
BENLİK-KAVRAMI VE BENLİĞİN GELİŞİMİ
BİLEN BENLİĞE GEREKSİNİM VAR MI?
SELF-CONCEPT & ITS DEVELOPMENT: NEED FOR A
CONSCIOUS SELF-CONCEPT

Yener ÖZEN*
Fikret GÜLAÇTI**

ÖZET

Bu çalışmada, benlik ve benliğin bölümleri ve oluşumu üzerine ortaya konulan kuramsal yaklaşımları, benliğin öğeleri ve gelişimine etki eden faktörleri tanıtmak. Ayrıca, belli başlı bilimsel paradigmların benlik-kavramı konusundaki çeşitli açıklamalarını bir kurgu içinde özetlemek ve “Bilen Benlik” oluşumuna ve desteklenmesine ne kadar katkı sağlayabileceğini tartıştık. Çünkü “Bilinen Benliğin” kişisel güç ve benlik saygısının ya da başkaları üzerinde yıkıcı saldırganlığın oluşumundan sorumlu olan kendilik nesnesi deneyimlerini inceledik. Sonuç olarak “Bilen Benliğin” özne konumuna nasıl taşınabileceğini tartışıldı.

Anahtar kelimeler: Benlik, Bilen Benlik, Bilinen Benlik

ABSTRACT

In this study, parts of self and ego and the theoretical approaches put forward on the formation of the self to introduce the elements and the factors affecting the development. In addition, the various descriptions of the major scientific paradigms of self-concept, and sum up in a fiction, "I or Self as Knower" how much support can contribute to the formation and discussed. Because the "Me or Self as Known" and self-esteem or personal power over others, which is responsible for the formation of destructive aggression and self-object experiences reviewed. As a result, "I or Self as Knower " subject is to discussed how to move.

Key Words: Self, Self as Knower, Self as Known

* Yrd. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
P.D.R. A.B.D. Öğretim üyesi, e-posta: yenerozen@gmail.com

** Yrd. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
P.D.R. A.B.D. Öğretim üyesi, e-posta: fgulacti@erzincan.edu.tr

1. GİRİŞ

Benlik, William James'in ilk açıklamaları ile yaklaşık son yüz yıldır üzerinde en çok tartışmanın yürütüldüğü psikoloji kavramlarından biridir. Bu kavram, 'gelişimi, tek veya çok boyutluluğu, ilişkisi kurulan diğer kavram ve alanlar' gibi birçok yönden inceleme konusu olmuştur. Örneğin, Markus ve Zajonc (1985), psikoloji açısından benlik-kavramını, bireyin bilisinin temel bileşeni olarak ileri sürerken, Erikson (1968), benlik-kavramının, psikolojik stres ve çatışmanın kaynağı olduğunu belirtmektedir. Sosyoloji açısından ise, Kaplan (1986) benlik-kavramının, hem bir sosyal ürün hem de sosyal bir güç olduğunu iddia etmektedir (akt: Rosenberg, 1989:34).

Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde de görüleceği gibi, James ile Rogers'in benlik-kavramıyla ilgili açıklamalarıyla başlayan ve Wylie ve Markus'un genel benlik ile benlik şemasının ortaya konmasıyla daha da önem kazanan bu kavram, bilim dünyasında çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Özen, 2003, s.61). Bu araştırmalar, hem benlik-kavramının ve öğelerinin (ilgili alt-kavramlarının) daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılmasına, hem de çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerinin saptanmasına katkıda bulunmuştur. Özellikle ben-farkındalığı ve buna bağlı olarak, özel ben bilinçliliği ile genel ben bilinçliliğinin ayırdımının "Bilen ve Bilinen Benlik" oluşumundaki etkisine varıncaya kadar geniş bir yelpaze içinde ilişkisi kurulan benlik-kavramının gelişiminde "Bilen Benlik" oluşumunun yeniden yapılandırılması ele alınmıştır.

Dolayısıyla çalışmanın amacı, benlik-kavramı ve öğeleri hakkında tanım, analiz, yaklaşım ve "Bilen Benlik" ile "Bilinen Benlik" kavramlarının bir kurgusunu yapmak, aynı zamanda, benlik-kavramının gelişiminde "Bilen Benlik" olgusunun rolünü betimlemeye çalışmaktır.

2. BENLİK (SELF)

Psikolojide benlik konusuna ilişkin ilk açıklamalar psikolog William James'e aittir. James'e göre; benlik en geniş anlamıyla, kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamıdır. James, benliğin iki boyutta düşünülmesi gerektiğini savunur: "düşündüğüm her ne olursa olsun, her zaman az çok kendimin farkındayım. Ayrıca kendi varlığımın da farkındayım. Aynı zamanda bu farkında oluş, benim tarafımdan gerçekleştirilmektedir. Böylece kendi benliğimi bir bütün olarak ele aldığım da ortaya çiftmiş gibi bir durum çıkmaktadır. Biraz bilinen, biraz bilen, biraz nesne biraz özne

olabilen O halde benliğimin iki yönü bulunmaktadır. Bunlardan birine “Bilen Benlik (I)”, bir diğerine “Bilinen Benlik (Me) diyebilirim. Bunlar benliğin farklı yönleridir ancak ayrı iki şey değildir. Çünkü “Bilen Benliğin” kimliği “Bilinen Benliktir” (James, 1963).

Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır (Pescitelli, 1996). Benlik kavramımız, diğer insanlarla etkileşimde bulunduğumuzda bize ait olan ile bizim dışımızda kalanı ayırdeden bir alan gibidir. "Ben çok çalışkanım", "ben iyi bir insanım", "ben işimi seviyorum", "ben gürültüden hoşlanmam" dediğimizde kendimizi, içinde bulunduğumuz toplumun veya grubun içinde konumlandırmış oluruz. Benlik kavramı ile kendimizi bizim dışımızda kalanlardan ayırır, kendimize özel bir alan oluştururuz. Oluşturduğumuz alanı korumak, geliştirmek ve sosyal etkileşim içinde konumlandırmak için de çok büyük çaba gösteririz. Bu çaba "ben olma savaşı" biçiminde nitelendirilmektedir (Cüceloğlu, 1992).

Benlik kavramı kişinin kendisi hakkında bildikleri, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden kişiye yansıyanlar ve kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinden elde edilir. Çoğu zaman bu bilgiler ve değerlendirmeler çevreden hazır alınır. Benlik kavramının oluşumunda, başkalarının kişiye yansıttığı özellikler, kişinin kendisi hakkındaki gözlemlerinden elde ettiği bilgiler gibi etkili olur. Kişi kendisi hakkında sıklıkla söylenen şeyleri benliğin parçaları olarak görür ve ifade eder. Çoğu zaman da benlik kavramına uygun davranmaya çalışır. Kişinin kendi gözlem, duygu ve düşüncelerinden elde ettiği benlik, bazen çevreden empoze edilen benlik(ler)le çelişir. Bu durumda iç çatışmalar yaşanır. İç çatışmalar, yanılı benlik tanımları ve düşük benlik değeri sosyal etkileşimde önemli sorun kaynaklarıdır (Cüceloğlu, 1997).

