

BİREYLERİN BENLİK ALGISI (BENLİK TASARIMLARI) SİSTEMİ VE BU SİSTEMİN DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Yrd.Doç.Dr. Bülent BAYAT*

"Self-concept was to be an explanatory term for psychologist for people's being in the world and his causality of behaviors since early studies. In this respect, this term is take part as a central definition most of the personality and behavior theories. Almost, all the theories was stipulate a realistic self-concept for the effective behavior of peoples. We can claim that self-concept is a kind of inner adequate systems for inter-personnel relationships and organizational (macro and micro level) life. In this case, we'll propose a definition for self-concept and we discuss the correlates among the self-concept and some behaviors."

Giriş

İnsan davranışları üzerinde etkili olan çok sayıda değişkenin varlığı bilinmektedir. Örneğin, tutumlar, algı, yetenekler, zeka düzeyi vb. bireysel değişkenlerle davranış arasında belirleyici ilişkilerin varlığı çeşitli disiplin alanlarının verileri tarafından doğrulanmaktadır. Bu değişkenlerden biri de, bu yazıda konu edineceğimiz ve benlik durumu / benlik tasarımı / benlik algısı (Self-Concept) olarak ele alınan sistemdir ve en kapsamlı olarak C. Rogers tarafından ele alınmıştır (Morgan ve Diğerleri 1984: 599). Benlik algısı kavramı kişilik ve psikoloji kuramlarının çoğunun içerisinde önemli bir yer işgal etmektedir. Bununla birlikte her kuram bu kavramı kendi konsepti bakımından ele alarak tanımlamakta sonuç olarak bu tanımlarda benzerlikler olduğu gibi farklılıklar da ortaya çıkmaktadır.

1) Benlik / Benlik algısı (self-concept) nedir?

İnsanın kişiliğinin temelinde "ben" yer alır, bu benliğin merkezinde ise, bir içsel varlık / çekirdek bulunmaktadır. Bu içsel varlık / çekirdek ya da öz ben (gerçek ben) çevresi ile sürekli bir etkileşim içerisinde ve benlik algısı denilen sistem bu etkileşim süreci içerisinde gelişir. Daha açık bir deyişle, insanın doğuştan getirdiği bu içsel varlık / çekirdek / öz ben -ki, genetik bir özellik taşır- çevre ile girdiği bu etkileşim sonucunda benlik algısı adı verilen ve kişinin kendi ile ilgili bir imaj ya da resmini

* Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F. Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü Öğretim Üyesi.

ifade eden sistemi oluşturur (Coleman, 1969: 62). Bu durum, bireylerin dışarıdaki dünyayı geliştirdikleri / sahip oldukları benlik algısı etrafında ve kendilerine özgü olarak algılayıp, anlamalarına neden olur ve böylece bireylerin davranışları, kişiliğin temelinde yer alan "benlik" kavramının kendisini açıklarken ve davranışlarını gerçekleştirirken referans merkezi olarak kullandığı benlik algısı sistemi tarafından belirlenir. Bireyin birbirinden farklı ve çok sayıdaki özellikleri ile ilgili izlenim ve yargıları (basit ben kavramları) çok sayıda ben kavramını oluşturur, bu çok sayıdaki ben kavramı bir araya gelerek ben kavramları sistemi ya da benlik algısını meydana getirir (Kuzgun 1983: 73).

Doğum öncesi dönemden başlamak üzere kendisi ve çevresiyle ilişki halinde olan insan gerek kendi bedeninden ve gerekse dış dünyadan uyarımlar almaktadır. Bu uyarımlar ise, duyum izlenimleri halinde yorumlanarak anlamlı bütünlükler oluşturur. Böylece insan yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak, kendisi ve çevresi hakkında izlenimler edinmeye başlar. İnsandaki içsel varlık ya da öz ben, yaşamın başlangıcında kendisini, kendisini dünyaya getiren annenin bir uzantısı olarak algılamaktadır yani, henüz kendisini bağımsız bir varlık olarak algılayamamakta ve anne ile birlikteyken benlikle ilgili bir sorun yaşamamaktadır. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise insan, anne ile ayrı birer varlık olduklarını fark etmeye başlar ve anneden bağımsız bir ben'in varlığına ihtiyaç duyar (Brenner 1977: 78, Geçtan 1981: 98, Fromm 1993: 16). Bu durum, yeni bir birliktelik arayışı olduğu kadar, kendisini tanımlayacağı yeni bir sistemi (benlik sistemi) geliştirecek ip uçlarına duyulan ihtiyacı da tanımlamaktadır. İşte esas olarak, insanın bir kimlik sahibi olma ihtiyacını karşılayan benlik algısı sisteminin oluşumu bu ayrılık travmasının yaşanması ile birlikte çevreyle girişilen etkileşimle başlar.

