



# KENDİNİ TANIMA, KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME, KENDİNİ AŞMIŞLIK VE POTANSİYELİNİ TAM KULLANAN KİŞİ: KİŞİLERARASI İLETİŞİM

SELF-KNOWLEDGE, SELF-ACTUALIZATION, SELF-TRANSCENDENCE AND FULLY FUNCTIONING PERSON: INTERPERSONAL RELATIONSHIP

Mustafa TEKKE<sup>1</sup> – Merve COŞKUN<sup>2</sup>

## Öz

Kişiler arası iletişim bireyin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirmesi olarak görülür. Başarılı ilişkiler geliştirirken kişinin içsel süreci ve psikolojik durumu önemli şartlardan biri olarak kabul edilir. Özellikle üst düzey ihtiyaçlarını gerçekleştiren bireylerin kişiler arası iletişimleri olumlu yönde geliştiği belirlenmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve Rogers'ın benlik kavramı bu çalışmanın şekillenmesinde temel alınmıştır. Bu çalışmada, öne sürülen kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelini tam kullanan kişi kavramlarını kişiler arası iletişimde rolünü irdelemiştir. Bu bağlamda, oluşturulan modelin içerdiği faktörler alan yazında ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Bu öne sürülen çalışmanın özellikle eğitimciler, psikologlar ve rehber uzmanların, bireylerin kişiler arası iletişim ile psikolojik durumunun arasındaki ilişkiyi anlamada yardımcı olacağı düşünülmektedir. Oluşturulan bu modelin güvenilirlik ve geçerliliğini artırma adına daha sonra yapılacak çalışmalarda yapısal eşitlik modeli çalışmalarına yer verilmesinde fayda bulunmaktadır. Bu araştırma, eğitim, psikolojik ve rehberlik hizmetleri kapsamında etraflıca tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kişiler arası iletişim, kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık, potansiyelini tam kullanan kişi

## Abstract

Interpersonal communication is seen as developing healthy relationships with others. When developing successful relationships, one's inner process and psychological state are considered to be important conditions. It was determined that the individuals performing their high level needs improved their interpersonal communication in a positive way. This study are based on Maslow's needs hierarchy and Rogers' self-concept . In this research, the role of self-knowledge, self-actualization, self-transcendence and fully functioning person in interpersonal communication are examined. In this context, the factors included in the model are the first in the literature. It is thought that this study, especially for educators, psychologists and counselors, will help to understand the relationship between individuals' interpersonal communication and psychological state. In order to increase the reliability and validity of this model, it is useful to include structural equation model studies in future studies. This research is discussed in detail in the field of education, psychological and guidance services.

**Keywords:** Interpersonal relationship, self-knowledge, self-actualization, self-transcendence, fully functioning person

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [mustafatekke@gmail.com](mailto:mustafatekke@gmail.com), Orcid: 0000-0003-0412-4353

<sup>2</sup> Düzce Üniversitesi, [merve-coskun29@hotmail.com](mailto:merve-coskun29@hotmail.com), 0000-0002-4167-2095

## GİRİŞ

Kişiler arası iletişim “karşılıklı iletişimde bulunan kişilerin, bilgi/sembol üreterek, bunları birbirlerine aktararak ve yorumlayarak iletişimi sürdürdükleri” şeklinde (Dökmen, 2010, s.23) tanımlanır. Diğer bir tanım, “Kişinin kendi içinde anlamlar yaratması, düşünme, içsel iletişim, başkalarıyla anlam alışverişi yapması” (Usluata, 1994, s.44) olarak ifade edilir. Başka bir açıklamada “iletişim sürecinin temelinde bireyin olduğu ve bireyin, hem ileti aktarımında, hem algılanmasında, bireyin almış olduğu konumun etkili olduğu” (Küçükdoğan, 2005, s.98) belirtilir. Bu tanımlara bağlı olarak, kişiler arası iletişimin gerçekleşmesinde öncelikle bireyin kendi içsel sürecini olumlu yürütmesi gerektiği anlaşılır.

