

## PSİKOLOJİK DANIŞMADA BENLİK KAVRAMI

Doç. Dr. Süleyman Çetin ÖZOĞLU\*

Psikolojide ve insanı konu alan diğer disiplinlerdeki son gelişmeler Psikolojik Danışma (Counseling) kuram ve uygulamalarını etkilemekte ve biçimlendirmektedir. Benlik (Self), Kimlik (Identity) ve Kişilik (Personality) kavram ve sistemleri Psikolojik Danışma sürecinin temel unsurlarıdır. Bireyin bir benliği, bir kimliği ve bunları da içeren bir kişiliği vardır. Birey, benliğini belirlemek kimliğini hissetmek ve hissettirmek ve kişilik sistemini yaşamındaki amaçlarına ulaşmak için düzenlemek, biçimlendirmek, korumak ve sürdürmek durumundadır. Bu düzenleme ve biçimlendirme, bir diğer deyişle, benlik kavramı ile gerçek arasındaki ilişkiyi görerek bir bağdaştırma sağlayabilme aksadığı veya bozulduğu zaman ve durumlarda birey psikolojik yardıma gereksinme duyar. Bireye psikolojik yardım sağlama yollarından biri de Psikolojik Danışma olmaktadır. Psikolojik Danışma ise, bozulan veya aksayan benlik gerçek (durum) ilişkileri boyutunda bireyin kişilik değişmesine yardım eden bir süreç olmaktadır. Bu süreçte odak noktası bireyin benliği ve benliğin gelişmesi olmaktadır.

Kişilik sistemi öğrenme sonucuna göre oluşur. Bu öğrenilmiş kişilik sistemi ve onun mekanizması en iyi biçimde belkide benlik kavramının korunması (protection of self-concept), benliği gerçekleştirme (self-realization) olarak anlaşılabilirliğine göre, Psikolojik Danışmanın veya Psikoterapinin ana fonksiyonu, çeşitli metodlar kullanarak bireyin mutluluğunu ve gelişmesini önleyen bir düzeyde işleyen bu mekanizmayı çözümlenmek ve etkisiz kılmakta bireye yardımcı olmaktadır. Bu fonksiyon, Hümanistik Psikoloji görüşünde bireyin benliğini gerçekleştirme çabasındaki engel ve başarısızlıklarını ortadan kaldırma ve bireyin gizil güçlerini etkili kılmasına yardımcı olmak biçiminde de belirlenebilir. Zira, benliği gerçekleştirme bir çaba olduğu kadar bireyin ulaşmaya çalıştığı bir düzey olup yaşam boyu devam etmesi gereken bir süreçtir.

\* Eğitim Psikolojisi Bölümü Öğretim Üyesi

Birey yaşamındaki her bir durum için bir benlik kavramına sahiptir. Bu benlik kavramları, bireyin algıladığı benliği (perceived self), diğerlerinin kendisini nasıl olması gerektiğine inandıklarını düşündüğü benliği ve kendisinin olmasını istediği ideal benliği olmaktadır. Bireyin benlik kavramı, çeşitli biçimlerde olmak üzere sevgi, tercihler, diğerlerine dayanma, dileklerin ve umutlarının düzeyi, başarı, güdülenme, bedensel varlık, rahatsız edici durumlar, sosyal sınıf, ana-baba kararları, küçültücü ifadeleri kabul veya red ile bunlar gibi psikologların üzerinde durdukları diğer kavram ve psikolojik özelliklerle ilişkilidir. Kısaca, benlik bireyin kendisi ve içinde yaşadığı çevresine ilişkin değerlendirmelerini ve anlamlandırmalarını içermektedir.

### Benlik Kavramı İle İlgili Tanımlar

Psikolojide, bir çok kavramlarda olduğu gibi, benlik kavramında da farklı yaklaşımlar çerçevesinde farklı tanımlar görmek mümkündür. Benlik, genellikle, bireyin davranış biçimini tespit eden kavramlarının, değerlerinin, amaçlarının ve ideallerinin dinamik organizasyonu olarak tanımlanır. Benlik, diğerlerinin bireye bakışında ve onun diğer bireylerin algılarında belirlenmesinden oluşan kimlik'ten farklı olarak, bireyin kendine bakışından kaynağını alarak oluşmaktadır. Kişilik ise, benlik ve kimlik kavramlarını da içermek üzere bireyin tümünü belirleyen ve ona ait olan yapı ve dinamik fonksiyon örüntüsüdür. Son yıllarda gelişmiş olan ve bireyi bütüncü (holistik) ve dinamik bir yaklaşımla ele alan "Hümanistik Psikoloji" çalışmalarının odak noktasında bulunan benliği gerçekleştirme (self-realization) kavram ve güdüsü benlik kavramından pek farklı bir kavram değildir.

Benlik kavramı ile ilgili çeşitli tanımları incelemek, bu kavramın Psikolojik Danışma'daki yerini anlamaya yardımcı olacağı düşüncesi ile belli başlı tanımlar ele alınacaktır. Calvin ve Lindzey'e (1957) göre benlik teriminin modern psikolojideki kullanımında iki belirgin anlamı vardır. Bir taraftan benlik, bireyin kendisi hakkındaki tavır ve duyguları ele alınarak tanımlanmakta, diğer taraftan ise benlik, bireyin davranış ve uyumunu yöneten bir gurup psikolojik süreçler olarak görülmektedir. Terapötik (sağaltıcı) psikolojide benlik birinci derecede psikolojik, ikinci derecede fiziki bir nesne, varlık olarak düşünülmektedir (Shostrom ve Brammer, 1960).

Psikolojik benlik'in bireyin yaşantıları sonucu oluşup geliştiği çerçevesindeki görüş, benlik kavramına sosyal benlik düşüncesi ile yak-

laşıldığını belirlemektedir. Örneğin, Dai (1952), benlik kavramını sosyal boyuttan ele almakta ve benlik'in bireyin birincil sosyal gurubunda (primary social group) geliştiğine ve bu benlik kavramının, ikinci derecedeki çeşitli sosyal gurup kavramlarının kişilikte bütünleşmesindeki benlik hiyerarşisinin temelinde olduğuna işaret etmektedir. Bu görüşe göre, benlik kavramlarının temelinde, birincil (asıl) sosyal gurupta gelişmiş olan benlik kavramı vardır.

