

persona

SAYI 5 NİSAN - MAYIS 2017

İstanbul Medipol Üniversitesi
Benliğin Farklı Yüzleri

Salim Katrancı
Denge

Feyza Nur Püsküllü
Yüksek Mi Düşük Mü?

Emine Dilek Şen
Kereviz Hanım

Özel Röportaj:
Yrd. Doç. Dr. Elmaziye Töre Temiz
Film ve Kitap Analizleri





EDİTÖRDEN ÇIĞLIKLAR

Kıymetli Persona okurları;

Nihayet “Benlik” temasını ele aldığımız Nisan-Mayıs sayısı ile karşınızdayız. Bu sayıyı kısa süre önce kaybettiğimiz Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı hocamıza atfetmeyi uygun gördük.

Sosyal psikoloji alanında ulusallaşmış hocalarımızdan olan Kağıtçıbaşı, Türkiye Bilimler Akademisi kurucu üyesidir. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve Koç Üniversitesinde öğretim üyeliği yapmıştır. A.B.D.’de Berkeley, Princeton, Colombia, Harvard, Duke Üniversitelerinde öğretim üyeliği ve araştırmalar yapmıştır. Kağıtçıbaşı birçok ulusal ve uluslar arası bilim ödülünün de sahibidir. Bazı eserlerine; Lûla ve Ben, Günümüzde İnsan ve İnsanlar, Kültürel Psikoloji, Benlik Aile ve İnsan Gelişimi örnek olarak gösterilebilir. Sosyal Psikoloji’ye hayatını adanmış bilim kadını Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı, 2 Mart 2017’de hayata veda etmiştir. Değerli hocamız hakkında daha fazla bilgi edinmek için internet sitemizdeki Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı ve Hayatı yazı dizisini okuyabilirsiniz.

Benlik temasını seçme nedenimiz her geçen gün kendimize yabancılaşmamızdır. Dünyanın kaotik düzenine her ayak uydurma çabamız bizi kendimizden uzaklaştıran ölümcül tuzaklar olmasına rağmen, hayatta kalmak için bu düzene ayak uydurmaya yönelik adımlarımızı her geçen gün biraz daha sıklaştırıyoruz. Sonuç olarak

ne ölüyoruz ne de hayatta kalıyoruz. Bir doğa yürüyüşüne çıktığınızda karşınıza çıkan yıkık betonarme yapılar, ay ve yıldızların altında denize girip sıra dışı bir gece geçirirken ayağınıza dolaşan pet şişeler, ölesiye sevdiğiniz birinin karşısında yüzünüzü asarkenki ruh haliniz ve mutlu olmak için ne varsa elde ettiğiniz sırada içinize düşen kaybetme korkusu benliğinizden uzaklaştığının göstergesidir. Bazen insan bile isteye kendi benliğinden uzaklaşır. Sonra pişman olup ‘eve dönmek’ ister.

Bazen eski bir gülümsemedir eve dönmek, bazen bir şiir, bazen de sadece bir taş. Eve dönmek kendin olmaktır, kendine olan saygını geri kazanmaktır. Eve dönmek, içinde bulunduğu karanlık çukurdan dışarı çıkmaktır. O çukurda geçirdiğin günlere gelecekte gülümsemektir. Her yanın çukurla dolu olsa da emin adımlarla ileri gitmektir. Sevmektir, sevmektir, özlemektir, ağlamaktır, gülmektir... Eve dönmek var olmaktır...

Dünya üzerinde kalan son gülü koparmak nasıl tahammül edilemez bir son buluşsa, canlı kalması için çabalamak da o kadar büyük bir var oluşturma, eve dönüştür. Çiçekler sevildikçe büyür.

İşte bu sayı: küllerinden yeniden doğuş, uzun zamandır beklenen eve dönüş ve canlı kalan son gül: Benlik’tir.

EYÜP CAN YAZICI

İÇİNDEKİLER

➤ EDİTÖRDEN ÇIĞ LIKLAR	i
➤ İÇİNDEKİLER	ii
<i>Denge – Salim KATRANCI</i>	1
<i>Kereviz Hanım – Emine Dilek ŞEN</i>	4
<i>İstanbul Medipol Üniversitesi 2. PDR Günleri/Benliğin Farklı Yüzleri</i> <i>Ülkünur YILMAZ</i>	6
<i>Yüksek mi Düşük mü? – Feyza Nur PÜSKÜLLÜ</i>	8
<i>Benlik Kavramı, İlişkili Olduğu Kavramlar ve İlgili Araştırmalar</i> <i>Eyüp Can YAZICI</i>	10
<i>İçinden “Ben” Geçen Şarkılar, Şiirler – Burcu YAPAR</i>	13
<i>Atamızdan Yedigöller Kalıntılarımız Var – Mehtap EMREBAŞ</i>	16
<i>Kitap Analizi: Puslu Kıtalar Atlası – Mehmet UYSAL</i>	20
<i>Film Analizi: Citizen Kane – Necla AYDOĞAN</i>	22
<i>Film Analizi: Blue Jasmine – Sehile KURT</i>	25
<i>Özel Röportaj: Yrd. Doç. Dr. Elmaziye TÖRE TEMİZ</i>	29
➤ KAYNAKÇA	



DENGE / SALIM KATRANCI

Kişiliğin öznel yanı olan benlik son yıllarda üzerinde en

çok çalışılan alanlardan biridir. Benlik kavramı şahsın kendi ile algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihninde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır. Bireylerin sahip oldukları benlik şemaları ve içerikleri, söz konusu şahsın algılarını, bellek ve değerlendirmelerini etkileyen bir husustur. Her kişinin benlik kavramında kendine özgü çarpıcı yönler mevcuttur. Benlik kısaca bireyin

kişiliğine ilişkin düşünceleri ve kendini algılayış biçimi olarak tanımlanabilir. Benliğin

birçok görevi vardır örneğin; Gerçeği tanımak ve uyum sağlamak, kavramları değerlendirmek, karşılaşılan engellere ve zorluklara çözüm yolları üretmek, geleceğe ilişkin tasarımlarda bulunmak, çevreden gelen uyarıcıları; algılamak, seçmek, saklamak, anımsamak ve düşündürmektir.

Benlik kavramını “gerçek benlik” ve “ideal benlik” olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Gerçek Benlik en kısa tanımıyla bireylerin ne olduğu ile ilgilidir. İdeal Benlik ise bireylerin ne olmak istediği ile ilgilidir. İdeal benlik ailenin ve çevrenin oluşturduğu ve bireyleri bu yöne yönlendirdiği bir benliktir. Bireyler çevrenin etkisiyle birlikte ideal benliğe ulaştıklarında kendilerini gerçekleştirecekleri düşüncesiyle hareket etmekte ve bu doğrultuda mücadele etmektedirler. Ancak çevrenin ve ailenin istekleri farklı olacağından bireylerden

kazanmasını istedikleri özellikler de farklı olacaktır ve bu yüzden de kişiler hedeflerini değiştirmekte



ve kendilerine yeni hedefler koyabilmektedirler. Aynı zaman da bireyler izledikleri her filmde, görüştikleri ve konuştukları kişilerden kolay etkilendikleri için ideal benliklerini yeniden şekillendirirler.

İdeal benlik aslında bireylerin gerçek benliği yok sayılarak çevre tarafından bireye sahte benlik yaratılmaya çalışılmasıdır. Eğer bireyler ideal benliklerini oluşturlarken gerçek benliklerini yok sayarlar ise bireylerin tam anlamıyla kendilerini tanıyabilmesi, keşfedebilmesi ve sevebilmesi mümkün olmayacaktır çünkü her ideal benliğin içinde bir gerçek benlik mevcuttur. Kendi hayallerine ve ideal benliğine ulaşamayan ebeveynler bunları çocukları aracılığıyla gerçekleştirmeye çalışmakta ve mükemmeliyetçi

ebeveyn tutumunu tercih etmektedirler.

“Ben mühendis olamadım oğlum/kızım mühendis olacak” veya “çocuğum okul

birincisi olacak” vb. mükemmeliyetçi tutumu tercih eden aileler çocuklarının doğumundan ölümüne kadar olan süreçteki tüm faaliyetlerini planlamakta ve çocuklarını bir robot gibi yetiştirmektedirler. Çevrenin ve ailenin ideal benlik konusunda yaptığı ısrar ve çabalar sonucunda bireyler gerçek benliklerini kabul etmemekte ve gerçeklerden kaçma eğilimi göstermektedirler. Bireyler gerçek

benliklerinin ortaya çıkacağı korkusuyla bulundukları ortamlarda rahat davranmamakta ve gerçek benlikleri ortaya çıktığında saygınlıklarını kaybedecekleri düşüncesiyle her ortama uygun maskeler oluşturmaktadırlar. Bu tip bireylere hataları ya da eksik yönleri söylendiğinde dünyaları başlarına yıkılmakta aynı hatayı tekrarlamamak ve saygınlıklarını yitirmemek için maskelerine bir yenisini daha eklemektedirler. Bu düşünceye sahip aile sayısı arttıkça toplumda tek tip insan yapısı

oluşacaktır.

Yazımı bir Kızılderili hikâyesi ile sonlandırmak istiyorum.

Yaşlı bir Kızılderili lideri, kulübesinin önünde torunuyla



oturmuş önlerinde birbiriyle oynayıp boğuşmakta olan iki köpeği izliyorlarmış. Köpeklerden biri beyaz, diğeri siyah renkliymiş. On iki yaşlarındaki torun kendini bildi bileli köpekleri hep boğuşurken görürmüş. Bu iki köpeği dedesi hiç yanından ayırmaz, sürekli gözünün önünde tutarmış. Torun, kulübeyi korumak için bir köpek yeterken dedesinin neden iki köpek beslediğini ve niçin bu

renklerde köpek tercih ettiğini merak etmiş.

