

BENLİK GELİŞİMİ VE BEN OLMAK

THOMAS SZASZ: “Bazı kişiler henüz benliğini bulamadığını söyler ama benlik insanın bulduğu değil geliştirdiği bir düzeydir”.



BENLİK KAVRAMI



İnsanın kendini algılaması ve bunun sonucunda yaptığı değerlendirmelerdir.

- Benlik kavramını üç ayrı biçimde düşünebiliriz.
 - 1- Bireyin “algıladığı benliği”
 - 2- Başkalarının onu nasıl değerlendirdiklerine dair inanışlarını içeren “başkalarının gözündeki benliği”
 - 3- Gelecekte olmak istediği “ideal benliği”





- Benlik kavramı anlksal değildir. Benlik kavramı bebeklik, çocukluk, ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir.

- Diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla iç diyalogumuz,
- Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne- baba,
- Uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşıtlar,
- Başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantıları,
- Çok fazla psiko-sosyal boyutlarla ilişkilidir.

BENLİĞİN GELİŞİMİ



- Bebekler doğduklarında bir benlik kavramları yoktur. Kendileri ve kendileri dışındaki varlıkları ayırt edemezler. Bilişsel gelişimleri ilerlediğinde (4-5 ay civarı) bu ayrımı yapabilir duruma gelirler.

- Çocuğun 5-6 yaşlarına geldiğinde, kendisi hakkındaki tanımını, fiziksel görünüş, kimlik bilgisi ve sahip olduğu şeylerle sınırlıdır.





<http://img514.imageshack.us/img514/7974/35736546gr9.jpg>

- Birey ergenlik dönemine geldiğinde benliği ile ilgili düşünceleri çoğunlukla bedensel imajı ile ilgilidir.

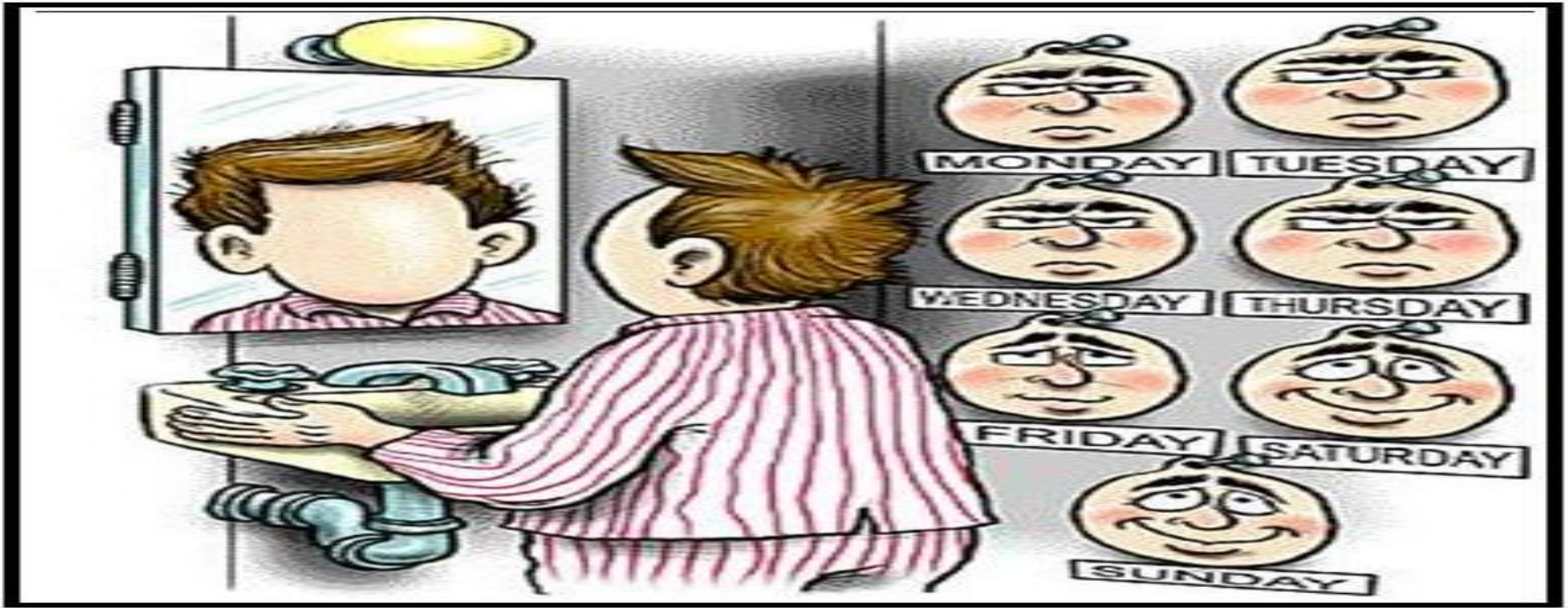


<http://img77.imageshack.us/img77/7396/karikatur384co.gif>

- İlerleyen yaşlarda birey, kişiliğini yavaş yavaş yerine oturtur ve benlik gelişimi büyük ölçüde tamamlanır. Bu aşamaya kadar benlik, sosyal; toplumsal, çevresel etkenlerle etkileşim halinde olur ve bu doğrultuda şekillenir.

