

Sahte Kendilik İşlevsel Olabilir mi?¹

Merve Çelik²

Özet

Bu çalışmada benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramları ele alınmış; özellikle sahte kendilik olgusunun gelişimsel, toplumsal ve psikodinamik temelleri tartışılmıştır. Benlik üzerine ilk psikolojik açıklamaların William James'e, kendilik gelişimi hakkında kapsamlı yaklaşımların ise Rogers, Winnicott ve Giddens gibi kuramcılara dayandığı görülmektedir. Kendilik gelişimini etkileyen temel unsurlar arasında bağlanma stilleri, erken çocukluk yaşantıları, ebeveyn tutumları ve sosyal çevre önemli bir yere sahiptir.

Sahte kendilik; bireyin gerçek benliğine temas edemediği, toplumsal beklentilere uyum sağlamak veya kendini korumak amacıyla geliştirdiği yüzeysel, uyumsal ve çoğu zaman savunmacı bir yapılanma olarak tanımlanmıştır. Bu yapı; medya etkisi, ebeveynin aşırı kontrolü, duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, narsistik örüntüler ve modern yaşamın kimlik bunalımları ile ilişkilendirilmiştir. Elde edilen literatür, sahte kendiliğin çoğunlukla psikolojik sorunlara, ilişkisel yüzeyselliğe ve içsel bütünlüksüzlüğe yol açtığını ortaya koymakla birlikte, uygun koşullarda gerçek kendiliğin aktive edilebileceğini ve bireyin kimlik bütünlüğünü yeniden inşa edebileceğini göstermektedir.

Jung'ın gölge kavramı ve maskeyle ilgili sosyolojik yaklaşımlar, sahte kendiliğin yalnızca olumsuz değil aynı zamanda işlevsel yönleri de olabileceğini göstermektedir. Sahte benlik, kimi zaman sosyal uyumu kolaylaştırmakta, zorlayıcı durumlarda bireyin kendini korumasına yardımcı olmakta veya profesyonel rollerde gerekli bir maske işlevi görebilmektedir.

- 1 Bu çalışma; 4. Sivas Uluslararası Bilimsel Araştırmalar ve İnovasyon Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.
- 2 Öğr. Gör., Bingöl Üniversitesi, mervecelik3798@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4808-4269>

Giriş

Kendilik için birinci tekil şahıs ibaresi kullanılabilir (Cooley, 1968). Benlik konusunda psikolojik içerikli ilk açıklamalar William James tarafından yapılmış ve burada benlik; kişinin kendisinin ne olduğuna ilişkin söyleyebileceği herşeyin toplamı olarak ifade bulmuştur (Özen ve Gülaçtı, 2010). Genel olarak kendilik algısını etkileyen pek çok değişken olduğu söylenebilir. Kendilik algısının gelişmesinde çocukluk çağı yaşantılarının çok büyük bir önemi vardır ve kendilik algısı üzerinde bağlanma stillerinin etkili olduğu bulunmuştur (Özen, 2014). Bu çalışmada; benlik, kendilik, kimlik ve kişilik gibi kavramlar sıkça kullanılmaktadır. Bu kavramların aynı anlamı taşıdıklarını söylemek doğru olmayacaktır. Ancak konunun daha iyi anlaşılabilmesi için özellikle benlik ve kendilik kavramları bu çalışmada birbirinin yerine kullanılmıştır.