Yaşlı lider, bilgece gülümseyerek torununun sırtını sıvazlamış:

Lider: Onlar benim için iki simgedir

Torun: Neyin simgesi?

Lider: İyilik ile kötülüğün simgesi

Torun: Nasıl?

Lider: Aynen şu gördüğün köpekler gibi, iyilik ve kötülük içimizde sürekli mücadele eder durur. Onları seyrettikçe bunu düşünürüm, bu yüzden yanımda tutarım ikisini de.

Torun: Mücadele varsa bir kazananı da olmalı. Peki, sence hangisi kazanır bu mücadeleyi?

Liderin yüzündeki çizgiler, sanki biraz daha derinleşmiş, gülümsemesi daha başka bir anlama bürünmüş. Derinden gelen bir sesle mırıldanmış.

Lider: Hangisi mi evlat? Ben hangisini beslersem o...

Bu hikâyeden de anlaşılabilceği gibi sorun gerçek benliğini mi yoksa ideal benliğini mi beslediğindir. İdeal benliğini beslersen kendini başkalarının oluşturduğu sahte olan benlikle bulursun. Eğer gerçek benliğini beslersen hayal kırıklığını, maske takmayı ve başkalarının hayatını yönlendirmesini bir kenara bırakmış olsan da benliğini bulamazsın. Ancak hem ideal benliğini hem de gerçek benliğini bir denge içinde beslediğin ve gerçek benliğinden yola çıkarak kendi ideal benliğini oluşturduğun zaman benliğini bulmuş olursun. Unutmayın her şeyin zıddı ile var olabildiği bu dünyada, gerçek benlik ile ideal benlik birbirinin simetriğidir. Biri olmadan diğerrinin var olması beklenemez...



KEREVİZ HANIM

EMİNE DİLEK ŞEN

Bu hikâyeye bir kahraman lazım dediler ben de geldim.

Merhaba! Ben kereviz şimdi içinizden demeyin kerevizin benlik yazısında işi ne diye bilmezler ki en çok benlik karmaşasını ben yaşıyorum. Uzun uzun zaman önce beni keşfettiler çok da faydalı dediler ama daha kendimi yeni yeni fark ederken evden bir ses yükseldi “ bunun tadı çok kötü anne, hem çok kötü kokuyor yemeyeceğim” anneler sağlıklı diye beni patates görünümünde sofraya koydular işte o gün benliğime ilk darbeyi aldım. Özsaygı eksikliği göstermeye başladım, oysa ben kerevizim (kerevizdim) beni bu halimle kabul etmedikleri için patates benim gözümde de büyüdü ve “ideal benliğim patates” oldu, benlik algım düştü. Kaynaklara göre algılanan benlik ve ideal benliği arasında çok farklılığı olan kişilerde ciddi ruh sağlığına kadar sorunlar olabilir miş başta önemsemedim beni yedikleri sürece önemli değil dedim benliğime sahip çıkmadım.”

Evet, bu hafta kendini bize açtığı için kereviz hanıma teşekkür ederiz.”

Dertli kerevizin de dediği gibi bazen kayboluyoruz benlikle ideal benlik arasına uçurum kaçırıp, sonrada o uçurumdan sırayla, kişiliğimizden taviz verdiklerimizi atıyoruz, peki kişiliğimiz kim biz kimiz bu çoğul ekleri kimleri kapsıyor? Birçok soru

beyne hücum ederken toplumsal yaşantılar sonucu oluşan benliğimize de bu sorulardan yöneltmekte fayda vardır. Hep derler ya mesele cevap değildir bazen o doğru soruyu sorabilmektir diye. Ben neyim? Cevap aramamız gereken ilk soruların başında gelir ben çalışkanım ben hızlıyım vs. kendimize önce bu soruyu soralım bugün;

Ben neyim? Sevgili güneş ben neyim güzel karanfil

Ben neyim? Sevgili ben evet bu soruyu başkalarına değil kendimize sormalıyız yardımcı olması açısından da bunu bir kâğıda not alabiliriz.

peki ben ne olmak istiyorum?

Gizliden gizliye pek çok kişide mevcuttur kerevizken patates olma isteği mesele patates olmak değil mesele kereviz halinle sofraların baş tacı olmaktır, peki kereviz halimizle kendimizi beğenmezsek ne olur?

Kişinin kendini nasıl gördüğü algılanan benliğini oluştururken her bireyin sahip olmak istediği özellikler, değerler de ideal benliğimi oluşturur, olmak isterdim, şartlar elverseydi... Düşünceleri de ideal benliğimizi oluşturur, çoğumuzun hayatı benlik karmaşası yaşarken geçip bitiyor. Ne yazık ki bu yolda her şey mubah değil Her zaman ideal benliğin dipsiz mağarasına kaçamayız kaçmamalıyız, , benliğimizi bir yapboz parçası olarak

düşürsek her parçamız kendimize olan her algımız önemlidir her bu dipsiz mağaraya kaçışımızda benlik algımız bir parça daha kaybedecektir kaybedilen her parçanın yedeği olmayabilir.

Tekrar söz kereviz hanımda:

“Sonra bir gün bir aile benim için çok güzel bir tarif keşfetti o gün bugündür masalarda kereviz diye tanıtılırım. o zaman anladım ki mesele doğru tarifte, ben o gün benliğime sahip çıktım.”

Günlük dilin bir parçası haline gelen benlik türlü şekillerde karşımıza çıkar. Bazen benliğin farkına varılır sağlıklı bir yaşam sürülürken bazen de bocalarız. Kerevizle patates olma arasında bocalamak ayıp

değildir, kereviz halimizi görmezden gelip ısrarla patates olmak için çabalamak güçsüzleştirir, o zaman patates olmak değil de doğru tarifi bulmak önemlidir, Kişilik özelliklerimizi, yetkinliklerimizi ve değerlerimizi hırpalamadan doğru tarifi bulmalı ve algıladığımız benliğimiz ne olursa olsun yürekte hissetmeliyiz.

Sevgili şairimiz ne güzel söylemiş:

Tahir olmak da ayıp değil Zühre olmak da

Hatta sevda yüzünden ölmek de ayıp değil,

Bütün iş Tahirle Zühre olabilmekte

Yani yürekte.



İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ - İKİNCİ PDR GÜNLERİ: BENLİĞİN FARKLI YÜZLERİ / ÜLKÜNUR YILMAZ

Benlik; birçoğumuzun kullandığı fakat üzerinde düşünmediği, derslerde sürekli gördüğümüz ve hayatımızın her döneminde bizi etkileyen kelime. Peki, son zamanlarda üzerinde durulan ve bizim için çok önemli olan bu kelime bizim için ne ifade ediyordu?

Benlik bireyin her şeyidir diyebiliriz aslında. Kendinize bir sorun: En çok hangi rengi seviyorsunuz? Pembe, turuncu, mor? Hangi mesleği yapıyorsunuz? Ya da tam şu an da bir müzik açmak isteseniz ne tür bir müzik açardınız? İşte tüm bu soruların cevabı bizim benliğimizi oluşturan parçalardır. Kısacası

benlik bir bireyin kendiyle ilgili düşüncelerinin toplamı, kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir. Bu yazıları her yerde okuyabilirsiniz fakat kendi benliğinizi keşfetmeniz, “benlik” kelimesinin sizin dünyanızda soyut bir şekilde kalmaması için İstanbul Medipol Üniversitesi PDR Topluluğu olarak “Benliğin Farklı Yüzleri” adı altında 2. PDR Günlerimizi düzenledik.

Etkinliğimizde hocalarımız benliği kendi alanlarında ele alarak keşfetmemize yardımcı oldular. Altı farklı hoca ile benliğe altı farklı bakış açısı ile bakıldı. Katılımcılarımızın düşüncelerini almak için “Kendinden bir söz bırak” köşesi hazırladık ve bir panoya katılımcılarımız sözlerini yazdılar. Beraberinde katılımcılarımıza bizlerden bir hatıra kalması için onlara bir cam fanusun içinden sözler çektirdik. Fanusun içindeki sözler çeşitli kuramcılara ait sözlerdi. Program sonunda katılan her kişiye katılım belgesi dağıtıldı.



Benliği ilk olarak Gestalt bakış açısıyla ele aldık. “Bütün kendisini oluşturan parçaların bir araya gelmesinden daha fazlasıdır.” dedik ve başladık. Piyano

metaforunu ele alırsak eğer, piyano 88 tuştan meydana gelir ve doğup büyüdüğümüz aile belki de sadece 35 tuşu meydana getirir. Biz ise ailemizin dışına çıkıp geri kalan tuşları keşfetmeliyiz. Geri kalan tuşları ailemizin atfettiği anlamlardan ayrı olarak deneyimlersek işte o zaman keşfe başlamış oluruz. İnsanın keşfettiği her bir tuş kendinde aradığı sorulara cevap olacaktır. Başka bir örnek

ise “matruşka” dır. Matruşkaların her biri bir öncesini kapsar, barındırır ve aşar. Benlikte bu şekildedir. Biz de önce kendimizi keşfetmeli, keşfettiğimiz benliğimizi barındırıp onu aşmalıyız ki diğer insanlara karşı daha hoşgörölü olabilelim.

