

Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler*

Factors Affecting High and Low Self-Esteem

Kaan SEVİM¹, Taner ARTAN²

Yayın geçmişi:

Makale gelişi:

10.11.2021

Revizyon:

18.12.2021

Kabul tarihi:

27.01.2021

Yayımlanma tarihi:

31.12.2021

Anahtar kelimeler:

Benlik,

Yüksek benlik saygısı,

Düşük benlik saygısı,

Benlik saygısı,

Keywords:

The Self,

High self-esteem

Low self-esteem,

Self-esteem,

Özet: Multidisipliner çalışmalar benlik saygısını anlamada oldukça önemli adımlar atmıştır. Benlik saygısı insanın aile hayatından başlayan ve hayatı boyunca değişiklikler gösterebilen ve kişinin bio-psiko-sosyal tüm yönlerini etkileyebilen bir olgudur. Benlik saygısının hem nedenlerinin hem de sonuçlarının araştırılması için birçok multidisipliner çalışmalar yapılmaktadır. Kişilerin gerçek benlikleri ile ideal ve olması gereken benlikleri arasında farkların oluşması düşük ya da yüksek benlik saygısına yol açabilmektedir. Yüksek ya da düşük benlik saygısı arasında birçok fraksiyon da bulunmaktadır. Bu durum bazen genel bir benlik saygısını yansıtırken bazen de özel bir durumu yansıtabilmektedir. Kişilerin benlik saygısına duydukları ihtiyaç da benlik saygısını etkileyen önemli faktörlerden bir tanesidir. Benlik saygısı üzerine etkisi olan faktörlerin bilinmesi olumsuz etkilerinden korunma açısından önemli bir bilinç de yaratmaktadır. Aynı zamanda benlik, öz-kavram ve ego kavramlarının yanlış anlaşılması benlik saygısının da tam olarak anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Mültidisipliner perspektifle benlik saygısı üzerine yapılan çalışmalar incelenerek hem yüksek hem düşük benlik saygısını etkileyen faktörlerin ortaya konulması önem arz etmektedir. Böylelikle bu çalışmada literatür taraması yapılarak yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler incelenmeye çalışacaktır.

Abstract: Multidisciplinary studies have made significant strides in understanding self-esteem. Self-esteem is a phenomenon that starts with a person's family life and can change throughout his life and can affect all bio-psycho-social aspects of the person. Many multidisciplinary studies investigated both the causes and consequences of self-esteem. Differences between people's actual/own self-state and their ideal self-state and ought self-state can lead to low or high self-esteem. There are also many factions between high or low self-esteem. While this situation sometimes reflects general self-esteem, it can sometimes reflect a particular case. The need for self-esteem is one of the significant factors affecting self-esteem. Knowing the factors that affect self-esteem also creates a substantial awareness in the sense of protection from their unfavorable effects. At the same time, misunderstanding the concepts of self, self-concept, and ego makes it difficult to comprehend self-esteem. It is outstanding to reveal the factors affecting both high and low self-esteem by examining the studies on self-esteem from a multidisciplinary perspective. Thus, this study will investigate the factors affecting high and low self-esteem by reviewing the literature.

1. Benlik Kavramı

Bireyin tarihsel bağlamda geçirmiş olduğu varoluş sürecinde her ne kadar kendisinin ne olduğunu tanımlama noktasında felsefeyle ve dinle birtakım fikirler geliştirmiş olsa da bireyin kendisini modern bilim anlayışı çerçevesinde incelenmesi yaklaşık 180¹ yıllık bir geçmişe sahiptir. Bireyin kendisini nasıl tanıdığı, diğerlerinin bireyin kendiliğini nasıl tanımladığı ve toplumun benliği yüklemiş olduğu kültürel normlar ve biçimlerin neler olduğu benliğin tanımlanmasını zorlaştıran unsurlar olmuştur.

*Bu çalışma yazım yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, kaan.sevim@izu.edu.tr, ORCID: 0000-0000-0000-0000

²Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul, Türkiye, taner.artan@iuc.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8716-2090

Benlik kavramı literatürde farklı biçimlerde tanımlanmakta ve kavramsallaştırılmaktadır. Benlik kavramı psikolojide genel olarak "benlik tasarımı", "öz kavramı" ve "kendilik anlayışı" gibi farklı şekillerde kullanılmaktadır (Tuncer, Atay, Türker ve Tuncer, 2014, s. 22). İngilizce tercümelerden kaynaklanan farklılıklarla birlikte karıştırılan benlik tanımlamasında, kavram karmaşasına düşmemek için bir ayırım yapılması gerekmektedir. *The self* kavramı olan "benlik" ve *the self-concept* olan "öz-kavram" ve "ego" tanımlamalarıdır. Ayırım yapmamız gereken birinci kavram *the self-concept* olarak tanımlanan ve Türkçe'ye "öz-kavram" ya da "benlik kavramı" olarak çevrilen kavramdır. Öz-kavram; kişinin, kendisinin fiziksel ve psikolojik özelliklerini, niteliğini ve yeteneğini tanımlaması ve değerlendirmesidir. Zaman içerisinde kişilerin öz-kavramı kimlik algısına da katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda öz-kavram, kişilerin kendisiyle alakalı bilinçdışı şemalarına da kısmen bağlıdır (APA, 2009, s. 371). İkinci olarak yapılması gereken tanımlama ise *the self* kavramıdır ve Türkçe'ye "öz benlik" ya da "benlik" olarak çevrilmiştir. Kişilerin ruhsal ve fiziksel, bilinçli ve bilinçdışı tüm ayırt edici özellikleri ile oluşan bireyin bütünlüğüne karşılık gelmektedir. Benlik, şahsi kimliğe atfedilen varoluş ve deneyim gibi bir takım temel referansların haricinde, kavramın psikolojide kullanımı oldukça yaygın olmasına rağmen tam bir bütünlük sağlanamamıştır (APA, 2009, s. 370). Benlik kavramını semantik olarak iyi anlayabilmek açısından son olarak "ego" kavramı incelenmesi gerekmektedir. Masaroğulları ve Koçakgöl'ün psikoloji sözlüğünde benlik kavramını "ego" kelimesi ile tanımlamaktadır (2011, s. 24). Aynı şekilde APA College Dictionary of Psychology de ego kavramını benlik *the self* terimi ile açıklanmaktadır. Köken itibarıyla Latince olan bu kavram "ben" zamirine karşılık gelmektedir. Ego kavramı özellikle benliğin bilinçli bir algısı olarak tanımlanmakta ve bu kavram bireyin tutum, değer ve endişelerinden oluşmakla birlikte, tüm psikolojik süreçlerde benlik terimiyle ilişkili olarak kullanılmaktadır (APA, 2009, s. 122). Ego kavramı genel olarak psikanalitik içerisinde, zihnin bilinç ve bilinçaltı dikotomiği üzerinden alt ve üst benlik kıyaslamalarıyla benliğin inşa sürecini yapılandırma çabası içerisine girmektedir. Aslan Yılmaz (2016)'ın makalesinde aktardığına göre, Freud egoyu benlik olarak açıklamıştır fakat daha sonra Yung ego kavramı ile benlik kavramının ayrı olması gerektiğini savunmuştur (s. 82-83).