İnsan organizmasının fenomel kısmı, belirli bir anda yaşanan tüm bilinçli ve bilinçsiz deneyimleri içerir. Gelişime bağlı olarak zamanla bu alanda farklılaşmalar olur ve deneyimler kişinin benliği halini alır (Rogers, 1959). Kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu bilgiler ve değerlendirmeler ile diğer insanların o kişiye ait görüşlerinden elde edilen çıktılar benlik kavramının oluşumunu destekler. Genellikle de kişi, çevreden hazır bilgileri alıp kullanmayı tercih eder (Cüceloğlu, 1991). Bu kavramın oluşma sürecinde hem içerden hem de dışardan gelen bir etki söz konusudur. Ryckman'a göre (1993), benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılar kümesidir (akt Pescitelli, 1996). Benlik bireyden bağımsız olarak var olan ya da olamayan değil, tam anlamıyla birey tarafında oluşturulan şeydir. Birey kendisini ve geçmişini geleceği dikkate alarak güncelleştirir ve içselleştirir (Giddens, 2010). Psikolojide benlik konusunda ilk açıklamaların William James tarafından yapıldığını ve benliğin en geniş anlamıyla, kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak ifade edildiğini belirtmiştir (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Gerçekçi bir kendilik imgesi oldukça kapsamlıdır ve Odağ'ın ifadesiyle; bireyin fiziksel ve içsel özellikleriyle birlikte, farkında olduğu ve olmadığı tüm yönlerini, ilgi, tutum ve değerlerini kapsar ve bu şekilde bütünlüğe ulaşır temel ruhsal yapı olan kendiliği oluşturur (akkt. Ozan, Kırkpınar, Aydın, Fidan ve Oral, 2008). Benliğin içsel bir tarafı mevcuttur, kimlik ise birey tarafından ifade edilen biyografiye bağlıdır ve özne anlatımlarda kendisini gösterir ve başkalarıyla ilişkileri olan ve bunları sürdürmek zorunda kalan bireyin biyografisi tamamen kurmaca olamaz. Bu biyografi dışarıdan gelen günlük hayat bilgileriyle bütünlleştirilen benliğe ait verilere dahil edilmektedir (Giddens, 2010).

Kimlik gelişimi kendiliğin oluşmasıyla yakından ilgilidir. Erden ve Akman'ın (2001) ifade ettiği şekliyle; Ericson, yetişkinliğe sağlıklı bir şekilde adım atmanın sağlıklı bir kimlik gelişimine bağlı olduğunu söylemiştir. Zamanla ergenin dış görünüşündeki değişikliklerin yanı sıra dünyayı algılayış biçimi de değişir ve bir yetişkin görünümü almaya başlar. Çocuklara özgü davranışları sürdüremeyeceğini anlar ve bu gelgitler arasında bir bunalım yaşar. “Ben kimim?” sorusunu sorar ve kimliğini biçimlendirmeye çalışır. Kendisi için en uygun rolü bulması durumunda kimliğini geliştirir. Uygun bir rol bulamazsa farklı denemeler içerisine girer, ortaya çıkan krizin yatışmaması kimlik karmaşasına yol açar ya da ergen olumsuz bir kimlik örüntüsü geliştirebilir. Ergenlik dönemi sonunda muhakkak bir kimlik geliştirileceğini söylemek her zaman için doğru değildir bu süreç bazen diğer gelişim dönemlerine ertelenebilir. Kimlik kazanımının olumlu tarafı göz ardı edilmemelidir. Bu sayede bireyin iyi oluşu desteklenir ve kendisi ile hayata ilişkin genel bir güven duygusu oluşur. Cinimli, Tılmaz ve Kazdal'a (2023) göre, mevcut literatür sosyal dışlanma ve iyi oluş kavramlarının birbiri ile ilişkilendirildiğini bize göstermektedir ve sosyal dışlanma arttıkça iyi oluşta düşmeler görülmektedir.

