ilke bile, kendiminki de dahil, belirli bir inanç ya da dine özgü değildir. Bu ilkeler, hem yaşayan birçok büyük dinin, hem de sağlam toplumsal felsefelerle ahlâk sistemlerinin bir parçasıdır. Açık seçiktir ve herhangi bir kimse tarafından kolaylıkla onaylanabilir. Bu ilkeler ya da yasalar insan durumunun, insan bilincinin, insan vicdanının bir parçasıdır [Covey_B_Ç, s.38-39].

4g. Kitap, insanın yaşamın anlamını keşfedecek içsel bir potansiyele sahip olduğundan bahsetmektedir.

[Sekman/b/_B_Y, s.85] [Chapman_İ_Ç, s.174] [Sekman/b/_B_Y, s.23] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 74] [Sekman/b/_B_Y, s.31] [Tolle_S_Ç, s.106] [Sekman/b/_B_Y, s.10] [Covey_B_Ç, s.145] [Addington_S_Ç, s.63] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.246] [Hay_RŞ_Ç, s.26].

İçsel rehberliğinizle bağlantı kurmanız gerekir, çünkü sizin için cevapları verecek olan bilgelik içinizedir. Arkadaşlarınız ve dostlarınız size ne yapmanızı gerektiğini söylerken, kendi sesinizi dinlemeniz kolay değildir. Yine de, hayatınızı boyunca soracağınız tüm soruların cevapları, kendi içinizedir [Hay_RŞ_Ç, s.26].

4h. Kitap doğu kaynaklı mistik öğretileri bağlamından soyutlayarak pragmatik amaçlar çerçevesinde sunmaktadır.

[Hay_RŞ_Ç, s.239-240] [Covey_B_Ç, s.335] [Epstein_S_Ç, s.17] [Hay_RŞ_Ç, s.65-66] [Byrne_S_Ç, s.109] [Byrne_S_Ç, s.103].

Bana göre astroloji, numeroloji, el falı ve diğer tüm psişik fenomen yöntemleri, sadece hayatı tanımlamak için kullanılan yöntemlerdir. Hayatı bize biraz daha farklı şekillerde tanımlarlar [Hay_RŞ_Ç, s.239-240].

4i. Kitap insanın sınırsız bir güce sahip olduğunu ima eden örnekleri içerir.

[Robbins/b/_B_Ç, s.402] [Byrne_S_Ç, s.3] [Robbins/a/_B_Ç, s.25] [Byrne_S_Ç, s.169] [Byrne_S_Ç, s.170] [Hay_RŞ_Ç, s.216] [Hay_RŞ_Ç, s.19] [Addington_S_Ç, s.89] [Addington_S_Ç, s.75] [Robbins/a/_B_Ç, s.32] [Robbins/b/_B_Ç, s.26] [Byrne_S_Ç, s.181] [Robbins/a/_B_Ç, s.205] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.42].

Bunun bir sınırı var mı? Kesinlikle yok. Bizler sınırsız yaratıklarız. Bir üst sınırimız yok beceriler, yetenekler, Tanrı vergisi özellikler ve güç bu gezegendeki herkesin içinde var, ve bunların sınırı yok [Byrne_S_Ç, s.170].

5. İNSANIN DOĞASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

- **Kişisel gelişim literatüründe insan her şeyi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olarak betimlenmektedir.**

5a. Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür.

[Özer, s.25] [İzgören_B_Y, s.144] [Hay_RS_Ç, s.53] [Helmstetter_B_Ç, s.59] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.248] [Robbins/a/_B_Ç, s.142] [Özer, s.32] [Robbins/a/_B_Ç, s.15] [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.159] [Giblin_İ_Ç, s.71] [Robbins/b/_B_Ç, s.10] [Helmstetter_B_Ç, s.154] [Robbins/a/_B_Ç, s.22] [Covey_B_Ç, s.362] [Covey_B_Ç, s.20] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.181] [Epstein_S_Ç, s.44] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.173] [Addington_S_Ç, s.105] [Robbins/a/_B_Ç, s.36] [Hay_RS_Ç, s.231] [Robbins/b/_B_Ç, s.69] [Helmstetter_B_Ç, s.59] [Helmstetter_B_Ç, s.186] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.203] [Covey_B_Ç, s.361] [Robbins/b/_B_Ç, s.400] [Byrne_S_Ç, s.71] [Robbins/a/_B_Ç, s.142] [Peale_S_Ç, s.125].

Bizim düşüncelerden, yorumlardan, inançlardan, beklentilerden oluşan bir de “iç dünyamız” vardır. İç dünyadaki denetim, değişim bireyin elindedir [Özer, s.25].

5b. “Kişi yeter ki istesin, her şey mümkün” kitabın ana tezlerinden biridir.

[Robbins/b/_B_Ç, s.16] [Robbins/a/_B_Ç, s.348] [Byrne_S_Ç, s.xii] [Robbins/b/_B_Ç, s.223] [Hay_RS_Ç, s.76] [Rifenbary_S_Ç, s.79] [Robbins/b/_B_Ç, s.218] [Peale_S_Ç, s.174] [Peale_S_Ç, s.121] [Robbins/a/_B_Ç, s.57] [Addington_S_Ç, s.60] [Peale_S_Ç, s.129] [Addington_S_Ç, s.38] [Sekman/a/_B_Ç, 148] [Sekman/a/_B_Ç, 32] [Robbins/a/_B_Ç, s.20] [Byrne_S_Ç, s.xii] [Dyer_RS_Ç, 16] [Addington_S_Ç, s.102] [Rifenbary_S_Ç, s.50] [Robbins/b/_B_Ç, s.209].

Başarısız olmanız mümkün değil. Düşlerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Nasıl yapmanız gerektiğini anlarsanız amaçlarınıza ulaşabilirsiniz. Anahtar kendini-yönetme’dir. Her şey sizle başlar [Addington_S_Ç, s.43].

5c. Kitaba göre problemlerin kaynağı da çözümü de kendimizdir.

[Epstein_S_Ç, s.47] [Tolle_S_Ç, s.38] [Robbins, s.16] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.180] [Robbins/b/_B_Ç, s.401] [Covey_B_Ç, s.107] [Robbins/a/_B_Ç, s.141] [Helmstetter_B_Ç, s.161] [Peale_S_Ç, s.222] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.17] [Robbins/b/_B_Ç, s.401].

Duygusal sorunlarınız ve kendinize zarar veren davranışlarınızdan tamamen siz sorumlusunuz demiyoruz; yukarıda da dile getirdiğimiz üzere bir dereceye kadar biyolojinizden, maruz kaldığınız sosyal öğrenme türünden ve içinde yetiştirildiğiniz kültürden etkilenirsiniz. Yine de daha önemli bir oranda kendi duygusal kaderinizi kendiniz kontrol edersiniz [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.180].

5d. Kitap her insanın kendi yaşamını düzenleme kapasitesine sahip olduğunu ifade etmektedir.

[Helmstetter_B_Ç, s.21] [Gordon_İ_Ç, s.249] [İzgören_B_Y, s.218] [Dyer_RS_Ç, 22] [Robbins/a/_B_Ç, s.35] [Addington_S_Ç, s.46] [Sekman/b/_B_Y, s.105] [Dökmen/a/_S_Y, s.22] [Addington_S_Ç, s.15] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 50] [Covey_B_Ç, s.363].

İnsan şans rüzgarlarıyla bir o yana bir bu yana savrulan bir kader mahkumu olmak zorunda değildir. Evrensel Zeka'nın düzenli plânı doğrultusunda hayatını düzenleyebilir. İnsana ne büyük bir onur verilmiş: Hayatına hükmetme fırsatı! Fakat onunla birlikte, hayatın sonsuz kaynaklarını akıllıca kullanma sorumluluğu da verilmiştir [Addington_S_Ç, s.15].

5e. Kitapta duygular ve heyecanlar kontrol altına alınabilir olarak ifade edilmektedir.

[Helmstetter_B_Ç, s.201] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.86] [Gray_İ_Ç, s.242] [Özer, s.31] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.60] [Peale_S_Ç, s.41] [Gray_İ_Ç, s.242] [Byrne_S_Ç, s.35] [Robbins/a/_B_Ç, s.317] [Chapman_İ_Ç, s.174] [Peale_S_Ç, s.111] [Helmstetter_B_Ç, s.168] [Robbins/a/_B_Ç, s.199] [Robbins/a/_B_Ç, s.315] [Robbins/b/_B_Ç, s.9] [Robbins/a/_B_Ç, s.23] [Robbins/b/_B_Ç, s.9] [Robbins/a/_B_Ç, s.553] [Sekman/b/_B_Y, s.131] . [Helmstetter_B_Ç, s.205] .

Duyguları kontrol altındaydı. Zihninizi sadece huzurlu olmasını sağlayacak düşüncelerle besleyeceksiniz. Huzurlu bir akla sahip olmak için tek yapmanız gereken onu huzurla doldurmak. Bu kadar basit [Peale_S_Ç, s.41].

5f. Kitap kişinin yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğu imajını oluşturmaktadır.

[Dyer_RS_Ç, 24] [Dyer_RS_Ç, 17] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.5] [Covey_B_Ç, s.105] [Peale_S_Ç, s.14] [Dökmen/b/_S_Y, s.131] [Epstein_S_Ç, s.31] [Burns_RS_Ç, s.6] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.19] [Helmstetter_B_Ç, s.23] [Byrne_S_Ç, s.177] [Burns_RS_Ç, s.24] [Byrne_S_Ç, s.21] [Helmstetter_B_Ç, s.76] [Epstein_S_Ç, s.51] [Epstein_S_Ç, s.30] [Hay_RS_Ç, s.23] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.198] [Covey_B_Ç, s.81] [Helmstetter_B_Ç, s.157] [Epstein_S_Ç, s.23] [Helmstetter_B_Ç, s.40] [Addington_S_Ç, s.99] [Burns_RS_Ç, s.xvii] [Sungur_İ_Y, s.93] [Peale_S_Ç, s.23] [Rifenbary_S_Ç, s.107].

Şairin dediği gibi, “kaderimizin efendisi, ruhumuzun kaptanıyız”. Bunu anladığımız zaman, Tanrı tarafından bize verilen hakimiyete sahip oluruz. Sadece kendini-yönetme yoluyla hayatımıza hâkim oluruz. Bir kez kontrolü ele geçirdik mi, artık karar vermek kolaylaşır [Addington_S_Ç, s.99].

5g. Kitapta kişinin yaşam hedeflerini belirleyerek harekete geçmesi gerekliliğine değinilmektedir.

[Addington_S_Ç, s.62] [Helmstetter_B_Ç, s.219] [Sekman/b/_B_Y, s.26] [Sekman/b/_B_Y, s.53] . [Rifenbary_S_Ç, s.97] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 71] [Robbins/b/_B_Ç, s.75] [Robbins/b/_B_Ç, s.9] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.158] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.172] [Helmstetter_B_Ç, s.109] [Helmstetter_B_Ç, s.40] [İzgören_B_Y, s.111-112] [Peale_S_Ç, s.125] [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.159] [İzgören_B_Y, s.109] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.47] [Robbins/a/_B_Ç, s.31] [Sekman/a/_B_Ç, 60] [Helmstetter_B_Ç, s.260] . [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 79] [Sekman/a/_B_Ç, 103] . [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 54] [Giblin_İ_Ç, s.175] [Sekman/a/_B_Ç, 58] [Sekman/b/_B_Y, s.58] [Peale_S_Ç, s.126] [Dökmen/a/_S_Y, s.115] [Byrne_S_Ç, s.23] [Peale_S_Ç, s.126] [Robbins/b/_B_Ç, s.205] [Dökmen/a/_S_Y, s.91]

[Dökmen/a/_S_Y, s.94] [Robbins/a/_B_Ç, s.16] [Addington_S_Ç, s.52] [Sekman/a/_B_Ç, 76] [Rifenbary_S_Ç, s.93] . [Dyer_RS_Ç, 202].

Amaçlarınızı yazın. Amaçlarınızı dikkatle değerlendirin. Onları gerçekten elde etmek istiyor musun? Amaçlarınızı benimseyin. Amaçladığınız dünyada yaşadığınızı hayal edin. Amaçladığınız tersini asla düşünmeyin. Gözlerinizi hedeflerinizden ayırmayın. Amaçlarınızı günlük olarak kabule edin: onları gerçekleştirme yolunda her gün size sunulan adımları atın ve amacınıza ulaşın [Addington_S_Ç, s.62].

6. BAŞARI, MUTLULUK VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatüründe insanın yaşamdaki temel amaçları; başarılı olma ve mutlu olma olarak ortaya konmaktadır.

6a. Kitap, okura mutluluğun yollarını göstermektedir.

[Robbins/b/_B_Ç, s.391] [Tolle_S_Ç, s.107] [Peale_S_Ç, s.15] [Robbins/b/_B_Ç, s.392] [İzgören_B_Y, s.220] [İzgören_B_Y, s.122] Peale_S_Ç, s.85] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.16] [Dyer_RS_Ç, 14] [Peale_S_Ç, s.13] [Helmstetter_B_Ç, s.266] [İzgören_B_Y, s.74] [Giblin_İ_Ç, s.5] [Rifenbary_S_Ç, s.59] [Peale_S_Ç, s.96] [Rifenbary_S_Ç, s.211] [Peale_S_Ç, s.85] [Helmstetter_B_Ç, s.266] [Covey_B_Ç, s.103] [Byrne_S_Ç, s.178] [İzgören_B_Y, s.31] Burns_RS_Ç, s.287] [Robbins/a/_B_Ç, s.437] [Helmstetter_B_Ç, s.268] [Rifenbary_S_Ç, s.57].

Bu kitabın yazarları olarak biz, daha mantıklı, daha mutlu bir dünyanın yaratılmasına yardımcı olmak istiyoruz, çünkü içinde yaşamayı tercih edeceğimiz dünya bu. Öğretilerimizle çok sayıda insanın kendilerine daha az zarar vererek ve kendilerini daha çok gerçekleştirebilecekleri bir yaşam sürmesine yardımcı olabileceğimize inanıyor ve umut ediyoruz [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.16].

6b. Kitapta başarıya ulaşmanın yolları anlatılmaktadır.

[Rifenbary_S_Ç, s.5] [Maxwell_B_Ç, s.27] [Sekman/a/_B_Ç, 55] [Robbins/a/_B_Ç, s.51] [İzgören_B_Y, s.244] [Helmstetter_B_Ç, s.259] [Maxwell_B_Ç, s.24] [Helmstetter_B_Ç, s.259] [Sekman/a/_B_Ç, 38] [Rifenbary_S_Ç, s.146] [Rifenbary_S_Ç, s.138] [Sekman/a/_B_Ç, 40] [Peale_S_Ç, s.253] [Sekman/a/_B_Ç, 14] [Peale_S_Ç, s.14] [Robbins/b/_B_Ç, s.418] [Giblin_İ_Ç, s.5] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 26].

Başarı da yine küçük kararlar vermenin sonucudur: kendinize daha yüksek standartlar uygulama kararı, katkıda bulunma kararı, çevrenin sizi kontrol etmesine izin vermektense kendi zihninizi besleme kararı [Robbins/a/_B_Ç, s.51].

6c. Kitap, başarıyı hayatın en önemli amacı olarak ifade etmektedir.

[Dyer_RS_Ç, 154] [Robbins/b/_B_Ç, s.86-87].