Shaffer ve Shoben (1956) ise, bireyin benlik kavramı için her hangi bir ögenin asıl veya temel olmadığını belirlemektedirler. Bunlara göre benlik kavramı, bir tavırlar örüntüsü (pattern) olup diğer tavırlar nasıl öğrenilip kazanılırsa o yollarla öğrenilir ve kazanılır. Bu tip yaklaşım bize, bireyin bir çok davranışının, kendi benlik kavramının devamlılığını sağlama yönündeki atımları, çabaları olarak anlaşılabilirliğini göstermektedir. Bireyin benlik kavramının devamlılığını sağlaması, yüksek düzeyde bir çeşit psikolojik dengedir (homeostasis). Benlik, geçmiş yaşantıların öğrenilmiş davranış kalıp takımları olarak görüldüğünden benlik'e ait kavramlar (concepts of self) sık sık benlik kavramı, (self concept) veya benlik yapısı (self structure) terimleri ile ele alınmakta ve zaman zaman buna (self realization) benliği gerçekleştirme de dahil edilmektedir. Benlik'e ait kavramların çeşitli terimlerle anlatılmasının nedenini benlik'in psikolojik bir varlık oluşunda ve bireyin benliğini, büyüme süreci içinde oluşturmasında görenler vardır (Shaffer ve Shoben 1956).

Benlik, metafizik veya dinsel bir kavram olmayıp, bilimsel psikolojinin konusudur. Benlik, bireyin yaşantısında en gerçek bir varlık olup psikolojik açıdan, bireyin çevresini algılamasında, yapılandırmasında, değerlendirmesinde ve tepkilerde bulunmasında bir başvuru çerçevesidir (frame of reference). Brophy (1959), benlik kavramının bireyin kendisini tanımlamada kabul ettiği değer ve psikolojik özellikler olarak da kabullenilmiş olduğuna işaret ederek, benlik'i psikososyal bir kavram olarak ele almaktadır.

Psikolojide Geştalt ekolünün benlik ile ilgili görüş ve tanımını Frondizi'nin (1952) yazılarında görmekteyiz. Ona göre benlik, kişiliğin fonksiyonel bütünleşmesidir. Bu çerçevede benlik, onu oluşturan unsurların farklılığı ve karşılığına dayanan dinamik bir bütündür. Bu tanıma yakın bir tanımda Sabrin (1952) tarafından verilmiştir. Sabrin benlik'e bireyin var oluşunun çeşitli özelliklerine ait fikirlerinden oluşturduğu zihinsel (cognitive) bir yapı olarak bakmaktadır. Benlik, arınmış, belirlenmiş alt yapılar (örneğin somatik benlik, sosyal

benlik gibi) üzerine temellendirilmiştir. Bu alt yapıların kendilerine göre gelişme kalıpları vardır ve sonuçta bütünleşmiş bir yapıya dönüşmektedirler.

Benlik kavramının Psikolojik Danışma kuram ve uygulamalarında yer almasında ve odaklaşmasında etkili olan yaklaşım, 'fenomen' kavramını temel alan psikolojik kuram geliştirme çalışmalarında görülmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşımın benlik ile ilgili tanım ve açıklamalarına eğinilecektir. Rogers (1952), geliştirdiği ve psikoterapide Avrupa orijinli olmayan tek kuram olarak ta değerlendirilen kuramında, fenomenel yaklaşımın belirlediği benlik kavramını odak olarak ele almakta ve işlemektedir. Snygg ve Combs (1959), benliği (phenomenal self) fenomenel olarak belirlemekte ve fenomenel alanın 'ben' dediğimizde kastettiğimiz öğelerini fenomenel benlik olarak ileri sürmektedirler. Yazarlara göre fenomenel benlik, fenomenel alanın, bireyin kendi parçası veya özelliği olarak yaşantılaştırdığı öğeleri ile fiziksel varoluşunu içermekte ve kapsamaktadır.

Freud'ün Psikoanalitik yaklaşımında benlik kavramı ayrı bir kavram olarak ele alınmamıştır. Bu yaklaşımdaki psişik strüktür organizma ve modelinde gerçek'in uygulayıcısı olarak ele alınan 'ego' kavramı ile ilgili açıklamalar benlik kavramına yakın kabul edilmektedir. Ancak, içgüdüsel enerjinin kaynağı olan 'id' ile benlik'i gerçekleştirme kavramı arasında temelde daha anlamlı bir ilişki kurulabilir. İçgüdülerin doyurulma derecesi ile bireyin kendini bulması açısından, içgüdülere ilkel benlik olarak bakılabileceği olasılığına işaret edilmektedir (Erikson, 1965).

Buraya kadar ele aldığımız benlik ile ilgili tanım ve açıklamaların birbirlerinden belirli ölçülerde farklı oluşu, bireye ve onun davranışlarına farklı açılardan bakışın bir sonucu olmaktadır. Literatürdeki tanım ve açıklamaları ana hatları ile inceledikten sonra, benlik kavramını Psikolojik Danışma süreci içinde ele alısta şu tanımı belirlemede yarar umulmaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendiliğini ve öz oluşunu, içinde yaşadığı çevreden ve diğer benlik veya benliklerden farklılaştıran temel ve belirgin özelliklerinin dinamik bir biçimde birey tarafından soyutlanmasıdır.

### **Benlik Kavramının Gelişmesine Genel Bir Bakış**

Hiç kuşku yoktur ki benlik de en azından kendi bütünlüğü içinde bir organizmadır ve yaşam boyu büyük ölçüde gelişir ve değişir. White

(1956), benlik'in özünün "ben", "beni", "bana" olarak yaşandığını ve "bunun" "ben olmayan" her varlık ve kavramdan belirlenerek ayrıldığını ve ona göre geliştiğini öne sürmektedir. Ayrıca, benlik'in yalnız bir obje olmayıp aynı zamanda bir araç, ajan (agency) olduğunu belirlemektedir. Allport ise, ego ile ilgili görüş ve açıklamalarında, benlik kavramını belirleyerek, "Bireyin kendi benliğinin varoluşu, ölümsüz olmayan herkesin... açıkça benimsediği bir olgudur" demektedir (1943, s. 451).

Bireyin benlik kavramının gelişmesinde, büyüme ve gelişmesinin genel kurallarının yanı sıra iletişim (communication) önemli bir araç ve kavramdır. Patterson (1959), iletişimin araç olarak bireyler arası ilişkilerin temeli olduğuna işaret etmekte ve iletişimin, karşıdaki kimşenin rolünü alma, oynama yeteneğini zorunlu kıldığını öne sürmektedir. Bir başkasının rolünü alıp bu rolü oynama sağlandığında bu rol birey için benlik, bir obje veya kavram olarak yaşanmakta ve benlik'i anlama özbilgi (self-awareness) gelişmektedir. Başkaları ile iletişimdeki devamlılık ve buna dayalı olarak kendini diğer kimselerin kendilerini gördüğü gibi görmek, benlik kavramını sosyal gerçekle aynı çizgide tutmaktır.