Yukarıda bahsedilen öz-kavram ve benlik kavramı tanımlamaları birbiri ile en çok karıştırılan iki terim olmuştur. Öz-kavram, William James (1890)'ın "Psikolojinin İlkeleri" adlı yapıtında, Charles Horton Cooley (1902)'in "İnsan Doğası ve Toplumsal Düzen" adlı yapıtında ve simgesel etkileşimci George Hebert Mead (1934)'in "Zihin, Benlik ve Toplum" adlı yapıtında ilk olarak işlenerek öz-kavramının akademik olarak kavramsallaşmasında önemli bir yer tutmaktadır (Gecas, 1982, s. 1). Öz-kavram üzerine sosyoloji ve psikoloji disiplinlerinin her ikisinde de önemli çalışmalar yapılmıştır. Sosyoloji, öz-kavramının oluşmasından sosyal etkileşim kalıplarının araştırılması gibi öncül nedenlerle ilgilenirken psikoloji öz-kavramın özellikle davranışlar üzerinden sonuçlarına odaklanmaktadır. Her iki disiplinde de öz-kavramını yükleme (attribution) kuramına üzerinden ele alınmaktadır. Psikoloji, davranışı içsel yatkınlığa yükleme çerçevesinde ele alırken; sosyoloji, davranışın kültür ya da sosyal yapı gibi dışsal yatkınlığa yüklemesi olarak açıklamaktadır (Gecas, 1982, s. 2).

Sosyal psikolojide benliğin bir süreç mi yoksa bir yapı mı olduğu noktasında kafa karışıklığı yaşanmasının sebebi, öz-kavram ile benlik kavramı arasındaki ayırımın tam olarak yapılamamasından ileri gelmektedir. Benlik bir süreci ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu süreç, "Ben" (I) ve "Bana" (Me) kavramları arasındaki diyalektikle ortaya çıkan ve karşılıklı bir yansıma içeren bir süreçtir. Sosyal psikolojinin öz-kavramı açıklamasındaki felsefi alt yapıyı benlik kavramı oluşturmaktadır. Fakat benlik kavramı deneysel araştırmalarda kullanılamamaktadır. Öz-kavram ise, bireyler arası yansımali ilişkiyi oluşturan bir yapıdır. Aynı zamanda bireyin kendi kendisine sosyal, fiziksel, ruhsal ve ahlaki oluşumunu da ifade etmektedir. Benliğin deneysel araştırmaları yapılamazken, öz-kavramın deneysel araştırmaları yapılabilmektedir (Gecas, 1982, s. 3-4). Rosenberg, öz-kavram tanımlamasını yaparken, bireyin kendisinin bir nesne olmasına referansla bireyin düşüncelerinin ve duygularının bir bütünü olduğuna yönelik geniş bir açıklama getirmiştir (1979, s. 7). Coyle ise öz-kavramı, olduğunu düşündüğümüz kişi olarak tanımlarken benliği, gerçekte olduğumuz kişi olarak tanımlamaktadır.

Bireyin kendisine yönelmiş olduğu “ben neyim” ya da “ben ne olmak istiyorum” gibi sorular kişinin öz-kavramını tanımlamaya yönelik sorulardır. Bireyin sormuş olduğu bu sorularda kendisini değerli veya yetenekli olarak değerlendiriyorsa öz-kavramı olumlu, tam tersine bir değerlendirme yapıyorsa öz-kavramı olumsuzdur (Güntan, 2008, s. 10).

Buraya kadar benlik; soyut, felsefi ve epistemolojik temelleri olan ve üzerinde tam bir fikir birliği sağlanamayan bir kavramsallaştırma olarak ele alındığı görülmektedir. Bunun karşın öz-kavram, benliğin üretmiş olduğu epistemolojik alt bilgidен yola çıkarak kişiliğe dolaylı etkide bulunan benliği nesnelleştirerek ampirik bir düzlemde inceleme olanağı sağlamaktadır. Burada benliğin nesnelleştirilme sürecini anlamlandırırken James’in ortaya atmış olduğu “ben” ve “bana” kavramlarına kısaca değinilmesi gerekmektedir.

“Ben” ve “Bana” kavramlarının arasındaki ilişki üzerinden literatürde birçok araştırma yapılmış olsa da bunlardan en bilineni James (1890) ve Mead (1934)’in çalışmaları olmuştur ve temel tanımlamalar hala günümüze kadar geçerliliğini korumaktadır (Gecas, 1982, s. 3). 19. yüzyılın sonlarına doğru tanımlanmaya başlanan benlik kavramı, benlik kavramının şu anki literatürünün hala temelini oluşturduğu söylenilebilir. William James benlik kavramını yapılandırırken; ‘bilinen kendilik’ olarak “Bana” ve ‘bilen kendilik’ olarak “Ben” kavramını birbirinden ayırmaktadır. ‘Bilinen kendiliği’ üç temel unsurla ayırmaktadır: Maddesel, sosyal ve ruhani bana (Arkonaç, 2008, s. 191).

- *Maddesel bana*, bireyin sadece varoluşundaki fiziksel beden değil aynı zamanda elbiseler, takılar ve süs eşyaları gibi birçok sahip olunan nesnelere içine katarak açıklar.
- *Sosyal bana*, bireyin kendisini diğerleri üzerinden tanımlayarak benliğinin oluşturulması anlamına gelmektedir. Böylece, benim ben olduğum bilgisi, diğer insanların benim ne olduğumla ilgili görüşlerini de içinde barındırmaktadır.
- *Ruhani bana*, bilinçli hallerimizin ve somut bir şekilde özelliklerimizin tamamıdır ve hayatımızın yegâne sığınağı, özü ve tam kalbidir. Bilişsel ve psikolojik bir durumumuzun ifadesidir (James, 1950, s. 183-185).

Burada benliğin bir parçası olan “bana” kavramını nasıl nesnelleştirildiği de özellikle dikkat çekmektedir. Kişinin kendisini bir nesne olarak yani kendisi haricinde bir birey olarak konumlandırabilmesi mümkün müdür? Mead’a göre, bu sorunun cevabının kişinin bulunduğu ortamda olduğunu beyan etmiştir. Bir kişi toplum içerisinde diğerlerini nasıl bir nesne olarak değerlendirebiliyorsa, aynı şekilde o kişilerden almış olduğu tepkiler de kendisini bir nesne olarak değerlendirmesine yol açmaktadır (1934, s. 138). Benliğin bu toplumsal etkileşim içerisinde geliştiğini öne süren sav bizi toplum ve sosyal bir yapı oluşmadan benliğin gelişme gösterip gösteremeyeceği sorusuna yöneltilmektedir. Şerif ve Şerif’e göre, benlik doğuştan insanda var olan bir özellik değildir, kişi diğerleri ile iletişim kurdukça ve kendisi ile diğerleri arasındaki farkları kavradıkça gelişmektedir (1956, s. 81). Tajfel ve Turner’ın geliştirdiği “sosyal kimlik kuramı”na göre ise kişiler bir sosyal yapı içerisinde kendilerini bir gruba dahil ettiklerinde, benliklerini de bu gruba göre şekillendirmektedirler (Demirtaş, 2003: 129).

