

# Benlik

SOSYAL PSİKOLOJİ KONULARI II

*ANKARA ÜNİVERSİTESİ, DTCF, PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ*

# Benlik Nedir?

- ▶ Benlik, kim olduğumuza ilişkin inançlarımızın bütünüdür.

- Ben kimim?
- Nelerden hoşlanırım?
- Karşı olduğum şeyler nelerdir?
- Hangi açılardan güçlü, hangi açılardan zayıfım?


vs.


- ▶ Çoğu zaman kim olduğumuza ilişkin açık bir fikrimiz olsa da bazı durumlarda kim olduğumuz fikri daha az belirgin olabilir. Bu durum benliğimizin ne kadar açık ve belirgin olarak tanımlandığıyla ilgilidir.

## ► **Kendine Saygı;**

Kendimize verdiğimiz genel değeri ifade etmektedir. Sadece kim olduğumuz (benliğimiz) değil nasıl biri olduğumuz da önemlidir.

<b>Kendine saygısı yüksek insanlar</b>	<b>Kendine saygısı düşük insanlar</b>
Kim olduklarına ilişkin açık bir fikre sahiptirler	Kim olduklarına ilişkin daha belirsiz bir fikre sahiptirler
Kendileri hakkında olumlu düşünceleri vardır	Kendileri hakkında olumsuz düşünceleri vardır
Kendilerine uygun amaçlar koyarlar	Sıklıkla gerçekçi olmayan amaçlar seçerler ya da amaç koymaktan kaçınırlar
Aldıkları geribildirimleri benliklerini geliştirmek için kullanırlar	Aldıkları geribildirim karşısında olumsuz duygu ve davranışsal tepkiler ortaya koyarlar
Zor durumlarla başa çıkma becerileri yüksektir	Stres ya da engellenmeyle karşılaştıklarında depresyona daha açıktırlar

- 
- ▶ Araştırmaların pek çoğunda katılımcıların açık kendine saygıları incelenmiş olsa da örtülü kendine saygının önemine de işaret edilmektedir.
  - ▶ Örtülü kendine saygı, kendimize ilişkin açık bir şekilde ifade etmediğimiz ancak bilinçli farkındalıktan uzak bir şekilde sahip olduğumuz kendimize ilişkin değerlendirmelerdir.
  - ▶ Örneğın; özellikle Japonların kendine saygıları açık bir şekilde ölçüldüğünde benliklerini şişirici yanıtlmaları daha az yaptıkları görülmektedir. Ancak örtülü kendine saygıları benliklerini şişirici bir yanlığı farkındalıktan uzak bir şekilde yaptıklarını göstermektedir.

- 
- ▶ Benlik yaşamın farklı dönemlerinde gelişmektedir.
  - ▶ Erikson (1963) özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin kritik olduğunu belirtmiştir.
    - Ona göre, yaşamın bu evrelerinde amaç «kişinin kendi benliğini sürekliliğe ve aynılığa sahip bir şey olarak hissetme ve ona uygun olarak yaşama yeteneği»dir.
  - ▶ Buna rağmen benlik, yaşamın erken dönemlerinde bebeğin çevresindeki her şeyden ayrı bir birey olduğunu fark etmesiyle gelişmeye başladığını göz ardı etmemek gerekir.

# Benliğe ilişkin bilgiler nereden gelmektedir?

## ► *Toplumsallaşma*

- Benliğe ilişkin bilgilerimizin çoğu toplumsallaşma yoluyla elde edilir.
- Toplumsallaşma erken dönem deneyim ve yaşantılarımızın özünü oluşturur ve bu deneyimlerin düzenliliği en sonunda benlik kavramının önemli yönleri olarak içselleştirilebilir.
- Yaşamın erken dönemlerinden itibaren ebeveynler, yakın akrabalar, öğretmenler ve arkadaşlardan edindiğimiz dini, kültürel ya da etnik bilgiler zamanla benliğimizin bir parçası haline gelir.

