

Benlik Kavramı ve Uyum

Ersin ALTINTAŞ*

ÖZET

Benlik kavramı kişiliğin ip uçlarını veren anahtar bir kavram olarak psikolojik danışmada kullanılmaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendini algılaması ve değerlendirmesidir. Bu kavram çocukluktan başlayarak toplumsallaşma süreci içinde gelişir. Bireyin çevresini benlik kavramına uydurarak algılar ve davranış algılanan gerçeğe tepkidir. Benliğin içindeki yaşantı ve algıların bütünleşmesi uyumla ilgilidir. Bireyin kendini değerlendirmesi ile başkaları tarafından değerlendirilmesi ve gerçek benlik ile ideal benlik arasında büyük boyutlardaki farklılık uyumsuzluk meydana getirir. Maslow'a göre psikolojik sağlık, kendini (benliği) gerçekleştirme- dir. Bireyin sağlıklı biçimde, kendini varlığını eriterek gruba uyma eğilimi ise benliğin kaybına neden olur. Bu makalede benlik kavramı ile uyum arasındaki ilişki incelenmiştir.

RESUME

Le Concept De Soi Et L'Adaptation

Dans la consultation psychologique, on a souvent recours au concept de soi considéré comme une notion clé qui donne les points de repère de la personnalité. Le concept de soi peut être défini comme la perception et l'évaluation de l'individu lui-même. Ce concept qui prend naissance à partir de l'enfance progresse pendant le processus de sociabilité. L'individu perçoit son environnement en l'adaptant à son concept de soi et son attitude se manifeste ainsi comme une réaction contre la réalité perçue. La vie dans "le moi" et l'intégration des perceptions sont en relation avec l'adaptation. L'écart de grande dimension entre l'évaluation de l'individu lui-même et celles des autres entre le moi réel et le moi idéal crée l'inadaptation. Selon Maslow, la santé psychologique dépend de la réalisation optimale du moi. Et la

* Yard. Doç. Dr., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi

tendance de l'individu de dissoudre d'une façon malsaine sa propre personnalité pour s'intégrer au groupe entraîne la perte de sa personnalité. Cet article vise à étudier les rapports existant entre le concept de soi et l'adaptation.

Psikoanalitik yaklaşım, davranışların açıklanmasında içsel, davranışçı yaklaşım dışsal belirleyiciler, insançı yaklaşım ise, insanı insan yapan yaşantılar, tutumlar, inançlar, değerler, amaç ve arzular gibi özellikler üzerinde durmaktadır. Ayrıca insançı psikoloji insan davranışlarını anlamada benlik kavramına özel bir önem vermektedir. Benlik kavramı A.B.D.'lerinde 1940'lardan bu yana, ülkemizde ise son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Benlik kişiliğin özü olmakla birlikte kişilikten farklı bir kavramdır. Birey kendi kişilik özelliklerinin bazılarının farkında olmasına karşın, bazılarının farkında olmayabilir veya bunlar hakkında yanlış bilgiye sahip olabilir. Bireyin kendini ve çevresini algılama biçimi, onun tutumlarına, davranışlarına, başarısına, mutluluğuna ve uyumuna yansımaktadır. Özgüven duygusuna sahip olma veya olmama, kendini çalışkan veya tembel olarak algılama durumu, benlik kavramı ile ilgilidir. Başkalarının bize anlamsız, mantıksız ve tutarsız gelen davranışları, olayları onun gözüyle görmemiş olmamızdan kaynaklanmış olabilir. Birey yaşamının her bir durumu için bir benlik kavramına sahiptir. Bu benlik kavramları, bireyin kendini algıladığı benlik kavramları, başkalarının kendisini nasıl algıladıklarını düşündüğü benlik kavramları ve kendisinde olmasını istediği ideal benlik kavramlarıdır (Özoğlu, 1975).