Bu noktada sahte kendilik kavramı devreye girer. Gerçek benlikle sahte benlik birbirinden tamamen bağımsız değildir, sahte benlik değişen çevre koşullarına göre gerçek benlikle etkileşime geçip kendini güncellemektedir. Sahte benlik; gerçek benlikten farklı olsa da tamamen ondan kopuk değildir, bireyi gerçekte yansıtmamakla birlikte gerçek benlikten bazı öğeleri bünyesinde barındırmaya devam etmektedir. Sahte kendiliğin oluşum süreçlerine baktığımızda medya da bu konuda çok etkilidir. Medya gerçek olmayan hayatları, yaşantıları bireye göstermekte ve bu gerçek olmayan yaşantılara kavuşma konusunda bireyleri güdülemekte ve onlar üzerinde bir baskı oluşturmaktadır. Bu baskı ve dayatmalar bireyde gerçek olmayan bir kendiliğin oluşmasında temel teşkil ediyor olabilir. Nar' a (2015) göre, iletişim teknolojisindeki gelişmeyle birlikte internet ve televizyon yayınları aracılığıyla insanlar pek çok yönden özellikle de kimlikleri yönünden biçimlendirilmektedir. Fiziki sınırların olmadığı sanal mecralarda bireyler farklı kimlikleri deneme imkânı bulur, bazen bir izlenim oluşturma çabası söz konusu olabilir ve sanal kimlik ortaya çıkabilmektedir (Timisi, 2005). Sanal kimlikler de sahte kendilik örüntüsünden izler taşımaktadır.

Çocuğun, hayatının ilk yıllarında annesi ile kurduğu bağ kişiliği üzerinde çok etkili olmakta ve bu oluşan kişilik yaşam boyu değişime karşı dirençli bir yapı sergilemektedir (Carver ve Scheier, 1998). Çocuğun kendisini duygusal olarak ortaya koymasını ve oyunculuğunu reddeden bunları ifade etmesine izin vermeyen anne-babalar, çocuğun duygudan yoksun bir iletişim

örüntüsü geliştirmesine, sahte bir kendilik geliştirmesine ve aleksitimiye neden olmaktadır (Wolf' dan akt. Oktay ve Batıgün, 2014). Yani ebeveyn tutumları da sahte kendilik oluşumunda oldukça etkilidir. Ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu anne-baba tutumuna bağlı olarak sahte kendilik geliştirilmesi muhtemeldir (Kılıç, 2024). Yeterince iyi olmayan bir anne sahte kendiliğin oluşum nedeni olabilmektedir (Winnicott, 1960).

Çocuğun sahte kendilik örüntüsü geliştirmesi, ebeveynlerinin onu kendi çıkarları doğrultusunda kullanması ve kendi isteklerine göre biçimlendirmeye çalışmaları sebebiyle olabilir. Çocuğun elinden kendi hayatının yazarı olma imkânı alınır ve çocuk kendisine sunulanlarla bir hikâye oluşturmak zorunda kalır. Bağlanma konusunda yapılan araştırmalar, çeşitli olumsuzluklar nedeniyle kişinin kendi hikayesini yazmasının mümkün olmadığı durumlarda dahi yaşam boyu kişinin bu hikayeleri düzenleyebilme konusunda fırsatları olduğunu bize söylemektedir (Cozolino, 2007). Birey gerçek bir kimlik inşa edememiş olsa da yaşam serüveni içinde herhangi bir zamanda bunu yeniden inşa edebilme ihtimaline sahiptir. Bu durum kendilik aktivasyonu olarak karşımıza çıkar.

Kişi ebeveynlerinin şekillendirmesinden çıkıp kendi istek ve kararlarını vermeye başlaması ve bunu devam ettirme noktasındaki motivasyonu ile kendilik aktivasyonu ve gerçek kimlik oluşumu sağlanacaktır (Şensöz, 2022). Ergenlerde sağlıklı bir kimlik gelişimi, onların koşulsuz olumlu kabulüne ve bunu yapabilecek yetişkinlerin varlığına bağlıdır (Kararmak, Kocabaş ve Toker, 2016). Bowlby bağlanma ilişkilerinde yaşanan sorunun kişilik problemleri ve zihinsel hastalıklara yol açacağını ifade eder (Öztürk, 2002). Bu kapsamda ele alındığında daha önce de belirtildiği gibi bireyin ebeveyni ile olan ilişkisi onun kendilik gelişimini ve buna bağlı olarak da genel yapısını, sağlığını etkilemektedir.

