

PAPER DETAILS

TITLE: Benlik Kavrami ve Bireyin Yasamindaki Etkileri

AUTHORS: Aslan ESRA

PAGES: 7-14

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1749>

BENLİK KAVRAMI ve BİREYİN YAŞAMINDAKİ ETKİLERİ

Esra ASLAN*

Bireyin mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmesinin önce kendisi, sonra çevresi ve topluma doğru yayılan olumlu yansımaları olacağı kabullenilmektedir. Böyle bir yaşam tarzının olabilmesi ise, sağlıklı bir kişilik gelişimine bağlıdır. Olumlu bir kişilik gelişimi için bireyin çalışması, diğer bir deyişle ürün vermesi yaptıklarından doyum sağlaması, özgünlüğünü yitirmeden uyum sağlaması gibi göstergeler kullanılmaktadır. Kişinin tavır alışlarını, çevresini algılayışını, gösterdiği uyum tarzını ve tepkilerini "kişilik" başlığı altında topluyoruz. Kişiliğin bir alt yapısı ise, benliktir. Benlik, bireyin kişiliğine ilişkin kanıları kendini algılayış biçimi olarak özetlenebilir. Kişiliği yönlendiren, biçimlendiren bir öğedir.

Benlik, gerçeği tanımak ve uyum sağlamak; çevreden gelen uyarıcıları algılamak, seçmek, saklamak, anımsamak, düşünmek; kavramları değerlendirmek; karşılaşılan engellere çözüm yolu bulmak; geleceğe ilişkin tasarımlar yapmak, savunmak düzenekleri geliştirmek gibi görevleri yerine getirir (Yurdağül, 1987: 1).

Benlik kişiliğe biçim veren kalıtsal ve çevresel etmenlerin ortak ürünüdür. Bireyin psiko-sosyal gelişimi sırasında şekillenir.

Allport, kişiliği "bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen ve özellikle uyuma yönelik bir işlevdir" şeklinde tanımlanır. Psiko-fizyolojik sistemler ise, alışkanlıklar özel ve genel tutumlardır. Allport, psiko-fizyolojik eğilimlere "trety" adını vermektedir. Bu kavram Allport'un kuramının temeli niteliğindedir. Çevreye uyum, hem işlevsel hem de gelişimsel bir önem taşır. Ona göre, kişilik bir sağ kalma biçimidir. Uyum ise, bu sağ kalmanın sağlıklı olma boyutunu kapsar. Uyum tepki değildir. Hem beceri, hem de pasif uyuma davranışlarını içerir (Yanbastı, 1990: 207).

Allport'un kişilik ile ilgili çalışmalarında "proprium" terimi sıklıkla kullanılmaktadır. "Proprium" bilinen benlik olarak tanımlanmaktadır. Canlı bir merkez olarak görünmektedir. Pozitif, yaratıcı ve büyüme çabası içindeki insan yapısının ileriye doğru hareket eden bir özelliğini

* M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Öğretim Görevlisi.

sergilemektedir. Burada psikoanalistlerin pekçoğunun çizdiği belirleyici (deterministik) tabloda ya da davranışçılarının uyarı-tepki şeklindeki basitleştirici açıklamalardan daha gerçekçi bir kişilik tablosu çizmektedir. Proprium, kişiliğin bütün yönlerini kapsayan içsel bütünlük anlamında, bireyin amaçları ve uzun vadeli hedefleriyle bütünleşen bir düşünce olarak kabul edilmektedir (Hjelle and Zeigler, 1981: 217).

Allport, bireydeki iki eğilimden sözeder. Birisi proprium'a anlam kazandıracak biçimde faaliyet gösterme eğilimi diğeri ise, yaşamı ve biolojik ihtiyaçları devam ettirme ve doyurma eğilimidir.

Sözüğe geçen ilk özeğilim bireyin en iyi şekilde kendini geliştirmesine yardım etmekte, ikincisi organizmanın fizikî yaşamını sürdürmesini sağlamaktadır. Proprium, bireyin hayatını anlamlı şekilde sürdürmesine olanak verir (Berkkan, 1981: 12).