Bilinen kendilik olarak tanımlanan “Bana” kavramını tanımladıktan sonra, yine James’in bilen olarak kendilik diye kavramsallaştırdığı “Ben” teriminin açıklanması ve kullanılan ben ve bana kelimelerinin birer zamir olarak değil birer isim olarak kullanıldığı da ayrıca belirtilmelidir. James, bilen benliğin tanımlanmasının çok zor olduğuna dikkat çekmektedir. “Bana”, bilincinde olduğumuz şeylerden biriyken, “Ben” herhangi bir anda bilinçli olabilmektedir. James, bireyin bilinç farkındalığını nehre benzetir ve bu nehirde düşüncelerin, hayallerin, imajların ve fikirlerin sürekli bir akış halinde olduğundan bahseder. Bu farkındalığımızın dışında bilincimizin arkalarında bir yerde var olan bir değişkenlik söz konusudur. Fakat belirli anlarda bu değişkenlik içerisinde bunun bir kısmının tespit edilebilmesi sağlanır ve o an kendimizin yani bilen benliğimizin farkına varırız. Buradan yola çıkarak, bilen benlik üzerine bir deneysel araştırma yapılamayacağı söylenmektedir. Deneysel psikoloji genel olarak ‘bilinen benlik-bana’ kavramını

kullanarak araştırmalar yapmaktadır. ‘Ben’ üzerinde araştırma yapan ise söylemsel psikolojidir (Arkonacı, 2008, s. 191-192).

Benliğin bir diğer önemli tipolojisini de Higgins (1987) yapmıştır. Higgins, benliği; gerçek, ideal ve olması gereken şekilde üç boyutta ele almaktadır. *Gerçek benlik*, bireyin sahip olduğunu düşündüğü benliği, *ideal benlik* olmayı istediği benliği, *olması gereken benlik* ise olması gerektiğine inandığı benliğidir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasında farkın oluşması kişide hayal kırıklığı, tatminsizlik ve üzüntü gibi duygulara yol açarken; gerçek benlik ile olması gereken benlik arasında farkın ortaya çıkması ise korku, huzursuzluk ve gerginlik gibi duygulara neden olacağı belirtilmiştir (Higgins, 1987, s. 320-327). Olmasını istediğimiz benliğimiz ile gerçekte var olan benliğimiz arasındaki fark ne kadar az ise o kadar iyi hissettiğimiz öne sürülmüştür (Ogilvie, 1987, s. 383-384). Bireyin idealini kurduğu benliği toplumsal ya da fiziksel birtakım nedenlerden dolayı törpülenerek olması gereken benlik inancı ortaya çıkarır. Olması gereken benlikte, kişi gerçek benliği ve ideal benliği arasında bir orta yol bulma arayışı içerisine girmektedir. Aslına bakılırsa ideal benlik ya da gerçek benlik kavramlarını durağan ve sabit bir durum olarak algılamak yanlış olacaktır. İdeal benlik algısı sınırları tam olarak çizilmemiş olan ve rasyonel düzlemde amaçlarının belirlenmemiş olduğu bir durumu ifade etmekle birlikte zamanın şartlarına göre sürekli değişebilme potansiyelini içinde barındırmaktadır. Söylemsel psikolojinin ya da simgesel etkileşimcilerin de üzerinde durduğu ortak nokta aslında insanın sürekli olarak bir başkası ile iletişim halinde olması ve sürekli bir şekilde dönüşüm geçirmesi durumudur. Böylelikle gerçek benliğimiz ya da ideal benliğimiz uzamsal ve zamansal olarak bir diyalektik halinde dönüşüm geçiren ve tek boyutlu olmayan bir durumu yansıtmaktadır.

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz benliğin diyalektik ilişkisinin, sosyal psikolojideki benlik kuramının aslında bir temeli olarak, batı felsefe tarihi içerisinde tartışma konusu olduğunu görmekteyiz. Felsefi tartışmalarda benlik, epistemolojik açıdan ziyade bilginin öznesi olan benlik ve bilginin nesnesi olarak benlik şeklinde ikiye ayrılmış olduğu görülmektedir. Descartes, Spinoza ve Leibnez gibi rasyonalistler benliği öznel mahiyeti ile açıklarken, Hume gibi ampiristler benliğin nesnel yönünü öne çıkararak açıklamaktadır. Rasyonalistler benliğin zaman içerisinde değişmeyen bir töz olduğunu savunurken, ampiristler benliğin bir töz olmadığını savunmuştur. Diğer taraftan Kant ise, rasyonalistler ile ampiristler arasında bir yol benimseyerek her ikisine de bazı noktalarda hak vermiş ve aslında benliğin tek boyutunun olmadığını da kanıtlamıştır. Kant benliği fenomenal ve numenal olarak ele almış ve aynı zamanda bir de transandantal bir benlik tanımlaması yapmıştır. Böylelikle benliğin birkaç yönünün var olduğunu göstermiştir. Kant’a göre, benliğin mahiyetinin ya da varlık yapısının ne olduğu kadar benliğin epistemolojik yapısı da fazlaca önemlidir. Kant, ben bilincinin bilginin olmazsa olmaz bir parçası olduğunu söylemiş ve ben bilincinin olmadığı durumda hiçbir şekilde bilginin de olmayacağını öne sürmüştür (Yalçın, 2010, s. 3-9).

İnsanda benlik bilincinin var olduğuna dair görüşler açık olsa da açıklamak istenildiğinde belirsizliğin ve karmaşıklığın arttığı görülmektedir. Genellikle ruh, zihin, özne ve bilinç gibi kavramlarla açıklanmaya çalışılan benlik bazen biri ile bazen de birkaçı ile özdeşleştirilerek anlatılmaktadır. Bu kavramların içinde bulundurmış olduğu muğlaklıklar, doğası itibarıyla benlik kavramının açıklanmasını da zorlaştırmaktadır (Yalçın, 2010, s. 3). Bu kavramlar ile ilintili olunmasından dolayı benlikle ilgili ontolojik problemler fazlasıyla tartışılmıştır. Psikoloji, sosyal psikoloji ya da sosyoloji gibi disiplinlerin haricinde de benliğin ne olduğu üzerine yaklaşım gelişmiştir. İnsanın ortaya çıkış hikayesindeki antropogonik mitolojik yaklaşımlar da -her ne kadar ismine benlik denilse dahi- insanın ontolojik kimliğinin açıklanmasından dolayı bir şekilde insanın benliğinin kanıtlanma çabasını içermektedir.

Genel manada bugün sosyal bilimlerde kullanılan benlik kavramını açıklamak gerekirse: benlik bir şekilde kişinin kendisini algılayabilmesidir. Bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkilere ait olan algıların ve tüm bu algılara yüklenen değerlerin birleşimi benliği oluşturmaktadır (Rogers, 1951, s. 144). Benlik hakkında benzer bir ifadeyi Gerrig ve Zimbardo şu şekilde tanımlamıştır; benlik, bireyin hem kendine dönük davranış süreçlerini hem de kişilerarası iletişimde davranışlarını

yorumlayan, düzenleyen ve motive eden dinamik zihinsel bir süreçtir (Gerrig & Zimbardo, 2014, s. 427). Benlik yaşam içerisinde birçok parametreden etkilenmektedir. Kişinin bizzat benliği kendisi ile ilgili olan yeteneklerini, güdülerini, duygularını, değerlerini, anılarını ve karakter özellikleri gibi bütünsel bir şemayı kapsamaktadır. Genel olarak benlik, bireyin güçlü ve güçsüz yanlarını keşfetmesi gibi fiziksel ölçütlerin haricinde; duygu, düşünce ve isteklerinin farkına varması ve onları tanıması durumudur. Böylelikle benlik, kişinin kendisini olumlu ya da olumsuz nasıl gördüğü ile alakalı bir sonuç ortaya çıkarmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010, s. 112).