3. BENLİK KAVRAMI (SELF- CONSEPT) VE BENLİK ŞEMASI (SELF-SCHEME)

Rogers'a (1961:213) göre, toplum görüngüsel alanın bir bölümü giderek “benlik” olarak farklılaşır ve böylece de benlik görüngüsel alanda algılanan bir nesne olur. Bu nesneye ait olup da kişinin kendisi tarafından fark edilen benlik algılarının örgütlenmiş biçimine “benlik kavramı” denir. Benlik kavramı çevre ile özellikle diğer bireylerle etkileşimlerinin sonucu bir biçim kazanır, gelişir. Benlik kavramı, bireyin kendisini algılamasını, kendisinin diğer insanlarla olan ilişkilerine ait algılarını ve bütün bu algılara verilen değerlerini içerir.

Wylie'nin(1968), benlik analizinde, tam kapsamlı genel benlik kavramları şöyle sıralanabilir: a) Başkalarından farklı ve ayrı bir varoluşun yaşanması, b) Devamlı olarak "aynı" olma duygusunun sürdürülmesi, c) Kişinin kendi fiziksel özelliklerinin kavramlaşması, d) Geçmiş davranışlara ilişkin anıların olması, e) Genel benlik kavramının çeşitli görünüşleri arasındaki bütünlük ve düzenin belirli derecelerde yaşanması, f) Geçmişteki ve şimdiki düşünce ve tutumlar, g) Bilinçlilik ve bilinçsizlik derecelerinin çeşitlenmesi. Wylie benlik kavramını ikiye ayırmıştır. Bir kimsenin gerçek benlik kavramı ile ideal benlik kavramı arasında farklılık vardır. Dahası gerçek ve ideal ben kavramlarının her ikisi de bir özel ve bir genel görünüme sahiptir. Bir kişinin kendini görme şekli ile kendini başkalarına sunma şekli arasında önemli bir farklılık vardır. İdeal benlik kavramının iki alt grubunda bir kişinin ne olmak istediği ve başkalarının o kişinin ne olmasını istedikleri yönündeki düşünceleri bulunmaktadır (Wylie, 1968, s.274).

Markus (1977, s. 543-556), benlikle ilgili bilgilerin "benlik şeması" şeklinde kişinin zihninde bulunduğunu öne sürmektedir. "Benlik şeması" bireyin sosyal yaşantılarında bulunan, benlikle ilgili bilgilerin işlenmesini düzenleyen, yönlendiren ve yönlendirilen, geçmiş yaşantılarından türetilmiş, benlikle ilgili genellemeler olarak tanımlanmaktadır. Benlik şeması, kişinin kendi hakkındaki "benlik" bilgisinin işlenmesini ve düzenlenmesini sağlamaktadır. Benlik bilgisi ise kişinin tercihleri, değerleri, hedefleri, güdüleyicileri, davranışını düzenleme ve kontrol etme kural ve stratejilerinin bilgisi olarak "dinamik benliği" oluşturmaktadır.

Benlik şeması yapısal olarak, benlik kavramının sıfatlarla ve özelliklerle tanımlanması ile düzenlenir ve işlevsel olarak kendi kendini kanıtlayıcı bilgi işleyişinin şifrelenmesi, depolanması ve tekrarlanması ile kontrol edilir. Benlik şemasının kazanılması ve düzenlenmesinde bireyin durumlar ve ilişkiler karşısında ne yaptığına ve ne yaşadığına dikkat etmesi ve sonra değişmesi imkansız özelliklerini tekrar tekrar sınıflandırması, açıklaması ve özetlemesi gerekir (Özen, 2003, s.61).

4. BEN-FARKINDALIĞI (SELF - AWARENESS) VE BEN-FARKINDALIĞI KURAMI (SELF-AWARENESS THEORY)

Skinner'e (1974) göre, insanlar sadece bilinçli olmakla kalmaz, aynı zamanda bilinçli olduklarının da farkında olurlar. İnsanlar sadece çevrelerinin değil, çevrenin bir parçası olarak kendilerinin de farkındadırlar, sadece dış uyaranları gözlemekle kalmaz, gözledikleri kendi içlerinden gelen içsel uyarıcıların da farkındadırlar. Davranış hem çevrenin, hem de kendi derisinin altındaki çevresinin, bir parçasıdır. İnsan evrenin bir parçası olarak ken-

dine özgüdür ve bu nedenle özeldir. Hepimiz öznel olarak kendi düşüncelerimizin, duygularımızın, anılarımızın ve amaçlarımızın farkındayızdır. Bu özel olaylar gerçektir. Hepsisi fiziksel özelliklere sahiptir ve böylece herhangi diğer fiziksel fenomenler gibi potansiyel olarak benzer bilimsel analizlere tabi tutulabilirler (akt: Feist, 1990, s.183).

Wicklund (1975), Benliğin davranışa yansımaları ile ilgili olarak Kendinin Farkında Olma Kuramı'nı geliştirmiştir. Wicklund'a göre, kişi dikkatini çevreye ya da kendisine odaklandırabilir. Tercih ettiği odak noktasına göre davranışında farklılıklar ortaya çıkacaktır. Kişinin dikkatinin kendine odaklanması ben-bilinçliliğinin yani kendi kendinin bilincinde olmayı hatıra getirir. Ben-farkındalığı, benliğe dikkat göstermenin açık ve net bir derecesini ifade eder. Nesnel ben-farkındalığı, öncelikle başkalarının üzerine odaklanmakla birlikte, benliğe daha az odaklanır. Ben-farkındalığına eşlik eden duygusal durum, genellikle ben-bilinçliliği olarak tanımlanır. Ben bilinçliliği iki şekilde ifade edilebilir: Birincisi, sosyal bağlamda genel kaygı içerir, diğer şekli ise, zihnin benlikle meşgul olmasını içerir. Kişinin dikkatini, bir nesne olarak kendi kendine yöneltmesi, ben-farkındalığının köşe taşıdır. Ben-farkındalığı aslında, süregelen davranışın yönü ve yoğunluğunu kontrol eden bir kendi kendini düzenleme sürecidir. Özellikle kendi kendine dikkat etme, kişinin bir standarda uygun herhangi bir davranış aracılığı ile standart bir eşleştirme sürecini bağdaştırdığını varsayar. Bu nedenle artan bir şekilde kendi kendine odaklanmanın temel sonucu, davranış ve davranış standartları arasında daha büyük bir uygunluktur. Eğer davranışsal standartlarda nitelik yoksa, kendine odaklanma ancak kişinin dikkatini yönelttiği özel bir benlik boyutunun farkında oluşunu ve idrakini artırır (Wicklund, 1975, s. 223-275)

