

İZMİR YÜKSEK TEKNOLOJİ ENSTİTÜSÜ

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Hizmetleri

BENLİK



koko wollman

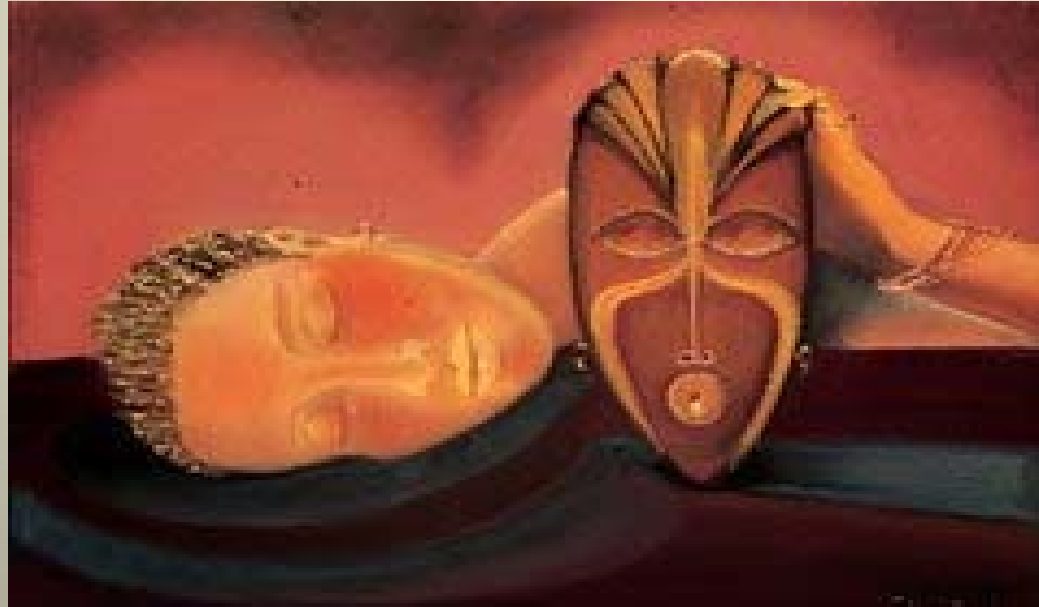
- Bireyin temas içinde olduğu tek gerçeklik, dışarıdaki fiziksel ve sosyal ortamlardaki nesnelere ibaret değildir
- Dikkati dış nesnelere içeriye döndürdüğünde, bireyin bilincini kaplayan ve birbiri ardınca gelen duyular, içeride var olan bir başka gerçeklikle temas etmeyi sağlar: Genel anlamda benlik diyebileceğimiz bu iç nesne bireyin kendisidir

- Psikoloji disiplninde, özel olarak da psikolojinin bir alt alanı olan ve bireyin duygu, düşünce ve davranış süreçlerini başkalarının varlığı bağlamında inceleyen sosyal psikolojide benlik kavramının bir araştırma sorunu olması, felsefeci William James'e dayanmaktadır

- James, öznel bir deneyim olan ve doğrudan gözlenmesi o zaman için ilke olarak mümkün görünmeyen benlik kavramının da duyularla tespit edilebilen özelliklere sahip olduğunu tartışarak, benliği, bir metafizik konu olmaktan çıkarmış ve psikoloji disiplininin meşru araştırma konusu kılmıştır

- Psikoloji bilimi içinde benlik konusunun ele alınışı William James'in The Principles of Psychology adlı eseriyle başlar
- James bu eserinde, benliğin "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olarak iki boyuta düşünülmesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir

- Bilen benlik özne, bilinen benlik ise nesnedir
- Konu, bilginin nesnesi olduğuna göre benlik bilme konu edildiğinde “nesne” durumuna düşmektedir
- Dolayısıyla psikolojinin bilinen konusu benliktir



ione citrin

- Benliği;
 - Baymur (1970), kişiliğin öznel yanını oluşturan, kendini görüş ve kavrayış tarzı olarak
 - Kılıççı (2000), bireyin kendi fiziki ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu sahip olduğu kendine ait bir takım duygu, değer ve kavramlar sistemi olarak

