



[Cilt/Volume: 11, Sayı/Issue: 2, Bahar/Spring 2025]

İKİ “LÜZUMSUZ ADAM” HİKÂYESİ YA DA BİR “BENLİK SAYGISI” MESELESİ (Two “Useless Man” Stories or a Question of “Self-Esteem”)

Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 13.09.2024

Kabul Tarihi / Date Accepted: 28.03.2025

Yayın Tarihi / Date Published: 30.04.2025

DOI Numarası / DOI Number: 10.20322/littera.1549722

Meliha Yonca ERDEM

Öğr. Gör. Dr.

T.C. İstanbul Şişli Meslek Yüksekokulu

Ortak Dersler Koordinatörlüğü

orcid.org/0000-0001-8293-2458

melihayoncaerdem@gmail.com

Makale Bilgisi

Değerlendirme: Bu çalışma çift taraflı kör hakemlik sistemi uygulanarak değerlendirilmiştir.

Etik Beyan: Çalışmanın hazırlanma sürecinde etik ilkelere uyulmuştur.

Etik Kurul Belgesi: Makale için “Etik Kurul Belgesi” gerekmemektedir.

Benzerlik Taraması: “Benzerlik Raporu” İntihal.Net sistemi üzerinden alınarak tarama yapılmıştır.

Telif Hakkı: Çalışmanın hazırlanma sürecinde yazar/yazarlar tarafından “Telif Hakkı Formu” imzalanarak sunulmuştur. Yazar/yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler.

Atıf Bilgisi:

Erdem, M. Y. (2025). İki “Lüzumsuz Adam” Hikâyesi ya da Bir “Benlik Saygısı” Meselesi. *Littera Turca Journal of Turkish Language and Literature*, 11(2), ss. 202-222. 10.20322/littera.1549722

Sorumlu Yazar:

Meliha Yonca ERDEM, melihayoncaerdem@gmail.com

Özet

İvan Sergeyeviç Turgenyev’in Rus edebiyatına kazandırdığı *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* hikâyesindeki Çulkaturin karakteri ile Sait Faik Abasıyanık’ın Türk edebiyatına kazandırdığı *Lüzumsuz Adam* hikâyesindeki Mansur Bey karakteri olumsuz kendilik algılarıyla dikkati çekerler. Söz konusu iki karakter “gereksiz insan” özelliklerinin “evrensel genleri”ne örnek oldukları kadar düşük benlik saygısı edinimini açımlayan ve somutlaştıran kişilik portreleriyle öne çıkarlar. Çulkaturin ile Mansur Bey dış dünyaya kapalı olan hayatlarıyla; daha çok “benmerkezci”, “amaçsız” ve “eylemsiz” oluşlarıyla, hatta içerisinde bulundukları toplum bünyesinde “ayrık” bir konumda duruşlarıyla birbirlerine benzerler. Nitekim her iki karakter de hayatlarının odağında “öteki”leşmişler ve dış dünyadan kendilerini tecrit ederek yaşamışlardır. Onlar hayatı dargın, memnuniyetsiz ve mücadeleye yanaşmayan gözlerle uzaktan seyretmişlerdir; hayata genel itibarıyla negatif bir bakış açısıyla yaklaşmışlardır.

İlgili benzerlik iki ayrı edebiyatın, iki ayrı “lüzumsuz adam”ını gereksiz insan-benlik saygısı ilintisi ekseninde karşılaştırmalı olarak değerlendirmenin yolunu açmıştır. Bu çalışmada “gereksiz insanın karakteristik özellikleri”nden bahsedildikten sonra öz yeterlik, yaşamın anlamlılığı, yaşam doyumu, çocukluk çağı istismarları/travması, güvenli/güvensiz bağlanma, depresyon, kaygı, stres, empati, yalnızlık, problem çözme becerisi, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı gibi benlik saygısı gelişimine etki eden birtakım koruyucu faktörler ile risk faktörleri göz önünde bulundurularak her iki karakterin de sahip oldukları düşük benlik saygısı tafsilatlı bir biçimde betimlenmiştir. Akabinde Çulkaturin ile Mansur Bey karakterleri aracılığıyla gereksiz insan-benlik saygısı ilintisi üzerinde durularak birbirlerini daimî olarak destekleyen psikoloji ile edebiyat disiplinlerinin sıkı münasebeti ortaya konmuştur.

Anahtar Sözcükler: Çulkaturin, Mansur Bey, kendilik algısı, gereksiz insan, düşük benlik saygısı.

Abstract

The character of Çulkaturin in Ivan Sergeyeviç Turgenyev's story *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* (The Diary of a Superfluous Man) in Russian literature and the character of Mansur Bey in Sait Faik Abasıyanık's story *Lüzumsuz Adam* (A Useless Man) in Turkish literature draw attention with their negative self-perceptions. These two characters stand out not only as examples of the “universal genes” of “superfluous human” traits, but also as personality portraits that illustrate and embody acquisition of low self-esteem. Çulkaturin and Mansur Bey resemble each other in that their lives are contrary to the outside world; even within their own society, they are more “self-centered”, “aimless” and “inactive”, occupying an “alternative” position. Indeed, both characters have lived their lives centered around being “alienated” and isolating themselves from the outside world.

This situation has paved the way for a comparative evaluation of two different “superfluous men” of two different literatures on the basis of superfluous man-self-esteem relation. In this study, after mentioning the “characteristics of the superfluous person”, the low self-esteem of both characters is described in detail, by taking into consideration several protective factors and risk factors that influence the development of self-esteem such as self-efficacy, meaning of life, life satisfaction, childhood abuse/trauma, secure/insecure attachment, depression, anxiety, stress, empathy, loneliness, problem solving skills, psychological resilience, social support and social appearance anxiety. Subsequently, through the characters of Çulkaturin and Mansur Bey, the relationship between unnecessary human-self-esteem is emphasized and close relationship between psychology and literature that have constantly supported each other is revealed.

Keywords: Çulkaturin, Mansur Bey, self-perception, superfluous person, low self-esteem.

GİRİŞ

Hayat her zaman gerekli olan şeylerle çevrelenmez. Bazen hayatı teşkil eden şeyler içerisinde gerekmeyen şeyler de olabilir. Herhangi bir şeyin gerekli ya da gereksiz olduğunun karar mercii ise insan varlığının ta kendisidir. İnsan, hayatının baş rolü olarak işe yarayan şeyin gerekli; işe yaramayan şeyin ise gereksiz olduğunu düşünür. Ona göre gerekli olan önemlidir/değerlidir, gereksiz olan ise önemsizdir/değersizdir. Nitekim insan, gereksiz oluş kanaatini her şeye, hatta kendisine karşı bile geliştirebilir. Elbette ki insanın herhangi bir şeyin ya da kendisinin gereksiz oluşu hususunda geliştirdiği kanaati, şahsına münhasır bir yargıdan ibarettir. İnsanın kendisini gereksiz addetmesi, insan varlığının gerçekliği kadar mevcudiyet gösterebilen bir olumsuz duygudurum hâlidir. “Gereksiz insan”, kavramsal açıdan ise şöyle açıklanır: *“Zekâsı parlak, duyarlılığı ince, ama karamsar, bir işe yaramaz, topluma karşı olumsuz adam. Bazen iyi niyetli ve ümitli olsa da eyleme geçemeyen, sonunda hep yenilgiye uğrayan adam.”* (Moran, 2014, s. 60). İnsanın kendisini gereksiz kabul edişi, başka bir ifadeyle etken dünya düzeninde etkisiz olmayı da kabul; fakat nesneler dünyasında özne olmayı reddediştir.

İnsanın kendi varoluşu hakkında ulaştığı her bir yargı, “kendilik algısı”nın dinamikleridir. İnsanın kendisi hakkında muayyen bir yargıya ulaşması ve “kendilik algısı” tasarlaması “diğerleri” -yani dış dünyası- aracılığıyla gerçekleşir. Bu yüzden benlik, kişinin “diğerleri” ile etkileşimleri/ilişkileri neticesinde kendisine dair edindiği değerler bütünü olarak tanımlanabilir (Rogers, 1951, s. 144). Bu değerler bütünü, hayatın içerisinde pek çok parametrenin tesiri altındadır. Kişi; fiziki, güdüleri, yetenekleri, entelektüel birikimi, hisleri, idealleri, inançları ve deneyimleriyle hayatını idame ettirir ve bunlardan etkilenir. Söz konusu etki, kişinin kendisini nasıl gördüğüyle ilişkili bir sonucu peyda eder ki bu sonuç bizzat psikoloji disiplininin kişilik gelişimi üzerine yoğunlaşan çalışmalarında bir alt başlık olan benlik saygısı meselesine tekabül eder (Kağıtçıbaşı, 2010, s. 112).

Benlik saygısı, kişinin kendisini ne kadar “kabul ettiği” ve kendisinden ne kadar “memnun kaldığı” ile ilişkili bir meseledir (Eriş & İkiz, 2013, s. 181). Bu bağlamda benlik saygısı, kişinin kendisini beğenmesi yanında hem olumsuz hem de olumlu taraflarıyla kendisini onaylaması ve değerli bulmasıdır (Geçtan, 1997, s. 77). Bir kişi benliğinin tasarısında yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olabilir. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendisini gerçekçi bir yaklaşımla yargılaması; bu doğrultuda kendisini sevmesi, kendisine saygı duyması ve hayatını anlamlı bulması sonucu edinilirken düşük benlik saygısı, kişinin kendisini devamlılıkla hayatın içerisinde değersiz ve önemsiz kılması sonucu edinilir (Byrne & O’Brien, 2014, s. 244-245). Benlik saygısının oluşumunu etkileyen genel faktörler aile, sosyal çevre ve cinsiyet olarak ifade edilebilir (Çoban, 2019, s. 30). Esasen benlik saygısının yüksek ya da düşük oluşuna yol açan pek çok faktör vardır. Yüksek benlik saygısı “sosyal destek, yaşamın anlamlılığı, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz yeterlik ve empati” gibi benlik için koruyucu faktörlerden beslenirken düşük benlik saygısı “depresyon, kaygı, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı istismarları/travması ve sosyal görünüş kaygısı” gibi benlik için risk faktörleriyle çevrilidir (Seki & Dilmaç, 2020, s. 855).