Kendi kendinin farkında olan insan, kendinin farkında olmayan insanlardan daha fazla dürüst, daha az keyfi olarak cezalandırıcı, daha çalışkan ve gayretlidir. Bazen kurallar kişinin kendi davranışından daha fazla öne çıkabilir. Bu durumda kişi şimdilik ve önceki davranış arasında farkı en aza indirmeye çabalar. Örneğin kişiden kendisinin sosyal yaşamdan hoşlanma ya da saldırganlık eğilimlerini tanımlanması istendiğinde, kişinin ben-farkındalığı durumu, kişiyi daha çok gerçeğe uygun bir kendini tanıtmaya yöneltecektir. Genellikle bu standart, bilişsel bir kural ya da paylaşılmayan bir değer ve bazen bir referans grup tarafından bireyde ben-farkındalığını provoke eden bir durum içerisinde hayret uyandıran yeni bir şey olacaktır. Eğer yeni ortaya çıkmış davranış için yeterli bir başka yol yoksa kişi şimdiki grup tarafından o anda konan değerlere uyum sağlayacaktır (Özen, 2003, s. 62).

5. ÖZEL BEN-BİLİNÇLİLİĞİ VE GENEL BEN-BİLİNÇLİLİĞİ

Benlik şeması fark edilebilir bileşenler içermektedir. Biri benlik hakkında mahrem ya da özel bilgi işleyişlerini düzenler ve kontrol eder; diğer benlik hakkında genel ya da açıkça ortaya konan bilgi işleyişini düzenler ve kontrol eder. Özel ben bilinçliliği, bireyin benlik şemasının özel bileşenlerini ifade eden bir alanı belirtmektedir. Genel ben bilinçliliği ise, bireyin açıkça ortaya koyduğu bileşenlerinin ifade ettiği alanı belirtir. Benlik bilinçliliğinin her iki yönü de bilişsel stillere karşılık gelir. Özel ben- bilinçliliği, bireyin başkaları tarafından değil ancak kendisi tarafından gözlenebilen gizli yönlerine, alışkanlık haline gelmiş bir dikkat edişi ifade eder. Tam tersine genel ben-bilinçliliği ise benliğin açıkça ortaya konulan, başkalarını tarafından gözlemlendiği şekliyle değerlendirilebilen yönlerine dikkat edişi ifade eder (Fenigstein, 1975'ten akt. Nasby, 1989, s.119)

Özel ben-bilinçliliği, kişinin davranışının duygu, düşünce ve inançları tarafından yönlendirilmesini, dolayısıyla, tutumlarla davranışların oldukça tutarlı olmasını ifade eder. Özel ben-bilinçliliği “bireyin kendi içsel düşüncelerine, planlarına ve motiflerine odaklanarak kendi kendine yansıtması ve bu özellikleri ile yakından ilgilenmesi olarak ifade edilebilir (Briere and Vallerand, 1989, s.328). Özel ben-bilinçliliği, bir kimsenin daha gizli ve kişisel yönlerine odaklanmasını içerir. Özel ben-bilinçliliği yüksek bireyler özel ben-bilinçliliği düşük bireylere oranla bedensel duyumlarının, inançlarının, duygu durumlarının ve hislerinin daha fazla farkındadırlar. Günlük konuşma tarzlarında insanlarla daha iyi temas kurarlar. Genellikle iç gözlem yapmaya eğilimlidirler ve zengin bir hayal dünyaları vardır. Bu tip kişilerin düşüncelerinin merkezinde tahminen kendileri bulunmaktadır. Bir olayın sorumluluğunu başkalarına yüklemektense, kendilerinde ararlar. Özel ben-bilinçliliği yüksek bir birey genellikle şu ifadeleri benimseme eğilimindedir: “Devamlı olarak kendimi anlamaya çabalarım”, “genellikle içsel duygularıma dikkat ederim” (Wegner and Vallacher, 1980, s.287).

Genel ben-bilinçliliği, kişinin davranışının duruma göre belirlemesi ve tutum-davranış tutarlılığının düşük anlamına gelir. Genel ben-bilinçliliği kişinin bir sosyal nesne olarak kendi kendisinin farkında oluşunu ifade eder. Genel ben-bilinçliliği, sosyal bağlamda kişinin diğer insanlarla nasıl karşı karşıya geldiğinin ve başkaları üzerindeki etkilerinin farkında oluşunu yansıtır. Genel ben-bilinçliliği yüksek bir birey, şu ifadeleri benimseme eğilimindedir: “Genellikle görüşümün farkındayım”, “bir işi yapma tarzımla ilgili kaygılarım var”. Özel ben-bilinçliliği, benliğin özel ve örtülü yönlerinin farkında olunması eğilimidir. Oysa genel ben bilinçliliği benliğin genel olarak sergilenen yönlerinin farkında olunması eğilimidir. Bu özellikler iki farklı

eğilim olmakla birlikte, bir kimse benliğinin bu iki yönüne de çok dikkat edebilir; bu yönlerden birine çok dikkat ederken diğerine dikkatini vermeyebilir ya da her iki yönünü de dikkate almayabilir. Özel ve genel ben-bilinçliliği ile ilgili bireysel farklılığa bağlı olarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal farklılık tipleri ortaya çıkar. Özel ben-bilinçliliği yüksek olan bireyler, duygularını daha çok güçlendirme, bilgiyi daha fazla açıklama, kişisel davranış standartlarına daha çok dikkat ve bağlılık gösterme eğilimindedirler (Franzoi 1996, s. 243).

“Özel ben-bilinçliliğinin” James’in kuramında “Bilen Benliğe” ve genel ben bilinçliliğinin de “Bilinen Benlik”e tekabül ettiği söylenebilir. Bu savdan yola çıkılarak “Bilen ve Bilinen Benliği” yeniden bir “Ben Bilincinin” yapılandırılması konusu irdelenebilir.

6. BİLEN BENLİK (I OR SELF AS KNOWER)

Bilen Benlik (Self as Knower): Kişisel birlik olan saf benin tamamen psikolojinin konusu dışında olduğunu kabul eden James, bilimin konusunun “Bilinen Benlik” olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir (Clinebell 1963, s. 481). “Bilen Benlik” üzerine özellikle 1990’lardan sonra Psikofelsefe alanındaki çalışmalarla yeni yönelimler ve açıklamalar getirildiğini söyleyebiliriz. Ancak açıklamaların ve yaklaşımların Psikoanalitik bir varlığı dizini olduğunun da ifade edilmesi gerekmektedir.