Daha sonra “Kafamın İçinde Biri Var Ama O Ben Değilim” diyerek bir araştırmaya başladık. Kendimizin kendimize kapalı bir tarafı var. Bizim bile açamadığımız bir tarafı. Bu cümleyi biraz daha somutlaştırmak istersek göz paradoksu örneğini verebiliriz. Göz etrafındaki her şeyi görebilir. Kuşları, ağaçları, arabaları... Fakat bir tek kendisini göremez. Bizim de benliğimizin kendine kapalı olan bir tarafı vardır. Bir benlik kendisini bilmek için başkasına bakmalıdır. Goethe bunu şu şekilde ifade eder: “İnsan kendini yalnızca insanda tanır.” Benliğimizin açılmamış kısmını belki keşfederiz umuduyla “Dil Temelinde Üç Benlik Algısı” oturumunu dinlemeye başladık. Kişinin üç benliği olduğunu anlatmaya başladı hocamız. İlki kavramsal benlik... Örnek verecek olursak o anki ruh halimizi tanımlamamız olabilir. “Şu an çok mutsuzum.” diyerek ruh halimizi kavramsallaştırmışızdır. İkincisi fark eden benliktir. Fark eden benlik mutsuz olduğunu hissetmiş ve bunu kelimelere dökmüştür. Üçüncüsü ise gözlemleyen

benliktir. Tüm olanları izler fakat sözel olarak ifade edemez, bizim onu fark etmemizi bekler.

“Varoluşçu Terapistler” ise benliğe farklı açıdan yaklaşmıştır. Onlara göre “hiçbir şey yoktur” diye bir şey yoktur, anlam bulmak vardır. Varoluşumuzun boyutları beden, zihin, duygular ve ruhtur. Bu dört boyut buluşursa eğer “benlik” oluşur. Bununla beraber benliğimizi oluşturan boyutlarda sadece tek bir tanım yaparak dünyamızı daraltırız fakat benliğimizin bir tarafı ne kadar kurulmuş bir yapıya sahip olsa da diğer tarafı bizim özgün tarafımızdır. Hepimizin ortak noktası ölecek olmamızdır. Asıl önemli olan “Sistemimizin Bizdeki İzdüşümünü” ne denli fark edip kendi düşünce sistemimize göre yaşadığımızdır.

Benliğimiz hiçbir zaman tamamlanmaz ve benlik gelişimi inişli çıkışlıdır. Önemli olan onunla beraber sağlıklı gelişebilmektir. Bunu yaparken düşünce sistemimiz aileden ayrı olmalı ve piyanoda geri kalan tuşları kendi düşünce sistemimizle keşfetmeliyiz. Son olarak sizi Kierkegaard’ın bir sözüyle benliğinizi keşfetmeye davet ediyorum. “İnsan bir ruhtur. Fakat ruh nedir? Ruh kendiliktir. Fakat kendilik nedir? Kendilik kendini kendisiyle ilişkilendiren bir ilişkidir ya da ilişkideki kendini kendisiyle ilişkilendiren ilişkidir.”



YÜKSEK Mİ DÜŞÜK MÜ? / FEYZA NUR PÜSKÜLLÜ

Bu yazımda anlatmak istediklerimi iki bölüme ayırdım. Birinci bölümde benlik saygısının tanımından ve özetle nasıl oluştuğundan, ikinci bölümde ise yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olma üzerinde etkili olan etkenlere biraz değineceğim.

Benlik saygısı nedir? Kısaca nasıl oluşur?

Benlik saygısından konu açılmışken benliğe vurgu yapmadan olmazdı. Üzerine düşünelim veya düşünmeyelim sürekli olarak ben kimim, neyi başarabilirim, neler benim için önemli, neleri severim veya sevmem, olmazsa olmazlarım nelerdir, amaçlarım nelerdir gibi soruların cevaplarıyla benliğimiz şekilleniyor. Miller (1985)'e göre bireyin sağlıklı bir benliğe sahip olması için benliğin oluşumu sağlayan duyguları tecrübe etmesi gerekmektedir. Kendimizi bu şekilde tanımaya, tecrübe etmeye

çalışırken bir yandan da diğer insanların bizim hakkımızda düşündüklerini merak ediyoruz. Onlardan aldığımız geri bildirimler, övgüler, eleştiriler ve onayları da önemsiyoruz. Bu şekilde diğer insanların düşüncelerini de göz önüne alarak ben kimim sorusuna verdiğimiz cevap daha net hale gelmeye başlıyor. Tüm

bu duygusal, bedensel ve toplumsal öğeler bir araya gelerek bizim kendimize verdiğimiz değeri, kabul görölmemizi, toplumun sevgisini kazanmamızı, kendimizi benimsememizi, kısacası kendimizi beğenilmeye ve sevilmeye değer görmemizi anlatan benlik saygısı kavramını ortaya koyuyor. Benlik saygısı, bireyin kendine saygı duyması kadar, kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini onaylaması ve değerli bulmasıdır. Plummer (2007), bireyde sağlıklı benlik saygısının oluşmasını 7 temel madde altında toplamış. Bunlar;

- Bireyin Kendini Tanıması
- Bireyin Kendisi ve Diğerleri İle Olan İletişimi
- Bireyin Kendini Kabul Etmesi
- Bireyin Kişisel Yeterliliği
- Bireyin Kendini İfade Etmesi
- Bireyin Özgüvenli Olması
- Bireyin Kendinin Farkında Olması

Tüm bu maddeleri okurken çıkarabileceğimiz gibi yüksek veya düşük benlik saygısına sahip bireyler oluyoruz. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendini olumlu olarak değerlendirir, saldırgan tutumlardan uzak durur ve kendini iyi hisseder. Zayıf olduğu yönlerini



de keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışır. Esnektir. Bedensel imajı hakkında endişeleri azdır. Sosyaldır. Kendilerini rahat ifade ederler. Kısacası kendisinin farkındadır ve kendisiyle barışıktır. Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendine olan güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, sıkılgandır, araştırmacı ve yaratıcı değillerdir. Sorumluluk ve görev almak istemezler. Yüksek olasılıkla okulda ve derslerde başarısız olurlar. Kendilerini beğenmeyebilir ve kendilerine karşı aşırı eleştirel bir tutum sergileyebilirler. Benlik saygısındaki zayıflama psikolojik rahatsızlıkları tetikleyebilir.



Nasıl oluştuğunun üzerinden geçtik peki etkenler nelerdir?

Benlik saygımız doğduğumuz andan başlayarak yetişkinliğe kadar ilmek ilmek gelişen bir olgu olduğu için aklıma en başta ebeveynler geliyor. Özellikle annenin veya bakım veren birincil kişi tarafından beğenildiğini, olumlu geri bildirimler ve takdir aldığını görmek benlik saygısını olumlu yönde etkileyecektir. Anne-baba sağ mı, üvey anne-baba ile mi büyümüş, kaçınıcı çocuk, kaç kardeşler gibi sorular da önemlidir. Yapılan bir çalışmada benlik

saygısının anne, babanın eğitimine, annenin işine, ailenin gelir durumuna ve özellikle de ailenin ilgisine doğrudan bağlı olduğu saptanmış. Aile tutumları da burada önemlidir. Yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre anne babalarını otoriter olarak algılayan lise öğrencilerinin benlik saygısının, anne babalarını açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Aileden biraz uzaklaşırsak; öğretmenlerle, arkadaşlarla olan olumlu ilişkilerinde kendisiyle ilgili olumlu geribildirimler benlik saygısına katkıda bulunacaktır. Bunun tam tersi durumlarda özellikle arkadaş grupları içinde küçümsenen, dışlanan, zorbalığa uğrayan birey olmaksız benlik saygısını olumsuz yönde etkileyecektir. Yapılan bir araştırmada zorbalığın türü ne olursa olsun, buna maruz kalmanın benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Cinsel tacize, istismara, tecavüze uğramış ve/veya çevresindekiler aşırı eleştirel davranıyorsa benlik saygısı düşük bireyler yetişiyor. Çünkü bireyin kendine verdiği değeri, kendine karşı olan güveni doğrudan etkileyen olaylardan bazıları bunlar. Aynı şekilde ailede alkolizm ve maddeyi kötüye kullanım varsa da olumsuz etkileri olabilir.

BENLİK KAVRAMI, İLİŞKİLİ OLDUĞU KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

EYÜP CAN YAZICI

A. KURAMSAL TEMEL

Benlik (kendilik) kavramı, psikoloji biliminin gelişmesiyle birlikte tartışılmaya başlanan ve son yıllarda oldukça yoğun şekilde araştırılan kavramlardan biridir (Uran, 2016). **Benlik kavramı**, kişinin kendisi ile ilgili tüm algılamaları içermesi açısından en geniş kavramdır (Shavelson'dan Akt. Korkut-Owen). Yani ben diye başlayan, bana göre, benim için sözcüklerini içeren bütün cümleler benlik kavramı ile ilgilidir. Benlik, kişinin kendisini algılamasıdır.