Ben, “Neye mal olursa olsun”, deyimini çok severim. Başarılı insanlar neye mal olursa olsun, başarılı olmak isteyen insanlardır (Elbette burada diğer insanlara zarar verme fikri yoktur). Bu da başarılı insanlara özgü bir niteliktir [Robbins/b/_B_Ç, s.86-87].

6d. Kitap "kısa yoldan köşeyi dönme" reçeteleri içermektedir.

[Robbins/a/_B_Ç, s.580] [Robbins/a/_B_Ç, s.576] [Byrne_S_Ç, s.xii] [Byrne_S_Ç, s.98] [Robbins/b/_B_Ç, s.392] [Robbins/b/_B_Ç, s.12].

Parayı kendimize çekmek için, zenginlik konusuna odaklanmalısınız. Yeterince paranız olmadığını vurgulayarak, parayı hayatınıza çekmeniz imkânsızdır; çünkü, bu yeterli paranız olmadığına dair düşüncelere sahip olduğunuz anlamına gelir.... Hayal gücünüzü sahneye davet ederek ve istediğiniz kadar paraya şimdiden sahip olduğunuza kendinizi inandırmak zorundasınız [Byrne_S_Ç, s.98].

7. BİREYSELLİK-NARSİSİZM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatürü yaşamdan haz alan bireyi her şeyin merkezine yerleştirmekte, böylece apolitik ve toplumsal açıdan sorumluluk duymayan öznel bir bireyselliği ön plâna çıkarmaktadır.

7a. Kitap insanların hızla bireyselleştiğini ima etmektedir.

[Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.233] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.234].

Gerçekte birey, artan ve yoğunlaşan iletişim ilişkilerinin içinde, kendinden ve toplumdan gittikçe koparak uzaklaşır. Karmaşıklaşan, yoğunlaşan ilişkiler, kişinin yaşamında yer alan sıcak ve yakın dostluk ilişkilerini kaldırır, onun yerine geçici, biçimsel ve yüzeysel ilişkiler getirir [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.233].

7b. Kitap ilişkilerde kişinin önceliği kendisine vermesini önerir.

[Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.13] [İzğören_B_Y, s.30] [Robbins/a/_B_Ç, s.570] [Robbins/b/_B_Ç, s.391-392] [Tolle_S_Ç, s.188] [Carnegie_İ_Ç, s.113] [Robbins/a/_B_Ç, s.571] . [Giblin_İ_Ç, s.18] [Sungur_İ_Y, s.54] [Sungur_İ_Y, s.54] [Chapman_İ_Ç, s.172] [Byrne_S_Ç, s.119] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.196] [Giblin_İ_Ç, s.17] . [Rifenbary_S_Ç, s.61].

Şüphesiz, insanın kendisine bu kadar çok sevgi vermesi fikrine soğuk, katı ve acımasız bulanlar olacaktır. Yine de, bu meseleye başka bir açıdan da bakılabilir; sonsuzluk tarafından yönlendirilerek, “Bir Numara’yla ilgilenmenin”, aslında İki Numarayla ilgilenmek olduğunu anladığınızda,

bunun, İki Numara'ya istikrarlı bir biçimde faydalı olmanın tek yolu olduğunu görürüz [Byrne_S_Ç, s.119].

7d. Kitaba göre önemli olan yaşanan andan haz almaktır.

[Tolle_S_Ç, s.53] [Tolle_S_Ç, s.55] [İzğören_B_Y, s.72] [Dyer_RS_Ç, 16] [Dyer_RS_Ç, 39-40] . [Dyer_RS_Ç, 38] [Helmstetter_B_Ç, s.258] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.248].

Hemen her şeyi tadabileceğiniz sadece bir an vardır ve bugündür, ancak geçmiş ya da gelecek ile uğraşmaktan bugüne vakit bulamazsınız. Etkili yaşamın püf noktası, bugünü tam bir doyuma dönüştürmektir [Dyer_RS_Ç, 16].

7e. Kişinin öncelikli olarak kendi çıkarını düşünmesi kitapta yüceltilmiştir.

[Rifenbary_S_Ç, s.7] [Dyer_RS_Ç, 47] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.35] [Giblin_İ_Ç, s.19] [Byrne_S_Ç, s.118] [Rifenbary_S_Ç, s.29] [Helmstetter_B_Ç, s.255].

Doğa her canlıya “SEN ve senin temel gereksinimlerin her şeyden önce gelir”, diyen bir içgüdü yerleştirmiştir. Kısacası, adam önce açlığını gidermeli, temel gereksinimlerini karşılamalı, sonra dikkatini diğer konulara çevirmelidir [Giblin_İ_Ç, s.19].

7f. Kitap insanlara bireysel amaçlar empoze etmektedir.

[Hay_RS_Ç, s.146] [Byrne_S_Ç, s.41] [Sekman/a/_B_Ç, 49] [Rifenbary_S_Ç, s.149] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.41].

Yaşamda sizin kendinize yüklediğiniz dışında amaç yoktur. Kendinize ölüm ya da herhangi bir şey hakkında korkunç derecede kaygılı olma fırsatı vererseniz, kaçınılmaz bir biçimde sadece minimum derecede risk alır ve genellikle sadece ufak tefek ödülleriyle yetinmek zorunda kalırsınız [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.41].

7g. Kitapta bireyin narsistik ihtiyaçlarını yücelten ifadeler yer almaktadır.

[Giblin_İ_Ç, s.16] [Hay_RS_Ç, s.121] [Dyer_RS_Ç, 47] [Rifenbary_S_Ç, s.33] [Giblin_İ_Ç, s.25] [İzğören_B_Y, s.30] [Hay_RS_Ç, s.142] [Hay_RS_Ç, s.102] [Rifenbary_S_Ç, s.5] [Dyer_RS_Ç, 47] [Addington_S_Ç, s.38] . [Tolle_S_Ç, s.5] [Byrne_S_Ç, s.183] [Hay_RS_Ç, s.25] [Byrne_S_Ç, s.121] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.109] [Addington_S_Ç, s.38].

Aşık olduğumuz en son zamanı hatırlıyor musunuz? Kalbiniz aaahhh demişti. Harika bir duyguydu. Kendinizi sevmek de böyle bir duygudur ama kendinizi asla terk edemezsiniz. Bir kez kendinize aşık olduğunuzda, hayatınız boyunca devam eder; dolayısıyla sahip olabileceğiniz en iyi ilişki olmasını istersiniz [Hay_RS_Ç, s.121].

7h. Kitap kendi amaçlarına ulaşmada insanın sosyal bariyerleri göz ardı edebileceğini söylemektedir.

[Byrne_S_Ç, s.167] [Hay_RS_Ç, s.215] [Dyer_RS_Ç, 169] [Rifenbary_S_Ç, s.8] [Rifenbary_S_Ç, s.33].

Dünya, insanların düşünmeden tavırlarına yansıttığı kurallarla doludur ve bu kuralların toplamı, oldukça geniş bir hatalı alanı oluşturur. İnanmadığınız bir dizi kural ve prensip tarafından yönlendiriliyor olabilirsiniz, ancak yine de bu zinciri kırıp kendi kararlarınızı verebilmek konusunda zorlanırsınız [Dyer_RS_Ç, 169].

7i. Kitapla yakın ilişkiler yatırım olarak görülmektedir.

[Sungur_İ_Y, s.92] [Giblin_İ_Ç, s.ix] [Robbins/b/_B_Ç, s.419] [Robbins/b/_B_Ç, s.418] [Robbins/b/_B_Ç, s.83] [Carnegie_İ_Ç, s.158] . [Chapman_İ_Ç, s.97] [Covey_B_Ç, s.214].

Adil değiş-tokuş esasına dayalı biçimde hareket edebilir, yani “alışveriş”te bulunursunuz. Başka insanlara istedikleri ve gereksinim duydukları şeyleri verirken, doğal olarak karşılığında onların da size ihtiyacınız olan şeyleri vermelerini sağlama yöntemini izlersiniz [Giblin_İ_Ç, s.ix].

8. DEĞERLER VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ

Kişisel gelişim literatürü, değer ve ahlâk sorunlarını bireysel bir perspektiften sulmaktadır.

8a. Kitap, insanı duygu ve değerlerden arınmış bir makine şeklinde sunmaktadır.

[Chapman_İ_Ç, s.23] [Carnegie_İ_Ç, s.193] [Robbins/a/_B_Ç, s.311] [Carnegie_İ_Ç, s.196] [Gray_İ_Ç, s.136] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.5].

Tabii ki engellemelere her zaman insan olarak tepki göstereceğiz, makineler olarak değil, ancak gelin bunu daha uygun bir şekilde yapalım, nevrotik bir düzeyde değil [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.5].

8b. Kitap konformist ve pragmatik değerleri öncelemektedir.

[Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.81] [Giblin_İ_Ç, s.21] [Carnegie_İ_Ç, s.114] [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.23] [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.66] [Carnegie_İ_Ç, s.112] [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.43] [Carnegie_İ_Ç, s.123] [Robbins/b/_B_Ç, s.12] [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.63] [Giblin_İ_Ç, s.12].

Direnci ortadan kaldırmak istiyorsanız, karşınızdaki kişinin görüşünü onayladığınızı gösterin [Hogan ve Speakman_B_Ç, s.23].

8c. Kitapta başarıya ulaşmak için her yolun meşru olduğu ifade edilmektedir.

[Sekman/a/_B_Ç, 93].

Başarmak yasal ve ahlâkî sınırları aşmadan amaca uygun sonuç almaktır [Sekman/a/_B_Ç, 93].

8d. Ahlâk kitapta kişisel bir sorun olarak takdim edilmektedir.

[Dökmen/b/_S_Y, s.168] [Dyer_RS_Ç, 176] [Dyer_RS_Ç, 169] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.71].

Doğru ve yanlışlarınız, size ait evrensel kurallardır. Doğrunun iyi ya da âdil, yanlışın ise kötü ya da adaletsiz demek olduğu gibi bazı sağlıklı bakış açıları geliştirmiş olabilirsiniz. Bu çok saçmadır. Bu anlamda doğru ya da yanlış yoktur. Doğru sözcülüğünün ifade ettiği; belirli bir işi belirli bir tarzda yaptığınızda kesin sonuç alacağınıza dair bir garantidir. Ancak yaşamda asla garanti yoktur [Dyer_RS_Ç, 176].

8e. Kitap ahlâkî prensipleri herhangi felsefî ya da dinî gerekçeye dayandırmaksızın inşa etme çabasındadır.

[Epstein_S_Ç, s.35] [Dökmen/b/_S_Y, s.169] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.85] [Covey_B_Ç, s.342].

Hemen her türlü akılcı plânlanmış ve demokratik olarak kabul edilebilir ahlâkî kurallar kabulümüzdür. [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.85]

8f. Kitaba göre; ahlâkî sorumluluğun öncelikle bireyin kendisine karşı olduğunu vurgulamaktadır.

[Dyer_RS_Ç, 46].

Bir numaralı öneri, “Kendi değerlendirmelerine güvenme.” idi ve “kibarlık” maskesi altında gizlenmiş bir dolu baskı mekanizması vardı. “Ahlâk” kelimesi ardına gizlenen bu kurallar, başkalarının değerlendirmelerine kendi değerleriniz pahasına da olsa içselleştirmenize yardımcı oldu [Dyer_RS_Ç, 46].

9. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN İÇERİK VE ÜSLUBU

- Kişisel gelişim literatürü kullandığı bilimsel verileri bağlamından kopartarak ve basite indirgeyerek sunmaktadır.

9a. Kitap, hemen uygulanabilir tavsiyeler içermektedir.

[Peale_S_Ç, s.154] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.38] [Covey_B_Ç, s.107] [Gordon_İ_Ç, s.xix] [Hay_RS_Ç, s.46] [Hay_RS_Ç, s.45] [Burns_RS_Ç, s.294] [Peale_S_Ç, s.31] [Covey_B_Ç, s.339].

Olumsuz inançlarınızı yeniden programlamak çok güçlü etkiye sahiptir. Bunu yapmanın en iyi yolu, kendi sesinizle olumlu düşüncelerinizi dinleyeceğiniz bir kaset hazırlamaktır. Uykuya dalarken onu dinleyin, kendi sesinizi dilediğiniz için, harcadığınız zaman değerli olacaktır [Hay_RS_Ç, s.66].

9c. Kitap sorunlardaki bireysel farklılıkları dikkate almadan ortak "reçeteler" sunmaktadır.

[Peale_S_Ç, s.165] [Rifenbary_S_Ç, s.387].

Sade ama oldukça pratik bir plâni izlediler ve her durumda sonuç mutluluk ve başarı oldu. Hiçbir anlamda sizden farklı olmayan bu insanlar sizinle aynı problemlere sahipler, ama karşısındaki zor soruları doğru cevabı vermelerine yardımcı olan doğru formülü buldular. Uygulayacağınız bu aynı formülle siz de benzer sonuçlar elde edebilirsiniz [Peale_S_Ç, s.165].

9d. Kitaptaki iddialar akademik literatürle desteklenmeye çalışılmıştır.

[Dökmen/b/_S_Y, s.63] [Burns_RS_Ç, s.xvii] [Burns_RS_Ç, s.xix] [Dökmen/a/_S_Y, s.118] [Rifenbary_S_Ç, s.101] [Dryden ve Gordon_YT_Ç, s.9] [Rifenbary_S_Ç, s.55] [Dökmen/b/_S_Y, s.75] [İzgören_B_Y, s.38] [Gordon_İ_Ç, s.164] [Dökmen/b/_S_Y, s.59] [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.19] . [Robbins/b/_B_Ç, s.167] [Burns_RS_Ç, s.373] . [Dyer_RS_Ç, s.55].

Bilişsel terapinin yararı geçen yirmi yıl içinde birçok araştırmacının yaptığı çalışmalarla kanıtlanmıştır. “Depresyona Karşı Psikoterapi mi İlaç mı?” Geleneksel İlim Verilere Karşı” adlı dönüm noktası olabilecek bir makalede, Nevada Üniversitesi’nden David O. Antonuccio ve William G. Dunton adlı doktorlar ve Cleveland Kliniğinden Dr. Gurland Y. DeNelsky, dünya üzerinde basılan bilimsel yayınlarda yer almış olan büyük titizlikle uygulanmış depresyon çalışmalarını yeniden incelemişlerdir [Burns_RS_Ç, s.xvii].

9e. Kitapta bilimsel araştırma bulguları aşırı genelleştirilerek sunulmaktadır.

[Helmstetter_B_Ç, s.40] [İzgören_B_Y, s.183] [Sungur_İ_Y, s.201] [Gray_İ_Ç, s.127] [Peale_S_Ç, s.249] [Dökmen/b/_S_Y, s.62] [Sungur_İ_Y, s.27] [Giblin_İ_Ç, s.155] [Byrne_S_Ç, s.21] [Robbins/b/_B_Ç, s.170] [Covey_B_Ç, s.338] [Chapman_İ_Ç, s.38].

1972 yılında Pittsburgh Üniversite'sinde yapılan bir araştırma boyları 1.87-1.92 arasında olan mezunların hiçbir neden olmadan diğer mezunlara göre % 12 fazla maaş aldıklarını göstermektedir [İzgören_B_Y, s.183].

9f. Kitapta öneriler keskin ve buyurgandır.

[Rifenbary_S_Ç, s.27] [Rifenbary_S_Ç, s.62] [Rifenbary_S_Ç, s.129].

güvenin. ... bırakın. ...inanın. ... düşünün [Rifenbary_S_Ç, s.129]

9h. Kitabın üslubu ilham ve coşkunluk vericidir.