BENLİK KAVRAMININ OLUŞUMU VE GELİŞİMİ

Çocuk doğumunun ilk yıllarında, kendi vücudu ile dış dünya arasında ayırımı yapamamakta, kendi varlığının nerede bittiğini; dış evrenin nerede başladığını bilememektedir. Parmağını emen çocuk ağızında ve parmağında duyum hissettiği halde çingırağı emdiği zaman aynı doyumunu hissetmez. Çocukta benlik bilinci, zayıf bir bellek, kendini çevreden ayıracak kadar birikim yokluğu ve dil yetersizliği nedeni ile yavaş gelişir. Benlik kavramının gelişmesinde üç yaşından itibaren içe yansıtma ve özdeşleşme mekanizmaları önemli rol oynar. Çocuk kendine ait olanla olmayanı birbirinden ayırır. Özellikle bedensel varlığının bilincine varır. Böylelikle "ben" ve "benden ayrı" kavramları oluşur. Çevresi ile iletişim ve etkileşimin sonucu öğrendiği kavramlar, benlik kavramının oluşmasında etkindir. Tekrar tekrar duyduğu adı, kendisi için referans kaynağıdır. Adı ile kendisini başka şeylerden ayırır ve çocukta özne ben oluşur. 4-5 yaşına geldiği zaman çocuğun kendisi hakkındaki kanısı gelişir. Ancak bu yaş döneminde çocukta benmerkezci tutum söz konusudur. Çocukta benlik kavramı gelişimi, toplum-sallaşma süreci içinde, bulunduğu toplumsal grupların normlarını özümleyerek gelişir. Benliğin sınırları çocuklukta mülkiyet tutkusundan başlayarak, "biz" ve "insanlık" kavramlarını da içerecek biçimde halka halka gelişir. Çocukta benlik

kavramının gelişmesinde, aile ve okul gibi kurumların etkisi büyüktür. Destekleyici ve köstekleyici ana-baba-öğretmen tutumlarının öğrencilerin olumlu ve olumsuz benlik kavramı geliştirmelerindeki rolü büyüktür. Benlik kavramı ve kişilik nitelikleri ile öğrenme arasında yakın bir ilişki vardır. Çocuğun, sevilme, korunma, benimsenme gibi temel gereksinmelerinin, uygun bir biçimde karşılanması, onların olumlu bir benlik kavramı geliştirmelerinde önemlidir. Yetenekleri ölçüsünde başarı göstermeyen çocukların bazılarında olumsuz bir benlik kavramı geliştiği görülür. Yeterli model kişiler (ana-baba-öğretmen) benlik kontrolünü da içeren bir benlik kavramının gelişmesine neden olurlar.

