

Güdülenme ve Benlik

► Gerçekçi Bir Benlik Kavramı Gereksinimi

- Gelecekte elde edeceğimiz sonuçların kestirilebilir ve kontrol edilebilir olması için sahip olduğumuz özelliklerin oldukça gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi gerekir.
- Trope'a (1975, 1983) göre durumu kurtarmaya ya da başarmaya yönlendiren etmenler olmadığında insanlar yetenekleri konusunda en fazla bilgiyi veren iş ya da görevleri seçmek eğilimindedir. Bunlara «tanısal» görevler adı verilir.
 - Dans yeteneğiniz olup olmadığını anlamak için en iyi yol bir dans yarışmasına katılmak değil bir partiye gitmektir.
- Bu tür görevler özellikle yeteneğimize ilişkin bilgimiz yetersiz ya da belirsiz olduğunda geçerlidir (Sorrentino ve Roney, 1986).
- Doğru benlik değerlendirmesi gelecekteki edimimizi önceleme ve kontrol olanağı sağlar (Trope ve Bassok, 1982).

► **Tutarlı Bir Benlik Kavramı Gereksinimi**

- Zamanla kararlı, değişmez bazı içsel niteliklere sahip olduğumuza inanma ihtiyacımız vardır (Swan, 1983).
- İnsanlar var olan benlik kavramlarını doğrulayacak, bu kavramlarla uyuşmayan durum ve geribildirimlerden kaçınmak ya da bunlara karşı direnmek eğilimindedir. Bu sürece *kendini doğrulama* adı verilir.
- Başka insanlarla etkileşim halindeyken insanlar kendi benlik kavramlarını doğrulayıcı bazı stratejiler kullanırlar. Bu eğilim özellikle insanlar tutarlı benlik kavramlarına ilişkin bir tehdit algıladıklarında ortaya çıkar.
 - Bizi bizim gibi görenlerle seçici olarak etkileşim kurarız (Swan ve Pelham, 1990; Stein-Seraussi ve Giesler, 1992)
 - Giysilerimizde ve görünümümüzde kim olduğumuzu gösteren işaret ve simgeleri kullanırız (Swan, 1983)
 - Benlik özelliklerimizle tutarlı geribildirimleri tutarsız olanlardan daha iyi anımsarız (Story, 1998)

► **Benliği Geliştirme**

- İnsanlar benliklerini geliştirme ihtiyacıyla da güdülenirler ve benlik yönetimiyle ilgili pek çok etkinlik bu gelişme gereksinimine hizmet eder (Kasser ve Ryan, 1996).
- Olası benlikler gelecekte kendimiz için koyduğumuz amaçların açık bir görünümünü verir ve bu yolla onlara ulaşmak için gereken kişisel gelişimin daha iyi değerlendirilip planlanmasını sağlar.
- Başkalarıyla sosyal temas da benlik gelişimine katkıda bulunabilir. İnsanların kendini istendik bir beceri ya da özelliğe sahip birisiyle karşılaştırması benliklerinin gelişmesine yardımcı olabilir (Taylor ve Lobel, 1989). Buna *yukarı doğru karşılaştırma* adı verilir.

► Benliği Yüceltme

- Benlik yönetimine ilişkin etkinliklerimizi çoğunlukla kendimiz hakkında iyi hissetme ve kendimize saygımızı koruma gereksinimleri belirler. Bu gereksinim özellikle tehdit ve başarısızlık durumları ya da kendine saygının zedelenmesinin ardından daha önemli hale gelmektedir (Beauregard ve Dunning, 1998; Krueger, 1998; Willis, 1981)
- Benlik yüceltme gereksinimini doğurmanın bir yolu gerçekte var olan yetenek, yeterlilik ve sosyal becerilerden daha olumlu ve abartılmış bir benlik algısına sahip olmaktır. Taylor ve Brown (1988) buna *olumlu yanılsamalar* adını vermiştir.
- En az üç tür olumlu yanılsama bulunmaktadır:
 - Kendini gerçekte olduğundan daha olumlu algılama
 - Çevrede olanlar hakkında gerçekte olduğundan daha fazla kontrolünün olduğunu düşünme
 - Gelecek konusunda gerçekte uyumsuz bir şekilde iyimser olma