Günümüz insan kurgusunda önemli bir yer işgal eden ve neredeyse insanla ilişki halindeki tüm sistemlerin dikkat odaklarında yer alan kendini gerçekleştirme (self-actualization) kavramı insanın var oluşunu, olumlu ve anlamlı bir çizgiye oturtmasının anahtarı olarak kabul edilmektedir (Hall and Lindzey 1985: 206, Frager and Fadiman 1998: 448-451). Kendini gerçekleştirme ise, ancak insanın kendi gerçeğini anlaması ve kabul etmesiyle mümkün hale gelir. İşte bu durum içsel varlıkla (öz ben) uyumlu bir benlik algısı sistemin varlığını zorunlu kılar. İçsel varlığının gerçeğine ulaşmış ve onunla bütünlük içerisinde yani içsel odaklı bir benlik algısı sistemi geliştiren bireyler sahip oldukları bu benlik algısını yaşamlarına katmakta bir zorlukla karşılaşmazlar. Buna karşılık benlik algısı sistemleri içsel varlıkla uyumlu ya da içsel odaklı olmayan bireyler yaşamları içerisinde karşılaştıkları zorlanmalı durumlarda ya da bu tasarımlarına aykırı yeni yaşantılarında bu yaşantılarını benlik algısı

sistemlerine (benlik algısı / tasarımı gerçek olmayıp, zahiri ve bulanık olduğundan katıdır ve içerisine yeni yaşantının verilerini almaya kapalıdır) katamamaları nedeniyle bir uyumsuzluk ve huzursuzluk yaşamaktadırlar. Bu huzursuz ve uyumsuz durumdan kurtulmaya çabalarırken, çoğu kez gerçeklikten sapma, savunmacı davranışlar ve davranış bozuklukları gösterirler (Kuzgun 1983: 75). Savunma ihtiyacı arttıkça uyum daha derin bir bozulmaya uğrar ve giderek patalojik (hastalıklı) bir hal alır (Geçtan 1978: 138-139).

İnsanın, sosyal ve fiziksel çevre ve kendisi ile ilişkileri sırasında elde ettiği geri bildirimler yoluyla ve bir birleri ilişki halindeki çok sayıda unsurdan oluşan ve kendisini anlamasını sağlayan benlik algısı sistemi (benlik durumu / benlik tasarımı), geçmiş deneyimlerden, o andaki yaşantılardan ve gelecekteki beklentilerden oluşur (Frager and Fadiman 1998: 405). Benlik ya da benlik algısı kavramı tutum gelişimi ve düşünce sistemleri konsepti kullanılarak şu şekilde tanımlanmaktadır (Eisenberg 1979: 11) ; *Benlik algısı (benlik durumu / benlik algısı) kişinin kendisi ile ilgili bilgi, düşünce, kanaat, algı ve inançlarının tümünün düzenlenmiş durumudur.* Bir başka kaynakta ise benlik / benlik algısı kavramı, insanın kendisini görüş ve algılayış biçimi olarak tanımlanır ve bir gelişim süreci içerisinde ele alınır (Kuzgun 1983: 12; Frager and Fadiman 1998: 404-405).