Dahası, kişiler arası iletişimin “psikolojik nitelikli bir bilgi alışverişi” (Özmen, 2010, s.23) olması ve Jack ve Miller (2008) tarafından “sağlıklı bir iletişim kurabilmenin ve karşı tarafı anlayabilmenin ilk koşulu kendini tanımadır”(s.31) biçiminde açıkça vurgusu, karşılıklı ilişkilerde iletişimin psikolojik yönünü ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sağlıklı bir iletişim kurulmasında kendini tanıma, içsel süreç ve psikolojik durumu öncelik şartlardan bazıları olduğu kabul edilir.

Deniz ve Erözkan (2017) “Psikolojik Danışma ve Rehberlik” kitabında kendini tanımayı ayrıntılı bir şekilde anlatmıştır. Örneğin, birey kendisini tanımasıyla; kendini anlamasına, çevresini tanımasına, problemlerini çözmesine, kendisine uygun seçimler yapmasına ve kararlar verebilmesine yardımcı olur, sağlıklı bir benlik algısı gelişir, gerçekçi seçimler yaparlar, sosyal yönleri güçleşir ve sağlıklı bir iletişim biçimi gelişir, eğitsel anlamda başarılı olmalarına yardımcı olur ve mesleki kararlarını doğru şekilde karar vermelerini sağlar. Bu sayede birey sahip olduğu gizil tüm potansiyellerini en üst düzeyde geliştirmesine yardım eder (Burnard,1992). Gerçekleştirilen bu kazanımlar neticesinde nihai amaç bireyin “kendisini gerçekleştirmesine” yardımcı olmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, kişiler arası sağlıklı iletişim kuran kişilerin özellikleri kapsamında öncelikle bireyin kendini tanıması ve bunun sonucunda kendini gerçekleştirmesiyle beraber kendini aşmışlık (bkz. Koltko-Rivera, 2006) ve potansiyelin tam kullanan kişinin (Rogers, 1961) kişiler arası iletişim ile arasındaki etkileşimi değerlendirmektir. Özellikle, ilgili yazında eğitim psikolojisi ve hümanist kuram çalışmaları taranarak ilk defa öne sürülmüş olan Maslow’un “kendini aşmışlık” (self-transcendence) düzeyi ile kişiler arası iletişim arasındaki ilişki bu çalışmada etraflıca tartışılmaktadır.

## KENDİNİ TANIMA

Kendini tanıma (self-knowledge); “benlik, özyeterlik, özsaygı, özgüven” (Deniz & Erözkan 2017, s.5) ve “kişisel özellikler, alışkanlıklar, duygular, kişisel değerler, inanç, ön yargılar” (Rothman,1999) gibi kavramlarla açıklanır. İçsel bir süreç olan kendini tanıma, bireyin duygularını düzenleyebilme yeteneğidir (Skowron & Dendy, 2004). Bu yetenek, bireyin “duygularını düzenleme, hisleriyle rahatça deneyebilme, durumları üzerinde düşünceli şekilde meşgul olma kapasitesi” (Skowron, 2004, s.448) gibi içsel süreçlerine karşılık gelmektedir. Ghorbani, Ghramaleki ve Watson (2005) kendini tanımayı “psikolojik ve davranış düzenlemesi” olarak nitelendirir. Bu şekilde, kendini daha iyi tanıma eğiliminde olan bireylerin davranışlarını şekillendirmesi, özerk bir birey olabilmesi, çevresiyle olan iletişimlerinde bir denge oluşturması sağlanmış olur (Deniz ve Erözkan, 2017). Bu şekilde, başkalarıyla pozitif yönde etkileşim kurabilirler (Cüceloğlu,1998).