Benlik, bireyde gerçek ve sahte olarak bulunabilir. Gerçek benlik kişinin özüne, varoluşuna, iletişim kapasitesine vurgu yapar. Sahte benlikteyse, benlik yeterince beslenmediğinde oluşan güvensizliğe bağlı olarak ortaya çıkar. Erken yaşam dönemlerinde anne ve bebek arasında bakım konusunda yaşanan sorunlar buna neden olabilmektedir (Hayta, 2010).

Sahte benlik kişiyi çevreleyen bir zar gibidir (Yaman, 2017). Bu bakımdan sahte kendiliği maske kavramı üzerinden ele almak yanlış olmayacaktır. Demircioğlu (2015) maskeyi; yüzü örtmeye yarayan ve onu kullanan kişiyi farklı bir kimlik sağlayan araç, olarak ele almaktadır. Maske; bireyin kimliğini, gerçekte nasıl görüldüğünü, mimiklerini ve böylelikle duygularını gizleyen yanıltıcı bir araçtır. Maske fiziki anlamda yüzü, mecazi anlamda benliği korumayı da sağlar. Robins' e (1999) göre, çevrimiçi sanal mecra açısından

maskeler; bireyin farklı kimliklere bürünmesi, kendisiyle ilgili kurgusal bir dünya oluşturmaya amacıyla kullanılır.

Sahte benlik bireyin gerçek kişiliğini yansıtmaz. Bireyin farkında olarak ya da olmadan dış dünyaya göstermek istediği gerçek olmayan özellikleri ile sınırlıdır. Laing (2012) kendisi olmamak adına seçilen bir yol olarak sahte benliği ifade etmiştir. Yaman' a (2017) göre, Mevlâna'nın sahte benlik, Kierkegaard' ın ise estetik aşama olarak belirlediği aşamalar hiçbir derinlik içermeyen bireyi yüzeysel bir alana geçici olarak bağlamaktadır ve bu da sağlıklı bir benlik gelişimi önünde engeldir. Helminski (2010), insanın gösteriş merakı ve gururu sahte benliği oluşturur. Savunma mekanizmaları ve gösterişle birlikte bu şekilde bir yapı oluşur, demektedir. Yapılan bir araştırmada narsist bireyler üzerinde durulmuş ve onlarda sahte kendilik algısı ele alınmıştır. Akhtar'a (2018) göre, narsist bir bireyin dışardan görülen yönü, yakın çevresi tarafından görülmesini istediği ve oluşturulmak zorunda bırakıldığı sahte kendiliğidir.

Narsist bireylerde gerçek kendilik ve sahte kendilik aynı bedende bulunmaktadır. Ancak aynı anda varlıklarını sürdürmezler. Beden çoğunlukla sahte kendiliğin emrindedir. Gerçek kendilikten kurtulmaya çalışılır. Bunun için de gerçek kendiliğe ait olan her şey bastırılır ya da yadsınır (Ozan vd., 2008). Türer'e (1970) göre, modernlik bir kimlik bunalımı ortaya koymuştur ve bu benliğini bir türlü benimseyemeyen, kendini sürekli kendi dışında arayan ve sahte benlik oluşturan benliklerin sorunudur. Bireyin bir şeyler bilmek için dış dünyaya yöneldiğini fakat kendi benliğini unuttuğunu daha doğrusu benin bilgisinin nasıl elde edileceğinin bilgisini unuttuğunu ifade etmiştir. Modern insanda iç benlik ve dışa yansıtılan benlik arasında uçurum sürekli artmıştır. Bunun sonucunda iyilik hali olumsuz etkilenmiş ve kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyumu bozulmuş ve bunalım barındıran bir kısır döngü ağı oluşmuştur. Akpınar (2021), kişinin gerçek benliğini ortaya koymamasının olumsuz duygu durumunu ortaya çıkaracağını belirtmiştir.