[Rifenbary_S_Ç, s.35] [Peale_S_Ç, s.139].

Bu pozisyondan kurtulacak tek bir yön vardır, bu da yukarıdır. O yüzden durumunuz oldukça cesaret vericidir. Ancak daha önce hiç kimsenin olmadığı bir durumda olduğunuzu düşünmemeniz konusunda sizi uyarıyorum [Peale_S_Ç, s.139].

9i. Kitap kendine değerlendirmeye dönük anketler, testler gibi içermektedir.

[Burns_RS_Ç, s.13] [Robbins/a/_B_Ç, s.308] ... [Robbins/b/_B_Ç, s.342] [Robbins/b/_B_Ç, s.358].

Gerçekten depresyonda olup olmadığınızı merak ediyor olabiliyorsunuz. Şimdi durumunuza bir bakalım. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) depresyonda olup olmadığınızı tespit eden güvenilir bir duygudurum ölçme aracıdır [Burns_RS_Ç, s.13].

9j. Kitap anekdotlar, kişisel hikâyeler vakalar gibi içermektedir.

[Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.5] [Gray_İ_Ç, s.90-91] [İzgören_B_Y, s.11] [Cüceloğlu/a/_İ_Y, 9] [Maxwell_B_Ç, s.14].

50 yaşlarındaki hastam Carolyn'in, tercihlerini asla onaylamayan ve her şeye karışan annesi vardı. "Bana bir çocuk gibi davranmaktan asla vazgeçmeyecek" diye yakınıyordu. Carolyn "onunla ilişkimi koparmak istiyorum ama yapamıyorum" [Goldberg ve Goulston_B_Ç, s.5].

9k. Kitap kişilerin kendini özdeşleştirebileceği kahramanları içeren öykülere/anlatılara yer vermektedir.

[Rifenbary_S_Ç, s.73] . [Sekman/b/_B_Y, s.100] [Sekman/a/_B_Ç, 34] [Rifenbary_S_Ç, s.99] [Giblin_İ_Ç, s.48] [Carnegie_İ_Ç, s.18].

Denizli'nin Sarayköy'ünde dereye nazır bir köy evinde doğdu. Adını "Fatma" koydular. Şalvarlı bir hayattan, İzmir'e göç edince mini eteğe geçti. İçinde sanatçı ruhu, çevresinde bir "memur ailesi vardı. Yaşadığı küçük boy hayat ruhuna dar geliyordu [Sekman/a/_B_Ç, 34].

9l. Kitap geleneksel anlatım biçimlerini (kıssa, masal, mitoloji gibi) içermektedir.

[Rifenbary_S_Ç, s.13] [Robbins/b/_B_Ç, s.423] [Helmstetter_B_Ç, s.12] [Dökmen/b/_S_Y, s.105] [Dökmen/a/_S_Y, s.149] [Dökmen/a/_S_Y, s.33] [Dökmen/a/_S_Y, s.104].

Antik çağın iki büyük hatibi vardır. Bunlardan biri Çiçero diğeri de Demostenos'dir. Çiçero konuşurken, halk neşe içinde çılgınca alkışlar ve "Ne muhteşem konuşma" derdi. Demostenes konuştuğunda halk "Haydi, gösteri yürüyüşü yapalım" derdi ve yürüyüş yaparlardı. Sunuş ve ikna arasındaki fark budur. [Robbins/b/_B_Ç, s.423].

9.2. NİCEL VERİLERLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI

Tablo 7: Kişisel Gelişim Literatürü Çok Yönlü Değerlendirme Formunda Yer Alan En Yüksek ve En Düşük Aritmetik Ortalamaya Sahip Maddeler

		N	Otr.	ss
1	v2b Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir	32	2,63	,707
2	v5a Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür.	32	2,50	,803
3	v9a Kitap, hemen uygulanabilir tavsiyeler içermektedir.	32	2,41	,911
4	v2a Kitap; okuyucusuna nasıl "gelişebileceğini" göstermektedir.	32	2,34	,937
5	v9j Kitap anekdotlar, kişisel hikâyeler vakalar gibi içermektedir.	32	2,28	,924
6	v9g Kitapta üslup didaktik tarza yakındır.	32	2,28	,924
7	v1d Kitap hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmektedir.	32	2,25	,916
8	v5h Kitapta kişinin yaşam hedeflerini belirleyerek harekete geçmesi gerekliliğine değinilmektedir.	32	2,22	,941
9	v2f Kitap insanların sorunlarına (kişisel/sosyal) çözümler vaat etmektedir.	32	2,22	,941
10	v5g Kitap kişinin yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğu imajını oluşturmaktadır.	32	2,22	,870
1	v3b Kitapta önerilen ideal insan modeli piyasa gerekliliklerine gönderme yapılarak sunulmaktadır.	32	1,27	,683
2	v7a Kitap insanların hızla bireyselleştiğini ima etmektedir.	32	1,25	,672
3	v7h Kitap kendi amaçlarına ulaşmada insanın sosyal bariyerleri göz ardı edebileceğini söylemektedir.	32	1,22	,608
4	v8d Ahlâk kitapta kişisel bir sorun olarak takdim edilmektedir.	32	1,19	,535
5	v7e Kişinin öncelikli olarak kendi çıkarını düşünmesi kitapta yüceltilmiştir.	32	1,13	,492
6	v8c Kitapta başarıya ulaşmak için her yolun meşru olduğu ifade edilmektedir.	32	1,09	,390
7	v7k Kitap sorunların gerçek kaynağından çok dışsal etmenlere odaklanarak okuyucuyu kurbanlaştırmaktadır.	32	1,09	,390
8	v8f Kitaba göre; ahlâkî sorumluluğun öncelikle bireyin kendisine karşı olduğunu vurgulamaktadır.	32	1,06	,354
9	v7c Kitap yükümlülüklerin insanı köleleştirdiğini savunur.	32	1,06	,354
10	v8a Kitap, insanı duygu ve değerlerden arınmış bir makine şeklinde sunmaktadır.	32	1,03	,177

Tablo 7’de görüldüğü üzere en yüksek ortalamaya (sırayla $x = 2,63$ ve $x = 2,50$) “Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir” ile “Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür” maddeleri sahiptir. En düşük ortalamaya ise sırayla $x = 1,03$ ve

$x=1,06$ ortalamaya sahip “Kitap, insanı duygu ve değerlerden arınmış bir makine şeklinde sunmaktadır” ve “”Kitap yükümlülüklerin insanı köleleştirdiğini savunur” maddeleri sahiptir.

Tablo 8: “EĞİTİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları			
	N	Ort.	ss
v1d Kitap hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmektedir.	32	2,25	,916
v1a Kitap yetişkinin "kendi kendine öğrenme" prensibiyle uyumludur.	32	2,09	,963
v1c Kitap insanların formel eğitimde bulamadığı "hayat bilgisini" sunma iddiasındadır.	32	1,88	,942
v1b Kitap insanlara kendi " yaşam programlarını" tasarımları için yol göstermektedir.	32	1,81	,965
v1f Kitap hayattaki herhangi bir hedefe yeterli özdisiplin ve kendini düzenleme ile ulaşabileceğini ifade etmektedir.	32	1,72	,813

Tablo 8’de de görüleceği üzere “Kitap hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmektedir” maddesi en yüksek ortalamaya sahipken ($x= 2,25$); en düşük ortalamaya sahip madde ise ($x= 1,72$) “Kitap hayattaki herhangi bir hedefe yeterli özdisiplin ve kendini düzenleme ile ulaşabileceğini ifade etmektedir”dir.

Tablo 9: “DANIŞMA İHTİYACI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	Ort.	Ss
v2b Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir.	32	2,63	,707
v2a Kitap; okuyucusuna nasıl "gelişebileceğini" göstermektedir.	32	2,34	,937
v2f Kitap insanların sorunlarına (kişisel/sosyal) çözümler vaat etmektedir.	32	2,22	,941
v2c Kitap insanların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunların çözümü için öneriler içermektedir.	32	2,19	,931
v2d Kitapta kişinin psikolojik sorunlarıyla kendi başına nasıl baş edeceğinden bahsedilmektedir.	32	1,91	,928
v2i Kitap yakın ilişkilerde özerk benliği incelemektedir.	32	1,88	,976
v2g Kitapta yaşamdaki gerginliklerden/stresten kurtulma yollarından bahsedilmektedir.	32	1,81	,965
v2h Kitap ilişkilerde bağımlılığı hemen değiştirilmesi gereken bir husus olarak sunmaktadır.	32	1,72	,958
v2e Kitap sayesinde kişinin profesyonel yardım almadan da duygusal problemleri ile başa çıkabileceği ifade edilmektedir.	32	1,72	,851
v2j Kitapta ebeveynin çocuk yetiştirmedeki rolü otorite olmaktan çok yol gösterici olarak betimlenmiştir.	32	1,63	,871
v2l Kitapta çekirdek aile modeli içinde kadına geleneksel roller atfedilmektedir.	32	1,44	,840
v2k Kitap, cinsiyet rollerine uygun olarak hayatın düzenlenmesine vurgu yapar.	32	1,41	,798

Danışma ihtiyacı açısından kişisel gelişim literatürünü değerlendiren maddelerden en yüksek ortalamaya sahip olanı “Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir” ($x=2,63$), en düşüğü ise” Kitap, cinsiyet rollerine uygun olarak hayatın düzenlenmesine vurgu yapar” ($x=1,41$) maddesidir (Tablo x).

Tablo 10: “KARİYER-İŞ DÜNYASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları			
	N	Ort.	Ss
v3a Kitap hayatta başarılı olmayı piyasa koşulları ile uyumla ilişkilendirmektedir.	32	1,28	,634
v3b Kitapta önerilen ideal insan modeli piyasa gerekliliklerine gönderme yapılarak sunulmaktadır.	32	1,27	,683

Kariyer-İş dünyası genel olarak düşük ortalamalara sahip maddelerden oluşmaktadır. En yüksek madde bile 1,28 (Kitap, hayatta başarılı olmayı piyasa koşulları ile uyumla ilişkilendirmektedir) ortalamaya sahiptir (Tablo x).

Tablo 11. “SPRİTÜALİTE VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları			
	N	Ort.	Ss
v4d Kitap modernizmin oluşturduğu sorunlardan yakınmaktadır.	32	1,88	,976
v4f Kitap herhangi formel bir dinî referans almaksızın spiritüel bir dil kullanır.	32	1,78	,906
v4c Kitapta hayatın bu dünya ile sınırlı olmayan bir anlamı olduğundan bahsedilmektedir.	32	1,75	,950
v4e Kitap, insanın pozitif potansiyeline vurgu yapmaktadır.	32	1,63	,871
v4g Kitap, insanın yaşamın anlamını keşfedecek içsel bir potansiyele sahip olduğundan bahsetmektedir.	32	1,59	,837
v4b Kitap, insanların yaşadığı anlam boşluğuna vurgu yapmaktadır.	32	1,56	,840
v4i Kitap insanın sınırsız bir güce sahip olduğunu ima eden örnekleri içerir.	32	1,56	,840
v4a Kitap kişinin gizemli yönlerini nasıl keşfedeceğinden bahsetmektedir	32	1,41	,712
v4h Kitap doğu kaynaklı mistik öğretileri bağlamından soyutlayarak pragmatik amaçlar çerçevesinde sunmaktadır.	32	1,28	,683

Tablo 11’de görüldüğü üzere spiritüalite ana kategorisinin en yüksek ortalamalı maddesi “Kitap modernizmin oluşturduğu sorunlardan yakınmaktadır.” ($x= 1,88$): en düşük maddesi ise “Kitap doğu kaynaklı mistik öğretileri bağlamından soyutlayarak pragmatik amaçlar çerçevesinde sunmaktadır” ($x= 1,28$).

Tablo 12: “İNSANIN DOĞASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	Ort.	Ss
v5a Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür.	32	2,50	,803
v5g Kitapta kişinin yaşam hedeflerini belirleyerek harekete geçmesi gerekliliğine değinilmektedir.	32	2,22	,941
v5f Kitap kişinin yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğu imajını oluşturmaktadır.	32	2,22	,870
v5c Kitaba göre problemlerin kaynağı da çözümü de kendimizdir.	32	2,13	,942
v5d Kitap her insanın kendi yaşamını düzenleme kapasitesine sahip olduğunu ifade etmektedir.	32	2,09	,995
v5e Kitapta duygular ve heyecanlar kontrol altına alınabilir olarak ifade edilmektedir.	32	2,06	,982
v5b "Kişi yeter ki istesin, her şey mümkün" kitabın ana tezlerinden biridir.	32	1,63	,871

“Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür” ($x= 2,50$) ile “Kişi yeter ki istesin, her şey mümkün” kitabın ana tezlerinden biridir” ($x= 1,63$) sırayla insan doğası ana kategorisinin en yüksek ve en düşük ortalamalı maddeleridir (Tablo x).

Tablo 13: “BAŞARI, MUTLULUK VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	Ort.	Ss
v6a Kitap, okura mutluluğun yollarını göstermektedir.	32	2,13	,976
v6b Kitapta başarıya ulaşmanın yolları anlatılmaktadır.	32	1,81	,998
v6c Kitap, başarıyı hayatın en önemli amacı olarak ifade etmektedir	32	1,31	,644
v6d Kitap "kısa yoldan köşeyi dönme" reçeteleri içermektedir.	32	1,29	,246

Tablo 13 başarı ve mutluluk kategorisinin maddelerini sıralamaktadır. Buna göre “Kitap, okura mutluluğun yollarını göstermektedir” ($x= 2,13$); ile “Kitap "kısa yoldan köşeyi dönme" reçeteleri içermektedir.” ($x= 1,29$) en yüksek ve en düşük maddelerdir.

Tablo 14: “BİREYSELLİK-NARSİZİZM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları			
	N	Ort.	Ss
v7g Kitapta bireyin narsistik ihtiyaçlarını yücelten ifadeler yer almaktadır	32	1,69	,931
v7b Kitap ilişkilerde kişinin önceliği kendisine vermesini önerir.	32	1,63	,907
v7i Kitapla yakın ilişkiler yatırım olarak görülmektedir	32	1,59	,875
v7d Kitaba göre önemli olan yaşanan andan haz almaktır.	32	1,31	,693
v7f Kitap insanlara bireysel amaçlar empoze etmektedir.	32	1,28	,634
v7a Kitap insanların hızla bireyselleştğini ima etmektedir.	32	1,25	,672
v7h Kitap kendi amaçlarına ulaşmada insanın sosyal bariyerleri göz ardı edebileceğini söylemektedir.	32	1,22	,608
v7e Kişinin öncelikli olarak kendi çıkarını düşünmesi kitapta yüceltilmiştir.	32	1,13	,492
v7k Kitap sorunların gerçek kaynağından çok dışsal etmenlere odaklanarak okuyucuyu kurbanlaştırmaktadır.	32	1,09	,390
v7c Kitap yükümlülüklerin insanı köleleştirdiğini savunur.	32	1,06	,354

“Kitapta bireyin narsistik ihtiyaçlarını yücelten ifadeler yer almaktadır” ($x=1,69$) ve “Kitap yükümlülüklerin insanı köleleştirdiğini savunur” ($x= 1,06$) bireysellik-narsisizm boyutunun en yüksek ve en düşük ortalamalı maddelerini oluşturmaktadır.

