

## TEZ ÖRNEĞİ

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### BENLİK VE ERGENLİK KAVRAMLARINA KURAMSAL BİR BAKIŞ

##### 1.1. Benlik Kavramı

Kişinin yaşamında bir kenara bırakması kolay olmayan ve bu aşığı yukarı herkes tarafından anlaşılmaya çalışıldığı için hakkında oldukça fazla tanımlama ve açıklama yapılan benlik olgusu kişinin kendisinin kişilik özelliklerine dair kanılarının, fikirlerinin bütünü, kişinin kendisini anlayıp tanıyıp, öz şahsıyla ilgili vardığı hükümlerin yorumlanmasından meydana gelmektedir.

Benlik (kendilik veya self) kişinin kendi şahsına dair his, idrak, yorumlama ve fikirlerin bir araya gelmesinden meydana gelen bir olgudur (Cüceloğlu, 2011: 40). Kişinin bütün nitelikleri, idealleri, değerleri ve uzun vadedeki isteklerini kapsayan, kişinin ne olup ne olmadığı kombinasyonundan meydana gelen aktif bir olay dizisidir (Hökeli, 2013: 36). Başka bir söyleyişle benlik, kişinin kendisini idrak algılayış şekli ve kişiliği oluşturan bir olgu biçiminde tarif edilmektedir. Bireyin psikolojik ve toplumsal gelişmesi sırasında şekil olmaktadır (Aslan, 1992: 7). Benlik kendimizi ne şekilde algıladığımızla ilgili olduğundan kişilik olgusunun sübjektif tarafıdır. Bireyin bütün niteliklerinden meydana gelen benlik gelişmesi, kişinin yaşadıklarının bir bakıma toplamıdır.

Ben, benlik, kişilik çoğu zaman anlamdaş olarak birbirinin yerini tutan sözcüklerdir. Bireyi kendisi yapan, diğerlerinden ayrı yönlerini ortaya koyan yaklaşım, davranış ve duyguların sistemli bütünlüğü olan benliğin tanımı (self concept) kişinin kendi varlığını kavrama ve algılama şekli olarak verilmektedir (Yörükoğlu 2004). Kişinin fiziki ve toplumsal çevreden etkilenmeleri ve onu etkilemeleriyle elde ettiği kimi bireysel davranış, duygu ve değerler bütünlüğüne benlik denir (Tan, 1970).

Koşulsuz kabulün olduğu bir ortamda olan birey gerçek benliği ile iletişim halinde olmakta ve kendi potansiyelini ortaya koyabilmektedir. Asıl benliğin ne olduğunu bilmeyen kişiler kendilerini doygunluk duygusundan uzak, sağlık sorunları olan ve başarı sağlamamış olarak görmektedirler. Temel benlik noktasına varmayı zorlaştıran asıl faktör, kabullenme

şartlarının öğelerinden birisidir. Çocuklukta onaylanarak kabul edilmekle ilgili en etkili iletiler aile ortamında verilmektedir. (Yavuzer ve Demir 2016: 44-45).

Benlik, psikoloji bilimi açısından değerlendirildiğinde kişinin çevresini anlamasında, biçimlendirmesinde, yorumlamasında ve çevreye bir tepki vermesinde en sağlam zemin ve destektir. Benlik, kimlik ve kişilik olgularını da içeren, kişiyi diğerlerinden farklı kılan nitelikleridir (Kulaksızoğlu, 2000).

“Benlik” veya “ben” kavramları, esas kişilik özelliklerini veren ve çok katmanlı haliyle günümüz ruhbilim alanının üzerinde en çok çalışma yapılan konularından biri olmuştur (Köknel, 1995). Benlik olgusu, bireyin varlığını ve bireyin bizzat kendisince fark edilerek algılanan deneyimlerini de kapsayan bir olgudur (Kasatura, 1998). Benlik olgusu, uzun bir süreçte herhangi bir anda farklılıklarımız hakkında sahip olduğumuz düşünce ve tutumların özel bir birleşimi anlamına gelir. Benlik bireylerin şuurlu olarak kendi varlığını oluşturduğunu düşündükleri öğelerin bütünlüğüdür (Onur, 1995).

Kişinin benliği, kendisini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyiminden oluşur. Benlik kavramı ile ilgili çokça tanımlamalar ve açıklamalar söz konusu olup tanımlardan anlaşılacağı üzere bireyin yaşamının vazgeçilmez, değişen ve gelişen bir yanıdır. İşlevsel psikolojinin en önemli öncülerinden birisi olan James, benlik kavramını sistematik olarak ele alan psikologdur. William James, *The Principles of Psychology* (1952/1891) adlı eserinde benlik kavramından söz ederek bu kavramı psikologların ilgi alanına sokmaya başlamıştır. James bu yapıtında, benlik olgusunun “bilinen benlik (self as known)” ve “bilen benlik (self as knower)” olarak ikiye ayrılarak ele alınmasının daha doğru olacağını, psikolojinin alınan giren bilinen benliğin mutlaka değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. William James’e göre bilen benlik, bu bütünlüğün öznesi, bilinen benlikse nesnesi konumundadır. Konu, o olduğuna göre psikolojinin bilinen konusu benlik, bilim tarafından ele alındığında bilginin nesnesi olmaktadır (Akt: Saygın, 2008). James, benliğin toplumsal benlik, maddi benlik, manevi benlik ve saf benlikten oluştuğunu belirtmektedir. Ona göre benlik, en kapsamlı ifadeyle bireyin kendisine ifade edebileceği şeylerin bütünüdür (Akt: Bacanlı, 1997).

