

ÇOCUK VE ERGENLERDE BENLİK ALGISI



Psikolojik Danışman Zahide KABAKÇI

Haziran 2025 Bülteni

BENLİK ALGISI NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR?



Benlik, bireyin kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını, kişinin ne olduğu, ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini içeren bir kavramdır. En basit haliyle, kişinin kendisini herkesten ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütün olarak hissetmesi ve bunun bilincinde olmasıdır. Bu, bireyin kendine olan saygısını, kabulünü ve genel yargılarını etkileyen kritik bir unsurdur.

Benlik Algısı Nasıl Gelişti?

Benlik algısı kavramı, 1952'de William James tarafından ortaya atılmıştır. James'e göre dört temel benlik türü bulunmaktadır:

- **Maddesel Benlik:** Kişinin sahip olduğu fiziksel nesneler ve bedeniyle ilgili algısı.
- **Sosyal Benlik:** Kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve farklı sosyal durumlarda nasıl davrandığı.
- **Ruhsal Benlik:** Kişinin iç dünyası, düşünceleri, duyguları ve inançları.
- **Saf Ego:** Kişinin öznel farkındalığı ve benlik duygusu.

- **Kuramcılar benliğin gelişiminde farklı noktalara değinmişlerdir. Sullivan, Horney, Rogers ve Mead gibi kuramcılar benliğin toplum tarafından şekillendirildiğini, kişilerarası ilişkilerin ve bu ilişkilerin algılanışının benlik gelişiminde önemli rol oynadığını savunurlar. Freud, Adler ve Jung gibi kuramcılar ise bireyin doğuştan getirdiği dürtülerin önemini vurgulamışlardır. Bir çocuğun tek başına bir adada büyümesi durumunda iç dünyasının farkında olacağı (öznel benlik farkındalığı) ancak sosyal benliğin gelişmeyeceği düşünülmektedir.**

Çocukluk Döneminde Benlik Algısı

Çocukluk döneminde benlik algısı, özellikle aile ve okulöncesi dönemdeki bağlanma stilleri ve anne-baba tutumları tarafından şekillenir. Çocuklar, çevreleriyle etkileşim kurarak kendileri hakkında bilgi edinir ve benlik algılarını inşa etmeye başlarlar.

ERGENLİK DÖNEMİNDE BENLİK ALGISI VE KİMLİK ARAYIŞI



Ergenlik dönemi, benlik algısının en yoğun şekilde sorgulandığı ve şekillendiği bir dönemdir. Ergenler, aileden duygusal bağımsızlaşma, meslek seçimi, cinsel kimliğe uygun sosyal rollerin geliştirilmesi gibi birçok alanda kendilerini geliştirmeye çalışırlar. Bu süreçte "Ben kimim? Kendimi nasıl tanımlıyorum? Benliğim hakkında neler hissediyorum? Toplumdaki rolüm nedir?" gibi sorularla hem kimlik arayışına girer hem de benlik algılarını güçlendirmeye çalışır.

Ergenlik döneminde bireyler, kendileriyle ilgili değerlendirmeler yaparak sınırlarını bilmek ve belirlemek isterken; kim olduğu, nereden geldiği, hayat amacının ne olduğu gibi sorulara cevap bulmaya çalışmaktadır. Bu dönemde benlik değeri, kendini kabul ve kendine saygı düzeyleri, kişinin kendisiyle ilgili genel yargılarını etkileyen oldukça önemli faktörlerdir.

Sosyal medya da ergen bireylerin benlik şemalarını biçimlendirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya aracılığıyla elde edilen geri bildirimler, ergenlerin kendi kendilerini değerlendirmeleri sonucunda benlik saygısını oluşturur. Düşük benlik saygısına sahip ergen bireylerin, gerçek hayatta etkileşime geçmek yerine sanal dünyada dolaşmayı tercih edebildikleri gözlemlenmektedir.



Benlik algısı, bireyin yaşamının her döneminde önem taşıyan, ancak çocukluk ve özellikle ergenlik döneminde temelleri atılan ve gelişen karmaşık bir yapıdır. Aileden sosyal çevreye, okuldan medyaya kadar birçok faktör, bireyin kendisini nasıl algıladığını ve bu algının ne kadar sağlıklı olduğunu belirler. Çocuk ve ergenlerin sağlıklı bir benlik algısı geliştirmeleri için desteklenmeleri, hem bireysel gelişimleri hem de topluma katkıları açısından büyük önem taşımaktadır. Unutmayın, sağlıklı bir benlik algısı, mutlu ve başarılı bireyler yetiştirmenin temelidir.