Bir birleri ilişki halindeki çok sayıda unsurdan / elemandan oluştuğunu söylediğimiz bu sistemde bazı unsurlar / elemanlar merkezi (çekirdek) bir rol oynarken diğer bazıları ise, bu merkezi unsurun / elemanın uzağında ya da çevresinde yer almaktadır. Bu noktada, merkezden ne kadar uzakta yer alırsa alsın benlik algısındaki tüm elamanların bir birleri ile ilişki halinde bulunduğunu söylemeliyiz (Eisenberg 1979:12).

Benlik algısı sistemin temel elemanlarını kişinin kendisi ile ilgili olarak sahip olduğu temel yetenekler ve benlik ilgisi (self-liking) hakkındaki kanaatleri oluşturmaktadır. Bu durumun göstergeleri ise, kişinin bir konu, kişi, iş, obje ya da davranışla ilgili olarak "yeterliyim" ya da "yeterli değilim" veya "seviyorum / hoşlanıyorum" ya da "sevmiyorum / hoşlanmıyorum" gibi yargıları içeren odak niteliğindeki kanaatleridir. Burada hemen söylememiz gereken şey, tutum kavram ve konsepti ile benlik algısı kavram ve konseptlerinin bir birlerine çok yakın ve benzeşiyor olmaları, buna karşılık bir birinden farklı iki konsept olduklarıdır. Bireylerin kendileri ile ilgili bu odaklaşmış kanaatlerini (hoşlanıyor, hoşlanmıyor, yeterli, yetersiz vb.) içeren yaşam durumları ise, yaşama bağlılık, kederli olma, mutsuzluk, mutluluk ya da yüksek veya düşük kaygı düzeyi gibi var oluş biçimleriyle ortaya çıkar (Eisenberg 1979: 12). Benlik algısı sisteminin daha ileri düzeydeki göstergeleri ise, bireylerin kendi içsel yeterli-

lik sistemlerini daha ayrıntılı olarak değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkmaktadır (Eisenberg 1979: 12). Daha ayrıntılı değerlendirmelere konu olan bu göstergelerin somutlaştığı içsel nitelikli sistemler ise, "yapabilirim ya da yapamam, başarılı olurum ya da olamam" gibi yaşamın somutlaştırıldığı ya da içsel varoluşun dışsallaştığı davranışsal alanlardır. Bireylerin bu kendilerine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan kanaatler, olumluluk yada olumsuzluk taşıyabilmekte, çatışabilmekte veya bir birleriyle ilişkisiz yani nötr olabilmektedir. Örneğin bir bireyin benlik algısı kendisi ile ilgili şu kanaatlerden ve aynı anda oluşmuş olabilir; "yetenekli olduğumu düşünüyorum ve bu yeteneklerim benim için çok önemli", "grup içerisinde çalıştığımda daha başarılı olabilirim fakat grupla çalışmaktan hoşlanmıyorum", "insanlarla ilişkiler konusunda başarılı değilim ve bundan çok rahatsız oluyorum", "yaptığım işi seviyorum fakat kalabalık yerde çalışmaktan nefret ediyorum", "başarılı olmaya ihtiyacım var çünkü başarı benim için çok önemli", "sayısal hafızam çok güçlü ama bu benim için çok önemli değil". Görülüyor ki, benlik algısı sistemi bireylerin kendileriyle ilgili durumsal değerlendirmelere esas kanaatleri içerdiği gibi, ilgi alanlarından, faaliyet alanlarına ve bireyin yaşamı içerisindeki olay ve durumlara kadar oldukça geniş bir alanı kapsamaktadır (Eisenberg 1979: 13).