2. Benlik Saygısı

Self-esteem ve *self-evaluation* kavramlarını “kendilik değeri/benlik değeri” ve benlik saygısı olarak çevrilmiştir. Kendilik değeri; kişinin kendisini ne kadar sevdiği, çekiciliği, sosyal uyumu ne kadar önemseydiği, kendine verdiği önem ve değer ne kadar olduğu ile alakalıdır. Kendilik değeri pozitif, negatif ya da nötr olarak da formelleşebilmektedir (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011, s. 98). Benlik saygısı Türkçe’de, “kendine saygı”, “öz saygı” veya “benlik değeri” gibi farklı şekillerde de kavramsallaştırılmaktadır. İngilizce’de bu kavrama karşılık olarak *self-esteem* ve *self-respect* kavramlarının yanı sıra *self-confidence* ve *self-regard* da bazen bu kavramın yerine kullanılabilir (Kımtır, 2008, s. 13).

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda varoluşsal anlamda benliğini kabul etmesi ve ondan memnun kalması durumudur (Eriş & İkiz, 2013: 181). Başka bir deyişle, kişinin kendisinden ne kadar hoşlandığı kendisine ne kadar değer verdiği ile ilişkilidir (Blascovich & Tomaka, 1991, s. 115). Bireyin kendisini tanımlama sürecinde kullanmış olduğu özelliklerini beğenmesi ve saygı duyması durumudur.

Benlik saygısının, iddialarımız ve onları gerçekleştirme gücümüz ile doğrudan ilişkileri bulunmaktadır. Benlik duygusu; olmayı istediğimiz ve denediğimiz benliklerde ne derece gerçekleştirebildiğimiz ile alakalıdır. Benlik saygısı ise, başarımız ile iddia ettiğimiz durum arasındaki oranı ile ölçülebilmektedir (James, 1950, s. 193). Algılanan gerçek benliğimiz ile ideal benliğimiz arasındaki oran ne kadar fazla ise benlik saygı oranımız da o derece düşüktür (Sanford & Donovan, 1999, s. 9). Dolayısıyla benlik saygısı, bireyin benlik kavramını beğenmesi, eksik ve tam yönleriyle birlikte kendisini değerli bulması, onaylaması ve kendisini beğenilmeye değer bulmasıdır (Geçtan, 1997, s. 77). Kendini olduğu gibi kabullenen, arzu ve isteklerini içinde bulunduğu şartlar ve koşullar ile sınırlayabilen kimse var olduğu durum ile olmak istediği durum arasında tutarsızlığa düşmeyecektir. Yani böyle bir kişi için gerçek benliği ile ideal benliği arasında bir uyum söz konusu olmaktadır (Ersanlı, 1996, s. 18). Kişinin isteklerini kısıtlayarak mevcut durum içerisine hapsedmesi ve hayal kırıklığına uğramaması üzerine kurulmuş olan bu yaklaşım aslında mutluluk üzerine tartışmalarda felsefi açıdan birçok kez işlenmiştir. İnsanların isteklerinin kısıtlanması noktasında bu durum çok daha ileri safhalara giderek insanları kinik bir yaşama kadar götürebilmektedir. İdeal ve gerçek benliğimiz arasındaki tutarlı bir denge kişinin benlik saygısını güçlü kılan özelliktir.

Benlik saygısını hem genel hem de özel durumlar için kullanılabilir. Diğer bir ifadeyle, genel bir benlik saygısı vardır ve alt boyutu olan; duygusal, akademik, sosyal ve fiziksel benlik saygıları da bulunmaktadır (Fleming & Courtney, 1984, s. 404). Benlik saygısının bu kadar farklı boyutlar içerisinde farklılaşmasının yanı sıra bireylerin benlik saygısındaki algıları da gerçeği yansıtmayabilir. Rogers’a göre, bir bireyin benlik bilinci iyi, orta veya kötü olabilir ve her zaman da doğru bir şekilde tanımlanamayabilir. Yeteneksiz biri kendini yetenekli sanabilirken aynı şekilde yetenekli bir kişi de kendisini yeteneksiz görebilmektedir (Cüceloğlu, 1993, s. 428). Hem yeteneksiz birinin kendisini yetenekli görmesi hem de yetenekli birinin kendisini yetersiz görmesi benlik saygısı ile ilgili olarak problemleri bir durumdur. Bireyin kendisini olabildiğince gerçeklik üzerinden konumlandırması benlik saygısının ilerleyen süreçlerdeki sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından değerlidir. Engel’in görüşüne göre, insanın kendine yönelik objektif bir değerlendirmede bulunabilmesi zordur. Bazı zamanlarda kendini olduğundan fazla yüceltirken bazı zamanlarda da kendisini olduğundan fazla küçük görebilir. Fakat insanlar genel itibarıyla

kendilerini olduğundan daha iyi, daha zeki ve yetenekli görme eğilimindedirler. Bazen olumlu taraflarını abartırken bazen de olumsuz taraflarını tamamen görmemezlikten gelebilir (2000, s. 234).

Benlik saygısını da simgesel etkileşimci kuram üzerinden yorumlamamız mümkündür. Herhangi bir birey kendisini toplumla kurmuş olduğu etkileşim sonucunda tanımlayacaktır. Bu tanımlama evresi bazen toplumun kabul etmesi ile şekillenirken bazen de toplumun tamamen reddetmesi ile oluşabilmektedir. Burada önemli olan bir husus da kişinin toplumdan gelen bu yansımalar karşılıklı kabul ediş ya da reddediş gibi nasıl tepki göstereceği ile ilgilidir. Bu karmaşık yapı içerisindeki etkileşim bireyin benlik değerini etkilediği gibi aslında kişinin sürekli toplumla bir bütün halinde tutunmasını da sağlayan önemli bir süreçtir. Yörükoğlu (1985) bu konuyu şu şekilde açıklamaya çalışmıştır; sosyal çevre içerisinde toplumun bizi değerlendirmesi ile bir birey olarak kendimizi algılamamız arasında çok ciddi farklar olabileceği gibi, hemen hemen hiç fark olmaya da bilir. Burada benliğimizi değerlendirmemiz eğer sosyal çevremizden çok farklı olacak bir biçimdeyse o zaman birtakım problemler ve uyumsuzluklar ortaya çıkabilir. Örneğin, öğretmenleri tarafından sürekli başarılı olarak görülen bir öğrencinin kendi kendisini algılayış biçimi çok kompleks olabilir. Bu öğrencinin kendisini yetersiz görmesi ya da başaramayacağı korkusu içerisine girmesi karşılaşılabilecek bir durumdur (s. 102). Görüldüğü gibi, toplumun benlik saygısı üzerinde bir etkisinin olduğu görülse de bunun doğrudan ve tek taraflı bir ilişkinin olmadığı bir gerçektir. Kişinin topluma bakışı, toplumun kişiye bakışı ve kişinin kendini değerlendirmesi ve konumlandırması bütüncül bir olaydır.

