

BENLİK-SAYGISI: GENEL BİR GÖZDEN GEÇİRME

Aycan KARAASLAN*

ÖZET

Bu yazıda, benlik-saygısı ve gelişimi anlatılmış ve ruh sağlığı ile ilişkisi gözden geçirilmiştir.

Benlik-saygısı, bugüne dek, birçok yazar ve araştırmacı tarafından ele alınıp açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan bazıları, benlik-saygısım bir gereksinim, bazıları bir yeterlilik duygusu, bir kısmı bir tutum, başarı için gerekli bir koşul ve bazıları da bir ruh sağlığı göstergesi olarak tanımlanmışlardır (13).

Benlik-saygısı "selre ilişkin bir kavramdır. "Selrin Türkçe karşılığı olarak "öz" (Eneç, 1974; Hancerlioğlu, 1988), "kendilik" (Öztürk, 1985), "benlik" (Yörükoğlu, 1985) ve "özbenlik" (Öztürk, 1986) sözcükleri önerilmektedir (3, 6, 12, 15). "Selrin Türkçe'deki tanımlamasında, bu sözeülden bazen biri, bazen diğeri kullanılabilmektedir.

Freud'la başlayan, psikanalitik kurama göre benlik ve ego, yapılan bakımından birbirlerine benzemekle birlikte, farklılıklar da göstermektedir. Burada benlik; id, ego ve süperegoyu da kapsayan bir yapı olarak ele alınmaktadır (5, 3, 10).

Jung'a göre benlik kişiliğin bütünüdür. Adler, Horney, Fromm ve Sullivan, benliğe, temel dürtülerle toplumsal gerçekler arasındaki uzlaşmayı sağlama işlevini yüklemişlerdir (5, 10, 13).

Rosenbergie göre benlik kavramı, bireyin bir nesne gibi kendisine yönelttiği duygu ve düşüncelerinin bir toplamıdır (3).

* E.O. Hemşirelik Yüksek Okulu Psikiyatri Hennis. Anabilim Dalı, Araştırma Görevlisi (Dr.)

Yörükoğluina göre, benlik kavramı nin, benlik-imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik-saygısım oluşturur. Benlik-saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (15).

Benlik-saygısı, bireyin yaptığı iş ile ilgili değerlendirmesini etkilemesi beklenen bir kişilik değişkenidir. Bireyin kendisine atfedilen değerlendirici tutumların bir dizgesi ya da bireyin kendi değeri hakkındaki algıların olarak düşünülebilir (3, 8, 9, 10).

Birey, kendisi ile ilgili değerlendirmeleri güçlendirme, bireysel doyum bulma, değerli olma ve işe yarama duygularının desteklenmesi gereksinimindedir. Bu gereksinimin derecesi, kişinin belirli durum ve zamanlarda yaşadığı engellenme ve doyumlann derecesine göre değişmektedir. Benlik-saygısı gereksinimi. bireyden bireye farklılık gösterir. Bu bireysel farklılıklar, davranışlarda gözlenmekte ve benlik-saygısı ölçümlerinde ortaya çıkmaktadır. Benlik-saygısı gereksinimi. bireyin diğer insanlardan aldığı değerlendirici bilgilerle de ilişkilidir. Sosyal ve mesleki alanda, bireyin kendine düşen görev ve sorumlulukları uygun şekilde yerine getirmesi ve bunlarla ilgili olumlu değerlendirmeler alması; sevildiğini, sayıldığını ve yaptığı işlere değer verildiğini öğrenmesi benlik saygısı gereksinimlerine doyum sağlamaktadır (3, 10).

Bir çok yazar ve kuramei, benlik-saygısının, bütün bir yaşam sürecini kapsayan ve tüğrenilen bir kavram olduğunu savunmaktadır. Bu öğrenme süreci, bireyin sosyal çevresi ile etkileşim' çerçevesinde ele alınmaktadır. Sosyal çevre, temelde asıl kaynağı aile olarak ele alınan ve bireyin yaşam boyu değişik durumlarda karşılaştığı ve kendisi için önem taşıyan diğer insanları da kapsayan bir çevredir (3, 8, 10, 15).

Bir insan olarak, hangi davranışların doğru, hangilerinin yanlış olduğuna karar vermek, toplumda kabullenilen değer yargılarını tanımak, başkaları ile olan ilişkilerde davranış modellerin' benimsemek, kendine ait bir benlik ve değerlilik duygusu kazanmak, sorumlu ve uyumlu olmayı öğrenmek, ailelerin etkisi ile gerçekleşmektedir (3, 10, 15).

Birey, doğumdan itibaren bir toplumsallaşma süreci içine girer. Büyüdükçe, bireyin benliği, toplumsallaşma sürecinin yalnızca bir ürünü değil, aynı zamanda gerçek ve etkin bir parçası olarak ortaya çıkar. Yaşamın her alanında görülen seçme eyleminde, bireyin kendisini nasıl görüp değerlendirdiği, yani benlik kavramı büyük rol oynar (13).

Bireyin kendini gerçekçi olarak değerlendirmesi sonucu, kendini, yeteneklerini tanıması ve benimseyerek kendine sevgi, saygı ve güven duyması olarak toparlanabilen benlik-saygısım, ruh sağlığı ile yakın ilişkisi olduğu öne sürülmüş ve bu konuda çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Çuhadaroğlu, düşük benlik-saygısının, yalnızca rahatsız edici bir duygu olarak kalmadığını, anksiyeteden psikoza değin değişik patolojik durumların görülmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (3).

