

GENÇLERDE BENLİK ALGISI

GENÇLERİN BENLİK
ALGILARINI HANGİ
UNSURLAR, NASIL ETKİLİYOR?
VE BU ALGININ NASIL
OLDUĞU NE ANLAMA
GELİYOR? OLUŞMUŞ OLAN
BİR BENLİK ALGIŞI ZAMANLA
DEĞİŞİME UGRAR MI?



“ Herkes gibi gençler de olumlu bir benlik algısına sahip olmak ister. Çünkü olumlu bir benlik algısı başarı, mutluluk ve huzur getirir. Olumlu bir benlik algısına sahip olan insanlar karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkarlar”

Gençler söz konusu olduğunda hemen herkesin söyleyeceği birkaç söz vardır. Gençlerin geleceğimiz, umudumuz, yarınlarımız olduğu, iyi yetişmelerinin önemi gibi konular bunların başında gelir. İşin diğer bir boyutu ise gençlerle ilgili algılarımızdır. Kimi ümit vardır gençlerle ilgili olarak, kimi kendi gençliğiyle kıyaslar, eleştirir onları. Bazıları vurdumduymaz ve idealsiz olduklarını düşünür, bazılarıysa bu dönemin özelliği olarak görür onların pek çok hâl ve tavrını. Velhasıl herkesin gençlerle ilgili bir algısı vardır. O algı üzerinden yaklaşır gençlere, ilişkilerin türünü de söz konusu bakış açısı belirler. Bu arada gençlerin yetişkinlerle ilgili algısı da üzerinde durulmaya değer bir konu olmakla birlikte bu yazımızda biz, gençlerin kendi-

lerini nasıl algıladıkları üzerinde durmak istiyoruz. Gençlerin benlik algılarını hangi unsurlar, nasıl etkiliyor? Ve bu algının nasıl olduğu ne anlama geliyor? Oluşmuş olan bir benlik algısı zamanla değişime uğrar mı?

Gençlerdeki benlik algısını etkileyen unsurları sorduğumuz uzman Psikolog Orçun Aykol, benlik algısının tarifini yaparak başlıyor cevabına: “Benlik algısı kişinin kendisinin ve çevresinin onu nasıl değerlendirdiğine, algıladığına ilişkin bir dizi sözlü ya da sözel olmayan, davranışsal mesajlardan oluşur.” Herkes gibi gençler de olumlu bir benlik algısına sahip olmak ister. Çünkü olumlu bir benlik algısı başarı, mutluluk ve huzur getirir. Olumlu bir benlik algısına sahip olan insanlar karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkarlar. Yine kişilerin psikolojik sağlıklarının da benlik algılarıyla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir.



“Erken çocukluktan beri olumlu olarak geliştirilemeyen benlik algısı hem ergenlikte hem de yetişkinlikte belirgin psikolojik, ilişkisel sorunlara neden olabilir. Birey özgüvensiz, kendini yetersiz, değersiz, beceriksiz vb. hissedebilir. Hem sosyal ilişkilerinde hem de mesleki hayatında hissettiği bu duygular onun yapabilecek yeteneği olsa dahi birçok görevi yapamayacağını düşünüp hareket geçmemesine neden olabilir.”

Temeli ailede atılıyor

Pek çok konuda olduğu gibi bireyin benlik algısında da ilk temellerin ailede atıldığını görüyoruz. Benlik algısının bebeklikten itibaren oluşmaya başladığını belirten Psikolog Aykol, ergenlikte ise hızlı bir hareketlilik kazanan bu algıyla ilgili olarak şunları söylüyor: “Çevresi ve kendisi tarafından nasıl algılandığının çok önemli olduğu bu dönemde ergen birey sosyal, fiziksel, akademik vb. tüm yönleriyle “yeterli” olduğunu hem kendine hem de diğerlerine kanıtlamaya çalışır.” O kendisini kanıtlamaya çalışırken ailesinin ne yaptığı, nasıl davrandığı, onu anlayıp anlayamadığı da çok önemli görünüyor. Küçüklüğünde el bebek gül bebek büyüttüğümüz, tabiri caizse ağzının içine baktığımız, yaptığı her hareketi, söylediği her sözü önemseyerek eşe dosta anlattığımız çocuklarımızın çoğunda muhtemelen küçüklüklerinden olumlu bir benlik algısı oluşuyor, hatta bazen biraz abartıyor bile olabiliriz. Ancak onlar biraz büyüyüp “birey” olmaya, bizden ayrı