Bilincin bizlere “varlığı koruma ve sürdürmeye yönelik” bir farkındalık sağladığı bilinen bir durumdur. Biyolojik zorlukların farkındalığı anlamında hayvanlarında bir bilinci olduğu söylenebilir. Ancak, en gelişmiş hayvanlarda bile bu bilinç biyolojik zorlukların farkındalığı ile sınırlıdır. Oysa insan bilincinden kaynaklanan farkındalığın sınırlarını çizmek mümkün değildir. Kaygı ve beklentilerimizin kişisel varlığımızı koruma arzusundan köken aldığı ifade edilebilir. Tam bu noktada insan bilincine has bir özellik devreye girer. Geçicilik ve sonluluk farkındalığı. Üzerine ne kadar titrenirse titrensin bu kişisel varlığın sonlu olduğu farkındalığı. Bir tarafta ne pahasına olursa olsun sürdürülmek istenen kişisel varlık, diğer tarafta derinden derine bütün çabaların boşa olduğunun farkındalığı. İşte insana özel bilinç ve insana has yazgı (Hartmann 1995, s. 56).

İnsan bilincinin ayrıcalığının “sonluluk farkındalığı” olduğunu belirttikten sonra “benlik duyumunun inşası”nın tahliline bakalım. Kendimizi bedeniyle, psişik yapısıyla, içselleştirdiği ilişki kalıpları ve özellikleriyle hem ötekilerden hem evrenden ayırmış olan bir “kişi” olarak hissederiz. Benlik duyumunun kökeni de ayrıışmışlıktır. “Ben” dediğimiz zaman bir farklılaşmaya bir ayrılığa vurgu yaparız. Bu “benliğin” ne olduğu, nasıl oluş-

tuğuna değin çok farklı görüşler var. Özellikle son zamanlarda psikoloji bilimi bazı psikopatolojilerin temelinde bu benliğin gelişimindeki sorunların yattığını savunmaktadır. Diğer taraftan bazı zihin felsefecileri ise benliğin bir illüzyon, bir yanılsama olduğunu ileri sürmektedirler. Özellikle Marksist varoluşçular ve indirgemeciler gerçekliği yalnızca beynin nörokimyasal yapısına indirgemektedirler (Kara, 2009).

Yanılsamalı benlik duyumu, bir tarafta ne pahasına olursa olsun varlığını korumaya ve sürdürmeye çalışan biyolojik bir yapı, bir tarafta ötekilerden ve evrenden ayrılmışlıktan kaynaklanan bir kişisel benlik duyumu ve bir tarafta da hem biyolojik yapının hem de benliğin sonlu ve geçici olduğu bilinci ile var olan bir benliktir. Burada kişisel benlik duyumunun bir yanılsama olduğunu fark ettirecek şey sonluluk bilincidir. Bu sonluluk bilinci bastırılırsa, açığa çıkmasına izin verilmezse aslında bir yanılsama olan kişisel benlik sahte bir sonsuzluk içinde yüceltilir ve şişirilir. Dışarıdan görkemli ama içi boş bir benliktir. Bu şişirilmiş içi boş kişisel benlik duyumunun kültürel ve kişisel psikolojik karşılıkları da bulunmaktadır.

Christopher Lasch, çağdaş kültürü “narsisizm kültürü” olarak nitelendirmektedir. Narsisizm boş benliğin böbürlenmesi bir anlamda kendine sevdalanması, tapınmasıdır. Aslında biraz daha derinden bakıldığında bu narsistik sevdanın kökeninde kendine olan sevgi değil, kendine olan nefret yatar. Narsisizmin dışavurumlarını hatırlayacak olursak (benmerkezcilik, ötekileri nesneleştirme ve güdüleme, gurur, gösterişlilik, başarıya bel bağlama...) modern kültürün bir narsisizm kültürü olduğunu söylemenin abartı olmadığı kendiliğinden ortaya çıkar. Narsisizm, merkezinde şişirilmiş boş bir benliğin bulunduğu hastalıklı bir yapıdır. Bizim temel tezimiz boş benlikten kurtulmanın yegâne yolunun insanın “Bilen Benliği”ne sonluluk farkındalığının etkinleştirilmesi olduğudur (Lasch 1979, s. 71–103).

Bu bağlantının farkına varan Varoluşçu psikiyatrist ve psikologlar sonluluk farkındalığını geliştirmek ve ölüm anksiyetesini yenebilmek için ilginç bir terapötik tedavi yöntemi geliştirmişlerdir. Yöntemin adı “ölüm farkındalığını arttırma”. Bu terapistler, sorunları ölüm korkusu olan hastalarına zihinsel egzersizler şeklinde kendi ölümlerini düşünmelerini sağlıyorlar. Amaçları ölüm farkındalığını arttırarak ölüm korkusu ve bu korkuya bağlı olarak gelişen anksiyete sorunlarıyla baş etmektir.

Rollo May, “20. yüzyıl insanın en büyük sorunu nedir?” diye sorar kendi kendisine ve cevaplar: “Boşluk”. İnsanlar neyi istediklerini ve neyi hissettiklerini bilmemektedirler. Arzu ve taleplerini bir kesinlik halinde yaşamadıkları için kararsızlıktan ve özerklik yoksunluğundan yakınmaktadır. Aile veya aşk ilişkileri bozulmuştur ama en başta, ilişki içinde oldukları

kişiyi de içlerindeki boşluğu gidermeye yönelik olarak benimsedikleri için, kişi o boşluğu doldurmadığında endişe ve öfkeye kapılırlar. Burada boşluk sözcüğünü sözlük anlamıyla almamak gerekir; boşluk yaşantısı, insanlar kendi hayatları ve içinde yaşadıkları dünyayı değiştirmek hakkında etkili bir şey yapamayacak kadar güçsüz hissettiklerinde ortaya çıkar. İçsel boşluk veya “içimizdeki yoksulluk”, kişinin kendi hayatını yönlendirebilecek ya da başka insanların kendisine yönelik tutumlarını değiştirebilecek bir güç olmadığı durumlarda belirir. Ümitsizlik ve çaresizlik galebe çalar ve nihayet insanlar istemekten, irade gösterme çabasından da vazgeçebilir (May 1987, s.35).

