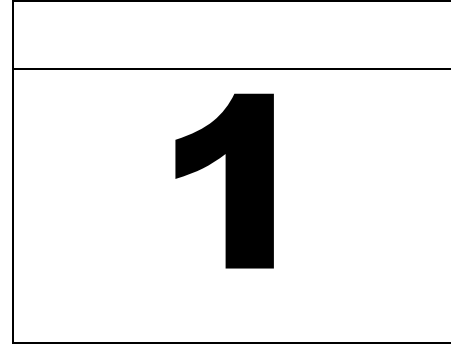




M. A. Akşit Koleksiyonundan



## Göçte insan kendini götürür, göçemez

**Not diverted the personality, people carry themselves in migration\***

**M Arif AKŞİT\*\***

*\*Göç denilen şey, insanın kendisini başka yerlere götürmesidir*

*\*\* Prof. Dr. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Neonatoloji Bilim Dalı, Pediatri Genetik*

*Temelde yolculuk yapan taşıtlardı, bir içine girer, arabaya bineriz. Araba gider. Biz içinde gideriz. Yolu taşıt alır, biz'i götürür. Göç kavramında kişilikte değişim değil, çevreye uyarak bir farklı kişilik gibi olmaktır.*

*Bunun anlamı, bir seyahat ederken, sizi belirli duraklarda bırakır. Ancak kendi arabamız ise, evin önüne kadar getirir.*

*Yurtdışı gidişlerde, lisan dahil, görüntü dahil, çok farklı olacaktır. Benzemesi de olanaklı olamaz.*

*Paris'te Eyfel Kulesinde kuleyi incelerken, oradaki görevlilere dahil sordum, bilmiyorlardı. Oranın bir fuar için yapıldığı, 6 ay sonra yıkılmasının planlandığı, vaz geçildiğini söyleyince, sanki onları yanıltıyorum gibi geldi. Dinlemek bile istemediler. Tüm amaç oradan bir fotoğraf çektiirmek idi, baktım grup olsa bile, öz çekim yerine ben grupların resmini çektim.*

*Göçen kendileridir, resimler ise, bunu anı olması ötesinde, başkalarına ben burada idim demek içindir. Göçen bendimden ziyade, gezen bendim, mutlu olan bendim demektedirler.*

**S** evgi ve insanlıkta olun denilince, kime söylüyorsun diye soru olursa, elbet ilk önce kendimize söylüyoruz. Her yere giden biz olduğumuzu algılamamız gerekir.

Doğum salonunda ne olacağını kimse bilemez, hazırlık yaparsınız, malzemelere bakılır. Son anda insan bayılacak gibi olur, yere çöker ve haydi kendine güven derim.

Bir keresinde Kadın Doğum Uzmanı arkadaşım, bir özel hastanede doğum yaptıracaktım, benim de gelmemi istedi. Sene 1977, gittim, adrenalin sordum, ampul gösterildi, binde birlik, 10,000/1 olacak dedim. Hemşire nasıl olacak diye sordu. %5 dekstroz diye yarım litrelik sıvıyı gösterdi. Ventilator, ambu, canlandırma seti ve hiçbir şey yoktu. İnşallah bir sorun olmaz

dedim. Şom ağızlı, bebek, nefes almadı, suni solunum ağızla yapıldı, personel baktı. Ne yapıyor diye inceledi, yardım değil, engel olacaklar diye koktum. Mayi setinden trekeal tüp yapıldı, ağızla hava verildi, ambulans ile hastaneye yetiştirilmeye çalışıldı. Sonuç yaşadı.

Bir devir kapandı demişler, ondan sonra personel, Anestezi, Pediatri, Kadın-Doğum elemanları tümünden sertifikasyon programlarına geldiler. Gerçekten canlandırmada başarılı bir merkez oldular.

Olay olabilir, bir devir kapanır, bir devir açılır. Bir göç yaşanır. Aynı kişiler, artık farklı bir yapıda olurlar. Öldü denilen bir bebeğin canlandırması ve sonra ventilatör bakımından sonra diğer bebekler gibi tam sağlıklı olarak eve gönderilmesi bir boyuta neden olmuştur.

## Özet

### Göçte insan kendini götürür, göçemez

**Amaç:** Bir yere giden kişi kendisini götürmektedir, kendi farkındalığında, kendi kişilik boyutunu algılaması önemlidir. Bu Makale ile bireysellik konusunda bir değerlendirme yapılmaktadır.

**Dayanaklar/Kaynaklar:** Kaynaklar temelinde irdeleme yapılmaktadır. Kaynakların İngilizce sunulması ve olduğu gibi verilmesi ile doğrudan düzenleme yapılmadan, geniş anlamda irdeleme olanağı olmasını sağlamak açısından öne alınmıştır. Yorumlar Yazara aittir.

**Giriş:** Öncelikle kendimizi tanımak, yeteneklerimizi saptamak, kişilik boyutu ile, bireyselliği fark etmek önemlidir. Hastalıklar konusuna girilmeden, irdeleme yapılmaktadır. Başlıca konular: birey olarak kendimiz, kendi algılarımız, bilinç durumu, gerçek benlik ile yalancı benlik boyutu, kendini irdelemek, değerlendirmek, kendine özet olarak bakışlar, toplumun koydukları kurallar, belirli sayıda iyilikler, ölümcül günahlar, kişilik tanımlama politikası, farkındalık nedir gibi hususlar kaynaklar ile irdelenmektedir.

Hukuk, haklar demektir, yazılı kanun ile saptanmadıkça, suç tanımına girmemelidir. Ortak akıl, jüri yaklaşımı adalet değil, toplum kuralını işletir. Birçok inançta söylenen gerçekte suç/günah olamaz. Olumsuz olan boyutlar ile bir kişilik irdelemesi yapılmaktadır.

**Genel Yaklaşım:** Her birey farklıdır, kendi kişisel hakları vardır, bu Kamu, Kurum ve kuruluşlardan da korunmalıdır. Ancak bazı gruplar, tarikatlar koydukları kendilerine göre kurallar ile bir sanal yapı oluştururlar ve kişileri zorlarlar. Dinde, inançta zorlama olmamasına karşın, grup oluşması için öngörülür.

**Başlıca boyutlar:** Kaynaklar temelinde kişilik ve benlik irdelenmektedir.

**Yaklaşım:** Yaşamamızda her an ve her zaman farklı bir güne uyanırız, bir nevi göç durumunda olup, şahitlerde biz olmaktadır.

**Sonuç ve Yorum:** Her gün bir yaşama başlıyorsak, bir nevi göç olup, benlik yanımızda ise, benlik konusu irdelenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik, kişilik, farkındalık boyutu

## Outline

### Not diverted the personality, people carry themselves in migration

**AIM:** If you go to somewhere, the place is differing, thus, you are, yourself is the one being with you. Awareness of the personality is the concept, as evaluated in this Article.

**Grounding Aspects:** The Author makes the evaluation upon the references, as given directly in English, as noticed the exact indications, for wider evaluation can be confirmed.

**Introduction:** First, we must confirm ourselves, our behavior, effectivity, as a personality awareness. Thus, the main subjects are, our own personality individualism, not considered the diseases, self-awareness, myself, self-perception, self-consciousness, true and false self, self-assessment, outline of self, and some virtues as: nine noble virtues, seven virtues, seven death penalty, in order to self-efficiency, personal identity, right to personal identity, identity politics, awareness, being in law, as improper situations behaviors.

Thus, justice is not common sense, regulation cannot be in punishment facts, so, if not written on law, people has right to do.

**General Considerations:** Each personal has civil liberties, has right to do, even justice must save and protect form governmental an institutional factor to a person, individually. By making regulations, for pressures and being close together is not on law.

**Proceeding:** Under references, the individuality is discussed.

**Notions and Conclusion:** Each morning we wake up a different but similar place, so it is a migration, thus, we are the witness, so personality and individualism must be on fact and aware of this. We bring ourselves to everywhere.

**Key Words:** Individualism, personal identify, aware of ourselves.

## Giriş

Bir yere giden biz, kendimiz, yemek yiyen, yemekten zevk alan veya tam tersi midesi bulanana biziz.

Hastalanan ve ateşler içinde kıvrılırken, ilaç niye etkilemiyor denirken, bedeninin savunma gücünün oluşması için süreci beklemek bile zor olmaktadır. İlaç yardımcı olmaktadır, yoksa iyileştiren kendi vücudumuz olmaktadır. Birden bakteri ölmesi ile toksik şok tablosu da bilinen bir boyut olmaktadır.

Kanser, kendi vücudumuzdaki hücrelerin patolojik olarak kontrolsüz büyümesi, birbirini öldürmesi boyutuna bakınca, kendimiz kendimizi öldürmekteyiz.

## Yeteneğimizi Saptamak

İlkokul üçüncü sınıfta Kolej Resim yarışmasında birinci olmuştum. Perspektifi etkin kullandığım için verildiği söylenmişti. Bunu Eğitim Fakültesi Resim Bölümü öğrenince benden bazı çizimler yapmak istendi. Söyledikleri şu boyutta oldu:

- Her bireyin tenkit boyutu yüksektir, güzel veya çirkin demeden çizmelidir.
- Çizilen bir spor salonuna serilen yüzlerce, binlerce resim içinde, sizin yaptığınız tanınması demek, başarılı demektir. Özel, özgün olduğu fark edilirse, bu bireysel sanat anlamı taşır dediler.
- Kişilik veren boyutlar üzerinde çalışılmalıdır. Kopya olmamalıdır.
- İlk önce bir deneme yapılmalı, kalın kâğıdı olan Resim defterine füzen kalem ile (parmak kalınlığında karbon, grafit gibi maddeden olan çizim kalemi), serbest gördüklerimi çizmem istendi.
- Ben iki resim defteri de aldım, arkalı önlü çizdim.

Sadece pencereden gördüğüm ufak bir resminin özel olduğunu grafiksel boyutu olduğu söylendi. Bu tarzda, karakalem ile yapmam istendi, sakın insan resmi yapmayın denildi.

Sakın, insan resmi çizmeyin, yuvarlak hatlar ile grafiksel uyuşmuyor, zaman içinde çizin dediler. Haklı çıktılar.

10 adet A4 boyutunda yaptım, tenkitlere göre, tekrar yaptım, 30 adet sonra büyük boyuta geçtim. 70 kadar yapmış oldum.

Sonra yağlıboya denemelerim oldu. Özgün ve özel karakalem olduğunu gördüm.

Sergilere katıldım, bana özel bir yer açtılar, 170 civarında resmim oldu.

Kısaca kendimi tanıdım, bana Resim Öğretmenliği Hocaları yardım ettiler. Minnettarım.

## Kendimizi Tanımak

Biz neyiz? Bu soru sıklıkla kendimize sorduğumuz sorulardır.

Başkasının söylediği değil, kendi görüşümüz önemlidir.

## Kaynaklara Bakarsak

### Self, Wikipedia<sup>1</sup>

In philosophy, the **self** is the relationship of an [individual](#)'s own [being](#), [knowledge](#) and [values](#). *Self* relates the [experiences](#) of one's inner and outer living in [presence](#).<sup>[1][2]</sup>

The first-person perspective distinguishes selfhood from [personal identity](#). Whereas "identity" is (literally) sameness<sup>[3]</sup> and may involve [categorization](#) and [labeling](#),<sup>[4]</sup> selfhood implies a first-person perspective and suggests potential uniqueness. Conversely, "person" is used as a third-person reference. Personal identity can be impaired in late-stage [Alzheimer's disease](#) and in other [neurodegenerative diseases](#). Finally, the self is distinguishable from "others". Including the distinction between sameness and [otherness](#), the self-versus other is a research topic in contemporary [philosophy](#)<sup>[5]</sup> and contemporary [phenomenology](#) (see also [psychological phenomenology](#)), [psychology](#), [psychiatry](#), [neurology](#), and [neuroscience](#).

Although [subjective experience](#) is central to selfhood, the privacy of this experience is only one of many problems in the [Philosophy of self](#) and [scientific](#) study of [consciousness](#).

### Psychology

The psychology of self is the study of either the [cognitive](#) and [affective](#) representation of one's identity or the subject of experience. The earliest formulation of the self in [modern psychology](#) forms the distinction between two elements I and me. The self as *I*, is the subjective knower. While, the self as *Me*, is the subject that is known.<sup>[6]</sup> Current views of the self in psychology positions the self as playing an integral part in human motivation, cognition, affect, and [social identity](#).<sup>[7]</sup> Self following the ideas of [John Locke](#), has been seen as a product of [episodic memory](#)<sup>[8]</sup> but research on people with [amnesia](#) reveals that they have a coherent sense of self based on preserved conceptual autobiographical knowledge.<sup>[9]</sup> Hence, it is possible to correlate cognitive and affective experience of self with neural processes. A goal of this ongoing research is to provide grounding insight into the elements of which the complex multiple situated selves of human identity are composed.

What the Freudian tradition has subjectively called, "sense of self" is for Jungian analytic psychology, where one's identity is lodged in the persona or [ego](#) and is subject to change in maturation. [Carl Jung](#) distinguished, "The self is not only the center but also the whole circumference which embraces both conscious and unconscious; it is the center of this totality...".<sup>[10]</sup> The [Self in Jungian psychology](#) is "the archetype of wholeness and the regulating center of the psyche ... a transpersonal power that transcends the ego."<sup>[11][12]</sup> As a [Jungian archetype](#), it cannot be seen directly, but by ongoing individuating maturation and analytic observation, can be experienced objectively by its cohesive wholeness-making factor.<sup>[13]</sup>

Meanwhile, [self-psychology](#) is a set of psychotherapeutic principles and techniques established by the Austrian-born American psychoanalyst [Heinz Kohut](#) upon the foundation of the psychoanalytic method developed by Freud, and is specifically focused on the subjectivity of experience, which, according to self-psychology, is mediated by a psychological structure called the self.<sup>[14]</sup> Examples of psychiatric conditions where such "sameness" may become broken include [depersonalization](#), which sometimes occurs in [schizophrenia](#), where the self appears different from the subject.

### Psychiatry

The 'Disorders of the Self' have also been extensively studied by psychiatrists.<sup>[15]</sup>

For example, facial and [pattern recognition](#) take large amounts of brain processing capacity but [pareidolia](#) cannot explain many constructs of self for cases of disorder, such as schizophrenia or schizoaffective disorder. One's sense of self can also be changed upon becoming part of a stigmatized group. According to Cox, [Abramson](#), [Devine](#), and Hollon (2012), if an individual has prejudice against a certain group, like the elderly and then later becomes part of this group. This prejudice can be turned inward causing depression.<sup>[16]</sup>

The philosophy of a disordered self, such as in [schizophrenia](#), is described in terms of what the psychiatrist understands are actual events in terms of neuron excitation but are delusions nonetheless, and the schizoid-affective or a schizophrenic person also believes are actual events in terms of essential being. PET scans have shown that auditory stimulation is processed in certain areas of the brain, and imagined similar events are processed in adjacent areas, but hallucinations are processed in the same areas as actual stimulation. In such cases, external influences may be the source of consciousness and the person may or may not be responsible for "sharing" in the mind's process, or the events which occur, such as visions and auditory stimuli, may persist and be repeated often over hours, days, months or years—and the afflicted person may believe themselves to be in a state of rapture or possession.

### Neuroscience

Two areas of the [brain](#) that are important in retrieving [self-knowledge](#) are the [medial prefrontal cortex](#) and the medial posterior parietal cortex.<sup>[17]</sup> The [posterior cingulate cortex](#), the [anterior cingulate cortex](#), and medial prefrontal cortex are thought to combine to provide humans with the ability to self-reflect. The [insular cortex](#) is also thought to be involved in the process of [self-reference](#).<sup>[18]</sup>

### Sociology

[Culture](#) consists of explicit and implicit patterns of historically derived and selected ideas and their embodiment in institutions, cognitive and social practices, and artifacts. Cultural systems may, on the one hand, be considered as products of action, and on the other, as conditioning elements of further action.<sup>[19]</sup> The way individuals construct themselves may be different due to their culture.<sup>[20]</sup>

[Hazel Rose Markus](#) and [Shinobu Kitayama](#)'s theory of the interdependent self hypothesizes that representations of the self in human cultures fall on a continuum from *independent* to *interdependent*. The independent self is supposed to be egoistic, unique, separated from the various contexts, critical in judgment, and prone to self-expression. The interdependent self is supposed to be altruistic, similar with the others, flexible according to contexts, conformist, and unlikely to express opinions that would disturb the harmony of his or her group of belonging.<sup>[21]</sup> However, this theory has been criticized by other sociologists, including [David Matsumoto](#)<sup>[22]</sup> for being based on popular stereotypes and myths about different cultures rather than on rigorous scientific research. A 2016 study<sup>[23]</sup> of 10,203 participants from 55 cultural groups also failed to find a correlation between the postulating series of causal links between culture and self-construal's, finding instead that correlations between traits varied both across cultures did not correlate with Markus & Kitayama's identifications of "independent" or "interdependent" self.<sup>[24]</sup>

### Philosophy

The philosophy of self seeks to describe essential qualities that constitute a person's uniqueness or essential being. There have been various approaches to defining these qualities. The self can be considered as the source of consciousness, the [agent responsible](#) for an individual's thoughts and actions, or the [substantial](#) nature of a person which endures and unifies consciousness over time.

In addition to [Emmanuel Levinas](#) writings on "otherness", the distinction between "you" and "me" has been further elaborated in [Martin Buber](#)'s philosophical work: [Ich und Du](#).

### Religion

Religious views on the Self vary widely. The Self is a complex and core subject in many forms of [spirituality](#). Two types of Self are commonly considered—the Self that is the ego, also called the learned, superficial Self of mind and body, egoic creation, and the Self which is sometimes called the "True Self", the "Observing Self", or the "Witness".<sup>[25]</sup> In [Hinduism](#), the [Ātman](#) (Self), despite being experienced as an individual, is actually a representation of the unified transcendent reality, [Brahman](#).<sup>[26]</sup> Our experience of reality doesn't match the nature of Brahman due to [māyā](#).

One description of spirituality is the Self's search for "ultimate meaning" through an independent comprehension of the sacred. Another definition of spiritual identity is: "A persistent sense of Self that addresses ultimate questions about the nature, purpose, and meaning of life, resulting in behaviors that are consonant with the individual's core values. Spiritual identity appears when the symbolic religious and spiritual value of a culture is found by individuals in the setting of their own life. There can be different types of spiritual Self because it is determined by one's life and experiences."<sup>[27]</sup>

Human beings have a Self—that is, they are able to look back on themselves as both subjects and objects in the universe. Ultimately, this brings questions about who we are and the nature of our own importance.<sup>[28]</sup> Traditions such as [Buddhism](#) see the [attachment](#) to [Self](#) is an illusion that serves as the main cause of [suffering](#) and unhappiness.<sup>[29]</sup>

According to [Marcia Cavell](#), identity comes from both political and religious views.<sup>[citation needed]</sup> She also identified exploration and commitment as interactive parts of identity formation, which includes religious identity. [Erik Erikson](#) compared faith with doubt and found that healthy adults take heed to their spiritual side.<sup>[27]</sup>

## Yorum

Hergün aynada kendisini gören kişi, kendisini tanımaz mıdır? Tanır ama ne kadar objektif ve gerçeklere yakındır. Hocaların görevi bir şeyi öğretmek ötesi eğitim vermek, kendi kendisine eğitime devam etmesini sağlamak olmalıdır. Öneri, danışmanlı ile algılamasını temin etmek olmalıdır.

Kendimizin yapılanmasında eğitim ve değerlerimiz öne çıkmaktadır.

Yaptıklarımız olumlu veya olumsuz olsa bile, örnek veya ibret olarak bir ders niteliğinde kabul etmelidir.

Kendi iç dünyamız, dış görüşüm, yapımız ve giyimimiz, kısaca bize bakınca görülenler de bize başkasının bakış açısı olarak etkileyen faktörlerdendir.

İnsan kendisini aynada olduğu gibi, üçüncü bir kişi olarak bakabilir. Yorumlama, değerlendirme açısından önemlidir.

Hastalıklarda, birey Alzheimer hastalığında olduğu gibi, farklı kişilikte olur, tanıdıklarını, çocuklarını da tanımamaktadır.

Bazı durumlarda, sorunlarda bile, sert çıkmamız, uysal iken dövüşecek boyuta girebiliriz. Bu nedenle, bir farklı kişiliğe bürünmek, adeta bir göç gibi olmaktadır.

Kişi bilinçli veya etki, tepki olarak yaptıkları ile farklılık gösterebilir. Bu açıdan ben ile kendim denilebilir

Birisi eğitim almış, akademik olarak profesör iken, diğeri içindeki yaramaz çocuk, haylazlık yapandır.

Bazı durumlarda algılamayabiliriz, sahi mi diye de sorabiliriz. Bireyin algıladığı, sevdiği olursa tanımlar. Bir çiçek eğer evde olan ise, bilinebilir, ama ilk defa görülmesi ile fark edilmeyebilir. Yasemin farklı türleri vardır, bu açıdan sadece bir cinsi Ankara'da yetişebilir, İzmir'de olan yetişmez.

Severek evlenmede de bazı kişilikler farklı olsa da birbirini tamamlayıcı olabilmektedir.

Şizofreni bir kişilik parçalanması ile bireyin farklı yapıda aynı bedende olmasıdır.

Tiyatroda oyun oynarken, birey o role bürünür, hisseder ve bir nevi yaşar. Tiyatro kişiliklerin göçü, farklı yapıda oluşmasıdır.

Kişi bilinçsiz ise, kopya rolü oynuyorsa, etki ve tepkileri bilinendir. Bir robot gibidir. Tiyatro rolü gibidir. Kendisini değil, yüklendiği rolü oynamaktadır. Buna göç değil, kopyacılık denilebilir.

Eğitim almış değil diploma almıştır, akademik olarak sanki TV ders anlatan bir yapıda, iletişimi olmayan kişidir. Robot gibidir, kitaptan okur, anlattığını sanır.

Bazı durumlarda algılamayabiliriz, ancak rol yapan, robot gibi olan kişi bilmektedir, bu benim görevim diyerek örtüye girer ve çıkmak istemez. Çünkü gerçek iletişimde olmaktan kokar, öğrenciler sanki onu yiyecek gibi görür.

Bireyin algıladığı, sevdiği, bir bakıma kişiliksiz olmasıdır ki bu tenkit edilmeyeceğini sanır.

Severek evlenme denilmesi, kimin, kimi sevmesidir, bu birlikte yaşama ile daha net ortaya çıkar ama, katlanma diyerek sabır gösterilir, uyum esas tutulur. Kısaca evlenme bir yuva kurm, bir göç iken, kişi oturduğu yerde, başkası ile oturmayı tercih eder.