Psikolojide Freud’un önderliğinin yapmış olduğu psikanalizin, benlik kavramının herkes tarafından dikkate alınmasında çok büyük katkısı olmuştur. Freud, şuurlu- şuursuz- şuursuz dışı sınıflandırması ile insanların tutum ve davranışlarının psikodinamiğini aydınlatmaya çalışarak psikoloji bilimine yeni bir yön veren benlik olgusunda psişik kavramları id-ego

süperego gibi yapı bakımından sınıflandırmıştır. Kişiliğin önemli oranda bilinçli yanı olan ego, kişinin kendisiyle ilgili bilincinde olduğu bilgi anlamına gelmektedir. Psikanalizin önemli kaynaklarında ego yerine benlik kavramının kullanıldığı fark edilmektedir (Bacanlı, 2004: 15). Freud'un psikanalizle ilgili kuramı ego, id ve süperegoyu kapsayan ve id ile süper egonun dengesini temin eden sistemdir (Geçtan, 2006). Benlik olgusu üzerine düşünen psikologlardan biri olana Cooley, benlik kavramına özellikle toplumbilimsel açıdan yaklaşarak bireyin etkileşimde buldukları bireylerin nasıl muhakeme edildiğini ve ne şekilde yorumlandığını ortaya koyan bir kavramsal oluşum süreci olarak ifade etmiştir (Kula, 2001).

Adler ise benlik kavramını kişisel psikoloji içinde bir entegrasyonun ögesi olarak ele alınmıştır. Benlik olgusu; bireyin kim olduğuyla ilgili inanışlarıdır (Geçtan, 2006: 55).

Benlik olgusu, bir kişinin kendisini nasıl gördüğüyle ilgilidir ve birçok psikoloğa göre benlik yaşamın temel amacıdır. Benlik, bütün zıtlıkların üstüne geçmeyi ve kişiliğin bütün yanlarının eşit biçimde ortaya konulmasını sembolize etmektedir. Bundan sonra erkek ya da kadın, ego ya da gölge, kötü ya da iyi, şuurlu ya da şuursuz değilsiniz; bütün bunları bir arada yaşamaktasınız. Psikolojide insancıl yaklaşımın kuramcılarında ve psikoterapi araştırmaları yapan psikologların önemlilerinden biri olan Rogers'ın kişilik kuramına göre benlik, bireyin bilinçli ya da algılayabildiği bütünlüğün bir ögesidir. "Ben"le ilgili bilinç içindeki algıların bütününe kapsamaktadır. Özellikle "ben kimim?" türünden sorulara verdiğimiz yanıtlarla kendinin farkına varma ve "ben ne yapabilirim?" biçiminde sorulara verdiğimiz yanıtlarla da yaşamda hangi faktörde etkili olduğumuzu içermektedir. Benlik olgusu, bireyin kim olduğuyla ilgili çıkarımlarının yanında, olması gerekeni ve ne olmak istediğiyle ilgili düşüncelerini de kapsamaktadır. Benlik olgusu, bireyin kendisiyle ilgili zihninde var olan bir imajdır. Bireyin ne olmak istediği veya modeliyle ilgili düşünleri "ideal benliği" meydana getirir. Bu kavram, kişinin varmak amacıyla olduğu ve sahibi bulunduğu halde kendisini çok önemli hissedeceği benliği ifade etmektedir. Esasında Rogers'ın bakış açısında benlik olgusu, bireyin kendisiyle ilgili doğru veya yanlış bazı teorilerdir (Yanbastı, 1996)

Değişik biçimde tanımlanmaya gayret edilen ve kişilik olgusunun sübjektif tarafı sayılan benlik, temelini bireyin kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz deneyimlerinden almaktadır. Benlik, kişinin ayırıcı yanları olan ve onu diğerlerinden farklı kişi olarak bir bakıma bir kimlik tespiti; bununla birlikte bireysel varlığının ayırımına varması anlamını da taşımaktadır (Onur, 1987).

## **KAYNAKÇA (ÖRNEK)**

Aslan, E., “Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri” M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi. (2), ss.7-14, (1992)

Cüceloğlu D., “İnsan ve davranışı. 21. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, (2011)

Cüceloğlu D., “Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitapevi, (2000)

Hökelekli H., “Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi”. 2. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları, (2003)

Tan H., “Akademik Psikolojide Ego ve Benlik “Self” Kavramı”, H.Ü Sosyal Bilimler ve Beşeri Bilimler Dergisi, C. II, Sy. 1, Ankara, (1970)

Yörükoğlu A., “Değişen Toplumda Aile ve Çocuk”. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, (1989)

Yörükoğlu A., “Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar”. Özgür Yayınları. İstanbul, (2004)