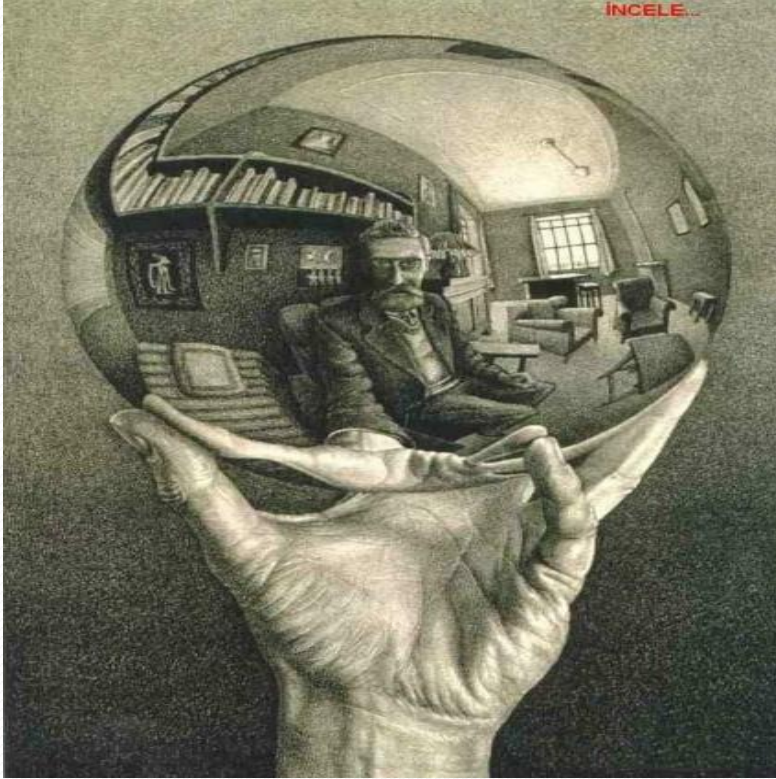
Benlik Kavramı ve Benlik Saygısının İlişkisi

- Çoğunlukla karıştırılan *benlik kavramı* ile *benlik saygısı* birbirlerinden farklı bir anlam taşımaktadırlar.



- **Benlik kavramı,** kişinin kendisine karşı geliştirdiği tutumların bilişsel ve duyuşsal boyutlarını içinde barındırırken, yani daha çok kişinin kendini değerlendirmesi olarak ifade edilirken,

Benlik saygısı, benliği değerlendiren ve **benlikten hoşnut olma derecesi** olarak tanımlanmaktadır .



(<http://www.meyilli.com/resimler/resimleri=PARADOXLAR>)

Benlik saygısı (özsaygı) benliğin duygusal yanıdır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur.

- Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını oluşturur.

BENLİK SAYGISI

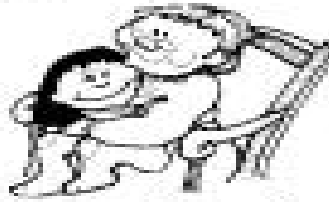
- Benlik kavramı, bireyin kim olduğu ile ilgili bilgileri ifade eder.
- Benlik saygısı ise, kişinin kendisi hakkındaki görüşlerini, kabul edilme ve edilmeme beklentilerinin bütünüdür.



BENLİK SAYGISININ GELİŞİMİ

Huzur ve Güven

Duyulmak



Emniyet

Kendi Olmak



Fikrine Önem Verilmek

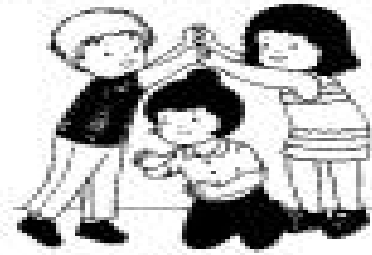
Sorumluluk Duygusu



Güvenilmek

Kendini Değerli Görmek

Bir Gruba Ait Olmak



Kabul Edilmek

Başarılı Hissetmek



Ehli olmak

Çocuğun benlik saygısı oluşumunda sevgiye ihtiyacı bulunmaktadır. Bu gereksinim doyum kaynağı ise onun yakın çevresi, özellikle annesidir.