İnsan kendisi bir bakıma, başkasındaki bazı verileri unuttur veya dikkate almaz ise, sarışın olarak algıladığı kişi esmer olarak karşısında çıkınca tanımakta sorun yaşayabilir. Sarışın olması, bir boyama işlevi iken, esmere kendi doğal yapısına dönmüş ama algı tersine olmuştur. Şizofreni uyarınlarda büyük sorun olduğu belirtilmektedir.

Aradan geçen sürede, birey, kendisi ile bütünleştirmesi ile değişim yaşamaktadır. Gerçek dışını gerçek gibi kabul etmekte, topluma uyumsuz olmaktadır. Gerçeği bozarak, gerçek gibi görmektedir.

Kişi birden algılaması ile göç boyutunu kavrarsa, o zaman geçimsiz kabul edilebilir, çatışmalar da gözlenebilir. Bunun olmaması için toplum, anne ve baba başta olmak üzere baskılayıcı ve ekonomik zorlamalara baş vurulabilir.

Beyinin bazı bölgeleri daha öne çıkmaktadır. Bu bölgelerin sıklıkla kaza ile tahrip olması ile belirginleşmektedir.

Detaylı inceleme, kontrastlı MRI gibi boyutlar bu açıdan önemli sağlığa katkı sağlamaktadır. Daha doğrusu, hastayı anlamamıza yardımcı olmaktadır. Gerçeği kanıtlı ortaya koymaya yardım etmektedir.

Kültür: aile, kültürel özel kaynaklar, çevresi, eğitimi, yönetim boyutu (din, devlet ve yargı), insan yapısı, sağlık ve teknoloji ile oluşan öğelerin yapısına göre olmaktadır.

Başlıca, göçebe kültürü, Tarım, Endüstri, Yüksek Teknoloji (Globalleşme), Birey Hakkı olarak tanımlansa bile, karma kültürlerle rastlanılmaktadır. Sosyal yapı bu özelliklere göre yapılandırılabilir. Kültürleşme eğitim boyutu ötesindedir.

Bağımsızlık boyutu birey hakları yapısında açık ve nettir. Diğerlerinde hukuk tanımında olsa bile, ancak diyerek eklemeler ve engeller konulmaktadır. Gerçek benlik Birey Hakkı kültüründe daha öne çıkmaktadır.

Ben ve sen yaklaşımı bir çatışma gerekçesi olabilir. Bu açıdan genetik hepimizin tek anneden oluşmamız, kardeş olmamız ile, bütünleşme olmalıdır. Dinde dahil zorlama yok, senin inanın ana, benimki de bana denilen bir inanışta olmasına karşın, kural, usul ve görev adı altında yüklenilenler yaratılışa aykırı olmaktadır.

Türk Ceza Kanununda Düzenlemelere uymamak suç kapsamında değildir.

Benliğe dönüş, meditasyon yaklaşımları öne çıkıyor denilirse de birey sorumlu tutulması, Kuran öğüt ve sunumu da bireye yapması de ki diyerek doğrudan hitap etmesi ile öne çıkmaktadır.

Her inanış benzer ise de kendilerince ayrı ve özel olduğu iddiasındadırlar. Kuran, Hristiyan, hatta güneşe tapanalar arasında da inanmışlar olduğunun belirtilmesi ile kalıp içinde değil, sevgi ve insanlık içinde olunmasını gerekli kılar.

**Özet olarak:** her insan görünüş olarak farklı ise, izleri de başka ise, o halde ben daima farklı, özel ve özgündür. Bu yapı geliştirilmeli, sevgi ve insanlık üzere eğitilmeli, ilerletilmelidir. İnsanlar bir toplumda, dershanede 24 kişi var yerine, bu sınıfta bazı öğrenciler dikkat çekicidir denilmesi, o sınıfın öğretmenine katkı sağlar.

## Individuation, Wikipedia<sup>2</sup>

The principle of **individuation**, or *principium individuationis*,<sup>[1]</sup> describes the manner in which a thing is identified as distinct from other things.<sup>[2]</sup>



The concept appears in numerous fields and is encountered in works of [Leibniz](#), [Carl Jung](#), [Gunter Anders](#), [Gilbert Simondon](#), [Bernard Stiegler](#), [Friedrich Nietzsche](#), [Arthur Schopenhauer](#), [David Bohm](#), [Henri Bergson](#), [Gilles Deleuze](#),<sup>[13]</sup> and [Manuel DeLanda](#).

### Usage

The word *individuation* occurs with different meanings and connotations in different fields.

#### In philosophy

Philosophically, "individuation" expresses the general idea of how a thing is identified as an individual thing that "is not something else". This includes how an individual person is held to be different from other elements in the world and how a person is distinct from other persons. By the seventeenth century, philosophers began to associate the question of individuation or what brings about individuality at any one time with the question of identity or what constitutes sameness at different points in time.<sup>[14]</sup>

#### In Jungian psychology

In analytical psychology, individuation is the process by which the individual self develops out of an undifferentiated [unconscious](#) – seen as a developmental [psychic process](#) during which innate elements of personality, the components of the immature psyche, and the [experiences](#) of the person's life become, if the process is more or less successful, integrated over time into a well-functioning whole.<sup>[15]</sup> Other psychoanalytic theorists describe it as the stage where an individual transcends group attachment and narcissistic self-absorption.<sup>[16]</sup>

#### In the news industry

The news industry has begun using the term *individuation* to denote new printing and on-line technologies that permit [mass customization](#) of the contents of a newspaper, a magazine, a broadcast program, or a website so that its contents match each user's unique interests. This differs from the traditional [mass-media](#) practice of producing the same contents for all readers, viewers, listeners, or on-line users.

Communications theorist [Marshall McLuhan](#) alluded to this trend<sup>[need quotation to verify]</sup> when discussing<sup>[when?]</sup> the future of printed books in an electronically interconnected world.

#### In privacy and data protection law

From around 2016, coinciding with increased government regulation of the collection and handling of personal data, most notably the [GDPR](#) in EU Law, individuation has been used to describe the ‘singling out’ of a person from a crowd – a threat to privacy, autonomy and dignity.<sup>[7][8]</sup> Most data protection and privacy laws turn on the identifiability of an individual as the threshold criterion for when data subjects will need legal protection. However, privacy advocates argue privacy harms can also arise from the ability to [disambiguate](#) or ‘single out’ a person. Doing so enables the person, at an individual level, to be tracked, profiled, targeted, contacted, or subject to a decision or action which impacts them - even if their civil or legal ‘identity’ is not known (or knowable).

In some jurisdictions the wording of the statute already *includes* the concept of individuation.<sup>[9]</sup> In other jurisdictions regulatory guidance has suggested that the concept of 'identification' includes individuation - i.e., the process by which an individual can be 'singled out' or distinguished from all other members of a group.<sup>[10][11][12]</sup>

However where privacy and data protection statutes use only the word ‘identification’ or ‘identifiability’, different court decisions mean that there is not necessarily a consensus about whether the legal concept of identification already encompasses individuation<sup>[13]</sup> or not.<sup>[14][15]</sup>

Rapid advances in technologies including [artificial intelligence](#), and video [surveillance](#) coupled with [facial recognition systems](#) have now altered the digital environment to such an extent that ‘not identifiable by name’ is no longer an effective proxy for ‘will suffer no privacy harm’. Many data protection laws may require redrafting to give adequate protection to privacy interests, by explicitly regulating individuation as well as identification of individual people.<sup>[16]</sup>

#### In physics

Two [quantum entangled](#) particles cannot be understood independently. Two or more states in [quantum superposition](#), e.g., as in [Schrödinger's cat](#) being simultaneously dead and alive, is mathematically not the same as assuming the cat is in an individual alive state with 50% probability. The Heisenberg's [uncertainty principle](#) says that [complementary variables](#), such as [position](#) and [momentum](#), cannot both be precisely known – in some sense, they are not individual variables. A *natural criterion of individuality* has been suggested.<sup>[17]</sup>

#### Arthur Schopenhauer

For Schopenhauer the *principium individuationis* is constituted of time and space, being the ground of multiplicity. In his view, the mere difference in location suffices to make two systems different, with each of the two states having its own real physical state, independent of the state of the other.



This view influenced [Albert Einstein](#).<sup>[18]</sup> [Schrödinger](#) put the Schopenhaurian label on a folder of papers in his files "Collection of Thoughts on the physical Principium individuationis."<sup>[19]</sup>

### Carl Jung

According to [Jungian psychology](#), individuation ([German: Individuation](#)) is a process of psychological integration. "In general, it is the process by which individual beings are formed and differentiated [from other human beings]; in particular, it is the development of the psychological individual as a being distinct from the general, collective psychology."<sup>[20]</sup>

Individuation is a process of transformation whereby the personal and [collective unconscious](#) are brought into consciousness (e.g., by means of dreams, [active imagination](#), or [free association](#)) to be assimilated into the whole personality. It is a completely natural process necessary for the integration of the psyche.<sup>[21]</sup> Individuation has a [holistic healing](#) effect on the person, both mentally and physically.<sup>[21]</sup>

In addition to [Jung's theory of complexes](#), his theory of the individuation process forms conceptions of an [unconscious](#) filled with mythic images, a non-sexual [libido](#), the general types of [extraversion and introversion](#), the compensatory and prospective functions of [dreams](#), and the synthetic and constructive approaches to fantasy formation and utilization.<sup>[22]</sup>

"The symbols of the individuation process . . . mark its stages like milestones, prominent among them for Jungians being the [shadow](#), the [wise old man](#) . . . and lastly [the anima in man and the animus](#) in woman."<sup>[23]</sup> Thus, "There is often a movement from dealing with the [persona](#) at the start . . . to the [ego](#) at the second stage, to the shadow as the third stage, to the anima or animus, to the [Self](#) as the final stage. Some would interpose the [Wise Old Man and the Wise Old Woman](#) as spiritual archetypes coming before the final step of the [Self](#)."<sup>[24]</sup>

"The most vital urge in every being, the urge to self-realize, is the motivating force behind the individuation process. With the internal compass of our very nature set toward [self-realization](#), the thrust to become who and what we are derives its power from the instincts. On taking up the study of alchemy, Jung realized his long-held desire to find a body of work expressive of the psychological processes involved in the overarching process of individuation."<sup>[25]</sup>

### Gilbert Simondon

In *L'individuation psychique et collective*, Gilbert Simondon developed a theory of individual and collective individuation in which the individual subject is considered as an effect of individuation rather than a cause. Thus, the individual atom is replaced by a never-ending [ontological process](#) of individuation.

Simondon also conceived of "pre-individual fields" which make individuation possible. Individuation is an ever-incomplete process, always leaving a "pre-individual" left over, which makes possible future individuations. Furthermore, individuation always creates both an individual subject and a collective subject, which individuate themselves concurrently. Like [Maurice Merleau-Ponty](#), Simondon believed that the individuation of being cannot be grasped except by a correlated parallel and reciprocal individuation of knowledge.<sup>[26]</sup>

### Bernard Stiegler

The philosophy of Bernard Stiegler draws upon and modifies the work of Gilbert Simondon on individuation and also upon similar ideas in [Friedrich Nietzsche](#) and [Sigmund Freud](#). During a talk given at the [Tate Modern](#) art gallery in 2004,<sup>[27]</sup> Stiegler summarized his understanding of individuation. The essential points are the following:

- The *I*, as a psychic individual, can only be thought in relationship to *we*, which is a collective individual. The *I* is constituted in adopting a collective tradition, which it inherits and in which a plurality of *I*'s acknowledge each other's existence.
- This inheritance is an adoption, in that I can very well, as the French grandson of a German immigrant, recognize myself in a past which was not the past of my ancestors but which I can make my own. This process of adoption is thus structurally factual.
- The *I* am essentially a process, not a state, and this process is an in-dividuation — it is a process of psychic individuation. It is the tendency to *become one*, that is, to become indivisible.
- This tendency never accomplishes itself because it runs into a counter-tendency with which it forms a [metastable equilibrium](#). (It must be pointed out how closely this conception of the dynamic of individuation is to the Freudian [theory of drives](#) and to the thinking of [Nietzsche](#) and [Empedocles](#).)
- The *we* are also such a process (the process of collective individuation). The individuation of the *I* is always inscribed in that of the *we*, whereas the individuation of the *we* take place only through the individuations, polemical in nature, of the *I*'s which constitute it.
- That which links the individuations of the *I* and the *we* are a pre-individual system possessing positive conditions of effectiveness that belong to what Stiegler calls retentional apparatuses. These retentional

apparatuses arise from a technical system which is the condition of the encounter of the *I* and the *we* — the individuation of the *I* and the *we* are in this respect also the individuation of the technical system.

- The technical system is an apparatus which has a specific role wherein all objects are inserted — a technical object exists only insofar as it is disposed within such an apparatus with other technical objects (this is what [Gilbert Simondon](#) calls the technical group).
- The technical system is also that which founds the possibility of the constitution of retentional apparatuses, springing from the processes of [grammatization](#) growing out of the process of individuation of the technical system. And these retentional apparatuses are the basis for the dispositions between the individuation of the *I* and the individuation of the *we* in a single process of psychic, collective, and technical individuation composed of three branches, each branching out into process groups.
- This process of triple individuation is itself inscribed within a vital individuation which must be apprehended as
  - the vital individuation of natural organs,
  - the technological individuation of artificial organs,
  - and the psycho-social individuation of organizations linking them together.
- In the process of individuation, wherein knowledge as such emerges, there are individuations of mnemo-technological subsystems which overdetermine, *qua* specific organizations of what Stiegler calls tertiary retentions, the organization, transmission, and elaboration of knowledge stemming from the experience of the sensible.

### Yorum

Bireysellik temel olmalıdır. Her bireyin ayrı özelliği ile özgün, özel olduğu algılatmalı ve bunu geliştirmesi için çaba harcamalıdır.

Yer ve zaman çoğunluğun dayanağı olmaktadır. Bu işi yaptım çünkü, sahilde kıyıda iken denize girdim denilir. Girmedim hava soğuktu, çünkü kış idi diye zaman da eklenebilir. Prensiplerde zaman ve yer dayanağı, gerekçe gösterilmesi bir gerçekçilik üzeredir.

### ***Bireysellik, aynı zamanda bireyin kendisi olma felsefesidir.***

Her birey ayrı ise, fikir ve düşüncelerinde de ayrışma olmalı, bu nedenle topluma bilgi ve becerisi ile düşünceleri katkı sağlaması beklenmelidir.

Bireysellikte,

- a) Bu başkalaşım içinde olmalıdır diyerek özellikleri saptama felsefesi içinde olmak,
- b) Bilinçsiz olarak tanımlama boyutu da dikkate alınmalıdır,
- c) Medya baskısında aynı olması beklenirken, özellik göstermesi,
- d) Birey Hakları olarak, eserlerin korunması, telif haklarının gözetilmesi,
- e) Bireyin doğal tanımlama kriterleri de tanımlanmalıdır.

Kısaca bireysellik her boyutta ayrıcalık gösterebilir. Bu kişiye bir ayrıcalık tanımamalı, sadece birey Hakkı içinde alınmalıdır.

Kişinin fiziksel özellikleri, kişilik boyutuna çıkarılarak yapılan yaklaşımlar ile tanınmasıdır. Psikolojik boyutu entegre edilmesidir. Tarihte deli lakabı, olmayacak işi yapanlara denilir. Tek başına düşmana atılan kişilere sıklıkla söylenir. Kişilere bakınca ise, bir kişinin 800 kişiyi öldürebilmesinin olanağıdır. Birden tek kişi dalması ile biçmesi denilen boyut ile ileri kadar fırlayabilmektedir. Bu askeri düzeni bozmakta, düşmanın yenilmesi kolaylaşmaktadır. Kişilerin alınmaması için, lakaplar ancak kabul edilebilir ise kullanılması önerilmektedir.

Bir kişi yalan söyler ve adı yalancı olarak çıkarsa, bunu değiştirmesi imkânsız gibi olabilir. Burada nedensel veya sebep ortadan kalktığı görülmektedir.

Birçok yerde ben ile biz kullanırız. İngiltere’de sadece kraliyet ailesi biz diyebilir derler.

**Ben ve biz vurguları arasındaki bakış açısı: bazı yaklaşımlar dikkate alınmalıdır. Bunlar:**

- Ben, temelde biz demektir.
- Kabul edilebilmek için, ben sizdenim demektir.
- Ben, birey olmak, lider ve sorumlu olmak anlamında oluşmaktadır.
- Birey etkilemekte, etkileşim içinde olabilmektedir.
- Biz, insanlık, toplum gibi bir grubun ifadesi olarak da kullanılmaktadır.
- Ben ve biz, teknik yapıda da sorumluluğu paylaşmak olmaktadır.
- Tek ile topluluk boyutunu ayırmak için ben ve biz ayrılabilir.
- Doğal, suni organlar ile psiko sosyal yapıyı ayırım için ben ve biz kullanılabilir.
- Bilginin sahibi ile bunun yayılması için ben ve biz kullanılabilir.

Birçok yerde sorumluluğu paylaşmak için biz deriz, ama Kuran dahil tüm yaklaşımlar, öğütler sunular kişiye yapılır ve bireye yapılır.

Yaratılış boyutunda Kuran biz vurgusu yapmakta, bu tanrı değil, bir yaratılış boyutu ile oluştuğunun kavranması için yapılan yaklaşım olarak görülmektedir.

Bağımsızlık bireysellik iken birçok yapı insanı bir grubun, bir kültür içinde kabul ederek, kalıba bir sisteme sokmak ister.

### Şizofreni, Vikipedi<sup>3</sup>

**Şizofreni** (**Yunanca:** σχιζειν *s'chizein* "bölünmek, yarılmak, ayrılmak, parçalanmak" ve φρήν *phrēn* "akıl, ruh, huy, hissiyat"), benzer belirtilere sahip birtakım ruhsal hastalıklardır.

Hastalık, algılama ve düşünme yetilerinde meydana gelen bozukluklara bağlı olarak kişinin davranışlarında da değişime, bozulmalara yol açar. Bu bozulmalar, şizofreni hastasının kendisini rahatsız etmeye başlayan dış dünyadan bağımsız, kişiler arası ilişkilerden ve gerçeklerden uzaklaşarak kendi kendine yeni bir dünya kurmasına neden olur.

Şizofreni kelimesi, Yunanca ayrık veya bölünmüş anlamına gelen "*şizo*" (*schizein*, **Yunanca:** σχιζειν) ve **akıl** anlamına gelen "*frenos*" (*phrēn*, *phren-* **Yunanca:** φρήν, φρεν-) sözcüklerinin birleşiminden gelir.<sup>[10]</sup> Anlatılmak istenen kişinin iki kişilikli olması değil, aynı anda iki farklı gerçekliğe inanmasıdır. "*Gerçek gerçeklik*" normal, sıradan bir insanın algılamasına denk düşerken, "*ikinci gerçeklik*" sağlıklı bir insanın anlayamayacağı, çoğu kez belli bir **sisteme** dayalı bir gerçekliktir.

Şizofreninin ömür boyu görülme sıklığı genel nüfusta %0,5-1'dir.<sup>[11][12][13]</sup> Ancak kan bağı olan akrabaları arasında şizofreni hastaları bulunanlarda, şizofreni görülme sıklığı genel toplumdakiya göre daha yüksektir. Tamamen aynı genetiğe sahip tek yumurta ikizleri üzerindeki çalışmalar, bir kardeşte hastalığın var oluşunda, diğer kardeşte de %83 oranında hastalığın görüldüğünü ortaya koymuştur. Yapılan çalışma tek yumurta ikizi kardeşlerin aynı kültürel ve çevresel faktörlerle yetiştiği yönüyle eleştiri almıştır. Ayrıca aynı çalışmada vakaların teşhis edildiği ortalama yaş 28,9 olarak saptanmıştır.<sup>[14]</sup>

Şizofrenide genetik **faktörlerin** rolü iyi tanımlanmış olmakla beraber, bu hastalık yalnızca kalıtsal faktörlerin değil, birçok koşulun bir araya gelmesi ile oluşur. Yani şizofreni **genetik** ve çevresel faktörlerin rol aldığı oldukça **kompleks** bir hastalıktır.

Günümüzde şizofreni tedavisinde çok yönlü bir yaklaşım yararlı bulunmaktadır. Güncel tedavide temelde antipsikotik ilaçlar kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra psikoterapiler ve diğer psikososyal yaklaşımlara da başvurulmaktadır. Antipsikotik ilaçların şizofrenide **dopamin** varsayımını doğrular biçimde **dopamin** üzerinden etki ettikleri düşünülmektedir. Hastalığın özellikle akut döneminde hastaların hastanede yatarak tedavi görmesi gerekebilir.

Birçok alt tipi bulunan şizofreni çok değişik gidiş ve sonlanmış gösteren **süreğen** bir bozukluktur. Şizofrenide hastalığın gidişi her birey için farklı biçimde gelişebilir. Hastalığın popüler kültürdeki olumsuz imajına rağmen, hastaların çok büyük kısmı tedaviden fayda görebilirler. Buna karşılık şizofreni hastalarının yaklaşık %25-30'unda, ne tür **sağaltım** yapılırsa yapılsın, belirgin bir iyileşme görülmez ve bu hastalarda ciddi ölçüde **yetiyitimi** olabilir.<sup>[13]</sup>

Tarihçe

[20. yüzyılın](#) başlarına kadar henüz psikolojik hastalıkların tasnif edildiği sistematik bir düzenleme yapılmamıştı. Hastalık ilk olarak 1853 yılında [Bénédict Morel](#) tarafından, genç erişkin ve gençleri etkileyen bir [sendrom](#) olarak tanımlanmış ve *démence précoce* (Latince: "erken bunama") ismiyle adlandırıldı. Bu kavram, 1891'de [Arnold Pick](#) tarafından [psikozu](#) olan bir hastanın vaka raporunda kullanıldı. Yine 19'uncu yüzyılda *hebefreni* ve *katatoni* gibi şizofreni türleri de tanımlanmıştır.