- Kendimiz hakkındaki olumlu bilgileri daha iyi hatırlama eğilimindeyizdir (Sedikides ve Green, 2000)
- Bencillikten uzak, nazik ve cömert davranışlarda bulunmaya başkalarından daha eğilimli olduğumuza inanırız (Epley ve Dunning, 2000)
- Başkalarının çoğundan daha mutlu olduğumuza inanırız (Klar ve Giladi, 1999)
- Olumlu sonuçları kendimize yüklemeye olumsuzları olduğundan daha eğilimliyizdir (Miller ve Ross, 1975)
- Benzersiz yetenek ve sınırlılık tanımları geliştirerek iyi yaptığımız şeyleri kötü yaptıklarımızdan daha yüksek değerlendiririz (Dunning ve Cohen, 1992; Dunning ve McElwee, 1995)

➤ Kendini Doğrulama Kuramı

- Kendini Doğrulama Kuramı'na göre insanlar benlik değerlerine karşı özgül tehditlerle, ilişkisiz yönlerini doğrulayarak başa çıkmaya çalışmaktadırlar (Aronson, Blanton ve Cooper, 1995; Blanton, Cooper, Skurnik ve Aronson, 1997; Cohen, Aronson ve Steele, 2000; Koole, Seets van Knippenberg ve Dijksterhuis, 1999)
- Kendine saygısı yüksek kişiler için kuramın bu beklentisi daha geçerli görünmektedir. Kendine saygısı düşük kişiler tam tersi bir şekilde bir tehdit ya da başarısızlık karşısında bunu ilişkisiz diğer yönlerine de genelleyebilmektedirler.

➤ Dehşet Yönetimi Kuramı

- Kurama göre, insanlar kendi ölümlülükleriyle ilgili korkulara açıktırlar ve bu açıklığın neden olduğu kaygıyı kontrol etmenin ve en aza indirmenin yollarını ararlar (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986).
- Ölümlüğün yarattığı dehşet en az iki etmen tarafından kontrol altında tutulmaktadır:
 - ❖ Aksi halde tehdit edici olabilecek bir dünyaya anlam veren *kültürel dünya görüşü*
 - ❖ Kişiyi anlamlı bir evrende bir değer nesnesi olduğu duygusunu veren *kendine saygı*

➤ Tesser'ın Benlik Deęerini Koruma Kuramı

- Bize yakın olan bir kişinin başarılı bir edimi bizim kendimize ilişkin değerlendirmemizi ne zaman yüceltip şişir ve ne zaman tehdit eder?
- Kişisel yakınlık arkadaş ya da akraba gibi doğrudan ilişkilerimizden kaynaklanabileceği gibi ırk, toplumsal cinsiyet, din ya da fiziksel yakınlık gibi paylaşılan özelliklerden de kaynaklanabilir.
- İki etki söz konusudur:
 - ❖ *Karşılaştırma Etkisi*
 - ❖ *Yansıtma Etkisi*

➤ Kültür ve Benliği Yüceltme

- Karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun hakim olduğu kültürlerde insanlar bağımsız benlik kurgusunun hakim olduğu kültürlerden insanlara kıyasla kendilerine karşı daha eleştireldirler (Heina ve Lehman, 1999).
- Karşılıklı bağımlı benlik kurgusun görüldüğü kültürlerde kendine hizmet eden yanlılığın daha az görülmesi beklenmektedir. Takata (1987) Japon öğrenciler arasında herhangi bir benlik yüceltici yanlılık bulamamış ancak tam tersi bir şekilde benliği geri plana itici bir yanlılık gözlemlemiştir.
- Ancak bu tür kültürlerde ait olunan grubun değerleri kişisel değerlerden daha ön planda olduğu için kendine hizmet eden yanlılık yerine *gruba hizmet eden yanlılık* daha sık görülür.