Benlik kavramı; benlik algısı, benlik saygısı(kendilik değeri), öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık gibi kavramlarla ilişkilidir ve bu kavramları içine alan şemsiye bir kavram olarak görülmektedir (Güler ve Yetim, 2008; Korkut-Owen, 2015, 180). **Benlik algısı** bireyin kendisi hakkında uygun bulduğu ya da bulmadığı bir değerlendirme tutumu olarak tanımlanabilir (Sezer, 2010). Bu algı olumlu ve olumsuz olabilmektedir. Bireyin sevdiği özellikleri olumlu, sevmediği özellikleri ise olumsuz benlik algısını oluşturur. **Benlik saygısı (kendilik değeri)**, kendini genel olarak değerli hissetmek olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg'den Akt. Kararımak, 2011). Biraz daha açmak gerekirse kişinin kendini sevmesi, onaylaması, ödüllendirmesi, takdir etmesi benlik saygısının yüksek düzeyde olması ile ilgilidir (Korkut-Owen, 2015). Kişinin benlik saygısının yükselmesi genelde öznel iyi oluşu ile ilgilidir. **Öznel iyi oluş**, bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha çok yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Deiner'dan Akt. Kasapoğlu ve Kış, 2016). Günlük hayatta “nasılsın” sorusuna verilen “iyiyim” cevabı öznel iyi oluşu ifade eder. Benlik kavramının ilişkili olduğu bir diğer kavram ise **psikolojik sağlamlıktır**. Psikolojik sağlamlık, insanın olumsuzluklar karşısında uyum sağlaması ve olumsuzluklarla başa çıkma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen'den Akt. Kararımak, 2011). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler hayatta karşılaştıkları güçlükler karşısında daha az yıkıma uğrar ve yıkımların ardından hayata daha kolay uyum sağlar, yeniden hayata tutunmakta güçlük çekemezler.

Kendilik değerinin artırılmasına yönelik olarak aile ve okulun yapabileceği bazı önleme çalışmaları vardır. Meggerty önleyici yedi beceriden söz etmiştir (Akt. Korkur-Owen, 2015).

1. Kişisel kapasiteyi algılamak.
2. Kişisel anlamı anlamak.
3. Kişisel gücü ya da yaşam üzerindeki etkiyi algılamak.
4. Kişiler arası ilişkiler.
5. Kişinin kendisiyle ilişkileri
6. Sistematik beceriler.
7. Yargılama becerileri.

B. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1. Yatılı-Gündüzlü İşitme Engelli İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Kavramları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki – Hülya KARTAL – Uludağ Üniversitesi – 2009 – New Word Sciences Academy

Araştırmanın amacı yatılı ve gündüzlü öğrenim gören işitme engelli ilköğretim öğrencilerinin benlik kavramı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemeye ve yatılı-gündüzlü ortamda öğrenim görmelerinin bu öğrencilerin benlik kavramı düzeylerinde bir değişikliğe neden olup olmadığını ortaya koymaya yönelik betimsel nitelikte bir araştırmadır.

1.1.Çalışma Grubu

Bursa il merkezinde bulunan Duyum Engelliler ilköğretim Okulu'nda gündüzlü öğrenim gören 64 öğrenci (34'u kız, 30'u erkek) ile Kemalpaşa ilçesinde bulunan İbn-i Sina İşitme Engelliler İlköğretim Okulu'nda yatılı öğrenim gören 66 öğrenci (30'u kız, 36'sı erkek) oluşturmaktadır.

1.2.Ölçme Araçları

1.2.1. Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği

1.2.2. Okul idaresinde kopyası alınan bir önceki döneme ait karne notları.

1.3. Sonuç

Araştırma bulguları doğrultusunda, yatılı ve gündüzlü öğrenim gören işitme engelli ilköğretim öğrencilerinin benlik kavramı ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrenim gördükleri ortamlar bakımından grupların benlik kavramı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

2. Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi – Yrd. Doç. Dr. Özcan Tezer – 2010 – Yüzüncüyıl Ünivrsitesi Eğitim Fakültesi Dergisi

Bu araştırmada ergenlerin kendilik algıları ile cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi, sosyo ekonomik düzey, sigara kullanma, anne babadan şiddet görme, algılanan anne baba tutumları, arkadaşları ve çevresindeki kişilerle olan ilişkilerine bakılmıştır.

2.1.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Malatya merkezde, çoğunluk olarak orta sosyo ekonomik düzeyden gelen ailelerin çocuklarının devam ettiği altı genel lisenin 1. 2. ve 3. sınıflarında öğrenin gören öğrenciler. 275 kız, 274 erkek olmaz üzere toplam 549 kişiden oluşmaktadır.

2.2.Ölçme Araçları

2.2.1 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

2.2.2 Ana Baba Tutumları Ölçeği

2.2.3 Kişisel Bilgi Formu

2.3. Sonuç

Cinsiyete ilişkin yapılan karşılaştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kendilik algısının olumlu yönde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Ergenlerin kendilik algılarının anne eğitimi düzeyi, baba eğitimi düzeyi, gelir durumu, anne babadan şiddet görme ve sigara içme değişkenleri yönlerinden aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Anne babasının tutumunu orta ve yüksek düzeyde demokratik olarak algılayan ergenlerin kendilik algıları, anne babasını düşük düzeyde demokratik algılayan öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Anne babasının tutumunu orta ya da yüksek düzeyde demokratik bulan ergenler kendilerini daha olumlu olarak algılamaktadırlar. Ergenlerin kendilik algıları arkadaşları ve çevresindeki kişilerle olan iletişim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Arkadaşları ve çevresindeki kişilerle olan iletişiminin çok iyi olduğunu belirten ergenlerin, kendilik algılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.



İÇİNDEN “BEN” GEÇEN ŞARKILAR – ŞİİRLER

BURCU YAPAR

Attila İlhanlar, Birhan Keskinler, Abdurrahim

Karakoçlar, Orhan Gencebaylar, Erdem Beyazıtlar, Turgut Uyarlar, benler, senler, bizler, sizler, onlar, diğerleri... Hepimiz kendi “ben”imizle var olmaya çalışıyoruz hayatta. Onunla kâh çatışıyoruz kâh barışıyoruz, kızıyoruz bazen ona, sahip olduğumuzdan daha farklı bir “ben” istiyoruz bazen. Gün içinde ne kadar çok “ben” dediğinize dikkat edin bir gün. “Ben böyleyim, ben düşündüm, ben hissettim, ben yaptım, ben yapabilirim, ben yapamam, ben seviyorum, ben hoşlanmıyorum, ben demiştim, keşke ben, ah bu ben ve daha niceleri...Çoğu nun tanıdık gelmiş olması lazım.. Bazen narsistçe ben diyoruz bazen mütevazilikle.. Binbir tonu var “ben” demenin.

Fark ettim de bir “ben”e ne çok şey sığdırıyoruz. Pişmanlığımızı, umudumuzu, sevgimizi, öfkemizi, neşemizi, hasretimizi, vuslatımızı... Hepsi de bizi biz yapan duygular baktığınızda. Bunları da bir şekilde ifade ediyoruz, etmeliyiz de Yunus

Emre’nin “ Sevdiğimi demez isem sevmeye derdi beni boğar.” demesi gibi. Gün içinde diyaloglarımızda, monologlarımızda dile getirdiğimiz gibi; şarkılarda, şiirlerde, türkülerde de her gün “ben” bombardımanına tutuluyoruz adeta. Bu sayıda sizi biraz tebessüm ettirmek istedim. Yazarken ben epey eğlendim. Fakat hüzne boğacak da olabilirim elbette. Çünkü bazı şarkılar deyim yerindeyse “benliğimize” işliyor. Şimdiden dalıp gitmeleriniz için özür dilerim. Sınıf arkadaşlarımin yardımlarıyla, çalma

listenizi uzun süre işgal edebileceğin i düşündüğüm şarkılardan ve dilinize pelesenk olabilecek şiirlerden

seçme dizeler belirledim. Bu şarkılarda, şiirlerde nasıl da “ben” diye bağırıldığımızı fark ettirmek, onu ifade etmeye ne çok ihtiyacımız varmış buna dikkatinizi çekmek istedim. İçinde bu kadar “ben” taşıyan şarkıların, şiirlerin varlığı da bize bir şeyleri kanıtlamaya çalışıyor gibi onlara kulak verdiğimizde. Şarkılar, şiirler;



bizlerin duygu dünyasını en iyi yansıtan ögeler. Hayatımızın bir röntgeni gibi adeta. Bizler de duygusal bir millet olduğumuzdan bu kadar çok “ben” söyleminin varlığı da tesadüf değil nihayetinde. Tarık Tufan da bunu teyit edercesine: “ Sonra bir Neşet Ertaş türküsü dinlesek / Yalnızca bir tane Neşet Ertaş türküsü dinlesek / Unuttuğumuz her şeyi yeniden hatırlayabiliriz” diyor bir kitabında. Şimdi sizleri “ben”lerle baş başa bırakıyorum. Ben bulduğum “ben”leri kategorilere ayırdım. Sizler de bu kategorilere eklemeler yapabilir yeni dizeler bulabilirsiniz.