1893'te Alman ruh hekimi [Emil Kraepelin](#), duygudurum bozuklukları ve *démence précoce* ve benzeri zihinsel hastalıkların sınıflandırılmasında yeni bir yaklaşım geliştirdi. Kraepelin, *dementia praecox*'ın esasen bir beyin hastalığı olduğuna ve bilhassa *dementia* yani [bunamanın](#) ileri yaşta gelişen diğer formlarından farklı bir çeşidi olduğuna inanıyordu.<sup>[15][16]</sup> Ayrıca, Kraepelin *paranoid* ve *basit* tiplerini de eklemiş ve hepsini bir tanı altında toplamıştır. Bu tanıya göre hastalıkta erken başlama ve bunama olması gerekmektedir. Ancak bu tanım hastalığı erken başlama ve bunama gerektiren dar bir alanda sınırlamaktadır. [20. yüzyılda](#) İsviçreli [Eugen Bleuler](#) hastalığın erken yaşlarda başlamasının ve bunamayla sonuçlanmasının zorunlu olmadığını ortaya koymuştur. Bu hastalıkta hastanın ruhsal hayatındaki yarılmaya önem veren Bleuler, *schizophrenia* (şizofreni) terimini önermiştir. Günümüzde şizofreni tek bir hastalık türü olarak görülmemekte; bir bozukluklar kümesi olarak kabul edilmektedir.<sup>[13]</sup>

Şizofreni terimi ilk olarak 1908 yılında İsviçreli [Eugen Bleuler](#) tarafından kişilik, [düşünce](#), [hafıza](#) ve [algılamadaki](#) fonksiyonel ayrılmayı tarif etmek için kullanılmıştır. Bleuler, [Kraepelin](#)'in ileri sürdüğü gibi her hastada yıkımın (*detriorasyonun*) olmadığını; duygu, düşünce ve davranışta yarılmayı (skizis) ortaya atmıştır. Bleuler, hastalığın etkilerini temel ve ikincil [belirtiler](#) olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Şizofrenide [çağrışımlarda](#) (*Assosiasyonda*) [enkoherans](#) (çağrışımlarda sapma, parçalanma ve yarılma), [duygulanımda](#) (*Affektivitede*) kısıtlılık ([küntlük](#)), duygu düşünce ve davranışta ikilemler (*Ambivalans*), kişinin dış alemden çekilerek kendi iç alemine dönmesi (*Autism*) 4A belirtisinin olduğu birincil; hezeyan, [halüsinasyonlar](#) ve diğer belirtileri ikincil belirtiler olarak değerlendirmiştir. Bleuler'e göre temel belirtiler her şizofreni hastasında bulunması gereken belirtilerdir. İkincil belirtiler ise temel belirtilerin üzerine eklenen belirtilerdir ve başka ruhsal hastalıklarda da görülebilmektedir.<sup>[10][13][17]</sup>

Alman psikiyatr [Kurt Schneider](#) şizofreninin tanısı ve bu hastalığı anlama ile ilgili birçok çalışma yaptı ve şizofreni hastalığını diğer [psikoz](#) türlerinden ayırmaya çalıştı. Çalışmaları sonucunda hastalığın belirtilerini birincil ve ikincil dereceden [septomlar](#) olmak üzere ikiye ayırdı. Günümüzde bu tanımların yerini [DSM-IV](#) ve [ICD-10](#) tarafından yapılan tanımlamalar almıştır.<sup>[18]</sup>

Önleme[[değiştir](#) | [kaynağı değiştir](#)]

Şizofreninin önlenmesi zordur çünkü bozukluğun daha sonraki gelişimi için güvenilir belirteçler yoktur.<sup>[19]</sup> 2011 yılı itibarıyla şizofreninin prodrom aşamasındaki hastaların tedavi edilmesinin fayda sağlayıp sağlamadığı belirsizdir.<sup>[20]</sup> Psikoza yönelik erken müdahale programlarının uygulanmasındaki artış ile altta yatan ampirik kanıtlar arasında bir tutarsızlık var.<sup>[20]</sup>

2009 yılı itibarıyla, ilk dönem psikozu olan kişilere erken müdahalenin kısa vadeli sonuçları iyileştirebileceğine dair bazı kanıtlar vardır, ancak beş yıl sonra bu önlemlerin çok az faydası vardır.<sup>[21]</sup> [Bilişsel davranışçı terapi](#), yüksek risk altındaki kişilerde bir yıl sonra psikoz riskini azaltabilir<sup>[22]</sup> ve bu grupta Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü (NICE) tarafından önerilmektedir.<sup>[23]</sup> Bir başka önleyici tedbir, [esrar](#), [kokain](#) ve [amfetaminler](#) de dahil olmak üzere bozukluğun gelişimiyle ilişkilendirilen ilaçlardan kaçınmaktır.<sup>[24]</sup>

İlk atak psikozdan sonra antipsikotikler reçete edilir ve remisyondan sonra nüksetmeyi önlemek için koruyucu bakım kullanımına devam edilir. Ancak bazı kişilerin tek bir atak sonrasında iyileşebildiği ve uzun süreli antipsikotik kullanımına gerek kalmayacağı kabul edilmektedir ancak bu grubu tanımlamanın bir yolu yoktur.<sup>[25]</sup>

Hastalığın görülme sıklığı ve yaygınlığı[[değiştir](#) | [kaynağı değiştir](#)]

Şizofrenin [ömür boyu görülme sıklığı](#) -hayatlarının herhangi bir evresinde başlamak üzere- genel nüfusta %0,5-1'dir.<sup>[11][12][13]</sup> Şizofreni her [toplumda](#) ve her türlü sosyo-ekonomik sınıfta görülmektedir. [Kadın-erkek](#) arasında sıklık bakımından önemli bir fark görülmemekle beraber kadınlarda başlangıç yaşı (26-32), erkeklerdeki başlangıç yaşından (20-28) daha geç olmakta ve genellikle erkeklere göre daha iyi bir gidiş göstermektedir.<sup>[26]</sup> Ayrıca gelişmekte olan ülkelere sıklığı gelişmiş ülkelere göre daha düşüktür.<sup>[12][13]</sup> Son yıllarda çok geç yaşlarda başlangıçlı şizofreni üzerine yayınlara görüldüğü de, hastalığın genellikle gençlik çağında başladığı kabul edilmektedir.<sup>[27]</sup> Geç ya da çok geç başlayan şizofreniler üzerinde araştırma yapan bir grubun görüş birliğini içeren son rapora göre 40 yaşından sonra başlayan şizofreni hastalığının *geç-başlangıçlı şizofreni*; 60 yaşından sonra başlayanların ise *çok geç-başlangıçlı şizofreni-benzeri psikoz* olarak tanımlanması önerilmektedir.<sup>[28][29]</sup> Erken başlangıçlılarda (*çocukluk dönemi başlangıçlı*) ise [kalıtımın](#) görece daha önemli

etken olduğu sanılmaktadır. Ayrıca çocukluk çağında başlayan şizofreniyi ayrı bir hastalık türü olan çocukluk şizofrenisinden ayırt etmek gerekmektedir.<sup>[30][31][32][33][34]</sup>

### **Belirti ve bulgular**

#### **Hastalık öncesi kişilik ve uyum**

Şizofrenik hastalar hastalık öncesi sessiz, arkadaşı az, yalnızlığı seven, tuhaf, güvensiz kişilerdir. Bu özellikler ayırıcı tanıda yardımcı olmaktadır. Aileler genelde çocuklarının hastalık başlamadan önce hep çalışan, sessiz, uyumlu, arkadaşsız olduklarını anlatırlar. Şayet hasta bu özelliklere uymuyorsa tanı için [duygudurum bozuklukları](#) gibi diğer hastalıklar düşünülmelidir. Şizofreni, daha önce de belirtildiği gibi, çoğunlukla 18-25 yaşlarında her çeşit psikolojik [stresle](#) başlayabilir. Kişinin benliğine darbeler, delikanlılık çağında dürtülerin aşırı şiddet kazanması, cinsel ya da saldırgan dürtülere karşı denetim zayıflığı gibi durumlara, [psikozun](#) başlamasından önce sık rastlanmaktadır.<sup>[13]</sup>

#### **Klinik belirti ve bulgular**

Şizofrenide [bilinc](#) ve yönelim genellikle yerindedir. [Zekâ](#) seviyesinde belirgin bir gerileme olmasa da, soyutlama yetisinde zayıflamanın ve belirgin bir yıkımın görüldüğü kimi [süreğen](#) hastalarda zekâ seviyesinde de eksilme, gerileme, azalma olduğu izlenimi edinilebilir. Örneğin hastanın ilgisi kolayca dağılabilir, sorulara yanıtları geç ya da yanlış olabilir.<sup>[13]</sup> Son yıllarda temelde var olan negatif belirtilerin baskın olduğu şizofreni türlerinde bir *eksiklik sendromundan* söz edilmekte ve bu türlerde beyin [patolojisinin](#) incelenmesine ağırlık verilmektedir. *Eksiklik sendromu*, bilişsel yetilerdeki eksikliklerdir. Bu sendrom, "kalıcı ve başka nedenlere bağlı olmayan, özgün, olumsuz belirtiler" olarak tanımlanmaktadır.<sup>[12][13][35]</sup>

Şizofrenide; içgörü, düşüncelerin içeriği ve oluşturulması, duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi, algılama, davranışlar ve bilişsel işlevler gibi birçok alanda belirtiler ortaya çıkabilir. Şizofreni heterojen görünümlü bir hastalık olduğu için tipik bir genel görünüme sahip değildir; bazı hastalarda bazı belirtiler ortaya çıkarken, diğerlerinde başka belirtiler olabilir.

- **Düşünce akışı ve içeriği ile ilişkili belirti ve bulgular:** Şizofrenide düşünce içeriği ile ilişkili olarak ortaya çıkan belirtilerin en önemlisi [hezeyanlardır](#). Hezeyanlar aksine kanıtlarla ve mantık yoluyla çürütülmesine rağmen kişinin inanmayı sürdürdüğü, kişinin kültürü, dini ve eğitimi ile ilişkili olarak normal kabul edilemeyecek türden yanlış inanışlardır. Şizofrenide ortaya çıkan hezeyanlar arasında [referans](#) (üzerine alınma), etkilenme, kıskançlık, perseküsyon (kişiye zarar verileceği), büyüklük, [erotomani](#) (başkalarının kendisine âşık olduğu), düşüncelerinin değiştirildiği, çalındığı veya yayımlandığı temalı olanlar sayılabilir. Düşüncenin oluşturulması ve akışındaki değişiklikler arasında düşüncelerde azalma, düşünce blokları (düşünce akışının aniden kesintiye uğraması), çağrışımlarda dağınıklık, konuşma yapısının tümüyle kaybolması gibi belirtiler bulunur.
- **Algı ile ilişkili belirti ve bulgular:** Şizofrenide sıklıkla ortaya çıkan belirtiler arasında [varsanı](#) (halüsinasyon) ve [yanılsama](#) (illüzyon) sayılabilir. Şizofrenide halüsinasyonlar en sık işitsel olmakla birlikte beş duyunun da varsansı olabilir. Şizofrenide, işitsel halüsinasyonlardan özellikle kişinin davranışları hakkında yorumlarda bulunan konuşmalar duyma ve iki kişinin yine hastanın davranışları hakkında konuştuğunu duyma şeklinde olanlar sıktır.
- **Duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi ile ilişkili belirti ve bulgular:** Kişinin duygusal yaşantısındaki çeşitliliğin azalması olarak ifade edilebilecek affektif veya duygusal küntlük ve kişinin hezeyanlarla ilişkili bir [duygudurum](#) içinde olması şizofrenide görülebilecek duygusal değişiklikler arasında sayılabilir.
- **Bilişsel işlevlerle ilişkili belirti ve bulgular:** Özellikle kronik gidişli hastalarda bilişsel işlevlerle ilgili bozulmalar, hastalığın ilk tanımlandığı yıllarda "*dementia preacox*" (erken bunama) ismi ile anılmasına sebep olacak kadar belirgin olabilir.

Hastaların çoğunda içgörü yoksunluğu da görülen belirtiler arasında yer alır. Kısıtlı anlamıyla içgörü kişinin içinde bulunduğu hastalık ve bunun belirtileri hakkında gerçekçi bir kavrayışa sahip olmasıdır. [Dünya Sağlık Örgütü](#)'nün 1979'da yayınladığı verilere göre akut şizofrenide en sık görülen belirti içgörü yoksunluğudur.<sup>[36]</sup> Bu durumdaki hastalar hasta olduklarını düşünmezler. Tedavide büyük handikapa yol açtığından, içgörü yoksunluğu büyük öneme sahiptir.

#### **Pozitif ve negatif semptomlar**

Şizofreninin seyri sırasında ortaya çıkan belirtiler ayrıca negatif ve pozitif olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. Pozitif belirtiler normalin dışında fazlalık, aşırılık ve sapmalar olarak ortaya çıkan belirtilerdir. Negatifler ise normal işlevlerde azalma, eksiklik gösteren belirtilerdir. Şizofreni heterojen görünümlü bir hastalık olduğu için tipik bir genel görünüme sahip değildir.



- **Pozitif semptomlar:** [Varsanı](#), [sanrı](#), sürekli ağlama ya da gülme, evham, kendini tanıyamamak, heyecan, sıkıntı, kuşku, güvensizlik, düşmanca düşünceler, her şeyi üstüne alınma, sese ve renklere aşırı duyarlılık, aşırı derecede konuşma, kafiyeli konuşma ve anlatma isteği, anlatımda kopukluk gibi normalin üstünde aşırı semptomlardır.
- **Negatif semptomlar:** Güçsüzlük, [Duyarsızlık](#), [Apragmatizm](#), spontane olamama, insanlardan kaçma, konuşmada bozukluk, [duygulanımda eksiklik](#), yaşamdan zevk alamama ([anhedoni](#)), uğraştığı işe kayıtsızlık, dış görünüşü önemsememe, bakımsızlık, kendini bulunduğu ortamdaki ya da insanlardan yalıtılmışlık hissi gibi normal işlevlerde azalma ile giden semptomlardır.

### Teşhis

#### Bleuler'a göre temel ve ikincil belirtiler

Hastalığın etkilerini temel ve ikincil [belirtiler](#) olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Temel belirtiler her şizofrenikte bulunması gereken belirtilerdir. İkincil belirtiler temel belirtilerin üzerine eklenen belirtilerdir. İkincil belirtiler başka ruhsal hastalıklarda da görülebilmektedir.

- Temel belirtiler (**4 A** belirtisi olarak bilinir);
  1. Duygulanımda bozukluk (*Affect*)
  2. [Ambivalans](#) (*Ambivalence*; karşıt duyguların birlikte yaşanması)
  3. [Otizm](#) (*Autism*)
  4. Çağrışımlarda (*Association*) bozukluk
  5. Bilinç, yönelim ve bellekte temel bozuklukların olmayışı
- İkincil belirtiler;
  1. [Sanrılar](#), [yanılsamalar](#)
  2. [Varsanılar](#)
  3. Devinim (hareket) bozuklukları

#### Kurt Schneider'e göre birinci sıra belirtiler

1. Somatik pasivite (bedensel edilgenlik olgusu).
2. Düşünce çalınması, düşünce sokulması, düşünce yayınlanması (düşüncelerin başkalarınınca okunması, çevreye yayılması),
3. Sanrısız algılama.
4. Duygu, düşünce ve dürtülerin dış güçlerce etkilenip denetlendiği duygusu
5. Genel olarak gerçeklikten uzaklaşma, farkındalık yetisini kaybetme.
6. İşitme varsanıları
  1. Kendi düşüncelerinin yüksek sesle söylendiğini işitme.
  2. Kendisine emir veren, yönlendiren seslerin işitilmesi.
  3. Kendisiyle kavga eden, tartışan seslerin işitilmesi.

Bu belirtiler daha çok **ABCD** semptomları olarak hatırlanır. İşitme [halüsinasyonları](#) (*İng. Auditory hallucinations*), düşünce yayınlanması (*Broadcasting of thought*), düşüncelerinin kontrol edildiği düşüncesi (*Controlled thought (delusions of control)*), sanrısız algılama (*Delusional perception*).

#### DSM IV'e göre tanımlama

Amerikan Psikiyatri Derneği'nin [Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV](#) kılavuzuna göre şizofreni tanısını koyabilmek için;<sup>[37]</sup>

- Tipik semptomlar: 2 veya daha fazla bulunmalı, her biri bir aydan uzun sürmeli (şayet semptomlar tedavi ile geriledi ise daha az sürse de kabul edilebilir)
  - [Duygulanımda küntleşme](#)
  - [Varsanı](#) (halüsinasyonlar)
  - [Sanrı](#)
  - Dezorganize konuşma (konuşmada düzen bozukluğu)
  - Dezorganize (çok dağınık) davranış (ör; uygunsuz giyinme, sık sık ağlama) veya katatonik davranış
  - Negatif semptomlar (konuşmanın ve istencin azalması gibi)
  - Toplumsal ve iş uyumunda bozukluk

Bunlardan iki ya da daha fazlasının hastada bulunması zorunludur. Bu belirtiler en az bir ay sürmüş olmalıdır.

Şizofreni tanısı koyabilmek için tipik semptomlara ek olarak;

- Toplumsal ve iş yaşamında bozukluk
- Süre: Hastalık belirtileri en az 6 ay sürmeli



- [Sizoaffektif bozukluk](#) ve [duygudurum bozukluğu](#) olmaması
- Fiziksel tıbbi bir duruma ya da [madde/ilac](#) kullanmaya bağlı olmaması
- [Yaygın gelişimsel bozukluk](#) öyküsü olduğunda [varsanılar](#), [sanrılar](#) en az bir ay devam etmesi gerekmektedir.

### Şizofreni tipleri

[DSM-IV](#) sınıflamasına göre şizofreni beş alt tip ihtiva etmektedir:

- **Paranoid tür:** Bazen [dine](#) aşırı düşkünlük, [metafizik](#), [filozofik](#) ya da [cinsel](#) uğraşlar görülür. Rahatsızlığı kabul etmez, belirtileri gizlemeye çalışır, sanrıları yüzünden savunmaya geçer ve toplumdun uzaklaşırlar. Düşünce bozuklukları baskındır. Kötülük görme sanrıları, büyüklük sanrıları, etkilenme fikir ve sanrıları, alınganlık, kuşkuculuk bu türde sık görülen düşünce bozukluklarıdır. Başlangıcı genellikle yavaş ve daha geç yaşadadır. (DSM kodu 295.3/ICD kodu F20.0)
- **Dezorganize (Hebefrenik) tür:** Düşünce ve devinim bozuklukları baskındır. Kişilikte dağınıklık ve yıkım hızlıdır. Hasta kendi özel dünyasında yaşar. Davranışlar ilkel ve çocuksudur. Kısa zamanda duygusal tepkilerde oynamalar ([labilite](#)), yüzeysellik, uygunsuzluk, sözcük uydurma ([neolojizm](#)), tutarsız sanrılar, yineleyici basmakalıp konuşmalar, ayrıca varsanılar daha sonra ortaya çıkmaktadır. Başlangıcı genç yaşta akut, renkli pozitif belirtilerle başlamaktadır. DSM kodlamasında dezorganize; ICD kodlamasında ise hebefrenik şizofreni olarak geçer. (DSM kodu 295.1/ICD kodu F20.1)
- **Katatonik tür:** Devinim (hareket) bozuklukları baskındır. Dış çevre ile ilişkisini kesmiş gibi görünse de çevrede olup bitenleri tanımakta ve kaydetmektedir. Hastalar belli bir duruşta uzun süre kalır ve dışarıdan gelen tepkilere yanıt vermez (donakalma), katatonik dalgınlık, katatonik taşkınlık, karşıtlık gibi belirtiler görülmektedir. Başlangıcı çoğunlukla 15-25 yaş arasında ve aniden olmaktadır. (DSM kodu 295.2/ICD kodu F20.2)
- **Ayrışmamış tür:** Paranoid, dezorganize ve katatonik tür ayrışmamıştır. (DSM kodu 295.9/ICD kodu F20.3)
- **Kalıntı (Rezidüel) tür:** Daha çok negatif belirtilerin baskın olduğu [süreğen](#) şizofrenik bozukluktur. Değişmeye karşı istek ve ilgi azdır. [Duygu küntlüğü](#), vurdumduymazlık, girişim ve eylem azlığı, toplumdun kopukluk, düşüncede somutlaşma ve fakirleşme, kendine iyi bakmama gibi negatif belirtiler gözlenir. Bir ya da birkaç aktif şizofrenik depresmeden sonra başlamaktadır. (DSM kodu 295.6/ICD kodu F20.5)

[ICD-10](#) sınıflama sisteminde ise bu türlere ek olarak iki alt tip daha vardır.

- **Şizofreni-ardı çökkünlük:** Şizofrenik depresmenin ardından hasta çok belirgin [çökkünlüğe](#) girebilir. Daha çok negatif belirtiler bulunmakla birlikte pozitif belirtiler de gözlenir. Kalıntı şizofreniden ayırmak zor olabilir. Ayırıcı tanı için [hasta öyküsü](#) önemlidir. (ICD kodu F20.4)
- **Basit şizofreni:** Sinsi ve yavaş başlayan ve daha çok negatif belirtilerin baskın olduğu şizofreni türüdür. Genellikle [sanrılar](#), [varsanılar](#), hareket bozuklukları görülmez. Kalıntı şizofreniden ayırımı öykü ile yapılır. (ICD kodu F20.6)

### Ayırıcı tanı

- **Belli Organik Nedenli Psikozlar:** Genellikle belli fiziksel ve yerel bulgu vermeyen organik beyin sendromlarında önemli belirtiler bilişsel yetilerdeki bozukluklarla ilgilidir. Oysa şizofrenide genellikle bilinç, yönelim, bellek, zeka alanında çok belirgin bozukluk olmaz. [Epilepsi](#) ve toksik etkenlere bağlı olarak ortaya çıkan kimi beyin hastalıklarında, şizofreniye özgü düşünce ve davranış biçiminin uzun sürmemesi ayırıcı tanıda önemlidir. Toksik etkenlerle ortaya çıkan ve şizofreniden ayırt edilmesi gereken psikozlarda asıl ayırıcı tanı ilaç alışkanlığı öyküsüdür.
- **Şizofreniye Benzer Psikozlar:**
  - Psödo-psikoz'da genellikle başlangıç ağır, akut ruhsal travmayla birden kısa sürede olur ve klinik görünüm çok renklidir. Hastanın belirtilerinde yapaylık, delilik oyunu oynadığı izlenim, belirgin birincil ve ikincil kazançların bulunması, kısa sürmesi ve aileden alınan bilgide içine kapanık olmayan bir kişilik yapısı ve uyum biçimi gibi ipuçları ayırıcı tanıya yardımcı olmaktadır.
  - Şizofreniye benzediği bildirilen ve kimi toplumlara özgü ruhsal bozukluklar olarak tanımlanan *Amok*, *Latah*, *Wihtiko çılgınlıkları* ağır, akut [psikoz](#) durumlarıdır.
  - Yaygın gelişimsel bozukluklar olarak bilinen [otizm](#) ve [Asperger sendromu](#) gibi hastalıklar çocukluğun erken dönemlerinde başlarlar ve yetişkin yaşa dek kendilerine özgü belirtileri taşırlar.