BENLİK KAVRAMI VE UYUM

Uyum, bireyin duyuşsal ve iç organlarına ait bütün yaşantılarının benlik kavramı tarafından özümlemesidir. Uyumsuzluk ise, bireyin benlik kavramı ile bütünleşmemiş olan anlamlı duyuşsal ve iç organlara ait olan yaşantıların farkında olunmasının yadsınması ile meydana gelir. Benlik kuramına göre birey, benlik kavramına uygun biçimde davranır ve çevresini benlik kavramına uydurarak algılar. Benlik kavramına uygun yaşantılar benliğe özümlenir. Uygun düşmeyen yaşantılar ise yadsınır ya da benlik kavramına uygun biçimde değiştirilir (Rogers, 1959). Benlik kavramının devamında yüksek düzeyde ruhsal denge gerekir. Kişinin benlik bütünlüğüne bağdaşmayan, algılar, yaşantılar, duyuş ve tavırlar çelişkilere neden olur. Çelişkiler kaygı yaratır. Birey bu çelişki ve kaygılardan kurtulmak için ruhsal ekonomi ve dengeyi sağlayacak bir savunma sistemi geliştirir (Tan, 1986). Bireyde algı alanının yeni baştan örgütlenmesi içgörü ile olur. Bu durumda yaşam birikimleri birbiri ile bütünleşir; Bunlar benliğin bütünleşmesidir. İçgöründe öğeler arası ilişkilerin anlaşılması, benliğin kabullenmesi ve seçim yapabilme olmak üzere üç öge önemlidir (Rogers, 1942). Bireyin davranışları benliği yüceltme amacına yöneliktir. Bireyin benliğini sürdürmemeye tehlikesi uyumsuzluk yaratır. Birey bu durumda savunma mekanizmaları kullanır. Bu mekanizmaların çokluğu ve yoğunluğu ölçüsünde uyumsuzluğu artar. Sürekli benliğini savunmak zorunda kalan kişinin algı alanı daralır. Davranışları donar. Fenomenal benlik uyumsal davranışlarla sınırlıdır (Baymur, 1975). Fenomenal alan, bireyin davranışlarını belirleyen en önemli etkidir. Bireyin algı ve tepkilerini belirleyen benlik ise, fenomenal alanın bir ögesidir. Fenomenal yaklaşıma göre davranış; danışanın açısından görüldüğünde anlaşılır. Bireyi anlamak için, onun iç dünyasına girerek, olayları onun görüş açısından görmek gerekir. Hatalı da olsa, bireyin kendini ve çevresini nasıl gördüğünden başka gerçek yoktur. Davranış algılanan gerçeğe tepkidir. Empatik bir anlayışla, güven verici bir ortamda, eleştiri ve yargılamadan uzak bir tutumla, belli sınırlarla davranışların nedenleri öğrenilebilir. Bu sınırlılıklar iletişim becerisinin yetersizliği veya bilincinde olmadığı yaşantılarını ifade edememek olabilir (Rogers, 1959).

Benliğin kendi içindeki düzen ve anlamını bulmasına benlik bütünlüğü denir. Benlik bütünlüğüne ulaşmış kişi, kendi yaşamını acısı, tatlısı, olumlu, olumsuzu ile kabul eder. Bu durumda bireyin ne geçmişe dönük pişmanlıkları ne de geleceğe dönük korkuları vardır. Ölüm korkusunun kökeninde bile, bireyin kendine özgü olan yaşamını kabul etmeyişi vardır (Öztürk, 1985). Kendini oluşturma'nın ön koşulu kendini bilmektir. Kendini tanıyan birey hem iç dünyasındaki, hem de dış dünyasındaki olayların bilincindedir. Başkalarını nasıl etkilediğini ve başkalarından nasıl etkilendiğini bilir. Kendi yaşamını kendi yönetebilir. Kendini gerçekçi bir biçimde tanımayan birey, içgörü yoksunluğu nedeni ile iç dünyasında neler olup bittiğinin, dış dünyasındaki olaylardan nasıl etkilendiğinin bilincinde değildir. İçgörü kazanmış bireylerde, benlik kontrolü, kazanmışlarda benliği savunma mekanizmaları fazladır. Yüksek düzeyde benlik kavramına sahip olan bireyler, toplumsal ilişkilerinde daha güçlü olma eğilimindedirler. Benlik kavramı ile gerçek arasındaki bağlantı bozulduğunda, birey psikolojik yardıma gereksinime duyar. Psikolojik danışma, bireyin gerçekçi benlik kavramları geliştirme ve bu kavramların geçerlilik derecelerini deneyip değerlendirmesinde büyük rol oynar. Psikolojik danışmanın temel işlevi, bireyin mutluluğu ve gelişmesini engelleyen etmenleri etkisiz kılmasıdır. Psikolojik danışmada odak noktası benlik kavramıdır.

Crutchfield (1955) ve Tudhemhan (1959)'ın, bireylerin uyum sağlamaları konusunda yaptıkları çalışmalar, kendi benlik kavramın kabul etme düzeyleri düşük olan bireylerin benlik kavramlarının kabul etme düzeyleri yüksek olan bireylerden daha fazla toplumsal baskılara boyun eğdiklerini desteklemektedir (Garrison, 1987).