Literatürde benlik kavramının gelişimine ilişkin konuları incelediğimizde insanın öncelikle psikolojik bir varlık olduğunu, çocuklukla rasyonel yargıdan ziyade duygularla güdümlendiğini ortaya koyucu görüşlerle karşılaşmaktayız. Belkide bundan dolayı bireyin kendisi ile onur duymaya ilişkin (self-regarding) tavırları ve tutumları benlik kavramı ile sıkıca dokunmuş bulunmaktadır. Birey benlik kavramı ile bağdaşık biçimde (ahenk içinde) davrandığı zaman kendini güven içinde, yeterli ve değerli hissetmektedir. Birey, kendini tanımladığından farklı olarak davranma ve yaşantısını sürdürme durumunda kaldığında ise, kendini güvensiz, yetersiz ve değersiz hissetmektedir. Bu durum bireyin tüm gelişmesini olumsuz yönde ve boyutlarda etkilemektedir.

Bireyin içinde doğduğu dünya, kültürün belirli yorumlarının ve biçimlendirilmelerinin etkisi altında fiziki objelerden oluşmaktadır. Dolayısıyla, fenomenel benlik, bu konudaki kurama göre, büyük ölçüde kültürün bir ürünü olmaktadır. Bu görüşün temsilcileri olan Snygg ve Combs (1959), bireylerin çevrelerindeki varlık ve bireylerle ilişkilerinde kültürün zorlayıcı özellikleri ile kültürün veya alt kültürlerin değerlerini, tabularını ve töresel kavramlarını kabul ettiklerini öne sürmektedirler. Bu iki psikologa göre varlıkların anlamları bireyin kendi gerçek'inin parçaları haline gelir ve onun benlik kavramlarını oluşturur.

Snygg ve Combs, Raimy'nin benlik kavramı ve onun gelişimi ile ilgili üç temel kuralını şöyle sıralamaktadırlar (1959):

1. Benlik kavramı, öğrenilmiş bir algısal sistem olup, algısal alanda bir obje gibi fonksiyon göstermektedir.
2. Benlik kavramı, yalnızca davranışları etkilemekle kalmamakta, kendisi de davranış ve doyurulmamış ihtiyaçlarla değiştirilmekte ve yeniden yapılanmaktadır.
3. Benlik kavramının dış gerçekle az bir ilişkisi bulunabilmekte veya hiç ilişkisi olmayabilmektedir.

Bu temel kuralların yanı sıra benlik kavramının önemli bir başka niteliği, özellikle Psikolojik Danışma açısından, dikkati çekmektedir. Benlik kavramı, koşullar uygun olduğunda hızla yeniden yapılanmaya olasılık sağlamada aşırı derecede duyarlıdır; fakat, dış gözlemciler göre, baskının zorlayıcı, şiddetli görüldüğü koşullarda değişmeyebilmektedir. Bu fenomenin açıklanmasında, benlik kavramında (algısal alanın diğer öğeleri gibi) algısal reorganizasyonun kurallarına göre fonksiyon gösterdiği fikri ileri sürülmektedir.

“Çocukta benlik kavramı nasıl gelişir?” sorusu farklı biçimlerde cevaplanabilir. Çocuk kendini yalnız kendi yaşantıları ve kendi gelişiminden sorumlu olanların davranışları içinde görmektedir. Çocuğu onun kendisini gördüğü gibi gördüğümüzde onun davranışları bizim için anlaşılır olmaktadır. Çocuğun kendisi ile ilgili kavraması, görüşü yakınları tarafından kabul edilmediğinde, o, kendini savunmaya zorlamaktadır. Bu savunma ise inatçı, yaramaz ve beğenilmeyen davranışlar gösteren bir birey ortaya koymaktadır. Benlik kavramının gelişme ve organizasyonunun, çocuğun kendi amaçları ile yetişkinlerin amaçlarını farkedebilmesinde çok önemli bir etkisi vardır. Çocuk kendini başkalarından ayırmayı onlarla etkileşim yoluyla, örneğin, onlara dokunduğunda, onlarca okşandığında, doyurulduğunda veya onlarla oynadığı zaman öğrenir.

Genel olarak, çocuk takriben sekiz aylıkken başkalarının yüzlerini ayırtedmeğe başlar. Bilinen ve bilinmeyen yüzleri ayırtedmeğe başlama utangaçlık davranışının gelişmesine yol açabilir. Yüzleri ayırtedme, varlıkları farketme gibi algılamanın ilk görünümünü, algılamanın diğer biçim ve yolları izler. Benlik bir başka deyişle kendini diğer bireylerden ayırtedme, algılama gücü arttıkça gelişmeye başlar. Symonds (1951), bireyin kendi benlik'ini farketmesine ve ayırmasını öğrenmeden önce diğerlerini farketmeyi ve ayırmayı öğrendiğini belirtmektedir.

Ayırdedme yani farklılaştırma sürecinde algılama önemli bir faktördür. Birey tarafından dış dünya, benlikten bağımsızlığı içinde arama ve karşılaştırma süreçleri ile farkedilir. Örneğin, çocuk önce, annesinin gelişimiyle ilgili merakla bekleme ve umma işaretlerini, gösterisini yapmakta ve bunu annesinin adımlarını, sesini, şarkı mırıldanmasını ve sonunda onun gelişimini farketmesi izlemektedir.

Başlangıçta bireyde benlik'in kendine karşı aşırı güven duygusu olarak organize olduğu yaygın bir görüştür. Benlik ile ilgili ilk belirgin duygular kinestetik duyumlarla başlar. Benlik'in diğer benliklerden ayırdedebilmesi daha çok dokunma duyularındaki farklılıkla oluşur. Çocuğun hissettiği bedensel benlik'in mutlaka diğerinin gözlediği bedensel benlik olması gerekmez. Dil, benlik kavramının açıklığa kavuşturulmasına yardım eder. Çocuk kendi ismini "benim", "bana" ve "ben" sözcüklerinden önce kullanır.

Bireyin, kendisini başkalarının görüş açısından görme yeteneği onun fenomenel alanın gelişmesinden bir süre sonra oluşur. Benlik kavramı, başkalarını farketme ve kavramlaştırma sürecinden sonra gelir. Benlik, birey içinde yaşadığı dünya, çevre ile ilişkilerini tanımladığı zaman biçimlenir, form kazanır. Bu tanımda meydana gelecek kopukluklar ve yetersizlikler benlik'i tehdit edici rol oynamaktadır. Benlikteki değişimler, başarısızlığın, üzüntünün yetersizlik ve aşağılık duygularının, şüphenin ve kararsızlığın sonucudur. Benlik ile bireyin içinde bulunduğu durumun gerektirdikleri, koşulları arasındaki farklılığı algılama yeteneği bireyin kendisini başkalarının kendisini gördüğü gibi görme yeteneğine de bağlı bulunmaktadır. Bu yeteneğin gelişmemiş olması, durumun zorunluluklarını benlik için sürekli bir tehdit olarak algılamaya yol açabilmektedir.