"Kendini geliştirme" Allport tarafından özeğilim şeklinde kabullenilmektedir. Ancak, eğitimin, sosyal öğrenmenin de bu konuda kişiye yapacağı katkıları gözönünde bulundurulmalıdır. Aile bireylerinin çocuğu ilk yıllarında yönlendirdiği bir gerçektir. Kendini geliştirme daha ileriki yaşlarda kendini tanıma ile eş düzeyde gitmektedir. Birey kendinden ne derece haberdar ise ve kendini ne kadar gerçekçi olarak algılıyorsa bir o kadar olumlu yönde ilerlemektedir.

20. yy'ın başlarında benlik teorisini geliştiren W. James, benliği "bilinen ben (The me)" ve "bilen ben (The I) olarak ikiye ayırmaktadır. Bilinen ben, "empirical ego" olarak adlandırılıp bireyin görünen yapısı, çevresidir. Maddi, toplumsal ve duygusal öge olmak üzere üç süreçten oluşmaktadır. Bilen ben, insanın bilinçli, yani düşünen yanıdır. James, "ben" kavramının önemine değinmekten başka, değerlerin ve gayelerin önemli bir rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bireyin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olup olmamasını yalnızca başarılarına bakarak değil, amaçlarıyla başarılarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkarılabileceğini savunur. Eğer başarılar amaçlara yaklaşırsa, sonuç yüksek benlik saygısı olacaktır. Aynı zamanda kişi, aynı toplumda yaşayan diğer kişilerle kendisini karşılaştırdığında başarılı buluyorsa, değerli olma duygusunu yaşayacaktır. (Erzem, 1981; 14).

Psikanalitik ekolde ise, James'in değindiği benliğin sosyallik boyutuna süperego kavramıyla değinildiği görülmektedir. Freud, ego'yu benlikten daha ileride tutmaktadır. Benlik, id, ego süperego ve bunların tamamlayıcı parçalarını kapsayıcı bir yapıya sahiptir. İdeal ego, süperego kavramları benlik yargılarının yapıldığı sosyal görüşle birlikte verilir, fakat sosyal benliğe bir yaklaşım oluşturmazlar. Freud, benliğin benlik saygısı

gelişimiyle ilgilenmez, bireyin kendinden nefret etmesi, suçlaması gibi patolojik yönüyle ilgilenir (Yanbastı, 1990: 72; Yurdağül, 1987: 12).

Psikanalitik ekolde, bireyin davranışlarının sorumluluğu bazı dış güçlerin omuzlarına yüklenmektedir. Hümanistik felsefeye gelindiğinde ise, bireyin kişilik, benlik gibi kavramları konusunda bilinçlenmesi ve davranış değiştirme üzerinde durulmaktadır.

Sosyal ilişkiler içinde kişiliği açıklayan Sullivan, kişiliğin varsayımsal bir kavram olduğunu belirtmektedir. İnsanın incelenmesi yerine ilişkilerin incelenmesi gerektiğini vurgular. Kişilik bir ya da birden fazla kişi ile ilişki durumunda ortaya çıkar. Bazı durumlarda diğer insanların somut varlığı gerekmez. İlişki kurulanlar hayali ya da varolmayan kişiler bile olabilir. Kişiliğin incelenmesinde kullanılabilecek en küçük birimlere "dinamizm" adını verir. Organizma bu göreceli ve sürekli enerji dönüşümleri sayesinde canlılığını sürdürür ve bu enerji dönüşümleri de davranışları oluşturur.

Sullivan için temel kavramlardan biri olan anksiyete kavramı ile bağlantılı olarak benlik tanımlaması yapılır. Anksiyete sonucu gelişen dinamizme "benlik" ya da "benlik sistemi" adı verilir. Yaşamın başlangıcında anksiyete anneden çocuğa geçer. Daha sonraki yıllarda ise, bireyin güvenliği tehlikeye girdiği zaman ortaya çıkan duygudur. Sullivan'a göre üç tür benlik vardır.

(1) İyi ben: Anne ile olan ilişkide ortaya çıkan hoş karşılanan ilişkileri sembolize eder. Bu ilişkilerin sonunda çocuğun kendine olan saygısı artar.

(2) Kötü ben: Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşur. Kaygı vardır ama uç noktada değildir. İstenmeyen davranışların engellenmesinde bilincin gelişmesinde bireye yardımcı olur. Birey kötü-ben'de kendine karşı olumsuz duygular geliştirir.