Sahte kendilik oluşumunda pek çok faktör etkilidir. Medya da bunlardan biridir. Uğurlu' ya (2015) göre, sosyal medya beden üzerinde çeşitli oynamaların yapılabildiği, kişiliğin farklı şekilde lanse edilebildiği sanal bir benlik ortaya çıkarmaktadır. Sanal kimlikler gerçekten çok da bağımsız olmamakla birlikte birey sanal mecrada olduğu gibi görünme ya da görüldüğü gibi olabilme imkanına sahip olmaktadır (Akkaş, 2016). Birey, bu tür mecralarda gözlemci kümesi önünde idealize edilmiş bu tür bir kimliği sunmaya başlamasının ardından bu kimlikle örtüşmeyen davranışları terk etme eğilimine de girmektedir (Goffman, 2016: 29). Bireylerin küçük yaşlarda edindiği bağlanma örüntüleri ve ebeveyni ile olan olumsuz yaşantılarının

bireyde sahte kendilik oluşması üzerinde bir etkisi olabilir ve birey bu durumu yaşamının ilerleyen dönemlerine ve diğer insanlarla olan ilişkilerine aktarabilir. Sahte kendilik geliştiren birey ilişkilerinde yüzeyseldir, ilişkileri derinlik içermez çünkü gerçek benliğini ortaya koymada ve kendini açmada sorunlar yaşamaktadır. Bu birey çevreye karşı bir güvensizlik duymakta ve hem bireysel hem de toplumsal yabancılaşmanın eşiğinde bulunmaktadır. Bu toplumsal ilişkiler açısından kabul edilebilir bir durum değildir. Toplumun bu bireye bir cevabı olacaktır. Bu cevap sosyal dışlama şeklinde bir yapımla kendini gösterir. Kızıltan' a (2006) göre, sahte benliği sayesinde kişi çevre tarafından sevgi, beğeni ve hayranlık elde etmiş olsa da aslında içten içe bunları elde edenin gerçek kendisi olmadığını, sahte kendiliği olduğunu bilir ve elde ettiği bu kazanımların doyumunu yaşayamaz. Bu durum ele alındığında, sahte kendiliğini kullanan bireyin arkadaşlık kalitesinin düşeceği söylenebilir.

Çakmakçı ve Öztürk' ün (2017) otel çalışanları üzerinde yaptığı bir araştırmada, çalışanlar gerçek benlikten uzaklaşıp sahte benlikler içine girdiklerinde karakter aşınması söz konusu olmaktadır. Bunun sonucu olarak insanlara karşı duyarsızlaşma ve güvensizlik ortaya çıkmaktadır. Bu durum çalışanlar için hem bireysel hem de toplumsal yabancılaşma anlamına gelmektedir. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark açıldıkça depresif duygular artmaktadır (Stevens, Lovejoy ve Pittmann, 2014; Strauman ve Higgins, 1988). Gerçek benlik ve ideal benlik arasında uyumun sağlanması için ve kendiliğin kabulü için iletişimsel örtüşme adlı teknik geliştirilmiştir. Bu teknikte uyum, zamanlama, iyi müdahale gibi durumlar çok önemlidir. Tek başına kullanıldığında gerilemeye yol açıp kendiliği yıkmaya neden olur. Bu nedenle yüzleştirme, yorumlama gibi terapötik tekniklerle birlikte kullanılmalıdır. Böylelikle kendiliğin tamiri için gereken ortam en iyi şekilde oluşturulmuş olur (Masterson, 2014). Bu yöntem, gerçek kendilik ve ideal kendiliği uzlaştırmak böylelikle aradaki farkı azaltmak için kullanılmaktadır.

Buraya kadar bahsi edilen tüm çalışmalar sahte kendiliğin olumsuz yönlerini ele almaktadır. Buna rağmen Sevim ve Artan' a (2021) göre özgüvensiz bir bireyin kendini korumak adına geliştirdiği sahte benlik mi yoksa gerçek özgüvenden yoksun benliğin mi birey adına daha iyi işlev gördüğü tartışmaya açık bir konudur ve bu konuda yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır.