Buna ek olarak, kendini tanıma bireyin kendi duygularını, ilgi alanlarını, ihtiyaçlarını, hedeflerini bilmesi, tercih yapabilmesi ve yaptığı tercihleri kendi değer yargılarının süzgecinden geçirebilmesi, kendinin ve gücünün farkında olması anlamına gelmekle birlikte bireyin sınırlılıklarını bilmesi ve kendi öz bilincini oluşturmasıdır (Shoemaker, 1963; Neisser,

1988). Birey; yeteneklerini, ilgi ve değerlerini fark etmeye başlamasıyla kendi tanımaya başlar (Ismail ve Tekke, 2015). Kendini tanımanın aynı zamanda başkasını da anlamaya yardımcı olduğu kaçınılmazdır (Maslow, 1969). Örneğin, Dökmen (2010) “İnsanın çevresi ile kuracağı iletişim, kendi içinde başlar (s.21)” ifadesiyle karşılıklı ilişki kurmada bireyin kendi duygu ve düşünce süreçlerinin önemini vurgulayarak bireyin kendini tanımasıyla başkaları ile olumlu ilişki kurmasının mümkün olduğunu vurgular. Bu bağlamda bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olması, çevresiyle etkileşimini pozitif yönde etkilemektedir.

Bununla birlikte, kendini tanıma başka bir çalışma alanı din ve maneviyat konulu araştırmalarında özünü oluşturmaktadır. Buna dair ilk ampirik çalışma, Nima ve arkadaşları (2008) tarafından “Integrative Self-Knowledge Scale” (Bütünleyici Kendi Tanıma Ölçeği) adlı İran ve Amerika’da üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Özellikle bazı araştırmacılar (ör. Abu-Raiya, 2015; Haque, 2004; Tekke ve İsmail, 2016; Tekke ve diğerleri, 2016) İslam literatüründe önemli fikirler üreten Müslüman alimlerin (ör. Al-Ghazali ve Mevlana) kendini tanımanın kişinin yaratıcıyla kuracağı yakınlığının önemini vurgulamaktadır. Örneğin, Al-Ghazali’nin “Kimya-i Saadet” adlı kitabında hadis olarak rivayet edilen “nefsini (kendi hakikatını) bilip tanıyan, Rabbini tanır” ve Mevlana ise “enelhakk” diyen ise, ‘Yalnız Hakk vardır, ama ben yokum’ (Yakıt, 1993, s.47) ifade ederek kendini tanıma bilincinin önemini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin kendisini bilmesi ve potansiyellerini farkında olması onu yaratıcısına yakınlaştıracığına inanılmaktadır.

Kendini tanıma sürecinde kişi kendisiyle yani iç dünyası ile iletişime geçer (Özmen, 2006). Kendini tanıyan kişi, kendi iç dünyasıyla beraber dış dünyasındaki yaşantıların farkında olan kimseler olabilir. Bu kişiler “çevresindeki kişilerin kendisini nasıl etkilediğinin farkında olduğu kadar, kendisinin çevresindekileri nasıl etkilediğini bilir” (Cüceloğlu,1998, s.52). Kendini yönetebilme becerisi, dolayısıyla kendini gerçekleştirmenin önemli adımlarından biri olarak kabul edilebilir (Rogers, 1961). Cüceloğlu (1998) insanlarla iletişim kurarken karşılıklı konuşmalar içerisinde birbirlerini doğru anlayıp anlamadıklarını öğrenmek için o kişilerin kendilerini ne kadar doğru ifade edebildiklerini belirlemek gerektiğini vurgulamıştır. Diğer bir ifadeyle, insanın kendi davranışlarını anlaması diğer insanları anlamasını da kolaylaştırır.

### **Kendini gerçekleştirme**

Maslow’ (1943)a göre kendini gerçekleştirme (self-actualization), ihtiyaçlar hiyerarşisinin önemli bir unsuru kabul edildiğinden, bireyin kendini ifade etmesi her yönü ile özünde var olan potansiyelini açığa çıkarması ve bu potansiyelini en mükemmel düzeyde kullanabilmesi olarak açıklanır. Başka bir deyişle “kendini tanıyan bireyin yapmak istediği tüm kapasiteye sahip olabilmesidir” (Hoffman, 2001 s.21). Rogers (1961) ise kendini gerçekleştiren bireyler kapasitesini tam olarak kullanan kişilerdir, psikolojik sağlık halinin üst seviyesidir ve bu şekilde psikolojik sağlık anlamında gerçek kimliğin oluşmasına katkı sunar (Kuzgun,1972). “Kendini gerçekleştirmek aşılması zor olan karmaşık ve uzun bir yolda devam etmeyi gerektirir” (Yanbastı,1990, s.53). Bunun yanında, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisine bir üst evre olarak “kendini aşmışlık” eklenmesi ihtiyaçlar hiyerarşisine farklı bir boyut kazandırmıştır (Koltko-Rivera, 2006; Tekke, 2019). Tablo 1’de gösterildiği üzere kendini aşmışlık bireyin en son ihtiyaç evresini simgeler.