### **Psikolojik Danışmada ve Psikoterapide Benlik Kavramının Yeri**

Tanımlara ilişkin tartışmada değinildiği gibi, benlik kavramı Psikoanalitik yaklaşımda 'ego' olarak kabullenilmekte ve kullanılmaktadır. Bilindiği gibi 'ego' ile benlik kavramı farklıdır. Bir çok psikologda bu farklılığı belirlemişlerdir. Shaffer ve Shoben (1956) benlik'in, bütünleşmiş bireyin davranışı biçimindeki anlamı dışında, bir varlık olmadığını, 'ego' nun ise, eğer bir anlamı varsa, bireyin kazanılmış dürtülerinin, görüşlerinin ve alışkanlıklarının birleşmesi, bütünleşmesi, olduğunu öne sürmektedirler. Diğer taraftan Symonds (1951) 'ego' yu, bir davranışçının gözlemleri açısından, objektif benlik olarak belirle-

mekte ve bir başka yöndende Psikoanalitik kuramı izleyerek bu kavramı, algılama, düşünme, hatırlama gibi bir gurup süreçler olarak tanımlamaktadır. Bu süreçler içreel dürtülere ve bireyin kendine tepki gösterme yolu olarak benlik'e tatmin edici doyumlar sağlamak için planlar geliştirmek ve uygulamakla yükümlüdürler. Psikoanalitik kurama göre, benlik kavramı geniş ölçüde 'ego' nun başarısı veya başarısızlığı ile saptanmaktadır.

Psikiyatride İlişkiler Kuramı (Interpersonal Theory) olarak bilinen ve Sullivan'ın (1953) geliştirdiği görüşte benlik kavramı kaygıdan kaçışa (avoidance of anxiety) temellendirilmektedir. Bu görüşe göre, benlik kavramı gerçekte, insan hayatının ham, işlenmemiş unsurlarının başkalarının benlik sistemleri ile etkileşmesinden sonra yaratılmaktadır. Bu benlik kavramı bir sistem olarak sürekli, dayanıklı ve göreceli (izafi) nitelikte, kalıcı karakteristik tavırlardan oluşma eğilimindedir. Karakteristiklerin kalıcılığı, özelliği, benlik açısından, bireyler arası ilişkilerin tümsel ve biçimsel olarak değişip değişmemesine bağlı kalan bir durumda kabul edilmemektedir. İlişkiler kuramındaki temel varsayım şudur: İnsanın başkalarıyla yakın ilişki içinde olma gereksinmesi vardır ve ancak böyle bir ilişki içinde iken insan kendini emniyette hissedebilir. Bu kurama göre insanın başkaları ile ilişki kurma gereksinmesi yalnızca fiziki emniyet için değil, kuvvetli doğal içgüdü örüntülerinden yoksun oluşundan dolayı, nasıl yaşayacağını öğrenmek amacıyla başkalarıyla ilişki kurması biçimindedir. Bu öğrenme, başkalarıyla ilişkiler içinde, örnekler, onaylamalar veya engellemeler, yoksun kılmalarla bireyde benlik sistemini yaratır. İlişkiler kuramında herhangi bir gurup için, benliğin değişebileceği iki tip durum vardır:

1. Büyük baskı altında veya günaha teşvik durumunda birey için değeri olan, önemli kişilerin onaylamalarına rağmen kabul edilmeyecek hususlar doğabilir.
2. Hayatımızda değeri olan, önemli kişiler değiştiğinde ve yeni durumlara adapte olmada, belirli özellikler öne sürülebilir ve onların belirmesine izin verilebilir.

İlişkiler kuramının benlik ile ilgili görüşlerini eleştiren Thompson (1958), benliğin bütünü ile kaygıdan kaçışın ürünü olmadığını kaydetmektedir. Dikkati çeken bir diğer husus ta Sullivan'ın ilişkiler kuramının benlikte gelişmemiş gizil güçlere (undeveloped potentialities) yer vermemesidir. Bu bakımlardan ilişkiler kuramına dayalı benlik görüşlerinin Psikolojik Danışma ve Psikoterapi uygulamalarında yer alışı sınırlı kalmaktadır.



Carl Rogers'in Psikolojik Danışma kuramında (1951, 1959) benlik kavramı geniş boyutlar içinde odak noktası olarak ele alınmakta ve kuramın temelini oluşturmaktadır. Rogers'a göre Psikoterapi birincil olarak benlik'in reorganizasyonu ve fonksiyonu ile uğraşır. Hali hazırda benlik organizasyonu ile uyummadığı ve onu tehdit edici olduğu kabul edildiğinden dolayı benlik'in karşılayamadığı, yüz yüze gelemediği hususlar onun yaşamının parçaları olabilmektedir. Ancak birey bu hususları benlik'i ile bağdaştırma içsel güç ve yeteneğine sahip kabul edildiği için Psikolojik Danışma bu gücün kullanılmasında yardımcı olmak durumundadır.

Rogers'in kuramının belli başlı kavramsal içeriklerinden biri benlik kavramıdır. Bu benlik, fenomenel alanın farklılaştırılmış bir parçası olup bilinçsel algılama kalıbını ve 'ben', 'beni', 'bana' değerlerini içermektedir. Rogers'ın (1951) kişilik ve onun değiştirilmesi ile ilgili kuram ve yaklaşımının çekirdek kavramı olan benlik bir çok özelliklere sahiptir. Bunlardan en önemlilerini şöyle sıralayabiliriz:

- a. Benlik organizmanın çevre ile etkileşiminden oluşur.
- b. Benlik diğer bireylerin değerlerini kendi zihinsel süreci gibi görebilir (introjection) ve bunları çarptırılmış bir biçimde algılar.
- c. Benlik devamlılık, tutarlık için uğraşır ve çabalar.
- d. Organizma benlikte devamlılık, sağlayan biçimlerde davranır.
- e. Benlik yapısı ile devamlılık, tutarlılık göstermeyen yaşantılar tehditler, tehlikeler olarak algılanır.
- f. Benlik olgunlaşmanın ve öğrenmenin sonucu olarak değişebilir.

Benlik kavramının bu özellikleri, özellikle benlik'in olgunlaşma ve öğrenme ile değişebilmesi, Rogers ve onu izleyenlerin psikoterapi uygulamalarını ve araştırmalarını biçimlemiştir. Benlik kavramının yapısı ve onun ilişkileri Rogers (1951) tarafından 19 seri öneride (propositions) toplanmıştır. Bu öneriler Rogers'ın geliştirdiği Danışmanın Merkez Olduğu (Client-Centered) Psikolojik Danışma kuramının da temel öğeleri olarak ele alınmaktadır. Bu bakımdan bu önerileri ele almak benlik kavramının Psikolojik Danışmadaki yerini ve ele alınışını incelemede yararlı olacaktır.