Bireyin kendi kendisini değerlendirme yaklaşımı, her zaman için tarafsız ve net olmayabilir. Herhangi bir konuda kişinin kendisi ile ilgili algısı açık ve net olabilirken başka bir konuda bu açıklık ve netliği tam olarak devam ettiremeyebilir (Aydın, 1996, s. 42). Bazı insanların kendisini değerlendirirken daha fazla bir olumlu tutumla yaklaştığı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Bu insanlar hayatlarında kötü bir şey yaşamış ya da hayal kırıklığına uğramış da olsalar kendini sevmeye ve kendilerine karşı olumlu duygu ve düşüncelerini devam ettirirler. Bu özelliğe sahip bireylerin diğer kişilere göre daha yüksek benlik saygısı olduğu düşünülmektedir (Burger, 2006, s. 487).

Benlik saygısı genel olarak kişinin kendisini değerlendirmesi ile nihayetinde ulaştığı olumlu veya olumsuz duygu durumlarını ifade etmektedir (Arda vd., 2003, s. 75). Bu duygu durumlarının benlik saygısı üzerindeki etkisi olumlu ve olumsuz olabilmekle birlikte statik bir yapıdan ziyade dinamik bir yapıya sahiptir. Bireyin sürekli kendisini düzenlemesi (self-regulation) olarak gelişim gösteren bir durumdur (Rhodewalt & Petersan, 2008, s. 61). Bu bağlamda, kişinin ruhsal sağlığıyla yakın bir ilişkisi olan benlik saygısı, kişinin kendisini kabullenmesinden ve kendisine değer vermesine kadar birçok değerlendirmeyi içermektedir (Mckay & Fanning, 2000, s. 1-2). Kişinin benlik saygısı her ne kadar sürekli bir değişim içerisinde olsa da benlik saygısının ölçülmesi için bazı kriterler ve parametreler belirlenmiştir. Bu genel görüşler üzerinden kişilerin kendi hayatını ne kadar kabullendiği ve hayatına ne kadar değer verdiği anlaşılmaya çalışılmaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi, bireyin yaşamı, çevresi ve kendisi ile kurmuş olduğu ilişkilerin tamamını etkileyen benlik saygısı kişilerin hayatlarında, sosyal ilişkilerinde, okul başarılarında vb. birçok durumda önemli etkiler göstermektedir. Benlik saygısının ve onun etkisinin anlaşılabilmesi için burada yüksek benlik saygısı ve düşük benlik arasındaki ilişkiyi anlamamız gerekmektedir.

3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Kişinin benlik saygısının yüksek olması, kendisi hakkındaki görüş ve tutumlarının güçlü ve olumlu olduğu anlamına gelirken; düşük benliğe sahip olması, kişinin kendisini olumsuz özelliklerle algıladığını ve bu durumu kabullendiğini göstermektedir (Campbell & Lavallee, 1993, s. 9-10). Düşük ya da yüksek benlik saygısı bireyin davranışlarına yansımaktadır. Kişinin benlik saygısının düşük olması o kişinin kendisine saygı duymamasının haricinde yeteneklerine ve potansiyeline olan güvenini de azaltmaktadır. Genellikle bu kişiler beklentilerinde gerçek

olamamaktadırlar. Kendilerini fazlaca eleştirebilir ve bu insanlar için başkalarının kendileri hakkındaki yorumları çok büyük öneme sahiptir. Düşük benlik saygısı kişilerin karşısına çıkan problemleri aşmasında büyük bir engel olarak görülmektedir (Yıldız, 2012, s. 46). Tabii kişinin benlik saygısının yüksek görünmesi ile gerçekte yüksek olması arasında da fark vardır. Bazı insanlara baktığımızda benlik saygılarının çok yüksek olduğu kanısına ulaşabiliriz fakat bunun kaynağının düşük benlik saygısından da geldiği düşünülebilir.

Yukarıda bahsedilen durum aslında benlik kavramının aşırı bir şekilde şişirilmesi ile ortaya çıkan sahte benlik saygısıdır. Benlik kavramının abartılması sonucu ortaya çıkan bu sahte benliğin temel sebebi aslında kişinin kendisine karşı duymuş olduğu güvensizliği bastırmak ve bu durumu bir savunma mekanizması olarak görmesidir (Yörükoğlu, 1985, s. 105). Kişinin kendisine karşı duymuş olduğu güvensizliği bastırabilmek için geliştirmiş olduğu özgüvenli bir sahte benliğin mi daha iyi olduğu yoksa gerçek bir özgüvensiz benliğin mi daha iyi olduğu noktasında bir araştırmaya maalesef denk gelinememiştir. Sahte benlik halk arasında genellikle “gereksiz özgüvene sahip” kişi olarak nitelendirilmektedir.

Yüksek benliğe sahip bir kişide başarıya karşı daha fazla bir hırs ve azim vardır. Bu kişilerin duygusal anlamda daha sağlam olduğu, ikna edilmeleri zor olduğu, hayata daha pozitif baktıkları ve daha bütüncül bir öz-kavrama sahip oldukları görülmektedir. Düşük benlik saygısı olan kişiler ise duygusal olarak çok fazla istikrarlı olmamakla birlikte günlük olaylardan daha çabuk etkilenmektedir. Bu kişiler diğerleri tarafından sürekli kabullenilmek ve onay almak isterler fakat bu durumun gerçekleşmesi noktasında da sürekli şüpheleri vardır (Hogg & Vaughan, 2007, s. 162). Görüldüğü gibi düşük benlik algısına sahip kişi daha hassas ve dışarıdan gelen tepkilere karşı daha savunmasız olurken, yüksek benlik algısına sahip olan bir kişinin dışardan gelen tepkilerden daha az etkilendiği ve kolay sarsılmayan bir benlik algısının olduğu söylenebilmektedir.

Plummer, hem sosyal hem de duygusal anlamda yüksek benlik saygısını oluşturan yedi özellikten bahsetmektedir: (1) benliğin bilgisi; (2) diğerleri hakkında olan bilgi; (3) benliğinin kabulü; (4) kendinize olan güven; (5) kendinizi ifade etmeniz; (6) kendinizden emin olmanız; (7) benliğinizin farkında olmanız (2001, s. 20). Andre ve Lelord’a göre ise benlik saygısını artırmak için aslında temelde iki ihtiyaç öne çıkmaktadır. Bunlar, sevdiğimizi ve güçlü olduğumuzu hissetmektir (2002, s. 27).