## ► **Yansıtılmış Benlik Algısı**

- C. H. Cooley (1902), «ayna benlik» kavramını ortaya atmıştır. Buna göre, insanlar başkalarının onları algıladığı ve onlara tepkide bulunduğu gibi kendilerini algırlar. Bu algıya, yansıtılmış benlik algısı denilmektedir.
- Örneğin, Katolik öğrencilerle yapılan bir çalışmada kendilerine Papa'nın çatık kaşlı bir fotoğrafı gösterilen kiliseye sürekli giden öğrenciler kendilerini hem aynı fotoğrafı gören ancak kiliseye sürekli gitmeyen öğrencilerden hem de tanımadıkları bir başkasının çatık kaşlı fotoğrafını gören öğrencilerden daha eleştirel değerlendirmişlerdir (Baldwin, Carrell ve Lopez, 1990)

## ► **Başkalarından Alınan Geribildirim**

- Çevremizdeki insanlar bize sahip olduğumuz özellikler açısından açık geribildirimler verebilirler.
- Özellikle, ebeveynlerin çocuklarının değişik yetenekleri hakkındaki düşünceleri ile çocuklarının kendi yetenekleri hakkındaki düşünceleri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır.
- Çocukluk çağının sonları ve ergenlikte akranların ve özellikle de yakın arkadaş çevresinden gelen geribildirimler daha fazla önem kazanmaktadır.
- Araştırmalara göre, insanlar test puanları gibi daha nesnel geribildirimleri tercih etmektedirler. Bu tür geribildirimlerin daha az yanlı ve hakkaniyetli olduğu düşünülmektedir.



## ► **Kendini Algılama**

- Benlik şekillenirken kullanılan bilgi kaynaklarından biri de insanların kendi davranışlarına ilişkin gözlemleridir.
- Ancak Daryl Bem'in kendini algılama kuramının da öngördüğü üzere bu tür bilgiler benliğin temel, merkezi yönleri için değil, daha az önemli olan, çevresel yönleri için etkili bir kaynaktır.
- Çünkü benliğin önemli bir çok yönü için kalıcı inançlar, tutumlar ve duygusal tercihler gibi açık içsel dayanakları bulunmaktadır.

## ► **Uyarılmışlık Durumlarını Adlandırma**

- Fizyolojik uyarılmışlık halimiz sıklıkla kendimizle ilgili bilgi verir. Yaşadığımız heyecanı anlamlandırmak için bu bilgiyi kullanırız.
- Yüksek uyarılmışlık halini düşük olandan ayırt etmek kolay olsa da çoğu zaman özgül heyecanları birbirinden ayırmak çok zordur. Bunda farklı duygusal tepkilerin biyokimyasal açıdan birbirine benzer olması etkilidir.
- Aslında genellikle uyarılmışlık durumlarımızın belirgin nedenleri vardır. Ancak belirgin bir nedenin olmadığı ve kendimize ilişkin durumu çevredeki uyarıcılardan çıkarsadığımız durumlar da bulunmaktadır.

- Schachter'in (1964) iki etmenli heyecan kuramı bu türden durumları açıklamaya çalışmaktadır. Ona göre, kendi heyecanlarımızın algılanması hem fizyolojik olarak uyarılma derecemize hem de bu uyarılmışlık haline verdiğimiz bilişsel bir etikete (ada) bağlıdır.
- Schachter ve Singer (1962) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada önce bir grup katılımcıya epinefrin verilmiş ve bu katılımcıların yarısına epinefrinin yol açacağı etkiler (solunum ve kalp atım hızında artış gibi) hakkında doğru bilgi verilmiştir. Diğer yarısına ise epinefrin yaratacağı etkilerle ilgisi olmayan farklı sonuçlar (uyuşukluk ve hafif baş ağrısı) ortaya çıkacağı söylenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise epinefrin verilmemiştir.
- Daha sonra tüm katılımcılar ya aşırı coşkulu ya da saldırgan hareketler yapan anlaşmalı bir katılımcıyla aynı odada bekletildi. Katılımcılarda epinefrin etkisini göstermeye başladığında kendilerine önceden doğru bilgi verilmiş olanlar ortaya çıkan etkileri ilaca yüklemişlerdi ancak kendisine yanlış bilgi verilen katılımcılar bu etkileri anlamlandırmak için birlikte beklediklerini kişinin davranışlarını ipucu olarak almış ve o kişinin yaptığı davranışlara uygun olarak kendilerini ya neşeli, coşkulu ya da sinirli ve saldırgan olarak hissetmişlerdir.