Psikolojik Danışmada Danışanın Merkez olduğu kuramın benlik kavramı ile ilgili temel önerileri şunlardır:

1. Her birey kendisinin merkez olduğu ve devamlı değişen bir yaşantı evreni içindedir, var olmuştur.

2. Organizma çevreyi, alanı, nasıl algılıyor ve yaşantısını nasıl sürdürüyorsa öyle tepki (reaksiyon) gösterir. Bu algılanan çevre, alan, birey için gerçek'tir. (Bu fenomenal çevredir.)
3. Organizma bu fenomenal çevreye organize olmuş bir bütün olarak tepki gösterir.
4. Organizma temel bir eğilime, çabaya, uğraşıya sahiptir. Bu, tecrübe kazanan organizmayı gerçekleştirme, varlığını sürdürme, çoğaltma, arttırma niteliğinde bir çabadır.
5. Davranış, temel olarak organizmanın yaşadığı, gereksinmelerini algıladığı çevrede bu gereksinmelerini doyurmak için hedefe yönelik girişimidir.
6. Coşku, hedefe yönelik davranışa eşlik eder ve genel olarak onu kolaylaştırır. Söz konusu coşku davranışın bitirici, tamamlayıcı yönünden çok araştırmacı yönü ile ilgilidir. Coşkunun şiddeti organizmanın sürdürülmesi ve arttırılması için anlam taşıyan, geçerli olarak algılanmış davranış ile ilgilidir.
7. Davranışı anlamının en elverişli noktası bireyin kendi içreç görüş çerçevesindedir.
8. Tüm algılanmış çevrenin bir kısmı giderek benlik olarak farklılaşmıştır.
9. Çevre ile etkileşmenin sonucu, özellikle diğer bireylerle etkileşim sonucu, benliğin yapısı biçimlenir, form kazanır.
10. Yaşantıya bağlı değerler ile benlik yapısının parçası olan değerler bazen organizma tarafından doğrudan doğruya tecrübe edilirler, bazen de değerler başkalarından bozulmuş, çarpıtılmış biçimde alınır ve sanki doğrudan doğruya tecrübe edilmiş gibi algılanırlar (introjection).
11. Bireyin yaşamındaki belirgin yaşantılar (tecrübeler) şunlardır:
  - a) Sembolize edilmiş, algılanmış ve benlik ile ilişkili biçimde organize edilmiş olanlar.
  - b) Benlik yapısı ile algılanmış bir ilişkileri olmadığı için önemsenmemiş olanlar.
  - c) Benlik yapısı ile devamlılık göstermediği için sembolizasyonu yadsınmış (inkar edilmiş) veya çarpıtılmış biçimde sembolize edilmiş olgular.
12. Organizma tarafından uyarlanmış olan davranış yolları, benlik kavramı ile devamlılık gösterenlerdir.

13. Bazen davranış, sembolize edilmemiş ihtiyaçlar ve organik yaşantılar yolu ile getirilmiş olabilir. Bu tür davranış benlik yapısıyla devamlılık göstermediği gibi sahip olunmuş davranış da değildir.
14. Psikolojik uyumsuzluk, organizmanın benlik kavramıyla bütünleşmemiş olan anlamlı, duyumsal ve iç organlara ait yaşantıların farkında olmayı yadsıması (inkar etmesi) halinde meydana gelir. Bu durum psikolojik gerginlik meydana getirir.
15. Psikolojik uyum, organizmanın duyumsal ve iç organlara ait bütün yaşantılarının benlik kavramı ile sembolik düzeyde özümlemesi ile meydana gelir.
16. Benlik organizasyonu ve yapısı ile devamlılık göstermeyen yaşantılar bir tehlike, tehdit olarak algılanabilir. Bu tip algılamamanın artması benlik kavramının daha katı yapıda kendini devam ettirmek için organize olmasına neden olur.
17. Bazı durumlarda, özellikle benlik yapısına herhangi bir tehdidin tamamıyla söz konusu olmadığı hallerde, süreklilik göstermeyen yaşantılarda algılanabilir, incelenir ve bunları özümleme ve içelleştirme için benlik yapısı değişir.
18. Birey kendinin bütün duyumsal ve iç organlarına ait yaşantılarını sürekli ve bütünleşmiş bir sistem içinde algılar ve kabul ederse bunun doğal sonucu olarak diğer bireyleri daha çok anlayacak ve onları ayrı bireyler olarak daha çok kabul edecektir.
19. Birey kendi benlik yapısına organik yaşantılarını daha çok algılar ve kabul ederse, kendisini, hali hazırdaki değer sistemini -ki bu sistem bozulmuş, çarpıtılmış biçimde sembolize edilmiş introjeksiyonlara dayalıdır-sürekli organik kıymetlendirme süreciyle değişir bulacaktır. (Rogers 1951)

Hem Rogers (1959) hemde Snygg ve Combs (1959) benlik kavramı ve yapısındaki bir reorganizasyonun davranışlardaki değişiklikler sonucu meydana geleceği ve davranışlardaki değişikliklerin benlik kavramındaki değişikliklerden kaynağını alacağı yönündeki inançlarını belirtmektedirler. Rogers bu karşılıklı etkileşimi, geliştirdiği Psikolojik Danışma kuram ve uygulamasında belirleyerek Psikolojik Danışmayı değerlendirme yönünde somut yaklaşımlar ortaya koymuştur (1959).

Psikolojik uyum olarak belirtilebilecek yaşantılara, yaşamda rahat hissetme, gerginlikten kurtulma gibi, birey kendisi ile ilgili benlik kavram veya kavramlarını reorganize etme işlemine yardım edilmeden

ulaşamamaktadır. Hilgard (1949), benlik kavramının bu reorganisasyonunda Psikolojik Danışma ve Psikoterapinin rolünün ve yardımının gerekli olduğuna işaret ederek bu yardım için iki metodun kullanılmasını önermiştir. Bu metodlar:

- i. Bireyin. benlik kavramının korunmasından haberdar olmasına yardımcı olma ve böylece bu korunmanın bir savunmaya dönüşmesini önleme ve savunma olarak etkililiğini ortadan kaldırma.
- ii. Bireyin benlik'inin daha önce kabul edilememiş ve korunmayı gerekli kılmış özelliklerinden haberdar olmasına yardımcı olma ve bu biçimdeki bütünlenmiş benlik'i kabul yoluyla korunma mekanizmasının etkililiğini gereksiz kılma.