➤ **Seven, çağıran, cesur, özleyen, ümitli, romantik “ben”ler;**

- Hiç üzülme ben varım. (Aytan Alpman)
- Ben sende tutuklu kaldım. (Sezen Aksu)
- Ben senden yoksunum iyi bilmelisin. (Erdem Beyazıt)
- Ben de özledim ben de. (Ferdî Tayfur)
- Ben seni sevdiğimi dünyalara bildirdim.
- Beni böyle sev seveceksen. (Orhan Gencebay)
- Deli gönül sevdasını bir ben bilirim. (Barış Manço)
- En iyi ben tanırım seni. (Multitap)
- Benim hala umudum var. (MFÖ)
- İster güneş ol yak beni, yağmurum ol ağlat beni. (Sezen Aksu)
- Seninle her şeye varım ben. (Kayahan)

- Ben kalender meşrebim. (Nurhan Damcıoğlu)
- Ben buraya çıplak geldim. (Nil Karaibrahimgil)
- Korkma ben varım. (Murat Menteş)
- Beni kaç kişide kaybettin / Birini olsun bende bul. (Haydar Ergülen)

➤ **Yalnız, üzgün, bıkkın, yorgun, muhtaç, pişman “ben”ler;**

- Ben sana mecburum, bilemezsin. (Atilla İlhan)
- Ben yorulduğum hayat. (Mümin Sarıkaya)
- Yalnızım ben, tutun elimden.. (Can Gox)
- Ben ölürsem akşamüstü ölürüm. (Ataol Behramoğlu)
- Beni bu kentten kurtar beni yalnız ko git beni. (Erdem Beyazıt)
- Beni kör kuyularda merdivensiz bıraktın. (Timur Selçuk)
- Sen benden gittin gideli. (Edip Akbayram)
- Ben bu denizi biliyorum / Yoksun balıklarından (Vüsat O Bener)
- Beni bana ver artık peşinden sürüklemeyin. (Emre Aydın)
- Benim bu deerrrdim! (Halil Sezai)
- Beni benimle bırak! (Manga)
- Ben iç dünyama dönüyorum orada hayal kırıklığına yer yok. (Turgut Uyar)
- Bul diyemem ki kimseye ben beni kaybettim. (Yağmur Yaman)
- Ben hayatın mağlubuyum. (Toygar Işıklı)
- Ben böyle değildim. (Zakkum)
- Ben bu gece ölmezsem, ölmem ölmem hiçbir vakit. (Haluk Levent)

- Beni umutsuz koma / Tarihle avutma beni. (Arkadaş Zekai Özger)
- Benim senden başka / Kimsem yok bende. (Haydar Ergülen)
- Beni hoyrat bir makasla eski bir fotoğraftan oyduklar. (Metin Altıok)
- **Kafası karışık, şaşkın, isyankâr, anlam arayan, kabullenmiş, kendini bilen “ben”ler;**

Bu ben ne böyle? (Birhan Keskin)

- Ben böyleyim. (Athena)
- Ben şimdi ne yapsam? (İsmet Özel)
- Ben karanlığım korkma ben karanlığım. (Erdem Beyazıt)
- Mazeretim var asabiyim ben..(Fuat Özkan)
- Bu çok çağı anladım / o da beni anlasın. (Seyyidhan Kömürcü)
- Ah bu ben kendimi nerelere koşsam..(MFÖ)
- Bırakın, ben benden uzaklaşayım. (Abdurrahim Karakoç)

- Ben kötü biri değilim.(Toygar Işıklı)
- Ben nasıl büyük adam olucam? (Pinhani)
- Ben hem huzursuz hem uysal..(Ogün Sanlısoy)
- Aynı ben dizlerimin üstünde. (Maskott)
- Aranıza yeni geldim ben. (Pinhani)
- Ben hangisiyim sen demekten başka. (Haydar Ergülen)
- Beni kendimden başka bir şey yapmaya çalışan bu dünyada / Gene de benim. (İlhan Berk)
- Ben kırılrım sevince hemen kırılrım. (Süreyya Berfe)
- Ben buraya aslında kal diyen her yerden çıkıp geldim. (Seyyidhan Kömürcü)

Son söz Üstad Yunus Emre'nin olsun ve her şeyi özetlesin:

“Bir ben vardır bende benden içeri.”

Tüm benliğimle sevgiler.. ☺

ATAMIZDAN YADİGÂR KALINTILARIMIZ VAR

MEHTAP EMREBAŞ

İnsan kendisine atalarından kalan pek çok eğilimle doğar. Bu eğilimler davranışlarımıza ve yaşantımıza rehberlik ederler. Neyin bilincinde olunacağını ve kişinin kendi yaşantısını içeren dünyasında nasıl tepki vereceğini bunlar yönlendirir. Bu eğilimler yaşantımıza rehberlik ediyorlar ancak yaşantımız içinde anlam kazanıyorlar. Her insan farklı yaşantılar geçiriyor. Bu yaşantılar da insan kişiliğinin belirlenmesinde etkilidir. Her insanın kişiliği kendine özgüdür. Jung'a göre irksal olarak önceden biçimlenmiş kolektif (ortak) bir kişilik vardır. Yaşantıların yer aldığı dünyaya seçilmiş olarak çıkar, karşılaştığı yaşantılarla biçim değiştirir ve özenle düzenlenir. Öyleyse bireyin kişiliği birey üzerinde etkili olan içsel ve dışsal güçlerin etkileşimi sonucu oluşur.

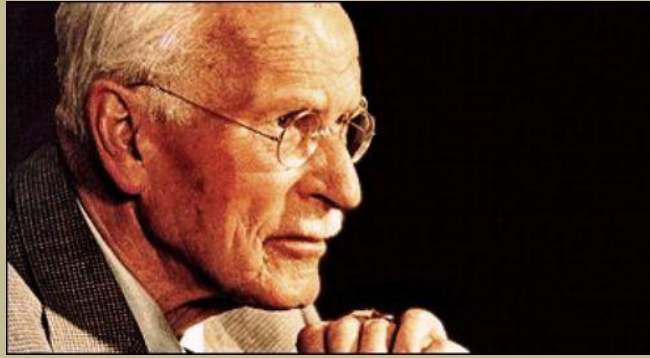
Jung temel mekanizmalar olarak: Bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olmak üzere üç boyutlu bir yapı kabul etmiştir. Bilinç farkında olduğumuz şu anda yaşadığımız her şeydir. Kişisel bilinçdışı, bireyin kendine ait oluşturduğu

bilinçdışıdır. Kişisel bilinçdışı, bilinçdışının üst katmanında yer alır; unutulmuş veya geriye itilmiş yaşantılar, istekler, korkular, duygular burada birikir. Bu bilinçdışında yer alan bilgiler kimi zaman bilinç düzeyine kolaylıkla getirilebilirken, kimi zaman da imkânsız olabilir. Kolektif bilinçdışı ise geçmişten gelen yani atalardan genler yoluyla devralınan ortak bilinçdışıdır. Her insan

kalıtım yoluyla sahip olduğu bilinçdışıyla dünyaya gelir. Kolektif bilinçdışı, ilk insandan günümüze kadar

gelen insan nesillerinde, hatta hayvanlarda varlığını benzer biçimde ve içerikte korumuştur. Kolektif bilinçdışını oluşturan unsurlara arketipler denilir. Arketiplerin etkisi, bütün sanat eserlerinde görülür ve insanlığın ortak malı izlenimini verir.

Farklı toplum ve zamanlarda ortaya çıkan ve kolektif bilinçdışını yansıtan masal, mit, destan gibi sanat eserlerinde ve rüyalarda insanlığın ortak korkularını, isteklerini ve özlemlerini görmek mümkündür.



Masallarda, mitlerde, efsanelerde arkaik karakter taşıyan motiflerden birkaçı şöyle sıralanır: Kurtarıcı kahraman, ejderha ve kahramanla ejderhanın mücadelesinde her zaman ejderha yenilgiye uğratılır. Kahramanla canavarın diğer bir çeşitlemesi ise yerin altına inme olayıdır. Jung'a göre bununla anlatılmak istenen, bilincin içe dönüşü ve bilinçsiz ruhun

derin katmanlarına sızışıdır. Bu katmanlar kolektif mitolojik karakterlerde içeriklerin kaynaklandığı yerdir. Dolayısıyla bunlar, kolektif bilinçdışıdır. Ayrıca birine "ilk görüşte aşık olma" ve "deja vu" olayı kolektif bilinçdışının etkilerini yaşam içinde diğerlerinden çok daha açık bir şekilde göstermektedir.

Bilinç ve Bilinçdışının İşlevi

Jung'a göre, bilinçdışı kavrayamadığımız bir nitelik taşımakta; ancak bilinç aracılığıyla ve bilinç koşullarında açığa çıkmakta ve bundan daha ilerisine gidilememektedir. Ona göre, bilinçten önce bilinçdışı vardır ve bilinç bilinçsiz durumdan gelişip ortaya çıkar.

Çocukluğun ilk yıllarındaki yaşantılar ile uykuda geçen süre bilinçsizdir.

Bilinç, ruhsal süreçlerin "ben"le ilişkisi

olarak tanımlanır. Ben ise, varlığın özellikle genel algılamalardan, belleğin içeriklerinden oluşan bir yapı kompleksidir. Geçmişte yaşananlara ilişkin düşünceler ile bellekte bulunan anılar "ben" in temel unsurlarıdır. Dolayısıyla "ben" ruhsal süreçlerin oluşturduğu

karmaşık bir yapıdır ve sürekli dikkat ve isteklerin ortasında yer alarak bilincin merkezini oluşturur; fakat bilincin sadece küçük bir bölümünü kapsar. Psikoza hastalarda ben parçalandığı için ruhsal içeriklerin bir kısmı "ben" in bir parçasına, bir kısmı da diğer parçasına bağlanır. Bu nedenle bu hastalar çok sık kişilik değiştirebilirler. Örneğin, şizofrenler...

Kişilik Kuramı

Jung, insanları kişiliklerine göre iki gruba ayırmıştır: İçedönük insanlar ve dışadönük insanlar. Bu kişilik kavramları ilk defa Jung tarafından ifade edilmiştir. İçedönük insanlar, yalnızlığı tercih eden, utangaç, sıkılgan tiplerdir. Topluluk içinde rahat hareket etmez, utangaç tavırlar

sergilerler. İçsel çatışma yaşadıkları zaman, iyice kabuklarına çekilirler ve diğer insanlarla ilişkilerini en aza indirirler. Dışadönük insanlar, grupla çalışmayı seven, yalnızlıktan kaçınan ve girişken tiplerdir. Jung'a göre sağlıklı bir kişiliğe sahip birey, bu farklı kişilikler arasındaki dengeyi koruyabilen kimsedir.