bir “kişilik” olarak kendilerini ifade etmeye, ortaya koymaya başladıkları vakit nasıl davranıyoruz, nasıl tepki veriyoruz, işin bu kısmı ihmal edilmemesi gereken çok önemli bir husus gibi duruyor.

Psikolog Aykol, ergen bireyin kendisinin her yönden yeterli olduğunu kanıtlamaya çalıştığı bu dönemde ailenin tavrının önemini şöyle açıklıyor: “Ergen birey bunları yaparken aile tarafından desteklendiğinde, başarısı ve yeterlikleri eleştirilmediğinde ya da diğer akranlarıyla kıyaslanmadığında daha yeterli bir benlik algısına sahip olurken tam tersi muameleye maruz kaldığında yetersiz/olumsuz benlik algısına sahip olacaktır.”

“Aslında herkes dâhidir. Ama siz kalkıp bir balığı, ağaca tırmanma yeteneğine göre yargılırsanız, tüm hayatını aptal olduğuna inanarak geçirir.”

Albert Einstein

Olumlu bir benlik algısının gelişmesi için...

Yukarıda benlik algısının olumlu olmasının etkilerine kısaca değinmiştik. Özgüven, özsaygı gibi kavramlarla da ilişkili olduğu bilinen benlik algısının olumsuz olmasının etkilerini ise Sayın Aykol şöyle açıklıyor: “Erken çocukluktan beri olumlu olarak geliştirilemeyen benlik algısı hem ergenlikte hem de ye-





tişkinlikte belirgin psikolojik, ilişkisel sorunlara neden olabilir. Birey özgüvensiz, kendini yetersiz, değersiz, beceriksiz vb. hissedebilir. Hem sosyal ilişkilerinde hem de mesleki hayatında hissettiği bu duygular onun yapabilecek yeteneği olsa dahi birçok görevi yapamayacağını düşünüp harekete geçmemesine, karşı cinsle ilişki kurmakta güçlüklerle (beğenilmeyeceğim, konuşamayacağım vb.) neden olabilir.” Hayatın hemen her alanını etkilediği görülen benlik algısını ve bununla bağlantılı olarak ergen çocuğun öz güvenini geliştirmek için uzman psikoloğumuz anne babalara şu tavsiyelerde bulunuyor:

- Ergenin kendi kişiliğini ve kimliğini oluşturmaya çalıştığını, onun da birey olduğunu ve bazı haklara sahip olduğunu unutmayın,
- Sınırlarına saygı gösterin ve ona özel bir kişisel alan bırakın,
- Dinleyen, anlamaya çalışan ve kabul edici tutumlar sergileyin,
- Mükemmel bir çocuk/ergen tasarlamayın, hata yapabileceğini unutmayın,

Bebeklikten itibaren ihtiyaçları uygun zaman ve biçimde karşılanmamış, duygusal ve fiziksel olarak ihmal edilmiş bireylerin yetişkinlikte, ilişki içinde hem karşısındakine (dış dünyaya) hem de kendisine güven duyması oldukça güçleşir ve yine psikolojik bazı sorunlar ortaya çıkmaya başlayabilir.”

- Ergene yeni durumlar/fikirler hakkında deneyim fırsatı tanıyın,
- Kıyaslamayın, aşırı eleştirel, cezalandırıcı, aşağılayıcı ve baskıcı olmayın,
- Yaşamın akademik başarı (okul,dershane vb.) dışında birçok alanı kapsadığını ve başarının sadece okul başarısı olmadığını unutmayın, ergene sosyal ilişki kurabileceği sınırları tanıyın,
- Herkesin farklı yeteneklerinin olabileceğini bilin ve çocuğunuzun yeteneklerini fark edip onu o yeteneğe kanalize edin,

nuzun yeteneklerini fark edip onu o yeteneğe kanalize edin,

- Takdir edin.