Kendini gerçekleştiren kişiler bir yere ait olma, köklü olma gibi duyguları kendilerinde yerleştirmişler ve sevgi ihtiyaçlarını karşılamışlardır, bu nedenle dostları vardır, sevildiklerini, sevmeyi bilirler aynı zamanda üretici, iyi huylu, kendi içlerinde ve başkalarıyla birlikte rahat olan kimselerdir (Buscaglia, 1989). Kendini gerçekleştirme sürecinde birey kişiler arası iletişimlerine dikkat eder, bu bireyler kendilerine ve dünyaya dair bilgiler edinirler,

çevrelerindeki olayları daha iyi anlama ihtiyacı duyarlar ve bu yüzden insanlarla kişiler arası iletişimleri pozitifdir (Erden ve Akman, 2000).

**Tablo 1:** Maslow 'un İhtiyaç Hiyerarşisinin Güncel Hali

İhtiyaçlar Hiyerarşisi	Açıklama
Kendini aşmışlık	Kendinin ötesinde daha ileriye neden aramak ve kendinin sınırlarının ötesinde zirve deneyimlerle birliktelik tecrübe etmek.
Kendini gerçekleştirme	Kişisel potansiyelini gerçekleştirmek.
Saygılar İhtiyacı	Başarı veya tanınma yoluyla saygınlığını aramak.
Ait olma ve sevgi ihtiyaçları	Bir grupla bağlantı kurmayı istemek
Güvenlik ihtiyaçları	Düzeni ve hukuku güvence altına almak.
Fizyolojik (hayatta kalma) ihtiyaçları	Yaşamın temel gereksinimlerini elde etmeyi amaçlamak

Kaynak: Mark E. Koltko-Rivera, 2006, Review of General Psychology, 10 (4), s. 303 makalesinden aynen alınmıştır.