(3) Ben ve Ben olmayan: Benliğin bu kısmı bilinçaltında kalmıştır. Birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar, yapıcı bir işlevi yoktur. Annenin çocuğa karşı aşırı tepki gösterip, kuvvetli kaygı duyduğu durumlarda oluşur.

Görüldüğü gibi bu üç tür benlik kavramı da ailenin ödül-ceza yöntemleriyle bağıntılı olarak oluşmaktadır. Sullivan bu benlik sistemlerinin gerçek benliği çok seyrek olarak temsil ettiğini belirtip esas olarak bireyin anksiyeteden kaçabilmesi üzerinde durmaktadır (Yanbastı, 1990: 123; Gürhan, 1986: 16).

Aşırı otoriter tavır içindeki ailelerde çocuğun benliğine ilişkin olumsuz yargıları, kendine güvensizliği, yapabileceği işlere "ben yapamam"

düşüncesi ile girişmemesi varlığını ve düşüncelerini diğer insanlara iletmede çekingen davranması gibi olumsuz davranış kalıpları görülmektedir.

Çocuk merkezli ailelerde ise, çocuğun ben-merkezciliği körüklenmekte, başkalarının isteklerine saygı gösterme gibi davranış kalıplarını edinmesi engellenmektedir. Ayrıca sosyalleşmede gecikmeler ve olumlu deneyimler yaşaması zorlaşmaktadır. Çocuğun ilk sosyal deneyimleride yaşaması zorlaşmaktadır. Çocuk ilk sosyal deneyimlerinde aileden gördüğü aşırı ilgiyi ve tüm isteklerinin yerine getirilmesi kuralının geçerli olmadığını öğrenmektedir. Ayrıca çocuğun sahip oldukları ile sahip olduğunu zannettikleri arasındaki fark da büyük olacaktır.

Demokratik aile tutumu ise, çocuğun varlığına ve isteklerine saygı duyulması temeline dayanmaktadır. Gelişim aşamalarına uygun olarak çocuğa bazı sorumlulukların verilmesi söz ve seçim hakkı tanınması kendine güven duymasına neden olacaktır.

Karen Horney, bireyin doğuştan kendini gerçekleştirme gücüne sahip olduğunu savunur. Bireydeki kusurlu benlik gelişiminin çocukluk yıllarındaki temel gereksinimlerin yeterli derecede karşılanmamış olmasıyla açıklar. Psikanalitik ekolden ayrı olarak benlik gelişimini sadece ilk çocukluk yıllarıyla sınırlamaz, orta yaş ve yetişkinlikte benlik gelişiminin devam ettiği görüşündedir. Çocukluk yıllarındaki yaşantılar yetişkin yaşamındaki davranışları açıklamak için yeterli olamaz. Arada geçen sürede kişinin davranışlarına yön veren pekçok olay yaşanmıştır.

Horney, insanın yaşamındaki iki temel eğilimin kişiliğin yönlendiricisi olduğundan sözeder. Güven duygusu ve doyum. Güven duygusunun sağlanabilmesi ile çocukluk yıllarındaki kabul görme arasında bir bağlantı kurulmaktadır. Yalnız bir davranış yaptığında sadece cezalandırılmak korkusu değil, gelişimine karşı düşmanca duygular besleyen bir ortam olarak algılar. Doyumsuzluk ise, anksiyete yaratmaktadır. Temel anksiyete ise, çevre ilişkilerinden kaynaklanır. Anksiyete üreten koşullar ise, baskınlık, ilgisizlik, soğukluk ve yalıtılmışlıktır. Bu nedenle de Horney, bireyin anksiyeteden uzaklaşabilmesi için çevresinin bireye değer vermesi ve bireyin kendi kendisine değer vermesi üzerinde durur. Horney, daha ziyade benlik saygısının üzerinde durmaktadır. Benliğin tanımlanmasına ilişkin çalışmaların yanısıra benlik saygısı, ideal benlik, gerçek benlik gibi terimler de psikologlar ve araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmaktadır.

İnsanın benlik ve kişilik bütünlüğüne ilerlediği, seçimlerinde ve kararlarında özgür olduğu, değişme yeteneğine sahip olduğu, iç odakların

etkisinde davrandığı Rogers, tarafından vurgulanır. Her insanın içinde yaşadığı bir fenomenolojik alanı olduğunu belirtir. Fenomenolojik alanın bilinçli yanı benliktir.