Bir kişinin kendisi hakkında vardığı öznel yargılar, William James’in temel çalışması *The Principles of Psychology*’de belirtildiği üzere “ruhsal benlik”e karşılık gelirken yine aynı kişinin bizzat kendisinin “gereksiz insan” olduğu kanısına varması düşük benlik saygısına sahip olduğuna ve yukarıda sıralanan risk faktörleriyle çevrelenmiş bir “ruhsal benlik” edindiğine işaret eder (James, 1950, s. 185). Hayat içerisinde kendisini gereksiz, değersiz ya da önemsiz bulan insan örnekleriyle karşılaşmak mümkündür. Bu mümkünat, en muayyen biçimde tıpkı psikoloji disiplini gibi insanı ruhsal portresiyle -fakat estetik düzlemde- merkeze alan edebiyat eserlerinde somutluk kazanır. Hem Dünya edebiyatında hem de Türk edebiyatında “gereksiz insan” bir edebî karakter örneği olarak işlenir ve şu özellikleriyle öne çıkar:

Gereksiz insan, kendi yetilerini günlük hayatta uygulamada başarısız olan, sürekli zihnini meşgul eden düşünceleri gerçekleştiremeyen, bu nedenle derin bir ruhsal bunalım ve çöküntü yaşayan, içinde bulunduğu ortama yabancılaşan ve toplum içerisinde kendine bir yer bulamayan, bu sebeple de dışlanmış hisseden insandır. (...) Herhangi bir gaye takip etmeksizin hayatı yaşayan, herhangi bir eylem içerisine girmeyen, sorunun ne olduğunu, nasıl çözülebileceğini söyleyen, ancak çözmek için herhangi bir çaba içerisine girmeyen, genelde yaptıkları yüzünden duydukları pişmanlıklar sebebiyle ruhsal bir boşluk içerisine düşmüş, son derece tembel, herhangi bir kaygı gütmeyen insanlardır (Çakar, 2021, s. 477).

Bir insanın kendisini gereksiz bulması ve dolayısıyla düşük benlik saygısı edinimine yol açan risk faktörleriyle çevrenmesi evrensel bir realitedir. Bu yüzden her milletin edebiyatında edebî bir karakter örneği olarak “gereksiz insan” konu edilebilir. Bilhassa Rus edebiyatında işlenen karakterler ekseninde “gereksiz insan” ile pek çok eser bünyesinde karşılaşılabilir. Örneğin; Aleksandr Puşkin’in *Yevgeniy Onegin*’inde (1883), Aleksandr Sergeyeviç Griboyedov’un *Akıldan Bela*’sında (1833), Mihail Yuryeviç Lermontov’un *Zamanımızın Kahramanı*’nda (1840), İvan Gonçarov’un *Oblomov*’unda (1859) ve İvan Sergeyeviç Turgenyev’in *Gereksiz Bir Adamın Güncesi*’nde (1850) “gereksiz insan” özelliklerine ve dolayısıyla düşük benlik saygısı edinimine ayna tutan ana karakterler dikkati çeker. Diğer taraftan Türk edebiyatında ise Sabahattin Ali’nin hem *İçimizdeki Şeytan*’ında (1940) hem de *Kürk Mantolu Madonna*’sında (1943), Yusuf Atılgan’ın *Aylak Adam*’ında (1959), Ahmet Hamdi Tanpınar’ın *Saatleri Ayarlama Enstitüsü*’nde (1961), Oğuz Atay’ın *Tutunamayanlar*’ında (1972) ve Sait Faik Abasıyanık’ın *Lüzumsuz Adam*’ında (1948) yine aynı zaviyede “gereksiz insan” özelliklerini ve dolayısıyla düşük benlik saygısı edinimini örnekleyen ana karakterler mevcuttur (Karaca, 2011, s. 30)

Bu çalışma kapsamında “ruhsal benlik” türevinde gereksiz addedilen ve dolayısıyla düşük benlik saygısı edinimini risk faktörleriyle açınılayan iki temsili edebî karakter ele alınmıştır. Rus edebiyatının *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* hikâyesindeki Çulkaturin ile Türk edebiyatının *Lüzumsuz Adam* hikâyesindeki Mansur Bey adlı ana karakterler birbirlerine benzerlikleri ve birbirlerinden farklılıklarıyla gereksiz insan-benlik saygısı ilintisi kapsamında değerlendirilmiştir. Böylelikle birbirlerini daima besleyen ve tamamlayan psikoloji ile edebiyat disiplinlerinin sıkı münasebeti iki ayrı edebiyatın iki farklı ana karakteri aracılığıyla karşılaştırmalı olarak ortaya konmuştur.

1. İki “Lüzumsuz Adam” Hikâyesi ya da Bir “Benlik Saygısı” Meselesi

Geç endüstrileşme yaşayan Rus toplumu tarihinde başarısızlıkla sonuçlanan Dekabrist (Aralıkçılar) Darbesi (1825) sonrasında oluşan baskıcı ortam ile birlikte belirgin sorunlarından biri hâline gelen “insan ile içinde yetiştiği toplumun uyumsuzluğu”, aynı zamanda Rus edebiyatında işlenen önemli bir içerik olarak dikkati çeker. Toplum nezdinde “dışlanmış” ve “anlaşılmayan” bir insan modeli, edebî düzlemde “gereksiz insan” figürü olarak gelişim gösterir (Kadioğlu, 2013, s. 3-23). Bu figür, Türk toplumunda yaşanan bazı gelişmelere paralel olarak Türk edebiyatında da göze çarpar. Bilhassa 2. Dünya Savaşı’nın (1939-1945) Batı’da yarattığı buhranlı hava, bu savaşta yer almasa bile Türk toplumunun üzerinde de etkisini gösterir. Savaş yıllarında yaşanan “değerler/inançlar krizi” Türk toplum yaşayışında “mekânsız” yahut “aidiyetsiz” bireyler var eder. Akabinde söz konusu yıllara özgü bir “gereksiz insan” figürü peyda olur. Bu figür, tabiatıyla filizlendiği toplumun edebiyatında da yerini alır (Özkan, 2022, s. 229). İki ayrı toplumun iki ayrı edebiyatı olumsuz “kendilik algısı” geliştiren bir figür üzerinden ortak noktada buluşur. Bu ortaklık, aynı zamanda insanlığa dair “benlik” problemine de emsal teşkil edebilecek niteliktedir.

Rus Edebiyatında İvan Sergeyeviç Turgenyev’in yazmış olduğu *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* hikâyesindeki Çulkaturin ile Türk edebiyatında Sait Faik Abasıyanık’ın yazmış olduğu *Lüzumsuz Adam* hikâyesindeki Mansur Bey kendilik algılarını, gereksiz oluş üzerine inşa etmeleri yönünden birbirlerine yakınlık gösterirler. Çulkaturin ile Mansur Bey, kişinin hayatının devamlılığı için gerekli olan davranışları kazanabilmek adına sahip oldukları “gizil gücü” kullanmakta, diğer bir deyişle “ruhsal benlik”lerini olumlu yönde biçimlendirmede arızalar yaşarlar (Matsani, 2020, s. 92).

Çulkaturin ile Mansur Bey, adı geçen hikâyelerde mevcut benliklerinin objektif açılımlarıyla, yani karakterlerinin “bilişsel” yönüyle işlenmezler. Bu iki karakter hikâye anlatıcısı tarafından -kahraman anlatıcı bakış açısıyla- daha çok kendi kendilerini nasıl yargıladıkları ya da kabul ettikleri hususlarında, yani daha çok “duyuşsal” yönleriyle işlenirler. Çulkaturin ile Mansur Bey, “ben kimim?” sorusundan ziyade “ben iyi miyim yoksa kötü mü?” sorusuna cevap olabilecek taraflarıyla öne çıkarlar (Matsani, 2020, s. 92-97). Bu bağlamda Çulkaturin ile Mansur Bey’in edindikleri benlik saygısına dair izler, bizzat ana karakterleri oldukları hikâyelerin asli konusunu teşkil eder.

Elbette ki Çulkaturin ile Mansur Bey’in kendilerini gereksiz addetmeleri, François Lelord ile Christophe Andre’nin *Kendine Saygı* adlı ortak çalışmalarında geçen ve kişinin kendisine saygı duymasının yörüngesini çizen “kendini sevmek”, “kendini görme biçimi” ve “kendine güven” ilkeleriyle ilintilidir (Lelord & Andre, 2021, s. 13-21). Kaldı ki her iki karakter de kendini koşulsuz sevmekten yoksun, kendini görme biçimi negatif ve kendine güven duymaktan uzaktır. Çulkaturin ile Mansur Bey’in iç dünyasında benlik saygısı gelişimine etki eden bu üç ilkenin, yine aynı karakterlerin dış dünyası ile olan ilişkileriyle desteklendiği unutulmamalıdır.