- Kimi orta veya hafif zeka geriliklerinde varsanılar, sanrılar ve acayip davranışlarda akut çılgınlık durumları ortaya çıkabilir ve bunlar kronikleşebilir. Zeka geriliği durumunun saptanmasıyla şizofreniden ayrılır.
- **Paranoid Bozukluklar:** Sanrılarını çoğu kez oldukça düzenli hatta inandırıcı gibidir. Şizofrenide ise sanrılar dağınık, tutarsız, acayıptır.
- **Duygudurum Bozuklukları:** Bu bozukluklarda temel olarak şizofrenideki dereistik düşünce yapısı, otistik yaşam biçimi görülmez.
- **Psikonevrozlar:** Genellikle gerçeği değerlendirme yetisi bozulmaz ve şizofrenide görülen ağır dereistik düşünce görülmez.<sup>[13]</sup>

Gidiş ve sonlanış

Şizofreni çok değişik gidiş ve sonlanış gösteren süregelen bir bozukluktur. Gidiş ve sonlanışın değerlendirilebilmesi için genellikle şu ölçütler kullanılır: hastalığın belirtileri, iş uyumu, toplumsal uyumu, hastaneye yatış sayısı ve süresi, bilişsel yetileri, genel sağlığı, özkıyım ([intihar](#)).

#### Olumlu gidiş göstergeleri:

- Başlangıcın birden, renkli pozitif belirtilerle gelişmesi.
- Hastalığın ortaya çıkmasında ağır çevresel [stres](#) etkenlerinin fazlalığı.
- Hastalığın türünün [katatonik](#) veya [şizo-affektif](#) olması.
- Aile ortamının düzenli, duygu dışavurumunun düşük olması.
- [Sağaltıma](#) erken dönemde başlanan, düzenli devam eden durumlar.
- Gelişmekte olan ülkelerde şizofreni [prognozu](#) gelişmiş ülkelere göre daha iyidir.

#### Olumsuz gidiş göstergeleri:

- Hastalığın erken yaşta başlaması ve gelişmesi.
- Hastalık öncesi kişiliğin [sizoid](#) ya da [sizotipal](#) oluşu, belirtilerin sinsi ve yavaş ortaya çıkışı.
- Hastaneye yatma sayısının çok, yatma sürelerinin uzun, iyileşme durumlarının kısa olması.
- Negatif belirtilerin baskın olması.
- Ailede kalıtsal yükümlülüğün (kalıtsal yatkınlık, ailede hasta birey olması) yüksek olması.
- Aile ortamının bozuk, duygu dışavurumunun yüksek oluşu.
- Hastanın kendisinden, ailenin ve çevrenin hastadan beklentilerinin yüksek ve aşırı baskılı olması.

Beklentiler yükseldikçe ve hastalar bunu karşılayamadıkça düş kırıklarına bağlı öfke ve üzüntü tepkilerinin daha şiddetli olması beklenir. Bu nedenle ailenin hasta hakkındaki emellerini daha gerçekçi, alçak gönüllü bir düzeye çekmesi sağlanmalıdır. Bunun sağaltımında da önemli bir yeri vardır.

Şizofreniklerde intihar akut dönemlerde hiç beklenmedik anda birden olabilir. Bazı ağır negatif belirtili, yetiyitlimli [süreğen](#) hastalar planlayarak kendilerine kıyabilir. Şizofreniklerde özkıyım riskini artıran faktörler arasında; erkek olma, bekarlık, işsizlik, toplumdan yalıtılmış olmak, çökkünlük, çaresizlik, önemli bir yitim ve ilaç/madde bağımlılığı sayılabilir.<sup>[13]</sup>

#### Hastalığın oluşum nedenleri

Şizofreni araştırmalarında büyük ilerlemelere rağmen hastalık için spesifik [etiyojik](#) faktörler veya [patogenik](#) süreçler kesin olarak tanımlanamamıştır.<sup>[38]</sup> Etiyoloji üzerindeki görüşler eskiden beri *organik* ve *psikososyal* olmak üzere iki ana kümede tartışılmış olsa da, 20-30 yıldan beri şizofreni giderek artan bir yaygınlıkla beynin bir gelişim bozukluğu olarak kabul edilmektedir. Hastalığın asıl nedeninin henüz kanıtlanamamış bir beyin bozukluğu olduğu görüşü kesinlik kazansa bile, bu rahatsızlığın ortaya çıkışında ve zaman zaman görülen alevlenmelerde çevresel-zihinsel etkenlerin varlığı da önemsenmektedir. Şizofreni tek tip bir hastalık değildir. Böyle bir hastalıkta çok değişik oluş nedenlerinin bulunması doğaldır. [Organik](#) yönden yapılan araştırmaların yanı sıra [psikolojik](#) ve [çevresel](#) etkenlerin araştırılması da önemli bir konu olmuştur. Organik bir etiyojinin gösterilmeyişi, nedenin psikososyal olduğunu kanıtlamaz ancak, çevresel etkenler açık biçimde gösterilebildiği zaman anlam kazanabilir.<sup>[13]</sup>

[PET](#) (Pozitron emisyon tomografisi) üzerine bir çalışmada;<sup>[39]</sup> çalışan hafızada [frontal lob](#) aktivitesinin (kırmızı) daha az olduğu, [striatumda](#) anormal [dopamin](#) aktivitesinin büyük oranda arttığı gösterilmiş (yeşil); bunun şizofrenide nörobiyolojik hasarla ilişkili olabileceği öne sürülmüştür.

#### Psikososyal etkenler

[Sinaptik](#) bağlantıların budanması, öğrenme ve beyin yoğrulması gibi önemli biyolojik oluşumlarda erken dönemde yaşanan psikososyal olayların önemli bir rolü vardır. Şizofreninin temelini teşkil ettiği farz edilen nörobiyolojik hasarların biraz olsun düzeltilmesinde hatta iyileştirilmesinde [rehabilitasyonun](#) çok önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir.<sup>[40]</sup> Günümüzde şizofreninin oluş nedeni

hakkında *Nörodejeneratif ve Nörogelişimsel* olmak üzere iki önemli kuram vardır. Son zamanlarda nörogelişimsel kuram giderek güçlenmektedir.

Şizofreninin her şeyden önce biyolojik bir hastalık olduğuna inanılmaktadır. Bununla beraber şizofreni, oluşumunda hem çevresel hem de kalıtımın rol oynadığı kompleks bir hastalıktır. Tek bir nedeni yoktur, çeşitli faktörlerin bir araya gelmesi ile oluşur. Şizofreniye yatkınlık kalıtsal olmakla birlikte, bozukluğun akut krizler halinde su yüzüne çıkmasında en önemli etkenler şunlardır; <sup>[kaynak belirtilmeli]</sup>

- LSD gibi halüsinojen maddelerin kullanımı. <sup>[kaynak belirtilmeli]</sup>
- Concerta ve Ritalin gibi DEHB tedavisinde kullanılan ilaçların etken maddesi olan Methylphenidate, aşırı doz kullanımı veya doktor kontrolü dışında kullanımı ile şizofreniye zemin hazırlamaktadır.
- Hamilelikte komplikasyonlar.
- Duygusal anlamda etkileyebilecek olaylar (Kazalar, kayıplar).
- Evlilik, hamilelik dönemi.
- Stres, travma ya da aşırı derecede mutlu edebilecek olaylar.

### Genetik faktörler

#### Aile araştırmaları

Genel nüfusta %0,5-1 arasında bulunan şizofreni sıklık oranı, şizofreni hastası kişinin birinci derecedeki akrabalarında yaklaşık %10'dur, yani hastanın birinci derecedeki akrabaları için risk genel popülasyon için olanın 10-20 katı kadardır. Akrabalık uzaklaştıkça bu oran düşmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalardan elde edilen veriler şizofrenide kalıtsal bir etkenin bulunduğu görüşünü desteklemektedir. Fakat aile araştırmalarından elde edilen veriler, hem genetik mekanizmayı hem de yakın çevrenin neden olabileceği etkiyi içermektedir. Bu etkileri birbirinden ayırmak için evlat edinme araştırmaları ve ikiz araştırmaları yapılmıştır. <sup>[12][13][41][42][43][44]</sup>

#### İkiz araştırmaları

Değişik ülkelerde yapılan araştırmalar, tek yumurta ikizlerindeki konkordansın çift yumurta ikizlerinden çok daha yüksek olduğunu göstermiştir. Örneğin; konkordans oranı yaklaşık %50 olan tek yumurta ikizleri (monozygotik ikizler) ve %10-14 olan çift yumurta ikizleri (dizyotik ikizlerle) yapılan araştırmada, kalıtlılabirlik %80 olarak gösterilmektedir. <sup>[12][13]</sup>

#### Evlat edinme araştırmaları

Kalıtımın yanı sıra çevrenin de hastalık üzerine etkisini anlatmak için evlat edinme araştırmaları yapılmıştır. Bu araştırmalarda biyolojik ana-babası şizofrenik olan ve başkalarına evlat olarak verilen çocuklarda şizofreni oranı belirgin olarak yüksek bulunmuştur. <sup>[13]</sup>

#### Moleküler genetik

Günümüzde yapılan çalışmalarla artık bir risk etkeni olarak kalıtımın yeri kesinleşmiştir. Fakat hastalığın hassas bölgedeki basit bir pozisyon değişikliğinden mi, eksik penetransa sahip tek bir genden mi, değişik genlerden mi kaynaklandığı henüz açıklığa kavuşmamıştır. Nonmendelian kalıtım uyan bu hastalıkta eksik penetrans ve çoklu gen kuramı olasıdır. <sup>[13][38][41][45]</sup>

Klasik aile, ikiz, evlat edinme çalışmalarının yanı sıra son yıllarda moleküler genetik çalışmaları da gitgide artmaktadır. Genetik belirleyiciler üzerinde yapılan çalışmalarda 5. kromozom, 11. kromozomda bulunan DRD2 (Dopamin-2) reseptörünün yerleşme noktası ve X kromozomları incelenmiş, fakat çalışmalar henüz bir sonuç vermemiştir. Bağlantı dengesizliği üzerinde yapılan çalışmalar ise şizofrenide birden çok genin etkili olabileceği görüşüne dayanmaktadır. Bu çalışmalarda özellikle, sinaptik yayılım ve postsinaptik reseptör kontrolünü etkileyen DTNBP1, nöronal migrasyon ve beyin gelişiminde önemli rolleri olan NRG1, 1q42.1 bölgesinde bulunan DISC1 ve DISC2 (*disrupted in schizophrenia*) genleri ve ayrıca 22q11 silme sendromunun şizofreni için oldukça yüksek bir riske sahip olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca dopaminin salınımını kontrol eden COMT (*Katekol-O-metiltransferaz*) kodlanmasını sağlayan gen üzerinde de çalışmalar vardır. Bütün bu genler nörogelişimsel süreç, anormal sinaptik bağlantılar ve bozuk nörotransmitter salınımı ile ilişkilidir. <sup>[13][38][41][46][47][48][49]</sup>

#### Biyokimyasal faktörler

Hücrel iletişim ve antipsikotik ilaçların farmakolojik işlevleri hakkındaki bu bilgiler; dopamin, noradrenalin, serotonin, asetilkolin, glutamat, nöromodülatör proteinler ve bunların reseptörleri hakkında biyokimyasal hipotezlerin ortaya atılmasına katkıda bulunmuştur. <sup>[12]</sup>

#### Dopamin varsayımı

Şizofreninin fizyopatolojisinde dopamin varsayımı 1960-1970'lerden bu yana sayısız araştırmaya konu olmuştur. Bunun nedeni üç önemli bulguya dayanmaktadır:

1. Amfetamin, kokain, levodopa ve metilfenidat gibi dopamin aktivitesini artıran maddeler şizofreninin bazı yönlerine benzeyen paranoid psikoza yol açarlar.

2. Şizofreniklerin tedavisinde kullanılan [nöroleptiklerin](#) antipsikotik etkisiyle bunların [DA<sub>2</sub>](#) reseptörlerine bağlanma gücü arasında ilişki görülmüştür.
3. Şizofreni hastalarının ölüm ardi (*post-mortem*) ve [PET](#) (Pozitron emisyon tomografisi) incelemelerinde beyinde [DA<sub>2</sub>](#) benzeri [reseptörlerin](#) yoğunluğunda artma olduğu gösterilmiştir.<sup>[12][13][38][50]</sup>

[Dopamin](#) varsayımının altında yatan gözlem, kimi şizofreni hastalarında; mezolimbik, mezokortikal ya da nigrostriatal dopaminerjik [nöronlarda](#) göreceli bir etkinlik artmasıdır. Şizofrenide görülen [sanrı](#), [varsanı](#), düşünce bozukluğu, düzensiz davranışlar gibi pozitif belirtiler bu artma ile açıklanmaya çalışılmıştır. Etkili [nöroleptikler](#) özellikle [DA<sub>2</sub>](#) [reseptörlerine](#) ket vurarak (inhibe ederek) dopamin artımını önler ve bu yolla pozitif belirtileri düzeltirler. Fakat duygularda küntleşme, ilgisizlik, aldırılmazlık, toplumdandan çekilme, düşünce fakirliği gibi negatif belirtileri daha yoğun olan hastalar nöroleptiklerden fazla yararlanamamaktadır. Bunun nedeni, bu hastalarda beyin neokorteksinde negatif belirtilere yol açan dopamin reseptör sayısı ve aktivitesinde azalmalarıdır. Bu konuda yapılan çalışmalarla [prefrontal kortekste](#) dopamin salınımını sağlayan COMT ([katekol-O-metiltransferaz](#)) enziminde kalıtsal bir bozukluk olduğu gözlemlenmeye çalışılmıştır.<sup>[13][38][51][52][53]</sup>

### Glutamat varsayımı

[Glutamat](#) beyinde en fazla işlevi olan [nörotransmitterlerden](#) biridir. Araştırmalar bir uyarıcı [aminoasit](#) olan glutamat aracılığıyla beyinde gerçekleştirilen nöral iletimin şizofreniklerde bozuk olabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalarda şizofrenide [hipokampustaki N-metil-D-aspartat reseptörlerinde](#) glutamerjik etkinlikte bir eksiklik olduğu görülmüştür. Bu konuda araştırmalar henüz kesin bir sonuca ulaşmış değildir.

Glutamat [hipotezine](#) göre; glutamatın şizofreni patofizyolojisindeki yeri majör glutaminerjik [reseptör](#) olan [N-metil-D-aspartat](#) (NMDA) reseptör kompleksinde glutaminerjik etkinlikte bir eksiklik; [glutaminerjik](#), [dopaminerjik](#), [GABA](#) sistemleri arasındaki ilişkiler; fensiklidinin neden olduğu akut ve kronik etkilere dayanmaktadır. NMDA'nın antogonisti olan fensiklidinin kısa dönemli uygulanımı şizofrenide görülen pozitif ve negatif belirtilere yol açmakta, kronik uygulanımı ise [prefrontal kortekste](#) hipodopaminerjik durumu doğurmakta ve negatif belirtilere neden olmaktadır.<sup>[12][13][38][54][55]</sup>

### Serotonin ve Noradrenalin varsayımları

Şizofreniklerin bir kesiminde [beyinde](#) ve beyin-omurilik sıvısında [noradrenalin](#) arttığı ve bu yolla dopaminerjik yayılımın çoğaldığı bildirilmiştir. Fakat noradrenalin yıkım ürünü olan MHPG üzerindeki çalışmalar bir sonuç vermemektedir.

[Serotonin](#) reseptörlerini bloke edici etkisi yüksek olan klozapin süregen şizofrenik hastalarda olumlu etki göstermektedir. Dopaminerjik ve serotonerjik dizgeler anatomik olarak birbirine bağlantılıdır ve işlevsel olarak birbirleriyle etkileşim içindedirler. Henüz serotoninin şizofrenideki yeri aydınlatılamamıştır.

[Noradrenalin](#) ve [serotonin](#) üzerine yapılan araştırmalar [dopamin](#) varsayımına karşı değil, onu tamamlamaya yöneliktir. Bu araştırmalar kesin bir sonuca ulaşamamıştır.<sup>[13]</sup>

### Beyinde yapısal ve işlevsel bozukluklar

Beynin belli bir ya da birkaç bölgesinde birinci derece sorumlu özgül bir bozukluk henüz saptanamamıştır. Araştırmalar şizofreninin daha çok beyin iletim devrelerinde bir bozukluk olabileceğini göstermektedir. Şizofreniklerde genel beyin hacminde küçülme bulunmuştur. Bu eksilmenin nedeninin nörodejeneratif bir bozukluk mu, nöro-gelişimsel bir bozukluk mu olduğu tartışılmaktadır. Son yıllardaki incelemelerin çoğu, nörodejeneratif bozukluktan ziyade nörogelişimsel bozukluk görüşünü desteklemektedir.

Araştırma verilerine göre; [frontal lobda](#) küçülme, [talamusun](#) algıları süzme ve ayıklama işlevinde bozukluk, [prefrontal korteks](#) ve [serebellum](#) arasındaki devrelerde bozukluk vardır. Yapılan araştırmalarla süregen şizofrenik hastalarda uyarıların beyne ulaşırken karşılaştıkları süzgeçte ve girdi ayarlamasında bir yetersizlik olduğu, bu nedenle [beyne](#) çok fazla bilgi iletildiği, ama hastanın bu bilgileri uyum amacıyla ayıklayamadığı ve bütünleştiremediği anlaşılmaktadır. Şizofreniklerde temelde bir bilgi-işleme kusuru olabileceği görüşü giderek ağırlık kazanmaktadır. Şizofreni bilgi-işleme kuramları başlangıçta daha çok uyarıların süzülmesinde bir bozukluk olduğu varsayımına dayanmaktaydı. Son yıllarda daha çok nörofizyolojik temelli bilgi işleme kuramları öne çıkmaktadır. Bazı araştırmalara göre şizofrenide temel bozukluk [istenc](#) eksikliğidir. Niyetlenme ve harekete geçme işlevleri [frontal korteks](#) ile ilgilidir. Şizofrenide bir niyetin harekete geçirilmesi için gerekli olan istenç eksikliği [frontostriatal](#) bir patolojiyle bağlantılıdır. Son yıllarda "[eksiklik sendromu](#)" giderek artan biçimde ilgi çekmektedir.<sup>[13]</sup>

### Beyin görüntüleme yöntemleri

[Manyetik rezonans görüntüleme](#) ve diğer beyin görüntüleme tekniklerinde teknolojinin gelişimini takiben şizofreni tanısı almış kişilerde beyin aktivitesindeki farklılıklar üzerine çalışmalar vardır.

Günümüzde şizofrenide [beyindeki](#) yapısal anormalliklerinin araştırılmasında çoğunlukla [manyetik rezonans](#) (MR) teknikleri kullanılmaktadır.<sup>[56][57][58]</sup> Birçok beyin MR incelemesi; [lateral ventrikülerin](#) hacminde

artma, beynin tümünde az da olsa azalma (%2-3 arasında), ayrıca [hipokampus](#), [talamus](#) ve [frontal lobların](#) bölgesel hacminde azalma olduğunu göstermektedir.<sup>[56][57][59][60][61][62]</sup> Bununla beraber, şizofrenlerdeki ventriküler genişlemenin ilerleyici olmadığına ve hastalık ortaya çıkmadan önce de var olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır.<sup>[63][64]</sup>

Çocukluk-başlangıçlı şizofrenlerin anatomik [MR](#) araştırmaları, [gri cevherde](#) azalma ve [ventriküler](#) büyümenin yetişkinliklerinde tipik olarak görüldüğünü göstermektedir. Buna zıt olarak yetişkinlik-başlangıçlı şizofrenide [temporal lobda](#) yapısal değişiklikler bulunmuştur.<sup>[56][65][66][67]</sup>

Şizofrenide [pozitron emisyon tomografisi](#) (PET) araştırmaları ise [frontal loblar](#), [bazal gangliyonlar](#), [talamus](#) ve [temporal loblar](#) üzerine yoğunlaşmış ve bunların her biri ile ilgili birtakım anormallikler gösterilmişse de henüz [beynin](#) belli bir ya da birkaç bölgesinde birinci derecede sorumlu özgül bir bozukluk saptanamamıştır.<sup>[68][69]</sup> Şizofrenide genel olarak [frontal lobda](#) küçülme, [talamusun](#) algıları süzme ve ayıklama işlevinde bozukluk, [prefrontal korteks](#) ve [serebellum](#) arasındaki devrelerde bozukluk olduğu bilinmektedir.<sup>[13][56]</sup>

Şizofrenlerin [beyin](#) büyüklükleri sağlıklı kontrol grupları ile karşılaştırıldığında yaklaşık olarak %5-8 daha hafif ve %4 daha küçüktür.<sup>[70][71]</sup> Ayrıca Nelson ve arkadaşları, bir [manyetik rezonans](#) (MR) meta-analiz çalışmasında, şizofreni ile bilateral [hipokampus](#) ve [amigdala](#) küçülmesi arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlamıştır.<sup>[60]</sup>

Şizofrenide güncel kuramlar[[değiştir](#) | [kaynağı değiştir](#)]

1990'lara kadar uzun yıllar bilim çevrelerince sıklıkla kabul edilen hipotez nörodejeneratif kuramdır. Ancak bu [hipotez](#) hastalığın patofizyolojisini açıklamakta yeterli olamamıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde, artık günümüzde yaygın kabul gören görüş, nörogelişimsel kuramdır.<sup>[72]</sup>

Yıllar boyunca şizofreninin, hastalık ortaya çıkmadan kısa bir süre önce meydana gelen [patolojik](#) süreçlerden kaynaklandığı düşünülmüştür. Günümüzde ise yaygın olarak şizofreninin erken beyin gelişiminde meydana gelen bir anormallikten kaynaklandığı kabul edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında şizofreni beyin gelişiminden kaynaklanan ensefalopatiler gibi kabul edilmektedir.<sup>[73]</sup>

### Nörogelişimsel kuram

Nörogelişimsel kuram, şizofreninin yaşamın erken dönemlerine ait gelişim basamakları ile ilgili sabit ve yapısal bir noksanlıktan kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu gelişim basamakları; nöronal öncülleri, glial proliferasyonu ve migrasyonu, [aksonal](#) ve [dentritik](#) proliferasyonu, aksonların [miyelinizasyonunu](#), [programlı hücre ölümünü](#) ve [sinaptik](#) budanmayı kapsamaktadır.<sup>[73]</sup> Yaygın olarak kabul gören bir model, nörogelişimsel bir kusurun morfolojide ve hücre mimarisinde değişikliğe yol açarak nöronların modulatuar kapasitelerinde bir noksanlık meydana getirdiğini öne sürmektedir.<sup>[74]</sup> Bununla birlikte ergenlik ve erken erişkinlik dönemlerinde bu nörogelişimsel kusurun [stres](#) gibi çevresel tetikçilerle birlikte belirgin semptomlara yol açtığı düşünülmektedir. Bozukluğu kompanse eden sinaptik bağlantıların budanma sonucu yok olmalarının belirtilerden sorumlu olduğu düşünülmektedir.<sup>[75]</sup>