Psikoterapi Süreci

Analitik psikolojiye göre birçok sorunun, bireyin özüne yabancılaşmasından kaynaklanır. Bu sorunlardan kurtulmasının çıkış yolu, yabancılaştığı doğasına geri dönmesinde saklıdır.

Psikoterapinin ilk seanslarında hastaya terapiye ilişkin bilgiler verilir ve seans süreleri belirlenir. Haftada 1-2 seans yapılır ve her seans süresi 60 ila 90 dakika arasında değişir. İlerleyen günlerde seans süreleri azaltılıp artırılabilir.

Jung, bir hastayı tedavi ederken onun hakkında bir şey bilmiyormuş gibi davranmayı tercih ettiğini söyleyerek şöyle devam eder: Hasta karşısında aptalmış gibi davranmak ya da aptal rolünü oynayıp, ona içindikileri dışı vurma fırsatını tanımak tedavide tutulacak en sağlıklı yoldur.

Analitik psikoterapilerde yaygın olarak kullanılan çözümsel (analitik) teknikler şunlardır: Kelime çağrışımı

(çağrışım deneyi), rüya analizi, aktif imgelem. Bilinçdışı malumatın bilinç yüzeyine getirilmesinde bu analiz teknikleri kullanılır. Terapinin amacı, kişinin uzaklaşıp yabancılaştığı evrensel insanı yeniden tanımasını sağlamak ve kendi doğasında gelen istek ve arzuları öğrenmesidir.

Çağrışım deneyi ile aktif imgelem yöntemi ilk defa Jung tarafından kullanılmıştır. Aktif imgelem yönteminin işleyiş prensibi, bilinçsiz malumat ve yaşantıların bilinç düzeyine getirilmesidir. Çağrışım deneyinde, örneğin yüz kelimeden oluşan bir liste hazırlanır.

Deneğin yapacağı işi kavradığı hissedildikten sonra deneye başlanır. Terapist sırayla kelimeleri söyler ve kişi aklına gelen bir başka sözcüğü, yani uyaran sözcüğü duyduktan çok kısa bir süre içinde, aklında çağrıştırdığı kelimeyi söyler. Kronometreyle deneğin tepki verme süresi ölçülür. Sözcüklerin tamamı bitirildikten sonra deneyin ikinci aşamasına geçilir. Kelimeler sırayla yeniden söylenir ve kişinin daha önce verdiği cevapları tekrarlaması istenir. Burada da kişinin bocalamaları, yanlış cevapları önem taşır ve dikkatle izlenerek saptanır.

Freud rüya ve imgeleri bastırılmış cinselliğe bağlarken, Jung daha farklı değerlendirir. Ona göre, rüyanın zihnin

hangi katmanından geldiği ve diğer katmanlarla ilişkisi rüyanın anlamını ve önemini belirler. Bazı rüyalar kişisel bilinçdışından gelen öğeleri içerirken, bazıları da kollektif bilinçaltının bir ürünüdür. Rüyalar, kendi kendini düzenleyen ruhsal yapının doğal tepkisini oluşturur ve süreklilik arz eden ruhsal yapının bir parçasıdır.

Bireyin psikoterapi sonucunda kollektif bilinçdışıyla ilişki kurması ve bütünleşmesi önemlidir. Bu bağlamda terapi sürecinde kişinin bilinçdışından gelen mesajları, yaşamındaki tesadüfler, anımsadığı anılar, öyküler, etkilendiği durumlar ve diğer insanlarla yaşadığı sürtüşmeler analiz edilir. Psikanalizdeki gibi çocukluğa gitme ve çocukluk yaşantılarının gün yüzüne çıkartılması gibi bir çabanın içine girilmez. Kişinin şu anki durumunu etkileyen olaylar, anılar, çağrışımlar, rüyalar, çatışmalar, özlemler ve ilgiler büyük önem taşır.



Bu sayıdaki temamız olan benliğin sözlük anlamına bakmak gerekirse TDK'nin güncel Türkçe sözlüğünde şu tanımı buluruz: *Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet.* Bu tanımdan yola çıkarak bu sayıdaki kitap önerimizi İhsan Oktay Anar'ın eşsiz eseri Puslu Kıtalar Atlası olarak belirledik. Birçoğumuz bu kitabın ismini daha önce duymuşuzdur. Hatta bazı sitelerde Türkçe yazılmış en iyi roman yakıştırmasını da görmüşüzdür. Beklentileri yükseltip eserin üzerinizde yapacağı etki azaltmak istemem. Ancak şahsi fikrimi söylemem gerekirse

eserin bu sıfatı hak ettiğini belirtmeliyim.

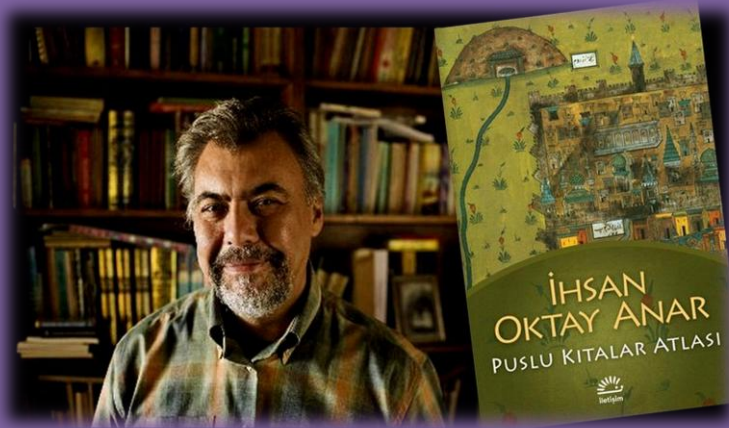
Eser, sadece bir kurgudan ziyade üzerine iyi çalışılmış bir proje olarak

düşünülebilir. Çünkü kullanılan dil, yapılan tasvirler, çizilen karakterler, eski İstanbul'un mükemmel resmedilmesi ve muazzam bir felsefi altyapı sadece ilham gelerek ortaya konacak unsurlar değildir. Böyle özverili bir çalışmanın bir akademisyenin

elinden çıktığını söylesek şaşırmazsınız herhalde. Ege Üniversitesi Felsefe Bölümünde öğretim üyeliği yapan İhsan Oktay Anar 2011 yılında emekli oldu. Eserde gördüğümüz özelliklerin akademik geçmişle bir bağlantısını olduğunu düşünmek abes olmaz. Kısacası, İstanbul'un sokaklarında birbirinden renkli karakterlerle gezmek ve Osmanlının çok kültürlü günlük yaşamına akıcı bir dilin yoldaşlığında konuk olmak isterseniz bu eser tam sizlik.

Biraz da benlik konusuna değinelim.

Kitabı daha önce okuyanlar ilk bakışta benlik konusu ile eseri eşleştirememiş olabilirler.



Ancak üzerine biraz düşünersek kitabın her karakterinin benliğine aşina olduğumuzu fark ederiz. Öyle bir eser düşünün ki hiçbir karakter önemsiz değil. Hiçbir karakter üstün körü oluşturulmamış. Eserde bulunan her bir karakterin geçmişine, kişilik özelliklerine ve amaçlarına kapsamlı bir şekilde hâkimiz. Kitabın her bir

bölümünde farklı bir benlikle karşılaşılıyor. Romanda geçen karakterler için “benlik” kavramını kullanmanın ne kadar doğru

olduğunu kitabı okursanız göreceksiniz. Girişte yaptığımız tanımda belirtilen bütün

özellikleri karşılayan karakterlerin her biri için ayrı bir benlik demek yanlış olmaz. Romanın büyüsunü bozmamak için söyleyemediğim şeyleri de hesaba katınca romanın sadece benlikle ilgili olduğunu bile düşünebiliriz.

Toparlamak gerekirse her kesime hitap edecek güzide bir eser olduğunu söylemeliyim. Ayrıca durmak bilmeyen bir maceranın içine çekildiğimizi de



belirtmeliyim. Muzip bir dili olup da tarihi bilgileri hiç sıkmadan akıcı bir şekilde veren, yaptığı tasvirlerle okurunu adeta

eski Osmanlı mahallerinde gezdiren, heyecanını hiç kaybetmeden olayları filizlendiren, sağlam bir felsefi

altyapısı olan, mükemmel karakter çizimlerine sahip olan, tadında bir absürtlükle tarihi gerçekleri anlatan başka bir eser daha olduğunu sanmıyorum. Değerlendirmemizin oldukça yanlış olduğunun farkındayız. Ancak biz bu roman için yazacak olumsuz bir eleştiri bulamadık. Umarım bu tavsiye üzerine romanı okuyanlar hoşnut kalırlar.



FİLM ANALİZİ / NECLA AYDOĞAN

CITIZEN KANE

1941 | ABD | 116' | Dram | IMDb: 8.4



Orson Welles' in kendisinin de oynamış olduğu ilk filmi Yurttaş Kane, tüm zamanların en iyisi olarak nitelendirilmektedir. 1941 yılının mayıs ayında siyah beyaz olarak sinema tarihine sunulmuş olan film, bir insanın içinde barındırdığı hırs, öfke, mükemmeliyet gibi duyguları anlamsızlık, yabancılaşma gibi özelliklerle pekiştirerek başarılı bir şekilde aktarmaktadır. Ana karakterin kişiliğinin eksik parçasını bulma hikâyesini anlatan bu filme birlikte göz atalım.