Tablo 15: “DEĞERLER VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	Ort.	Ss
v8b Kitap konformist ve pragmatik değerleri öncelemektedir.	32	1,50	,842
v8e Kitap ahlâkî prensipleri herhangi felsefî ya da dinî gerekçeye dayandırmaksızın inşa etme çabasındadır.	32	1,31	,738
v8d Ahlâk kitapta kişisel bir sorun olarak takdim edilmektedir.	32	1,19	,535
v8e Kitaba göre ahlâk dediğin, bireye işte ve günlük hayatta başarıya ulaşması için gereken prensiplerdir.	32	1,09	,390
v8c Kitapta başarıya ulaşmak için her yolun meşru olduğu ifade edilmektedir.	32	1,09	,390
v8f Kitaba göre; ahlâkî sorumluluğun öncelikle bireyin kendisine karşı olduğunu vurgulamaktadır.	32	1,06	,354
v8a Kitap, insanı duygu ve değerlerden arınmış bir makine şeklinde sunmaktadır.	32	1,03	,177

Değerler de incelenen kişisel gelişim kitaplarında çok yüksek ortalamaya sahip değildir. En yüksek “Kitap konformist ve pragmatik değerleri öncelemektedir” ($x = 1,50$) ile en düşük “Kitap, insanı duygu ve değerlerden arınmış bir makine şeklinde sunmaktadır” ($x = 1,03$) maddelerin ortalamaları birbirlerine oldukça yakındır.

Tablo 16: “KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN İÇERİK VE ÜSLUBU” Boyutuna Ait Maddelerin Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	Ort.	Ss
v9a Kitap, hemen uygulanabilir tavsiyeler içermektedir.	32	2,41	,911
v9j Kitap anekdotlar, kişisel hikâyeler vakalar gibi içermektedir.	32	2,28	,924
v9g Kitapta üslup didaktik tarza yakındır.	32	2,28	,924
v9k Kitap kişilerin kendini özdeşleştirebileceği kahramanları içeren öykülere/anlatılara yer vermektedir.	32	2,09	,928
v9c Kitap sorunlardaki bireysel farklılıkları dikkate almadan ortak "reçeteler" sunmaktadır.	32	2,09	,963
v9h Kitabın üslubu ilham ve coşkunluk vericidir.	32	2,00	,916
v9e Kitapta bilimsel araştırma bulguları aşırı genelleştirilerek sunulmaktadır.	32	1,97	,967
v9b Kitaptaki konular zamandan ve bağlamdan (yer/kontekst) bağımsız ideal bir tarzda sunulmaktadır.	32	1,69	,896
v9l Kitap geleneksel anlatım biçimlerini (kıssa, masal, mitoloji gibi) içermektedir.	32	1,69	,896
v9i Kitap kendine değerlendirmeye dönük anketler, testler gibi içermektedir.	32	1,66	,865
v9f Kitapta öneriler keskin ve buyurgandır.	32	1,56	,878
v9d Kitaptaki iddialar akademik literatürle desteklenmeye çalışılmıştır.	32	1,56	,840

İçerik ve üslup açısından kitaplara bakıldığında “Kitap, hemen uygulanabilir tavsiyeler içermektedir” ($x = 2,41$) en yüksek ortalamalı madde; “Kitaptaki iddialar akademik literatürle desteklenmeye çalışılmıştır” ile “Kitapta öneriler keskin ve buyurgandır” ($x = 1,56$) aynı ortalama ile en düşük ortalamalı maddelerdir.

BÖLÜM X

DEĞERLENDİRME

10.1. DEĞERLENDİRME

Bu bölümde giriş kısmında yer alan hipotezler nitel ve nicel bulgular çerçevesinde yorumlanmıştır. Yorumlamalarda kısmen kitaplardan doğrudan alıntılara yer verilmiş ağırlıklı olarak ise parantez içinde ilgili kaynak ve sayfası gösterilmiştir. Yapılan bu alıntılar ve atıflar sadece örnek niteliğinde olup metinlerden seçilen alıntıların çok küçük bir kısmını oluşturmaktadır.

İlk hipotez eğitim ve kişisel gelişim literatürüne ilişkindir. İncelenen kişisel gelişim literatüründe insanın yaşamı boyunca eğitimini sürdürmesi, her alanda kendini eğitmesi, sık sık salık verilen bir öğüttür. Kitap değerlendirme formu aracılığıyla yapılan değerlendirmede en yüksek ortalama “Kitap hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmektedir” ($x=2,25$) ifadesine aittir. Bu maddenin yüksek oluşu günümüz toplumunun –özellikle Türk toplumunun -eğitimi kutsallaştırmasıyla da paralel bir sonuçtur. Eğitim, artık bitmek tükenmek bilmeyen, sonu gelmeyen, hayatın her alanını kapsayan bir proje gibidir. Ayrıca, incelenen kişisel gelişim kitaplarında resmî eğitimin insan için gereken “hayat bilgisini” sunmadığı, nice diploma sahibinin hayatta gereken temel yeterlilikleri (anne-baba olmak, başarılı olmak, zengin olmak gibi) kazanamadığından bahsedilir. Böylece eğitim bir yandan yüceltilirken, öte yandan yaşamsal/sosyal becerileri öğretmesi açısından yetersiz görülür ve değersizleştirilir. Bu çelişkili mesajların asıl vermeye çalıştığı, kişisel gelişim kitaplarının kendilerini önemli bir eğitim aracı olarak gördükleri ve formel eğitimin açığını kapamak için var olduklarıdır. Ayrıca incelenen kişisel gelişim kitaplarının büyük bir çoğunluğunda kitabın yazarının uzun yıllar boyunca edindiği deneyimlerine dayandığı (Chapman, 2007, s. 14; Epstein, 2002, s.9,13; Giblin, 2010, s. 104 gibi) ve kitabın tekrar tekrar okunması gereken bir başucu kitabı olduğu vurgulanmaktadır.

Ayrıca, öğrenmek:

- Sağlıklı bir tutum (Helmstetter, 2004, s.108 gibi),
- İyi işleyen bir zihin ve zihnin yenilenmesi için gerekli bir unsur (Covey, 2010, s.339; Helmstetter, 2004, s.108 gibi),

Eğitim-zihni sürekli olarak bileyen ve genişleten sürekli eğitim- zihnin yenilenmesi bakımından çok önemlidir. Bazen bu, okulun ya da sistemli çalışma programlarının dış disiplinini içerir. Ama çoğu zaman buna gerek yoktur. Proaktif insanlar kendilerini eğitmek için pek çok yol bulabilirler [Covey_B_Ç, s.339].

- Diğerlerinden üstün kılacak bir araç (Cüceloğlu, 1993, s.248),

Kendini diğerlerinden üstün kılacak beceri ve bilgileri öğrenmek iyidir. Birey kendi kendisiyle ve başkalarıyla sürekli yarışma içinde olmalı, gelebileceği en yüksek düzeye ulaşmalıdır [Cüceloğlu/b/_İ_Y, s.248].

olarak gösterilmektedir.

Yine bilgi kazanmanın bir seçim olduğu (Helmstetter, 2004, s.108 gibi), insanın doğasının öğrenmeye istekli olduğu (Cüceloğlu, 2008, s.125 gibi) ve öğrenmenin okul dışında çeşitli yolları olduğu (Rifenbary, 2000, s. 309) vurgulanan bazı öğelerdir.

İkinci hipotez kişisel gelişim literatürünü danışma ihtiyacı açısından değerlendirmektedir. Danışma ihtiyacı açısından kişisel gelişim literatürünü değerlendiren maddelerden en yüksek ortalamaya sahip olan “Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir” (x=2.63) maddesidir. Bu mesajlar bazen kişinin benliğini kendinden ayrı bir öge gibi algılamasına neden olabilir. Bu kendini anlamaya “benlik bilgisi”de diyebiliriz. İncelenen kişisel gelişim literatüründe kendini anlamaya dönük mesajlar:

- Kendinle ilgili farkındalığı artırma (Chapman, 2007, s.80 gibi),
- Duygularından öğrenme (Robbins, 2003, s.314 gibi),
- Güçlü-zayıf yönlerini tanıma (Littauer, 2010, s.8 gibi),
- Kendi içimizi gözden geçirme (Epstein, 2002, s. 36 gibi),
- Duygularını ve düşüncelerini anlamak (Byrne, 2007, s.170; Peale, 2007, s.50;Tolle, 2010, s.46 gibi)

şeklinde görülmektedir. Duygular ve düşünceler konusunda farkındalık kazandırmak bu kitapların önemli bir hedefidir.

Ayrıca incelenen kişisel gelişim literatürü *insanların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunların çözümü için öneriler içermektedir*. Bu öneriler genelde, duyguları kabul etmek, serbest bırakmak, gevşeme tekniklerini kullanmak, zihni boşaltmak, zihinsel imajları değiştirmek, konuşma tarzına dikkat etmek ve duygu durumunu düzenlemek şeklindeki önerilerden oluşmaktadır. Diğer yandan, kişinin psikolojik sorunlarıyla kendi başına nasıl

başedeceğine ilişkin yollar/teknikler gösterilmektedir. Bu başetme teknikleri bazen duygularını kendi kendine ifade etme, deşarj yöntemleri şeklinde iken (kendinize mektup yazın, yastıkları yumruklayın gibi) bazen de duygularını düzenleme, özgüvenini geliştirme, depresyondan toparlanma, özyıkıcı davranışları bırakma, kitap okuma, sosyal aktivitelere katılma, insanlarla konuşma, evrenin sesine kulak vererek olumlu düşünme şeklinde olabilmektedir.

Bu kitapların bazılarında profesyonel yardım önerilerine rastlanırken (Dryden ve Gordon, 2009, s.198; Epstein, 2002, s.64; Gray, 2010, s.15, 283; Hay, 2008, s.98, 112; Peale, 2007, s.249 gibi), ağırlıklı olarak kitabın kendisi kişiye yardım sağlama aracı olarak sunulmaktadır. Yine incelenen kitaplar *insanların sorunlarına (kişisel/sosyal) çözümler vaat etmektedir*. Kitaplar aracılığıyla kişinin:

- İnsan doğasını anlamada pratik teknikler öğreneceği,
- İyileşme yolunda medikal yöntemlerin yanısıra ek yöntemler öğreneceği,
- İlişkilerini geliştireceği,
- Kalıcı değişiklikler yapabileceği,
- Potansiyelini en yükseğe çıkarabileceği,
- Müşteri sayısını arttıracığı,
- Zorlukların üstesinden geleceği,
- Kişisel olarak gelişeceği,
- Kendini tanıyacağı,
- Daha iyi bir denge kuracağı,
- Sorunlarını çözebileceği iddiaları sunulur.

Ayrıca incelenen kişisel gelişim kitaplarında yaşamdaki stres ve gerginliklerden kurtulmak için çeşitli yollar (nefes ve gevşeme egzersizleri, önemsememek –beyninin arşivinden çıkar-, zevk veren etkinlikler yapmak, kendi kendine mektup yazmak, destek kaynakları bulmak gibi) önerilmektedir.

Dikkat çeken bir başka nokta da, kişinin bağımsızlığına ve özerk benliğe yapılan vurgudur. Kişisel gelişim literatürü zaten temelde bireyciliğe dayanan bir yazın olduğundan bağımsız/özerk bireyin bu kadar vurgulanması doğaldır. İncelenen literatürde:

- Bağımsız olmak için kişinin kendisine yetmesi gerektiği,

- Yaşamsal ihtiyaçlar dışında hiç kimseye ihtiyaç olmadığı,
- Bağımlı olmanın mutluluk ve doyumun amansız düşmanı olduğu mesajlarına rastlanmaktadır.

Yakın ilişkilerde özerk benliğin öncelenmesi gerektiği ise:

- Başkaları tarafından değil kişinin kendisi tarafından yönetilmesi gerektiği,
- Eş/partnerle araya biraz mesafe koymak,
- İlişkilerde sınırları iyi çizmek,
- Kendi tercihini yapmak/ kendi için yaşamak,
- Çocuğu ayrı bir birey olarak görmek,
- Başkalarının onayına ihtiyaç duymamak/ önem vermemek.
- İçsel güvencenin öncelikli olması,
- Diğerlerinin yaşamı renklendiren unsurlar olması

gibi ifadelerle görünürlük kazanmaktadır.

İncelenen kitaplarda *ebeveynin çocuk yetiştirmedeki rolü otorite olmaktan çok yol gösterici olarak betimlenmiştir*. Bu kitaplarda günümüzde genel geçer olan çocuğun ayrı bir birey olduğu, ona otoriter davranmak yerine rehberlik edilmesi gerektiği, ona sevgi gösterilmesi gerektiği, kendi kararlarını vermesinin desteklenmesi, özgür bir birey olarak gelişiminin ve bağımsızlaşmasının desteklenmesi, çocuğun sınırlarına ve sorumluluklarına saygı duyulması gerektiği, çocuğun yolundan çekilip kişiliğinin gelişmesine izin vermek gerektiği, aşırı koruyucu olmamak gerektiği şeklindeki liberal pedagojik söylemin izdüşümlerine rastlanmaktadır. Bu bakış açısının kaynağı ise 1970’lerde popüler olan T. Gordon’un *Etkili Annebaba Eğitimi* yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın en önemli özelliği çocuk eğitiminde ailelere ve topluma aslında yeni bir paradigma sunmasıdır. T. Gordon, temelde ebeveynlerin önce insan olması gerektiğini, kendi duygularını tanımasını, çocuğa yaklaşımında demokratik olması gerektiğini, rehberliğin bile aslında bir tür denetim olduğunu, evliliğin anababalıktan daha önemli olduğunu, çocuklara yetişkin gibi davranılması gerektiğini, ödül ve ceza kullanımının zararlı olduğunu, hatta eğer ceza uygulanacaksa bunun ebeveyn için de geçerli olması gerektiğini belirtir. T. Gordon’un bu yaklaşımı önceki yaklaşımlara göre eşitlikçi ve demokrat bir tutum sergilerken, ebeveyn-çocuk arasındaki sınırları ortadan kaldırır.

Benzer şekilde özsaygı çağdaş çocuk yetiştirmede çocuğa kazandırılması gereken en önemli özellik olarak lanse edilmektedir. Ancak, J. M. Twenge (2009, s.96-97), gençlerin sağlam olmayan temeller üzerine inşa ettikleri öz saygılarının gerçek hayatta kendilerine sıkıntı yaratacağını belirtir. Yazar, günümüz toplumunun çocuk yetiştirme yöntemlerinde abartılı şekilde özgüvenin vurgulanmasının çocukları hayata hazırlamadığını tersine onlara zarar verdiğini savunur.

J. M. Twenge ve W. K. Campbell, narsisizmi anlattıkları kitabında (2010, s.123) çocuk yetiştirme uygulamalarındaki değişimden de söz ederler. Bir iki nesil öncesine kadar anne, baba ve çocuğun rollerinin belirli olduğunu, otorite ve yetki sahibinin ebeveynler olduğunu belirtirler. Ancak bu 1970 lerde baş gösteren ve aslında anne babaların çocuklarından daha fazla bir şey bilmediklerini iddia eden EAE (Etkili Aile Eğitimi) gibi kitaplarla başlayan, anne- baba- çocuk arasında eşitliği teşvik eden, çocukların kendini ifade etmesini ve anne babalara çocukların her istediğini yapmalarına izin vermeleri gerektiğini söyleyen çocuk yetiştirme uygulamalarının başlamasıyla değişmiştir.