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi bazı bireylerde bu benlik algısı sistemi içsel varlık kaynaklı ya da odaklı olmasına karşılık, bir kısım bireylerde bu içsel varlık kaynaklı / içsel odaklı benlik algısı sistemi bulunmamaktadır. Yani, bazı bireyler için yüksek düzeyde geliştirici bir içsel odaklı benlik algısı sisteminin varlığı söz konusu iken, bazı bireyler henüz şekillenmemiş yani taslak halinde (oluşumu tamamlanmamış) bir benlik algısı sistemine sahiptirler. Bu taslak nitelikli (oluşumu tamamlanmamış) benlik algısı sistemi ise, bireylerin yaşam içerisindeki başarısızlıklarının temel belirleyicisi haline gelir. Yani içsel odaklı, tamamlanmış ve somutlanmış bir benlik algısı sistemi bireyleri yaşam içerisinde başarılı ve mutlu olmaya motive ederken, tamamlanmamış ve kaynağı bireyin içsel dünyası olmayan ve belirsizlikler taşıyan bir benlik algısı sistemi, bireyin başarısızlığı ve mutsuzluğu için gereken koşulları hazırlar.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı bir birey için gerekli olan tamamlanmış ve içsel odaklı bir benlik algısı sistemi en genel olarak bireyin kendisini, kendisi için anlamasını ve açıklamasını mümkün kılacak olan içsel değerlendirmeleri yapmasını yani "ben kimim?" sorusuna anlaşılır ve içsel dayanakları olan cevaplar verebilmesini mümkün kılacak bir dizi eylemi zorunlu kılar. Daha açık bir ifadeyle, bu bireylerin benlik algısı sistemleri bireylerin kendilerine sordukları ve sürekli tekrarlanan "ben kimim?" sorusuna verdikleri cevaplar tarafından oluşturulur. Buna karşılık bazı bi-

reyler bir benlik algısı sistemi oluşturmak ve bunun gereği olan çabayı sarf etmek yerine kendilerine dışarıdan belirlenmiş modelleri referans olarak alırlar. Bu bireyler kendilerini, ait oldukları topluluklar, aileleri, verili toplumsal değerler, başkaları tarafından belirlenmiş değer yargıları ve toplum içerisindeki rolleri ile açıklamak eğilimindedirler. Bu bireyler için bireysel ve toplumsal varoluşları bu verili değer ve rollerden ve onların tanımladığı kimlikten öte bir anlam taşımaz (Eisenberg 1979: 13).

Yukarıda açıkladığımız gibi, kullanılabilir bir tanımla bulunmakla birlikte benlik algısı kavramı ile ilgili olarak henüz açıklığa kavuşmamış bazı sorular bulunmaktadır. Bu sorulardan ilki, "sağlıklı bir benlik algısı nedir?" sorusudur. Zira, bazı bireylerin benlik algılarının belirsiz ve dışsal odaklı olmasına karşın, bu durumun ortaya çıkardığı güvensizlik duygularını ve yaşantılarını gizledikleri hatta tam karşıtı olarak içsel odaklı ve somut benlik algısına eşlik eden kendine güven duygusu belirtileri gösterdikleri ve bu durumun tüm benlik algısı sistemini içine alacak biçimde genişlediği bilinmektedir (Eisenberg 1979: 13). Ancak yine bilinmelidir ki, bireysel yeterlilik sistemi bir üst sistem olarak kabul edildiğinde, kendini sorgulama süreci bir alt sistem olarak yer almaktadır yani, bütünü bir parçasıdır. O halde bireylerin yaşamsal bütünlükleri içerisinde bu alt sistemin tezahürü olan tüm kendine güvensizlikler sağlıklı benlik algısı içerisinde mi ele alınmalıdır? Elbette bireylerin yaşamlarının bütünü içerisinde mükemmel ya da tekamül etmiş (yani kusursuz) olmaktan kaynaklanan yetersizlik durumları ve buna uygun olarak yaşanacak yetersizlik duyguları yer alacaktır. İşte bireylerin kendilerini sorgulayarak ben kimim sorusuna cevap vermelerini mümkün kılan bu alt sistem, sorgulama sürecinde elde ettiği yetersizlikle ilgili verileri olduğu gibi (çarpıtmadan / ödünlemeden / yok saymadan) kabul ederek bu durumun var oluşun bir parçası olduğu ve bireysel çabalarla telafi edilebileceğini benlik algısı üst sistemine iletmelidir. Böylece benlik algısı sisteminde ortaya çıkacak kanaatler bireyler tarafından şu şekilde düzenlenecektir; "mükemmel değilim ama kendimi bu halimle seviyorum, gelişmek için elimden gelen her çabayı göstereceğim". Bu noktada hemen ilave etmemiz gereken şey ise, bireyin toplumsal yaşam içerisinde diğerleri ile olan ilişkilerinden elde ettiği geri bildirimlerle (feedback) oluşan bu sürecin gerçekçiliği yani, elde ettiği verileri olduğu gibi (çarpıtmadan / ödünlemeden / yok saymadan) benlik algısı sistemine aktarması iki temel olgunun etkisi altında ortaya çıkar;