Hastalığın erken gelişim döneminde oluşan bir [lezyondan](#) köken almasına rağmen klinik belirtilerin [ergenlik çağı](#)nda sonlarında ortaya çıkması, ergenlik döneminde gerçekleşen olgunlaşma süreçlerinin psikozu ortaya çıkarttığı yönünde yorumlanmaktadır.<sup>[70]</sup> İnsan beyнинin, yaklaşık olarak yetişkin beyin büyüklüğüne ilkökul yıllarında ulaştığı bilinmektedir ve bu büyüme [beyaz cevherden](#) değil [gri cevherden](#) olur.<sup>[70][76][77]</sup> Ayrıca nöral bağlantıların özgül olarak düzenlenmesi ve [serebral](#) yapılarıdaki özel küçülmeler de erken serebral olgunlaşmada gerçekleşmektedir. Erken dönemde oluşmuş bir lezyon ile hastalığın ortaya çıkması arasındaki gecikme, ergenlikte meydana gelen kortikal budanma gibi bazı olgunlaşma mekanizmalarında meydana gelen genetik değişikliklerle açıklanmaktadır.<sup>[70][78]</sup>

### Gecikmiş başlangıcın nedenleri

Günümüzde hastalığın klinik olarak başlamasına neden olan ek bir patolojinin ortaya çıkması ya da tetikleyici psikostresör bir etkenin varlığı üzerinde yoğunlaşmıştır. Şizofrenide, erken beyin gelişimindeki hasarla bozulmuş nöronal sistemler aslında geç olgunlaşan nöronal sistemlerdir. Bu nedenle, bunlara ait bir fonksiyonel bozukluk, postnatal olgunlaşmanın tamamlandığı döneme dek görülmeyebilir. Diğer bir deyişle postnatal beyin gelişimi tamamlanmıncaya dek -ki bu durum geç [adölesan](#) ve hatta erken erişkinlik dönemlerine kadar devam eder- hem hatalı fonksiyon belirtir hem de diğer sistemler bu hatalı fonksiyonu kompanse ederler. Bunun nedeni *-Kennard prensibi-* genç beyin daha fazla kompensasyon (*Kompansasyon; tıp biliminde dengeleme, yerine koyma, telafi etme manasında kullanılmaktadır.*<sup>[79]</sup> [Kompanzasyon](#) ile karıştırılmamalıdır) kapasitesine sahip olmasıdır.<sup>[72][80][81][82]</sup>

Nöropsikiyatrik testler ve fonksiyonel beyin görüntüleme tekniklerini kullanan çalışmalar; kortikal disfonksiyonun, [prefrontal](#) ve [temporal loblar](#) arasındaki fonksiyonel ilişkiyi içerdiği gösterilmiştir ki bu şizofreninin karakteristik bulgusudur. Beynin en geç olgunlaşan bölümü prefrontal-temporal bölgedir. Nörogelişimsel kurama göre, bu nedenle bu bölge ile ilgili fonksiyonel bozukluk belirtileri geç ortaya



çıkar. [Prefrontal-temporal](#) bölge çevresel şartlar yetersiz olduğunda maksatlı davranışa rehberlik etmek için geçmiş deneyimlerin kullanımını kolaylaştıran bölgedir. Sonuçta yeni çevresel şartlar ile geçmiş deneyimler arasında bağlantı kurarak yeni tepkilerin verilebilmesi ve uyumlu bir davranış modeli gösterilebilmesinde rehberlik yapar. Yeni bir stresör ile karşılaşan kişi, prefrontal-temporal bölgenin işlevi sayesinde bu stresör ile başa çıkabilir. Bu nedenle prefrontal-temporal bölgenin henüz gelişmekte olduğu erken çocukluk dönemlerinde bu fonksiyon işlev görmediğinden, diğer bölgelerin kompensasyonu yardımıyla stresör etkenlerle başa çıkıldığından bu bölgedeki bozukluk olgunlaşma tamamlandıktan sonra ortaya çıkacaktır. Çünkü bu dönemde diğer olgun bölgelerin kompensasyon işlevi de son bulmuştur.<sup>[72][80][81][83][84][85]</sup>

### **Nörogelişimsel anormalliklerle şizofreni arasındaki ilişkinin kanıtları**

Konuşmada gecikme, okuma ve motor becerilerde yetersizlik gibi nörogelişimsel bozukluklar genellikle ilerleyici değildirlir ve yaşamın ilk on yılında görülmektedirler. [Serebral morfolojik](#) değişiklikler; [mikrosefaliyi](#), [hidrosefaliyi](#), anormal hücre migrasyonunu ve bazı beyin bölgelerinin asimetrisini içermektedir<sup>[76]</sup>. Şizofreni hastaları nörogelişimsel bozuklukların birçok karakteristik özelliğini taşımalarına rağmen çok farklı klinik bulgular sergilemektedirler. Bu nedenle bu bozukluklar hakkında genel bir yargıya ulaşmakta güçlükler yaşanmaktadır. Nörogelişimsel kuram göz önüne alındığında, hastalığın gizli, belirti vermeyen bir süreci olduğu ve lezyon ile bazı nörogelişimsel anormalliklerin tanı konulmadan önce gözlenebileceği düşünülmektedir. Şizofrenideki nörogelişimsel anormalliklerle ilgili yapılan çalışmaların çoğu olumsuz sonuçlansa da bazı çalışmalar şizofreni için risk sayılan birtakım davranışsal ve bilişsel anormallikler tanımlamaktadır.<sup>[86]</sup>

### **Nörodejeneratif kuram**

Nörodejeneratif kuram, gelişimsel evrelerde herhangi bir sorun olmaksızın, sonradan [nöronal](#) dejenerasyon sonrasında hastalığın ortaya çıktığı görüşünü destekler. Hastalığın seyri sırasında nöron fonksiyonlarında progresif kayba yol açan, bir nörodejeneratif sürecin devam ettiğini iddia eder. Hastalığın genellikle ileri (yetişkin) yaşlarda ortaya çıkması ise yaşlı [nöronların](#) bu bozuklukların dejenerasyonuna daha duyarlı olduğuna bağlanmaktadır.

1990'lara kadar uzun yıllar bilim çevrelerinde sıklıkla kabul edilen [hipotez](#) nörodejeneratif kuramdır. Buna göre genç erişkin dönemde klinik semptomatoloji başlayınca kadar birçok olguda ya beyin gelişiminin normal olduğu ya da sonradan gelişen metabolik, enfeksiyöz veya degeneratif hastalıklar nedeniyle hasara uğrayan beynin bozuk işlevleri sonucu şizofreni ortaya çıktığı ileri sürülmüştür. Bu çerçevede viroimmünolojik hipotez gibi görüşler de ileri sürülmüştür.<sup>[72]</sup>

Ancak son yıllarda yapılan araştırmaların neticesinde; şizofreni kliniği arasında bağlantıların olduğunu gösterebilen nörobiyolojik modellerin bulunması nörodejeneratif hipotezden ziyade nörogelişimsel modelin şizofreni kliniğine uygun olduğu görüşü ağırlık kazanmaktadır.<sup>[72]</sup> Bir grup araştırmacı ise bazı şizofrenlerin, nörogelişimsel modelden çok nörodejeneratif modele uygun klinik tablolar sergilediğini öne sürmektedir. Bu tablolar, önceden sağlıklı olan insanlarda meydana gelen ve başlarda giderek kötüleşirken sonra hafifleyen ya da psikotik ve/veya negatif belirtilerle devam eden hastalık durumunu ve hastalık öncesi haline dönen çok küçük bir grubu içermektedir.<sup>[76]</sup>

### **Şizofrenide risk etkenleri**

Şizofreni için annenin kötü beslenmesi, [zehirlenmesi](#), [strese](#) maruz kalması, [enfeksiyonlar](#), [gebelikte](#) ve [doğumda](#) karşılaşılan olumsuzluklar ve genetik etkenler dahil sayısız risk etkeni tanımlanmıştır.<sup>[87]</sup> Yapılan bir araştırmada; şizofreni ile doğumda erken membran ruptürü, [forsepsle](#) doğum ve 2,500 gramdan düşük doğum ağırlığı arasında belirgin ilişki olduğu tespit edilmiştir.<sup>[88]</sup> Ayrıca erkeklerin gebelik ve doğum sorunlarına, [serebral](#) olgunlaşma zamanlarının farklı olmasından sebep daha hassas oldukları öne sürülmektedir.<sup>[89]</sup> Annenin beslenmesi üzerinde birçok araştırma yapılmasına rağmen, sadece gebeliğin ilk üç ayında yetersiz [folik asit](#) alımı ile [nöral tüp defektleri](#) ([spina bifida](#), [hidrosefali](#), [anensefali](#)) arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur.<sup>[90][91]</sup>

Ilıman iklime sahip ülkelerdeki epidemiyolojik çalışmalar kış sonu ve ilkbahar başlarındaki doğumlarda şizofreni [prevalansının](#) yüksekliğine dikkat çekmektedir.<sup>[92]</sup> Şizofreni ile doğum mevsimi arasındaki ilişkiyi açıklayan çevresel etkenler enfeksiyon ajanlarına, beslenme faktörlerine ve çevre sıcaklığındaki değişikliklere işaret etmektedir.<sup>[93]</sup> Ayrıca şizofreni üzerine yapılan epidemiyolojik çalışmalar annenin gebeliğin ikinci üç aylık döneminde maruz kaldığı grip ve diğer virüslerin bebeğin ileriki yaşlarında şizofreni için risk teşkil edebileceğini göstermektedir.<sup>[94][95][96][97][98][99]</sup>

### **Tedavi**

Bugüne kadar şizofreninin ana kökeni ve tam tedavisi bulunamamıştır. Aşağıdaki tedavi şekilleri semptom tedavisinde, akut krizlerin tekrar ortaya çıkmasını engellemek ve kişinin bozukluğa rağmen kişilik gelişimini desteklemek içindir. Şizofreni tedavisi dört önemli başlık altında özetlenebilir;

- İlaçla Tedavi



- Psiko- ve Sosyoterapi
- Psiko-bilgilendirme
- Aile Desteği

### İlaçla tedavi

1950'lerde şizofreni tedavisinde kullanılmasıyla çığır açan [klorpromazin](#) molekülü Şizofreninin ilaçla tedavisinde [nöroleptikler](#) kullanılmaktadır. Nöroleptiklere; [Clozapin](#), [Risperidon](#), [Zotepin](#), [Sulpirid](#), [Olanzapin](#), [Sertindol](#), [Amisulprid](#), [Quetiapin](#), [Ziprasidon](#) örnek verilebilir. Nöroleptik (antipsikotik) ilaçlar 1950'lerde ilk olarak [klorpromazin](#) ile kullanıma girmiş ve şizofreni tedavisinde çığır açmıştır.<sup>[100]</sup> İlaçların kullanımı hastadan hastaya ve türden türe değişiklik göstermektedir. İlaçların etki süresi de hastadan hastaya değişiklik gösterir ve kullanılan ilacın türüne bağlı değişik yan etkiler görülebilir. Sıkça görülen yan etkiler arasında yorgunluk, hareket bozuklukları, yerinde oturamama, susuzluk, terleme, bulanık görme, iştah artması, kilo alma sayılabilir. Özellikle eski tip antipsikotiklerin uzun süreli kullanımına bağlı olarak [tardiv diskinezi](#) adı verilen, istemsiz hareketlerle karakterize bir hareket bozukluğu ortaya çıkabilir.

Akut dönemlerinde zorunlu olmak üzere şizofrenide ilaçlar başta gelen tedavi yöntemidir. İlaçsız sağaltım yöntemleri süregelenleşme riskini artırır. İlaçların özellikle pozitif belirtileri yatıştırdığı bilinmektedir. İlaçlara yanıt ve duyarlılık bireyden bireye farklılıklar göstermektedir. Negatif belirtilerin baskın olduğu hastalarda yatıştırıcı etkisi daha az olan [nöroleptiklerin](#) kullanımı araştırmalarla desteklenmiştir. Uzun süre verilen ilaçlar bazen hastalarda negatif belirtilerin artmasına neden olabilmektedir.<sup>[13]</sup>

### Psikoterapi

Şizofreni hastalarının tedavisinde kullanılmak üzere çeşitli psikoterapi yaklaşımları (bilişsel-davranışçı terapiler, destekleyici psikoterapi, ilaç uyum terapisi, “kişisel” terapi, kabullenme ve bağlılık terapisi vb.) geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar arasından etkinliği konusunda hakkında en fazla kanıt bulunan tür, bilişsel-davranışçı terapi olarak adlandırılan terapi çeşididir. Bu tür bir terapinin, ilaç tedavisinden sonra geride şikayetleri kalan hastalarda yararlı olduğu düşünülmektedir.<sup>[101]</sup>

### Psiko-bilgilendirme

Psiko-bilgilendirmenin şizofreni hastalarının tedavisinde uygulanacak programa dahil edilmesinin yararlı olduğuna dair kanıtlar vardır ve bazı ülkelerde bu tür programlara rutin olarak dahil edilmiştir.<sup>[102][103][104]</sup>

### Alternatif yaklaşımlar (Beslenme)<sup>[değiştir | kaynağı değiştir]</sup>

Şizofrenide ilaçla tedavi yanında bir beslenme planı da bazı yazarlarca önerilmiştir. Bu yazarlara göre alkol, kahve, et ve şekerin mümkün olduğunca az alınması gerekir. [Omega-3 bağı](#) içeren yağların (balık, her türlü deniz ürünleri, tofu, soya, badem, ceviz), [omega-6 bağı içeren yağlar](#) (ayçiçeği, susam, mısır), [folik asitler](#) (taze portakal suyu, ıspanak, fıstık, kuru fasulye, nohut), [B3 vitamini](#) (balık, patates, avokado, kahverengi pirinç), [B6 vitamini](#) (tavuk, karnabahar, domates) ve [C vitamini](#) (brokoli, turuncgiller, lahanası, kivi) tüketimi yine bazı yazarlar tarafından önerilmiştir.<sup>[105][106][107]</sup> Bir diğer öneri ise [çölyak hastalığının](#) da tedavi şekli olan [glutensiz ve kazeinsiz diyet](#)'tir.<sup>[108][109][110][111]</sup>

### Türk bilim insanları şizofreniye beyinden fazla miktarda salgılanan 'agmatin' adlı kimyasalın neden olduğunu kanıtladı.<sup>[112]</sup>

[Gülhane Askeri Tıp Akademisi](#)'nden bir ekip, günümüzde kesin tedavisi olmayan ve her 100 kişide bir görülen şizofreni hastalığına, beyinden fazla miktarda salgılanan 'agmatin' adlı kimyasalın neden olduğunu kanıtladı. Türk bilim insanları şizofreniye beyinden fazla miktarda salgılanan 'agmatin' adlı kimyasalın neden olduğunu kanıtladı. Gülhane Askeri Tıp Akademisi (GATA) Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı Başkanı Albay Prof. Dr. Tayfun Uzbay ve ekibi, yüksek dozda agmatin verilen farelerde şizofreninin modellendiğini ve tedavide kullanılan mevcut ilaçların bu modelde hiçbir şekilde iyileşmeyi sağlamadığını belirledi. Araştırmacılar, ABD'de tarım alanında kullanılan üç maddenin yeni bir tedavi yöntemi olarak şizofrenide kullanılabileceğini ortaya koydu. Bilim insanları, tıp literatürüne giren ve patent alan araştırma kapsamında, şizofreniye neden olduğu saptanan maddenin kanda tahlil edilip edilemeyeceğine ilişkin yeni bir çalışmaya da imza attı. Çalışmanın [TÜBİTAK](#) destekli olduğu ve patent alınmasının ardından araştırma sonuçlarının European Neuropsychopharmacology ve Journal of Psychopharmacology adlı dergilerde yayına kabul edildiği açıklandı. Albay Prof. Dr. Uzbay başkanlığında [alkol-nikotin-erooin](#) gibi maddelerin etkilerini deney hayvanları üzerinde araştıran Doç. Dr. Gökhan Göktaş, uzman Dr. Hakan Kayır ve uzman Dr. Murat Yıldırım, madde bağımlısı yapılan farelerle şizofreni hastalığı arasındaki ilişkiyi ele aldı. Ekibin beş yıllık çalışmasında laboratuvarda alkolik yapılan farelere ayrı ayrı deneylerde şizofreni tedavisinde kullanılan ilaçlar ve beyinden salgılanan 'agmatin' adlı kimyasal verildi. Yüksek dozda agmatin verilen hayvanlarda, şiddetli şizofreni belirtileri saptandı. Farelerde şizofreni ilaçları verildiğinde de iyileşme sağlanmadığını ortaya koyan uzmanlar, agmatinin şizofreni yapabilecek önemli bir etken olduğunu buldu. Türk araştırmacılar, bu durumun kullanılan şizofreni ilaçlarında tam başarı elde edilememesinin nedeni olabileceğini

de ortaya koydu. Prof. Dr. Uzbay ve arkadaşları ayrıca ağmatin oluşumunu engelleyen ve halen ABD'de tarımda parazit ve mantar öldürücü olarak kullanılan üç kimyasal maddenin veya buna benzer kimyasalların toksisite değerlendirmeleri yapıldıktan sonra şizofreninin tedavisinde denenebileceğini de öngördü. Şizofreni tanı ve tedavisinde çığır açacak olan bu buluşun klinik araştırmalarla, altyapısı uygun araştırma merkezlerinde, klinik öncesi ve sonrası faz çalışmalarıyla geliştirilmesi gerekiyor. Ekip bu önemli buluşla [Türk Patent Enstitüsü](#)'nden patent aldı. Çalışmaya Avusturya Patent Enstitüsü'nden de 'Uluslararası incelemeli patent' verildi. Hezeyanlar ve paranoid düşüncelerle kendini gösteren şizofreni, kesin tedavisi olmayan ve her 100 kişiden birinde görülen bir hastalık. Şizofrenide dışarıdan gelen uyarılar beyinde realize edilemediği ya da yanlış kodlandığı için, kişi doğru değerlendirme yapamıyor ve hasta '*Bana bakıyor, benimle ilgili planları var, beni öldürmek istiyor*' türünden düşüncelere kapılıyor. Bunun ağırlaşması halinde kişi var olmayan kişilerle konuşmaya başlıyor, çeşitli hayallere inanıyor, hezeyanlar başlıyor. Hali hazırda kullanılan ilaçlar bunları dengeliyor ancak kesin iyileşme sağlamıyor. Hepsinden önemlisi hastalığın nedeni tam bilinmediğinden, ilaçların etkisi kişiden kişiye değişiyor. Vakaların çoğunda ya ömür boyu ilaca bağımlılık ortaya çıkıyor ya da ilaca rağmen semptomlar sürüyor. Özellikle hezeyan dönemlerinde intihar oranının yüksek olduğu belirlenen hastalar, bu dönemde yakın çevresine de zarar verebiliyor.<sup>[112]</sup>

### Toplum ve kültür

[Sosyal stigmata](#), şizofreni hastalarının tedavisinde en büyük engel olarak tanımlanmıştır.<sup>[113]</sup>

1999 yılında yapılan geniş bir örnekleme sahip bir çalışmada, Amerikalıların şizofreni konusundaki inanışları incelenmiştir. Bu çalışmada, şizofrenlerin başkalarına zarar verici davranışlarda bulunmasını Amerikalıların %12,8'i *oldukça muhtemel* olduğuna inanırken, %48,1'inin ise bunun *bir miktar muhtemel* olduğuna inandığı bulunmuştur. Aynı çalışmada, şizofrenlerin kendi tedavileri hakkında karar verme yetileri olup olmadığı konusunda bir başka soruya ise %74'ün üzerinde kişi *pek muhtemelen değil* veya *hiç muhtemelen değil* diye cevaplamıştır. Aynı şekilde para idaresi konusunda karar verme yetileri olup olmadığı konusundaki soruya da %70,2'si *pek muhtemelen değil* veya *hiç muhtemelen değil* diye cevaplamıştır.<sup>[114]</sup> Yapılan bir çalışmada, psikoze hastalarının şiddete meyilli oldukları inancının 1950'lerden bu yana iki katından fazla arttığını gösterilmiştir.<sup>[115]</sup> Ruhsal hastalıklarda damgalanmadan en çok şizofreni etkileniyor. Sanrıların ve duyulduğu sanılan seslerin şizofreni hastasını korkutabildiğini belirten uzmanlar, aynı zamanda içe kapanmaya ya da uygunsuz davranışlar sergilemesine de neden olabildiğini ifade ediyor.<sup>[116]</sup>

[Akıl Oyunları](#) adlı kitap ve filmde, şizofreni tanısı konmuş [Nobel ödüllü](#) matematikçi [John Forbes Nash](#)'ın hayatı konu edilmiştir. [Marathi](#) dilindeki *Devrai* adlı filmde bir şizofreni hastası konu edilmiştir. Hastaların davranış şekli, düşünce yapısı ve hastalıkla mücadelesi konu edildiği film, [Hindistan](#)'ın batısında yer alan [Maharashtra](#)'ın Konkan bölgesinde çekilmiştir. Ayrıca, hastaların tedavide kullandıkları ilaçlar ve aile üyelerinin gösterdikleri büyük sabır da filmde konu edilen diğer konulardır. Şizofrenlerin aile üyeleri tarafından kaleme alınan gerçek olaylara dayanan kitaplardan bir diğeri ise, Avustralyalı gazeteci Anne Deveson'un oğlunun şizofreni ile mücadelesini kaleme aldığı *Tell me I'm Here* adlı kitaptır.<sup>[117]</sup> Bu kitap sonradan beyaz perdeye de uyarlanmıştır. Mark Vonnegut tarafından kaleme alınan *The Eden Express* adlı kitapta bir şizofreni hastasının, hastalıkla mücadelesi ve tedavi süreci konu edilmiştir. Şizofreninin konu edildiği bir diğer kitap ise, [Mikhail Bulgakov](#)'un 1975 tarihli *The Master and Margarita* adlı eseridir.

### Yorum

Şizofreni; kişide, gerçeklerle olan ilişkilerin büyük ölçüde azalması, düşünce, duygu ve davranışlarda önemli bozulmaların ortaya çıkması gibi belirtiler gösteren bir ruh hastalığıdır. Burada ele alınmasının nedeni, hastalık olmasa da kişiler gerçek kendi benliği ile algılama hatası yapabilmeleridir. Hastalık olmasa da hastalık belirtisi gösterebilmektedirler.