Ya aşırı özgüven...

Yukarıdaki satırları okurken “şimdiki gençlerin problemi özgüven eksikliği değil, aşırı özgüven” diyenler olabilir. Zira bazen gençlerde kendine aşırı/gereğinden fazla güvendiğini düşündüren tavır ve davranışlara rastlıyoruz. Gençlerin, “Bana bir şey olmaz” anlayışı, anne babaya ve çevreye karşı eleştirel olması, “her şeyi ben bilirim” tarzındaki davranışlarını bu duruma örnek olarak gösterebiliriz. İçlerinde buldukları yaş dönemine özgü olan bu davranışlar zaman zaman aileleri ve öğretmenleri zor durumda bıraksa da Psikolog Aykol, bu tür davranış ve tutumların gencin kimlik ve kişiliğinin temellerinin atılmasında etkili olabileceğini açıklıyor: “Bu durum o döneme özgü ve ergen bireyin çevreyi, kendini keşfetmesine olanak tanıyan bir duygu olabiliyor. Böyle durumlarda anne-babanın bunu zedeledikten ve çocuğun kendine zarar vermesini önleyerek bu güveni yaşaması için zemin hazırlaması gerekiyor. Böylece çocuk bir



birey olarak aileden ruhsal olarak 'ayrışabilir' ve kendi kimlik/kişiliğinin temellerini atabilir.”

Güven duygusu kendine güvenle sınırlı değildir

Güven duygusu sadece kendine güvenle tanımlanabilecek bir duygu değildir. Gençlerde güven denince akla ilk olarak anne-babaya güvenmek geldiğini söyleyen Sayın Aykol, “koşulsuz” bir sevgi ile ve sınırlarına saygı duyularak büyütülen bireylerin kendileri ile birlikte başkalarına güvenmeyi de öğrenebildiğini dile getiriyor. Aykol güven duygusunu ve gelişimini şöyle açıklıyor: “Güven duygusu bebeklikten itibaren gelişmeye başlayan ve bebeğin önce bakım veren olarak “anneye” yani dış dünyaya güvenmesiyle ya da “güvenmemesi” ile ortaya çıkan ve yaşam boyu değişerek devam eden bir duygudur. Bebeklikten itibaren ihtiyaçları uy-

gun zaman ve biçimde karşılanmamış, duygusal ve fiziksel olarak ihmal edilmiş bireylerin yetişkinlikte, ilişki içinde hem karşısındakine (dış dünyaya) hem de kendisine güven duyması oldukça güçleşir ve yine psikolojik bazı sorunlar ortaya çıkmaya başlayabilir.”

Gençlerde beden algısı benlik algısını etkiliyor

Ergenlik dönemindeki çocuklarının dış görünüşleriyle çok ilgilendiklerini, aynanın karşısından neredeyse ayrılmadıklarını ya da aynaya küstüklerini anne babalardan sıkça duyarız. Bu ilginin sebebi gençte meydana gelen fiziksel ve hormonal değişikliklerdir. Bazı gençlerin kolaylıkla atlattıkları bu dönem bazıları içinse oldukça sancılı geçmekte, bedenleriyle ilgili algıları olumsuz ve gerçekten uzak olabilmektedir. Mesela kilosunu normal olan bir genç, kendini aşırı kilolu olarak algılayabilmektedir. Bu

meselenin konumuzla ilgili olan kısmı ise ergenlerde beden algısı ile benlik algısı arasındaki güçlü ilişkidir.