ÇOCUKLARIN BENLİK SAYGISI KAZANMALARI İÇİN;

Çocuklara, onları ne kadar sevdiğimizi söyleyelim.

Onları neden sevdiğimizi açıklayalım.

Onları koşulsuz sevdiğimizi gösterelim.

Çocuklarımızın, yaşamımızdaki olumlu etkilerini onlarla paylaşalım.

Onların düzeyine inmeyi bilelim.

Kendilerine dikkat etme konusunda onları teşvik edelim.

- Kendilerini aşağılamalarını engelleylim.
- Bırakın güçlü oldukları konularda çocuklarımız bize yardım etsinler.
- Yaptığı işe karışmayarak duyduğumuz güveni belli edebiliriz
- Zaman ayırarak onu önemsedığımızı kanıtlayalım.
- Her bir çocuğun gereksinimine göre zaman ayıralım.
- Sözcüklerimizi çok dikkatli seçelim.

Ergenlik Döneminde Benlik Saygısının Gelişimi

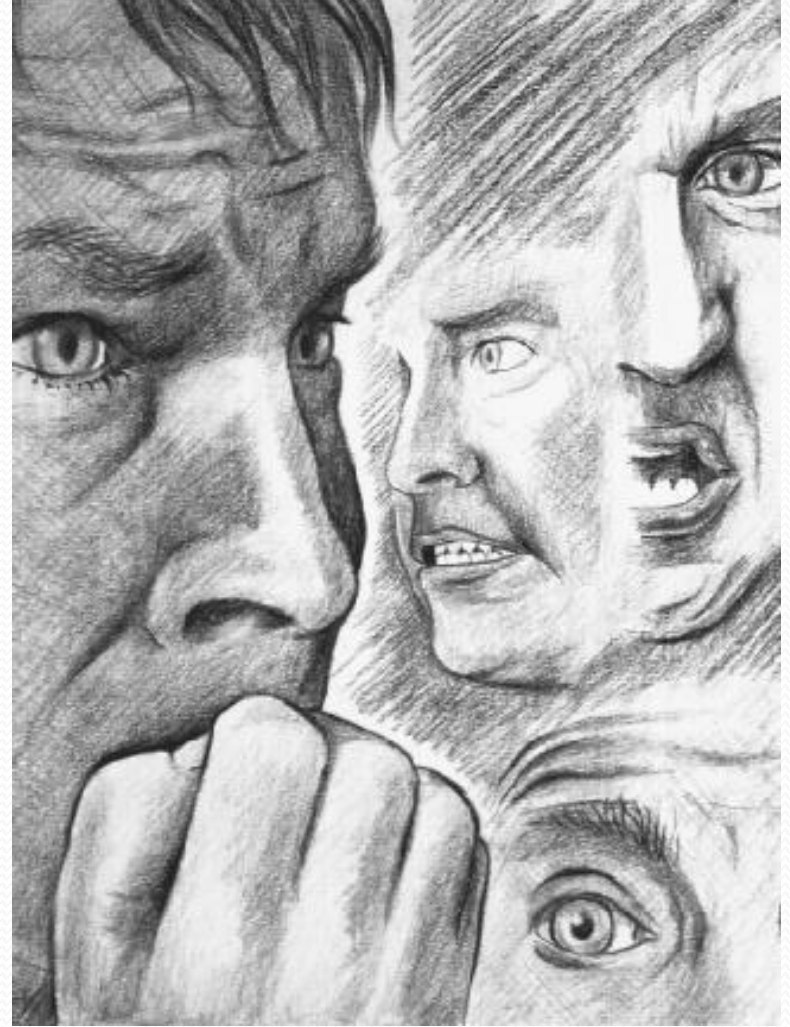
Ergenlik dönemi, psikolojik, zihinsel, sosyal ve ahlaki açıdan bir gelişmenin gerçekleştiği çocukluktan erişkinliğe geçiş ve hazırlık sürecidir.