- 1) Bireyin diğerleri ile ilişkileri sırasında elde ettiği kendi ile ilgili geri bildirimlerin gerçeği yansıtma düzeyi.
- 2) Ön koşulsuz / yargısız / olduğu gibi kabul görme ya da görmeme.

Burada geldiğimiz yer bizi benlik algısı kavramıyla ilgili açıklığa kavuşmamış ikinci soruya götürmektedir; "*Gerçekçi benlik algısı nedir?*" bireyin benlik algısının gerçekçi olup olmadığının belirlenmesi için, benlik algısının verileri ile bazı dışsal veriler arasında tutarlılık aranmalıdır. Daha açık bir ifadeyle, benlik algısının bireye sağladığı yeterlilik ya da yetersizlik ile ilgili veriler ve bu bireyin davranışlarının yöneldiği / öykündüğü / amaçladığı hedef için gereken yeterlilikler ile ilgili gerçek veriler arasında bir tutarlılık olmalıdır. Örnek olarak; kısa boylu bir bireyin kendisine basketbol oyuncusu olmak gibi bir amaç / hedef belirlemesi gerçekleşmesi imkansız olmasa bile oldukça zor bir durumdur. Kaldı ki, amaç gerçekleşse bile bu bireyin basketbol oyuncusu olarak başarısını sürdürebilmesi de oldukça zordur. Bu nedenle kendi yeterlilikleri ile uygun hedefler belirlemek gerçekçi benlik algısının bir göstergesi sayılmalıdır.

Benlik algısı ile ilgili bu durum bize bireylerin sahip oldukları benlik algısının var oluş biçimleri ve yönelimleri üzerinde belirleyici olduğu sonucunu vermektedir. Çeşitli kuramlar perspektifinden bakıldığında bireylerin var oluşları ve yönelimleri ile yani yaşam içerisinde yer alış biçimleri / pozisyonları ile benlik algısının nitelikleri arasında yüksek düzeyde bir korelasyonun bulunduğunu görürüz. İnsan davranışlarının niteliği ile yakından ilişkili olan bu var oluş biçimleri ya da var oluş yönelimleri, aynı zamanda çeşitli yaşamsal durumlar / sosyal koşullar karşısında insanın davranışlarının da belirleyicisidir. Yani, zorlanmalı, başa çıkılması güç yaşamsal koşullar karşısında çaba sarf etmeye / başa çıkmaya / üstesinden gelmeye yönelik davranışlar mı göstereceği yoksa geri çekilip kendi inisiyatifi dışında ortaya çıkmış bir sonuca rıza mı göstereceği ya da var olduğu koşullarda kendisini bir özne olarak ortaya mı koyacağı yoksa edilgen bir nesne olarak mı kalmayı yeğleyeceği hep bu benlik algısı tarafından düzenlenen var oluş biçiminin bir yansıması olacaktır.

2) Benlik / Benlik Algısı Davranış İlişkileri

Buraya kadar ele aldığımız haliyle benlik algısı kavramının insan davranışları üzerinde etkili ve belirleyici olduğu sonucuna ulaşmış olduk. O halde benlik algısının çeşitli durumları insan davranışlarını nasıl etkilemektedir. Yani daha açık bir ifadeyle, tamamlanmış, somut ve içsel odaklı (gerçekçi) bir benlik algısı ile, belirsiz yani tamamlanmamış, dışsal odaklı (gerçekçi olmayan) bir benlik algısı tarafından belirlenen davranışlar arasında ne gibi farklılıklar bulunmaktadır.