İncelenen kişisel gelişim literatürünün kadınlara bakışı ise genellikle geleneksel, ataerkil düzenle uyumludur. Genelde erkeğin, bağımsız, gururlu olduğu gibi stereotipler tekrarlanırken, kadının, besleyen ve bakım rollerinde olduğu vurgulanır. Kimi yerde cinsiyet rollerinin bir psikokültürel korunak olduğu tespiti ortaya konarak bu yaklaşım rasyonalize edilir.

Cinsiyet rollerinin, yerine göre kadını ve erkeği koruyucu rolleri vardır. Sözgeşi bir kadın memur, kendisine bağırarak erkek müdürüne dönüp, “Siz bir bayan memurla nasıl böyle konuşuyorsunuz?” diyebilir. Genellikle toplumlarda her zaman işe yaramayan kadın rolü, bu örnekte kadını koruma işlevine sahiptir. Bazen de erkekler, “Bu erkek işi değil”, diyerek pek çok ev işini yapmaz, eşi mutfakta çalışırken keyfine bakar. Bu durumun erkek için uzun vadede değilse bile kısa vadede koruyucu işlevi vardır. Bu da cinsiyet rollerinin bir psiko-kültür korunak olduğu şeklinde yorumlanabilir. [Dökmen/b/_S_Y, s.42]

Kişisel gelişim literatürü değerlendirmesinde kariyer/iş dünyası alt başlığında yapılan değerlendirmeler genel olarak en düşük ortalamaya sahip maddelerdir. Bunun nedeni bu alt türdeki kişisel gelişim kitaplarının incelenmeye alınmamış olmasıdır, bu yüzden burada yansıyan değerlendirmeler incelenen kitaplarla sınırlıdır.

Kişisel gelişimin meslekî başarı için önemli hatta şart olduğu düşüncesi incelenen literatürde gözlenmiştir. Yaşam başarısı kavramı (Cüceloğlu, 2008, s. 9, 124 gibi) kişinin temel gereksinimlerinin tümünü kapsayan ve kişinin para kazanabilme becerisine sahip olmasını da içeren bir tanımdır. Kişilerin ticarî çarkı döndürecek sosyal beceriler edinmesi gerektiği de belirtilen düşüncelerdendir (Goldberg ve Goulston, 2005, s.112 gibi).

Kişisel gelişim literatürü spiritualite ilişkisi ile ilgili en yüksek ortalama “*Kitap modernizmin oluşturduğu sorunlardan yakınmaktadır*”(x=1.88) maddesine aittir. İncelenen literatürde insanların anlam sorunlarından yakınırken kaybedilen anlama kişinin:

- Kendinden hoşlanmasıyla,
- Kendini doğa ve diğer insanlarla, evrenle ilişki veya bütünlük içinde görmesiyle (Holistik gelenek: Byrne, 2007, s.175; Epstein, 2002, s.46 gibi),
- Sevgi vermesiyle,
- Kendi anlamını kendisinin kurmasıyla gibi yollarla ulaşılabileceği vurgulanır.

İncelenen spiritüel kişisel gelişim kitaplarının insanın ruhsal bir varlık olduğu görüşü ortaktır. Evrenle bütünlük, herşeyin düşüncede başladığı (Addington, 2008, s. 7, 126; Byrne, 2007, s.25, 30; Epstein, 2002, s.9; Hay, 2008, s.23, 29; Peale, 2007, s.212, 213 gibi) ve düşüncenin maddî dünyayı yarattığı inancı sıklıkla karşılaşılan bir yaklaşımdır.

Enerji akışı, ruhsal enerji, tıkanma, çekim yasası, evrendeki birlik (holistik gelenek), psikoenez öğretisi sık geçen *New Age* kavramlarıdır. Düşüncenin maddeye hâkimiyeti, düşüncenin maddî evreni yaratması görüşü değerlendirilen spiritüel kitapların hemen hemen hepsinde mevcuttur.

Modernizmin yarattığı sorunlar değerlendirilen kitaplarda:

- Psikolojik uyum sorunları,
- Tekdüzelik,
- Medyanın olumsuz etkileri (benzeştirme, propaganda),
- Çevrenin tahrip edilmesi / Kirlilik,
- Yaşamın hızlanması,
- Yalnızlık,
- Savaş ve şiddet,

- Huzursuzluk duygusu şeklinde özetlenebilir.

Ayrıca incelenen kişisel gelişim literatüründe *insanın sınırsız bir potansiyele sahip olduğu ve insanın yaşamın anlamını keşfedecek içsel bir potansiyele sahip olduğundan* bahsedilmektedir. Kitaplara göre kişinin sınırsız potansiyeli doğuştan vardır, ancak ya kişi bunun farkında değildir, ya kullanmayı bilmiyordur ya da zamanla potansiyeli çeşitli nedenlerle zayıflamış ve yok olmuştur. Hepimiz potansiyelimizi keşfetmek, bilinçli seçimlerle ona hayat vermekle sorumluyuz. Burada insancıl psikoloji ve insan potansiyeli hareketinin yansımalarının görüldüğünden bahsedilebilir.

Araştırma kapsamındaki kitaplarda formel bir dinî referans olmaksızın spiritüel bir dil kullanılır. New Age düşüncesinin terimleri sıklıkla kullanılıp eklektik bir spiritüelite mevcuttur.

Hepimizin içinde yüzyılların bilgeliğinin yattığı, içsel rehberliğimizle bağlantı kurmamız gerektiği şeklindeki ifadeler yaşamın anlamını keşfedecek potansiyele sahip olduğumuzu gösteren ifadelerdir.

Kişisel gelişim literatüründe insan her şeyi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olarak betimlenmektedir hipotezi hem kuramsal analitik hem de nicel verilerce doğrulanmaktadır. Yine özellikle incelenen spiritüel türdeki kişisel gelişim kitaplarında insanın, tamamen sınırsız ve herşeyin üstünde güce sahip olduğu okuyucuya telkin edilircesine tekrarlanıp durur. Bu kategoride *"Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür"*(x=2,50) ifadesi en yüksek ortalamaya sahiptir.

Değişimle ilgili olarak :

- Bireyin kontrolünde olduğu,
- İçeriden açılan bir kapı /içten dışa doğru olduğu,
- Gerekli olduğu / zorunlu olduğu,
- Düşüncelerle/ duygularla/ kararla/ planla başladığı,

ifadelerine rastlanmaktadır.

Yine *kişi yeter ki istesin her şey mümkün* tezi okuyucuya güç veren, motive edici bir unsur olarak sıklıkla yinelenen fikirlerden biridir. Kişi yeterli motivasyon ve çaba ile olabileceği her şey olur (Dyer, 2006, s.16 gibi).

Değerlendirilen kitaplarda *insanın kendi yaşamını düzenleme kapasitesine sahip olduğu*, kendi yaşantısını denetleyebileceği, yaşamının direksiyonuna kendisinin oturması gerektiği ifadeleri vurgulanmaktadır. *Kaderinin efendisi, ruhunun kaptanı olmak* (Addington, 2008, s.99; Helmstetter, 2004, s.21, 120 gibi) *kaderi kontrol* (Robbins, 2003, s.577 gibi) benzeri ifadeler de şiirselleşerek karşımıza çıkar. Tüm bunlar modern insanın kontrol takıntısını gösteren ifadelerdir. Ancak kişisel gelişim literatüründeki kontrol kişinin içsel kontrolü, yaşamının kontrolü, duygularının ve düşüncelerinin kontrolü gibi yine bireyin kendisiyle sınırlı bir hâkimiyet alanı sunar. Kişisel gelişim literatürü bireye hâkimiyet sağlamasında destek verirken narsistik ve coşkulu ifadeler kullanır.

Amaç belirlemenin önemi, kişinin yaşam hedeflerini belirleyerek harekete geçmesinin gerekliliği incelenen literatürde özellikle vurgulanan diğer bir noktadır. Bunun için kişiye:

- Amaçlarını yazması/değerlendirmesi,
- Planlama yapması,
- Gerektiğinde değişiklik yapması,
- İnanması,
- Harekete geçmesi,
- İstek ve coşku duyması,
- Karar vermesi,
- Esnek olması,
- Kaynakları belli bir amaca yönlendirmesi,
- Hemen şimdi gibi önerilerde bulunulmaktadır.

Kişisel gelişim literatüründe insanın yaşamdaki temel amaçları, başarılı ve mutlu olmak olarak ortaya konur. Bu kitaplar insanların bu amaçlara ulaşmasında yol göstericidirler. Başarı ve mutluluk ile ilgili değerlendirmede en yüksek ortalamaya $x=2,13$ ile *kitap okura mutluluğun yollarını göstermektedir* maddesi sahiptir.

Değerlendirilen kitaplarda mutluluk:

- Kişinin kendi tercihi/seçimi (Covey, 2010, s.103; Helmstetter, 2004, s. 266, 268 gibi),
- Kişinin kendi beklentilerine/ideallerine göre yaşaması (Rifenbary, 2000, s.211; Robbins, 2003, s. 437 gibi),
- Kişinin basit şeylerden zevk alması (Byrne, 2007, s.178; İzgören, 2010, s.74 gibi),
- Kişinin içinde olduğu (Burns, 2010, s.287; İzgören, 2010, s.31 gibi),

ve benzeri şekillerde betimlenir.

Yine kişisel gelişim kitaplarında “başarı” çokça işlenen önemli bir tema hatta bir alt türdür. İncelenen literatürde başarı:

- Bir seçimdir (Helmstetter, 2004, s. 259 gibi),
- Kişisel ilişkilerin iyi olmasına bağlıdır (Peale, 2007, s. 253; Giblin, 2010, s.5; Maxwell, 1996, s.24 gibi),
- Cesaret ve meydan okuma gerektirir (Sekman, 2008, s. 38; Sekman, 2008, s.14 gibi),
- Amacı belirleyip eyleme geçmektir (Robbins, 2008, s. 12, Rifenbary, 2000, s.146 gibi).

Kitaplarda ayrıca “*kısa yoldan köşeyi dönme reçeleri*” şeklinde öneriler de sunulmaktadır. Bu da “*parayı kendinize çekin*” (Byrne, 2007, s.98), “*kalıcı servetin anahtarı*” (Robbins, 2003, s. 576, 580) şeklindeki ibarelerle kendini göstermektedir.

Kalıcı servet yaratmanın beş temel dersini bir gözden geçirelim. Ondan sonra size hemen, finansal kaderinizi ele alma yoluna doğru süreceğim [Robbins/a/_B_Ç, s.580].

Parayı kendimize çekmek için, zenginlik konusuna odaklanmalısınız. Yeterince paranız olmadığını vurgulayarak, parayı hayatınıza çekmeniz imkânsızdır; çünkü bu yeterli paranız olmadığına dair düşüncelere sahip olduğunuz anlamına gelir. Hayal gücünüzü sahneye davet ederek ve istediğiniz kadar paraya şimdiden sahip olduğunuza kendinizi inandırmak zorundasınız [Byrne_S_Ç, s.98].

Ayrıca kitaplarda başarılı insan örnekleri genellikle zengin ve ünlü kişilerdir. Başarıdan anlaşılan ise kişinin ekonomik olarak zenginleşmesi/maddî başarıdır (Robbins, 2008, s.4).

Benzer şekilde, özellikle A. Robbins (2008, s.5) ve M. Sekman’ın (2008, s. 89) kitaplarında başarı ve güç kutsanır.

Kişisel gelişim literatürü yaşamdan haz alan bireyi herşeyin merkezine yerleştirmekte, böylece apolitik ve toplumsal açıdan sorumluluk duymayan öznel bir bireyselliği ön plana çıkarmaktadır. Literatür okuyucusunu sık sık över ve yüceltir. Bu madde grubunda en yüksek ortalamaya Kitapta bireyin narsistik ihtiyaçlarını yücelten ifadeler yer almaktadır (x=1.69) maddesi sahiptir.

İncelenen kitaplarda bir yandan modern insanın bireyselleşmesinden dem vurulur (Cüceloğlu, 1993, s. 233, 234 gibi), diğer taraftan, kişinin ilişkilerde önceliği kendisine vermesini yani gerektiğinde bencil olması önerilir (Byrne, 2007, s.119; Dryden ve Gordon, 2009, s.196; Giblin, 2010, s.17,18; İzgören, 2010, s.30; Goldberg ve Goulston, 2005, s.13; Hay, 2008, s.160 gibi).

Ayrıca, incelenen kişisel gelişim literatüründe modern insanın “self-made man” olarak tanımlanmasını da işaret eden:

- Kim olduğumuzu kendimiz tasarlarız (Robbins, 2003, s.461),
- Kendi kendini icat etmek (Robbins, 2003, s.542),
- İnsanın benliğini yeniden inşa etmesi (Cüceloğlu, 1993, s.106), kişinin kendini yaratması iddialı kelimelerle vurgulanmıştır.

Bazen vermek de, karşısındakini öncelemek de önerilir (Robbins, 2003, s.570, 571; Robbins, 2008, s.391, 392; Sungur, 2009, s.54; Carnegie, t.y, s.113 gibi).

Bireyin narsistik ihtiyaçlarına yönelik ifadelerde kişinin:

- Eşsiz/benzersiz olduğu (Giblin, 2010, 16; Rifenbary, 2000, s.33; Dyer, 2006, s.47 gibi),
- Kendisini sevmesi hatta aşık olması gerektiği (Hay, 2008, s.102,121, 142; Dyer, 2006, s. 47; Byrne, 2007, s.121 gibi)

Sizle ilgili olağanüstü bir şey var. Kırk dört yıldır kendim için çalışıyorum. Bazen kendimi öpmek isterim! Çünkü bir süre sonra kendi kendinizi sever olursunuz. Söylemek istediğim kendini beğenmişlik değil; insanın kendisine duyduğu sağlıklı özsaygıdan bahsediyorum. Kendinizi sevdiğiniz zaman, otomatik olarak başkalarını da seversiniz. [Byrne_S_Ç, s.121]

- Önemli ve değerli olduğu (Goldberg ve Goulston, 2005, s. 109; Chapman, 2007, s.174; Rifkenbary, 2000, s.5; Giblin, 2010, s. 25, İzgören, 2010, s. 30 gibi)
- Yaratılışın zirvesi olduğu (Tolle, 2010, s. 5, Byrne, 2007, s. 183; Addington, 2008, s.38 gibi) sık sık vurgulanır.

*Önemliyim, çünkü yaratılış düzeninin zirvesindeyim. [Chapman_I_Ç, s.174]
Siz evrenin ilahi amacının gerçekleşmesini sağlamak için buradasınız. Siz işte
bu kadar değerlisiniz. [Tolle_S_Ç, s.5]*

Ayrıca kişinin yaşadığı andan haz alması gerektiği belirtilir. Bunun için *şimdi* ve *bugün* vurgulanır (Tolle, 2010, s.53, 55; Dyer, 2006, s.16, 38, 39, 40; Helmstetter, 2004, s.258; Cüceloğlu, 1993, s.248 gibi).

Hemen her şeyi tadabileceğiniz sadece bir an vardır ve bugündür, ancak geçmiş ya da gelecek ile uğraşmaktan bugüne vakit bulamazsınız. Etkili yaşamın püf noktası, bugünü tam bir doyuma dönüştürmektir. [Dyer_RS_Ç, 16]

İncelenen kişisel gelişim literatüründe kişinin kendisini kısıtlayıcı ya da yönlendirici sosyal engellerden kurtarması gerektiği vurgulanan mesajlardandır (Byrne, 2007, 167; Hay, 2008, s.215 gibi).