Düşük benlik saygısı edinimini açımlayan “gereksiz insanın karakteristik özellikleri” Onur Aydın’ın çalışmasında tafsilatlı bir biçimde işlenir. Öyle ki hem Çulkaturin hem de Mansur Bey bu çalışmada

belirlenen “gereksiz insanın karakteristik özellikleri”ni bünyelerinde bulundurmakla dikkati çekerler. Onur Aydın’ın çalışmasına göre “gereksiz insan”, dışa kapalı ve benmerkezci olup topluma herhangi bir yararı dokunmayan insandır. Düşünceleri ile davranışları birbirlerini desteklemez, yani çelişkili bir ruha sahiptirler. Muayyen bir “amaçsızlık” ve “eylemsizlik” içerisindedirler. Bunların yanında başkalarının yapıp ettikleri onlara önemli görünür. Çevrelerine yabancılaşmışlardır. Süreklilikle tatminsizlik yahut memnuniyetsizlik ile cebelleşirler. Toplum içerisinde kendine yer edinemedikleri için bulundukları ortamı terk etmeyi tercih ederler (Aydın, 2024, s. 304-305). Bu özellikler Çulkaturin ile Mansur Bey’in karakter özellikleriyle uyum gösterir.

Her iki karakterin de ruhsal betimlemesini tafsilatlı bir şekilde yapabilmek ve sahip oldukları benlik saygısına ışık tutabilmek için; “öz yeterlik, yaşamın anlamlılığı, yaşam doyumu, çocukluk çağı istismarları/travması, güvenli/güvensiz bağlanma, depresyon, kaygı, stres, empati, yalnızlık, problem çözme becerisi, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı” gibi karakteri biçimlendirdiği kadar benlik saygısı gelişimine de etki eden birtakım koruyucu faktörler ile risk faktörlerini göz önünde bulundurmak önem arz eder. Bu doğrultuda yine her iki karakterin de düşük benlik saygısına sahip portreleri söz konusu faktörler zaviyesinden karşılaştırılabilir ve birbirlerine benzeyen ya da birbirlerinden ayrılan özellikleriyle “gereksiz insan” karakter özelliklerinin “evrensel genler”ine belirginlik kazandırılabilir.

a. Gereksiz Bir Adamın Güncesi Hikâyesi: Çulkaturin

Hikâyenin ana karakteri Çulkaturin Koyun Suyu köyündeki evinde hasta yatağındadır ve yakında öleceğini bizzat doktorundan öğrenir. Bu hakikat ile yüzleştiği an, hikâyenin başlangıcını teşkil eder. Kendisinin “nehirlerin akıntısı” ile birlikte hayattan akıp gideceğinin, öleceğinin farkındadır. Hasta olduğu için evinden dışarı çıkması yasaktır. Hesabına göre ölümüne on dört gün kadar vardır ve bu süre zarfında ne yapacağını bilemez hâldedir. Sonunda bir günce kaleme almaya karar verir (Turgenyev, 2024, s. 219-220). Bu güncede anlattıkları “kendilik algısı”nı türlü cepheleriyle aydınlatan bir içeriğe sahiptir. Tabiatıyla Çulkaturin’in hikâyesi karakter analizine açık kapı bırakan psikolojik malzemeler odağında şekillenir.

Çulkaturin’in kabulünde hayatı boyunca herkes ona “tuhaf biri” gözüyle gibi bakmıştır. O, insanların her halükârda kendisinden “rahatsız” olduklarını düşünmüş, elini aceleyle sıkıp bırakmaları, “A! Merhaba Çulkaturin” veya “A, işte Çulkaturin” deyip kenara çekilmeleri, sonrasında bir şey hatırlamaya çalışır gibi duraksamaları karşısında kendisini ifade etmekten aciz bulmuş ve kendinin değersiz biri olduğuna kanaat getirmiştir. Çulkaturin’in “dışa kapalı” ruhsal benliği, hayata dair fikirlerini birilerine açmaya izin vermemiş ve yine bu durum kendisini hayat karşısında “edilgen” bir konuma sabitlemiştir (Turgenyev, 2024, s. 227-228). Bilhassa kendisini “yaşamaya yeteneği olmayan” biri olarak görmesi dikkat çekicidir (Turgenyev, 2024, s. 221).

Ana karakterin “öz yeterlik”ten yoksun “kendilik algısı”, düşük benlik saygısı edinimine dair bir işarettir. Benlik saygısı ediniminde koruyucu bir faktör olan “öz yeterlik”, kişinin hayatına tesir eden hadiseler üzerinde etkin performans gösterebilmesi için ihtiyacı duyduğu inançtır (Bandura, 1997, s. 280). Bu inanç, kişinin eylemde bulunma yeterliğinin, yaptığı işlerdeki “başarılar”ının, “güdüler”inin ve “öz düzenleme mekanizmaları” gibi benlik sistemini meydana getiren her bir unsurun sentezine tekabül eder (Yıldırım & Atila, 2020, s. 62). Çulkaturin, öz yeterliğin temeli olan söz konusu inanca sahip olmayan bir benlik portresi çizer. Zaten güncesinde kendisini yetersiz bulduğunu tekrar tekrar dile getirmesi, öz yeterlikten yoksun olması dolayısıyladır.

Aynı zamanda Çulkaturin’e göre hayat “anlamsız”dır da (Turgenyev, 2024, s. 219). Hayatın anlamsızlığı hissi, hayata dair amaçsızlığı ve plansızlığı doğurur (Boz, 2022, s. 36). Ana karakterin güncesine taşıdığı mazisinde amaçsızlığın ve plansızlığın izleri alenen takip edilir. Onun hayatı sıradandır. Hiçbir zaman tahmin edilmeyecek bir amaç ya da plan sahibi olmamıştır. Çulkaturin akışta yaşamıştır:

Benim hayatım çoğu insanın hayatından hiç de farklı değildir. Baba evi, üniversite, alt rütbelerde memurluk, emeklilik, dar bir arkadaş çevresi, sıkı bir yoksulluk, mütevazı hazlar, sakın meşgaleler, ölçülü istekler... Söyler misiniz kim bilmez bütün bunları?” (Turgenyev, 2024, s. 225).

Denebilir ki Çulkaturin, hayatından belirli düzeyde doyum elde edememiştir. Yani “yaşam koşullarına dair kriterlerini bilişsel ve bilinçli bir şekilde” sayıp döktüğünde hayatından çok da memnun olmadığı anlaşılır (Seki & Dilmaç, 2020, s. 856). Otuz yaşında ve ölüm döşeğinde kaleme aldığı güncesinin -ki aslında mevcut hikâyenin- her bir pasajında “gereksiz” biri olduğunu ve “gereksiz” bir hayat yaşadığını vurgulaması “memnuniyetsiz” karakterinin bir başka ifadesi olarak okunabilir. Sonuçta Çulkaturin, benlik saygısı gelişiminde koruyucu bir faktör olan “yaşam doyumuna”na erişememiştir. O, kendisi gibi “gereksiz” birinin “sağlık”, “güç” ve “enerji” fışkıran tabiatın bağrından çıkmasına şaşırır (Turgenyev, 2024, s. 221). Çulkaturin, 20 Mart 18.. tarihinden 31 Mart 18.. tarihine değin devam ettirdiği -on bir günü kapsayan- güncesinin tamamında sahip olduğu olumsuz “kendilik algısı”na mazisinden bazı kesitler sunarak somutluk kazandırır. Bu kesitler aynı zamanda sahip olduğu düşük benlik saygısına dair emareler olarak değerlendirilebilir.

Ana karakter, güncesinde ilk olarak çocukluk çağından bahseder. “Çocukluğum çok kötü ve neşesiz geçti” der. Ona göre “çocuklar anne babaların canı sıkılmaması için vardılar” (Turgenyev, 2024, s. 222). Bu bağlamda ana karakterin çocukluk çağından itibaren kendisini değersiz ya da önemsiz hissettiği çıkarımında bulunulabilir. Çulkaturin’in edindiği benlik saygısında “aile” unsurunun önemli bir etken olduğu düşünülebilir. Aynı şekilde -ana karakterin ifadelerinden hareketle- aile fertlerinin arasındaki bağın çok da kuvvetli olmadığı ve kendisinin ana-baba “sevgi”sinden ve “ilgi”sinden yoksun büyüyerek “duygusal istismar” türevine maruz kaldığı söylenebilir. Bilhassa çocukluk çağında maruz kalman her tür istismar -ki bu fiziksel, duygusal ya da cinsel nitelikte olabilir- gençlik/erişkinlik çağında edinilen benlik saygısına mühim bir etkiye bulunur. John Bowlby’nin bağlanma kuramında belirttiği üzere çocukluk çağında ana-bana “sevgi”sinden ve “ilgi”sinden mahrumiyet -diğer bir ifadeyle duygusal istismar- kişinin

dış dünya ile “güvenli bağlanma” ilişkisi kuramamasına, aksine “güvensiz-kaygılı bağlanma”¹ geliştiren bir ilişki kurmasına sebep olur. “Güvensiz-kaygılı” bağlanan kişilerde “olumsuz benlik” ile “olumlu başkaları” vardır (Bowlby 1973’ten aktaran; Yıldızhan, 2020, s. 68). Bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki hakkında yapılan çalışmalara göre, bu kişiler -tıpkı Çulkaturin’in karakter özelliklerinde görüldüğü gibi- kendilerini yalnız ve dışlanmış hissederler. Kendilerini değersiz kabul ederler ve dış dünyaya karşı güven duygusu besleyemezler. Bu yüzden çevreleriyle yakın ilişkilerde bulunamazlar, çekingendirler ve düşük benlik saygısına sahiptirler (Yersel, 2019, s. 18-20). Diğer taraftan ise Çulkaturin, güncesinin ilerleyen pasajlarında; on yaşında babasının ölümü, akabinde borçlara karşılık ailesinin tüm mal varlığının satılması gibi hadiselerle karşı karşıya kaldığını anlatır ki bu hadiseler “çocukluk çağı travması” oluşturacak cinstendir (Turgenyev, 2024, s. 223-224). Öyle ki aile içerisinde yaşanan maddi/manevi kayıplar neticesinde çocuk travmatize olabilir ve ilerleyen safhada travmatize bir benlik geliştirebilir. “Çocukluk çağı travması”, benlik saygısı gelişimine negatif etki eder ve dolayısıyla düşük benlik saygısı edinimine yol açan risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilir. Çocukluk çağı istismarları ya da travması ile güvensiz-kaygılı bağlanma ve düşük benlik saygısı olgularının aralarındaki ilişkide pozitif yönlü bir etkileşim vardır (Seki & Dilmaç, 2020, s. 862).