Benlik saygımızın yüksek olması kendimizden hiç şüphe etmeyecek şekilde güven içinde olmanız anlamına gelmemelidir. İnsanın kendisine olan saygısında ya da kendisine gösterdiği değerinde zaman zaman şüpheye düşmesi, yetersiz veya değersiz hissetmesi gayet insan olmanın ve bilinçliliğin doğal bir sonucu olmakla birlikte hatta sağlıklı olmanın doğal bir sürecidir. İnsanın bazı zamanlarda kendisinden şüphe etmesi ile hiçbir zaman kendisinden şüphe duymaması tamamen ayrı şeylerdir. Yüksek benlik saygısı kişiye yıkılmadan şüphe edebilme hazzı sunabilmektedir (Sanford & Donovan, 1999, s. 11).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, başarılarının kaynağını kendi emek ve becerilerine bağlayan ve kendilerine gerçekçi hedef koyup onları gerçekleştirebilen kişilerdir. Herhangi bir başarısızlıkla yüzleştikleri anda tekrar hazırlanıp kaldığı yerden devam edebilme motivasyonuna sahiptirler. Genel olarak hata yaptıklarında bunu kabul eder ve kendi hatalarından dolayı başkalarını suçlamayı tercih etmezler (Yavuzer, 2000, s. 18-21). Genellikle yüksek benlik sahibi olan bir kişi eleştirilere karşı daha duyarlıdır ve eleştirilerden çekinmez. Duygusal dalgalanmaların ve depresyonun daha az etkisi altına girerler. Başkalarının kendilerinden daha üstün olduğunun fark eden bu kişiler herhangi bir olumsuz etki ile karşılaşmazlar (Uyanık Balat & Akman, 2004, s. 180). Aslında çevreden kolay etkilenmeyen güçlü ve aynı zamanda olası eleştirilere de gayet açık benlik profili çizmektedir. Olumlu benlik yapısına sahip olan kişilerin çevrelerine karşı kişisel kontrolleri güçlü olurken olumsuz benlik yapısına sahip olan kişilerin ise çevrelerine karşı kişisel kontrolleri oldukça düşüktür (Yardley & Honess, 1987, s. 166). Benlik saygısı yüksek olan insanlar aslında kendilerine karşı daha duyarlı ve gerçekçi olmalarının

yanı sıra kendilerine yöneltilen eleştirileri ve kendilerinde hissettikleri eksiklikleri herhangi bir suçlamaya gitmeden onları telafi etmeye çalışan ve bunu yaparken de benliğini her zaman aynı güçte tutabilen kişilerdir. Bu durum bireylerin topluma daha hızlı katılmasını sağlamadan, sosyalleşmesinden, akademik başarılarına ve özgüvenine kadar birçok süreçte kişinin hayatında sağlıklı etkiler yaratmaktadır.

Diğer taraftan düşük benliğe sahip olmayı Kassin şu şekilde tanımlamaktadır; bireyin başarılı olmak için daha az çaba sarf etmesi, sinirli, stresli olması ve başarısızlığı beklemesi gibi özellikler söz konusudur. Düşük benlik saygısı olan kişiler aynı zamanda hayatlarında önemli olan birçok noktayı göz ardı edebilecek ve başarısızlığa düştüklerinde kendilerini daha değersiz hissederek kendilerini ve çevreyi suçlamaya gidecektir (Uyanık Balat ve Akman, 2004, s. 177). Bu tarz kişiler herhangi bir hata yaptıklarında ya da başarısız olduklarında bunun sebeplerini başkalarında ararlar. Dolayısıyla olumsuz bir durum ile karşılaşıldığında yardım ve tavsiye alma gibi meseleler daha da zorlaşmaktadır (Yavuzer, 2000, s. 19). Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler kendilerini sürekli olarak olumsuz bir şekilde değerlendirirler ve başkanlarının kendileri hakkındaki görüşlerine fazlasıyla itibar gösterirler (İşcan, 2005, s. 313). Şayet dışardan gelen eleştiriler olumsuz ve yıpratıcıysa benlik bu eleştiri karşısında tam olarak kendini savunamaz ve çekingen bir tavır içerisinde girebilir.

Benlik saygısı düşük olan bireylerin insanlarla kurmuş oldukları iletişimlerde daha tutarsız oldukları gözlemlenmiştir. Bazı durumlarda daha üstün olduklarını kanıtlayabilmek için fazla yakın ilişkiler kurarken bazı durumlarda da kendilerini eksik ve yetersiz hissederler ve daha çok yalnız kalmayı ve iletişimi tamamen koparmayı tercih edebilirler (Geçtan, 1990, s. 75-76). Bahçivan Saydam ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir araştırmaya göre, düşük benlik saygısının ergenlerde depresyon, anksiyete, sosyal çekilme, dikkat problemi ve suç davranışı gibi birçok alanda etkili olduğu ortaya konulmuştur (Bahçivan Saydam & Gençöz, 2005: 77). Yapılan araştırmalarda gösteriyor ki, benlik saygısındaki düşüş insanların hayatlarında birçok bireysel ve sosyal sorunların doğmasına sebep olmaktadır.

4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Bireyin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olmasını etkileyen birçok parametre bulunmaktadır. Kişinin içinde yaşadığı aile ortamı, anne-baba tutum ve davranışları, okul, arkadaş gibi sosyal çevre, anne-baba arasındaki evliliğin boşanmayla sonuçlanması ya da devam etmesi, fiziksel görünüş ve sağlık durumu, okul başarısı, gerçek benlikle ideal benlik arasındaki ilişki, cinsiyet, ailenin sosyo-ekonomik durumu, kardeş sayısı ya da doğum sırası, anne-babanın eğitimi ve mesleki statüsü, sosyal etmenler, vb. pek çok konunun benlik saygısını etkilediği yapılan araştırmalar sonucunda da ortaya konulmuştur (Kımtır, 2008, s. 45). Benlik saygısı dış faktörlerden etkilendiği gibi aynı zamanda dış faktörleri de etkilemesinde önemli rol oynamaktadır. Bireyin kendisini değerli hissetmesi yönündeki algısı bireyin toplum içerisindeki tutum ve davranışlarını etkileyen ve olaylar karşısında nasıl tepki vereceğini belirleyen önemli bir süreçtir (Arthur, 1968, s. 383). Benlik saygısına genel bir çerçeveden baktığımızda doğumla birlikte başladığını ve erişkinlik ve daha sonraki süreçlerde ise hayat olaylarından etkilenen sosyal, ruhsal ve kısmen de bedensel bir olgudur. Bireyin ruhsal gelişim süreci içerisinde benlik saygısı birçok değişkenden etkilenmekle birlikte en çok etkilendiği yapı ailedir (Özkan, 1994, s. 8).

Burada benlik saygısını anlamaya çalışırken, benlik kavramına yakın anlamda kullanılan bir kavramın da açıklanması gerekmektedir. İngilizce’de *perceived self-efficacy* olarak kullanılan kelime Türkçe’de “algılanmış benlik yeterliliği” olarak kullanılmaktadır. Her ne kadar benlik saygısı ile benliğin yeterliliği birbirine yakın görünse de bu iki kavram tamamen farklı kavramlardır. Benlik saygısı tamamen benliğin değerlendirilmesi ile ilgili bir kavramken algılanmış benlik yeterliliği kişisel kapasitenin yargılanması ile ilgili bir durumdur (Bandura, 1997, s. 11).