Tehlike ve tehdit altında olan bireyler çocuklukta kendi benlik kavramlarını değiştirmeyi güç bulurlar. Bu durum Psikolojik Danışma ve Psikoterapide farkedilmekte olup, danışmanın bu tehdit ve tehlikeyi danışana karşı *kabul edici* tavırlar geliştirmek yolu ile gidermesi önerilir. Rogers'ın kuramında (1970) bu nokta önemle ele alınmakta ve yapıcı bir benlik ve kişilik değişmesinin Psikolojik Danışma sonucu oluşması için gerekli olan hususlar ve süreç belirlenmektedir. Bu yaklaşım benlik'i odak olarak ele alan Psikolojik Danışmanın, Rogers'ın kuramına göre yapılandırılması olarak da görülmektedir. Bu yapılandırmanın ana hatları ve adımları şunlardır:

1. Psikolojik Danışmada iki birey psikolojik bir ilişki içindedir.
2. Danışan birey, kaygılı ve çevresi ile kararsız, tutarsız, ahenksiz, bağdaşmayan (state of incongruence) bir durum, düzey içindedir.
3. Danışılan birey (danışman), bu ilişkide kararlı, tutarlı, ahenkli, bütünleşmiş (state of congruence) bir durumdadır.
4. Danışılan birey, danışan bireye *şartsız* ve *olumlu* bir anlayış, görüş yaşantısı ve yaklaşımı içindedir.
5. Danışılan birey, danışan bireyin içrel görüş çerçevesini (internal frame of referance) *empatik* bir biçimde anlamayı denemekte olup bu deneme ve yaklaşımını danışan bireye iletmeye gayret etmektedir.
6. Bu *empatik* biçimde anlama yaklaşımının danışan bireye iletilmesi ve *şartsız*, *olumlu* görüşün yeterli bir alt düzeye erişmesi sağlanır. (Rogers, 1970)

Psikolojik Danışmada, danışılan tarafından *şartsız kabul*, bireye kendisi hakkındaki bütün hususları çevresindeki durumlarla ilişkili olarak inceleme ve farklılaştırma olanağını vermekte ve benlik'ine, bir başkasının yanında bakmasını sağlamaktadır. Bu serbestlik ve anlayış ile birey kendisi ile ilgili diğer hususları büyük bir olasılıkla algılayarak ve değerlerini değiştirmeyi, yeni bir benlik kavramı benimsemeyi arzular. Bunun başkalarına karşı olan tavırlarında etkilemesi, değiştirmesi söz konusudur. Symonds'un (1951) belirttiği bir araştırmada benlik'e karşı tavırlardaki değişme ile başkalarına karşı tavırlardaki değişme arasında yüksek korelasyon saptanmıştır. Psikolojik Danışma sürecinde birey, kendini bütünlenmiş olarak kabul etmenin, benlik'ini değiştirmenin yanı sıra, başkalarına, özellikle danışmana, karşı daha ılımlı, kıymet bilir tavırlar benimsemektedir (Roger, 1970, Pepinsky, 1954). Bireyi kabul etme tutumunun yalnız Psikolojik Danışma ortam ve sürecinde değil diğer ilişkilerde de benlik'i olumlu yönde etkilediğini görmekteyiz. Kuzgun'un (1973) benlik'i gerçekleştirmede, ana-babaların tutumlarını konu alan araştırmasında benlik'i gerçekleştirmede en elverişli ortamın demokratik tutum olduğu belirmiştir. Yine bu araştırmaya göre, yakınlarının ilgi ve sevgi göstermeyişi bireyin benlik'inin gerçekleştirilmesinde engelleyici bir faktör olmaktadır. Benlik'i ve onun gerçekleştirilmesine yardımcı, odak noktası olarak alan Psikolojik Danışmanın, *anlama* ve *kabul etme* tavırlarına dayalı demokratik bir ortam gerektirdiği açıktır.

### **Psikolojik Danışmada Benlik Kavramının Etkilenmesi**

Benlik kavramının değişmesi, oluşması ve bu kavramın gerek Psikolojik Danışma gerek klinik yargılar ile ilişkileri yönünde bir çok çalışmalar yapılmıştır. Benlik kavramının Psikolojik Danışma süreci ile olan ilişkilerinin belirlenmesi amacı ile bu konudaki araştırmalara ve belirgin bulgularına değinilecektir. Brant (1958), benlik tahmininin (self-estimate) doğruluğunu ve sihatini incelemiştir. Bu incelemede, benlik tahmini, benlik kavramına ilişkin gerçeğin ölçüğü olarak tanımlanmıştır. Bu tahmin bireyin kendi yeteneklerini ve sosyal görünümünü, ününü doğru olarak derecelemesinin ölçümünü belirlemektedir. Ayrıca bu incelemede, benlik kavramı kişilik yapısında organize edilmiş ve organize eden unsur olarak tanımlanmıştır. Ölçü araçları olarak ta, Kendi Kendini Dereceleme Listesi (Self-Rating Sheets), Edim Testleri (Performance Tests) ve Sosyal Ün Testi (Reputation Test) kullanılmıştır. Kendi kendini dereceleme ile 'benlik kavramı' temasında, görüşmelerde ve günlük konuşmalarda serbestçe, gönüllü olarak yapılan

öz değerlendirme ifadeleri arasında yakın bir benzerlik bulunmuştur. Kendini derecelemenin büyük ölçüde "gerçek benlik tahmini"ni temsil ettiğine işaret edilmektedir. Bu çalışmanın önemli bulgusu, doğru benlik tahmininde bireyler arası değişimin (variation) birey içi değişmeden daha büyük bulunuşudur.

Bills (1954), benlik kavramları ile ideal benlik kavramları arasında küçük farklılıklar bulunan bireylerin, bu farklılığı daha büyük ölçüde gösterenlere oranla Rorschach testlerinde daha az çöküntü işaretleri verecekleri hipotezinden hareketle bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Rorschach testlerinde Uyum İndeksi ve Değerler kısımlarında yüksek farklılık puanları alan 28 denek ile düşük farklılık puanları alan 28 denek'in "kayıtları" karşılaştırılmıştır. Çöküntünün belirtisi olarak seçilen altı Rorschach faktörünün beşi, iki denek grubu arasında manidar farklılıklar göstermiştir. Bulguların ışığında, kişisel umutları yüksek düzeyde olanların kişisel umutları düşük düzeyde olanlara kıyasla Rorschach'ın çöküntü belirtilerini daha fazla gösterdiği sonucuna, yargısına varılmıştır.

Başarı motivasyonunun kuvvetli ve genel oluşuna göre dört grupta toplanan öğrencilerin benlik kavramlarındaki farklılıkların yapı ve özellikleri Martire (1956) tarafından incelenmiştir. Hem tarafsız, etkisiz ve hem de başarı motive eden koşullarda yüksek başarı puanı alan öğrencilerin kendi kendilerini dereceleme ve ideal benlikleri arasında, diğer grup ve kategorideki öğrencilere göre daha büyük ölçüde manidar farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, hem benlik kavramı ölçüleri hem de umut düzeyi ölçüleri ile başarı motivasyonunun projektif ölçüleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu halde, bu iki ölçü kolayca birbirlerine bağlı olmamaktadırlar.