Erich Fromm, insanların günümüzde herhangi bir dini veya ahlaki otoritenin, emrinde değil anomi bir otoritenin, “kamuoyu’nun” emrinde yaşadıklarını yazmaktadır. Otorite makamı kamunun kendisidir ve kamu da algı süreçlerini diğerlerinin kendisinden ne beklediğini anlamak ve algılamak üzere yönlendirilmiş çok sayıda bireyden müteşekkildir. İçsel boşluğu fark eden modern insan, kendi başına kalacağı endişesiyle, bir yalnızlık korkusu içinde yaşar ve içindeki boşluğu dolduracak sakinleştirici ilaçlara yönelir. Tüketim kültürü, gurular, işkolik hayat tarzı insanın bu iç boşluğunu gidermek için emre amade beklemektedirler. Günümüz modern toplumlarının “Analjezi toplumu” olarak tanımlanması da tesadüfi değildir. Analjezi yani ağrıyı ne pahasına olursa olsun dindirme fikri çağdaş dünya için sabit bir fikir olmuştur. Çok değil bir asır önce aynı toplumun içinden geçen psikolog William James ağrı ve ıstıraba tahammülü salık verirken, bugün ıstırabın her türlü yansımasına farmakolojik ajanlarca bastırılmaya çalışılması manidardır. Psikofarmakoloji ruhsal kozmetiği sağlamaya soyunmuştur ve acısız, ıstırapsız bir dünya vaat etmektedir. Bunun yanında modern insanın temel meselelerinden birisi de ölümle yüzleşmemesi, La Rochefauld’un deyişiyle “ölüme doğrudan bakmaması”, dahası onu inkâr etmeye çalışmasıdır. Bir tür beden oymacılığı olan kozmetik endüstri ve plastik cerrahi, ölümü durdurma saplantısından para kazanmaktadır. Ölümün inkârı giderek hayatın inkârına dönüşmekte, varoluşsal nevroz insan ruhunu yurt edinmektedir. Amaç yoksunluğu, modern tecrübeyle birlikte bir hortlak gibi insanın yolunu kesmekte, hayat anlık hazların doyurulduğu bir ritüeller dizisi olarak algılanmaktadır (Fromm 1941, s. 41–42).

7. “BİLEN BENLİĞİN” EVRENSELLİĞİ VAR MIDIR?

20.Yüzyılda Heidegger (1976) insan gerçekliğini incelerken bir tek gerçeklikten bahsedilmeyeceğini dile getirmiştir. Pek çok doğru ve pek çok hakikat vardı ve bu doğrular, gözleyen ve gözlenenin tarihsel ve kültürel bağlamına işaret ediyordu. Araştırma parça ile bütünü, araştırmacının ve araştırılanın bağlamının, bilinen ile bilinmeyen arasında uyum arama sürecinden ibaret olduğunu vurgular. Aşına olan, bildik olan araştırmacıya kendi kültürü tarafından verilir ve bu önyargı demektir. İşte bu önyargılardır ki araştırmacının bakış açısını bulandırır ve bilim bir “önyargıya karşı önyargı” etkinliği olur. Bugün üzerinde en fazla tartışmanın yürütüldüğü psikoloji kavramlarından biri olan “Bilen Benlik” kavramıdır. Psikoterapi kuramları sıklıkla evrensel ve transhistorical bir benlikten söz ederler. Yorumlayıcı bakış açısı ise; belirli bir kültürde ve paylaşılan bir ahlaki anlamalar ağında, belirli bir kültürel grubun yerel psikolojisinden hareket eder ve insan olmanın ne olduğu, ne anlama geldiği sorusuna verilen cevabı esas alır. Ben olmak ya da “Bilen Benlik” tanımı gereği tarihsel ve kültürel bağlamdan, içinden çıktığı toplumun değerlerinden ve genel yargılarından etkilenir. Benlik insanoğlunun kozmostaki yerinin ne olduğuna ilişkin o kültürün inancını cisimleştirir. Buradan bakıldığında benlik paylaşılan anlayışların ufkunda durur, dolayısıyla da tarihten ve kültürden bağımsız bir “Bilen Benlik” yoktur. Evrensel değil yereldir (Heidegger 1976, s.18, 70).

Heinz Kohut (1977, s.114), her bireyde sınırları belirli, özerk ve tutarlı bir benlik bulunduğunu öne sürmektedir. Bu önerisi bugün kültürel araştırmacılar tarafından sorguya çekilmekte ve tutarlı bir benlik fikrinin Batılı uzamsal kategorilerinin ve bireyciliğin bir sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Alan Roland, göreceli bir yaklaşım ile insan yaşantısının farklı kültürlerde birbirinden radikal ölçüde farklılaştığını ve bu yüzden de zihin ve benliğin psikoanalitik modellerin başka kültürel geleneklerde ki insanlara uygulanamayacağını öne sürmektedir (Roland, 1996, s. 103).

Psikolog Philip Cushman, İkinci Dünya Savaşı sonrasında ABD’de benliğin bir “boş benlik” olarak tanımlanabileceğini söylemektedir. Bu benlik, topluluk, gelenek ve paylaşılan anlamın yokluğunu yaşantılayan benliktir. Görünüşte böylesi bir sosyal yoksunluk ve sonuçlarını kayda değer bulmayan “boş benlik”, bu yoksunluğu süregelen bir duygusal açlık olarak cisimleştirmektedir. “Boş benlik” aile, toplum ve gelenekle irtibatını kaybetmiştir. Bu benlik çağının yabancılaşma ve parçalanmasına karşı durabilmek için, tüketim malzemeleri, kaloriler, yeni yaşantılar, politikacılar, romantik sevgililer ve empatik terapistler tarafından doldurulmayı arzulamaktadır. Bu iç

boşluk kendini farklı biçimlerde gösterebilir: Azalmış özsaygı, değer karmaşası, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanımı ve kronik tüketicilik gibi. Kişiler ahlâkî tutarlılığı önceleyen bireyler olmaktan çıkarak başkaları tarafından beğenilmeyi önceleyen bireylere dönüşür. Ahlaki olarak doğru olanı yapmak yerine, başkalarını cezbederek onların beğenisini kazanma hayatın temel amacı olur. Benliğin boşluğunu reklâm endüstrisi ve psikoterapi kurumu doldurmaya sıvanmaktadır. Reklâmlar tüketiciye bir ürünle hayatlarının değişeceğini vaat ederler. Tüketici ya reklâm edilen ürüne sahip olarak ya da onu tüketerek büyüsel bir dokunuşla dertlerinden sıyrılacak ve reklâm-daki modelin yerini alacaktır. Reklâmlar hayatlarından memnun olmayan insanlara hayat tarzı satmakta, bir ürünle birlikte anî ve yanılmalı bir dönüşüm vaadinde bulunmaktadırlar. İnsanları bu yanılmalıya yönelten “boş benlik”tir; benlik ancak bir ürün, bir ideoloji, bir şöhret veya maddeyi içine alarak, onunla bütünleşerek açlığını gidermekte ve boşluğunu doldurmaktadır. Yoksa darmadağın olacak ve değersizlik duygusunun uçurumundan yvarlanacaktır. Gerçek hayatlarından hoşnut olmayan kişiler için tüketmek yeni bir kimlik, yeni bir hayat edinmektir. Doğru diş macununu kullanmak veya güçlü bir siyasî liderle özdeşleşmekle, tüketici kişi, benliğini büyüsel bir biçimde dönüştürür, farklılaştırır (Sayar, 2003, s.16).

Kısaca boş benlik içine mutlaka bir şeyler alarak içindeki boşluğu doldurmanın peşinde olacaktır. Ve bulduğu an içine aldığı ne ise onunla benliğini inşa edecektir.

