

Benlik Bilgisinin Değişik Yönleri

► **Benlik Şemaları**

- “Biliş, bireyin kendi iç koşulları ve içinde yaşadığı fiziksel ve toplumsal çevreye ilişkin olarak işlediği bir bilgi, inanç ya da düşünce olarak tanımlanabilir.” (Dönmez, A., 1992)
- Sosyal biliş; sosyal bilgiyi nasıl seçecekleri, yorumlayacakları, hatırlayacakları ve kullanacaklarına bağlı olarak insanların kendilerini ve sosyal dünyayı anlamlandırmasıdır.
- Şemalar, dünyaya ilişkin bilgilerimizi (knowledge) organize eden bilişsel temsillerdir.
- Benlik Şemaları, insanların kendileri hakkında düşünürken üzerinde odaklaştığı boyutlardır.
- İnsanlar; kendileri için önemli olan, kendilerini uçlarda düşündükleri ve tersinin doğru olmadığından emin oldukları boyutlarda güçlü şemalara sahiptirler.
- Belirli bir boyutta kendinize ilişkin bir şemanız varsa bu, o boyutta ilgili durumları kimliklemenizde yardımcı olacaktır.

- İnsanların hem olumlu hem de olumsuz özellikleri için açık, ayrıntılı ve iyi örgütlenmiş şemaları olabilir.
- Bu şemalar karşılaştığımız bir olayın bizimle ilgili olup olmadığını çok çabuk belirlememizi sağlar.
- Benlik şemaları tüm diğer şemalar gibi o şema ile ilişkili bilgilerin zihne gelmesini kolaylaştırır.
- Ayrıca, insanlar sadece şimdiki zamana ilişkin benlik şemalarına sahip değildir. Gelecekte bir zamanda benliklerini betimleyebilecek benlik şemalarına sahiptirler. Bunlara *olası benlikler* adı verilir.
- Olası benliklerden bazıları insanların ulaşmak istedikleri amaçları ya da doldurmak istedikleri rolleri içerir. Ve bu yönüyle olumludur. Ancak bazıları ise gelecekte kişinin nasıl biri olabileceği konusundaki korkuları temsil eder.

► Benlik Farklılıkları

- Gerçek benlik, içinde bulunduğumuz durumdaki halimizdir.
- İdeal benlik, olmak istediğimiz ya da olmak zorunda olduğumuzu düşündüğümüz halimizdir.
- Gerçek benlik ve olmak istediğimiz benliğimiz arasındaki farklılık üzüntü ile ilişkili duyguları ortaya çıkarır. Bağımsız benlik kurgusunun ön planda olduğu kültürlerde daha çok görülür.
- Gerçek benlik ve olmak zorunda olduğumuzu düşündüğümüz benliğimiz arasındaki farklılık kaygı ile ilişkili duyguları ortaya çıkarır. Karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun ön planda olduğu kültürlerde daha çok görülür.

Benlik Yönetimi

- ▶ İnsanların kendileri hakkında edindikleri tüm bu bilgileri kullanarak kendi davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme biçimlerine *benlik yönetimi* adı verilir.
- ▶ ***İşler Benlik Kavramı***
 - Benliğin belirli bir durum içerisinde ulaşılabilen yönüne *işler benlik* adı verilir.
 - Bir sınıf ortamında akademik benlik duygu, düşünce ve davranışlarımızın belirleyicisi olurken sosyal bir etkinlik içindeyken toplumsal benlik belirleyici olabilir.
 - İşler benlik kararlı benlik ile uyuşmayabilir.
 - Genel olarak uyumlu ve anlaşması kolay biri olarak kendinizi değerlendirebilirsiniz (kararlı benlik) ancak bir arkadaşınızla tartışma yaşadıktan sonra belirli bir süreliğine kendiniz hakkında daha farklı düşünebilirsiniz (işler benlik)
 - İşler benlik kavramındaki değişiklikler ancak zaman içinde kararlı ve süregelen bir hale gelirse kararlı benlik kavramında kalıcı değişiklikler yaratır.

► **Benlik Karmaşıklığı**

- Bazı insanları kendilerini ağırlıklı olarak bir ya da iki özellikleri temelinde değerlendirirken bazıları ise değişik bir dizi özellik üzerinden değerlendirir.
- Eğer kişinin benlik temsilleri olumlu ise bu durumda karmaşık bir benliğe sahip olmaları onları engellenme ve başarısızlıklara karşı korumaktadır.
- Ancak olumsuz karmaşık benlik temsilleri insanları depresyona yatkın hale getirmektedir.

► **Benlik Etkililiđi ve Kişisel Kontrol**

- İnsanların belirli görevleri yerine getirmesinde önemli yetenekleri hakkındaki beklentilerine *benlik etkililiği* adı verilir (Bandura, 1986)
- Bir etkinliğe girip girmeyeceğimiz, belirli bir görevi üstlenip üstlenmeyeceğimiz ya da belirli bir amaca ulaşmak için çalışıp çalışmayacağımızı bu işlerde etkili olup olmayacağımıza ilişkin inancımız belirler.
- İnsanların kendi etkililiklerine ilişkin bu beklentilerinin oluşmasında erken dönem başarı ve başarısızlık deneyimlerinin önemi vardır.

► Davranışsal Etkinleşme ve Ket Vurma

- İnsanların hangi insanlara ve etkinliklere yaklaşip hangilerinden kaçınacaklarını kontrol eden birbirinden bağımsız iki güdü sistemi bulunmaktadır.
 - Davranışsal Etkinleşme Sistemi (DES)
 - Davranışsal Ket Vurma Sistemi (DKS)
- Bazı insanlar daha çok DES yönelimliken diğerleri daha çok DKS yönelimlidir. Bu ayrımın insanların geçmiş deneyimlerinin rolü bulunmaktadır.

► Benlik Farkındalığı

- Dikkatin ie, benliğe doğru mu; dıřa, çevreye doğru mu yönlendięi de benlik yönetimini etkiler (Duval veWicklund, 1972)
- Genellikle dikkatimiz evre üzerinde olsa da bazı durumlarda kendimizi çevrede hareket eden bir aktör olarak değil, kendimizin ve başkalarının dikkatinin bir nesnesi olarak algılarız. Bu duruma *benlik farkındalığı* adı verilir.
- Benlik farkındalığı insanların davranışlarını bir standartla karşılaştırarak değerlendirmelerine ve standardı karşılamak için bir uyum sürecini harekete geçirmelerine neden olur.
- Standarda uymaya çalışır, davranışımızı o standartla karşılaştırarak değerlendirir ya da standardı karşılayana veya vazgeene kadar uyarlanmaya devam ederiz. Bu sürece «geribildirim», bunu ele alan kurama ise «sibernetik benlik yönetimi kuramı» adı verilir.
- Kamusal Benlik ve zel Benlik