İnsanın benlik saygısının gelişiminde etkili olan ilk yerin genel olarak aile olduğu söylenmektedir. Benlik saygısının oluşumunda anne-baba tutum ve davranışlarının çok etkili olduğu bilinmektedir. Bireyin olumlu bir benlik saygısı ile büyümesinde aile faktörü önemli bir yer tutmaktadır (Geçtan, 1990, s. 184). Aile haricinde toplumun bireye karşı duymuş olduğu saygı da yine bireyin benlik saygısının gelişmesinde önemli faktörler arasına girmektedir. Diğerlerinin bireye saygı duyması ve güvenmesi bireyin kendisini değerli hissetmesinde önemli bir role sahiptir (Özkan, 1994, s. 5). Diğer birçok yazar tarafından da çevreden gelen tepkilerin benlik saygısının oluşumunda çok fazla rol oynadığı vurgulanmaktadır. Benliğin dinamik bir süreç olduğu ve kişinin benlik saygısını dış çevre ile kurmuş olduğu uyumdan aldığı görüşü desteklenmektedir (Dilek, 2007, s. 9). Görüldüğü gibi bireyin özel hayatında yaşamış olduğu ekonomik, sağlık ya da psikolojik gibi birçok bireysel etmenin haricinde, çevreden gelen yaklaşımlar da bireyin benlik değerinde önemli bir rolü vardır.

Yüksek ve düşük benlik saygısının etken faktörlerine baktığımızda bunun içerisinde duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı bir şekilde bedensel birtakım unsurların var olduğunu görmekteyiz. Kişinin kendisini değerli hissetmesi, bilgi, beceri ve yeteneğini ortaya koyabilmesi, başarılarına sahip çıkabilmesi, kabul görmesi, sevilen biri olması ve kendi bedensel özelliklerini kabullenebilmesi benlik saygısının gelişmesinde temel özellikler olarak kabul edilmektedir (Özkan, 1994, s. 4). Yukarıda saymış olduğumuz tüm bu özellikleri cinsiyet üzerinden değerlendiren birtakım çalışmalar da bulunmaktadır. Genellikle kadın ve erkek arasında herhangi bir fark olmadığı ya da erkeklerin lehine çok az bir fark bulunduğu görülmüştür (Crocker, 1989, s. 90).

Bireyler toplumsal bir etkileşim içinde sosyal karşılaştırma yolu ile de benliklerini tanımlayarak bilgi elde edebilirler. Bireyler kendilerinden daha düşük konumda olan kişilerle kıyaslama yaparak bazen daha olumlu bir benlik sergileyebilirken, bazen de kendisinden daha yüksek konumda olan biri ile kıyaslama yaparak benliğinin olumsuz etkilenmesine yol açabilir (Hogg ve Vaughan, 2007, s. 149). Bireyin çevresinden gördüğü kabulle birlikte bireyin benlik saygısı yüksek ve olumlu bir şekilde ortaya çıkarken, çevre tarafından kabul görülmediği takdirde ise anksiyete ve aşağılık duygusuna kapılarak düşük benliğe maruz kalmaktadır (Köknel, 1982, s. 80). İnsanlar kendileri hakkındaki değerlendirmeleri bazen toplumdan gelen yansımalar doğrultusunda şekillendirebilmektedir. Yüksek bir benlik yapısı toplumdan gelen yansımalar olumsuz da olsa herhangi bir etkiye maruz kalmayabilir fakat düşük bir benlik dışarıdan gelecek en küçük eleştirilerden bile olumsuz etkilenebilmektedir.

Yukarıda bireyin yüksek ve düşük benlik saygısındaki direk etkilenmelerden bahsedilmektedir. Fakat bir de benlik saygısına duyulan ihtiyacın olup olmadığı da düşünülmesi gerekmektedir. Eğer zaman ve ortama göre insanın benlik saygısı duyma ihtiyacı değişebiliyorsa yukarıda bahsedilen etken faktörler herkes için bir anlam ifade etmeyecektir. Örneğin, Maslow'un hiyerarşisine göre saygı kişinin hayatında fizyolojik, güvenlik ve sevgi/ait olmadan sonra gelmektedir. Maslow'un çıkarsamasından yola çıkarsak, kişi güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamadan sosyal olarak saygıya da yeterince gereksinim duymamaktadır. Yani kişi hayatındaki ihtiyaçlar hiyerarşisine göre kendini gerçekleştirmeden (self-actualization) bir önceki aşamada saygıya ihtiyaç duymaktadır (Maslow, 1970, s. 80).

Sonuç Yerine

Her insan bir şekilde çevresindeki insanları değerlendirmekte ve çevresindeki insanların da kendisini değerlendirdiğini fark etmektedir. Başkaları tarafından değerlendirildiğini bilen kişi benlik saygısını kaybetmemek için sürekli mücadele verir ve bu durumun yol açacağı anksiyetelerden kendisini korumaya çalışır. Bu nedenle özellikle anne-babaların çocukları ile kurmuş oldukları ilişkide dikkatli olması ve aşağılık duygusu oluşturabilecek durumları en aza indirmeye çalışması gerekmektedir (Geçtan, 1990, s. 196-203). Yine benlik saygısının önemli bir evresi olan çocukluk çağına bakıldığında, benlik saygısı düşük olan çocuklar genellikle başarılarını inkâr edebilirler. Bu çocuklar karşılarına çıkan problemleri aşma noktasında zorluklar

yaşayabilmektedirler. Zorlukları aşmak için yeterli bir çaba harcamadığından dolayı akademik ve sosyal yetenekleri olumsuz etkilenebilmektedir. Bu durumdan çocuğun kurtulabilmesi açısından, ona sürekli çok iyisin demek yerine daha iyi olması gerektiğinin farkına varmasını sağlamak çocuğun daha fazla dikkatini çekecektir ve uymaya çalışacaktır (Plummer, 2001, s. 16). Benlik saygısının güçlü bir şekilde şekillenmesinde çocukluk döneminin önemli bir adım olduğu görülmektedir.

İnsanın çocukluktan yetişkinlik dönemine kadar geçirmiş olduğu birçok aşamada benlik saygısının yaşamsal olarak etkisi oldukça büyüktür. Fakat bu benlik saygısının sağlanması için kişinin kendisine değer vermesi ve bunu da yaparken kendisini olduğu gibi kabullenmesi gerekmektedir. Kişinin kendisinde var olan eksik bir yönünü görmesi ve onunla yaşamayı öğrenmesi, benliğin değerini artıran bir unsurdur. İnsanın kendisindeki eksiklikleri görüp ona karşı hoşgörülü olması aynı zamanda diğer insanlardaki eksikliklere karşı da bir hassasiyet ve hoşgörü geliştirecektir (Geçtan, 1997, s. 82). Yani bir şekilde insanın öz saygı sahibi olması kendisini hoş karşıladığı gibi diğer insanların eksikliklerini hoş görmesini sağlamaktadır.

Yukarıda belirtilen durumların yanı sıra benlik saygısı aynı zamanda ruh sağlığı için de oldukça önemlidir. Benlik saygısı kişinin duygusal durumundan genel yaşam zorluklarına karşı uyumuna ve yaşam boyu stresle mücadelesine kadar birçok noktada önemli bir rol oynamaktadır (Lazarević, Lazarević & Orlić, 2017, s. 240). Bireyin hayatında karşılaşmış olduğu zorlukların üstesinden gelebilmesi ve yaşamış olduğu streslerden, duygusal durumunun iyilik halini koruyacak bir şekilde, kurtulabilmesi için güçlü bir benliğe ihtiyacı bulunmaktadır. Güçlü bir benliğin oluşabilmesi için de kişinin kendisine verdiği değeri bilmesi ve kendisini kabul etmesi gerektiği bilinmelidir. Böylelikle gerek ruhsal gerekse de bedensel olarak bireyin iyilik halini koruyabilmesi benlik saygısı ile ilgilidir.