Hegelyen fenomenoloji içinde düşünürsek, ancak ötekini yaşayarak ve öteki tarafından yaşanarak, onu tanıyıp onun tarafından tanınarak benlik hayat bulur, bir karşılıklı tanıma süreciyedir ki benlik inşa edilir. Hegel, insanın kendi bilincine ancak bir başkası tarafından tanınmakla varacağını ileri sürer. Tanınma arzusu engellendiğinde bir çatışma, bir mücadele doğar. Karşısındaki tanıma ihtiyacı duymaksızın tanınan efendi, muhatabı tarafından tanınmadan onu tanıyan da köle olur. Efendi yalnızca tanınma arzusunu gidermez, köleyi kendi iradesinin bir oyuncuğu da kılmış olur, o artık efendinin ihtiyaçlarını giderecek uygun bir vasıttır. Tanınma arzusu yani ötekinin sizin değerlerinizi kendi değerleriymiş gibi onaylaması, bütün insanların temelde toplumsal varlıklar olduğunu söyler bize. Tanınma ancak ötekinin mevcudiyeti ve onunla yüzleşmeyle mümkündür. Öteki tarafından tanınmak birinin özdeğerini, kimliğini hatta insanlığını teyit eder: “Ancak başkası/öteki tarafından tanınmaktır ki insan hem kendisi hem de başkaları için gerçekte insan olur”. Köle ve efendi arasındaki mücadele ölümüne bir savaştır, eğer iki taraf da hayatını riske eder ve ölürse hiçbirini tanınmayacaktır, bir taraf ölürse diğeri yine tanınmayacaktır. O hâlde köle-efendi diyalektiğinin yürümesi için bir tarafın tehlikeyi göze alarak tanınana dek savaşıması, diğer

yanda diğ erinin ölüm korkusuyla muarızına boyun eğmesi gerekir. Tanınan ve tanımayan efendi, tanıyan ve tanınmayan köle olacaktır. İlki, fethet veya öl derken ikincisi boyun eğ ve hayatta kal ilkesini benimser. Yerli bir benlik-ten bahis açmak için bu toprakların yaşadığı kültürel ve epistemolojik kopuşu anlamlandırmamızla mümkün olabilecektir (Sayar 2003, s. 16-17).

Bu açıklamalar ışığında artık bilimin “Bilen Benlik” konusunda da araştırmalar yapması ve kişisel birlik olan “saf ben’in” teolojinin, metafiziğin, sufi geleneğin, antik felsefenin, mitlerin ve kültürel farklılığı dikkate almayan psikoanalitik terapinin elinden kurtararak “Bilinen Benliği” tanımlarken ve üzerinde çalışmalar yaparken “Bilen Benliği” dışarıda bırakmak konuyu yukarıda sayılan bilim dışı çalışmalara terk etmek anlamını taşımaktadır.

8. BİLİLEN BENLİK (ME OR SELF AS KNOWN)

James (1963)’de “Bilinen Benliği” kısaca şöyle özetlemektedir:” Buna görgül ego da denilmektedir. “bilinen Benlik” insanın “benim kendime ait” diyebileceği şeylerin tümüdür. Bu şeylerin içine yalnızca kendi bedeni ve fiziksel gücü değil ayrıca giysileri, eşi, çocukları, ataları, arkadaşları, edindiği ün ve çalışmaları, mal varlığı da girmektedir. “Bilen Benlik” in oluşumu bölümlere ayrılarak incelendiğinde üç bölüm ortaya çıkmaktadır.

1. “Bilinen Benliği” Oluşturan Öğeler: a) Bilinen Benliğin Maddi Öğesi: Bütün insanlarda beden, maddi “bilinen benliğin” en temel parçasıdır. Buna ek olarak bedeninde bazı parçaları insana daha yakındır. Bundan sonra giysileri gelir. İnsanların bedenlerine özen göstermeye, onu süsleyip geliştirmeye yönelik bir eğilimi vardır. b) Bilinen Benliğin Toplumsal Öğesi: İnsanın çevresi, dostları tarafından tanınan, bilinen yönüdür. Yani birey kendisini tanıyan insanların sayısı kadar “toplumsal benliğe” sahiptir. Tüm bu insanlar düşüncelerinde, o bireyin imgesini taşırlar. Ancak bu imgeleri taşıyan kişiler de gruplara ayrılırlar. Birey, bu birbirlerinden farklı grupların sayısı kadar da farklı toplumsal benliğe sahiptir. Çünkü birey bu grupların her birine farklı bir yönünü gösterir. Örneğin, kişi çocuklarının yanında arkadaşlarının arasında olduğundan farklı davranır. Yani birey, çeşitli benliklere ayrılmış olup, içinde bulunduğu toplumun niteliğine göre, sahip olduğu toplumsal benlikten durumuna uyanı ortaya koyar. Bazen bireyden birkaç toplumsal benliği birden ortaya koyması beklenir. Böyle durumlarda rol çatışması ortaya çıkabilir. Bu çatışmaya bazen de çeşitli toplumsal benliklerin birbirlerine uyum gösterememesi neden olur. Ancak bireyin benliğini koruyabilmesi için kendisine yönebilecek tehdit ve tehlikeyi en aza indirgeyebilmenin, çatışan toplumsal benlikleri arasında belirli bir uyumu sağlayabilmesinin yollarını

bilmesi gerekir. c) Bilinen Benliğin Manevi Ögesi: Bilinen benliğin manevi ögesi dendiğinde, bilinçten geçmekte olan özel durumlardan biri değil, daha çok bilincinde bulunan tüm durumların birikimi kastedilmektedir. Tüm bu birikimin her insanın düşüncesinin nesnesi olabilir ve her en bilinen benliğin diğer yönlerinin bireyde uyandırdığı gibi coşkular uyandırabilir. Kendimizi “düşünen” olarak kabul ettiğimizde bilinen benliğin tüm diğer parçaları gö-reli olarak bizim için dışsal varlıklar olurlar. Bundan öte, manevi bilinen benliğin bazı öğeleri insana yakındır. Örneğin bireyin coşkuları ve arzuları yani duyguları ona yetilerinden daha açık ve yakındır.

2. “Bilinen Benliği” Oluşturan Öğelerin Bireyde Uyandırdığı Duy-gular: Bu duygular, “kendine değer verme” olarak adlandırılabilir. Bu da kendi benliğinden hoşnut olma ya da olmama olarak kendini gösterebilir.