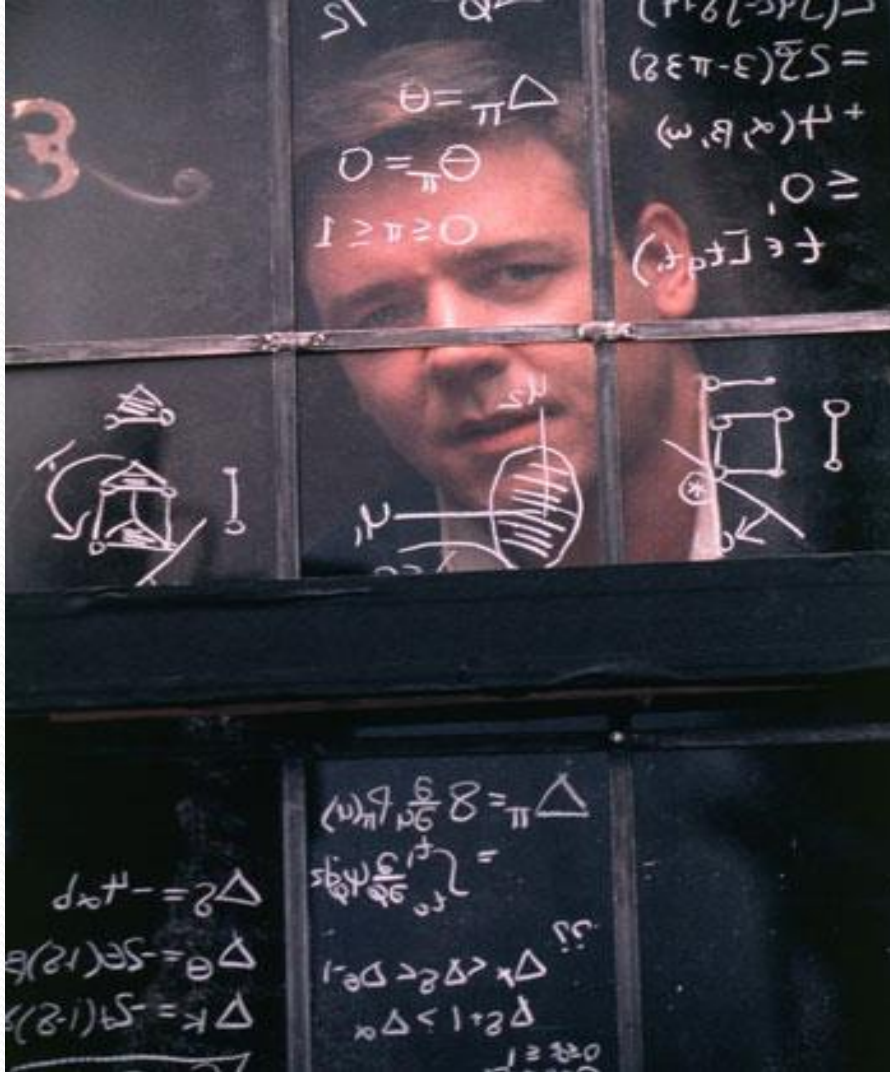


- Kimlik gelişimi yaşam boyu sürmesine karşın, en önemli dönüm noktası ergenlik dönemidir.



- Benlik saygısı ergenin ileriki yaşamında düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen **kimliğinin** çekirdeğini oluşturur.

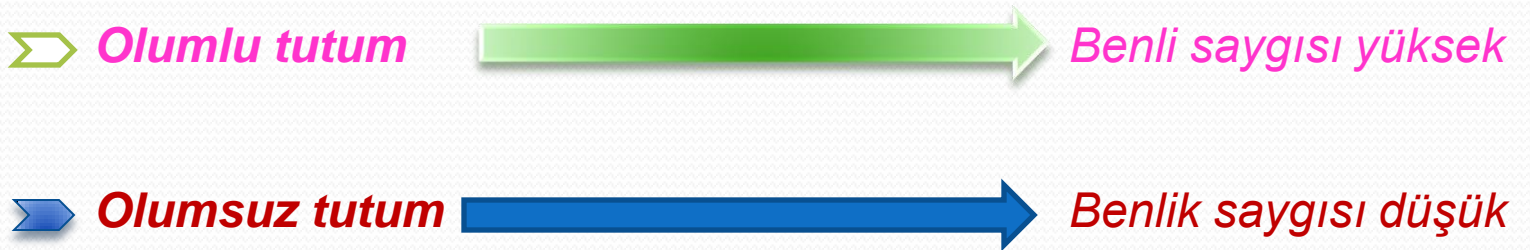




- Ergenlik döneminde; ne yetişkin ne de çocuk olmak; dolayısıyla “arada bir yerde” bulunmak, özellikle benlik, kimlik, benlik saygısı gibi kavramların oluşumunda çatışmalara neden olabilmektedir.