Sahte kendilik Platon'un mağara alegorisindeki ve Jung'ın arketiplerinden biri olan gölge kavramını da akla getirmektedir. Freud ve Jung farklı biçimlerde de olsa gölge kavramını ele almıştı. Freud topografik modelinde benliği üçe bölmüş ve en alt katmana da benliğin karanlık tarafı gölgeyi

bilinçaltı olarak yerleştirmişti. Yapısal modelde bu durum id kavramı ile karşılık buluyordu. Jung'da ise gölge kavramı; kişinin hoşnut olmadığı ve gizleme gereği duyduğu bilgiler ve özellikler olarak karşımıza çıkmaktaydı ve Jung'ın savunduğu fikir; gölgenin de kişiliğimizde etkili olduğu ve bu sebeple onu görmezden gelmek yerine onunla el sıkışmak gerekliliği idi. Bahsi geçen gölge; gölge oyununda Karagöz, Demon, Şarlo, Kemal Sunal ya da küçük adam olarak da belirmekte ve insanlar onların bu hallerine gülmekteydiler. Aslında bu seyircinin kendi gölgesi ile karşılaşmasıydı ve haz kişinin gölgesi ile karşılaşması sonucu açığa çıkmaktaydı. Gerçeklik kişinin yaratıcı faaliyetleri sonucu oluşur ve gölge yüceltilen bir unsura dönüşür. Yaratıcılığın temeli olan bu kavramı, böylelikle görmezden gelmek değil yüceltmek gerekmektedir (Öztürk, 2016).

Maske takmak sahte kendiliğin ön plana çıkması gibi görünmektedir ve toplumsal anlamda uyumlu bir kişilik; doğru zamanda doğru maskenin takılmasıyla ortaya çıkmaktadır (Göktürk ve Günelan, 2006). Bu bakımdan maske işlevi gören sahte kendilik örüntüsü zaman zaman bireylerin sosyal uyumunu artırma işlevi görmektedir ve zor durumlarda, duyguları belli etmemeyi gerektiren anlarda ve mesleklerde profesyonelce yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Maske kullanımının olumlu ve olumsuz yanları mevcuttur (Demircioğlu, 2015). Kişinin karşısındaki bireyi aldatmak maksadıyla taktığı maske ile hasta bir annenin evladını üzmemek için acısını gülümseyerek gizlemeye çalışması sırasında taktığı maskenin işlevselliği birbirinden farklıdır. Bu da bize maskenin ya da sahte benliğin hangi amaçla kullanıldığı onun olumlu mu olumsuz mu olduğunu değerlendirmede önemini göstermektedir.

Sahte kendilik ve maskeler literatürde olumsuz taraflarıyla ele alınsalar da bireye değişme, dönüşme, kendini güncelleme konusunda bir alan açmaktalar ve bazı konularda koruyucu, düzenleyici amaçlara hizmet ettiklerini söylemek mümkündür. Duygularını çok yoğun yaşayan ve bunu dışarıya fazlasıyla yansıtan insanlar açısından sahte kendilik örüntüsü bir duygu düzenleme işlevi görebilmektedir. Bireyler sosyal ilişkilerini korumak, sosyal dışlanma vb. durumlara maruz kalmamak için sahte kendilikle uygun davranışlar geliştirir ve aslında birey öz benliğini kaybetmeden hayatta kalmaya çalışmaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, sahte kendiliğin yalnızca patolojik bir oluşum olmadığı; gelişimsel, kültürel, toplumsal ve psikodinamik bağlamda çok boyutlu bir işlev taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. Sahte kendilik; bireyi koruyan, sosyal

roller içinde yön gösteren ve zaman zaman adaptasyonu kolaylaştıran bir araç olarak ortaya çıkabilmekte, ancak bu durum uzun vadede içsel yabancılaşma ve kimlik dağınıklığına yol açabilmektedir. Çocukluk dönemindeki bağlanma örüntüleri, ebeveyn tutumları ve erken yaşantılar, sahte kendiliğin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bunun yanında modern dünyanın hızla değişen toplumsal beklentileri, medya manipölasyonları ve dijital kimlikler, sahte kendilik oluşumunu pekiştirmektedir.