Ewing (1957), algılanmış benlik, ideal benlik, ana-baba ve danışman ile ilgili algılamalara ilişkin olarak Psikolojik Danışmanın başlangıcında ve sonunda çeşitli tahminleri tespit ederek bir çalışma yapmıştır. Bu tahminlerdeki değişimler sonradan danışmanın bireylerin uyumlarındaki gelişmeye ait tahminleri ile bağdaştırılarak karşılaştırılmıştır. En belirgin bulgular şunlar olmuştur:

- a. Algılanmış benlik daha çok ideal benlik, danışman figürü, kültürece benimsenen figür doğrultusunda değişmiştir.
- b. Danışman figürü, daha çok bireylerin ideal benlikleri ile ilgili yaptıkları ikinci tahminlerde aynı cinsten ebeveyn ile ilgili tahminler gibi değişmiştir. (Ewing 1957)

Cowen (1954), iki grup üniversite öğrencisine değiştirilmiş Brown-fain Benlik Derecelemesi envanterini diğer çeşitli kişilik ve sosyopsikolojik araçlar ile beraber uygulamıştır. Tehdit umma, bekleme (threat expectancy) durumunda, tehlikeye algısal reaksiyon veya problem-çözme katılığında ait iki işte guruplar arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Araştırmacı bu çalışmasında olumlu benlik kavramını bir kişilik ölçeği olarak incelemek istemektedir. Benlik Dereceleme envanterinde yüksek puan alanlar olumlu benlik kavramına sahip bulunmakta ve daha çok özünü benimseyiş göstermektedirler. Ayrıca yüksek puan alanların derin olmayan dinsel inançlara sahip olduklarını belirleyen bulgular saptanmıştır.

Benlik ve arkadaş kavramları arasındaki ilişki McKenna, Hofstaetter ve O'Conner (1956) tarafından incelenmiştir. Bireylerin benliklerini, ideal benliklerini, birinci ve ikinci derecede en iyi arkadaş kavramlarını ölçmek için benlik'e ait, benlikle ilgili 100 ifadeyi içeren bir dizi ifade takımı kullanmıştır. İlk olarak bireylerin benlik kavramı ile birinci derecedeki en iyi arkadaş kavramlarına ait ölçüler elde edilmiştir.

- a. Arkadaşlarının kişilik portreleri ortalama olarak bireylerin benlik kavramlarından çok onların ideal benlik kavramlarına daha çok benzemektedirler.
- b. Benlik ile ilgili ideal benlik bağdaşmasının artmasıyla birlikte arkadaş bağdaşması manidar olarak yükselmekte ama ideal arkadaş bağdaşması manidar olmayan bir yükselme göstermektedir.
- c. İdeal benlik'in yüksek derecedeki her bağdaşmasında arkadaşın kişilik portresi bireyin ideal benlik kavramında daha çok bireyin benlik kavramına benzer hale gelmektedir.

Bu bulgular ideal benlik'in bütünleşmiş ve tek bir varlık olmaktan çok karmaşık bir kavram olduğu varsayımını desteklemektedir.

Çocuklarda benlik kavramı değişmesine etki eden faktörleri inceleyen Perkins'in (1958) çalışmasının bulguları ise şöyle özetlenebilir:

- a. Çocukların benlik kavramları ve ideal benlikleri zamanla manidar ve artarak bağdaşık, ahenkli hale gelmektedir.
- b. Kız çocukların ideal benlikleri ile benliklerinin bağdaşımaları erkek çocuklara kıyasla manidar düzeyde daha fazladır.

- c. Akranları tarafından kabul ve okul başarısındaki değişiklikler ile çocukların ideal benlik ve benlik bağdaşımındaki değişiklikler arasında çok küçük bir ilişki söz konusudur veya hiç bir ilişki yoktur.

Bu çalışmanın bulgularını ancak belirli yaştaki çocuklar için genellemek mümkün görünmektedir. İleri yaşlardaki çocuklar için aynı genellemeyi yapmak ise güçtür.

Algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki farklılığı bir uyumsuzluk ölçütü olarak veya bu farklılığın azalmasını veya azaltılmasını Psikoterapide ilerleme, başarı olarak kabul eden hipotezi test etmek amacı ile araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan birisi Cartwright ile Rosalind'in (1957) yaptığı çalışmadır. Bu araştırmacılar, bireyin kendisi ile ilgili kavramının yaşamındaki üç önemli kişi (danışman, test uygulayan, baba) kavramları ile ilişkili olarak, başarılı Psikoterapiden sonra daha tutarlı bir duruma geleceği hipotezini gayet dikkatlice hazırlanmış bir ortamda test ederek bulguları ile desteklemişlerdir.

Danışanın Merkez Olduğu Psikolojik Danışma kuramının uygulamasında benlik kavramının değişme ve gelişmesini muhteva analizi metodu ile inceleyen Seeman (1949) belirgin olarak şunu saptamıştır: Başkalarına karşı duygularda herhangi bir bağlı değişiklik olmadan Psikolojik Danışma süresince olumlu benlik belirtilerinin, benlik'e olumlu biçimde değinmelerin, sayısı artmakta ve olumsuz benlik belirtilerinin, referanslarının sayısı azalmaktadır.

Ayrıca, Gordon ile Cartwright'in (1954), muhteva analizi yerine çeşitli ölçütler ve testlerle yaptıkları çalışmada benlik'i kabuldeki artışın başkalarını kabuldeki artışa yol açtığı yönündeki hipotez, bulgularla desteklenmemiştir. Bu bulgular, Symonds (1951) tarafından saptanan benlik'e karşı tavırlardaki değişme ile diğerlerine karşı tavırlardaki değişme arasındaki yüksek korelasyona ve Petterson'un (1959) değindiği benlik'in gelişmesinde önemli rolü olan iletişim ve başkalarının rolünü alma ve oynama görüşüne ters görünmektedir. Ancak bu durum, Rogers'ın önerdiği gibi başkalarını kabul etmedeki artış kendini, benlik'ini kabulün sonucudur sayılısında kabullerin aynı anda paralel olarak oluşmadığı görüşü ile açıklanabilmektedir.

Butler ile Haigh (1954) ise, Danışmanın Merkez Olduğu Psikolojik Danışma sürecinin sonucuna dayalı olarak benlik kavramı ile ideal benlik kavramı arasındaki ilişkide değişiklikler olduğunu kaydetmektedirler.