- Özoğlu (1975), bireyin kendiliğini, öz oluşunu, içinde yaşadığı çevreden ve diğer benlik veya benliklerden farklılaştıran temel ve belirgin özelliklerin dinamik bir biçimde birey tarafından soyutlanması olarak
- Morganett (2005), kendini kabul duygusu, kişinin kendisine yönelik hoşlanma ve kişinin kendine yönelik öznel saygısının bir biçimi olarak tanımlamıştır

- Benlik kavramı, çeşitli psikoloji kuramları tarafından da farklı biçimde tanımlanmış ve açıklanmıştır



judith redman

- İnsancıl Kurama göre benlik, günlük yaşamda bireyin ya da bireylerin “kendi kendisi olmaya çalışmak” biçiminde ifade edilmektedir
- Bu kurama benlik kavramının, kendini gerçekleştirme kavramı ile uyumlu veya eş anlamlı olduğu ifade edilebilir

- Psikanalitik Kuram, benlik kavramıyla ilgili olarak, insanın kendine verdiği değeri ve bütünlüğü koruyabilmesinde çevreyle olan ilişkilerin önemini vurgulamaktadır
- Kurama göre, benlik nesneldir ve ego tarafından algılanır
- Ego, kişiliğin bilinçli yanısıdır ve bireyin beni hakkındaki bilinçli bilgisidir

- Özellik kuramı benliği, başatlık, işbirliğine yatkınlık, içe dönüklük gibi psikolojik özelliklerin kümesi ya da bileşimi olarak tanımlamaktadır
- Fenomonolojik Yaklaşım ise benliğin yapısal olduğu kadar, işlevsel olduğunu söyler
- Benlik, bireyin kendisine ve çevresine ait algılarını düzenlemesinde, ona göre hareket etmesinde bireyi güdüler

- Benlik kavramı, insanın özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, emel ve idealleri, inanç ve olanaklarından oluşan dinamik bir yapıdır
- Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımızdan ve kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşur
- Bu açıdan benlik kavramını kişiliğin öznel yanı olarak tanımlayabiliriz

- İnsanın benliğini tanımlayabilmesi için kim olduğu, amacının ne olduğunu, ne yapabileceğini, nelere değer verip, inanıp bağlanabileceği sorularına yanıt araması gerekmektedir



nan thibert

- Benlik, bireye çevresindeki olguları bilinçli olarak ayırt etme imkânı veren ve özü yalnızca insan ilişkilerinden oluşan kişilik kesimidir

- Bireyin öznel bir benlik duygusuna sahip olması, kendisini başka nesnelere ve bireylerden ayırtmasına, farklı zaman ve mekânlarda birbirinden oldukça farklı olabilecek sayısız deneyimi bir bütünlük içinde bağdaştırabilmesine ve bu farkındalığına bir süreklilik katmasına hizmet eder

- Bireyin kendisiyle her temas ettiğinde edindiği deneyimler, (ömür boyu, her an ve her yerde) davranışlarından, başkalarından gelen geribildirimlerden ve hatta nesnelere olan etkileşiminden kaynaklanan kendisiyle ilgili bir bilgi bombardımanıdır

val byrne



- Benlik bilgisi de bireyin var olduğu fiziksel ve sosyal çevrede yaşamda kalmasına, bu çevrelere uyumlanmasına ve çeşitli hedeflerine yönelmesine hizmet eder
- Benlik bilgisi kişinin davranışlarını yönlendiren ve düzenleyen bir şablon işlevi görür
- Bu şablonun işlevselliği, içeriğinin gerçekçi, doğru, gerek kendi içinde gerekse zaman içinde tutarlı, açık ve net olmasıyla mümkündür