### **Kendini aşmışlık**

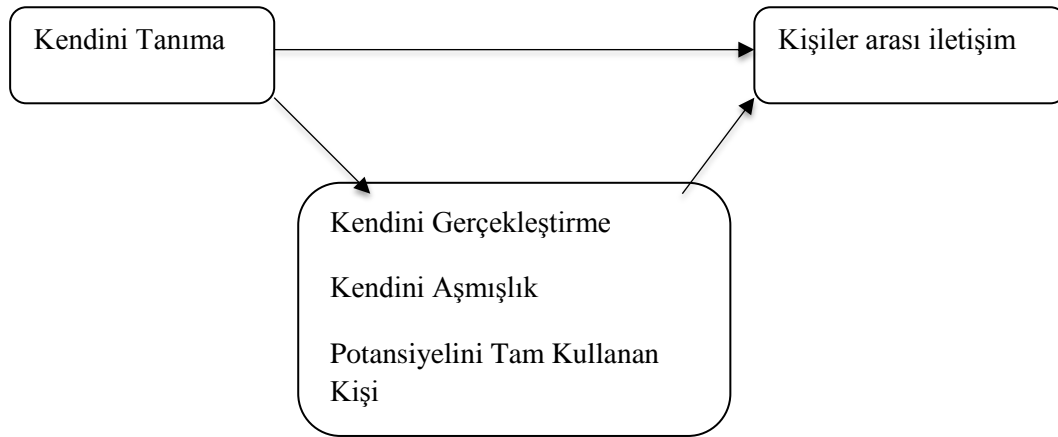
Kendini gerçekleştirme; kişinin kendi potansiyellerini ortaya çıkarmasını temsil ederken, bir üst boyutu olan kendini aşmışlık (self-transcendence) ise kişinin kendi potansiyelini aşıp kendisinden öte kazanımlar elde etmesi olarak anlaşılır. Diğer bir ifadeyle kişinin kendisinden beklenenin fazlasını vermesidir ve bireyin kendisinden öte çevreye ve sosyal hayata faydası olmasıdır (Koltko-Rivera, 2006). Kendini gerçekleştirmede birey kendisi için yaşıyorsa, kendini aşmışlıkta ise artık kendi ve çevreyle ilgili olarak daha öteye gitmeye başlamasıdır. Buna dair özetle Frankl “dünyaya açık olmak” (1966, s.97) ifadesini kullanır. Başka bir deyişle, bireyin kendisinin dışında başkalarıyla iletişim kurmaya çalışması başkalarıyla pozitif ilişkiler gerçekleştirmesidir. Başkalarıyla pozitif ilişkiler geliştirmesi Adler’ (1964, 1970)in “sosyal ilgi” kavramıyla benzerlik göstermektedir. Crandall (1980) “sosyal ilginin çekirdeğinin benlikten başka şeylere verilen değerdir” (s.481) şeklinde belirtmektedir. Maslow (1969) ise kendini aşmış insanları “güçlü karakter sahibi insanlar, sorumlu liderler ve idareciler, olağanüstü iyi davranış sergileyen insanlar” (s.270) olarak nitelendirmiştir. Bu kişiler, dolayısıyla yaşamlarını bilgi ve deneyimlerle sürdürüp başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir.

Hümanist kuramcılar kendini aşmışlık düzeyini kendini gerçekleştirme gibi yaşam boyu devam ettiğinin düşünür. Aralarındaki farka tekrardan gelince, kendini gerçekleştirmiş insan kendisini kabullenirken, kendini aşmışlıkta ise artık başkalarını da kolay kabullenmişlik durumu görünmektedir. Kendini aşmışlıkta birey sadece kendi sorunlarıyla ilgilenmez başkalarının sorunlarıyla da ilgilenmeye çalışır. Bu bağlamda, kişiler arası iletişimlerinde daha derin bir tavır sergilerler ve sevecen ilişkiler kurmakta zorlanmazlar, çevresindeki her şeye büyük bir sevgi gösterir ve sempati duyarlar, insanlarla tutarlı ilişkiler geliştirirler ve yaşamlarını farklı boyutlarda sürdürebilirler, içten duygular sergileyip kolayca empati geliştirebilirler (Schneider ve Krug, 2010).

### **Potansiyelini tam kullanan kişi**

Kendini tanımanın özü; bireyin kendisini gerçekleştirmesine (Rogers,1961, Maslow,1969) ve kendini aşmışlık (Frankl,1966) seviyesine ulaşmasının sağlanmasıdır.

Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme ve kendini aşmışlık süreçlerinin arasında doğrudan ilişki olduğunu göstermektedir (Beaumont, 2009). Rogers (1969), kişinin ilgi ve yeteneklerini keşfedemeyip kendini tanıyamadığı için bir uyumsuzluk olduğunu ifade eder. Bunun sonucunda, birey kendini gerçekleştiremez böylece kendini aşmışlık evresine de ulaşamamış olur (Beaumont, 2009). Bu nedenle, bireyin tercihlerinde ve seçimlerinde her zaman gerçek kimliğini dikkate alması önemlidir (Cüceoğlu, 1998; Deniz ve Erözkan 2017). Bu şekilde, bireyin özgüveni, özsaygısı artmış olur (Bayat, 2003). Bu bağlamda, kendini tanıma psikolojik gelişimlerde önemli temel rol alıp ilgi ve yeteneklerinin bilinmesinden sonra kendini gerçekleştirme ve kendini aşmışlık seviyesi, potansiyelini tam kullanan kişi (Rogers, 1961) yüksek düzeylere ulaşılması kaçınılmazdır.