Bir kişinin dış dünyadan bağımsız, kişiler arası ilişkilerden uzak, gerçek dışı bir ayrı göç ettiği yapıda yeni bir dünya kurar. Algılama ve düşünme kabiliyeti, kapasitesi de bozulduğu için, içine düştüğü çukurdan çıkamaz, çıkmak da istemez.

Burada hastalık üzerinde durulmayacaktır, belki aynı Evrende, ayrı Dünyaya göç etme kavramı içinde yeniden gündeme getirilebilir.

Metin okunması için eklenmiştir.

## Self-awareness, Wikipedia<sup>4</sup>

In [philosophy of self](#), **self-awareness** is the experience of one's own personality or [individuality](#).<sup>[1]</sup> It is not to be confused with [consciousness](#) in the sense of [qualia](#). While consciousness is being aware of one's body and environment, self-awareness is the [recognition of that consciousness](#).<sup>[2]</sup> Self-awareness is how an individual [experiences](#) and understands their own [character](#), [feelings](#), [motives](#), and [desires](#).

### Biology

#### Mirror neurons

Researchers are investigating which part of the [brain](#) allows people to be self-aware and how people are biologically programmed to be self-aware. [V.S. Ramachandran](#) speculates that [mirror neurons](#) may provide the neurological basis of human self-awareness.<sup>[3]</sup> In an essay written for the [Edge Foundation](#) in 2009, Ramachandran gave the following explanation of his [theory](#): "[T]hese neurons can not only help simulate other people's behavior but can be turned 'inward'—as it were—to create second-order representations or meta-representations of your *own* earlier brain processes. This could be the neural basis of introspection, and of the reciprocity of self-awareness and other awareness. There is obviously a chicken-or-egg question here as to which evolved first, but... The main point is that the two co-evolved, mutually enriching each other to create the mature representation of self that characterizes modern humans."<sup>[4]</sup>

### Body

Bodily (self-)awareness is related to [proprioception](#) and [visualization](#).<sup>[5]</sup>

### Health

In health and medicine, body awareness refers to a person's ability to direct their focus on various internal sensations accurately. Both [proprioception](#) and [interoception](#) allow individuals to be consciously aware of multiple sensations.<sup>[6]</sup> [Proprioception](#) allows individuals and patients to focus on sensations in their muscles and joints, posture, and balance, while [interoception](#) is used to determine sensations of the internal organs, such as fluctuating heartbeat, respiration, lung pain, or satiety. Over-acute body-awareness, under-acute body-awareness, and distorted body-awareness are symptoms present in a variety of health disorders and conditions, such as [obesity](#), [anorexia nervosa](#), and chronic joint pain.<sup>[7]</sup> For example, a distorted perception of [satiety](#) present in a patient suffering from [anorexia nervosa](#).<sup>[sentence fragment]</sup>

### Human development

Bodily self-awareness in human development refers to one's [awareness](#) of one's body as a physical object with physical properties that can interact with other objects. At only a few months old, toddlers know the relationship between the proprioceptive and visual information they receive.<sup>[8]</sup> This is called "first-person self-awareness".

By around 18 months of age, children begin to develop reflective self-awareness, which is the next stage of bodily awareness. It involves children recognizing themselves in reflections, mirrors, and pictures.<sup>[9]</sup> Children who have not obtained this stage of bodily self-awareness tend to view reflections of themselves as other children and respond accordingly, as if they were looking at someone else face to face. In contrast, those who reach this level of awareness recognize that they see themselves, for instance, seeing dirt on their face in the reflection and then touching their face to wipe it off.

Soon after [toddlers](#) become reflectively self-aware, they begin to recognize their bodies as physical objects in time and space that interact and impact other objects. For instance, a toddler placed on a blanket, when asked to hand someone the blanket, will recognize that they need to get off it to be able to lift it.<sup>[8]</sup> This is the final stage of body self-awareness and is called objective self-awareness.

### Non-human animals

"[Mirror tests](#)" have been done on [chimpanzees](#), [elephants](#), [dolphins](#) and [magpies](#). During the test, the experimenter looks for the animals to undergo four stages:<sup>[10]</sup>

1. social response (behaving toward the reflection as they would toward another animal of their species)
2. physical mirror [inspection](#)
3. repetitive mirror testing behavior, and
4. the mark test, which involves the animals spontaneously touching a mark on their body that would have been difficult to see without the mirror

The red-spot technique, created by [Gordon G. Gallup](#),<sup>[11]</sup> studies self-awareness in primates. This technique places a red odorless spot on an anesthetized primate's forehead. The spot is placed on the forehead so it can only be seen through a mirror. Once the primate awakens, its independent movements toward the spot after it sees its reflection in a mirror are observed.

### Apes

Chimpanzees and other apes—extensively studied species—are most similar to humans, with the most convincing findings and straightforward evidence of self-awareness in animals.<sup>[12]</sup>

### **Chimpanzees**

During the red-spot technique, after looking in the mirror, chimpanzees used their fingers to touch the red dot on their forehead and, after touching the red dot they would smell their fingertips.<sup>[13]</sup> "Animals that can recognize themselves in mirrors can conceive of themselves," says Gallup.

### **Dolphins**

Dolphins were put to a similar test and achieved the same results. [Diana Reiss](#), a psycho-biologist at the [New York Aquarium](#) discovered that [bottlenose dolphins](#) can recognize themselves in [mirrors](#).<sup>[14]</sup>

### **Elephants**

Three [elephants](#) were exposed to large mirrors and experimenters studied their reactions when the elephants saw their reflections. These elephants were given the "litmus mark test"<sup>[definition needed]</sup> to see whether they were aware of what they were looking at. This visible mark was applied on the elephants and the researchers reported large progress<sup>[specify]</sup> with self-awareness.<sup>[10]</sup>

### **Magpies**

Researchers also used the mark or mirror tests to study the [magpie's](#) self-awareness.<sup>[15]</sup> As a majority of birds are blind below the beak, Prior *et al.* marked the birds' neck with three different colors: red, yellow, and black (as an imitation, as magpies are originally black). When placed in front of a mirror, the birds with red and yellow spots began scratching at their necks, signaling the understanding of something different being on their bodies. During one trial with a mirror and a mark, three of the five magpies showed at least one example of self-directed behavior. The magpies explored the mirror by moving toward it and looking behind it. One of the magpies, Harvey, during several trials would pick up objects, pose, do some wing-flapping, all in front of the mirror with the objects in his beak. This represents a sense of self-awareness; knowing what is going on within himself and in the present. The authors suggest that self-recognition in birds and mammals may be a case of [convergent evolution](#), where similar evolutionary pressures result in similar behaviors or traits, although they arrive at them via different routes.<sup>[16]</sup>

A few slight occurrences of behavior towards the magpie's own body happened in the trial with the black mark and the mirror. The authors of this study suggest that the [black](#) mark may have been slightly visible on the black feathers. "This is an indirect support for the interpretation that the behavior towards the mark region was elicited by seeing the own body in the mirror in conjunction with an unusual spot on the body."<sup>[15]</sup>

There was a clear contrast between the behaviors of the magpies when a mirror was present versus absent. In the no-mirror trials, a non-reflective gray plate was swapped in the same size and position as the mirror. There were not any mark-directed self-behaviors when the mark was present, in color or in black.<sup>[15]</sup> The results show that magpies understand that a mirror image represents their own body; magpies have self-awareness.

### **Three "types" of self-awareness**

[David DeGrazia](#) states that there are three types of self-awareness in animals:<sup>[17]</sup>

#### **Bodily self-awareness**

This allows animals to understand that they are different from the rest of the environment. It is also the reason why animals do not eat themselves. Bodily-awareness also includes [proprioception](#) and [sensation](#).

#### **Social self-awareness**

This is seen in highly [social animals](#) and is the awareness that allows animals to interact with each other.

#### **Introspective self-awareness**

This is how animals understand feelings, desires, and beliefs.

### **Cooperation and evolutionary problems**

An [organism](#) can be effectively [altruistic](#) without being self-aware, aware of any distinction between egoism and altruism, or aware of qualia in others. It can do this via simple reactions to specific situations that benefit other individuals in the organism's environment. If self-awareness led to a necessity of an emotional empathy mechanism for altruism and egoism being default in its absence, that would have precluded [evolution](#) from a state without self-awareness to a self-aware state in all [social animals](#).<sup>[needs copy...]</sup> The ability of the theory of evolution to explain self-awareness can be rescued by abandoning the hypothesis of self-awareness being a basis for [cruelty](#).<sup>[dubious – discuss][18]</sup>

### **Psychology**

Self-awareness has been called "arguably the most fundamental issue in psychology, from both a developmental and an evolutionary perspective."<sup>[19]</sup>

Self-awareness theory, developed by Duval and Wicklund in their 1972 landmark book *A theory of objective self-awareness*, states that when we focus on ourselves, we evaluate and compare our current behavior to our internal

standards and values. This elicits a state of [objective self-awareness](#). We become self-conscious as objective evaluators of ourselves.<sup>[20]</sup> Self-awareness should not be confused with [self-consciousness](#).<sup>[21]</sup> Various emotional states are intensified by self-awareness. However, some people may seek to increase their self-awareness through these outlets<sup>[specify]</sup>. People are more likely to align their behavior with their standards when they are made self-aware. People are negatively affected<sup>[how?]</sup> if they do not live up to their personal standards. Various environmental cues and situations induce awareness of the self, such as mirrors, an audience, or being videotaped or recorded. These cues also increase the accuracy of personal memory.<sup>[22]</sup>

In one of [Andreas Demetriou's neo-Piagetian theories of cognitive development](#), self-awareness develops systematically from birth through the life span and it is a major factor for the development of<sup>[clarification needed]</sup> general inferential processes.<sup>[23]</sup> Self-awareness about cognitive processes participates in<sup>[vague]</sup> general [intelligence](#) on a par with<sup>[ambiguous]</sup> processing efficiency functions, such as [working memory](#), [processing speed](#), and [reasoning](#).<sup>[24]</sup> [Albert Bandura's](#) theory of [self-efficacy](#) describes "the belief in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to manage prospective situations." A person's belief in their ability to succeed sets the stage for how they think, behave, and feel. Someone with a strong self-efficacy, for example, views challenges as tasks to engage in, and is not easily discouraged by setbacks. Such a person is aware of their flaws and abilities and chooses to utilize these qualities to the best of their ability. Someone with a weak sense of self-efficacy evades challenges and quickly feels discouraged by setbacks. They may not be aware of these negative reactions and therefore, may not be prompted to change their attitude. This concept is central to Bandura's social cognitive theory, "which emphasizes the role of observational learning, social experience, and reciprocal determinism in the development of personality."<sup>[25][unreliable source?]</sup>

### **Developmental stages**

Individuals become conscious of themselves through the development of self-awareness.<sup>[19]</sup> This particular type of self-development pertains to becoming conscious of one's body and one's state of mind—including thoughts, actions, ideas, feelings, and interactions with others.<sup>[26]</sup> "Self-awareness does not occur suddenly through one particular behavior: it develops gradually through a succession of different behaviors all of which relate to the self."<sup>[27]</sup> The monitoring of one's mental states is called [metacognition](#) and is considered to be an indicator that there is some concept of the self.<sup>[28]</sup> It is developed through an early<sup>[compared to?]</sup> sense of non-self-components<sup>[specify]</sup> using sensory and memory sources. In developing self-awareness through self-exploration and social experiences, one can broaden one's social world and become more familiar with the self.<sup>[clarification needed]</sup>

According to Philippe Rochat, there are five levels of self-awareness that unfold in early human development and six potential prospects ranging from "Level 0" (having no self-awareness) advancing complexity to "Level 5" (explicit self-awareness):<sup>[19]</sup>

#### **Level 0—Confusion**

The person is unaware of any mirror reflection or the mirroring itself; they perceive a mirror image as an extension of their environment. Level 0 can also be displayed when an adult frightens themselves in a mirror, mistaking their own reflection as another person just for a moment.

#### **Level 1—Differentiation**

The individual realizes the mirror is able to reflect things. They see that what is in the mirror is of a different nature from what is surrounding them. At this level they can differentiate between their own movement in the mirror and the movement of the surrounding environment.

#### **Level 2—Situation**

The individual can link the movements on the mirror to what is perceived within their own body. This is the first hint of self-exploration on a projected surface where what is visualized on the mirror is special to the self.

#### **Level 3—Identification**

This stage is characterized by the new ability to identify self: an individual can now see that what's in the mirror is not another person but actually them. This is seen when a child, instead of referring to the mirror while referring to themselves, refers to themselves while looking in the mirror.

#### **Level 4—Permanence**

Once an individual reaches this level, they can identify the self beyond the present mirror imagery. They are able to identify the self in previous pictures looking different or younger. A "permanent self" is now experienced.

#### **Level 5—Self-consciousness or "meta" self-awareness**

At this level not only is the self-seen from a first-person view but it is realized that it is also seen from a third person's view. A person who develops self-consciousness begins to understand they can be in the mind of others: for instance, how they are seen from a public standpoint.

### **Infancy and early childhood**



When a human infant comes into the world, they have no concept of what is around them, nor the significance of others around them.<sup>[citation needed]</sup> During their first year they gradually begin to acknowledge that their body is separate from that of their mother, and that they are an "active, causal agent in space". By the end of the first year, they additionally realize that their movement, as well, is separate from the movement of the mother.

At first "the infant cannot recognize its own face".<sup>[29][page needed]</sup> By the time an average toddler reaches 18–24 months, they discover themselves and recognize their own reflection in the mirror,<sup>[30]</sup> however the exact age varies with differing socioeconomic levels and differences relating to culture and parenting.<sup>[31]</sup> They begin to acknowledge the fact that the image in front of them, who happens to be them, moves; indicating that they appreciate and can consider the relationship between cause and effect that is happening.<sup>[needs copy ...][29]</sup>

By the age of 24 months the toddler will observe and relate their own actions to actions of other people and the surrounding environment.<sup>[30]</sup> Once an infant has gotten a lot of experience in front of a mirror, they can recognize themselves in the reflection, and understand that it is them.<sup>[repetition]</sup> For example, in a study, an experimenter took a red marker and put a fairly large red dot (so it is visible by the infant) on the infant's nose, and placed them in front of a mirror. Prior to 15 months of age, the infant will not react to this, but after 15 months of age, they will either touch their nose, wondering what it is they have on their face, or point to it. This indicates that they recognize that the image they see in the reflection of the mirror is themselves.<sup>[8]</sup> A mirror-self recognition task has been used as a research tool for years, and has led to key foundations of the infant's sense/awareness of self.<sup>[8]</sup> For example,<sup>[non sequitur]</sup> "for Piaget, the [objectification](#) of the bodily self occurs as the infant becomes able to represent the body's spatial and causal relationship with the external world".<sup>[8]</sup> [Facial recognition](#) places a big pivotal point in their<sup>[clarification needed]</sup> development of self-awareness.<sup>[29]</sup>

By 18 months of age, an infant can communicate their name to others, and upon being shown a picture they are in, they can identify themselves. By two years old, they also usually acquire [gender](#) category and age categories, saying things such as "I am a girl, not a boy" and "I am a baby or child, not a grownup". As an infant moves to middle childhood and onwards to adolescence, they develop more advanced levels of self-awareness and self-description.<sup>[29]</sup>

As infants develop their senses, using multiple senses of in order to recognize what is around them, infants can become affected by something known as "facial multi stimulation".<sup>[needs copy ...]</sup> In one experiment by Filippetti, Farroni, and Johnson, an infant of around five months in age is presented with what is known as an "enfacement illusion".<sup>[32]</sup> "Infants watched a side-by-side video display of a peer's face being systematically stroked on the cheek with a paintbrush. During the video presentation, the infant's own cheek was stroked in synchrony with one video and in asynchrony with the other".<sup>[32]</sup> Infants were proven to recognize and project an image of a peer with that of their own<sup>[clarification needed]</sup>, showing beginning signs of facial recognition cues onto one's self, with the assistance of such an illusion.

### Piaget

Around school age, a child's awareness of their memory transitions into a sense of their self. At this stage, a child begins to develop interests, likes, and dislikes. This transition enables a person's awareness of their past, present, and future to grow as they remember their conscious experiences more often.<sup>[30]</sup> As a preschooler, they begin to give much more specific details about things, instead of generalizing. For example, the preschooler will talk about the Los Angeles Lakers basketball team, and the New York Rangers hockey team, instead of the infant just stating that they like sports. Furthermore, they will start to express certain preferences (e.g., Tod likes mac and cheese) and will start to identify certain possessions of theirs (e.g., Lara has a bird as a pet at home). At this age, the infant is in what [Piaget](#) names the [pre operational](#) stage of development. The infant is very inaccurate at judging themselves because they do not have much to go on. For example, an infant at this stage will not associate that they are strong with their ability to cross the jungle gym at their school, nor will they associate the fact that they can solve a math problem with their ability to count.<sup>[29]</sup>

### Adolescence

One becomes conscious of one's emotions during [adolescence](#). Most children are aware of emotions such as [shame](#), [guilt](#), [pride](#), and [embarrassment](#) by the age of two, but do not fully understand how those emotions affect their life.<sup>[33][page needed]</sup> By age 13, children become more in touch with these emotions and begin to apply them to their lives. Many adolescents display happiness and self-confidence around friends, but hopelessness and anger around parents due to the fear of being a disappointment<sup>[vague]</sup>. Teenagers feel intelligent and creative around teachers; shy, uncomfortable, and nervous around people they are not familiar with.<sup>[34]</sup>

In adolescent development, self-awareness has a more complex emotional context than in the early childhood phase. Elements can include [self-image](#), [self-concept](#), and [self-consciousness](#) among other traits that relate to Rochat's final level of self-awareness, however it<sup>[ambiguous]</sup> is still a distinct concept.<sup>[35]</sup> Social interactions mainly



separate the element of self-awareness in adolescent rather than in childhood, as well as further developed emotional recognition skills in adolescents.<sup>[needs copy...]</sup>

### **Mental health**

As children reach adolescence, their acute sense of emotion has widened into a meta-cognitive state in which mental health issues can become more prevalent due to their<sup>[ambiguous]</sup> heightened emotional and social development.<sup>[36]</sup> Elements of [contextual behavioral science](#)<sup>[definition needed]</sup> involved with adolescent self-awareness, such as Self-as-Content, Self-as-Process, and Self-as-Context, can associate with<sup>[vague]</sup> mental health.<sup>[36]</sup>

Anger management is also associated with the concept of<sup>[vague]</sup> self-awareness in teens.<sup>[37]</sup> Self-awareness training may reduce anger management issues and reduce aggressive tendencies in adolescents: "Persons having sufficient self-awareness promote relaxation and awareness about themselves and when going angry, at the first step they become aware of anger in their inside and accept it, then try to handle it".<sup>[37]</sup>

### **Philosophy**

#### **Locke**

An early philosophical discussion of self-awareness is that of [John Locke](#). Locke was apparently influenced by [René Descartes](#)'s statement, normally translated as "I think, therefore I am" (*cogito ergo sum*). In Locke's [An Essay Concerning Human Understanding](#) (1689) he conceptualized consciousness as the repeated self-identification of [oneself](#) through which [moral responsibility](#) could be attributed to the [subject](#)—and therefore punishment and [guiltiness](#) justified.

[Nietzsche](#) would point out that this affirms "the psychology of conscience... is not 'the voice of God in man'; it is the instinct of cruelty... one of the oldest and most indispensable elements in the foundation of culture."<sup>[38]</sup>

Locke does not use the terms *self-awareness* or *self-consciousness*. According to Locke, personal identity (the self) "depends on consciousness, not on [substance](#)".<sup>[39]</sup> A person is the *same* person to the extent that the person is conscious of their past and future thoughts and actions in the same way as they are conscious of their present thoughts and actions. If consciousness is this "thought" which doubles all thoughts, then personal identity is only founded on the repeated act of consciousness: "This may show us wherein personal identity consists: not in the identity of substance, but... in the identity of consciousness."<sup>[40]:§19</sup> For example, one may claim to be a [reincarnation](#) of Plato, therefore having the same soul. However, one would be the same [person](#) as Plato only if one had the same consciousness of Plato's thoughts and actions that he himself did. Therefore, self-identity is not based on the soul. One soul may have various personalities.<sup>[39]</sup>

Locke argues that self-identity is not founded either on the body or the substance, as the substance may change while the person remains the same. "Animal identity is preserved in identity of life, and not of substance", as the body of the animal grows and changes during its life.<sup>[40]:§12</sup> Locke describes a case of a prince and a cobbler in which the soul of the prince is transferred to the body of the cobbler and vice versa. The prince still views himself as a prince, though he no longer looks like one.<sup>[40]:§15</sup> This border-case leads to the problematic thought that since personal identity is based on consciousness, and that only oneself can be aware of one's consciousness, exterior human judges may never know if they really are judging—and punishing—the same person, or simply the same body. Locke argues that one may be judged for the actions of one's body rather than one's soul, and only God knows how to correctly judge a man's actions. Men also are only responsible for the acts of which they are conscious. This forms the basis of the [insanity defense](#) which argues that one cannot be held accountable for acts for which they were [unconsciously](#) irrational.<sup>[41]</sup> In reference to man's personality, Locke claims that "whatever past actions it cannot reconcile or appropriate to that present self by consciousness, it can be no more concerned in, than if they had never been done: and to receive pleasure or pain, i.e. reward or punishment, on the account of any such action, is all one as to be made happy or miserable in its first being, without any demerit at all."<sup>[40]:§26</sup>

#### **Disorders**

The medical term for not being aware of one's deficits is [anosognosia](#), or more commonly known as a lack of insight. Having a lack of awareness raises the risks of treatment and service nonadherence.<sup>[42]</sup> Individuals who deny having an illness may be against seeking professional help because they are convinced that nothing is wrong with them. Disorders of self-awareness frequently follow frontal lobe damage.<sup>[43]</sup> There are two common methods used to measure how severe an individual's lack of self-awareness is. The Patient Competency Rating Scale (PCRS) evaluates self-awareness in patients who have endured a traumatic brain injury.<sup>[44]</sup> PCRS is a 30-item self-report instrument which asks the subject to use a 5-point Likert scale to rate his or her degree of difficulty in a variety of tasks and functions. Independently, relatives or significant others who know the patient well are also asked to rate the patient on each of the same behavioral items. The difference between the relatives' and patient's perceptions is considered an indirect measure of impaired self-awareness. The limitations of this experiment rest on the answers of the relatives. Results of their answers can lead to a bias. This limitation prompted a second

method of testing a patient's self-awareness. Simply asking a patient why they are in the hospital or what is wrong with their body can give compelling answers as to what they see and are analyzing.<sup>[45]</sup>