Her insanın şüphesiz belirli oranlarda saygı ihtiyacı vardır. Bu saygı ihtiyacını hem zihinsel olarak hem de bedensel olarak doyurma gereksinimi söz konusudur. Bu bağlamda insanın kişiliğini geliştirmesi adına attığı her adım aynı zamanda o kişinin benlik saygısını da artıracak bir adım olmaktadır (Köknel, 1999, s. 52). Bu ihtiyaçların bireyler arasında değişiklik göstermesinin yanı sıra, her bireyin özel durum ve zamanına göre kişisel deneyimlerindeki doyum ya da isteksizlik dereceleri de farklılık göstermektedir. Ayrıca yüksek benliğe sahip olan bir kişinin saygı ihtiyacı düşük benliğe sahip olandan daha fazla olduğu göreceli olarak söylenilebilir (Jones, 1973, s. 187). Kısacası, ihtiyaç olarak belirlemiş olduğumuz benlik saygısı aslında tüm insanların mutluluğu elde etmesinden düş kırıklıklarıyla mücadele etmesine kadar birçok alanda etkili olmuştur. Ayrıca benlik saygısının psikolojik sağlık için mutlak bir gereksinim olmasından dolayı insanların ortak bir gereksinimi olmaktadır (Sanford & Donavan, 1999: 3). Görüldüğü gibi benlik saygısına ihtiyaç duyulması aslında onun hayatımızda ne kadar önemli olduğu ile doğrudan ilgilidir. Yüksek benlik saygısına ulaşabilmek ve düşük benlik saygısından kaçınmak için bireyler hayat boyu bir mücadelenin içerisine girmektedir. Ara sıra azalan benlik saygıları gayet doğaldır fakat sadece arada yükselen benlik saygıları doğal değildir. Bireylerin sağlıklı bir yaşam için ruhsal yönlerini nasıl streslerden uzak tutmaya çalışıyorsa aynı şekilde benlik saygısına zarar verecek durumlardan da kaçınmalıdır. Sağlıklı bir yaşam içerisinde benlik saygısının değeri küçümsenmemelidir. Kişiler benlik saygılarını yükseltmek adına olmayan özellikleri kendine yüklemek yerine kendilerinde var olan eksiklikleri olduğu gibi kabul ederek yaşamaları gerekmektedir. Benzer şekilde kişilerin kendinde gördüğü değerleri ve özellikleri de küçümsemeden olduğu gibi kabul etmeleri gerekmektedir. Böylelikle bilinçli bir benlik saygısının oluşmasında önemli bir adım atmış olacaktır.

Kaynakça

- APA (2009). *College dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Arda, E., Kılıçgedik, N., Bakan, S., Bakan, İ & Kemer, B. (2003). *Sosyal bilimler el sözlüğü*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arkonaç, S. (2008). *Psikolojide insan modelleri ve yerel insan modelimiz*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Arthur, C. (1968). Some implication of self-esteem for social influence. Gordon, J. ve Gergen, J. (Ed), *The self in social interaction, Volume I; cassis and contemporary perspectives* İçinde. New York: John Wiley and Sens.
- Aslan Yılmaz, H. (2016). Bir derleme: benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 79-89.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8, 41-47.
- Bahçivan Saydam, R. & Gençöz, T. (2005). Aile ilişkileri, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumu ve kendilik değerinin gençler tarafından belirtilen davranış problemleri ile olan ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 61-74.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W. H.
- Blascovich, J. & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. J. Robinson, Shaver ve L. Wrightsman (Ed.). *Measures of personality and psychological attitudes* İçinde. New York: Academic Press.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. (İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Campbell J.D. & Lavalley L.F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. Baumeister R.F. (Ed.). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* İçinde. Boston: Springer.
- Crocker, J. ve Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: the self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-630.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demirtaş, H.A. (2003). Sosyal kimlik kuramı, temel kavram ve varsayımlar. *İletişim Araştırmaları*, 1(1), 123-144.
- Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise II. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Engel, B. (2000). *Kimliksiz kadınlar*. (Çev. Deniz Atlas). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Eriş, Y. & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Ersanlı, K. (1996). Benliğin gelişimi ve görevleri, 2. Basım. Samsun: Biz Ajans Yay.
- Fleming, J.S. & Courtney, B.E. (1984). Dimensionality of self-esteem: II. hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 404-421. Doi: 10.1037/0022-3514.46.2.404
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33.
- Gerrig, R & P. Zimbardo (2013). *Psikolojiye giriş: psikoloji ve yaşam* (Çev. H. Sart). İstanbul: Ekin Yay.

- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hogg, M.A. & Vaughan, G.M. (2007). *Sosyal psikoloji*. (İbrahim Yıldız ve Aydın Gelmez Çev.). Ankara: Ütopya Yayınları.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Vol 1. Dover Publications.
- Jones, S.C. (1973). Self- and interpersonal evaluations: esteem theories versus consistency theories. *Psychological Bulletin*, 79(3), 185-199.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kimter, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Köknel, Ö. (1982). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lazarević, L.B., Lazarević, D. & Orlić, A. (2017). Predictors of students' self-esteem: The importance of body self-perception and exercise. *Psihološka istraživanja*, 20(2), 239-254. Doi: 10.5937/PsIstra1702239L
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. (2nd Ed.). New York: Harper and Row.
- Mckay, M. ve Fanning, P. (2000). *Self-esteem*. USA: New Harbinger Publications.
- Mead, G.H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 379-385. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.379>
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Plummer, D. (2001). *Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book*. London: Kingsley, J. Publishers.
- Rhodewalt, F. & Petersan, B. (2008). The self and social behavior, the fragile self and interpersonal self regulation. Frederick R. (Ed.). *Personality and social behavior* içinde. New York: Psychology Press.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Henghton Mifflin Co.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. NY: Basic.
- Sanford, L.T. & Donovan, M.E. (1999). *Kadınlar ve benlik saygısı*. (Çev. Semra Kunt). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Şerif, M. & Şerif, C. W. (1956). *An outline of social psychology*. New York: Harpers & Brothers.
- Tuncer, Ö., Atay, M.İ., Türker, Y. & Tuncer, H. (2014). Adolesanlarda kardeş sayısı ile öz-kavram ilişkisi. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(3), 22-25.
- Uyanık Balat, G. & Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Yalçın, Ş. (2010). *Modern felsefede benlik*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Yardley, K. & Honess, T. (1987). *Self and identity: psychological perspectives*. London: St. Edmundsbury Press.

- Yavuzer, H. (2000). *Okul çağı çocuğu*. 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, M. (2012). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı*. 7. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları.

ⁱ Williams Whewell'in bilim tanımlamasını ilk kez yaptığı döneme referansla bu zaman söylenmiştir.
<https://www.nature.com/articles/514432a.pdf>

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Toplumsal Politika Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.