**Şekil 1.** Kişiler arası iletişim ve diğer hümanist faktörlerin arasındaki ilişki

Potansiyelini tam kullanan kişi (fully-functioning person) alanyazında Türkçe dilinde farklı kullanımları bulunmaktadır; örneğin Bacanlı (2017) tarafından “tam işlevli kişi” ve Işık (2015) ise “potansiyeli tam olan kişi” olarak ifade etmiştir. Bu çalışmada “potansiyelini tam kullanan kişi” olarak kullanılmaktadır. Bahsi geçen düzeyin kişiler arası iletişim kapsamında şekil 1’de gösterildiği gibi öncelikle bireyin kendini tanıması esas alınır (İsmail ve Tekke, 2015). Kendi tanıma, bireyin kendisini anlamasını, bilmesini, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesidir (Deniz ve Erözkan 2017). Kendini tanıyan birey, dolayısıyla, kendisi dışında çevresiyle daha iyi ilişkiler kurabilir ve böylece kendini gerçekleştirmesi mümkün olabilir. Buna dayanarak, insanın kendini gerçekleştirebilmesi için ilk olarak kendini tanımasının en etkili faktör olduğu söylenebilir. Maslow’(1969) a göre kendini gerçekleştirme bireyin var olan beceri ve kapasiteyi yani tüm potansiyellerini kullanabilmesidir. Potansiyelini iyi kullanan kişiler; tüm yaşantılara açıktır, her anı dolu yaşarlar, kendi iç güdeleri ile davranırlar, düşünce ve davranışlarında özgürlük duygusuna sahiptirler ve ileri düzeyde üreticidirler (Işık, 2015). Bu potansiyele sahip olanlar, kişiler arası iletişimlerinde sağlıklı bir iletişim kurabilmektedir. İnsanın kişiler arası iletişimleri gelişmesiyle bir üst boyut olan kendini aşmışlık evresi gerçekleşir. Koltko-Rivera (2006) Maslow’un kendini aşmışlık kavramını “iyi olma ve kişiler arası ve kişilik ötesi ilgi” ile kolaylıkla fark edebileceğini vurgulamıştır. Dahası, kendini aşmışlık, kendinin ötesinde bir neden daha ileriye götürmeyi ve kendinin sınırlarının ötesinde bir toplulukla yaşamaya uyum sağlamasıdır (Koltko-Rivera,2006). Bu duruma uygun kişilere örnek olarak insan hakları savunucusu olan Mahatma Gandhi verilebilir. Maslow’un göre Gandhi gibi kendini gerçekleştirmeyi başarıp toplumun değerlerini, kurallarını ve diğer etik değerleri özümseyerek, önce kendine sonrada topluma hizmet eden ve fayda

sağlayan kişi olmasıyla kendini aşmış insandır. Rogers'a göre kendini aşmışlık düzeyinde olan birisi potansiyelini tam kullanan kişi olur.

## SONUÇ

Yapılan çalışma ve tartışmalar açıkça kişiler arası iletişimin temelinde kendini tanımanın önemli bir gelişim evresi olduğunu göstermektedir. Kendini tanıma, kısaca bireyin içsel ve psikolojik sürecini temsil eder. Bunda da bireyin geliştirdiği duygular, özgüveni ve düşünceleri bireyin kendisini anlamasını, bilmesini aynı zamanda başkalarını anlaması önemli unsurlardır. Hümanist kurama göre, birey kendini tanımakla potansiyellerini, ilgilerini, yeteneklerinin farkına varmış olur. Bireyin kendini tanıması sonucunda nihai amaç olan kendini gerçekleştirme ve kendini aşmışlık meydana gelir. Bu aslında, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üst düzey ihtiyaçlarında var olan potansiyelini ortaya çıkarmasıdır. Bu potansiyelini ortaya çıkaran kişiler insan ilişkilerini de olumlu yönde geliştirebilmektedir. Özellikle Şekilde 1'de gösterildiği üzere modelin her düzeyinde birey karşı tarafla olumlu iletişim kurma eğilimindedir.