3. “Bilinen Benliği” Oluşturan Öğelerin Oluşturduğu Davranışlar: a) Bedensel benliği arama: İnsanlar, varlık edinmeye, bedenlerini süslemeye ve ailelerine bağlanmaya eğilimlidirler. b) Toplumsal benliği arama: İnsanlar çevrelerinden onay ve ilgi beklerler. Ayrıca fark edilmek isteği içindedirler. c) Manevi benliği arama: İnsanlar düşünsel, ahlaki, ya da manevi yönlerden gelişmek, ilerlemek isterler. Bu istek ve eğilimleri gerçekleştirmek için kendi beklentilerini arama, varlığını koruma eğilimindedirler” (Shaver, 1977, s. 125-128).

James’in sembolik etkileşimci düşüncesinden etkilenenleri Epstein (1973, s.404-416) şöyle tanıtmaktadır: “ Cooley “kişinin birinci tekil şahıs zamirleri ile “ben”, “beni”, “bana”, “benimki”, “kendim”, kelimeleri ile ifade ettiği şeyleri benlik olarak kabul etmiştir. Cooley’e göre bireyin benlik kav-ramı, içinde bulunduğu toplumsal ortamdan soyutlanamaz. Cooley bireyin toplum içerisinde diğer insanlarla etkileşimde bulunurken oluşan benliğini “ayna benlik” kavramı ile açıklamaya çalışmıştır. “Ayna benlik”, bireyin kendisini başkalarının algıladığı gibi algılamasıdır. Ayna benlik, kişinin etki-leşimde bulunduğu diğer insanların kendisini nasıl algıladıklarını ve nasıl değerlendirdiklerini yansıtır. “Ayna benlik” kavramı üç temel öğeden oluşur. 1. Kişinin başkalarının nasıl algılandığına ilişkin tasarım: buna benliğin top-lumsal anlam taşıyan yönü de denir. 2. Başkalarının kişinin davranışı hak-kındaki yargılarının kişide yarattığı tepki: Bu da bireyin toplum içinde aldığı değerdir. 3. Benliğe ait geliştirilen duygular: Gurur duyma, utanma gibi duygulardır. İnsan kendisini başkalarında uyandırdığı tepkilerle değerlendi-rir. Ancak bu mekanik bir olgu değildir. İnsan bir davranışının karşıdaki ki-şide uyandırdığı yargıyı algıladığında, yargının türüne göre bundan gurur ya da utanç duyabilir. Kişiyi ilgilendiren davranışların başkalarının düşüncele-

rinde nasıl bir yansıma yaptığıdır. Benlik duygusu her zaman diğer insanları da içerir.

Cooley'in ayna benlik kavramı üzerinde duran Mead (1968, s. 88-93), benliğin toplumsal bir görüntü olduğunu ifade eder. Benlik toplumsallaşma süreci içinde ortaya çıkmaktadır. Mead de, benliği "Bilen Benlik" ve "Bilinen Benlik" şeklinde ikiye ayırarak incelemiştir. "Bilinen Benlik" benliğin, başkalarının tutum ve görüşlerine değer veren yönüdür. Bu aynı zamanda benliğin geleneksel ve edilgen yanıdır. "Bilen Benlik" ise, benliğin içinden geldiği gibi davranan etkin ve yaratıcı yönüdür. Eğer içinde yaşanılan toplum katı ve sınırlayıcı ise, "bilinen benlik", "bilen benlik" üzerine egemenlik kurar. Bu durumda bireyin etkinlikte bulunabilmesi en aza indirgenir. Ancak toplumsal koşulların elverişli olduğu ortamlarda "bilen benlik" etkin ve yaratıcı olup toplumsal süreçleri etkileyip yapılandırabilme gücünü gerçekleştirebilir. Mead, benliğin davranışta bulunan yönüne "bilen benlik" der. Öte yandan "bilinen benlik" benliğin başkalarının tutumlarının içselleştirilip çözümlenmesinden oluşan yönüdür.

Birey, başkalarının kendisine karşı gösterdikleri tutumların ışığında kendisi hakkında düşünmeye başlar. Bu yolla da kendi öz bilincine varır; toplumsal bir benlik edinir. Birey büyüdükçe ve olgunlaştıkça daha geniş insan grupları ile etkileşime girer. Ancak birey kendini başkalarının yerine koyabildiği oranda onlarla üst düzeyde etkileşim kurabilir. Bu aynı zamanda bireyin başkalarının tepkilerinin neler olabileceğini kestirerek kendi tepkilerini denetleyebilmesini de içerir. Bu bir yerde diğer bireylerin rollerini üstlenilmeyi öğrenmek demektir. Bireyin empati kurabilmesi, ancak olgunlaşması ile toplumsal etkileşim ve iletişim süreci içerisinde yer alması ile oluşur. Mead (1968), kişiye benlik kavramının, örgütlenmiş topluluğun ya da toplumsal grubun kazandırdığını öne sürmüştür.

Fenomenolojik kişilik kuramcılarında Combs ve Synng'e göre: Bireyin davranışı onun kendisini ve çevresini algılayış biçimine bağlıdır. Yani bireyin nasıl davranacağını kendisini ve içinde bulunduğu durumları algılayış biçimi belirler. Bireyin davranış anında yaşadığı ve kendisini de içine alan tüm evren bireyin "algısal alanı"dır. Bireyin davranışı tüm algısal alanı, bireyin kendisinin bir parçası ya da özelliği olarak kabul ettiği benliği tarafından belirlenir. Görüngüsel benlik, yalnızca bireyin fiziksel benliğini içermez; aynı zamanda davranış anında bireyin yaşadığı ve kendisine yönelik tüm yaşantıları, değerleri de içermektedir. Belli bir durumda, bireyin algılayabildikleri, kendisine ve yeteneklerine ilişkin benlik kavramlarına bağlıdır. Görüngüsel benlik algılamayı etkiler ve denetler; bireyin kişiliğine gerçeklik, süreklilik ve tutarlılık kazandırır. Görüngüsel benlik, bireyin algılarına

dayanan öznel bir niteliğe sahip olmasına rağmen “birey için gerçeklik” taşımaktadır. Bireyin algılarının tümü kendisine açık değildir ya da birey algılarının tümünün farkında değildir. Birey bu nedenle ancak içinde bulunduğu durumlarda farkında olduğu, belirli ve aydınlık algılardan haberdardır. Bireyin benliğine ilişkin olmakla birlikte farkına varmadığı olgular, algısal alanda özümlememezler ve eğer algısal alanın bir parçası değillerse bireyin davranışını etkilemezler. Yalnızca bireyin kabul edebildiği benlik bireyin davranışlarını etkileyebilir (Combs ve Synng 1959, s. 2).