Bireyin "Ben neyim?", "Ben ne yapabilirim?" gibi sorular yardımıyla işlevlerinin farkında olduğu kısaca "ben" hakkındaki bilinçli algılamaları "benlik" olarak tanımlanamaktadır. Benlik bilinç düzeyine çıkınca deneyimlerinden kişinin halihazırda ne olduğu konusundaki yargılarının yanısıra ne olması gerektiği yolundaki görüşleride vardır. Bu görüşlerin, hedeflerin çoğu ideal benliği oluşturur. Zaman içinde insanda değişiklikler olsa da kişi aynı insan olduğuna dair bir içsel bilince sahiptir. Rogers'a göre benlik insanın hareketlerini kontrol eden bir yapı da değildir. Davranışlar düzenlenemez, bireyin mevcut bilinçli algılarını sembolize eder. Deneyim ve algıların bileşiminden oluşan benlik bilinçlidir.

Rogers'da Horney gibi benlik saygısı üzerinde durur ve benlik saygısını içeren kavramların en önemlilerinden biri olarak benlik kabulünü vurgular.

Ben kabulünü kolaylaştıran çatışmaları azaltan koşulları ortaya koymaya çalışır. Rogers, bütün insanların dış dünyadaki yargılarının dayandığı ve onlara rehberlik eden benlik imajları geliştirdiğini iddia eder. Çevre ile ilişki sonucunda oluşan bu imaj ailesel ve sosyal önyargı kalıntılarından bağımsız olamaz. Eğer bireyin kendisi hakkındaki yargısı kötü ise, olumsuz şekilde etkilenecektir. Bireye karşı insafsızca davranılması, yargılarının düşüncelerinin reddedilmesi bireyin kendini kabulünü engelleyecek ve bu nedenle de acı çekmesine neden olacaktır (Yanbastı, 1990: 252; Can, 1986: 210).

Sağlıklı bir insandan beklenen ideal benlik kavramı adı altında toplanan hedeflere ulaşmasıdır. Bireyin her geçen gün kendini tanıması, sınırlarını zorlayarak hoşnut olmadığı yönleri değiştirmesi, kendini gerçekleştirmesidir. Bireye bu objektifliği vermenin yanısıra kendinden hoşnut olması, kendini sevmesi de öğretilmelidir. Kendi ile barışık olma diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme, ilişkilerinden doyum sağlama gibi unsurları da beraberinde getirecektir.

Ailenin okulöncesi dönemde iletişim kurma konusunda yapacağı hatalı davranışlar bireyin ileriki yaşamında kendine saygı duyması, sevmesi gibi özelliklerini etkileyecektir. Çocuğa anne ya da baba ile konuşmak istediği, birşey sorduğu sırada ilgisiz kalmak, başka iş ile meşgul olmak, ısrar ettiğinde de azarlamak gibi tavırlar alınması olumsuz etkiler yaratabilir. Bunun tersine çocuğun duygularının açığa çıkarılmasına yardım edecek açılımlı konuşma uygulamak, düzgün ve anlayabileceği, kısa

cümleler tercih ederek konuşmak anababa ile çocuk arasında konuşmanın ötesinde çocuğun kabul gördüğüne dair mesajlar verecektir. Ebeveynlerin bazılarında çocuğa pahalı oyuncaklar almanın iyi anababa olmak ile eş tutulduğu gözlenmektedir. Oysa iş dönüşü anne ya da baba ile çocuk arasında yaşanan doyurucu bir konuşma ya da oyun faaliyeti çocuk açısından çok daha fazla doyum sağlayıcı olabilir.

Benlik kavramının etkin rol oynadığı durumlardan birisi de akademik başarıdır. 1973-74 ve 1976 yıllarında Amerika Birleşik Devletler' inde gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada benlik kavramının akademik başarıya etki ettiği, beyazlar arasında alt ve orta sosyo – ekonomik sınıf kadınlarında benlik kavramı, denetim odağı ve akademik başarı arasında nedensel bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır (Moyer, 1979: 7134).

Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada da akademik benlik tasarımı ile okul başarısı arasındaki ilişki araştırılmış ve şu sonuçlar elde edilmiştir :

Alt sosyo-ekonomik gruptaki öğrencilerin Türkçe ve matematik dersleri için ne düzeyde yetenekli oldukları konusunda üst sosyoekonomik gruptaki öğrenciler kadar bilinçli olmadıkları saptanmıştır.