Bu konuda genel olarak söylenecek şeyler şunlardır (Eisenberg 1979: 15);

Kamu-İş; C: 7, S: 2/2003

- 1) Gerçekçi bir benlik algısına (yüksek öz-saygı) sahip bireylerin gelecekte beklenenleri gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerden oluşmaktadır.
- 2) Bu bireyler strese karşı daha dirençlidirler ve yaşamları içerisindeki stres durumları ile başa çıkmada daha başarılı olmaktadır.
- 3) Gerçekçi benlik algısına sahip bireyler çalışma yaşamlarında işlerine kendi görüşleri ile yaklaşmakta, işleri konusundaki perspektifleri işleri ile ilgili durumları iyi anlamak, kavramak ve başarılı olmak olarak belirlemektedir.
- 4) Bu bireyler algı ve kanaatlerine güvenmekte (öz güven) ve yaşam ve çalışma yaşamı içerisindeki durumlarının bireysel çabaları tarafından belirleneceğine inanmaktadır.
- 5) Yine bu bireylerin davranışlarına yaşama karşı tutumları yol gösterir, tepkilerine ve kararlarına güvenirler, farklı fikirlere ve yeni düşüncelere açıktırlar ve bu konudaki eğilimlerini kendi kararları belirler.

Gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip bireyler ise (Eisenberg 1979: 15);

- 1) Başkalarına ve kendilerine güvenmezler.
- 2) Yeni yaşantı ve fikirlere endişe ile yaklaşır.
- 3) Kendileri ile yüzleşmekten kaçarlar.
- 4) Sürekli ve nedensiz bir başkalarını kızdırmamak duygusunu yaşarlar.
- 5) Dikkat çekmekten kaçınırlar ve sosyal ilişkiler kurmada başarısızdırlar.
- 6) Bu bireyler dostça ilişkiler kuramazlar, zira çevre onlar için güvenilmezdir.
- 7) Kendi kararları yoktur, daima diğerleri tarafından kullanılmış ve risksiz kararlar alırlar.

İnsan yaşamında önemli bir işleve sahip ve sosyal psikolojinin önemli kavramlarından biri olan ve yükleme kuramı tarafından etraflıca açıklanan "denetim odağı" kavramı, yaşamları içerisindeki davranışları sırasında bireylerin, diğerlerinin kendileri ile ilgili düşüncelerinin etkisi altında olduğunu savunur. Kurama göre, insanın doğasında kendinin de içerisinde yer aldığı ya da almadığı olayları ve sonuçlarını açıklamaya ve tanımlamaya yarayacak yüklemeler yapma eğilimi bulunmaktadır. Bu yüklemeler iki biçimde ortaya çıkmaktadır; a) bireyler ya yaşam içerisinde

deki sorumluluklarını yüklenerek başarı ya da başarısızlıklarını kendi özelliklerine (yetenek, yeterlilik vb.) yüklerler. Bu tür yüklemeleri yapan bireyler olayları, neden ve sonuçlarını anlamaya çalışmaktadırlar; b) ya da yaşam içerisindeki sorumluluklarını görmemezlikten gelerek / yok sayarak kendi dışındaki faktörlere (kader, diğerlerinin engellemeleri, koşullar vb) yüklerler (Balyürek-Oluklu, 1997: 27). Bu tür bireyler ise, kendi kusur, yetersizlik ve sorumluluklarının bu olaylar ve sonuçları üzerindeki rolünü görmekten kaçınmaya yönelik savunma çabaları gösterirler. Gerçekçi bir benlik algısına sahip / ya da içsel yönelimli bireyler kendi kaderlerinin, kişisel düşünce ve davranışları tarafından belirlendiğini düşünmektedirler. Başarının kendilerinin çabalarına bağlı olduğunu düşünen bu bireylerin çabaya yönelik davranışları gösterme ihtimalleri çok yüksektir. Zira, başarının kendilerinin çalışmalarına bağlı olduğuna inanmışlardır. Bu bireyler başarısızlık ya da yetersizlik algıları karşısında çok güçlü bir başarı çabası göstermektedirler. Başarmak için daha fazla zaman harcamakta, yetersizlik duygularını aşmak için kendilerini geliştirmeye çalışmaktadırlar. Sonucun başarısız olma ihtimali dahi olsa, çabalarında bir azalma gözlemez ve sonucu değiştirmek için ellerinden geleni yaparlar. Daha açıkçası başarısızlık korkusu (fear of failure) ile başa çıkmaya yönelik davranışlar göstermektedirler.

Gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip bireyler ise; başarısız yaşantılarının sonucunda ortaya çıkan sonuçlardaki paylarını görmek istemezler. Onlar için yaşamlarının kontrolü kendi dışındaki güçlerin elindedir. Bu nedenle başarılı olamamalarının nedeni de bu güçlerin etkisinde aranmalıdır. Yani, kendi yaşamlarında ortaya çıkan başarısız sonuçları dışsal nedenlere yükleme eğilimindedirler. Bu bireylerin motive olmaları da çok güçtür zira, aynı düşünce onların eyleme geçmesinin önündeki engeldir, yaptıkları her işte başarısız olacaklarına çünkü, ne yaparlarsa yapsınlar başarılı olabilmelerinin kendileri dışındaki güçlerin etkisine bağlı olduğuna inanmaktadırlar. Yapmakta oldukları bir iş ile ilgili başarısızlık ihtimali söz konusunda olduğunda ise başarısızlık korkusu (fear of failure) davranışlarına egemen olur ve çaba göstermekten vazgeçerler.

İnsan yaşamında risk almak kaçınılmazdır. Yani, insanlar yaşamları içerisinde hemen her zaman risklerle karşı karşıyadır. Karar verirken, bir tercihte bulunurken, sosyal beklentiler karşısında tepkide bulunurken, meslek ve çalışma yaşamındaki tercihlerde, yüklendiğimiz sorumluluklarda hep belli risklerle karşılaşırız. Bu durum riskleri yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirirken aynı zamanda risk alma davranışını da yaşamın doğal bir parçası haline getirmektedir. Başarısızlık korkusu ve dolayısıyla benlik algısı (öz-saygı) düzeyi ile yakından ilişkili olan risk alma

(risk-taking) davranışı konusunda şunlar söylenebilir; gerçekçi bir benlik algısına (yüksek öz-saygı) sahip olan bireylerin risk alma konusunda yüksek bir istek düzeyine sahip oldukları gözlenmektedir. Bu bireyler yaşamlarının bütününde ya da yaptıkları işlerde hedeflerini seçerken içerisinde akla yatkın, mücadele gerektiren ve gerçekçi riskler buldukları yüksek düzeyli amaçlardan oluşan seçenekleri daha fazla tercih etmektedir. Bu bireyler kişiler arası ilişkilerde de risk almaktan çekinmemekte, ilişkiler iyi niyet ve güven üzerine sürdürülmektedir.

Gerçekçi olmayan bir benlik algısına (düşük öz-saygı) sahip bireyler ise; başarısızlık korkusunun ortaya çıkardığı bir sonuçla risk almaktan kaçınılmaktadırlar. Eğer risk almaları kaçınılmaz ise, anlamsızca ve akılcı olmayacak biçimde risk üstlenmektedirler. Bu durumun sonucunda ya ulaşılamaz gerçek dışı hedefler seçilmekte ya da hedef belirsiz (muğlak) olmaktadır. Bu bireylerin yaşadıkları temel güvensizlik duyguları diğer insanlarla ilişkilerinde de ortaya çıkmakta ve bu durumun bir sonucu olarak kişiler arası ilişkilerde risk almayarak ya ilişkiden kaçınmakta ya da ilişki çatışmalı olarak sürdürülmektedir.