Çulkaturin’in kendi kendisine “nasıl biriyim?” diye sorması manidardır. Nitekim bu soruya yakıştırdığı her bir yanıt, sahip olduğu düşük benlik saygısına şeffaflık kazandıran anlamlarla yüklüdür. Ana karakter “kendilik algısı”na ayna tutmakta kararlıdır. Kendisi hakkında ulaştığı kesin yargı, “bu dünyanın en gereksiz insanı” olduğudur (Turgenyev, 2024, s. 225). Tabiatıyla “gereksiz” sözcüğü onun içi ayrı bir önem taşır:

Gereksiz, gereksiz... Bu sözcüğü çok güzel düşündüm. Kendimi daha derinden anladıkça geçmiş hayatımın tümünü daha dikkatli inceleyebiliyorum, bu sözcüğün kesin doğruluğundan daha da emin oluyorum. Gereksiz... evet, özellikle gereksiz... Başka birileri için uygun değildir bu sözcük... Kötü, iyi, aptal, sevimli ve sevensiz insanlar olur ama gereksiz... hayır. Yani anlamaya çalışın beni: Bu tür insanlar olmasa da dünya varlığını sürdürebilir... elbette öyle; ancak, bu insanların önemli niteliği, belirleyici özelliği yararsızlıkları değildir. Onlardan söz etmeye başladığınızda aklınıza gelen ilk sözcük ‘gereksiz’ sözcüğü değildir. Oysa ben... benim için başka bir sözcük kullanamazsınız. Kullanabileceğiniz tek sözcük ‘gereksiz’dir, o kadar. Sıra dışı insan... işte hepsi o kadar. Dünya benim ortaya çıkacağımı hesaba katmamış olmalıydı ve dolayısıyla, beklenmedik bir konuk gibi davrandı bana (Turgenyev, 2024, s. 223-224).

Ana karakter, güncesinin devamında ruhsal benliğini betimlemeye devam eder. Ona göre, kendisi gitmesi gereken yeri daima başka yerlerde arayan biridir (Turgenyev, 2024, s. 226). Bu yüzden hayatının akışında daima önüne bir engel çıktığının ve bu engelleri aşamadığının, kısır bir döngü içerisinde çırpınıp durduğunun; “depresif”, “kaygılı” ve “stresli” hâllerleriyle kendini dış dünyaya açma gücüne sahip

¹ “Güvensiz-kaygılı bağlanma ilişki biçimine sahip olan kişilerde olayların üstesinden geleceklerine dair kendilerine ve çevrelerine inançları yetersiz olup güç durumlarda diğerlerine kaygılı ve saplantılı tutunma şeklinde yaklaşırlar.” Ayrıntılı bilgi için bk. Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği*, 22(1), ss. 67.

olmadığının farkındadır. Söz konusu farkındalık kendi kendisine yine başka bir soruyu sordurur: “Böyle bir adam kime gerekli olabilir?” (Turgenyev, 2024, s. 226-227) Görülen o ki Çulkaturin’in içerisinde bulunduğu duygulanım bozuklukları sahip olduğu düşük benlik saygısıyla ilintili olarak gün yüzüne çıkar. “Hayattan zevk alamama hâli ya da ruhsal çökkünlük” olarak ifade edilebilen “depresyon”un (Dyson & Renk 2006, s. 1232), “ihtiyaç olunan şeyden yoksun olmanın verdiği korkuya uyum gösterme çabası” olarak tanımlanabilen “kaygı”nın (May, 2020, s. 250) ve “organizmanın tehlike olarak algıladığı çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepki” (Akpınar, 2008, s. 360) olarak açıklanabilen “stres”in düşük benlik saygısı edinimiyle aralarında güçlü bir ilişki bulunur (Sowislo & Orth, 2013, s. 235-236). Bu güçlü ilişki, Çulkaturin’de takip edilen duygulanım bozuklukları semptomları ile sahip olduğu düşük benlik saygısının birbirlerini pekiştirmesiyle psikopatojen temsilini beyan eder. Dile getirilen her bir duygulanım bozukluğunun benlik saygısı gelişimi için birer risk faktörü olduğu hatırlanmalıdır.

Çulkaturin’in kendisine yönelttiği: “*Böyle bir adam kime gerekli olabilir?*” (Turgenyev, 2024, s. 226-227) sorusuna tekrar gelindiğinde, ana karakter bu soruya bizzat başından geçen bir aşk hikâyesiyle yanıt verir. İlgili hikâyeye dair nüanslar olumsuz “kendilik algısı”nın iz düşümünden başka bir şey değildir. Hikâye şu ki Çulkaturin, memuriyeti gereği Petersburg’ta taşra kenti O...’da altı yıl kalır. Burada bulunduğu esnada “bölgenin önemli devlet memurlarından Kirilla Matveic Ojogin”ın kızı Liza’ya âşık olur (Turgenyev, 2024, s. 232). Fakat bu aşk, karşılıksız kalır. Çulkaturin başta aşkına karşılık alamadığını anlayamaz. Liza’nın kendisine soğuk davranma nedenini doğru bir şekilde yorumlayamaz, bir nevi Liza ile “empati” kuramaz (Turgenyev, 2024, s. 234). Bu noktada “bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci”ne (Derman & Bağ, 2021, s. 3) tekabül eden “empati” olgusunun sosyal ilişkiler ağında benlik saygısı edinimine tesir eden koruyucu bir faktör olduğu tekrar edilmelidir. Öyle ki kişi, sosyal ilişkilerinde empatik yaklaşımlarla karşılaştığında sahip olduğu benlik saygısı olumlu yönde desteklenir. Düşük benlik saygısına sahip kişi ise sosyal ilişkilerinde empatik olamaz (Şimşek & Bozanoğlu, 2011, s. 239-240). Bu değerlendirme, Çulkaturin’in sahip olduğu düşük benlik saygısı ile empatik olamayışının bağını anlaşılır kılar. Akabinde ana karakter, belli bir zaman geçtikten sonra ve gözlemleri neticesinde Liza’nın Prens N*’ye âşık olduğunu anlar. Çulkaturin bu durum karşısında kıskançlık krizlerine girer ve süreklilik arz eden “depresif”, “kaygılı” ve “stresli” duygudurumu daha da şiddetli bir hâle evrilir (Turgenyev, 2024, s. 241-242).

Bilhassa Liza’nın kendisini istemeyişini kabullenmek ana karaktere ağır gelir. Çevresine “gergin”, “kuruntulu”, “kuşkucu” ve “gergin” davranır ve gitgide yalnızlaşır (Turgenyev, 2024, s. 240). Zaten yalnızlık Çulkaturin’in hayatının temel hakikatlerinden biridir. “Yalnızlık” bir olgu olarak “kişinin yeterli düzeyde sosyal ilişki içinde olamaması sonucu yaşamında hissettiği boşluk”tur (Peplau & Perlman, 1982, s. 1) ve düşük benlik saygısı edinimiyle aralarında güçlü bir ilişki vardır (Ernst & Cacioppo, 1999, s. 3-4). Aynı zamanda yalnızlığın -yukarıda da bahsi geçen- “depresyon”, “kaygı” ve “stres” gibi duygulanım bozuklarının yaşantılanmasına sebep olduğu çeşitli çalışmalar ekseninde dile getirilmiştir (Özdemir &

İlhan 2012; Jackson & Cochran 1991; Seki & Dilmaç 2020). Ana karakterin hem sahip olduğu düşük benlik saygısında hem de yaşantıladığı duygulanım bozukluklarında yalnız biri olmasının payı göz ardı edilemez.

Hele ki Liza’nın Prens N* ile mutlu olduğunu gördükten sonra ana karakter, kendini iyice “aşağılanmış” addeder (Turgenyev, 2024, s. 241). İnsanların ona “acıdığını”, hatta “güldüğünü” düşünür (Turgenyev, 2024, s. 242). Çulkaturin, aşkının karşılıksız kalmasıyla birlikte “her şeyini yitirmiş” olduğunu varsayar (Turgenyev, 2024, s. 243). Nihayetinde kendini dış dünyaya kapatır ve Liza ile prensin bulundukları yerden “temelli kaçmak” isteği duyar. Zaten kendisinin varlığı -yine kendisine göre- kimsenin “umrunda” değildir (Turgenyev, 2024, s. 244). İçinde bulunduğu ruh hâlini “kaçarak” aşmaya çalışma isteği ana karakterin “problem çözme becerisi”nden yoksun olduğu hakkında bir ipucudur. “Problem çözme becerisi”, “bir problemin çözümü için açık bir yöntem bulunmadığında, belirli bir durumu, bir sonuç durumuna dönüştürmeye yönelik bilişsel süreç”tir (Korkmaz & Aktan, 2023, s. 53). Benlik saygısı ediniminde koruyucu bir faktör olan “problem çözme becerisi”nin yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerde gelişmiş olduğu fakat düşük benlik saygısına sahip kişilerde ise yeterli düzeyde gelişim gösteremediği bilinir. Bu doğrultuda düşük benlik saygısına sahip kişiler karşı karşıya kaldıkları problemlerle yüzleşmek yerine onlardan kaçmayı yeğlerler (Seki & Dilmaç, 2020, s. 864). Çulkaturin’in de kendisi için problem teşkil eden meselelerden kaçarak kurtulmayı tercih eder. Ana karakterin bu tercihi, düşük benlik saygısı ile problem çözme becerisinden yoksun oluş arasındaki anlamlı ilişkiye bir örnek sunar.