- **Benliđimizin** gelişme yönünü etkileyen faktörler:
- Birinci faktör elimizdeki fiziksel, ruhsal nitelik ve yetenekleri kendi yaşantılarımız yoluyla tanımaktır.
- İkincisi ise çevremizin bizim hakkımızdaki yansıtıp belirttikleri duygu ve kanılardır.

Kendimize dair



BENLİK SAYGISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Benlik; bireyin bulunduğu ortamda geliştiği için sosyal ortam, toplumsal kabul, aile ve arkadaş çevresi, bedensel imaj, edinilen başarılar gibi etmenlerden etkilenir.
- Aile ortamı birinci dereceden önem teşkil eder.
- Benlik gelişiminde okul ortamı ikinci dereceden önem arz eder.

DÜŞÜK VE YÜKSEK BENLİK SAYGISI



Bireyler ideal benliklerini gerçekleştirdikleri oranda yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olurlar. Ayrıca çevre etkileşimi, sosyal statü, toplumsal kabul, aile ve arkadaş ortamı ve bireyin bedensel imajı benlik saygısının düşük veya yüksek olmasını etkiler.

Benlik saygısı yüksek bireyler görülebilecek davranışlar

- Kendine güvenir,
- Başarma isteđi yüksektir,
- İyimserdir,
- Zorluklardan yılmaz,
- Kendini saygıya değer, yararlı görme eğilimindedir,
- Yeniliklere açık,
- başarılı iletişim kurabilen,
- Eleştiriye açık,
- Rahat, girişimci ve takımıcıdır.

- Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini arttırmaktadır ve aynı zamanda depresyon, kaygı ve strese karşı da önleyici çok önemli bir faktördür.



Yüksek benlik saygısının oluşmasına etki eden etmenler;

- Okul içinde veya okul dışında başaracağına inanma,
- Kontrollü özgürlük,
- Çevreyi bireye göre düzenleme,
- Çocuğu koşulsuz sevme ve kabul etme.

Benlik saygısı düşük bireylerde görülebilecek davranışlar

- Diğer insanlara güvenemeyen,
- Hayata karşı umutsuz,
- Kendine ve çevresine uyum sağlama güçlüğü çeken,
- Başarma ve üretkenlik duygusu düşük,
- Sürekli suçluluk ve utanma duygusu yaşayan bireylerdir.

Düşük benlik saygısının oluşmasına etki eden etmenler;

- Bireyi reddetme,
- Soğuk davranma,
- Beklentilerin aşırı yüksek konması,
- Kural belirsizliği içinde yetişme,
- Taviz verici olma,
- Belirsiz bir ödül-ceza yöntemi,
- Başaramayacağı konusunda bireye duyulan güvensizlik,
- Sözel ifadelerimiz...





Düşük benlik saygısı; motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklara neden olabilir. Diğer taraftan yaşam kalitesini düşürdüğü için mutlu ve huzurlu birey olmanın uzağında kalırlar.





BENLİK SAYGISININ BAZI KAVRAMLARLA İLİŞKİSİ

AİLE TUTUMLARI

- **Demokratik**  Kendini kabulü yüksek
- **Otoriter**  Silik kişilik, pire için yorgan yakar.
- **İlgisiz**  Başarısız, kendine güveni düşük
- **Tutarsız**  Kişilik bozukluğu, iki yüzlülük

KARDEŐ AYRIMI ;

- Varsa



- Yoksa



Benlik Saygısı Başarı İlişkisi

Araştırmalar başarılı öğrencilerin başarısız öğrencilere göre;

Başarıya dönük olumlu bir tutum,
İyi ilişkilere ve öğretmenlere yönelik pozitif bir imaja sahip,
Kendilerine güven duygusu,
Sorumlu davranışlar,
Duygusal açıdan daha olgun ve daha yüksek benlik algısına sahip...

öğrenciler olduklarını göstermektedir.

Benlik Saygısı ve Umutsuzluk İlişkisi

Benlik saygısı



- Umutsuzluk

Umut düzeyinde artış



Benlik saygısı

1. Aileler ve öğretmenler çocuklara kendi yaşıtları ile sağlıklı ilişkiler kurmasına yardım etmelidirler.
2. Çocuklara taşıyabilecekleri sorumluluklar verilmelidir.
3. Çocukların başarıları övgüyle değerlendirilmeli ancak dengeli olunmalıdır.

4. Çocuklarla gerçekçi tartışmalar yapılmalı ve onlara bir amaca yönelik görevler verilmelidir.
5. Çocukların duygu ve düşüncelerine saygı gösterilmeli, dikkatlice ve önemsenerek dinlenmelidir.
6. Çocuklara zor durumlarla baş etmeleri için yol gösterilmeli, yardımcı olunmalıdır.