Yakın ilişkiler bazen *ortaklık* (Sungur, 2009, s.92 gibi), bazen bir *alışveriş* (Giblin, 2010, s.ix gibi) kısaca ekonomik bir yatırım (Chapman, 2007, s.97; Carnegie, t.y., s.158; Covey, 2010, s.214 gibi) olarak sunulur.

Kişisel gelişim literatürü, değer ve ahlâk sorunlarını bireysel bir perspektiften sunmaktadır. Bireyselliği temel alan bu yazında en yüksek ortalama sahip alt madde 1,50 ortalama ile “kitap konformist ve pragmatik değerleri incelemektedir” maddesidir. İncelenen literatürde insanlarla iyi geçinmenin, diplomatik olmanın, karşıdakinin hatalarını görmezden gelmenin, tartışmadan kaçınmanın, karşısındakini onaylamanın hatta koplman yapmanın faydaları üzerinde durulur (Dryden ve Gordon, 2009, s. 81; Giblin, 2010, s.21; Carnegie, t.y., s.114; Robbins, 2008, s. 12 gibi).

Bu bölümün ilgili alt hipotezinin aksine incelenen literatürde yeri geldiğinde insanın diğer insanlara ihtiyaç duyduğunu, insanın bir makine olmadığı, duygu ve değerlere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Chapman, 2007,s. 23; Gray, 2010, s. 136; Dryden ve Gordon, 2009, s.5).

Ayrıca kişisel gelişim kitapları ahlâkî bireysel bir sorun olarak görür yani rölativist bir ahlak anlayışı kitaplarda hâkimdir (Dyer, 2006, s.46, 169, 176; Dryden ve Gordon, 2009, s.71; Helmstetter, 2004, s.23; Dökmen, 2010, s. 169 gibi).

Kişisel gelişim literatürünün içeriği kadar üslubu da diğer yazın türlerinden farklıdır. Asıl amacı rehberlik ya da kişileri ihtiyaç duydukları konuda eğitme olan bu kitaplar genellikle *hemen uygulanabilir tavsiyeler içermektedir* (x=2,41). Ayrıca kişisel gelişim kitapları yazarları, anlatımlarında bazı kişisel olay ve anekdotları kullanır, geleneksel anlatım biçimleri olan kıssa, masal ve mitolojiden de yararlanırlar. Anlatımlarda didaktik tarz hâkimdir. Sık kullandıkları anekdot ve öykülerde kişilerin özdeşim kurabileceği tarihî ya da aktüel kişilere yer verirler.

Kişisel gelişim literatürü zaman zaman kanıt gösterme ya da destek bulma kâbilinden akademik literatürü de kullanmaktadır. Özellikle psikolojik kişisel gelişim kitaplarının bilişsel terapiye dayanan türlerinde akademik literatüre dayalı bilgiler okuyucuya aktarılmaktadır. Değerlendirilen kişisel gelişim literatüründe akademik literatür kullanılsa da bunun aşırı basitleştirilerek sunulduğu gözlenmiştir (İzgören, 2010, s.183; Gray, 2010, s.127; Peale, 2007, s.249; Byrne, 2007, s.21 gibi).

Yerli kişisel gelişim kitaplarında yabancılara göre daha fazla toplumsal eleştiri bulunmaktadır. “Türk toplumunda ebeveynlerin çocuğu kendi hayallerini gerçekleştirme aracı olarak gördüğü” (Cüceloğlu, 2008, s.91-92), “Ülkemizdeki sınavların gençler için ergenlikten yetişkinliğe geçişte kendisini kanıtlamasının bir göstergesi olduğu” (Cüceloğlu, 2008, s.103), “Türk toplumunun duygusallığının başarı görüşünü bozduğunu, sevilenlerle başarılı olanların karıştırıldığını” (Sekman, 2008, s.110), “Bu ülkede herkes işini o kadar kötü yapıyor ki işini doğru dürüst yapıp da başarılı olmama ihtimalinin olmadığını” (İzgören, 2010, s.222), “Türkiyeye baktığımda projeye dönüşmeyen sürüyle fikir olduğunu” (İzgören, 2010, s.163), “Türk insanının geleneksel otoriter kültürle göstermelik modern kültür gibi iki değer düzenine sahip olduğu (Cüceloğlu, 1993, s.266) gibi ifadeler bunun örneklerinden sadece bir seçmedir. Bu ifadeler yerli kişisel gelişimcilerinin Türk toplumu hakkında karamsar bir bakış açısına sahip olduklarını gösterebilir.

Yerli kişisel gelişim kitaplarında yabancılar da olduğu gibi sözlü kültür örneklerine, kısa öğretici öykülere, anlatımı vurgulamak için karikatürize edici gündelik olay örneklerine fazlaca rastlanmaktadır. Yerli kişisel gelişim kitapları yabancılara göre mizahî anlatımlara daha fazla yer vermektedir.

10.2. ÖNERİLER

Alanında yapılan ilk çalışmalardan biri olması ve olguya kuramsal analitik açıdan makro düzeyden bakması nedeniyle daha mikro çalışmalar yapılması önerilmektedir. Örneğin çocuk gelişimi ile ilgili kitaplara söylem analizi yöntemi kullanılan bir çalışma tasarlanabilir.

Yerli kişisel gelişim literatürü ile yabancı kişisel gelişim literatürünü çeşitli açılardan karşılaştıran (üslup, içerik, söylem gibi) çalışmalar yapılarak kültürel farklılıklarla ilgili bir takım çıkarsamalara ulaşılabilir.

Ayrıca, okuyucuların kitaplardan beklentileri, beklentilerin karşılanma düzeylerini değerlendiren çalışmalar yapılarak kişisel gelişim literatürü etkililiği değerlendirilebilir. Eş zamanlı olarak okuyucu profili üzerinde çalışmalar yapılabilir. Bu amaç için nicel ölçme araçları da geliştirilebilir.

Kişisel gelişim literatürüne eleştirel bakılmalıdır. Ama bu tüm literatürün aynı kefeye konulması anlamına gelmemelidir. Özellikle psikolojik kişisel gelişim kitaplarını seçerken yazarlarının formasyonları dikkate alınmalıdır, çünkü ortalama okuyucu bu kitaplar aracılığı ile önemli kararlar verebilmekte veya hayatlarını yönlendirebilmektedirler. Bu noktada bu kitapların içeriği daha da önem kazanmaktadır. Bu literatürü hizmetlerinde kullanan eğitimci ve danışmanlar olumlu ve olumsuz yönlerin farkında olmalı, öğrencilerine veya danışanlarına önerirken gerçekçi olmayan amaçlar empoze eden literatür konusunda dikkatli olmalıdırlar. “Danışma toplumunun” bir gerçeği olan kişisel gelişim literatürü uygun biçimde kullanıldığında bireylerin eğitim ve danışma ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir boşluğu doldurabilir.

KAYNAKÇA

- Adorno T. ve Horkheimer, M. (1996). *Aydınlanmanın diyalektiği*. İstanbul: Kalcı.
- Akboy, R. ve İkiz, E. (2007). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış*. Ankara: Nobel.
- Aktay, Y. (2002). Eğitimde küresel imkânlar: Küreselleşen dünyada eğitimde fırsat eşitliği ve özgürleşim fırsatları üzerine. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2, 7 - 23.
- Alexander, T. L. (1997). *Learning and healing: Self-education by cancer survivors*. Unpublished Master's thesis, University of Alaska–Anchorage, USA.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Arslan, M. (2006). Değişim sürecinde yeni dindarlık formları: “Yeni Çağ” inanışları örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4(11), 9-25.
- Atallah, V.A. (2003). *By the book: Women and self-help book reading*. Unpublished doctoral dissertation, University of Manitoba, USA.
- Aupers, S. & Houtman, D. (2006). Beyond the spiritual supermarket: The social and public significance of new age spirituality. *Journal of Contemporary Religion*, 21 (2), 201–222.
- Aydın, B. (2004). Bireysel özgürlük ve erdem. O. Oğuz, A. Oktay ve H. Ayhan (Ed.), 21. *Yüzyılda eğitim ve Türk eğitim sistemi içinde* (s.77-89). İstanbul: DEM Yayınları.
- Bailey, A. A. ve Mingle, J. R. (2003). *The adult learning gap*. Denver, CO: Center for Community College Policy.
- Bali, R. N. (2009). *Tarz-hayattan life style'a: Yeni seçkinler, mekanlar, yeni yaşamlar* (8. Baskı). İstanbul: İletişim.
- Baruchson-Arbib, S. & Kvity, T. (2004). The publication of “self-help books” in Israel. *Public Library Quarterly*, 23(2), 33-48.
- Baudrillard, J. (2008). *Tüketim toplumu* (çev. H. Deliçaylı ve F. Keskin). İstanbul: Ayrıntı.
- Baumann, Z. (2005). *Bireyselleşmiş toplum* (çev. Y. Alogan). İstanbul: Ayrıntı.
- Becvar, R. J. (1978, November). Self-help books: Some ethical problems. *Personnel and Guidance Journal*, 160-162.
- Bell, D. (1973). *The coming of post-industrial society*. New York: Basic Books
- Benhabib, Ş. (1999). *Modernizm, evrensellik ve birey* (çev. M. Küçük). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Berg, M. C. (2008). New age advice: ticket to happiness? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 361-377
- Berger, P. T., Berger, B. ve Kellner, H. (2000). *Modernleşme ve bilinç* (çev. C. Cerit). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Bergsma, A. (2008). Do self help boks help? *Journal of Happiness Studies*, 9, 341–360.
- Bilgin, N. (1995). *Kollektif kimlik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bloch, J. P. (2000). The new and improved Clint Eastwood: Change and persistence in Promise Keepers self-help literature. *Sociology of Religion*, 61 (1), 1-31.
- Bolay, S. H. (2004). *Felsefe doktrinleri ve terimleri sözlüğü* (Gözden Geçirilmiş İlaveli 9. Baskı). Ankara: Akçağ.
- Brekus C. A. (2004). *A place to go to connect with yourself: A historical perspective on journaling*. Marty Center Religion and Culture Web Forum.
- Britt, M. A. (t.y). *A critics guide to self help books*. www.thepsychfiles.com/selfhelp/Self_Help.doc web sitesinden 15 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Budak, Ş. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (çev. İ. D. Erguvan-Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs.
- Butler-Bowdon, T. (2003). *50 self-help classics: 50 inspirational books to transform your life*. London & Boston: Nicholas Brealey.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E. ve Karadeniz, Ş. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (7. Baskı). İstanbul: Pegem A Yayıncılık /
- Cirket, M. T. (2002). *Transformation of the scientific literature into a self-help books*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, San Diego, USA.
- Clum, G.A. (2008). Self-help interventions: Mapping the role of self-administered treatments in health care In P.L. Watkins & G.A Clum (Eds.), *Handbook of self-help therapies* (pp. 41-58). New York: Taylor & Francis Group.
- Coble, A. C. (1997). Editorial: Self-Help or Self-Harm: When People with Physical Disabilities Read Sexual Self-Help Books. *Sexuality and Disability*, 15(2), 61-68.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi: Kuram ve uygulama*. Ankara: Mentis.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk bilimi* (çev. S. Kunt-Akbaş). Ankara: HYB.
- Cushman, P. (1990). Why the self is empty: Toward a historically situated psychology. *American Psychologist*, 45, 599-611.

- Cushman, P. (1995). *Constructing the self, constructing America: A cultural history of psychotherapy*. New York: Addison-Wesley.
- Çiğdem, A. (1992). *Akıl ve toplumun özgürleşimi*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Çiğdem, A. (1997). *Bir imkân olarak modernite*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Çoruk, A. (2007). *Okul müdürlerinin kişisel gelişim çabaları ve birlikte çalıştığı öğretmenlerin kişisel gelişimlerine katkıları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Debord, G.(1996) *Gösteri toplumu* (2. basım, çev. A. Ekmekçi ve O. Taşkent). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Değer, M. (2010). Sosyal öğrenme kuramı. İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitim psikolojisi içinde* (s. 469-484). Ankara: Anı.
- Demir, Ö. (2000). *Bilim felsefesi*. Ankara: Vadi.
- Denzin, N. K., ve Lincoln, Y. S. (1998). *Collecting and interpreting qualitative materials*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dewane, C. M. (1993). *Self-help groups and adult learning*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University, USA.
- Dolby, S. K. (2005). *Self-help books: Why Americans keep reading them*. Champaign: University of Illinois Press.
- Douglas, H. A. (1979) *The society of self an analysis of contemporary popular inspirational self-help literature in a socio-historical perspective*. Unpublished master's thesis, McMaster University, Ontario, Canada.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Remzi.
- Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem.
- Dökmen, Ü. (2008). *Küçük şeyler 2* (7. Basım). İstanbul: Remzi.
- du Plock, S. (2005). Silent therapists' and 'the community of suffering': Some reflections on bibliotherapy from an existential-phenomenological perspective. *Existential Analysis*, 16, 300-309.
- Edwards, R., & Usher, R. (2001) Lifelong Learning: a postmodern condition of education? *Adult Education Quarterly* 51 (4), 273-287.
- Effing, M. M. (2009). The Origin and development of self-help literature in the United States: The concept of success and happiness (an overview). *Atlantis*, 31 (2), 125-141.
- Eisenberg, A. ve Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik danışma süreci* (çev. N. Ören ve M. Takkaç). İstanbul: MEB.