Kaldı ki Çulkaturin, “cesaret”ten de yoksun bir karaktere sahiptir (Turgenyev, 2024, s. 245). Aynı zamanda kıskançlık duygusu kendisini prens ile düelloya sürükleyecek büyüklüktedir. Hikâyenin devamında Çulkaturin, katıldığı bir balo esnasında kıskançlığına yenik düşerek prens ile bir tartışmaya girer. Prens onu düelloya davet eder (Turgenyev, 2024, s. 250-252). Çulkaturin, düelloda ölmek ihtimalini düşünmek yerine önemli biri tarafından düelloya davet edildiği için kendisiyle gurur duyar (Turgenyev, 2024, s. 253). Düello esnasında Çulkaturin, nişanı doğru bir biçimde alamadığından prensi öldüremez fakat sadece yaralar. Buna karşılık prens kendisini mağlup, Çulkaturin’i ise galip sayar, yani bir nevi “yüce gönüllülük” gösterir. Çulkaturin, prensin bu davranışı karşısında kendisini manevi anlamda “çamura batmış” ve “ölmüş” gibi hisseder. Prensın mütevazılığı ana karakterin utanç duymasına yol açar (Turgenyev, 2024, s. 255-256).

Çulkaturin’in mazisinden sunduğu bu kesit, psikolojik sağlamlığı hakkında muayyen işaretler barındırır. Psikolojik sağlamlık, kişinin karşı karşıya kaldığı olumsuz bir duruma ya da olaya uyum gösterebilme/dayanabilme gücüdür ve benlik saygısının gelişiminde koruyucu bir faktördür (Gizir, 2007, s. 114). Nitekim “psikolojik sağlamlık bir karakter özelliğidir ve stres durumlarının etkisini azaltır.” Psikolojik sağlamlılığı yüksek kişilerin “yaşamlarını kontrol altında tuttukları”, “olumlu benlik tasarımlarının bulundukları” ve “benlik saygılarının yüksek olduğu” bilinir. Çulkaturin psikolojik sağlamlığa dair hemen hemen hiçbir iz taşımaz. O, hayatını kontrol altında tutmaktan ziyade kendini

hayatının akışında bulur, olumsuz bir benlik tasarımı ortaya koyar ve düşük benlik saygısına sahiptir. Bu perspektifle psikolojik sağlamlık ile düşük benlik saygısı edinimi arasındaki negatif korelasyon Çulkaturin’in “kendilik algısı”nda netlik kazanır (Seki & Dilmaç, 2020, s. 863).

Çulkaturin gibi psikolojik sağlamlığı düşük olan kişilerin dışa dönük olmaları ve çevreleriyle etkili bir iletişim kurmaları beklenemez ki bunlar, yine benlik saygısı gelişimine etki eden “sosyal destek” ile “sosyal görünüş kaygısı” faktörlerini akla getirir. “Sosyal destek” faktörü; kişinin çevresi tarafından sevildiğine, sayıldığına, takdir edildiğine inanması, belirli bir ilişkiler ağına aidiyet duyması ve bu ilişkiler ağıyla karşılıklı sorumluluklarının bulunduğunu kabul etmesi olarak açıklanabilir (Korkmaz & Aktan, 2023, s. 52). “Sosyal görünüş kaygısı” faktörü ise kişinin çevresindeki insanlar tarafından genel görünümü hakkında değerlendirilmesi sonucunda yaşadığı gerginlik hâli olarak ifade edilebilir. “Sosyal görünüş kaygısı” bir nevi sosyal kaygıya benzer bir içeriktedir. “Sosyal kaygı kişinin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duymasıdır.” Her iki kaygı durumunda da kişi başkaları tarafından olumsuz değerlendirmelere maruz kalmaktan korkar (Ürün & Öztürk, 2020, s. 38). “Sosyal destek” ile düşük benlik saygısı arasında negatif bir korelasyon bulunurken (Korkmaz & Aktan, 2023, s. 60) “sosyal görünüş kaygısı” ile düşük benlik saygısı arasında pozitif bir korelasyon vardır (Ürün & Öztürk, 2020, s. 42-43). Başka bir ifadeyle düşük benlik saygısına sahip kişi, “sosyal görünüş kaygısı” yaşamaya yatkındır. Fakat “sosyal destek”ten mahrumiyet de kişinin düşük benlik saygısı ediniminde rol oynayan önemli bir etmendir (Seki & Dilmaç, 2020, s. 863). Çulkaturin, “sosyal görünüş kaygısı”na sahiptir ve “sosyal destekten” mahrumdur. Olumsuz “kendilik algısı”nın, yani düşük benlik saygısı ediniminin altında yatan sebepleri güncesinin satırlarında dillendirir ve prensle yaşadığı düello sonrasında kent içinde kötü biri olduğuna dair adının çıktığı kaygısını şiddetli bir biçimde duyduğunu söyler. Kent içerisinde tanıdığı birçok kişinin kendisine “canavar ruhlu”, “kaçık bir kıskanç” ve “bir can düşmanı” gözüyle baktığını düşünür (Turgenyev, 2024, s. 257). Bu hadisenin yaşandığı günlerde ana karakter büyük bir ıstırap içerisinde ve kendi kabuğuna çekilmiştir (Turgenyev, 2024, s. 258).

Ana karakter, ilerleyen süreçte Liza’nın kendisinden öğrendiğini öğrenir ve yine Liza’nın prens tarafından terk edildikten sonra Bizmyonkov ile evlendiği hakikatiyle yüzleşir. Bu yüzleşme belli ki onu epey yaralar. Sonuçta Çulkaturin’in başından geçen bu hikâye kendisini hayata küstürür. Öyle ki ölümünden evvel üstünde en çok durduğu şey, hüznüne hüznü katan bu aşk hikâyesidir. O, son nefesinde bu hikâye içerisinde dahi kendisinin “gereksiz” bir yer edindiğini savunur:

Pekâlâ, söyleyin şimdi, gereksiz bir adam değil de neyim ben? Bütün bu olaylarda gereksiz bir adam rolü oynamadım da ne yaptım? Prens rolü... Bu konuda söylenebilecek bir şey yok; Bizmyonkov’un rolü de anlaşılır... Peki ben? Benim ne işim vardı burada? Bir arabada beşinci tekerlek ne işe yarar!.. Ah, içim acıyor, içim!... (Turgenyev, 2024, s. 267).

Çulkaturin, Liza ile yaşadıklarını kaleme aldıktan hemen sonra güncesini nihayete erdirir. Artık ölmek üzeredir. Her ne kadar kendisini “gereksiz” biri olarak kabul etse de hayattan kopmanın kolay olmadığını

da farkındadır: “Canlı bir yaratığın hayattan kopması çok zor!” der (Turgenyev, 2024, s. 268). Bununla birlikte hayatını dolduran tüm hatıralarını “neşesiz”, “sevinçsiz” ve “değersiz” bulur. Ona göre hayatı zaten “korkunç bir boşluk”tan ibarettir (Turgenyev, 2024, s. 268). “Gereksiz” biri olmaktan ise ancak hayattan koparak, yani ölürek kurtulabileceğini düşünür. Başka bir deyişle Çulkaturin, varoluşunun anlamsızlığını ancak ve ancak yok olarak yenebileceğinin kanaatindedir. Günce -yani asıl hikâye- ana karakterin ölümüyle biter (Turgenyev, 2024, s. 270). Çulkaturin’in dış dünyadan kopuk arızalı hayatı bizzat ölümü neticesinde gerçek bir kopuşla son bulur.

Hülasa *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* hikâyesinin ana karakteri Çulkaturin, olumsuz “kendilik algısı”na sahiptir. Benlik saygısı gelişimine etki eden “öz yeterlik, yaşamın anlamlılığı, yaşam doyumu, güvenli bağlanma, empati, problem çözme becerisi, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek” gibi koruyucu faktörlerden yoksundur. Bilakis ana karakter, yine benlik saygısı gelişiminde tesirli olan “çocukluk çağı travması/istismarları, güvenli olmayan bağlanma, depresyon, kaygı, stres, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı” gibi risk faktörlerinin muhasarası altındadır. Böylelikle Çulkaturin, düşük benlik saygısına sahip portresiyle ve tabiatıyla varoluşuna herhangi bir değer atfedemeyişle “gereksiz insan” karakter özelliklerinin “evrensel genleri”ni Rus edebiyatının sınırlarında örneklendirir.

b. “Lüzumsuz Adam” Hikâyesi: Mansur Bey

Hikâyenin ana karakteri Mansur Bey, hayatı kendisine alenen ve tercihen “dar” etmiş biridir. Esasen o “darılmış” bir ruhtur. Onun dargınlığı İstanbul’a, insanlığa ve bizzat kendisinedir. Dargınlığıyla birlikte hayatı kendine “dar” etme süreci yedi yıllık bir zaman dilimine tekabül eder. Yedi yıldır -nedendir bilinmez- dış dünyaya kendini kapamıştır. Ne tanıdık birileriyle konuşmak ne de içerisinde yaşadığı mahalleden dışarıya adımını atmak ister. Dış dünya ile irtibatını kestiği gibi kendi iç dünyasına dair herhangi bir sorgulamaya da girişmez, eylemsizdir. Hem çevresine hem de kendisine karşı bir yabancılaşıma hâlidir:

Ben bir acayip oldum. Gözüm kimseyi görmüyor, kimsenin kapımı çalmasını istemiyorum. Dünyanın en sevimli insanları olan posta müvezzilerinin bile... Mahallemden pek memnunum. Yedi senedir çıkmadım oradan desem yeri. Hiçbir dostum da nerede oturduğumu bilmiyor. Mahallem dediğim; şu yedi senedir -üç ayda bir Karaköy’e inip dükkân kirasını almak bir yana- yaşadığım yer, üç dört sokak içindedir (Abasıyanık, 2019, s. 1).