Bu çalışma özellikle eğitim, psikolojik rehberlik hizmetlerinde bireyi anlama ve tanımada önemli bir boşluğu doldurması beklenmektedir. Bu model, hümanist kurama dair alan yazında çalışmalar dikkate alınarak oluşturulmuştur. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamada kendini tanımanın önemli olduğu görülmektedir. Sonrasında beklenen; kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelini tam kullanan kişi olma süreçleridir. Bu çalışma yaptığı alan yazın taramasını hümanist kuram ve benzer çalışmalarla sınırlandırmıştır. Bir sonraki çalışmalarda bahsedilen kavramlar ayrı bir şekilde çalışma konusu yapılabileceği katkı hakkında ayrıntılı bilgi ve bulgulara yer verilebilir. Bununla beraber bahsedilen faktörler dahil edilerek geniş çapta hem nitel hem nicel çalışmalara yer verilmesinin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda daha sonra yapılacak çalışmalar için özellikle oluşturulan modelin test edilmesi için yapısal eşitlik modeli çalışmalarının yapılmasında fayda bulunmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind* (Vol. 108). New York: Capricorn Book
- Adler, A. (1970). *Superiority and social interest: A collection of later writings*. Northwestern University Press.
- Altınova, H. H., ve Çiftçi, E. G. (2013). Yaratıcı dramının kendini tanıma düzeyine etkisi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 8(15), 28-47.
- Ayten, A. (2004). *Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2017). *Eğitim Psikolojisi* (24. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı (benlik tasarımları) sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü. *Kamu Dergisi*, 7(2), 123-137.
- Beaumont, S. L. (2009). Identity processing and personal wisdom: An information-oriented identity style predicts self-actualization and self-transcendence. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 9(2), 95-115.
- Burnard, P. (1992). *Know Yourself! Self Awareness Activities for Nurses*. Scutari, London.
- Buscaglia, L. F. ve Ebcioğlu, N. (1989). *Kişilik: Tümüyle insan olabilme sanatı*. İnkılap Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deniz, M. E. ve Erözkan, A. (2017). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Pegem Atıf İndeksi, 1-410.
- Dökmen, Ü. (2010). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2000). *Gelişim ve öğrenme-öğretme* (8. basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erden-İmamoğlu, S. (2013). Öğretmen adaylarının kendini gerçekleştirme bağlamında kişisel yönelimlerinin incelenmesi, *Education Sciences*, 8(1), 63-78.
- Frankl, V. E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106. <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>
- Hoffman, M.L. (2001). A comprehensive theory of prosocial moral development. In D. Stipek ve A. Bohart (Eds.), *Constructive and destructive behavior*. (pp.61-86). Washington D.C: American Psychological Association.
- Ismail, N. A. H., ve Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal Of Educational, Health And Community Psychology*, 4(3), 28-36.
- Işık, Ş. (2015). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jack, K. ve Miller, E. (2008). Exploring self-awareness in mental health practice. *Mental Health Practice*, 12 (3):31-35.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(1), 162-178.
- Küçükerdoğan, R. G. (2005). *Reklam söylemi*. İstanbul: Es Yayınevi.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical psychology*, 1(1), 35-59.
- Özmen, E. (2006). *Kendini tanıma rehberi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton- Mifflin.
- Rothman, J. (1999). *The self awareness workbook for social workers*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Schneider, K. J. ve Krug, O. T. (2010). *Existential-humanistic therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Shoemaker, S. (1963) *Self-knowledge and self-identity*. Ithaca: Cornell University Press
- Shunk, D. H. (2009). *Öğrenme teorileri eğitimsel bir bakışla* (5. Basım) (Çev. M. Şahin). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Skowron, E. A. ve Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary family therapy*, 26(3), 337-357.
- Usluata, A. (1994). *İletişim*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Venter, H. ve Venter, E. (2010). Globalization and the psychology of the new world citizen: How the new global citizen compares to Maslow's level of self transcendence. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 5(7), 29-36.

Yakıt, İ. (1993). *Batı düşüncesi ve Mevlana*. Ötüken Neşriyat.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları ders kitabı*, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.