### **Anosognosia**

[Anosognosia](#) was a term coined by [Joseph Babinski](#) to describe the clinical condition in which an individual suffered from left [hemiplegia](#) following a right cerebral hemisphere stroke yet denied that there were any problems with their left arm or leg. This condition is known as anosognosia for hemiplegia (AHP). This condition has evolved throughout the years and is now used to describe people who lack subjective experience in both neurological and neuropsychological cases.<sup>[46]</sup> A wide variety of disorders are associated with anosognosia. For example, patients who are blind from [cortical lesions](#) might in fact be unaware that they are blind and may state that they do not suffer from any visual disturbances. Individuals with [aphasia](#) and other cognitive disorders may also suffer from anosognosia as they are unaware of their deficiencies and when they make certain speech errors, they may not correct themselves due to their unawareness.<sup>[47]</sup> Individuals who suffer from [Alzheimer's disease](#) lack awareness; this deficiency becomes more intense throughout their disease.<sup>[48]</sup> A key issue with this disorder is that people who do have anosognosia and suffer from certain illnesses may not be aware of them, which ultimately leads them to put themselves in dangerous positions and/or environments.<sup>[47]</sup> To this day there are still no available treatments for AHP, but it has been documented that temporary remission has been used following vestibular stimulation.<sup>[49]</sup>

### **Dissociative identity disorder**

Dissociative identity disorder or multiple personality disorder (MPD) is a disorder involving a disturbance of identity in which two or more separate and distinct personality states (or identities) control an individual's behavior at different times.<sup>[50]</sup> One identity may be different from another, and when an individual with DID is under the influence of one of their identities, they may forget their experiences when they switch to the other identity. "When under the control of one identity, a person is usually unable to remember some of the events that occurred while other personalities were in control."<sup>[51]</sup> They may experience time loss, amnesia, and adopt different mannerisms, attitudes, speech and ideas under different personalities. They are often unaware of the different lives they lead or their condition in general, feeling as though they are looking at their life through the lens of someone else, and even being unable to recognize themselves in a mirror.<sup>[52]</sup> Two cases of DID have brought awareness to the disorder, the first case being that of Eve. This patient harbored three different personalities: Eve White the good wife and mother, Eve Black the party girl, and Jane the intellectual. Under stress, her episodes would worsen. She even tried to strangle her own daughter and had no recollection of the act afterward. Eve went through years of therapy before she was able to learn how to control her alters and be mindful of her disorder and episodes. Her condition, being so rare at the time, inspired the book and film adaptation [The Three Faces of Eve](#), as well as a memoir by Eve herself entitled *I'm Eve*. Doctors speculated that growing up during the Depression and witnessing horrific things being done to other people could have triggered emotional distress, periodic amnesia, and eventually DID.<sup>[53]</sup> In the second case, [Shirley Ardell Mason](#), or Sybil, was described as having over 16 separate personalities with different characteristics and talents. Her accounts of horrific and sadistic abuse by her mother during childhood prompted doctors to believe that this trauma caused her personalities to split, furthering the unproven idea that this disorder was rooted in child abuse, while also making the disorder famous. In 1998 however, Sybil's case was exposed as a sham. Her therapist would encourage Sybil to act as her other alter ego although she felt perfectly like herself. Her condition was exaggerated in order to seal book deals and television adaptations.<sup>[53]</sup> Awareness of this disorder began to crumble shortly after this finding. To this day, no proven cause of DID has been found, but treatments such as psychotherapy, medications, hypnotherapy, and adjunctive therapies have proven to be very effective.<sup>[54]</sup>

### **Autism spectrum disorder**

Autism spectrum disorder (ASD) is a range of neurodevelopmental disabilities that can adversely impact social communication and create behavioral challenges (Understanding Autism, 2003).<sup>[55]</sup> "Autism spectrum disorder (ASD) and autism are both general terms for a group of complex disorders of brain development. These disorders are characterized, in varying degrees, by difficulties in social interaction, verbal and nonverbal communication and repetitive behaviors."<sup>[56]</sup> ASDs can also cause imaginative abnormalities and can range from mild to severe, especially in sensory-motor, perceptual and affective dimensions.<sup>[57]</sup> Children with ASD may struggle with self-awareness and self-acceptance. Their different thinking patterns and brain processing functions in the area of social thinking and actions may compromise their ability to understand themselves and social connections to others.<sup>[58]</sup> About 75% diagnosed autistics are mentally handicapped in some general way and the other 25% diagnosed with Asperger's Syndrome show average to good cognitive functioning.<sup>[59]</sup> It is well known that children suffering from varying degrees of autism struggle in social situations. Scientists at the University of

Cambridge have produced evidence that self-awareness is a main problem for people with ASD. Researchers used functional magnetic resonance scans (fMRI) to measure brain activity in volunteers being asked to make judgments about their own thoughts, opinions, preferences, as well as about someone else's. One area of the brain closely examined was the ventromedial pre-frontal cortex (vmPFC) which is known to be active when people think about themselves.<sup>[60]</sup>

A study out of Stanford University has tried to map out brain circuits with understanding self-awareness in Autism Spectrum Disorders.<sup>[61]</sup> This study suggests that self-awareness is primarily lacking in social situations but when in private they are more self-aware and present. It is in the company of others while engaging in interpersonal interaction that the self-awareness mechanism seems to fail. Higher functioning individuals on the ASD scale have reported that they are more self-aware when alone unless they are in sensory overload or immediately following social exposure.<sup>[62]</sup> Self-awareness dissipates when an autistic is faced with a demanding social situation. This theory suggests that this happens due to the behavioral inhibitory system which is responsible for self-preservation. This is the system that prevents human from self-harm like jumping out of a speeding bus or putting our hand on a hot stove. Once a dangerous situation is perceived then the behavioral inhibitory system kicks in and restrains our activities. "For individuals with ASD, this inhibitory mechanism is so powerful, it operates on the least possible trigger and shows an over sensitivity to impending danger and possible threats.<sup>[62]</sup> Some of these dangers may be perceived as being in the presence of strangers, or a loud noise from a radio. In these situations, self-awareness can be compromised due to the desire of self-preservation, which trumps social composure and proper interaction.

The Hobson hypothesis reports that autism begins in infancy due to a lack of cognitive and linguistic engagement, which results in impaired reflective self-awareness. In this study ten children with Asperger Syndrome were examined using the Self-understanding Interview. This interview was created by Damon and Hart and focuses on seven core areas or schemas that measure the capacity to think in increasingly difficult levels. This interview will estimate the level of self-understanding present. "The study showed that the Asperger group demonstrated impairment in the 'self-as-object' and 'self-as-subject' domains of the Self-understanding Interview, which supported Hobson's concept of an impaired capacity for self-awareness and self-reflection in people with ASD."<sup>[63]</sup> Self-understanding is a self-description in an individual's past, present and future. Without self-understanding it is reported that self-awareness is lacking in people with ASD.

[Joint attention](#) (JA) was developed as a teaching strategy to help increase positive self-awareness in those with autism spectrum disorder.<sup>[64]</sup> JA strategies were first used to directly teach about reflected mirror images and how they relate to their reflected image. Mirror Self Awareness Development (MSAD) activities were used as a four-step framework to measure increases in self-awareness in those with ASD. Self-awareness and knowledge are not something that can simply be taught through direct instruction. Instead, students acquire this knowledge by interacting with their environment.<sup>[64]</sup> Mirror understanding and its relation to the development of self leads to measurable increases in self-awareness in those with ASD. It also proves to be a highly engaging and highly preferred tool in understanding the developmental stages of self-awareness.

There have been many different theories and studies done on what degree of self-awareness is displayed among people with autism spectrum disorder. Scientists have done research about the various parts of the brain associated with understanding self and self-awareness. Studies have shown evidence of areas of the brain that are impacted by ASD. Other theories suggest that helping an individual learn more about themselves through Joint Activities, such as the Mirror Self Awareness Development may help teach positive self-awareness and growth. In helping to build self-awareness it is also possible to build self-esteem and self-acceptance. This in turn can help to allow the individual with ASD to relate better to their environment and have better social interactions with others.

### **Schizophrenia**

Schizophrenia is a chronic psychiatric illness characterized by excessive dopamine activity in the mesolimbic tract and insufficient dopamine activity in the meso-cortical pathway, leading to symptoms of psychosis along with poor cognition in socialization. Under the [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders](#), people with schizophrenia have a combination of positive, negative and psychomotor symptoms. These cognitive disturbances involve rare beliefs and/or thoughts of a distorted reality that creates an abnormal pattern of functioning for the patient. The cause of schizophrenia has a substantial genetic component [involving many genes](#). While the [heritability](#) of schizophrenia has been found to be around 80%, only about 40% of sufferers report a positive [family history](#) of the disorder, and ultimately the cause is thought to be a combination of genetic and environmental factors.<sup>[65]</sup> It is believed that the experience of stressful life events is an environmental factor that can trigger the onset of schizophrenia in individuals who already are at risk from genetics and age.<sup>[66]</sup> The level of self-awareness among patients with schizophrenia is a heavily studied topic.

Schizophrenia as a disease state is characterized by severe cognitive dysfunction and it is uncertain to what extent patients are aware of this deficiency. Medalia and Lim (2004) investigated patients' awareness of their cognitive deficit in the areas of attention, nonverbal memory, and [verbal memory](#).<sup>[67]</sup> Results from this study (N=185) revealed large discrepancy in patients' assessment of their cognitive functioning relative to the assessment of their clinicians. Though it is impossible to access one's consciousness and truly understand what a schizophrenic believes, regardless in this study, patients were not aware of their cognitive dysfunctional reasoning. In the [DSM-5](#), to receive a diagnosis of schizophrenia, they must have two or more of the following symptoms in the duration of one month: delusions\*, hallucinations\*, disorganized speech\*, grossly disorganized/catatonic behavior and negative symptoms (\*these three symptoms above all other symptoms must be present to correctly diagnose a patient.) Sometimes these symptoms are very prominent and are treated with a combination of [antipsychotics](#) (i.e. haloperidol, loxapine), atypical antipsychotics (such as clozapine and risperidone) and psychosocial therapies that include family interventions and social skills. When a patient is undergoing treatment and recovering from the disorder, the memory of their behavior is present in a diminutive amount; thus, self-awareness of diagnoses of schizophrenia after treatment is rare, as well as subsequent to onset and prevalence in the patient.

The above findings are further supported by a study conducted by Amador and colleagues.<sup>[68]</sup> The study suggests a correlation exists between patient insight, compliance, and disease progression. Investigators assess insight of illness was assessed via Scale to Assess Unawareness of Mental Disorder and was used along with rating of psychopathology, course of illness, and compliance with treatments in a sample of 43 patients. Patients with poor insight are less likely to be compliant with treatment and are more likely to have a poorer prognosis. Patients with hallucinations sometimes experience positive symptoms, which can include delusions of reference, thought insertion/withdrawal, thought broadcast, delusions of persecution, grandiosity, and many more. These psychoses skew the patient's perspectives of reality in ways in which they truly believe are really happening. For instance, a patient that is experiencing delusions of reference may believe while watching the weather forecast that when the weatherman says it will rain, he is really sending a message to the patient in which rain symbolizes a specific warning completely irrelevant to what the weather is. Another example would be thought broadcast, which is when a patient believes that everyone can hear their thoughts. These positive symptoms sometimes are so severe to where the schizophrenic believes that something is crawling on them or smelling something that is not there in reality. These strong hallucinations are intense and difficult to convince the patient that they do not exist outside of their cognitive beliefs, making it extremely difficult for a patient to understand and become self-aware that what they are experiencing is in fact not there.

Furthermore, a study by Bedford and Davis<sup>[69]</sup> (2013) was conducted to look at the association of denial vs. acceptance of multiple facets of schizophrenia (self-reflection, self-perception, and insight) and its effect on self-reflection (N=26). Study results suggest patients with increased disease denial have lower recollection for self-evaluated mental illnesses. To a great extent, disease denial creates a hardship for patients to undergo recovery because their feelings and sensations are intensely outstanding. But just as this and the above studies imply, a large proportion of schizophrenics do not have self-awareness of their illness for many factors and severity of reasoning of their diagnoses.

### **Bipolar disorder**

Bipolar disorder is an illness that causes shifts in mood, energy, and ability to function. Self-awareness is crucial in those suffering from this disease, as they must be able to distinguish between feeling a certain way because of the disorder or because of separate issues. "Personality, behavior, and dysfunction affect your bipolar disorder, so you must 'know' yourself in order to make the distinction."<sup>[70]</sup> This disorder is a difficult one to diagnose, as self-awareness changes with mood. "For instance, what might appear to you as confidence and clever ideas for a new business venture might be a pattern of grandiose thinking and manic behavior".<sup>[71]</sup> Issues occur between understanding irrationality in a mood swing and being completely wrapped in a manic episode, rationalizing that the exhibited behaviors are normal.

It is important to be able to distinguish what are symptoms of bipolar disorder and what is not. A study done by Mathew et al. was done with the aim of "examining the perceptions of illness in self and among other patients with bipolar disorder in remission".<sup>[72]</sup>

The study took place at the Department of Psychiatry, Christian Medical College, Vellore, India, which is a centre that specializes in the "management of patients with mental and behavioural disorders".<sup>[72]</sup> Eighty two patients (thirty two female and fifty male) agreed to partake in the study. These patients met the "[International Classification of Diseases – 10](#) diagnostic criteria for a diagnosis of bipolar disorder I or II and were in remission"<sup>[72]</sup> and were put through a variety of baseline assessments before beginning the study. These baseline assessments included using a vignette, which was then used as an assessment tool during their follow-up. Patients

were then randomly divided into two groups, one who would be following a "structured educational intervention programme"<sup>[72]</sup> (experimental group), while the other would be following "usual care" (control group).

The study was based on an interview in which patients were asked an array of open-ended questions regarding topics such as "perceived causes, consequences, severity and its effects on body, emotion, social network and home life, and on work, severity, possible course of action, help-seeking behaviour and the role of the doctor/healer".<sup>[72]</sup> The [McNemar test](#) was then used to compare the patients perspective of the illness versus their explanation of the illness. The results of the study show that the beliefs that patients associated with their illness corresponds with the possible causes of the disorder,<sup>[72]</sup> whereas "studies done among patients during periods of active psychosis have recorded disagreement between their assessments of their own illness".<sup>[73]</sup> This ties in to how difficult self-awareness is within people who suffer from bipolar disorder.

Although this study was done on a population that were in remission from the disease, the distinction between patients during "active psychosis" versus those in remission shows the evolution of their self-awareness throughout their journey to recovery.

### Plants

[Self-discrimination in plants](#) is found within their roots, tendrils and flowers that avoid themselves but not others in their environment.<sup>[74]</sup>

#### Self-incompatibility mechanism providing evidence for self-awareness in plants

Self-awareness in plants is a fringe topic in the field of self-awareness, and is researched predominantly by botanists. The claim that plants are capable of perceiving self lies in the evidence found that plants will not reproduce with themselves due to a gene selecting mechanism. In addition, vining plants have been shown to avoid coiling around themselves, due to chemical receptors in the plants' tendrils. Unique to plants, awareness of self means that the plant can recognise self, whereas all other known conceptions of self-awareness involve or are centered on the ability to recognise what is not self.<sup>[citation needed]</sup>

#### Recognition and rejection of self in plant reproduction

Research by June B. Nasrallah discovered that the plant's pollination mechanism also serves as a mechanism against self-reproduction, which lays out the foundation of scientific evidence that plants could be considered as self-aware organisms. The SI (Self-incompatibility) mechanism in plants is unique in the sense that awareness of self-derives from the capacity to recognise self, rather than non-self. The SI mechanism function depends primarily on the interaction between genes *S*-locus receptor protein kinase (SRK) and *S*-locus cysteine-rich protein gene (*SCR*). In cases of self-pollination, SRK and SCR bind to activate SKR, Inhibiting pollen from fertilizing. In cases of cross-pollination, SRK and SCR do not bind and therefore SRK is not activated, causing the pollen to fertilize. In simple terms, the receptors either accept or reject the genes present in the pollen, and when the genes are from the same plant, the SI mechanism described above creates a reaction to prevent the pollen from fertilizing.<sup>[citation needed]</sup>

#### Self-discrimination in the tendrils of the vine *Cayratia japonica* mediated by physiological connection[...]

The research by Yuya Fukano and Akira Yamawo provides a link between self-discrimination in vining plants and amongst other classifications where the mechanism discovery has already been established. It also contributes to the general foundation of evidence of self-discrimination mechanisms in plants. The article makes the claim that the biological self-discrimination mechanism that is present in both flowering plants and ascidians, are also present in vining plants. They tested this hypothesis by doing touch tests with self neighbouring and non-self neighbouring pairs of plants. the test was performed by placing the sets of plants close enough for their tendrils to interact with one-another. Evidence of self-discrimination in above-ground plants is demonstrated in the results of the touch testing, which showed that in cases of connected self-plants, severed self-plants and non-self-plants, the rate of tendril activity and likeliness to coil was higher among separated plants than those attached via rhizomes.<sup>[citation needed]</sup>

#### Theater[...]

Theater also concerns itself with other awareness besides self-awareness. There is a possible correlation between the experience of the theater audience and individual self-awareness. As actors and audiences must not "break" the [fourth wall](#) in order to maintain context, so individuals must not be aware of the artificial, or the constructed perception of his or her [reality](#). This suggests that both self-awareness and the social constructs applied to others are artificial continuums just as theater is. Theatrical efforts such as [Six Characters in Search of an Author](#), or [The Wonderful Wizard of Oz](#), construct yet another layer of the fourth wall, but they do not destroy the primary illusion.

#### Science fiction[...]



In [science fiction](#), self-awareness describes an [essential](#) human property that often (depending on the circumstances of the story) bestows personhood onto a non-human. If a [computer](#), [alien](#) or other object is described as "self-aware", the reader may assume that it will be treated as a completely human character, with similar rights, capabilities and desires to a normal human being.<sup>[75]</sup> The words "[sentience](#)", "[sapience](#)" and "[consciousness](#)" are used in similar ways in science fiction.

#### **Robotics[...]**

In order to be "self-aware," robots can use internal models to [simulate their own actions](#).<sup>[76]</sup>

#### **Yorum**

Farkındalık, bir sorun olunca o zaman ne kadar farkında olduğumuz daha net ortaya çıkmaktadır. Bir eğitici çalışmamışlar, tümünden sınıfta kaldılar diyerek, kendisinin eğitici değil, sadece ders anlatan olduğunu belirtmektedir. O sınıfın düzeyini beğenmiyorsa, bilgi onlara göre olmalı, kavramalarını sağlamalı, iletişim ve ilişki kurmalı, empati yapmalıdır.

İğne batırınca kendimizi algılamış olmayız. Uyanık ve bilinçli olmak değil, bir gereksinimde gerekenleri yapmak, isteyerek, koşu, koşu yapmaktır. Sevgi ve insanlıkta yaklaşımdır.

Geçmişini, deneylerini, kendi karakteri, duyguları motivasyonu, istek, arzu ve niyetleri ile aktif olma durumu oluşmalıdır.

Beyin çalışması olarak bakıldığında, sağ ve sol bir ayna gibi birbirini destekler. Tavuklar yumurtadan çıkıp ilk gördüğünü annesi olarak algılar. Ördek olursa suya sokar, boğulurlar.

Bireyin duygu durumuna göre içe aktarır, buna göre yorumlanır. Nu bir bakıma tecrübeli kişinin yanında korunma ve gözetilmeyi de sağlamaktadır.

Vücudun kendisi alıcıdır. Alıcı ve işleyici olur. Hafızada kayıta alır ve daha sonra da hatırlar. İçten gelen duygular, ağrı ötesi, kendimi iyi hissetmiyorum ötesi, mutluluk hissetmekte bir iç algı boyutu olmaktadır. Yemek, yemek, fazla veya nefret etmekte bir duygudur.

Hormonla tetikleme olur ve birçok organda etkileşim gözlenir.

İnsanın gelişmesinde de etkileşimler olmaktadır. Emzik uzun süreli bebeğin ağzında 2 yıldan uzun süre olması, bağımlı kişilik unsuru olmaktadır.

Tikler gibi belirgin olanlar dışında, bir köpeği görüp kaçanlar sıklıkla daha önce kovalanmış, çok korkmuş kişiler olmaktadır.

Hayvanlarda da beyin hafızada tutmakta, özel davranış geliştirmektedirler. Ayna testi yapınca elde edilen bulgular sunulmaktadır.

- Türün başka birisi olarak bakar, kendisi olmasına karşın, yabancıdır.
- Fiziksel boyutta, bu kim diye incelemektedir.
- Kendisi hareket yapar, o da yapacak mıdır, tekrarlayacak mıdır diye inceler.
- Dokunmaya çalışır.

Kırmızı deney testi yapılmaktadır. Hayvan uyutulur alnına kırmızı leke konur ve canda hayvan izlemeye başlar.

Bazı hayvanlar lekeyi fark edince, kendisinde de kontrol eder, vücuduna dokunur, onu inceler, tadına ve kokusuna bakar.

Hayvanlarda, farkındalık 3 farklı konumda irdelenmektedir.

A)-Bedensel olarak etkileşime girer. Bazı şeyleri yemezler, pas geçerler.

B)-Sosyal olarak, kurtlarda sürü olarak dolaşılması, her birinin özgün işinin olması belirtilebilir.

C)-Duyu, istek ve yaklaşımları, sahibine ile diğer tehditlere farklı olması beklenir.



Hayvanların da insanlar gibi olması beklenmelidir.

Fedakârlık yapılması bazı durumlarda gözlenmiştir.

Aslana karşı ortak bir sığırların birlikteliği farkındalık olarak izlenmiştir.

Psikoloji, gelişimsel ve ilerleyici, geliştirici olmalıdır.

Yaşam boyutunda, birey kendisini tanıması ve farkında olması ile, yürüdüğü yolu, gittiği hedefin farkındadır. Kendi kapasitesi boyutunda olarak, eğitiminde de ilerleyebilmektedir.

Sosyal boyut, insanın farkındalığı içinde olmasa bile, yavaş ve emin olarak o yaklaşım içine girecektir. Zaman kaybı olarak görülse bile aradaki açık kapatılabilir.

Gelişim Boyutu olarak:

**1.Düzyen:** Konfüzyon içinde olunur. Kendi yapısından emin değildir, güven de duymamaktadır.

**2.Düzyen:** Durum Değerlendirmesi, sübjektif değil, objektif olarak veri ve duruma göre yaparsa gerçeği yakalayabilir. Sınavları kolaylıkla geçiyorsa ilerlemelidir.

**3.Düzyen:** Tanımlama, kendisini daha iyi anlar, beden, ruhsal ve sosyal olarak daha net tanımlamaktadır.

**4.Düzyen:** Kişiliği oturmuş, daha geliştirme çabası içindedir.

**5.Düzyen:** Farkındadır, artık yapacakları ve gelecek konusuna umutludur.

Bu bir aşamadır, süreç her bireye göre farklıdır.