Ana karakter, hikâyenin başından sonuna değin hayatına değer katmak hususunda çaba göstermeyişle ve yaşamaya isteksiz oluşuyla dikkati çeker. Öyle ki birincil ihtiyaçlarını karşılamak bile onun için güçtür. Örneğin, çoğu kere yemek bile yemek istemez (Abasıyanık, 2019, s. 3). Sadece yaşadığı mahalleden çıkmaksızın hep aynı kahvede “kapuçına” içmek (Abasıyanık, 2019, s. 2), hep aynı işkembeci dükkânına gidip orada işkembe içmek (Abasıyanık, 2019, s. 3) yahut hep aynı portakalcıya uğrayıp onun beş kuruşluk ucuz portakallarından yemek gibi bir beslenme anlayışı vardır (Abasıyanık, 2019, s. 5). Üstelik kırk sekiz yıllık hayatının son yedi yılında -yani gücenik yıllarında- hiç yıkanmamıştır (Abasıyanık, 2019,

s. 10). Mansur Bey’in bilhassa birincil ihtiyaçlarını karşılayabilme eyleminde bulunmaması düşük öz yeterliğe sahip olduğuna dair önemli bir ayrıntıdır. Hayata dair karakteristik amaçlar veya görevler karşısında yaşanan performans başarısızlığı, tıpkı Mansur Bey gibi düşük öz yeterliğe sahip bir kişide görülen belirgin bir özelliktir. Ayrıca yine tıpkı Mansur Bey’de takip edildiği üzere böyle bir kişide, hayatın getirdiği sorumluluklar karşısında “olumsuz sonuç” a odaklanma ve bu yüzden “eylem eksikliği” yaşaması esastır (Yıldırım & Atilla, 2020, s. 62). Mansur Bey’in düşük öz yeterliğe sahip olması hakikati, düşük benlik saygısı edinimini güçlendiren bir faktör olarak okunmalıdır (Yıldırım & Atilla, 2020, s. 77).

Mansur Bey hayatının son yedi yılını kendisinin numaralandırdığı dört sokakta idame ettirmiştir. Söz konusu zaman dilimi zarfında “dar” bir mekân algısıyla âdeta mahpus bir hayat yaşamıştır. Bu, bizzat kendisinin dile getirdiği üzere “kendimden vazgeçtim”lik bir hayat tarzıdır. Mansur Bey’in her şeye sırt çeviren hayat tarzı “anlamsızlık” ve “memnuniyetsizlik” ile iç içedir. Aynı zamanda o, hayatının odağında herhangi bir anlam yahut memnuniyet arayışında da değildir. “Kendi peşimi bile bıraktım” diyecek kadar yaşama hevesini kaybetmiş biridir (Abasıyanık, 2019, s. 10). “Hayatın anlamı”nı yitirmek, hayatın değersiz/önemsiz kılınmasına sebep olur ki bu da yaşamaya dair isteksizliği doğurur (Frankl, 2019, s. 18). Mansur Bey’in “hayatın anlamı”nı yitirmesinin doğal sonucu, iç dünyasında yaşamaya dair isteğinin bulunmamasıdır. Mansur Bey’in kendisini önemsemediği -başka bir ifadeyle kendisini gereksiz bulduğu- ve dolayısıyla hayatında da bir anlam arayışında olmadığı açıktır. Nitekim ana karakter -yukarıda da ifade edildiği üzere- bir defa “darılmış” biridir. Hayata “darılmış”lığı hayattan istediğini alamamak ile ilintilidir ki bu da kendisinin yaşam doyumuna ulaşamamış bir “kendilik algısı”na sahip olduğunu gösterir. Benlik saygısı gelişimini etkileyen “yaşam doyum” faktörünün, “kişinin ulaşmayı hedeflediği ideallerine sahip olma derecesi”yle bağlantılı olduğu hatırlandığında Mansur Bey’de ideallerine ulaşmış insanda olan hayatla barışıklık hâli gözlemlenmez (Diener 1985 akt. Ürün & Öztürk, 2020, s. 38). Aksine Mansur Bey’in hayata “darılmış”, bu yüzden hayatı kendisine “dar” etmiş ve hayatının akışında kendi kendisini “gereksiz” addetmiş bir karakter portresi çizdiği dikkati çeker. Dolayısıyla bu durumun da Mansur Bey’in düşük benlik saygısı edinimiyle güçlü bir ilişki kurduğu anlaşılır.

Bunlarla birlikte ana karakter, çocukluk çağına dair herhangi bir meseleyi ânına taşımadığı gibi yedi yıl önce niçin -kendisini hayattan soyutlayacak kadar- bir ruhsal sarsıntı yahut travma yaşadığından da bahsetmez. Fakat hikâyede anlaşılır olan şey, ana karakterin hayatının son yedi yılında dış dünyaya kendini kapadığı, çevresiyle iletişiminin oldukça sınırlı kaldığı ve tüm insanlıktan bile isteye uzak durduğudur. Mansur Bey’in bu tutumu “kaygılı-güvensiz bağlanma” geliştiren iç dünyasına ışık tutar. Bu bağlanma stilinde takip edilen; kişinin kendisini değersiz varsayması, sevmeye layık bulmaması ve bu yüzden başkalarını da reddedici bir tavır takınması gibi hususlar Mansur Bey’in öne çıkan karakter özellikleriyle bire bir örtüşür (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227). Ana karakterin her halükârda göz çarpan “kopuk”luğu dış dünya ile “güvenli bağlanma” geliştirmekten kendisini alıkoymuştur. Bu durumun ise sahip olunan düşük benlik saygısıyla güçlü bir bağ içerisinde olduğu aşîkârdır (Seki & Dilmaç, 2020, s. 864).

Mansur Bey’in hayata bakışı “depresif”, “kaygılı” ve “stresli” bir yapı sergiler. Hikâyenin tamamı göz önüne alındığında Mansur Bey, büyük bir ruhsal çökkünlük hâli yaşar. Kendisini ve kendisine dair şeyleri değersiz bulur. Öyle ki ikamet ettiği mahallenin sokaklarına numara verirken yaşadığı sokağa numara vermeye gerek duymaz. Ne de olsa burada kendisi bulunuyordur(!) Kendisini değersiz kıldığından yaşadığı sokağı da numara vermeye değer bulmaz (Abasıyanık, 2019, s. 1). O, kendi için muayyen bir eylemde bulunmaz. Amacı olmayan bir hayat yaşar. Onu ruhsal anlamda besleyecek bir davranışa teşebbüs etmez. İnsanlıktan da umudunu kesmiştir, hiç kimse ile etkileşim içerisinde değildir. Hayatı oldukça statiktir. Bu durumu Mansur Bey, “*Nabızım günlerce bir tek vuruş fazla atmazdı*” diyerek kesif şekilde dile getirir (Abasıyanık, 2019, s. 5). Ayrıca “bir portakalın beş kuruştan yirmi beş kuruşa fırlaması” da onu ilgilendirmez (Abasıyanık, 2019, s. 5). Günün birinde Boğaziçi vapuruna binip oradan kendini denize bırakmak ise hayâlidir (Abasıyanık, 2019, s. 11). Mansur Bey’in depresif ruh hâli onu âdeta yaşayan bir ölüye dönüştürdüğü gibi onda doğrudan doğruya ölmek arzusunun baş göstermesine de yol açar.

Aynı zamanda Mansur Bey, salt insan varlığına yakın olmaktan kaygı duyar. “Öteki”, kendisi için başlı başına bir stres sebebidir. Bu yüzden hayatının idamesini dört sokağa sıkıştırmıştır. Bu dört sokak dışındaki hayat, onun gerilim membaıdır. Ayrıca bu dört sokağın birinde yaşadığı ufak bir hadise de onun aşırıya varan kaygılı ve stresli ruh hâlini doğrudan gözler önüne sermesi açısından önem taşır. Hadise şu ki ana karakterin -bizzat kendisinin numaralandırdığı- üç numaralı sokaktan geçtiği esnada o sokakta işini icra eden marangoz tarafından bir daha bu sokaktan geçmemesi için sert bir üslupla uyarılmasıdır:

Sağdaki sokağa sapıp sapmamakta tereddüte düşerim. (...) Bu sokağa girince hızlanır, önüme bakarak yürür; kızgınmışım, bu sokaktan geçmeye de mecburmuşum gibi yaparım. (...) Bir gün mahut sokağı aşağıya doğru inmeye başlamıştım. Yahudi kızı kapının önünde idi. Karşıdaki marangoz da kapısının önünde. Tam hizalarına gelince marangoz karşıma dikildi:

— Bana baksana; dedi, lop incir! Bir daha buradan geçersen gözünü patlatırım!