Psikolojik Danışma ile ilgili araŐtırmaların, benlik kavramındaki deęiŐmenin, kabullenilmesinin, demokratik, anlayıŐlı ve kabul edici bir ortamda arttığı ve bunun artmıŐ bir başkalarını kabulü sağladığını güvenilir, sağlam delillerle ortaya koyduğu görülmektedir. Bu ortaya koyuŐta, benlik kavramındaki deęiŐmenin, bağımsız olarak deęerlendirilmiŐ kişilik bütünleşmesi ve uyumla ilişkili olduğu hususu özenle belirtilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. ALLPORT, G. W., "The Ego in Contemporary Psychology" *Psychological Review* I, 1943, sf. 451-478.
2. ANDERSON, Camilla, "The Self-Image: A Theory of Dynamics of Behavior", *Mental Hygiene*, 36, 1952, sf. 221-224.
3. AUSUBEL, David P., *Theory and Problems of Child Development*, New York, Grune and Stratton, 1958.
4. BILLS, Robert E., "Self, Concepts and Rorschach signs of Depression" *J. of Consulting Psychology*, 18, No. 2, 1954, sf. 135-137.
5. BRAMMER, L.M., ve E. L. SHOSTROM, *Therapeutic Psychology*, Englewood Cliffs, N. J., Printice - Hall, Inc., 1960.
6. BRANDT, R., M., "The Accuracy of Self Estimate: A Measure of Self-Concept Reality", *Genetic Psychology Monographs*, 58, 1958, sf. 55-98.
7. BROPHY, A. L., "Self, Role and Satisfaction", *Genetic Psychology Monographs*, 59, 1959, sf. 263-308.
8. BUTLER, J. M. ve HAIGH, G. V., "Co-Ordinated Studies in the Client-Centered Approach", C.R. Rogers ve R. F. Daymond (Eds.) *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago, Uni. of Chicago Press, 1954, sf. 167-195.
9. CARTWRIGHT, D.S., "Success and Satisfaction in Psychotherapy", *J. Clinical Psychology*, 13, 1957, sf. 20-26.
10. COWEN, E., L., "The Negative Self Concept as a Personality Measure", *J. of Consulting Psychology*, 18, No. 2
11. DAİ, Eringham, "As Socio-Psychiatric Approach to Personality Organization" *American Social Rev.*, 17, 1952, sf. 44-49.
12. ERİKSON, E. H., "Psychoanalysis and Ongoing History, Problems of Identity, Hated and Nonviolence", *Amer. J. of Psychiatry*, 9, 1965, sf. 122-125.
13. EWING, T. N., "Changes in Attitude During Counseling", *J. of Counseling Psychology*, 13, 1957, sf. 20-26.
14. FRONDİZİ, R., *The Nature of The Self: A Fonctionel İnterpretation*. New Haven, Conn., Yale Uni, Press, 1952.
15. GORDON, T. ve D. CARTWRIGHT, "The Effects of Psychotherapy Upon Certain Attitudes Toward Others", C.R. Rogers ve R. F. Daymond (Eds) *Psychoterapy and Personality Change*, Chicago, Uni. of Chicago Press, 1954.
16. HADLEY, J. M. ve ASHER, E.J., "Clinical Counseling And School Clinical Psychology at Purdue University", *Amer. Psychologist*, 10, 1955, sf. 120-125.
17. HALL, C. S. ve LINDZEY, G., *Theories of Personality*, New York, John Wiley and Sons, Inc., 1957.
18. HILGARD, E.A., "Human Motives and The concept of Self- some positive rather than negative evaluation of the self", *Amer. Psychologist*, 4, 1949, sf. 374-382.
19. KUZGUN, Y., "Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi" *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, Cilt 5, 1, 1973, sf. 57-70.

20. MARTİRE, J. G., "Relationships Between the Self-Concept and Differences in the Strength and Generality of Achievement Motivation" *J. of Personality*, 24, 1956, sf. 364- 375.
21. MCKINNEY, F., *Counseling for Personal Adjustment in Schools and Colleges*, Boston Houghton, Mifflin, 1958.
22. MCKENNA, H. V., HOFSTAETTER, P. R. ve O'CONNOR, J.P., "The Concepts of the Self and of Friends", *J. of Personality*, 24, 1956, sf 262-271.
23. MCQUITY, L., "A Measure of Personality Integration in Relation to the Concept of the Self", *J. of Personality*, 18, 1950, sf. 461-482.
24. PATTERSON, C.H., *Counseling and Psychotherapy Theory and Practice*, New York, Harper and Broth. Pub., 1959
25. PERKİNS, H. V., "Factors Influencing Change in Children's Self- Concepts" *Child Devel.* 29, 2. 1968, sf. 221-230.
26. PEPİNSKY, H. B., *Counseling Theory and Praticce*, New York, Ronald Press, 1954.
27. ROBİNSON, H.A., ve Diğerleri "Social Structure and Psychiatric Treatment", *Amer. J. Orthopsyhiatry*, 24, 1954, sf. 307-316.
28. ROGERS, Carl R., *Client-Centered Therapy*, New York, Houghton Mifflin Co., 1951.
29. ROGERS, Carl R. "A Theory of Therapy Personality, and Inteıpersonal Relationships as Developed inthe Client-Centered Framework" S, Koch (Ed.) *Psychology: A Study of Science*, Vol. III, Nev York McGraw- Hill, 1959, sf 184-256.
30. ROGERS, Carl R., "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change", J. F. Adams (Ed.) *Counseling and Guidance*, London, Macmillan, Com., 1970 sf. 130-140.
31. ROSENMAN, S., "Changes in the Represantations of Self, Other and Interrelationships in Client-Centered Therapy", *J. Counseling Psychology*, 2, 1955, sf. 271-278.
32. SABRİN, T.R., "A Preface to a Psychological Analysis of the Self", *Psychological Review*, 59. 1952.
33. SEEMAN, J. "A Study of the Progrees of Non-Directive Therapy", *J. Consultant Psychol* 13, 1949, sf. 157-59.
34. SHAFFER, L.F., E.G. SHOBEN, *The Psychology of Adjustment*, Boston, Houghton Mifflin Com. 1956.
37. SULLIVAN, H., S., *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, (Ed) Helen S. Perry ve M.L. Gawel New York, Norton, 1953
38. SYMONDS, P.M., *The Ego and Self*, New York, Appleton-Century Crofts, Inc., 1951.
39. THOMPSON, C., "Concepts of the Self in Interpersonal Theory", *Amer. J. Psychotherapy*, 12, 1958, sf. 5-17.
40. TORRANCE, E. P., "Some Practical Uses of a Knowledge of Self-Concept in Counseling and Guidance", *Edu. Psychological Measurement*, 14, 1954, sf. 120-127.
41. WHİTE, R. W., *The Abnormal Personalty*, New York, Ronald Press, 1956.