Bireyin kendine saygı ve değer vermesi için başkaları ile doyum sağlayıcı ilişkileri gerekir. Kendini gerçekleştirirmede olgun, bilinçli ve sorumlu davranışlar önemlidir. Sorumluluk bilincindeki bir bağımsızlık, benlik saygısının dıştan görünen yönüdür. Benlik saygısı ise, ruh sağlığının ana ögesidir (Patterson, 1959).

Bireyin kendini değerlendirışı ile başkaları tarafından değerlendirilişi birbirine yakın veya farklı olabilir. Bu değerlendirmede çok büyük boyutlardaki farklılık uyumsuzluğun göstergesidir. Örneğin çok çalışkan bir öğrencinin öğretmenlerince çok zeki ve başarılı olarak görülebilmesine karşın, kendisini algılaması çarpık olabilir. Birey başarısızlık korkusu çekme, başarıyı yeterli bulamama ya da hep birinci olmaya alışma gibi nedenlerle başkasının öne geçmesi durumunda yıkılabilir. Kendini değersiz bulabilir. Katı benlik kavramına sahip olanlar, bu kavrama aykırı olan herşeyden tedirgin olurlar. Esnek benlik kavramına sahip olanlar ise, başaracağına olan inancını birden yitirmezler (Yörükoğlu, 1986).

Birey, benlik kavramına ters gelen bir rolü üslendiğinde uyumsuzluk yaşayabilir. Ancak, birey bu uyumsuzluğu azaltmaya yönelir. Uyumsuzluk yeni rol doğrultusunda düşüncelerin değiştirilmesi ile azaltılabilir. Bireyde üretkenliğin azlığı benlik yoksullaşmasına neden olur. Bireyin kendi değer yargılarına,

hedef ve ideallerine uyumlu biçimde davranması, kendine olan saygınlığını, güvenini ve mutluluğunu artırır. Yaşantılar gerçeğe uygun biçimde simgeleştirildiğinde, benlik kavramı ve yaşantı denge durumuna gelir. Böyle bir durumun bireyin tüm yaşantılarını kapsamaması, kişiliğin bütünleşmesini sağlar. Yaşantıları benlik kavramına uygun olmayan bireylerde birtakım kaygılar ve huzursuzluklar belirir.

Benlik kuramına göre uyum, gerçek ve ideal benlik kavramları arasındaki uygunluk olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 1959); ancak, benlik ve ideal benlik kavramları arasındaki uygunluğun uyum ile ilişkisini inceleyen araştırma bulgularının çelişik sonuçlar verdiği ileri sürülmektedir (Wilcox ve ark. 1971). Bu durum uyum kavramına verilen farklı anlamlardan kaynaklanmış olabilir.

Psikanaliz ve davranış terapilerine göre, ruh sağlığı hastalık belirtisinin olmayışıdır. İnsancı psikoloji ise, ruh sağlığı kavramına olmaması gereken yerine, olması gerekenin önemini vurgulayarak, dinamik bir boyut getirmiştir. Psikolojik sağlığı iyi hayat olarak nitelendirmiştir. İyi hayat bir durum değil, bir süreçtir ve bir gelişme yönüdür. Rogers'a göre tam kapasite ile işlev yapma, Maslow'a göre ise, kendini gerçekleştirme (Kuzgun, 1985).

BENLİK KAVRAMI VE UYMA (CONFORMITY)

Birey kendini öznel yönden tanıyabilir. Ancak nesnel yönden tanımak güçtür. Bireye ait yeteneklere, ilgilere ve başarılarla ait bilgiler ne derece yeterlidir. Kendini tanımak kadar, bu gerçekleri kabul etmek de önemlidir. Ruh sağlığı yerinde olmak, çoğu kere, itaat ve kurallara uyma (conformity) talep eden toplumumuzda "iyi uyum sağlama" olarak yorumlanmaktadır. Bu pasif uyum kişilik gelişimini engeller. Sağlıklı bir uyumda bireyin değerleri ve ahlak anlayışı ile toplumdaki bütünleşir. Sağlıksız bir uyumda ise, birey küçük bir grubun kurallarına uyarak kişilik bütünlüğünü yitirir. Birey gruptan toplumsal ihtiyaçlarını karşılar. Ancak, grubun kendisine müsaade ettiği çerçevede kişilik kazanabilir (Tan, 1986). Uyma eğilimi, çağımızda yaygınlaşan en büyük tehlikedir. Kişi varlığını tehdit eden tehlike kaygısı karşısında, kendini bir gruba uydurarak, kolektif hareket denizinde varlığını eriterek, varoluşuna yönelik kaygılardan geçici olarak kurtulur. Ancak bu uyma sonucu kişi, kendi varlığından haberdar olmayı, potansiyellerini, kendini, özgün ve başkalarından ayrı, kendine özgü varlık yapan bütün niteliklerini ve benliğini kaybeder (May, 1958).