Gerçek kendilik ile sahte kendilik arasındaki mesafe açıldıkça bireyin iyi oluş düzeyinde düşmeler yaşanmakta; depresif duygulanım, yabancılaşma, ilişkisel kopukluk ve kimlik karmaşası gibi problemler ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, sahte kendiliğin kontrollü ve bilinçli kullanımı bireyin psikolojik bütünlüğüne zarar vermeden belirli durumlarda işlevsel olabilir. Maske metaforu bu durumu açıklamakta; maskenin hangi amaçla kullanıldığının onun işlevsel ya da yıkıcı niteliğini belirlediğini göstermektedir (OpenAI, 2025, Aralık 03).

Sonuç olarak; sahte kendilik, tamamen olumsuz bir yapı olmaktan ziyade, bireyin gelişimsel geçmişi ve çevresel koşullarıyla etkileşim içinde şekillenen bir uyum stratejisidir. Ancak uzun vadede sağlıklı bir kendilik gelişimi için bireyin kendi gerçek benliğini tanıması, duygularıyla temas kurması, ilişkilerde açıklık geliştirmesi ve sosyal baskılarla baş edebilecek içsel dayanıklılığı kazanması gerekmektedir. Terapi süreçleri, bağlanmanın yeniden düzenlenmesi ve kendilik aktivasyonu gibi yaklaşımlar, gerçek kendiliğin ortaya çıkması ve sahte kendilikle olan mesafenin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Kaynakça

- Akhtar, S. (2018). *Göç ve kimlik, kargaşa, sağaltım ve dönüşüm*. Sfenks Kitap.
- Akkaş, İ. (2016). *Çok yüzlü ilişkiler ağında kimlikler ve sanal cemaatler*. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 37-53.
- Akpınar, Ş. N. (2021). Genç yetişkinlerde aile iklimi ile duygu durumları arasında sahte benlik algısının aracı rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cinimli, A., Yılmaz, A. T. ve Kazdal, C. (2023). Ortopedik engelli bireylerde iyi oluş ve sosyal dışlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(37), 241-257. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1198987>
- Cooley, C. H. (1968). *“the social self: on the meanings of “I”*. C. Gordon ve K. J. Gergen (Editör). The self in social interaction. USA: John Wiley & Sons, Inc. s. 87- 91.
- Cozolino, L. (2007), *The neuroscience of human relationships: attachment and the developing brain*. Norton.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. 1. Baskı, Remzi Kitabevi.
- Carver, C. ve Scheier, M. (1998). *Perspectives on psychology*, Cambridge University Press.
- Çakmakçı, E. ve Öztürk, Ş. (2017). Duygusal emeğin otel çalışanları üzerinden kavramsal boyutları ile tartışılması. *SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 40, 149-163.
- Demircioğlu, Z. (2015). İletişim sürecinde amaç ve niyeti farklılaştıran egemen bir öge olarak maske. *Atatürk İletişim Dergisi*, 8, 157-182.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2001). *Gelişim ve öğrenme*. (9.Baskı). Arkadaş Yayıncılık.
- Giddens, A. (2010). *Modernite ve bireysel kimlik, geç modern çağda benlik ve toplum*. Say Yayınları.
- Goffman, E. (2016). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu*. Metis Yayıncılık.
- Göktürk, İ. ve Günelan, M. (2006). Modern ve geleneksel değerler arasında yabancılaşan insan. *Selçuk Üniversitesi Karaman İ.İ.B.F. Dergisi*, 11(9), 133.
- Hayta, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(20), 39-77.
- Helminski, K. (2010). Spiritual perception and the root of religion. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3*. Motto Project, 1251-1256.
- Kararmak, Ö., Kocabaş, E. Ö. ve Toker, N. (2016). Ergenlerde olumsuz kimlik gelişiminin önlenmesine yönelik aile rehberlik programı. *Yaşadıkça Eğitim*, 30(2), 1-20.