9. SONUÇ

Psikolojiye James tarafından kazandırılan benlik-kavramı, hemen hemen tüm önemli kuramcı ve araştırmacıların temel kavramları arasında yerini almıştır. Bireyin varoluşunu tanımlamaya, anlamaya olanak sağlayabileceği düşünülen bu kavramın, insanın karmaşık, açıklanması ve herkes tarafından tamamen kabul edilmesini güçleştiren yapısından dolayı, farklı biçimlerde yorumlanmış olduğu görülmektedir. Bu durum özellikle, benlik-kavramının öğelerini tanımlamada ortaya çıkmaktadır. Benlik-algısı ile benlik-kavramı; benlik-imesi ile benlik-tasarımı; benlik-farkındalığı ile benlik-bilinci kavramlarının benzer veya aynı anlamda kullanıldıkları gözlenmektedir. Benlik-saygısı ile benlik-yeterliği kavramlarında duygu boyutu öne çıkarken, benlik-sunumu, benlik-kurgusu ve benlik-ayarlaması kavramlarında ise, sosyo-kültürel boyut öne çıkmaktadır. Kendini-gerçekleştirme, ‘benlik kapasitesinin tamamına ulaşma’; benlik-karmaşıklığı da ‘stresle başetme’ bağlamında zikredilmektedir.

Ben, bir anlatı kişisi ve her şeyden öte benlik kurgusunun ana kişisi olarak düşünüldüğünde gerçek, kurmaca dünyanın ve gerekse yaşantı sınırları içindeki özne konumlamalarında vazgeçilmez bir önem taşır. Bununla birlikte Ben, eşyadan, mekân ve zamandan ve nihayet *Ötekinden* bağımsız bir bilinç kurgusu olarak her yerde farklı algı biçimleriyle anlaşılır ki gerçeklik ve kurmaca dünyanın çelişik ama çoğu zaman girişik ilişkilerinin baş aktörüdür.

“Bilinen Benlik”, benliğin dayandığı gerçek olarak anlaşılmakta ve günlük yaşamda “kendi kendisi olmaya çalışmak” şeklinde ifade edilmektedir. Benlik kavramı ise, kendi yaşantıları ve organizmik beni ile her zaman uyumlayabilecek biçimde bireyin kendini algılamasıdır. Bu tanımlardan yola çıkılarak, ideal olarak kendini gerçekleştirmenin, benlik kavramı ve benliğin boyutlarının eş anlamlı ve uyumlu olduğu zaman başarılabilirliği söylenebilir.

Ben-bilinçliliğinin güçlenmesini isteyen bir sosyal çalışmacı terapist ya da danışman psikolog öncelikle kendinde ve danışanında “Bilen Benlik” yönünü açığa çıkarması ve güçlendirmesi gerekir. Çünkü “Bilinen Benlik”, “Bilen Benlik” üzerine egemenlik kurar. Bu durumda bireyin etkinlikte bulunabilmesi en aza indirgenir. Ancak toplumsal koşulların elverişli olduğu ortamlarda “Bilen Benlik” etkin ve yaratıcı olup toplumsal süreçleri etkileyip yapılandırabilme gücünü gerçekleştirebilir. Sonuç olarak ben-bilincinin oluşabilmesi ve nesneden özneye dönüşebilmesi için yukarıda ifade edilen yöntemler çerçevesinde ancak “ben”in köklü bir tercih yapmasıyla mümkündür ki; oda “Bilen Benliğin” açığa çıkarılması ve böylece bireyin nesne olmaktan çıkıp özne konumuna gelebilmesiyle mümkündür..

10. KAYNAKLAR

- Bacanlı, H. (1997). Sosyal ilişkilerde benlik: kendini ayarlama psikolojisi. Ankara: MEB Eğitim Dizisi: 14
- Briere, N. M., Vallerand, R. J. (1989). Effect of private self-consciousness and success outcome on causal dimensions, *The Journal of Social Psychology*, 130: (3), 325-331.
- Clinebell, H. J. (1963). Philosophical-religious factors in the etiology and treatment of alcoholism, *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 24, 473 - 488.
- Combs, A. W., Synng, G. (1959). *Individual behavior*, New York.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. 1. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory. *American Psychologist*, 28, 404-416
- Feist, J. (1990). *Theories of personality*. Holt, Rinehart and Winston, Inc, Chicago.
- Franzoi, S. L. (1996). *Social psychology*. Holt, Rinehart and Winston, Inc, Chicago.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Rinehart & Co., New York.
- Hartmann, H. (1995). *Ego psychology and the problem of adaptation*. International Universities Press Inc, Madison, Connecticut.
- Heidegger, M. (1976). *Brief über den Humanismus*. Wegmarken, GA. Bd. 9. Frankfurt am Main: Vittorio Kolstermann.
- James, W. (1963). *The varieties of religious experience*. University Books, New York.
- Kara, H. (2009). Bilinç, benlik ve ölüm farkındalığı: bilincin biyolojik düzeyi ve ötesi. *Psikiyatri Online*, Makale No:74 Çarşamba, 07 Ocak 2009 16:44.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press, Inc.

-
- Lasch, C. (1979). The culture of narcissism. *American Life In the Age of Diminishing Expectations*, New York: Warner Boks.:71–103.
- Markus, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view, *Journal of Personality*, 51.
- Markus, H.R., Zajonc, R.B. (1985). The cognitive perspective in social psychology. In the *Handbook of Social Psychology* (Vol. I, 3rd Ed.), ed.: G. Lindzey & E. Aronson, pp. 137-230, Random House.
- May, R. (1987). *Yaratma cesareti*. (çev: Alper Oysal), Metis Yayınları, İstanbul
- Mead, H. (1968). *Mind, self and society*. University of Chicago Pres.
- Nasby, W. (1989). Private self-consciousness, articulation of the self schema, and recognition memory of trait adjectives, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: (1), 117-123.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çeviri ed.: F. Akkoyun), basıldığı yer adı yok, orijinalinin basım yeri: Cassel Educational Limited.
- Özen, Y. (2003). Özel Ben-Bilinçliliği, Genel Ben-Bilinçliliği. *Bilge Adam Dergisi*, C:4, s: 60-65.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable. ISBN 1–84529–057–7
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social Forces*, 68: (1), 34-44.
- Roland, A. (1996). *Cultural Pluralism and Psychoanalysis: The Asian and North American Experience* Routledge 29 West 35th Street N.Y.10001
- Sayar, K. (2003). Benlik: O Yakın Soru, O Uzak Ülke. *Bilge Adam Dergisi*, C:2, s: 11-17.
- Sayar, K. (2000). Geçmişin bilgeliği bugünün psikoterapileriyle buluşabilir mi? Sufi psikolojisi örneği. *Sufi Psikolojisi* (Ed.: K. Sayar) adlı kitabın içinde, ss. 11-40, İst.: İnsan Yay.
- Shaver, K.G. (1977). *Principles of Social Psychology*, Winthrop Publ.Inc.
- Wegner, D. M., Vallacher, R. R. (1980). *The self in social psychology*. Newyork: Oxford University Pres.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8, 223–275.
- Wylie, R. (1968). The present status of self theory. In Borgatta, E. R., and Lambert, W. W. (eds.), *Handbook of Personality Theory and Research*. McNally, Chicago.

* * * *