- Ellis, A. (1993). The advantages and disadvantages of self-help therapy materials. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24, 335–339.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2009). *Akılcı yaşam kılavuzu* (çev. Kunt-Akbaş). Ankara: HYB.
- Ensari, H. (2004). *21. yy.okulları için kıyaslarak öğrenme (benchmarking)*. İstanbul: Sistem.
- Erdem-Artan, İ., Börü, D., İslamoğlu, G., Yurtkoru, S., Sipahi, B., Çalışkan, K. ve Ergun, S. (2005). *Üniversite gençlerinin değerler araştırması*. İstanbul: TESEV.
- Erengil, E. ve Özbay, A. (2005). *Kişisel gelişim rehberi*. İstanbul: Armoni.
- Ergül, G. (2002). Teknoloji ve kişisel gelişim. A. E. Aslan (Ed.), *Örgütte kişisel gelişim içinde* (s.275-289). Ankara: Nobel.
- Featherstone, M. (1996). *Postmodernizm ve tüketim kültürü* (çev. M. Küçük). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Febbraro, G. A. R. ve Clum, G. A. (2008). Self-regulation theory and self-help therapies. In P.L. Watkins & G.A Clum (Eds.), *Handbook of self-help therapies* (pp. 59-76). New York: Taylor & Francis Group.
- Foskett, A. (2007). *Self help reading an autoethnography*. Unpublished master's thesis. University of Calgary, Alberta, Canada.
- Foucault, M. (1999). *Benlik teknolojileri*. M. Foucault, H. Gutman ve P. H. Hutton (Ed.), *Kendini bilmek içinde* (çev., G. Çağalı-Güven, s.22-75). İstanbul: Om.
- Frankl, V. E. (1995). *İnsanın anlam arayışı* (çev. S. Budak). Ankara: Öteki.
- Fromm, E. (1993a). *Erdem ve mutluluk* (çev. A. Yörükan). Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fromm, E. (1993b). *Özgürlükten kaçış* (çev. Ş. Yeğin). İstanbul: Payel.
- Furedi, F. (2010). *Nereye gitti bu entellektüeller?* (çev. A. E. Koca). Ankara: Birleşik.
- Garrison, D.R. (1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. *Adult Education Quarterly*, 48 (1), 18-33.
- Geçtan, E. (1994). *Varoluş ve psikiyatri* (4. basım). İstanbul: Remzi.
- Geçtan, E. (1994). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi.
- Gibbons, M. (2002). *The self-directed learning handbook: Challenging adolescent student to excel*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Glasgow, R.E., & Rosen, G.M. (1978). Behavioral bibliotherapy: A review of self-help behavior therapy manuals. *Psychological Bulletin*, 85, 1-23
- Gountlett, D. (2002). *Media, gender and identity: An introduction*. London: Routledge

- Green, M. C. (2005). Transportation into narrative worlds: Implications for the self. In A. Tesser, J. V. Wood, & D. A. Stapel (Eds.). *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective* (pp. 53–75). New York, NY, USA: Psychology Press.
- Grogan, J. L. (2008). *A cultural history of the humanistic psychology movement in America*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas at Austin, USA.
- Güleç, C. (2009a). *Psikiyatrinin ABC'si*. İstanbul: Say.
- Güleç, C. (2009b). *Pozitif ruh sağlığı*. Ankara: Arkadaş.
- Günay, U. ve Horata, O. (Yay. Haz.) (2004). *Risâletü'n nushiyye- Yunus Emre* (2. Baskı). İstanbul: Akçağ.
- Gürbilek, N. (2009). *Vitrinde yaşamak: 1980'lerin kültürel iklimi* (5. Basım). İstanbul. Metis.
- Hackney, H. ve Cornier, T. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Halliday, G. (1991). Psychological self-help books – how dangerous are they? *Psychotherapy*, 28, 678-686.
- Hammond, L. A. (2007). *Women and self-help books*. Unpublished doctoral dissertation, University of Kansas, USA.
- Hanegraaff, W. J. (2000). New age religion and secularization. *Numen*. 47(3), 288-312.
- Harvey, D. (2006). *Postmodernliğin durumu* (çev. S. Savran). İstanbul: Metis.
- Harwood, T.M. & L'Abate, L. (2010). *Self-Help in mental health: A critical review*. New York: Springer
- Health & Fitness Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/healthfitness_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Hesapçioğlu, M. (2003). Okul, “new public management” ve toplam kalite yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3, 159-165.
- Hesapçioğlu, M. (2004). Postmodern/küresel toplumda eğitim, okul ve insan hakları. O. Oğuz, A. Oktay ve H. Ayhan (Ed.), *21. Yüzyılda eğitim ve Türk eğitim sistemi* içinde (s.31-64). İstanbul: DEM Yayınları.
- Hiemstra, R. (1994). Self-directed learning. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *The International Encyclopedia of Education* (2nd ed.). Oxford: Pergamon Press.
- Hill, C. R. (1987). *Relationship rhetoric: Representations of intimacy in contemporary self-help literature*. Unpublished doctoral dissertation, Simon Fraser University, USA.

- Hoare, C. (2006). Work as the catalyst of reciprocal adult development and learning: Identity and personality. In C. Hoare (Ed.), *Handbook of adult development and learning* (pp. 344-380). New York: Oxford University Press.
- Hutton, P. H. (1999). Bir benlik teknolojisi: Rousseau'nun itirafları. M. Foucault, H. Gutman ve P. H. Hutton (Ed.), *Kendini bilmek içinde* (çev., G. Çağalı-Güven, s.22-75). İstanbul: Om.
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Berkeley: University of California Press.
- İnal, K. (2004). *Eğitim ve iktidar: Türkiye'de ders kitaplarında demokratik ve milliyetçi değerler*. Ankara: Ütopya.
- Jarvis, P. (2004). *Adult education and lifelong learning* (3rd ed.). London: Routledge.
- Karlsen, G. E. (2002). Eğitim yönetişimi, küreselleşme ve demokrasi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2, 93-104.
- Keller, H., & Werchan, A. (2006). Culture, learning, and adult development. In C. Hoare (Ed.), *Handbook of adult development and learning* (pp. 407-430). Oxford: Oxford University Press.
- Knowles, M.S., Holton, E.F., III, & Swanson, R.A. (2005). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (6th ed.). Houston, TX: Gulf Publishing.
- Koçak, G. N (2006) *Tüketici doyumu: geleneksel paradigmanın eleştirisi, alternatifinin sunumu*, Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kovel, J. (2000). *Arzu çağı* (çev. A. Yılmaz ve F. Lekesizalın) . İstanbul: Ayrıntı.
- Köktürk, M. (2002). Kişisel gelişim kavramına üç farklı yaklaşım. A. E. Aslan (Ed.), *Örgütte kişisel gelişim içinde* (s.5-55). Ankara: Nobel.
- Köroğlu, E. (2008).*Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: HYB.
- Köse, A. (2006). *Milenyum tarikatları: Batı'da yeni dinî akımlar*. İstanbul: Truva.
- Kuzgun, Y. (1995). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lambert, M. J. & Erekson, D. M. (2008). Positive psychology and the humanistic tradition. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 222–232.
- Lasch, C. (2006). *Narsisizm kültürü* (Çev. Ü. H Yolsal ve S. Öztürk). İstanbul: Bilim ve Sanat.
- Lifestyle Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/lifestyle_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir.

- Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., & Lohr, J.M. (Eds.) (2003). *Science and pseudoscience in contemporary clinical psychology*. New York: Guilford.
- Love & Relationships Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/relationships_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Lowenthal, L. (1961). *Literature, populer culture and society*. Palo Alto. CA: Pacific Books.
- Manning, G. (2007). Self-directed learning: A key component of adult learning theory. *Journal of Washington Institute of China Studies*, 2 (2), 104-115.
- Marx, J. A., Royalty, G. M., Gyorky, Z. K., & Stern, T. E. (1992). Use of self-help books in psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23, 300–305.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı.
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler, değerler ve doruk deneyimler* (çev. H. K. Sönmez). İstanbul: Kuraldışı.
- McDonals, M. ve O’Callaghan, J. (2008). Positive psychology: A Foucauldian critique. *The Humanistic Psychologist*, 36, 127–142.
- McGee, M. (2005). *Self-help, inc.:makeover culture in American life*. Oxford: Oxford University Press.
- McMillan, J.H. & Schumacher, S. (2006). *Research in education: Evidence-based inquiry* (6th ed.). Allyn & Bacon: London.
- Mental Health Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/mentalhealth_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Merriam, S. B. (2001). Andragogy and self-directed learning: Pillars of adult learning theory. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 89, 3-13.
- Mezirow J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 74, 5-12.
- Mezirow J. (2009). An overview on transformative learning. In K. Illeris (Ed.), *Contemporary theories of learning: Learning theorists in their own words* (pp. 90-105). New York: Taylor & Francis Group.
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology—or 'the new science of happiness'. *Journal of Philosophy of Education*, 42 (3-4), 591-608
- Miller, T. & McHoul, A. (1998). *Popular culture and everyday life*. London: Sage.
- Money & Careers Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/finances_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir.

- Mruk, C.J. (2008). The Psychology of self-esteem: A potential common ground for humanistic positive psychology and positivistic positive psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 143–158.
- Navaro-Yaşın, Y. (2005). Kimlik piyasası. D. Kandiyoti ve A. Saktanber (Haz.). *Kültür fragmanları* içinde (2. Baskı, s.229-258). İstanbul: Metis.
- Niame (2004). *Reconstructing consciousness*. Unpublished doctoral dissertation, University of Oregon, USA.
- Norcross, J. C. (2006). Integrating self-help into psychotherapy: 16 practical suggestions. *Professional Psychology: Research & Practice*, 37, 683-693.
- O'Connor, E.P. & Kratochwill, T. R. (1999). Self-help interventions: the reported practices of school Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 147-153.
- Ogles, B.M., Lambert, M.J., & Craig, D.E. (1991). Comparison of self-help books for coping with loss: Expectations and attributions. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 387-393.
- Osmay, N. (2011). *İnsan mühendisliği*. Alfa: İstanbul.
- Özbudun E., & Keyman, F. (2002). Cultural globalization in Turkey: Actors, discourses, startegies. In P. L. Berger & S. P. Huntington (Eds.), *Many globalizations: Cultural diversity in the contemporary world* (pp. 296-319). Oxford: Oxford University Press.
- Özdemir, İ. (2007). *İletişimin stratejikleştirilmesi: kılavuz kitaplar, kişisel gelişim kursları ve iletişim eğitimi seminerlerinin eleştirel bir değerlendirmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, Z. (2000). *Bilgeliğe yöneliş: Kişisel gelişim dinamikleri*. İstanbul: Hayat.
- Papworth, M. (2006). Issues and outcomes associated with adult mental health self-help materials: A “second order” review or “qualitative meta-review”. *Journal of Mental Health*, 15(4), 387 – 409.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi* (çev. H. Fışıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Polivy, J. ve Herman, C.P. (2000). The false hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 128-131.
- Prager, M. (2001). *Exploring self-help literature: Promoter or preventer of authentic growth*. Unpublished master’s thesis. University of Calgary, Alberta, Canada.
- Quackenbush, R.L. (1991). The prescription of self-help books by psychologists: A bibliography of selected bibliotherapy resources. *Psychotherapy*, 28, 671-677.

- Quartaro, G. K. (2003). *The use of self-help books: A grounded theory approach*. Unpublished doctoral dissertation, York University, USA.
- Redding, R., Herbert, J.D., Forman, E.M. & Guadiano, B. (2008). Popular self-help books for anxiety, depression and trauma: How scientifically grounded and useful are they? *Professional Psychology: Research and Practice*, 39, 537-545.
- Richardson, K. (2003). *A sociological examination of the contemporary self-help book*. Unpublished doctoral dissertation, Bowling Green State University, USA.
- Riessman, F., Bay, T. ve Madara, E. J. (1992/1993). The politics of self-help. *Social Policy*, 23 (2), 28-38.
- Rimke, H. M. (1997). *(Re)constructing the ethical self: self-help literature as a contemporary project of moral regulation*. Unpublished doctoral dissertation Department of Sociology and Anthropology, Carleton University. USA.
- Rimke, H. M. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies*, 14(1), 61-78
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 96–112.
- Robles, T. R. (2008). *Learning for life: Adult immigrants and international students adopting self-directed learning skills*. Unpublished master's thesis, Saint Fransis Xavier University, Canada.
- Rosen, G. M. (1993). Self-help or hype?: Comments on psychology's failure to advance self-care. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24, 340-345
- Rosen, G. M. (1996). Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy. *American Psychologist*, 42, 46-51.
- Rosen, G.M., Glasgow, R.E., & Moore, T. (2003). Self-help therapy: The science and business of giving psychology away. In S.O. Lilienfeld, J.M. Lohr, J.M., & S.J. Lynn (Eds.), *Science & pseudoscience in contemporary clinical psychology* (pp. 243-272). New York: Guilford.
- Sabuncuoğlu, Z. (2000). *İnsan kaynakları yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Saktanber, A. (2005). “Siz nasıl eğleniyorsanız biz de öyle ibadet ediyoruz”. D. Kandiyoti ve A. Saktanber (Haz.). *Kültür fragmanları* içinde (2. Baskı, s.259-277). İstanbul: Metis.
- Sandler, M. (2009). *The poetics of self-help in America*. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, USA.
- Sayar, K. (2011). *Terapi: Kültürel bir eleştiri*. İstanbul: Timaş.
- Sayar, K.(2002). *Özgürlüğün baş dönmesi*. İstanbul: Kaknüs.

- Schier, M. F. & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schultz, D. D. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs.
- Sedikides, C. (2000). The multiplicity of motives: The case of self-improvement. *EKLE*
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (çev. S. Kunt-Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Senneth, R. (2009). *Yeni kapitalizm kültürü* (çev. A. Onacak). İstanbul: Ayrıntı.
- Sennett, R. (1996). *Kamusal insanın çöküşü*. İstanbul: Ayrıntı.
- Sezik, N. (2000). *Değişim kuşağındakiler*. İstanbul: Hayat.
- Shaked, N. (2005). *Psychology self-help books: A comprehensive analysis and content evaluation*. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University, New York, USA.
- Sheldon, K.M. & King, L.K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Simonton, D. K., & Baumeister, R. F. (2005). Positive Psychology at the Summit. *Review of General Psychology*, 9, 99-102.
- Soccio, D. J. (2010). *Felsefeye giriş: Hikmetin yapıtaşları* (çev. K.K. Karataş). İstanbul: Kaknüs.
- Spence, G. B. (2007). Further development of evidence-based coaching: Lessons from the rise and fall of the human potential movement. *Australian Psychologist*, 42(4), 255 – 265.
- Spirituality Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/spirituality_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Starker, S. (1988). Psychologists on self-help books: Attitudes and prescriptive practices of clinicians. *American Journal of Psychotherapy*, 42, 448-455.
- Starker, S. (1989). *Oracle at the supermarket: The American preoccupation with self-help books*. New Brunswick, NJ: Transaction.
- Success Skills Articles (2010). http://www.selfgrowth.com/successskills_articles.html web adresinden 12 Mayıs 2010 tarihinde edinilmiştir

- Svehla, C. (2008). *You are what you think: American self help and the myth of unlimited human potential*. Unpublished doctoral dissertation, Pacifica Graduate Institute, USA.
- Swann Jr, W. B., Stein-Seroussi, A., & Giesler, R.B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 392-401.
- Şentürk, R. (2007). *Postmodern kaos ve sinema*. İstanbul: İz.
- Şimşek, A. (2005). *Yeni orta sınıf*. İstanbul: L&M Yayınları.
- Şirin, T. (2005). *Kişisel gelişim medeniyeti*. İstanbul: Armoni.
- Taburoğlu, Ö. (2008). *Dünyevi ve kutsal: Modernlerin maneviyat arayışları*. İstanbul: Metis.
- Taburoğlu, Ö. (2011). *Kent efsaneleri: Zamanımızın batıl inançları ve takıntıları*. İstanbul: Doğu Batı Yayınları.
- Tan, H. (1989). *Psikolojik yardım ilişkileri: Danışma ve psikoterapi*. İstanbul: MEB GSB.
- Tat, M. (2007). *Zihin dili programlaması (NLP)'nin kişisel gelişim ve kişilerarası iletişime etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, A.E. (2001). *İçerik analizi*. Epsilon: İstanbul.
- Taylor, K. (2006). Autonomy and self-directed learning: a developmental journey. In C. Hoare (Ed.), *Handbook of adult development and learning* (pp. 196-218). Oxford: Oxford University Press.
- Tennant, M. (1996). The post-modern condition: Reformulating adult education pedagogy. Constitutive Interplay midst Discourse of East and West: Modernity & Postmodernity Renderings in Adult & Continuing Education (ERIC Document: 401 412).
- Tennant, M. (2009). Lifelong learning as a technology of self. In K. Illeris (Ed.), *Contemporary theories of learning: Learning theorists in their own words* (pp. 147-158). New York: Taylor & Francis Group.
- Tokur, B. (2006). *Kişisel gelişim (NLP)- din arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Torrey, E. F. (1994). *Psikiyatrinin ölümü* (çev. R.Pınar) İstanbul: Öteki.
- Touraine, A. (2007). *Bugünün dünyasını anlamak için yeni bir paradigma* (çev. O. Kunal). İstanbul: YKY.
- Touraine, A. (2007). *Modernliğin eleştirisi* (çev. H. Tufan). İstanbul: YKY.
- Twenge, J. M. (2009). *Ben nesli* (çev. E. Öztürk). İstanbul: Kaknüs.

- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2010). *Asrın vebası: Narsisizm illeti* (çev. Ö. Korkmaz). İstanbul: Kaknüs.
- Usher, R. (2009). Experience, pedagogy, and social practices. In K. Illeris (Ed.), *Contemporary theories of learning: Learning theorists in their own words* (pp. 170-183). New York: Taylor & Francis Group.
- Usher, R., & Edwards, R. (1995). Confessing all? A 'postmodern guide' to the guidance and counselling of adult learners. *Studies in the Education of Adults*, 27(1), 9-23.
- Usher, R., Bryant, I. & Johnston, R. (1997). *Adult education and the postmodern challenge: Learning beyond the limits*. London: Routledge.
- Watkins, P. L. (2008). Self-help therapies: Past and present. In P.L. Watkins & G.A Clum (Eds.), *Handbook of self-help therapies* (pp. 1-24). New York: Taylor & Francis Group.
- Wayment, H. A., & Taylor, S. E. (1995). Self-evaluation processes: motives, information use, and self-esteem. *Journal of Personality*, 63, 729-757.
- Wernick, A. (1996). *Promosyon kültürü: Reklam, ideoloji ve sembolik anlatım* (çev. O. Akinham). İstanbul: Bilim ve Sanat.
- White, J. B. (2005). İslamcılığın açmazları. D. Kandiyoti ve A. Saktanber (Haz.). *Kültür fragmanları* içinde (2. Baskı, s.201-226). İstanbul: Metis.
- Wilson, D. M., & Cash, T. F. (2000). Who reads self-help books? Development and validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey. *Personality and Individual Differences*, 29, 119-129.
- Woodstock, L. (2005). Vying constructions of reality: Religion, science, and "positive thinking" in self-help literature. *Journal of Media and Religion*, 4(3), 155-178.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, H. A. (2002). *Eğitimde toplam kalite yönetimi*. Ankara: Nobel.
- Zeytinoğlu, G. (2002). Nöro lingüistik programlama. A. E. Aslan (Ed.), *Örgütte kişisel gelişim* içinde (s.585-594). Ankara: Nobel.

EKLER

Ek 1: DEĞERLENDİRİLEN KİTAPLAR

1. Addington, J. E. (2008). *%100 düşünce gücü* (çev. B. Çetinkaya). İstanbul: Akaşa.
2. Burns, D. (2010). *İyi hissetmek* (8. Baskı, çev. ed. H.A. Karaosmanoğlu). İstanbul: Psikonet
3. Byrne, R.(2007). *The secret* (çev. C . Üstünuçar). İstanbul: Mio.
4. Carnegie, D. (t.y.). *Dost kazanma ve insanları etkileme sanatı* (çev. N. Uzunali). İstanbul: Epsilon.
5. Chapman, G. (2007). *Beş sevgi dili* (çev. S. Yeniçeri). İstanbul: Koridor.
6. Covey, S. R. (2010) Etkili insanların 7 alışkanlığı (39. Baskı, çev. O. Deniztekin ve F. N. Denizkıran). İstanbul: Varlık.
7. Cüceloğlu, D. (1993). *Yeniden insan insana* [b] (2. Basım). İstanbul: Remzi.
8. Cüceloğlu, D. (2008). *Başarıya götüren aile* [a] (5. Basım). İstanbul: Remzi.
9. Dökmen, Ü. (2008). *Küçük şeyler 2* [a] (7. Baskı). İstanbul: Remzi.
10. Dökmen, Ü. (2010). *İnsan korunakları: Deriden kültüre* [b]. İstanbul: Remzi.
11. Dyer W. W. (2006). *Hatalı alanlarımız* (çev. T.N. Bilgiç). İstanbul: Profil.
12. Dryden, W. ve Gordon, J. (2009). *Mutluluk yolu* (çev. Z. Babayiğit). Ankara: HYB.
13. Epstein, G. (2002). *Düşüncenin iyileştirici gücü* (çev. S. Tuna). İzmir: Ege Meta.
14. Giblin, L. (2010). *İnsan ilişkilerinde kendine güven ve güç* (çev. İ. Güpgüpoğlu). İstanbul: Sistem
15. Goldberg, P. ve Goulston, M. (2005). *Kendi yolunuzdan çekilin* (5. Baskı, çev. B. Çelik ve İ. Özyayla). İstanbul: Sistem
16. Gordon, T. (2000). *Aile iletişim dili* (çev. E. Aksay, 10. Baskı). İstanbul: Sistem.
17. Gray, J. (2010). Erkekler Mars'tan kadınlar Venüs'ten (15. Baskı, çev. G. Şen). İstanbul: Altın.
18. Hay, L. L. (2008). *Pozitif gücün büyüğü* (çev. S. Yeniçeri). İstanbul: Koridor.
19. Helmstetter, S. (2004). *Bizi biz yapan seçimlerimiz* (7. Baskı, çev. B. Çelik). İstanbul: Sistem.
20. Hogan, K. ve Speakman, J. (2007). *Gizli ikna teknikleri* (çev. T. Gezer).İstanbul: Yakamoz.

21. İzgören, A. Ş. (2010). *Şu hortumlu dünyada fil yalnız bir hayvandır* (25. Baskı). İstanbul: Elma
22. Littauer, F. (2010). *Kişiliğinizi tanıyın* (çev. D. Dizman). İstanbul: Sistem
23. Maxwell, J. C. (1996). *Kazanan tutum* (2. Baskı, çev. U. Kaplan). İstanbul: Sistem
24. Özer, K. (2009). *Üç psikolojik soru* (5. Baskı). İstanbul: Sistem.
25. Peale, N. V. (2007). *Olumlu düşünmenin gücü* (çev. C. Küçük). İstanbul : Profil.
26. Rifenbary, J. (2000). *Mazeret yok* (4. baskı, çev. U. Kaplan). İstanbul: Sistem.
27. Robbins, A. (2003). *İçinizdeki devi uyandırın* (çev. B. Çorakçı-Dişbudak) [a]. İstanbul: İnkılâp.
28. Robbins, A. (2008). *Sınırsız güç* (18. baskı, çev. M. Değirmenci)[b]. İstanbul: İnkılap.
29. Sekman, M. (1999) *Yol aç* (4. baskı) [b]. İstanbul: Alfa.
30. Sekman, M. (2008). *Limit sizsiniz* [a].İstanbul: Alfa
31. Sungur, M. (2009). *Sen ben ve aramızdaki her şey*. İstanbul: GOA.
32. Tolle E. (2010). *Şimdi 'nin gücü* (çev. S. Ayanbaşı, 9. baskı). İstanbul: Akaşa.

Ek 2: KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ ÇOK YÖNLÜ DEĞERLENDİRME FORMU

KİTABIN ADI:

YAZARI:

YAYIN YILI:

YAYIN EVİ:

YAYIN YERİ:

YERLİ/YABANCI:

TÜRÜ:

		HER ZAMAN	KISMEN	HIÇ
	1. EĞİTİM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatürü yetişkin eğitimi ilkelerine göre yapılandırılmıştır.			
	a. Kitap yetişkinin “kendi kendine öğrenme” prensibiyle uyumludur.			
	b. Kitap insanlara kendi “ yaşam programlarını” tasarlamaları için yol göstermektedir.			
	c. Kitap insanların formel eğitimde bulamadığı “hayat bilgisini” sunma iddiasındadır.			
	d. Kitap hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmektedir.			
	e. Kitap hayattaki herhangi bir hedefe yeterli özdisiplin ve kendini düzenleme ile ulaşabileceğini ifade etmektedir.			
	2. DANIŞMA İHTİYACI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Modernizmin ve onun uzamı postmodernizmin getirdiği bireyselleşme ve atomizasyonla birlikte geleneksel toplulukların çocuk yetiştirme, insan ilişkileri gibi konularda ortaya koyduğu işlevlerin zayıflamasıyla ortaya çıkan danışma ihtiyacı, kişisel gelişim literatürünce karşılanmaktadır.			
	a. Kitap; okuyucusuna nasıl “gelişebileceğini” göstermektedir.			
	b. Kitap okura kendini anlamasına dönük mesajlar vermektedir			
	c. Kitap insanların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunların çözümü için öneriler içermektedir.			
	d. Kitapta kişinin psikolojik sorunlarıyla kendi başına nasıl baş edeceğinden bahsedilmektedir.			
	e. Kitap sayesinde kişinin profesyonel yardım almadan da duygusal problemleri ile başa çıkabileceği ifade edilmektedir.			
	f. Kitap insanların sorunlarına (kişisel/sosyal) çözümler vaat etmektedir.			

	g. Kitapta yaşamdaki gerginliklerden/stresten kurtulma yollarından bahsedilmektedir.			
	h. Kitap ilişkilerde bağımlılığı hemen değiştirilmesi gereken bir husus olarak sunmaktadır.			
	i. Kitap yakın ilişkilerde özerk benliği incelemektedir.			
	j. Kitapta ebeveynin çocuk yetiştirmedeki rolü otorite olmaktan çok yol gösterici olarak betimlenmiştir.			
	k. Kitap, cinsiyet rollerine uygun olarak hayatın düzenlenmesine vurgu yapar.			
	l. Kitapta çekirdek aile modeli içinde kadına geleneksel roller atfedilmektedir.			
	3. KARIYER-İŞ DÜNYASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatürü formel eğitimin eksikliklerini tamamlayarak, piyasanın /iş dünyasının istediği kariyer odaklı sürekli gelişen insan tipini oluşturmayı hedeflemektedir			
	a. Kitapta önerilen ideal insan modeli piyasa gerekliliklerine gönderme yapılarak sunulmaktadır.			
	b. Kitap hayatta başarılı olmayı piyasa koşulları ile uyumla ilişkilendirmektedir.			
	4. SPİRİTÜALİTE VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatürü, modernizmin bireyde oluşturmuş olduğu manevî boşluğu doldurmaktadır.			
	a. Kitap kişinin gizemli yönlerini nasıl keşfedeceğinden bahsetmektedir			
	b. Kitap, insanların yaşadığı anlam boşluğuna vurgu yapmaktadır.			
	c. Kitapta hayatın bu dünya ile sınırlı olmayan bir anlamı olduğundan bahsedilmektedir.			
	d. Kitap modernizmin oluşturduğu sorunlardan yakınmaktadır.			
	e. Kitap, insanın pozitif potansiyeline vurgu yapmaktadır.			
	f. Kitap herhangi formel bir dinî referans almaksızın spiritüel bir dil kullanır.			
	g. Kitap, insanın yaşamın anlamını keşfedecek içsel bir potansiyele sahip olduğundan bahsetmektedir.			
	h. Kitap doğu kaynaklı mistik öğretileri bağlamından soyutlayarak pragmatik amaçlar çerçevesinde sunmaktadır.			
	i. Kitap insanın sınırsız bir güce sahip olduğunu ima eden örnekleri içerir.			
	5. İNSANIN DOĞASI VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatüründe insan her şeyi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olarak betimlenmektedir.			
	a. Değişim ancak kişinin aktif bir şekilde istemesiyle mümkündür.			
	b. “Kişi yeter ki istesin, her şey mümkün” kitabın ana tezlerinden biridir.			
	c. Kitaba göre problemlerin kaynağı da çözümü de kendimizdir.			
	d. Kitap her insanın kendi yaşamını düzenleme kapasitesine sahip olduğunu ifade etmektedir.			
	e. Kitapta duygular ve heyecanlar kontrol altına alınabilir olarak ifade edilmektedir.			

f. Kitap kişinin yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğu imajını oluşturmaktadır.			
g. Kitapta kişinin yaşam hedeflerini belirleyerek harekete geçmesi gerekliliğine değinilmektedir.			
6. BAŞARI, MUTLULUK VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatüründe insanın yaşamdaki temel amaçları; başarılı olma ve mutlu olma olarak ortaya konmaktadır.			
a. Kitap, okura mutluluğun yollarını göstermektedir.			
b. Kitapta başarıya ulaşmanın yolları anlatılmaktadır.			
c. Kitap, başarıyı hayatın en önemli amacı olarak ifade etmektedir			
d. Kitap "kısa yoldan köşeyi dönme" reçeteleri içermektedir.			
7. BİREYSELLİK-NARSİSİZM VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatürü yaşamdan haz alan bireyi her şeyin merkezine yerleştirmekte, böylece apolitik ve toplumsal açıdan sorumluluk duymayan öznel bir bireyselliği ön plâna çıkarmaktadır.			
a. Kitap insanların hızla bireyselleştiğini ima etmektedir.			
b. Kitap ilişkilerde kişinin önceliği kendisine vermesini önerir.			
c. Kitap yükümlülüklerin insanı köleleştirdiğini savunur.			
d. Kitaba göre önemli olan yaşanan andan haz almaktır.			
e. Kişinin öncelikli olarak kendi çıkarını düşünmesi kitapta yüceltilmiştir.			
f. Kitap insanlara bireysel amaçlar empoze etmektedir.			
g. Kitapta bireyin narsistik ihtiyaçlarını yücelten ifadeler yer almaktadır			
h. Kitap kendi amaçlarına ulaşmada insanın sosyal bariyerleri göz ardı edebileceğini söylemektedir.			
i. Kitapla yakın ilişkiler yatırım olarak görülmektedir			
j. Kitap sorunların gerçek kaynağından çok dışsal etmenlere odaklanarak okuyucuyu kurbanlaştırmaktadır.			
8. DEĞERLER VE KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜ - Kişisel gelişim literatürü, değer ve ahlâk sorunlarını bireysel bir perspektiften sulmaktadır.			
a. Kitap, insanı duygu ve değerlerden arınmış bir makine şeklinde sunmaktadır.			
b. Kitap konformist ve pragmatik değerleri öncelemektedir.			
c. Kitapta başarıya ulaşmak için her yolun meşru olduğu ifade edilmektedir.			
d. Ahlâk kitapta kişisel bir sorun olarak takdim edilmektedir.			
e. Kitap ahlâkî prensipleri herhangi felsefî ya da dinî gerekçeye dayandırmaksızın inşa etme çabasıdır.			
f. Kitaba göre; ahlâkî sorumluluğun öncelikle bireyin kendisine karşı olduğunu vurgulamaktadır.			
9. KİŞİSEL GELİŞİM LİTERATÜRÜNÜN İÇERİK VE ÜSLUBU - Kişisel gelişim literatürü kullandığı bilimsel verileri bağlamından kopartarak ve basite indirgeyerek sunmaktadır.			
a. Kitap, hemen uygulanabilir tavsiyeler içermektedir.			

	b. Kitaptaki konular zamandan ve bağlamdan (yer/kontekst) bağımsız ideal bir tarzda sunulmaktadır.			
	c. Kitap sorunlardaki bireysel farklılıkları dikkate almadan ortak "reçeteler" sunmaktadır.			
	d. Kitaptaki iddialar akademik literatürle desteklenmeye çalışılmıştır.			
	e. Kitapta bilimsel araştırma bulguları aşırı genelleştirilerek sunulmaktadır.			
	f. Kitapta öneriler keskin ve buyurgandır.			
	g. Kitapta üslup didaktik tarza yakındır.			
	h. Kitabın üslubu ilham ve coşkunculuk vericidir.			
	i. Kitap kendine değerlendirmeye dönük anketler, testler gibi içermektedir.			
	j. Kitap anekdotlar, kişisel hikâyeler vakalar gibi içermektedir.			
	k. Kitap kişilerin kendini özdeşleştirebileceği kahramanları içeren öykülere/anlatılara yer vermektedir.			
	l. Kitap geleneksel anlatım biçimlerini (kıssa, masal, mitoloji gibi) içermektedir.			