Film zenginliği ve çalkantılı yaşamıyla anılan iş adamı Charles Foster Kane' in ölümünün uyandırdığı yankı ile başlar. Kane ölmeden önce elindeki kar küresini düşürür ve “rosebud” der. Bu kelimeyi daha önce kimse duymamıştır ve kelimenin anlamını öğrenmesi için bir dedektif gönderilir. Dedektifin araştırması esnasında Kane' in geçmişten bugüne neler yaşadığı öğrenilerek gizemli kelimenin anlamı bulunmaya çalışılır.

Kane, ailesinin kendisini terk ettiği bir çocuklukla başlar hayata. Özellikle annesinin onu vermeyi istemedeki katı tavrı Kane' in hayatı boyunca eksikliğini hissedeceği sevgisizlik ve bağlanma sorununu doğurur. Kane yeni yaşamında zengin biridir, hayatta isteyebileceği her şeye sahiptir; ancak bu durum onun derinlerde oluşan boşluğunu doldurmaya yetmez. Kişinin

yaşamının ilk yıllarında özellikle anneye kurduğu ilişki hayatının geri kalanında da belirleyici bir rol oynar. Olumlu bir bağlanma sağlıklı ilişkileri beraberinde getirirken tam tersi durum ise insanlarla ilişkilerde birtakım sorunların habercisi olabilir.

Onca servetin yanında sadece Inquirer adında bir gazeteyi işletmeye karar veren Kane, bu kararıyla hırs dolu bir yaşama adım atar. İlk sayı için hazırlanan kapak sayfasını beğenmeyerek defalarca değiştirmesi, rakibi olan gazetenin 20 yılda topladığı yazar grubunu 6 yılda kendi bünyesine alması hatta eşini bile ülkenin en saygın ailelerinin birinden seçmesi Kane' in mükemmeliyetçi kişiliğini ortaya koyar. Her zaman en iyisini istemiştir. Bunu engelleyecek her türlü duruma karşı gerekli tedbirleri almaktan da hiç çekinmez. Buna en yakın arkadaşı da dâhil! İkinci eşinin tam bir felaket olarak nitelendirilen opera performansını köşe yazısına taşıyan arkadaşının işine son vermesi ve onunla bir daha iletişim kurmaması bunun en önemli örneği olacaktır. Bir diğer örnek ise karısı kötü performansının ardından şarkı söylemek istememesine rağmen Kane' in itibarını zedelememe adına ısrarla devam etmesini istemesidir.



Mükemmeliyetçi kişiler için hayat siyah-beyaz, evet-hayır gibi iki zıt kutuptan oluşur. Bu kişiler işlerinin en iyisi olması için çabalarlar. Eğer en iyisi olamayacaksa da her şeyden vazgeçer ve en kötüyü tercih ederler. Mükemmeliyetçi kişiler için hayatın “olan” ile “olması gereken” arasında sıkışması akla *benlik algısı* ile *ideal benlik* kavramlarını getirir. Benlik algısı kişinin sahip olduğu duygu, düşünce, tutum gibi özelliklerinin farkında olmasıdır. İdeal

benlik ise hayal edilen, ulaşılmak istenen özelliklerdir. Karen Horney, benlik ile ideal benlik arasındaki farkın çok büyük olmasının yabancılaşmayı getirdiğini söyler. Nitekim Kane’ nin hareketli yaşamının üzücü sonu da bunu doğrular niteliktedir.

Kane bir dönem siyasete de atılır. Karısıyla arasında geçen bir konuşmada başkanın politikalarını beğenmediğini dile getirir. Karısının “Ama o başkan, sen değilsin.” demesi üzerine “Pek yakında düzeltilecek yanlışlardan birisi de bu işte.” der ve sözünü tutar. Oldukça çekişmeli geçen seçim sürecini zaferle sonlandırmaya çok az bir zaman kala bir ihanet skandalı ile karşılaşılır ve Kane’ in politik kariyeri sona erer. Aslında ortada bir ihanet yoktur; ancak rakibi Kane’ in ayağını kaydırmak için bu yanlış anlaşılmayı kullanır. Gururu zafer kazanmanın önüne geçen Kane seçimden geri çekilmez; ancak gazetede “Aşığıyla yakalandı.” haberlerinin çıkması üzerine kaçınılmaz son yaşanır.



Kane son zamanlarını karısı için yaptırdığı sarayda geçirir. Ancak bu zamanlar onun için hayatının en güzel günleri olmaktan uzaktır. Karısıyla geçirdiği buhranlı günlerde kendi iç çatışmalarının da esiri olur. Karısı sürekli yapbozunu tamamlamaya çalışırken Kane de düzinelerce heykel satın alır. Karısının ölümünün ardından da koca sarayda tek başına kalır. Yalnızlığı ve anlamını kaybettiği hayatını yaşamaya başlar. Her şeyin içinde hiçliğe gömülür. Bütün bu sorgulamalar aslında yarım kalmış benliğini tamamlama çabasından ibarettir. Bir şeyler eksiktir ve Kane içten içe bunu bulmak istemektedir. Filmin sonunda Kane’ den geriye kalanlar gözler önüne serilir ve Kane’ in kayıp parçası Kane’ i tamamlamak üzere onun gibi yok olmaktadır.



FİLM ANALİZİ / ŞEHİLE KURT

BLUE JASMINE

2013 | ABD | 98' | Dram | IMDb:7,3



Özet: Jasmine, New Yorklu zengin bir iş adamının karısı olarak gösterişli hayatı olan bir kadındır. Kocasının iflasıyla San Francisco'daki gösterişsiz bir hayatı olan kız kardeşi Ginger'in yanına gider. Ardından yaşananları Cate Blanchett'in mükemmel ve doğal oyunculuğu ve Woody Allen'in yazdığı, beyaz perdeye müzik ve güzel renkler eşliğinde gerçeği yansıttığı yönetmenliğinde seyrediyoruz.



Jasmine zengin bir iş adamıyla evli, gösterişli, sosyetik bir kadın. Filmin ilk sahnelerinden itibaren fark ettiğimiz gibi kendisiyle ilgili anlatacakları hiç bitmeyen biri.

Jasmine'nin kardeşi Ginger, alt sosyoekonomik seviyede, bir markette kasiyer, iki çocuk sahibi, eşinden boşanmış ve tamirci bir sevgilisi var. Kardeşine evini açar, onu gerçeklere alıştırmaya çalışsa da başaramaz. Jasmine'nin ideale olan çabasının etkisi altında kalarak sevgilisinden ayrılır, daha üst sosyoekonomik düzeyde birisiyle olmaya çabalar. Ancak bunun, farklı biri gibi davranmanın kendisine gerçek mutluluk getirmediğini fark ettiğinde, benlik saygısını yitirmeden esas benliğine uygun gördüğü sevgilisine, hayatına döner.

Farklı anne babadan olan Jasmine ve Ginger'ı aynı anne-baba evlatlık olarak büyüttmüştür. Diyaloglardan bildiğimiz tek şey ise Jasmine'in sevilen, Ginger'ın sevilmeyen çocuk olduğu. Jasmine'in en sevilen olmak, en iyisine sahip olmak, mükemmel olmak inançlarının buradan başladığını düşünebiliriz.



Jasmine'de iki tane ego savunma mekanizmasının işlediğini çok net görüyoruz: inkar ve yansıtma. Jasmine kocasının kendisini aldattığını, insanları mağdur ederek para kazandığını hatta kardeşini de mağdur ettiğini hep bilir. Ancak bu gerçekler Jasmine için benliğini tehdit edici uyaranlar olduğu için hep görmezden gelir, inkar eder. Gerçekler inkar edilemez boyuta geldiği zaman baş etmekte zorlandıkça da birçok semptomla beraber ilaç ve alkolden yardım alır. Kocasını terk ettiğinde, yıllarca kocasının yolsuzluklarına göz yumarak suça ortak olduğu halde tüm suçu kocasında görür. Kardeşi Ginger'ı hak ettiği yaşama sahip olmamakla, kendisini değersiz görmekle suçlar halbuki değersizlik duyguları yaşayan Jasmine'nin kendisidir. Kendisinde var olan özellikleri karşısındaki kişilere yansıtmıştır.

Jasmine'nin yüce benlik algısı narsisistik zedelenme yaşıyor. Dünyanın kendisi için var olduğuna, herkesin ona göre yaşayacağına dair inancı ve bunlar olmadığında oluşan öfkesini saldırganca çoğu zaman da pasif agresif olarak dışarıya yansıttığını görüyoruz. En bariz örneği kocasının ayrılma isteği sonrası polise şikayet etmesi.

Jasmine'nin benlik algısının çarpıklığı film boyunca her durumda karşımıza çıkıyor. Adeta çevredeki gerçekliği ve benlik algısını düzeltmesi için çabalamak istiyor ama bunu yapamayışını gördükçe çaresizce izliyoruz. İdeal benlik algısı, gerçek benliğinin yerini öyle bir almış ve idealinde yaşama arzusu öyle yüksek ki, Peter'la karşılaştığında bunu yaşama fırsatını kaçırmıyor. Peter'a onun gözündeki ideal eş adayı olarak kendisini tanıtıyor ve bu rol kendi ideal benlik algısıyla da örtüştüğü için gerçekçi bir şekilde benimseyerek uzun süre devam ettirebiliyor. Ta ki evlilik yüzüğü bakarken, kardeşinin eski kocasının karşısına geçip geçmişteki göz yummalarının hesabını sormasıyla gerçekler ortaya çıkana kadar.