Psikolog Aykol, kendi bedenlerini olumlu olarak algılayan, kendisini beğenen ergenlerin benlik algılarının da aynı doğrultuda yüksek olduğunu ve kendilerini olumlu algıladıklarını, aksi durumda ise kendilerine bakış açılarının olumsuz olduğunu belirtiyor: “Bilindiği üzere ergen için en önemli şeylerden biri fiziksel olarak hem akran grubunda hem de karşı cins tarafından beğenilmek ve kabul görmektir. Bu olmadığında ergenin benlik algısı zedelenecek ve kendisini olumsuz/yetersiz algılayacaktır. Bununla birlikte günümüzde insanlara hem basın yayın yoluyla hem de sağlık alanında sürekli olarak bedene yönelik standartlar aktarılmakta ve “ideal” bir beden tablosu çizilmektedir. Bu yüzden er-

genler buna uyum sağlama telaşıyla sert ve bilinçsiz diyetler, aşırı spor vb. sağlıksız tutumlar benimsemektedir. Psikolojik olarak da yeme bozuklukları denen anoreksiya nevroza ya da bulimia'ya varan hastalıklar gündeme gelebilir. Bedene yönelik hassasiyet ergenlikte normal olmakla birlikte bu abartılı boyuttaysa aileler ergenle birlikte bir ruh sağlığı profesyoneline başvurmalıdır."

Uzmanımızın sözünü ettiği basın yayın organlarının sunduğu "güzel insan" imajının yanı sıra ailelerin ve çevrenin bilinçli veya bilinçsiz olarak verdikleri mesajlar da gençlerin beden algılarını ve dolayısıyla benlik algılarını, öz saygılarını etkilemektedir. Medya bir yana, ailelerin çocuklarına beden imajıyla ilgili sözlü veya sözsüz olarak verdikleri mesajların farkına varmaları ve bu konuda dikkatli olmalarının önemi ortada. Daha önemli bir konu da insanın bedenden, maddeden ibaret olmadığını bilmesi, bu anlayışın hayatımıza yansımaları ve çocuklara/gençlere gerek hâl diliyle gerek kal diliyle bu mesajların verilmesi.

İnsanın her şeyden önce "insan" olarak yaratılmakla kazandığı payeyi bilmek, kendine o gözle bakmak ve o şerefli hâli korumak için gayret sarf etmek... Şeyh Galip'in çok güzel ifade ettiği gibi insanın "âlemin özü" olduğunu bilmek, hissetmek ve hissettirmek gerekir:

"Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemsin sen

Merdüm-i dide-i ekvan olan âdem-sin sen."

(Kendine hoşça bak; sen âlemin özüsün, varlıkların göz bebeği olan insansın.)

Olumsuz benlik algısı değiştirilebilir mi?

Kişide benlik algısı kısa bir sürede ve bir çırpıda oluşmadığı gibi bir çırpıda da değişmesi beklenmez elbette. Olumlu deneyimle olumlu benlik algısını destekleyeceği ve kendine güvenini artıracığı için çocuklara ve gençlere, başarılı olabilecekleri, kendilerini değerli hissedebilecekleri ortamlar hazırlanmalıdır.

Bunun için sabırla ve kararlılıkla uğraşmak gerekir. Uzmanımız Sayın Aykol, bu konuda gerekirse bir uzman yardımına başvurmanın önemine değiniyor: "Olumsuz benlik algısı psikoterapi sürecinde bi-

reyin yaşam öyküsünü yeniden ele alınarak ve çeşitli müdahalelerle daha olumlu ve işlevsel bir hâle getirilebilir, benlik algısı ile birlikte özsaygı ve özgüven arttırmaya yönelik müdahaleler kullanılabilir."



"Ergenlik dönemindeki çocuklarının dış görünüşleriyle çok ilgilendiklerini, aynanın karşısından neredeyse ayrılmadıklarını ya da aynaya küstüklerini anne babalardan sıkça duyarız. Bazı gençlerin kolaylıkla atlattıkları bu dönem bazıları içinse oldukça sancılı geçmekte, bedenleriyle ilgili algıları olumsuz ve gerçekten uzak olabilmektedir. Mesela kilosunu normal olan bir genç, kendini aşırı kilolu olarak algılayabilmektedir."