Yaşamın temel bir gerçekliği olarak insanlar, "kendileri gibi olmak" eğilimi içerisindedirler. Bu yaşamsal eğilim suçluluk, utanç, sıkıntı ya da öfke gibi duyguları uzun süre dayanılması mümkün olmayan duygular haline getirmektedir. Bu varsayımdan yola çıkan Maslow ve Rogers gerçekçi bir benlik algısının göstergesi olan kendini sevmek ve kendine saygının (self-esteem / öz-saygı) insanın temel ihtiyaçları olduğunu savunmuşlardır (Hall and Lindzey 1985: 205-206, 226-227). Maslow'a göre, en az bedensel ihtiyaçlar kadar önemli olan kendine saygı (öz-saygı) ihtiyacı doyurulana kadar düşük kalır ve motive edicidir (Vroom and Deci 1972: 31-32). Adler ise, yeganelik (unique) ve üstün olma duygularının (yüksek öz-saygı) diğer bazı duygulardan daha evrensel (kuşatıcı) olduğunu savunur (Frager and Fadiman 1998: 97). White'a göre, bireyler yeterlilik ya da daha fazla bir duygu edinene kadar çaba sarf ederler (Eisenberg 1979: 21). Bu çabaları sırasında sahip oldukları benlik algısı konseptleri bireylerin davranışları üzerinde güçlü etkilere sahiptir.

Önceki kısımlarda da ifade ettiğimiz gibi benlik algısı konsepti yaşamın ilk yıllarından başlamak üzere bireyin çevre ile girdiği etkileşimden elde ettiği geri bildirimlerle (feedback) ve doğrudan yaşantılarıyla oluşur (Kuzgun 1996: 7). Yaşamın ilk yıllarında taslak halinde olan (kararsız / tamamlanmamış) benlik algısı konsepti ilerleyen yaşantılarla birlikte belirginleşir ve bütünlük oluşturur. Birey tarafından algılanan ve kendisini tanımlamakta kullandığı benlik algısı sisteminde yer alan ve yeterlilik algısı oluşturan temel elemanlarda bir değişme zorunluluğu (yani, bireyin kendisinin yeterli olduğunu kabul ettiği bir alanda yetersiz olduğu gerçeği

ile karşılaşması durumunda ya da hemeostatik denge sürecinde) benlik algısı sistemini parçalayarak bireyde kimlik bir krizinin yaşanmasına neden olacaktır. İşte bu noktada, gerçekçi bir benlik algısına sahip bireyle, gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip birey arasında davranışsal bakımdan farklılıklar gözlenecektir. Gerçekçi benlik algısına sahip bireyler benlik algısı sistemlerini bu yeni duruma kolaylıkla adapte ederek yeni bir benlik algısı sistemi oluştururken ve bu duruma uygun davranışlar gösterirken, gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip bireyler değiştirmeye cesaret edemedikleri benlik algısı sistemlerini en azından korumak eğilimiyle savunmaya yönelik davranışlar göstereceklerdir (Eisenberg 1979: 21). Zorlukla kurdukları ve kendilerini ifade ederken kullandıkları bu kimliğin değişmesine karşı ortaya konulan direnme davranışları katı, esneklikten yoksun ve agresif bir davranış modeli anlamına gelmektedir.

KAYNAKLAR

- BALYÜREK-OLUKLU, Dilek; "Lise öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1997.
- COLEMAN James C.; Psychology and Effective Behavior, Scott, Foresman and Company, U.S.A. 1969
- EISENBERG Sheldon and PATTERSON Lewis E.; Helping Clients with Special Concerns, Houghton Mifflin Company, USA 1979
- FRAGER Robert and FADİMAN James; Personality and Personal Growth, Wesley Longman inc. Publishing, USA 1998
- GEÇTAN, Engin; Çağdaş İnsanda Normaldışı Davranışlar, Ankara Üniversitesi EBF yayınları, No: 69, Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara 1978.
- HALL Calvin S. And LINDZEY Gardner; Introduction to Theories of Personality, John Wiley and Sons, inc. Printed in USA 1985
- KUZGUN Yıldız; Akademik Benlik Kavramı Ölçeği, T.C. MEB yayınları Ankara 1996
- KUZGUN Yıldız; Ankara Üniversitesi E.B.F. "Psikolojik Danışma ve Psikoloji Teorileri" Yayınlanmamış Ders Notları, Ankara 1983,
- MORGAN Clifford T.: KING Richard A.: WEISZ John R.: SCHOPLER John.; Introduction to Psychology, McGraw-Hill Book Company, U.S.A. 1984.
- VROOM Victor H. and DECI Edward L.; Management and Motivation, Penguin Books Ltd. England 1970