O günden sonra bu sokaktan geçmek dileği de benim için dayanılmaz bir şey olmaya başladı. Ama ilk günleri akşam gezintilerimde oradan geçmek arzusuna dayanmak için ne çarpıntılar geçirmedi! Ha şimdi patlatacak gözümü marangoz, ha şimdi!.. Ne günlerdi o günler!.. (Abasıyanık, 2019, s. 4-5)

Mansur Bey’in hikâyenin sonlarına doğru statik, edilgen ve sınırlandırılmış hayatının dışına çıkmaya cesaret ettiğiindeki hisleri yine “kaygı” ve “stres” olur. Yedi yıl sonra mahallesinden ilk defa uzaklaşır; tramvay yolu, Unkapanı, Saraçhane ve Kızıtaşı dolaylarında “ürkek ürkek” gezinir. “Başka yerlerde bana bir gariplik basıyor. Her insandan korkuyorum” der (Abasıyanık, 2019, s. 9-10). Âdeta mahpus hayatı yaşayan ve bir nevi kendini kendi hayatında değersiz kılan ana karakterin yedi yılın sonunda bizzat kendi çizdiği sınırlarını aşması “kaygı”ya ve “stres”e sebep olsa da her şeyden “vazgeçmiş” ruh hâli için olumluya işaretler. Fakat sonuç itibarıyla Mansur Bey’in yaşantıladığı “depresyon”, “kaygı” ve “stres” gibi duygulanım bozuklukları onun psikopatolojik karakterine ve sahip olduğu düşük benlik saygısına

daha belirgin bir görünüm verir. “Depresyon”, “kaygı” ve “stres” gibi psikopatolojilerin birbirlerini tetiklemesi kadar düşük benlik saygısı edinimini desteklediği bilinir. Tıpkı Mansur Bey’de takip edildiği üzere söz konusu duygulanım bozuklarını yaşantılayan kişi, “karamsar”dır, “endişeli”dir ve hayata dair “olumsuz düşünceler”e saplanmıştır. Dolayısıyla “başarısızlık eğilim”iyle hareket eder. Bu durum, düşük benlik saygısının “emosyonel anlatımı” olarak değerlendirilebilir (Özcan vd. 2013, s. 111). Mansur Bey’in de içerisinde bulunduğu duygudurumu ile sahip olduğu düşük benlik saygısı birbirlerini tamamlar özelliktedir.

Dış dünya ile oldukça sınırlı bir etkileşime giren ana karakter, bu sınırlı etkileşiminde ne empatik olur ne de başkaları tarafından empatik bir yaklaşımla karşılanır. “Başkası” onun için her halükârda hariçtedir. Hikâyede Mansur Bey’in empatik oluşuna dair bir veriye rastlanmaz. Bu, elbette ki benlik saygısı gelişimini negatif yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir (Şimşek & Bozanoğlu 2011, s. 239-240). Öte yandan Mansur Bey, “yapayalnız” oluşunun farkındadır. Ne birileri yüzüne bakar ne de o tanıdıklarını görmek ister (Abasıyanık, 2019, s. 5-9). “Hiçbir dostum da nerede oturduğumu bilmiyor” der (Abasıyanık, 2019, s. 1). Anlaşılan o ki ana karakterin “dost” addettikleri yedi yıl evvelki karanlık mazisinde kalmıştır. Mansur Bey, “şimdi”sinde kolaylıkla tespit edilen bir yalnızlık içerisinde. Bu olgu, kendisini “gereksiz insan”ın karakteristik özellikleriyle çerçevelemesine ve tabiatıyla yine kendisindeki düşük benlik saygısı edinimini desteklemesine sebep olur. Başka bir ifadeyle ana karakterin yalnız idame eden hayatı, düşük benlik saygısı edinimiyle paralel bir ilişki içerisinde. Bu ilişki, literatürde yalnızlık olgusu ile düşük benlik saygısı arasındaki pozitif korelasyonu açımlayan çeşitli çalışmalara edebî bir örnek sunar (Creemers vd. 2012, s. 645).

Diğer taraftan Mansur Bey’in suya sabuna dokunmayan hayat dizaynı, yine kendisinin benlik saygısı gelişiminde koruyucu bir faktör olan problem çözme becerisinden yoksun oluşuyla ilintilidir. Ana karakter, “problemin anlaşılması”, “çözümle ilgili strateji seçme”, “seçilen stratejiyi uygulama” ve “çözümü değerlendirme” gibi basamaklardan oluşan problem çözme becerisinin daha ilk basamağında takılı kalmış gibidir (Korkmaz & Aktan, 2023, s. 54). Nihayetinde o, kendini anlamak için bile herhangi bir çabaya girişmediği gibi hayatın doğuracağı zorluklardan da kaçınarak yaşar. Herhangi bir problem karşısında -tıpkı kendisine sert bir üslup ile çıkışan marangoza hiçbir cevap veremediği gibi- ne yapacağını bilemez bir tutum sergiler (Abasıyanık, 2019, s. 5). Mansur Bey için çözüm demek, daha en baştan problem teşkil edecek şeylerden uzak kalmak yahut kaçmaktır. Kaldı ki o Boğaziçi vapuruna binip oradan kendini denize bırakmayı hayâl edecek kadar hayat ile mücadeleyi bırakmış biridir (Abasıyanık, 2019, s. 11). Zaten intihar etmek arzusu, kaçış arzusunun en şiddetli örneğidir. Bu arzusu ana karakterin problem çözme becerisinden yoksun ve tabiatıyla düşük benlik saygısına sahip oluşunun bir başka kanıtıdır.

Mansur Bey’in başta intihar arzusu; daha sonra İstanbul’a, insanlığa ve kendisine “darılmış” ve her şeyden “vazgeçmiş” haletiruhiyyesi “psikolojik sağlamlığa” sahip olmadığının birer semptomlarıdır. Bilhassa “depresif”, “kaygılı” ve “stresli” duygu durumunun “kendilik algısı”nın sağlıklı gelişmesine izin

vermediği açıktır ki bu yüzden hayat içerisindeki varoluşu siliktir. “Psikolojik sağlamlık” faktörünün dinamik bir sürece işaret etmesine karşılık Mansur Bey, tekdüze bir hayat sürer ve yılgın bir karakter görüntüsü sergiler. O, “psikolojik sağlamlığı” açık eden “riske ya da herhangi bir zorluğa maruz kalış” sonrasında ilgili “duruma uyum sağlayarak mevcut tüm olumsuz koşullara rağmen hayatının farklı alanlarında başarı elde edebilmek” gücünden mahrumdur (Gizir, 2007, s. 115). Bilakis ana karakter, her hâlükârda “pes etmiş” biridir. Hayatında deneyimlediği/deneyimleyeceği her riske yahut zorluğa karşı baştan yeniktir.

Hâl böyle olunca Mansur Bey, benlik saygısı gelişimine pozitif yönden etki eden ve bu perspektifte bir koruyucu faktör olarak değerlendirilen “sosyal destek”ten de mahrum kalır. “Sosyal destek” ruhsal iyi oluşun yolunu açtığı gibi; “depresif”, “kaygılı” ve “stresli” duygudurumunun ruh sağlığına olan olumsuz etkisini de azaltır (Korkmaz & Aktan, 2023, s. 53). Mansur Bey’in karakteri biraz da “sosyal destek”ten mahrumiyetiyle psikopatolojik bir biçim alır ve -yukarıda ifade edilen- duygulanım bozukluklarını yaşar. Böylelikle Mansur Bey’in düşük benlik saygısına sahip olduğuna dair bir değerlendirmede bulunmak yerinde olur. Hakikat şu ki ana karakter; dış dünyaya, diğer insanlara, hatta tüm insanlığa karşı kapısını sıkı sıkıya kapamıştır. Aynı zamanda ana karakterdeki bu içine kapanıklık, kendisinde benlik saygısı gelişimine negatif etki eden ve bu bağlamda bir risk faktörü olan “sosyal görünüş kaygısı”nın bulunduğunu gösterir. Mansur Bey’in statik, edilgen ve sınırlandırılmış hayat dizaynında “sosyal görünüş kaygısı” yaşamasının payı göz ardı edilemez. “Sosyal görünüş kaygısı”nın bilhassa “olumsuz beden imajı” ve “toplumsal düzeyde eleştirilmekten korkma” semptomları Mansur Bey’de baskındır (Ürün & Öztürk, 2020, s. 42). Mansur Bey, bakımsız ve kirli bir dış görünüme sahip olduğu kadar çevresinde bulunan insanların tepkilerinden de çekinir ve onların ilgilerini hiçbir suretle çekmek istemez (Abasıyanık, 2019, s. 4, 10). Anlaşılan o ki ana karakterin sahip olduğu düşük benlik saygısı, bizzat yaşadığı “sosyal görünüş kaygısı”ndan beslenir. Bu durum, düşük benlik saygısı ile “sosyal görünüş kaygısı” arasındaki pozitif korelasyonu pekiştirir.