- Benliği tanımak söz konusu olduğunda da, bireyler çoğunlukla kendilerini doğru şekilde temsil ediyor olsalar da, benlik bilgisinin içeriği yanlılıklara açıktır
- İnsanlar kendilerini olumlu özelliklere olumsuz özelliklerden daha çok sahip oldukları şekilde değerlendirme eğilimindedirler
- Bu değerlendirme yanlılığı, yakınlarına da uzanmakta ve çevredekilerin kişiye psikolojik yakınlığı azaldıkça bu yanlılık ortadan kalkmaktadır

- Özetle, kişinin kendisi söz konusu olduğunda, dış nesnelere farklı olarak, kendini olumlu özelliklere sahip bir varlık olarak bilme güdüsü, kendini doğru tanıma güdüsünü hükümsüz kılmaktadır



kevin escobar

- İçeriği olumlu ya da olumsuz, doğru ya da yanlış, kişinin kendisi hakkındaki temsilleri değişime dirençlidir
- Sosyal ortamlarda gelen geribildirimler içerisinden ancak kişinin kendisi ile ilgili var olan temsillerini doğrulayıcı nitelikte olanlar doğru kabul edilir, bu temsillere zıt olanlar ise kişi tarafından reddedilir

- Benlik tanımı görece olumsuz olanlar, bu kalıcılığın ve öngörülebilirliğin bedelini olumsuz duygular yaşayarak öderler
- Bir başka deyişle, benlik bilgisinin kalıcılığı, bazı bireyler için olumluluğundan ön planda olabilir

- Değerlerine aykırı davranmaktan, ölüm düşüncesi de dahil olmak üzere belirsizlik doğuran her türlü çelişkili deneyim, “Ben kimim?” sorusuna verilen yanıtta (benlik bilgisine) daha sıkı sarılmaya yol açar
- Bu güdülenme, gelecekte kişisel projelerini gerçekleştirerek “kendi olma”, tutumlarda katılma veya en olumsuz uçta tehdidi oluşturana yöneltilmiş saldırganlık şeklinde ifade bulabilir
- Dolayısıyla, benlik sadece kendini bilme ve bu bilgiyi anımsama değil, aynı zamanda bunun bireyde yarattığı duygulardır

- Birey kendini benlik kavramına tutarlı davranıyor olarak algıladığında, yeterlilik, güven ve değerli olma duygularını yaşar
- Birey kendisini tanımladığından farklı davrandığında ise tehdit, güvensizlik, yetersizlik ve değersizlik duyguları yaşar
- Kendi kendinin farkında olan insan, kendinin farkında olmayan insanlardan daha fazla dürüst, daha az keyfi olarak cezalandırıcı, daha çalışkan ve gayretlidir

- Bir psikolojik özellik olarak benlik kavramının ölçülebilirliği, gerçek benlik ile ideal benlik ilişkisinden kaynaklanır



spyros georgas

- Bireyin kendisiyle ilgili duyguları gerçek benlik ya da fenomenal benlik, olmayı istediği ya da nasıl olması gerektiği ise ideal benlik olarak tanımlanmaktadır
- Gerçek benlik ile ideal benliğin uyumlu olması kendine saygının yükselmesi, bunun tersi ise kendine saygının düşmesi ile sonuçlanmaktadır

- Şüphesiz benlik kavramı ve yapısı kısa süre içinde gelişimini tamamlamaz
- Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan ve yaşam boyu devam eden bir süreç içinde gelişir
- Diğer insanlarla ve çevre ile etkileşimden ve kendi duygularımızla, düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan oluşur
- Disiplin ve sevgi aracılığıyla ana babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşıtlardan, başarı ya da başarısızlıkla okul ve daha birçok yaşantılardan etkilenir

- Benlik, genel olarak benlik kavramı, benlik saygısı ve benlik tasarımı gibi değişik kavramlar ile de ele alınmaktadır
- Benliğin duygusal boyutu olan benlik-saygısı, bireyin, kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili duygulara da sahip olmasını içerir

- Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulma durumu ve kendine güvenmeyi sağlayan bir ruh halidir

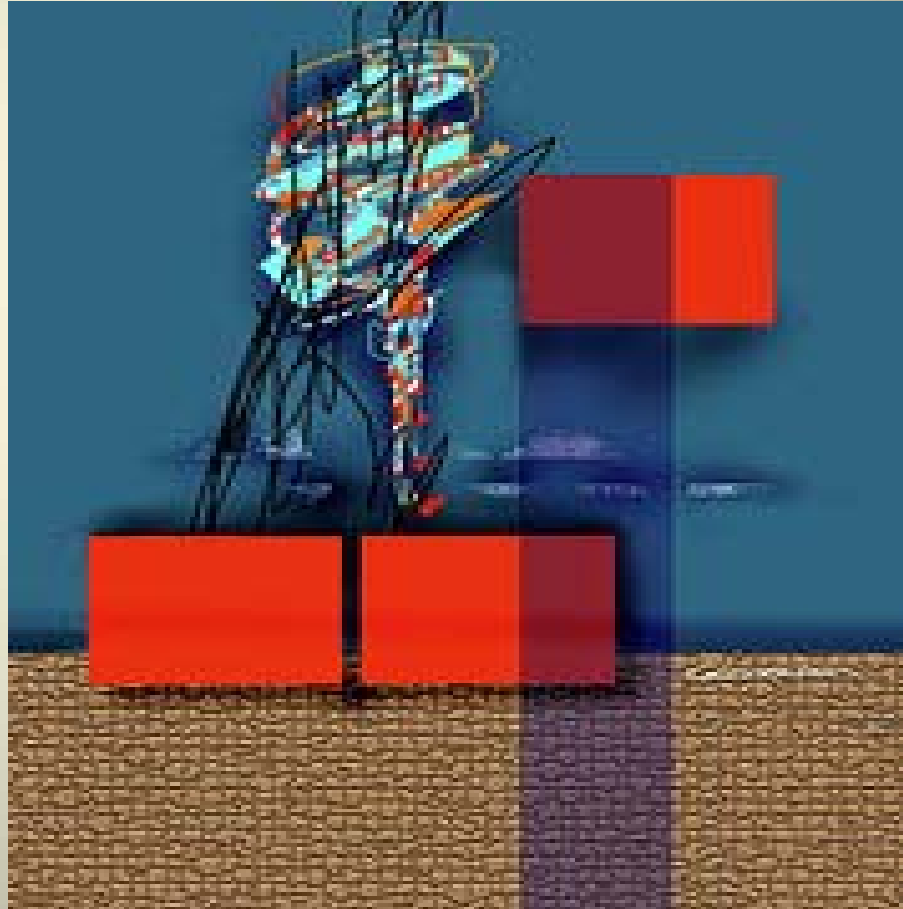


irmgard schoendorf welch

- Ruh sağlığının bir göstergesi olan benlik saygısı, bir yeterlilik duygusu ve başarı için gerekli bir koşuldur

- Benlik saygısını;
- Rosenberg (1965), bireyin kendisi ile ilgili yaptığı, sonrada bunu alışkanlıkla benimsediği değerlendirmeleri
- Yavuzer (1999), bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı, benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumu
- Coopersmith (1967), bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri olarak tanımlar

- Kısaca benlik saygısı kişinin kendisine karşı tutumları ile ifade edilen değerliliğin kişisel yargısıdır



dean gleisberg

- Araştırmalar düşük ve yüksek benlik saygısı olmak üzere iki tür benlik saygısının bulunabilirliğini göstermektedir
- Yüksek benlik saygısı kişiye, ebeveynlerle olumlu ilişkiler içinde olma, bireyin kendi yaşamında kontrolü olduğu duygusu, risk almaya istekli olma, kendini olumlu olarak değerlendirme, saldırgan tutumlardan uzak durma ve genel olarak kendini iyi hissetme davranışı sağlamaktadır

- Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuklar, başarılarını büyük ölçüde kendi emek ve becerisinin sonucu olarak görür
- Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur

- Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini arttırmaktadır ve aynı zamanda depresyona karşı da önleyici bir faktördür



james thomas

- Düşük benlik saygısına sahip bir birey kendine olan güveni zayıf, diğer insanlara bağımlı, sıkılgan, pasif ve içine kapanıktır
- Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler değerli oldukları ya da olmadıkları fikrini diğer insanların kendilerine yönelik davranışlarından ve kendileri hakkındaki düşüncelerinden öğrenmektedirler

- Düşük benlik saygısına sahip çocukların pek çoğunun, başarılarının büyük bir bölümünü kendi kontrollerinin dışındaki diğer etkenlere dayandırdığını iddia edilmektedir
- Bu nedenle kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar
- Düşük benlik saygısı; kaygı, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklara neden olabilir

- Yapılan alışmalar benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir
- Yapılan kültürler arası bir araştırmada yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin toplumcu kültürlerde daha düşük olduğu görülmüştür
- Bireyci toplumlarda ise benlik saygısı, yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biridir

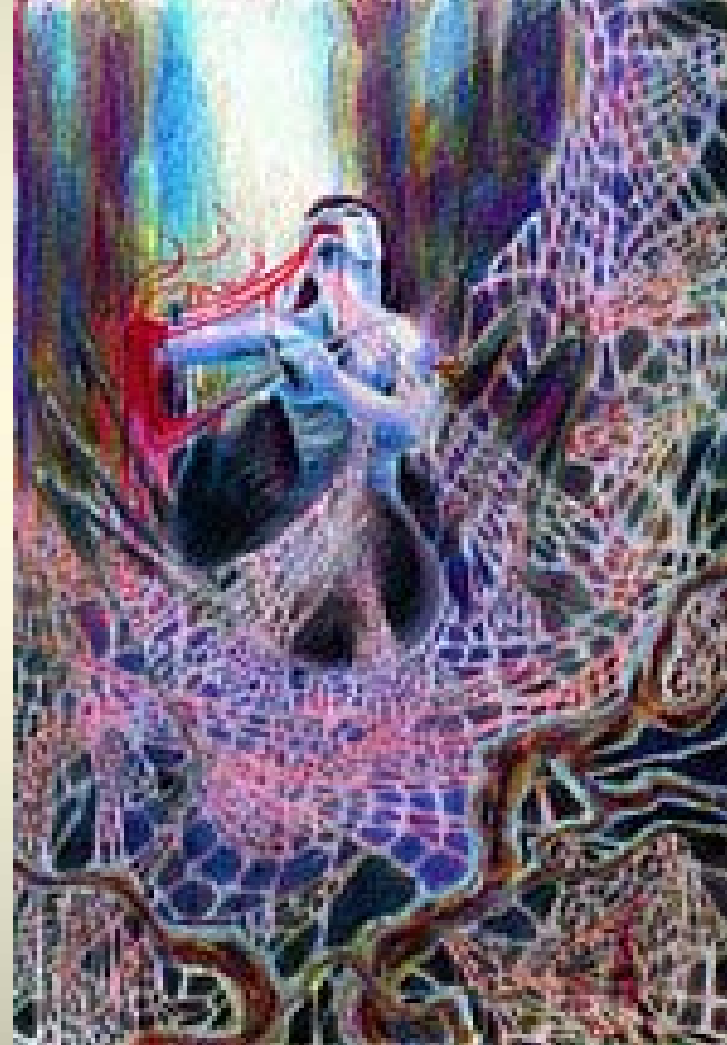
- Ebeveyn tutumlarının ergen benlik saygısıyla ilişkisi incelendiğinde, otoriter, duyarlıktan yoksun tutumların düşük benlik saygısıyla; demokratik, destekleyici tutumların ve davranışsal kontrolün ise yüksek benlik saygısıyla bir arada olduğu bulunmuştur