Jasmine diğerlerinin gözünde nasıl görüneceğini o denli önemser ki benliğini bir kenara iterek tamamen personası/maskesi ile yaşamaktadır. Bunun en çarpıcı örneği ise gerçek ismi olan Jeanette yerine Jasmine ismini kullanması. Benliğini reddederek, toplumun daha çok hoşuna gidecek, daha uygun bulduğu Jasmine ismini tercih etmiştir. Taktığı maskenin, Jasmine'in artık kendisi olduğuna inandığı ve kendisine (Jeanette) yabancılaştığı noktada personası ile özdeşleşmiştir. Getirdiği bavuldaki eşyalarıyla personasını sürdürmeye çalışsa da personasının gerektirdiği rolleri gerçekleştiremediğinden yetersizlik hisseder.

Filmin adı olan “Mavi Yasemin” bir çiçek olarak oldukça güzel bir görüntüye sahip ama kokusuzdur. Jeanette benliğini kabul edemeyip diğerlerinin beklentilerini karşılamak ideasıyla koku bir çiçek olmak ister gibi Jasmine olmuştur. Değerli olmak için giyinmiş, süslenmiş, zengin olmuş, kendisini ve hayatını mükemmel yapmaya çalışmıştır ancak bu

maske zarar gördüğünde, esas gerçek olan Jeanette değersizlik duygusu altında ezilmiştir. İdeal benliği ile gerçek benliği arasındaki fark benlik saygısını yitirmesine neden olmuştur.

Bir bankta, güzel giyimli, yalnız, kendine kendine konuşan bir kadın görünürken Jeanette, değer görmek için Jasmine olma arzusunda, gerçekliğe adapte olamayan bir insandır. Mavi bir yasemin gibi, kokusuz ve hüznü...



- 1) *Merhaba hocam, öncelikle röportaj teklifimizi kabul ettiğiniz için Persona ekibi adına teşekkür ederim. Bizlere kısaca kendinizi tanıtır, çalışmalarınızdan bahsedermisiniz?*

Ben Elmaziye Töre Temiz. Hacettepe Üniversitesi mezunuyum. Yüksek Lisansımı aynı üniversitede, Doktora eğitimimi ise İstanbul Üniversitesi'nde tamamladım. 1994 Ekim ayından beri Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi'nde Yardımcı Doçent olarak görev yapmaktayım. Toplum-Kültür Eğitim İlişkileri, Toplumsal Cinsiyet, Tarih Sosyolojisi, Kıbrıs Meselesi gibi konular akademik ilgi alanlarım arasında. İnsanla, tabiatla ve çiçeklerle sürekli olarak ilgilerim.

- 2) *Benlik kavramından ne anlamalısınız sizce, benlik nedir? Okuduğum anladığım kadarıyla benlik, kendimizle ilgili her şeydir. Ben diye başlayan, bana göre, benim için diye başlayan cümleler hep bunu anlatır... Benlik kendimizi algılamamızdır. Kendi kişiliğimizi değerlendirmemizdir. Benlik ben buyum dediğimiz her şeydir. Psikologlar “ben”in farkına*

varılmasının yakın çevredekilerin,”sen şöylesin, böylesin..”şeklindeki tanımlarıyla başladığını söylemektedirler. Hatırlayacağınız gibi Erikson kişilik gelişimi kuramında özellikle ilköğretim yıllarının kompleksli bireyler yetişmemesi için öneminden bahsetmiştir. Bu sebeple bireyi sıfatların içine hapsederken dikkatli konuşmak lazımdır.



- 3) *Olumlu benlik algısı ve olumsuz benlik algısının bireyleri nasıl etkilediğinden bahsedebilir misiniz?*

Her insanın “Ben’inde” beğendiği yönleri de vardır beğenmedikleri de. Kişiliğinde beğendiği yönleri çoğunlukta ise bu onun kendinden memnun olduğunu gösterir. Ben buyum ve kendimi ‘böyle de güzel, becerikli, başarılı, işe yarar buluyorum’ demesi olumlu benlik algısına sahip olduğunu gösterir. Bu bir başka deyişle kişinin kendisiyle barışık olması demektir. Bu mutlu bir insan demektir. Ben

mutluluğun kaynağının içimizde olduğuna inanıyorum. Kendisinin farkında olan bir insan sosyal ilişkilerinde de, uğraşlarında da tatminkâr derecede başarılı ve mutludur. Kişiliğiyle ilgili değerlendirmesi olumsuz olanların ise mutsuzluk, huzursuzluk sebebi kendileridir. Mesela, bu olumsuz benlik algısı dış görünüş ağırlıklı ise kişi aynalarla bile kavgalı demektir. Yani rakibe ihtiyacı yoktur, keskin sirke küpüne zarar misali. Ben beceriksizim. Ben yapamam, ben dikkatsiz biriyim diyen bir “ben” enerjiden, mücadeleden yoksundur, pasifleşir... Kendini gerçekleştiren kehanet misali kendini küçümser, hatta hor görür. Bu konuda C. Rogers kişinin değişiminin “benlik algısının değişmesi” üzerinden olacağını söylemiştir. Yani bireyin değişebilmesi için, kendisiyle ilgili olumsuz benlik algısının değişmesine yardımcı olmak gerektiğini belirtmiştir.

4) *Günümüz gençlerinin benlik algıları ile ilgili bizle için neler söyleyebilirsiniz? Benlik yaşa bağlı olarak değişen bir şey mi?*

Elbette kişinin kendisiyle ilgili öznel değerlendirmesi, yaşa demeyelim ama yaşantılara bağlı olarak değişebilir. Her konuda olduğu gibi değişim ölene kadar devam eder. Mesela başarılı olmak adına olumsuz algıya sahip olan birine başarılı olacağı farklı bir alanda deneyim yaşatılır ise bu algının değişmesine katkı konabilir. Gözlediğim kadarıyla genç arkadaşlarda olumlu benlik algısı yüksek. Ancak bu yaşantılar üzerinden gerçekçi bir benlik algısı mıdır yoksa uzamış, bir türlü geçmeyen tipik bir ergen algısı mıdır? Emin değilim.

5) Kadınlarla ilgili birçok çalışmada yer aldığınızı biliyorum, bu çalışmalardan yola çıkarak kadınların benlik algıları ve benlik saygıları hakkında bize neler söyleyebilirsiniz? Cinsiyete göre benlik algısında / saygısında farklılıklar var mıdır?

Maalesef kadınların benlik algıları erkeklere göre daha olumsuz olabiliyor. Özellikle çocukluktan itibaren girişimci yönleri engellenmiş “sen kızsın, sen anlamazsın, elinin hamuruyla erkek işine karışma..” gibi sözleri duyarak büyüyen kız çocuklarının yetişkin olduklarında kendilerinden genel olarak hoşnut olmalarını beklemek gerçekçi olmaz. Orta yaş ve üzerindeki kadınların pek çoğunda “Şanslı olsaydım dünyaya erkek gelirdim” sözü bu hoşnutsuzluğu çok net göstermektedir. Ancak işlevsel bir eğitim almış olan kadınların bu kısır döngüyü kırabildikleri ortadadır. Ülkemizde kadınların toplumsal hayata farklı alanlardan katılım oranları giderek artmaktadır. Şüphesiz bu görünürlüğün artmasında bu

kadınlarımızın olumlu benlik algısına ve yükselen bir benlik saygısına sahip oldukları ortadadır. Fırsat verildiği, adil davranıldığı taktirde kadın veya erkek; yetenekleri doğrultusunda ve ilgi duyuyorsa başarılı olabilirler. İş toplumsal cinsiyet kalıplarını yıkmakta...

6) Son olarak benlik algısını / saygısını arttırmak için ailelere ve öğretmenlere ne gibi görevler düşüyor?

Her bireyi birileriyle mukayese etmeden özel bir varlık olarak kabul etmeliler. Sonra kendini keşfetmesi, başarılı olacağı en az bir alanı bulması için sabırlı ve teşvik edici olmaları gerekir. Toplumumuzda yeren bir ifade olan “senden ne köy olur, ne kasaba” hatırlanmamak üzere unutulmalı; kırk gün deli dersin deli olur sözü ise hiç unutulmamalı. Yetişkinler olarak aynaya neyi yansıtırsak onu görürüz. Yani çocuklarımız, öğrencilerimiz bizim yansımamızdır. Şikâyet ettiklerimiz aslında kendimizdir...

Katılımınız ve katkılarınız için çok teşekkür ederim. ☺

KAYNAKÇA

- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi. Konya.
- Güler, M., Yetim, Ü. (2008). Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazılar*. 11 (22). 34-43.
- Kapıcı, E. G. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün ve Sıklığının Depresyon, Kaygı ve Benlik Saygısıyla İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1-13.
- Kartal, H. (2009). Yatılı-Gündüzlü İşitme Engelli İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Kavramları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *New Word Sciences Academy*. 4(3), 716-728.
- Kararımak, Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(35). 30-43.
- Kökenel, Ö., Savaşan, E., ve ark. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: istanbul ticaret üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 253-265
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 4-9
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 1-19
- Tezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1, 1-19.

Türedi, E. (2015). Öz yeterlilik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.

Uluhan, E. F. (2015). Makaleler. <http://www.psikoterapi.pro/makaleler/cocuklarda-benlik-saygisi-gelisimi> adresinden alındı.

Uran. B. (2016). *Aleksitimik Skoru Yüksek Olanlarda Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Değişik Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi*. Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

www.facebook.com/OgrPdr
www.twitter.com/OgrPdr
www.instagram.com/pdrogrencidayanismasi

Görüş ve Önerileriniz İçin: persona@pdrogrencidayanismasi.com
Issuu adresi: <https://issuu.com/pdrogrencidayanismasi>