Kız öğrencilerin Türkçe matematik derslerine dair kendilerini değerlendirmelerinin erkeklere kıyasla daha gerçekçi olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca öğrencilerin belli derslerdeki yetenekleri hakkında öğretmenleri tarafından nasıl değerlendirildikleri konusundaki düşüncelerinin, akademik başarılarını yorumlamada önemli bir etken olduğu saptanmıştır (Arseven, 1986: 15).

Rehberlik servisleri, okul kurumu içinde bireyi bio-psiko-sosyal bir varlık olarak görüp, ona uygun hizmetler verebilmeyi amaçlamaktadır. Sözünü edilen araştırma sonuçlarında da değinildiği gibi bireyin kendini algılaması, değerlendirmesi ile gösterdiği performans ve tercihlerinde başarıya ulaşması arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Rehberlik servislerinin hizmetleri içindeki bireysel rehberlik faaliyeti bu konuda öğrenciye büyük yararlar sağlayacaktır. Bu hizmetin sunulması sırasında aile ile temasa geçilmesi ve eşgüdüm içinde çalışılması da gereklidir. Öncelikle ailenin nasıl bir insan yetiştirmeyi hedeflediği ortaya konulmalıdır. Bu konu ailenin bilinçliliği ve kültür düzeyi ile yakından ilişkilidir. Bir üst boyutta toplumun insan yetiştirme düzeni, kültür yapısı, dini inançları yer almaktadır. Bireyin toplum için olduğu bir düzeni mi, yoksa bireyin mutluluğu, refahının temel alındığı bir toplum düzeni mi hakimdir? Toplumun görüşleri doğrultusunda ailede çocuk yetiştirme biçimini belirleyecektir. Toplumun yargısını isteklerini günlük hayatta,

sanat eserlerinde ve hatta atasözlerinde bulabiliriz. Dikkatle bakılırsa deyişlerimiz ve atasözlerimiz içinde kişilik, benlik kavramı ile ilgili olanlarda benliğin öne çıkarılması yerine başkalarına uyma ve tevazu içerenler daha fazladır. Ülkemiz için kültürel ve ekonomik nedenlerle hızlı bir değişim yaşadığımız bir gerçektir. Bir önceki kuşakta doğu felsefesi ve din yüzünden bireyin kendini ortaya koyması pek onay görmemektedir. Bugünün gençliğinin girişken, düşüncelerini karşısındaki birey hangi kademede olursa olsun saygı çerçevesi içinde ona aktarabilen, kendi kararlarını kendi verebilen sorumluluk alabilen kişiler olması amaçlanmaktadır.

Orta eğitim düzeyinde başlatılan ders geçme sistemi, kendi seçimini yapabilen, hedefleri belli insan tipi yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu sistem öğrenci merkezli olup, öğrencinin karar vermesi ve kararının sonuçları çok yönlü olarak değerlendirebilmesini gerekli kılmaktadır. Burada da benlik kavramı, akademik benlik ve ideal benlik kavramlarının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKLAR

- Arseven, Ali. Benlik Tasarımı (Gelişimi ve Okul Başarısıyla İlişkisi), Eğitim Fakültesi Dergisi, 1986, Sayı 1, Sayfa 15-17.
- Berkkan, Sanem. Öğrencilerin Kendilik Anlayışını Geliştirmeyi Amaçlayan Bir Rehberlik Program, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İst., Boğaziçi Üniversitesi, 1981.
- Can, Gürhan. Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1986.
- Erzen, Onur. Pakel, Self Esteem In Children and It's Antecedents, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, 1981.
- Hjelle, A. Larry; Zeigler, Daniel, J. Personality Theories, New York: Mc Graw Hill Inc., 1981.
- Moyer, David. Calkin, Akademik Başarı, Benlik Kavramı ve Denetim Odağı: Ulusal Boylam Çalışmasının Nedensel ve Analizi, Dis. Abs. İnt., Vo. 39, 1979, Sayfa 7134-7135.
- Yanbastı, Gülgün. Kişilik Kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Yay., 1990.
- Yurdagül Şükran. Bazı Sosyo-ekonomik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımına Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1987.