- Öğrencilerin almış oldukları eğitim türü açısından benlik saygısı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ve yatılı öğrenim gören öğrencilerin, taşınmalı eğitim ve normal eğitim gören öğrencilere göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir

- Tüm ergen ve gençler için empatiyi yükselterek olumlu davranışları artırma ve/veya saldırgan davranışları azaltma da benlik saygısını artırabilir

- Ergenlerin benlik kavramları bedenlerine ilişkin sahip oldukları algılarla yakından ilişkilidir
- Ergen fiziksel olarak değiştikçe, gerçekten bedenini kendisi gibi hissedememekte, yeni bir fiziksel benlik kavramı oluşturmak durumunda kalmaktadır
- Bireyin görünüşü, hem erkekler, hem de kadınlar arasında benlik kavramının önemli bir belirleyicisidir

- Her suçluluk duygusu benlik saygısını zayıflatır, amaçların gerçekleşmesini ise güçlendirir



kd neeley

- Ergende benlik saygısının gelişimiyle bazı önemli aile deneyimleri de ilişkilidir
- Bunlar:

1. Sınırlamalar koymak:

Coopeersmith, benlik saygısı yüksek olan çocukların ebeveynlerinin çocuklarına karşı hem ilgili hem de özenli olduklarını vurgulamıştır

Bu ebeveynler çocuklarının dünyasını doğru olduklarına inandıkları şekilde oluşturmuşlar ve belirli sınırlamalar içerisinde çocuklarına özgürlük tanımışlardır

Benlik saygısı yüksek olan çocukların ebeveynleri, bu kuralları uygularken daha gayretlidirler

Benlik saygısı düşük olan grupta ise sınırlamalar daha az ve iyi tanımlanmamıştır

2. Kabul Görmek:

Coopersmith, benlik saygısı yüksek olan çocukların annelerinin benlik saygısı düşük olan çocukların annelerine göre daha sevecen ve çocukları ile daha yakın ilişkide olduklarını bulmuştur

ocuğu daha fazla kabul ise çocukla ve çocuğun arkadaşlarıyla ilgilenmekle birlikte bir takım aktivitelere katılmak için istekli olmakla ifade edilebilir

3. Değerler:

Coopersmith'e gore, bireyler kuramsal olarak değerlerini seğmekte zgur olmalarına rağmen, çocukluk yılları evde, okulda ve akran gruplarıyla geçirilir ve bu genellikle grup standartlarının ve değerlerinin kabulyle sonuçlanır

Belirli değerleri olan, uygun davranış olarak neyi kabul ettiklerini bilen, inançlarını ortaya koyabilen ve uygulayabilen ebeveynler kendilerine değer veren bireyler yetiştirirler

- Akran baskısı ile genel benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, yani akran baskısı arttıkça genel benlik saygısının düştüğü görülmektedir

Kaynaklar:

1. Aktuğ T. (2006). Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
2. Bayraktar F., Sayıl M., Kumru A. (2009). Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü. Türk Psikoloji Dergisi, 24 (63), 48-63.
3. Demirutku K. (2012). Sosyal psikolojik açıdan benlik bilgisi. Cumhuriyet Bilim Teknoloji, 20.
4. Kararımak Ö., Çetinkaya R. S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (35), 30-43.
5. Özen Y., Gülaçtı F. (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 12-2.
6. Saygın Y., Arslan C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 207 -222.
7. Seçer İ., İlbay A.B., Ay İ., Çiftçi M. (2012). Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında ki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi. Sakarya University Journal of Education, 2(1), 61-73.
8. Şekercioğlu G., Güzeller C.O. (2012). Ergenler İçin Benlik Algısı Profili'nin Faktör Yapısının Yeniden Değerlendirilmesi. Bilig, 60, 215-236.
9. <http://fineartamerica.com/>

TEŞEKKÜRLER