Yörükoğlu'na göre. ergenlerde gözlenen davranış bozuklukları da aslında benlik-saygısındaki düşüşe karşı bir tepki olarak ortaya çıkan tutumlardır (15).

Kronik ya da geçici bir fiziksel hastalığı olan ergenlerde benlik-saygısının araştırıldığı, bir çok çalışmada, bazı fiziksel hastalıkların, beden şeklinin bozulmasına, kendi bedenini kontrol edememe ve utanma duygularına neden olabildiği ve bunların benlik saygısını etkileyebilir:liği saptanmıştır (3, 4, 7, 10, 13, 14).

Kohut, benlik-saygısındaki iniş-çıkışların, benlikte zedeleyici değişikliklere neden olduğunu ve bunun da anksiyete yarattığını belirtmektedir (1).

Öner, düşük benlik-saygısının. durumsal anksiyeteye neden olabileceğini bunun da mantık dışı reddilme korkularına, başarısızlığa ve eleştirilme kaygılarına, sosyal ve kişilerarası olaylarda felaket beklentisine yol açacağını belirtmektedir (11).

Yapılan araştırmalarda. sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin, düşük olanlara kıyasla kendilerinden daha az hoşnut oldukları: gerçek ve ideal benlik-saygıları arasında büyük farklılıklar olduğu ve yüksek kaygılı bireylerin genellikle kendilerinden memnun olmama eğilimi gösterdikleri belirlenmiştir (11, 13).

Benlik-saygısı ile en fazla ilişkili olan psikopatolojik durumun depresyon olduğu belirtilmektedir (2, 3, 7, 9, 10, 13).

Sağlıklı bir benlik-kavramı olan birey, çevreden yansıtılan değerlendirmelerle, kendisinin güçlü ve güçsüz yönlerini kavrayabilir ve kabullenir. Yüksek benlik-saygısı olan bireyler, kendilerini hatalarına ve kusurlarına rağmen değerli hissederler. Bu bireyler, belirledikleri amaçlara gerçekçi olarak nasıl ulaşabileceklerini bilirler ve kendi yaptıklarının sorumluluğunu kabullenirler. Başarısız olduklarında, başa-çıkma yollarını yeniden değerlendirir ve bir başka yöntem seçerler. Başansızlığı. tümüyle bir hata olarak değil, kendilerini geliştirmek için bir olanak olarak değerlendirirler (9, 10, 15).

S U M M A R Y

In this article. self-esteem. its development and its relation to the mental well-being has been reviewed.

KAYNAKLAR

1. Baker, H.S.; Baker, M.N.: "Heinz Kohut's self psychology: an overview", *The American Journal of Psychiatry*, 144, 1, 1987. ss: 1-9.
2. Brown, G.; Andrews, B.; Harris, T.: "Social Support, Self-esteem and depression"; *Psychological Medicine*, 16, 1986. ss: 813-831.
3. Çuhadaroglu, F.: *Adolesanlarda benlik-saygısı*, Uzmanlık Tezi, H.Ü. Tıp Fak., Ankara, 1986.
4. Dilbaz. N.; Erdinç, O.; Seber. G.: *Epileptik adolesanlarda benlik-saygısı ve iritabilite*, XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmalar, 15-21 Ekim 1989, ss: 315-319.
5. Geçtan, E.; *Psikanaliz ve sonrası*. Maya Yayınları Bilim Dizisi: 2. Maya Matbaacılık, Ankara, 1984, ss: 7-196.
6. Harwerlioğlu, O.; *Ruhbilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi. İstanbul, 1988, ss: 69.
7. Kashani, J.H.; Carlson, G.A.; Beck, N.C.: "Depression, depressive symptoms and depressed mood among a community sample of adolescents", *The American Journal of Psychiatry*, 145, 8. 188, ss: 960-964.
8. Muhlenkamp, A.F.; Sayles, J.A.: "Self-esteem, social support and positive health practices", *Nurs. Res.*, 35, 6, 1986, ss: 334-338.
9. Norris, J.; Connell. M.K.: "Self-esteem disturbance". *Nursing Clinics of North America*. 20, 4, 1985, ss: 745-761.
10. Oğuzhanoğlu, N.: *Lise öğrenimini sürdüren 15-18 yaşları arasındaki ergenlerde benlik-saygısı ve bunu etkileyen etmenlerin araştırılması*, Uzmanlık Tezi, Atatürk Sağlık Sitesi, İzmir, 1988.
11. Öner, N.; Le Compte, A.: *Sürekli durumluk/Sürekli Kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Only. Yayınları No: 33, B.Ü. Matbaası, İstanbul, 1983, ss: 18-21.
12. Öztürk, M.O.: *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Sevinç Matbaası, Ankara, 1985, ss:66-77.
13. Robson, P.J.: "Self-esteem psychiatric view", *British Journal of Psychiatry*, 153, 198, ss: 6-15.
14. Stein, R.F.: "Comparison of self-concept of nonobese and obese university Junior female nursing students", *Adolescence*, 22, 85, 1987, ss: 77-90.
15. Yörükoğlu, A.: *Gençlik çağı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi:26, Ankara, 1986, ss: 89-97.