Özet itibarıyla *Lüzumsuz Adam* hikâyesinin ana karakteri Mansur Bey, olumsuz “kendilik algısı”na sahiptir. Benlik saygısı gelişimine etki eden “öz yeterlik, yaşam doyumu, yaşamın anlamlılığı, güvenli bağlanma, empati, problem çözme becerisi, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek” gibi koruyucu faktörlerden mahrumdur. Aksine ana karakter, yine benlik saygısı gelişimine etki eden “güvenli olmayan bağlanma, depresyon, kaygı, stres, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı” gibi risk faktörleriyle çevrilidir. Bu perspektifle Mansur Bey, düşük benlik saygısına sahip görüntüsüyle ve tabiatıyla varoluşuna herhangi bir değer atfedemeyişiyile “gereksiz insan” karakter özelliklerinin “evrensel genleri”ni Türk edebiyatının sınırlarında örneklendirir

SONUÇ

Bu çalışma çerçevesinde “kendilik algısı”yla gereksiz, önemsiz ya da değersiz bir insan portresi çizen ve dolayısıyla düşük benlik saygısı edinimini risk faktörleriyle açımlayan iki temsili edebî karakter ele alınmıştır. Rus edebiyatının *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* hikâyesindeki Çulkaturin ile Türk edebiyatının *Lüzumsuz Adam* hikâyesindeki Mansur Bey adlı ana karakterler karşılaştırmalı olarak gereksiz insan-benlik saygısı ilintisi ekseninde irdelenmiştir.

Çulkaturin ve Mansur Bey “gereksiz insanın karakteristik özellikleri”ni yansıtmalarıyla ve bu yönden birbirlerine benzemeleriyle dikkati çekmişlerdir. Her iki karakterin de dış dünyaya kapalı olan hayatları ve akabinde “benmerkezci”, “amaçsız” ve “eylemsiz” oluşları, onları içerisinde bulundukları toplum nezdinde “ayrık” bir konuma sürüklemiştir. Çulkaturin ve Mansur Bey hayatlarının merkezinde “öteki”leşmişler ve kendilerinin haricinde akıp giden hayata sırt çevirerek yaşamışlardır. Her iki karakter de hayatı dargın, memnuniyetsiz ve mücadeleye yanaşmayan gözlerle uzaktan seyretmişlerdir; hayata dâhil olmaktan kaçınmışlardır. Çulkaturin’in ve Mansur Bey’in ortak arzuları ise “kaçmak” olmuştur. Yaşadıkları hayatın daimî yabancısı kaldıklarından aidiyetsizlik hissini derinden tecrübe etmişlerdir. Bu yüzden “kaçmak” arzusu, iki karakterde de -en çarpıcı şekilde- ölmeyi hayâl edişleriyle takip edilmiştir.

Çulkaturin’in ve Mansur Bey’in bizzat kendilerini sevmemeleri ve oldukları gibi kabullenmemeleri, diğer bir ifadeyle kendileriyle barışık olmamaları “ruhsal benlik”lerini olumlu yönde biçimlendirebilme konusunda arızalar yaşadıklarının sinyallerini vermiştir. Bu doğrultuda söz konusu iki karakterin sahip oldukları benlik saygıları sorgulanmıştır. “Öz yeterlik, yaşamın anlamlılığı, yaşam doyumu, çocukluk çağı istismarları/travması, güvenli/güvensiz bağlanma, depresyon, kaygı, stres, empati, yalnızlık, problem çözme becerisi, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı” gibi karakteri biçimlendirdiği kadar benlik saygısı gelişimine de etki eden birtakım koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin çerçevesinde Çulkaturin ile Mansur Bey’in edindikleri benlik saygıları açığa çıkarılmıştır.

Her iki karakterin de düşük benlik saygısına sahip portreleri tafsilatlı bir biçimde betimlenmiştir. Hem Çulkaturin’in hem de Mansur Bey’in benlik saygısı gelişimine etki eden koruyucu faktörlerden; “öz yeterlikten, yaşamın anlamlılığından ve doyumundan, güvenli bağlanmadan, empatiden, problem çözme becerisinden, psikolojik sağlamlıktan ve sosyal destekten” mahrum oldukları anlaşılmıştır. Diğer taraftan her iki ana karakterin de benlik saygısı gelişimine etki eden “güvensiz bağlanma, depresyon, kaygı, stres, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı” gibi risk faktörleriyle çevrelendikleri görülmüştür. Yine bir risk faktörü olan “çocukluk çağı istismarları/travması” ise Çulkaturin’de tespit edilirken Mansur Bey’de tespit edilmemiştir. Düşük benlik saygısı edinimiyle aralarında negatif korelasyon bulunan korucuyu faktörlerin Çulkaturin ve Mansur Bey’in sahip oldukları kendilik algılarını desteklemediği çıkarımına varılmıştır. Öte yandan düşük benlik saygısı edinimiyle aralarında pozitif korelasyon bulunan risk faktörlerinin söz konusu iki karakterin sahip oldukları kendilik algılarını destekledikleri ortaya konmuştur.

Nihayetinde Rus edebiyatının Çulkaturin’i ile Türk edebiyatının Mansur Bey’i “gereksiz insan”ın “evrensel genleri”ne birer örnek teşkil ettikleri kadar gereksiz insan-benlik saygısı ilintisine dair bir

değerlendirme yapabilmenin de yolunu açmışlardır. Yapılan değerlendirme sonucunda *Gereksiz Bir Adamın Güncesi* ile *Lüzumsuz Adam* hikâyelerinin -ana karakterleri aracılığıyla- güçlü bir benzerlikle düşük benlik saygısı edinimini açımladıkları ve somutlaştırdıkları karşılaştırmalı bir biçimde ifade edilmiştir. Çulkaturin ve Mansur Bey’in kendilerini “gereksiz insan” addetmelerinin altında yatan öz sebebin sahip oldukları düşük benlik saygıları olduğu vurgulanmıştır. Böylelikle birbirlerinin daimî destekleyicisi olan psikoloji ile edebiyat disiplinlerinin sıkı münasebeti bu çalışmanın çatısı altında gereksiz insan-benlik saygısı ilintisi ekseninde gözler önüne serilmiştir.

KAYNAKÇA

- Abasıyanık, S. F. (2019). *Lüzumsuz adam*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Akpınar, B. (2008). Eğitim sürecinde öğretmenlerde strese yol açan nedenlere yönelik öğretmen görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(2), ss. 359-366.
- Aydın, O. (2024). Aleksandr Çatskiy odağında Rus edebiyatında gereksiz insan tartışması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (61), ss. 301-310.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy in changing societies, *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 18(4), ss. 280-334.
- Bartholomew K.& Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol*, (61), ss. 226-244.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Seperation, anxiety and anger*. Basic Books.
- Boz, A. (2022). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, umut ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Byrne, J. S. & O'brien, E. J. (2014). Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: It is not all about you. *Psychological Reports: Relationships and Communications*, 115(1), ss. 243-260.
- Copel, L. C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1), ss. 14-19.
- Creemers, D. M. vd. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), ss. 638-46.
- Çakar, A. M. (2021). Rus edebiyatında gereksiz insan tipi ve nihilizm. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(16), ss. 475-496.
- Çoban, Ü. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi üniversiteleri örneği)*. [Doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Derman, G. S. & Bağ, V. (2021). Kişilerarası ilişkilerde empati: İnsanın manevi dünyası ile empati arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 11(1), ss. 2667-4904.
- Diener, Ed., Emmons, R. A. & Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), ss. 71-75.

- Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to University Life: Depressive symptoms stress, and coping. *J Clin Psychol*, (62), ss. 1231-1244.
- Eriş, Y. & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), ss. 179-193.
- Ernst, J. M. & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, ss. 1-22.
- François, L. & Christophe, A. (2021). *Kendine Saygı*. (İ. Yerguz, Çev.) İletişim Yayınları.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). Okuyan Yayınları.
- Geçtan, E. (1997). *İnsan olmak*. Remzi Kitabevi.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), ss. 113-128.
- Jackson, J. & Cochran, S. D. (1991). Loneliness and psychological distress. *Journal of Psychology*, 125(3), ss. 257-262.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Dover Publications.
- Kadioğlu, E. (2013). *XIX. Rus edebiyatında "gereksiz insan" tiplmesi*. [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karaca, B. (2011). Oğuz Atay'ın yarattığı Tutunamayanlar tipinin evrensel genleri (Tutunamayanlar'ın Rus edebiyatındaki gereksiz insan ve küçük insan tipleriyle akrabalıkları). *Folklor/Edebiyat*, 18(67), ss. 29-36.
- Korkmaz, S. & Aner Aktan, E. (2023). Yetişkinlerde algılanan sosyal destek düzeyinin problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), ss. 51-62.
- Matsani, Ş. R. (2020). Psikoloji kuramlarında benlik ve özsaygı kavramlarının incelenmesi. *Uluslararası Hikmet İlmi Araştırma Dergisi*, (34), ss. 90-99.
- May, R. (2020). *Kaygının anlamı*. (A. Babacan, Çev.). Okuyan Yayıncılık.
- Moran, B. (2014). *Edebiyat kuramları ve eleştiri*. İletişim Yayınları.
- Özcan, H. vd. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), ss. 107-13.
- Özdemir, Y. & İlhan, T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), ss. 157-180.

- Özkan, S. (2022). Doğa-kültür karşıtlığı ve Lüzumsuz Adam'da Mansur Bey'in dönüşümü. *Kültür Araştırmaları Dergisi*, (15), ss. 218-239.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness in loneliness: A sourcebook of current theory. Research and Therapy*. John Wiley and Sons, ss. 1-18.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Henghton Mifflin Co.
- Seki, T. & Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), ss. 853-873.
- Sowislo, J. F. & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), ss. 213.
- Şimşek, Ö. F. & Bozanoğlu, İ. (2011). From self-esteem to mental health: Empathy as mediator. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 42, ss. 225-242.
- Turgenyev, İ. S. (2024). *Gereksiz bir adamın güncesi*. (E. Altay, Çev.). İletişim Yayınları.
- Ürün, Ö. D. & Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), ss. 37-45.
- Yıldırım, G. & Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), ss. 59-84.
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği*, 22(1), ss. 66-72.