- Kılıç, A. (2024). Genç yetişkinlerde sahte kendilik ile algılanan ebeveyn tutumu ve seperasyon anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Kızıltan, H. (2006). *Narsizm ve psikopatoloji*. (<http://www.psikomitoloji.com/attachments/article/79/narsisizm.makalesi.pdf>, (25.04.2025 tarihinde erişildi).
- Masterson, J. F. (2014). *Gerçek kendilik gelişimsel, kendilik ve nesne ilişkileri yaklaşımı*. Çev. Pınar Üzültüzenci. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 06. Ofis Matbaa.
- Nar, M. Ş. (2015). Küreselleşmenin tüketim kültürü üzerindeki etkisi: Teknoloji tüketimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 941-954.
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilere-rası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- OpenAI. (2025, Aralık 03). *ChatGPT (GPT-5)* [Büyük dil modeli]. OpenAI. <https://chat.openai.com/>.
- Ozan, E., Kırkpınar, İ., Aydın, N., Fidan, T. ve Oral, M. (2008). Narsistik kişilik bozukluğu gelişim süreçleri ve yaşamı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar Dergisi*, 2(1), 25-32.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe ihtiyaç var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 21-37.
- Özen, Y. (2014). Kendilik algısı ve kendilik algısına bağlı psikosomatik bozukluklara sosyal psikolojik bir bakış açısı. *Akademik Bakış Dergisi*, 40.
- Öztürk M.O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, S. (2016). 2. Sayımız çıkarken: Gölgenin sinefilozofisi. *Sinefilozofi Dergisi*, 1(2), 3-5.
- Pescitelli, D. (1996). An analysis of Carl Rogers' theory of personality. [http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:MRh7K74uM NMJ:scholar.google.com/+\(Pescitelli,+1996\)&hl=tr&as_sdt=0,5c](http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:MRh7K74uM NMJ:scholar.google.com/+(Pescitelli,+1996)&hl=tr&as_sdt=0,5c) (accessed on 25.04.2025).
- Robins, K. (1999). *İmaj: Görmenin kültür ve politikası*, (Çev. Nurçay Türkoğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (ed.). *Psychology: A study of science*. (pp. 184-256). McGraw Hill.
- Sevim, K., Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Stevens, E., N., Lovejoy, M., C. ve Pittman, L., D. (2014). Understanding the relationship between actual: ideal discrepancies and depressive symptoms: A developmental examination. *Journal of Adolescence*, 37, 612-621.

- Strauman, T. J. ve Higgins, E. T. (1988). Self-discrepancies as predictors of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress. *Journal of Personality*, 56(4), 685-707. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00472.x>
- Şensöz, B. (2022). Terk depresyonu kuramının Türk kültürü açısından incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 6(11).
- Timisi, N. (2005). *Sanallığın Gerçekliği: İnternetin Kimlik ve Topluluk Alanlarına Girişi, İnternet Toplum Kültürü*; (Der. Mutlu Binark ve Barış Kılıçbay). Epos Yayınları.
- Türer, C. (1970). *Çağımızın Âhlak Bunalımı ve Çözüm Arayışları*. Ensar Neşriyat.
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: “Kusursuzlaştırma”. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 231-248.
- Yaman, Y. A. (2017). Mevlana ve Kierkegaard’ da benliğin gelişimi. *Kaygı: Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 22, 111-124. <https://doi.org/10.20981/kaygi.342420>.
- Winnicott, D. W. (1960). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *Ego distortion in terms of true and false self* (ss. 140-152). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.