SONUÇ

Bireyin kendini ve çevresini algılama biçimi onun tutum, davranış, uyum ve mutluluğuna yansımaktadır. Olumlu anne-baba-öğretmen tutumları benlik kavramının gelişimini etkilemektedir. Bireyin benlik bütünlüğünde bağdaşmayan

yaşantılar, duygular ve tavırlar bireyde çelişki meydana getirir. Bireyin benliğini tehdit altında hissedip yoğun savunma mekanizmalarını kullanması uyumsuzluğa neden olur. Bireyin benlik kavramına ters gelen rolü üslenmesi, benlik kavramı ile ideal benlik arasındaki uygunsuzluk, kendini algılayışı ile başkaları tarafından algılanışı arasındaki büyük farklılık uyumsuzluğa neden olabilir. Bireyin kendi değer ve ahlak kuralları ile toplumunki bütünleştirdiğinde sağlıklı bir uyum sözkonusu olmasına karşın, itaat ve kurallara körü körüne uyma (conformity) kişilik ve benlik gelişimini yok eder.

KAYNAKLAR

1. BAYMUR, Feriha: Hümanistik Psikoloji. (Teksir), Ankara: 1978, s. 8.
2. GARRISON, C. Karl, Karl C. GARRISON; Jr. Benlik Gelişimi. Ergenlik Psikolojisi. Özet Çeviri: Uğur ÖNER, Hacettepe Taş Kitapçılık LTD. ŞTİ. Ankara: 1987, s. 308.
3. MAY, R.E., ANGEL and H.F. ELLENBERG (Eds): Existence, New York: Basic Books, 1958, s. 48-49.
4. ATTERSON, C.H.: Counseling and Psychotherapy, New York: Harper and Row, 1959, s. 62.
5. ROGERS, C.R.: Counseling and Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1942, s. 206-210.
6. ROGERS, C.R.: A Theory of Therapy, personality and Interpersonal Relationships as Developed in the client Centered Framework, in Koch (Ed.) Psychology: A Study of a Science. Vol-II. General Systematic Formulations, Learning and Special Processes. New York, Mc Graw Hill, 1959.
7. ÖZOĞLU, Çetin Süleyman: Psikolojik Danışmada Benlik Kavramı. A.Ü. Eğitim Fakültesinin Onuncu Yılına Armağan. U.Ü. Eğitim Fakültesi, 1975, s. 94.
8. ÖZTÜRK, Orhan: Psikanaliz ve Psikoterapi. Evrim Kitapevi. İstanbul: 1985, s. 159.
9. KUZGUN, Yıldız: Psikolojide İnsancı Yaklaşım. A.Ü. Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt: 18, Sayı: 1-2, s. 1-9.
10. TAN, Hasan: Psikolojik Yardım İlişkileri. Danışma ve Psikoterapi. M.E.G.S.B. Devlet Kitapları, İstanbul, 1986, s. 74-156.
11. WILCOX, A.H. FRETZ, B.: Actual-İdeal Discrepancies and Adjustment. Journal of Counseling Psychology Vol: 18, s. 166-169.
12. YÖRÜKOĞLU, Atalay: Gençlik Çağı. Türkiye İş Bankası Yayını: Ankara, 1986, s. 90.