Emzirme boyutunda iken, çocuk kendi otonomisini öğrenir, sevgiyi ve mutluluğu algılar, daha da ileri boyut olarak insan olmayı tanımlar.

Bu süreci sağlıklı geçirmeyenlerin sevgi noksanı olduğu gözlenmektedir.

Çocukların kendi kapasitesini net tanımlamadığı için, yapması, becerememesi değil, ne kadar yaptığı önemlidir. Bu açıdan denemelidir.

Her türlü resim yapmalı, daha başarılı olduğunda yoğunlaşmalıdır.

Ergenlik çağında utanma, suçlu hissetme, gurur ve yapabilirlik boyutu konusunda netliğe kavuşturmalıdır. Yeni kendisi olarak, kendi görüntüsü, imajı, kendi kararları, kendi bilinci ile karar vermeyi, bilimsel, kanıta dayalı olarak yapılandırmayı öğrenmelidir, yapmalıdır.

Öfkenin kontrolü, bilincin davranışın önüne geçmesi, agresif dürtülerin yatıştırılması, oldukça zordur ve çaba gerektirir.

Temelde kızgınlık dahil, kendimize temel zarar verdiğimiz algılanmalıdır.

Geçmişte yapılan olumlu ise örnek ders, olumsuz ise ibret olarak bir ders niteliğindedir. Bir kişiyi daha önceki davranışları ile yargılamak değil, o andaki, o durumdaki eylemi ile yorumlamalıdır. Pişman olmuş ve tekrarlamayabilir, bir şans verilmelidir.

Bilinçli olsa bile dayanak ve gerekçeler değişmiş olabilir, kişi farkına varmış ve daha anlamlı ve etik yaklaşım içinde olabilir.

Kendisi dahil, zarar ve zulüm yapmadıkça, karışılmaz. Ruh hastası olduğu, uzmanlar tarafından ancak bilinçli olsa bile, yaklaşımlarında bir tutarsızlık olması gereklidir.

Kendi benliğinin farklı kişide gibi davranılmasını, özel, özgün uzmanlaşmış kişilerce saptanması gerektiği unutulmamalıdır. Deli gömleğini giydirmek kolay ama çıkarmak çok zordur.

Bazı kişiler kaza geçirdikten sonra beyin hasarı nedeniyle kör olabilirler. Ama bunu kabul etmezler.

Afazi, Alzheimer hastalarında da benzer durum oluşur, bir türlü hastalığı kabul etmezler.

Parçalanmış kişilik sendromunda da kişilerin benlikleri farklı olarak yapılanmıştır. Suç kapsamında olmadıkça ve rahatsız edici düzeyde olmadıkça, talep gelmezse fazla yapılacak bir yaklaşımda olmayabilir.

Bazı kişilerin personelleri parçalanmış ise bu durumda tedaviye bile gereksinimi olabilir. Bizlerde de arkadaş yanında, mesai saati içinde, yolda yürürken farklı kişilik yapısında oluruz. Farklı kişi, konum ve zamanda değişik kişilik olması bir doğal olmalıdır. Burada söz konusu patolojik yapı içindeki yorumlardır.

Otizm, her bireyde farklı boyutta olmaktadır. İletişim kuramadığı için, zeki olmasına karşın, özel yaklaşım yapılamadığı için, eğitilemediği, geri kaldığı gözlenmektedir. Bu açıdan bu grup her birey kendisine göre yaklaşım yapılarak, üstün zeki oldukları için yapılabilmektedir.

Şizofreni olan hastaların kendisi ve toplum ile iletişimi koptuğu için, algılayamadıkları da belirgindir. Sonuçta tedavi uzun sürme ötesinde, tam tedavi değil, uyum sağlanması önerilmektedir.

Birden otobüse binip, farklı bir şehre gider, orada oturur. Birisi sorarsa da doğala cevaplar verilir. Hayvanlarda da özellikle Labrador retriever cinsi, daha kolay bulması nedeniyle tercih edilmektedir.

Bipolar bozukluklar: Tam ruh hastası denilen, kişiliğin parçalanma boyutudur. Yaptıkları işler konusunda da sorumlu tutulmayanların da olması, büyük tehdit konusu da olmaktadır. Remisyona dönmesi ile ancak toplum içine çıkabilmektedirler.

Bitkilerde de döllenme boyutunda bile ayrımcılık olabilmektedir. Özellikle doğal, vahşi türler daha etkin olmaktadır.

Genetik açıdan çekinik olanlar, mutlaka izole edilmelidir, yoksa vahşi türler ile karışırlar.

Tiyatro oyuncularını da oyun sırasında farklı bir karaktere bürünürler. Bazı oyuncular bu karakteri kendi yapısı ile bütünleştirirse, kendisi kaybedilen olur.

Bu açıdan tiyatro oyuncularını kendi farkındalığı konusunda ayrıca çaba göstermelidirler.

**Özet:** Bir kız çocuğu düşmüş, baba anneye bağıyor, niye düştü demekte iken, ben bir dakika anne bebeği tutsun, düşen yeri öpsün bak çocuk susacak, bağırma arttırır dedim. Nitekim olunca, niye diye sordu, endojen mutluluk hormonları ağrıyı kesti dedim. Ben ne yapacağım deyince, bir düşün dedim. Bir sıçradı, anne ve çocuğa sarıldı, geçmiş olsun dedi. Ben de olumlu işareti yaptım. İlk defa baba olduğumu algıladım diye ekledi.

### Myself, Reflexive pronoun, Wikipedia<sup>5</sup>

A **reflexive pronoun** is a pronoun that refers to another noun or pronoun (its [antecedent](#)) within the same sentence.

In the [English language](#) specifically, a reflexive pronoun will end in *-self* or *-selves*, and refer to a previously named noun or pronoun (*myself*, *yourself*, *ourselves*, *themselves*, etc.). English [intensive pronouns](#), used for emphasis, take the same form.

In [generative grammar](#), a reflexive pronoun is an [anaphor](#) that must be bound by its antecedent (see [binding](#)). In a general sense, it is a [noun phrase](#) that obligatorily gets its meaning from another noun phrase in the sentence.<sup>[1]</sup> Different languages have different [binding domains](#) for reflexive pronouns, according to their structure.

### Origins and usage

In [Indo-European languages](#), the reflexive pronoun has its origins in [Proto-Indo-European](#). In some languages, some distinction exists between normal object and reflexive pronouns, mainly in the third person: whether one says "I like me" or "I like myself", there is no question that the object is the same person as the subject; but, in "They like them(selves)", there can be uncertainty about the identity of the object unless a distinction exists between the reflexive and the nonreflexive. In some languages, this distinction includes [genitive](#) forms: see, for instance, the Danish examples below. In languages with a distinct reflexive pronoun form, it is often [gender-neutral](#).

A reflexive pronoun is normally used when the object of a sentence is the same as the subject. Each personal pronoun (such as *I*, *you*, *he* and *she*) has its own reflexive form:

- *I* — *myself*
- *we* — *ourselves*
- *thy* — *thyself/thyselves* (archaic)
- *you* — *yourself/yourselves*
- *he* — *himself*
- *she* — *herself*
- *it* — *itself*
- *they* — *themselves*
- *one* — *oneself*

These pronouns can also be used *intensively*, to emphasize the identity of whoever or whatever is being talked about:

- Jim bought **himself** a book (reflexive)
- Jim **himself** bought a book (intensive)

[Intensive pronouns](#) usually appear near and/or before the subject of the sentence.

Usually after prepositions of locality it is preferred to use a [personal](#) object pronoun rather than a reflexive pronoun:<sup>[2]</sup>

- Close the door *after you*. (NOT ... *after yourself*.)
- He was pulling a small cart *behind him*. (NOT ... *behind himself*.)
- She took her dog *with her*. (NOT ... *with herself*.)

Compare:

- She's very pleased *with herself*. (NOT ... *with her*.)

Certain verbs have reflexive pronouns in some languages but not in English:<sup>[3]</sup>

- Do you *shave* on Sundays? (NOT Do you *shave yourself* on Sundays?)
- Try to *concentrate*. (NOT Try to *concentrate yourself*)
- I *feel* strange. (NOT I *feel myself* strange.)

Compare to French:

- *Te rases-tu le dimanche ?* (*te* is the second person singular reflexive pronoun in French, but it can serve as an object pronoun)
- *Essaie de te concentrer.*
- *Je me sens étrange.*

The list of such verbs:

- *complain, concentrate, get up/hot/tired, lie down, meet, relax, remember, sit down, wake up, shave, undress, wash, acclimatise, adapt, behave, hide, move...*

### Non-reflexive usage in English

Non-reflexive use of reflexive pronouns is rather common in English. Most of the time, reflexive pronouns function as [emphatic pronouns](#) that highlight or emphasize the individuality or particularity of the noun. Grammatically, the position of reflexive pronouns in this usage is either right after the noun the pronouns are emphasizing or, if the noun is subject, after-verb-or-object position is also possible. For example, "Why don't you *yourself* do the job?", "Why don't you do the job *yourself*?", or "I want to fix my phone *itself*; I will not fix your watch as well."<sup>[4]</sup>

Some speakers use reflexive pronouns without local linguistic antecedents to refer to discourse participants or people already referenced in a discourse: for example, "Please, forward the information to *myself*. Anything else for *yourself* today?". (Note that *me* and *you* would be more concise in such instances.) Within the linguistics literature, reflexives with discourse antecedents are often referred to as [logophors](#). Standard English allows use

of logophors in some contexts: for example, "John was angry. Embarrassing pictures of himself were on display." However, within Standard English, this logophoric use of reflexives is generally limited to positions where the reflexive does not have a coargument.<sup>[5]</sup> The newer non-standard usage does not respect this limitation. In some cases, reflexives without local antecedents may be better analyzed as emphatic pronouns without any true reflexive sense.

It is common in some dialects of English to use standard [object pronouns](#) to express reflexive relations, especially in the first and sometimes second persons, and especially for a recipient: for example, "I want to get **me** some supper." While this was seemingly standard in Old English through the Early Modern Period (with "self" constructs primarily used for emphatic purposes), it is held to be dialectal or nonstandard in Modern English.<sup>[6][7]</sup> It is also common in informal speech to use *myself* in a conjunctive phrase when 'me' would suffice: "She stood by Jane and myself." Also *myself* is used when 'I' would be more appropriate; for example, Thomas Jefferson was quoted as saying, "Hamilton and myself were daily pitted in the cabinet like two cocks."<sup>[8]</sup>

## Yorum

Evet, ben kendim yaparım bunu, tamirciye gerek yok demektir

Refleksif ad olarak, insan ve kendisi ötesinde de kişiliği vurgulayan bir boyuttur.

Türkçe 'de de kullanılmaktadır, *ben kendim bu dolabı tamir ederim*.

Bu farkındalığın bir vurgusu olmaktadır. Ben kendimi tanırım ifadesi olmaktadır.

## Self-perception theory, Wikipedia<sup>6</sup>

**Self-perception theory (SPT)** is an account of [attitude](#) formation developed by [psychologist Daryl Bem](#).<sup>[1][2]</sup> It asserts that people develop their attitudes (when there is no previous attitude due to a lack of experience, etc.— and the [emotional](#) response is ambiguous) by observing their own [behavior](#) and concluding what attitudes must have caused it. The theory is counterintuitive in nature, as the [conventional wisdom](#) is that attitudes determine behaviors. Furthermore, the theory suggests that people induce attitudes without accessing internal cognition and mood states.<sup>[3]</sup> The person interprets their own overt behaviors rationally in the same way they attempt to explain others' behaviors.

### Bem's original experiment[...]

In an attempt to decide if individuals induce their attitudes as observers without accessing their internal states, Bem used interpersonal simulations, in which an "observer-participant" is given a detailed description of one condition of a [cognitive dissonance](#) experiment. Subjects listened to a tape of a man enthusiastically describing a tedious peg-turning task.

Subjects were told that the man had been paid \$20 for his testimonial and another group was told that he was paid \$1. Those in the latter condition thought that the man must have enjoyed the task more than those in the \$20 condition. The results obtained were similar to the original [Festinger–Carlsmith experiment](#). Because the observers, who did not have access to the actors' internal cognition and mood states, were able to infer the true attitude of the actors, it is possible that the actors themselves also arrive at their attitudes by observing their own behavior. Specifically, Bem notes how "the attitude statements which comprise the major dependent variables in dissonance experiments may be regarded as interpersonal judgments in which the observer and the observed happen to be the same individual."

### Further evidence[...]

There are numerous studies conducted by psychologists that support the [self-perception theory](#), demonstrating that emotions do follow behaviors. For example, it is found that corresponding emotions (including liking, disliking, [happiness](#), [anger](#), etc.) were reported following from their overt behaviors, which had been manipulated by the experimenters.<sup>[4]</sup> These behaviors included making different [facial expressions](#), gazes, and postures. In the end of the experiment, subjects inferred and reported their affections and attitudes from their practiced behaviors despite the fact that they were told previously to act that way. These findings are consistent with the [James–Lange theory](#) of emotion.

In 1974, James Laird conducted two experiments on how changes in facial expression can trigger changes in emotion.<sup>[5]</sup> Participants were asked to contract or relax various facial muscles, causing them to smile or frown without awareness of the nature of their expressions. Participants reported feeling angrier when frowning and happier when smiling. They also reported that cartoons viewed while they were smiling were more humorous

than cartoons viewed while they were frowning. Furthermore, participants scored higher on aggression during frown trials than during smile trials, and scored higher on elation, surgency, and social affection factors during smile trials than during frown ones.<sup>[5]</sup> Laird interpreted these results as "indicating that an individual's expressive behavior mediates the quality of his emotional experience."<sup>[5]</sup> In other words, a person's facial expression can act as a cause of an emotional state, rather than an effect; instead of smiling because they feel happy, a person can make themselves feel happy by smiling.

In 2006, Tiffany Ito and her colleagues conducted two studies to investigate if changes in facial expression can trigger changes in [racial](#) bias.<sup>[6]</sup> The explicit goal of the studies was to determine "whether facial feedback can modulate implicit racial bias as assessed by the [Implicit Association Test](#) (IAT)."<sup>[6]</sup> Participants were surreptitiously induced to smile through holding a pencil in their mouth while viewing photographs of unfamiliar black or white males or performed no somatic configuration while viewing the photographs (Study 1 only). All participants then completed the IAT with no facial manipulation. Results revealed a spreading attitude effect; people made to smile (unconsciously) at pictures of [black](#) males showed less implicit prejudice than those made to smile at pictures of [white](#) males.<sup>[6]</sup> Their attitudes change as a result of their behavior.

Chaiken and Baldwin's 1981 study on self-perception theory dealt with environmental attitudes.<sup>[7]</sup> Each participant was identified as having well or poorly defined prior attitudes toward being an [environmentalist](#) or [conservationist](#). Participants then completed one of two versions of a questionnaire designed to bring to mind either past pro-ecology behaviors or past anti-ecology behaviors.<sup>[7]</sup> For example, questions such as "Have you ever recycled?" call to mind the times an individual has recycled, emphasizing their engagement in environmentalist behavior. On the other hand, questions like "Do you always recycle?" bring to mind all the times an individual did not recycle something, emphasizing a lack of environmentalist behavior. Afterward, participants' attitudes toward being an environmentalist/conservationist were re-measured. Those with strong initial/prior attitudes toward the environment were not really affected by the salient manipulation. Those with weak prior attitudes, however, were affected. At the end, those in the pro-ecology condition ("Have you ever recycled?") reported themselves as being much more pro-environment than those in the anti-ecology condition ("Do you always recycle?").<sup>[7]</sup> Bringing to mind certain past behaviors affected what people believed their attitudes to be.

Evidence for the self-perception theory has also been seen in real life situations. After teenagers participated in repeated and sustained volunteering services, their attitudes were demonstrated to have shifted to be more caring and considerate towards others.<sup>[8]</sup>

### **Recent research[...]**

Research incorporating self-perception theory has continued in recent years, appearing in conjunction with studies dealing with [motivational](#), ["crowding out,"](#) [terrorism](#), [mind wandering](#), and the inclusion of others in the self.

Guadagno and her fellow experimenters did a study in 2010 addressing the recruitment of new members by terrorist organization via the internet.<sup>[9]</sup> In addition to looking at how such an organization might influence its targets to support more [extreme ideologies](#) (primarily through simple requests gradually increasing to larger commitments—an example of the [foot-in-the-door technique](#)), the authors looked at how "the new converts may form increasingly radical attitudes to be consistent with their increasingly radical behavior."<sup>[9]</sup> Self-perception theory, then, has strong ties to social identity and [social influence](#) in this scenario.

Also in 2010, Clayton Critcher and [Thomas Gilovich](#) performed four studies to test a connection between self-perception theory and mind wandering.<sup>[10]</sup> Self-perception theory posits that people determine their attitudes and preferences by interpreting the meaning of their own behavior. Critcher and Gilovich looked at whether people also rely on the unobservable behavior that is their mind wandering when making inferences about their attitudes and preferences. They found that "Having the mind wander to positive events, to concurrent as opposed to past activities, and to many events rather than just one tends to be attributed to boredom and therefore leads to perceived dissatisfaction with an ongoing task." Participants relied on the content of their wandering minds as a cue to their attitudes unless an alternative cause for their mind wandering was brought to their attention.<sup>[10]</sup>

Similarly, Goldstein and Cialdini published work related to self-perception theory in 2007.<sup>[11]</sup> In an extension of self-perception theory, the authors hypothesized that people sometimes infer their own attributes or attitudes by "observing the freely chosen actions of others with whom they feel a sense of merged identity – almost as if they had observed themselves performing the acts."<sup>[11]</sup> Participants were made to feel a sense of merged identity with an actor through a perspective-taking task or feedback indicating overlapping brainwave patterns. Participants incorporated attributes relevant to the actor's behavior into their own [self-concepts](#), leading participants to then change their own behaviors.<sup>[11]</sup> The study addresses the [self-expansion model](#): close relationships can lead to an inclusion of another person in an individual's sense of self.

### Applications[...]

One useful application of the self-perception theory is in changing attitude, both [therapeutically](#) and in terms of [persuasion](#).

### Psychological therapy[...]

For therapies, self-perception theory holds a different view of psychological problems from the traditional perspectives. Traditionally, psychological problems come from the inner part of the clients. However, self-perception theory perspective suggests that people derive their inner feelings or abilities from their external behaviors.<sup>[12]</sup> If those behaviors are maladjusted ones, people will attribute those maladjustments to their poor adapting abilities and thus suffer from the corresponding psychological problems. Thus, this concept can be used to treat clients with psychological problems that resulted from maladjustments by guiding them to first change their behavior and later dealing with the "problems".

One of the most famous therapies making use of this concept is therapy for "heterosocial anxiety".<sup>[13][14]</sup> In this case, the assumption is that an individual perceives that he or she has poor social skills because he/she has no dates. Experiments showed that males with heterosocial anxiety perceived less [anxiety](#) with females after several sessions of therapy in which they engaged in a 12-minute, purposefully biased dyadic social interactions with a separate female. From these apparently successful interactions, the males inferred that their heterosocial anxiety was reduced. This effect is shown to be quite long-lasting as the reduction in perceived heterosocial anxiety resulted in a significantly greater number of dates among subjects 6 months later.

### Marketing and persuasion[...]

Self-perception theory is also an underlying mechanism for the effectiveness of many [marketing](#) or persuasive techniques. One typical example is the foot-in-the-door technique, which is a widely used marketing technique for persuading target customers to buy products. The basic premise of this technique is that, once a person complies with a small request (e.g. filling in a short questionnaire), he/she will be more likely to comply with a more substantial request which is related to the original request (e.g. buying the related product).<sup>[15][16][17][18]</sup> The idea is that the initial commitment on the small request will change one's [self-image](#), therefore giving reasons for agreeing with the subsequent, larger request. It is because people observe their own behaviors (paying attention to and complying with the initial request) and the context in which they behave (no obvious incentive to do so), and thus infer they must have a preference for those products.

### Challenges and criticisms[...]

Self-perception theory was initially proposed as an alternative to explain the experimental findings of the [cognitive dissonance theory](#), and there were debates as to whether people experience [attitude changes](#) as an effort to reduce dissonance or as a result of self-perception processes. Based on the fact that the self-perception theory differs from the cognitive dissonance theory in that it does not hold that people experience a "negative drive state" called "dissonance" which they seek to relieve, the following experiment was carried out to compare the two theories under different conditions.

An early study on cognitive dissonance theory shows that people indeed experience arousal when their behavior is inconsistent with their previous attitude. Waterman<sup>[19]</sup> designed an experiment in which 77 male college freshmen were asked to write an essay arguing against the position they actually agreed with. Then they were asked immediately to perform a simple task and a difficult task; their performance in both tasks was assessed. It was found that they performed better in the simple task and worse in the difficult task, compared to those who had just written an essay corresponding to their true attitude. As indicated by [social facilitation](#), enhanced performance in simple tasks and worsened performance in difficult tasks shows that arousal is produced by people when their behavior is inconsistent with their attitude. Therefore, the cognitive dissonance theory is evident in this case.

### Apparent disproof[...]

Debate ensued over whether dissonance or self-perception was the valid mechanism behind attitude change. The chief difficulty lay in finding an experiment where the two flexible theories would make distinctly different predictions. Some prominent [social psychologists](#) such as [Anthony Greenwald](#) thought it would be impossible to distinguish between the two theories.

In 1974, Zanna and Cooper conducted an experiment in which individuals were made to write a counter-attitudinal essay.<sup>[20]</sup> They were divided into either a low choice or a high choice condition. They were also given a [placebo](#); they were told the placebo would induce either tension, relaxation, or exert no effect. Under low choice, all participants exhibited no attitude change, which would be predicted by both cognitive dissonance theory and self-perception theory.<sup>[20]</sup> Under high choice, participants who were told the placebo would produce tension exhibited



no attitude change, and participants who were told the placebo would produce relaxation demonstrated larger attitude change.<sup>[20]</sup>

These results are not explainable by self-perception theory, as arousal should have nothing to do with the mechanism underlying attitude change. Cognitive dissonance theory, however, was readily able to explain these results: if the participants could attribute their state of unpleasant arousal to the placebo, they would not have to alter their attitude.

Thus, for a period of time, it seemed the debate between the self-perception theory and cognitive dissonance had ended.

### **Truce experiment[...]**

Fazio, Zanna, and Cooper conducted another experiment in 1977, demonstrating that both cognitive dissonance and self-perception could co-exist.<sup>[21]</sup>

In an experimental design similar to Zanna and Cooper's 1974 study, another variable was manipulated: whether or not the stance of the counter-attitudinal essay fell in the latitude of acceptance or the latitude of rejection (see [social judgment theory](#)). It appeared that when the stance of the essay fell into the latitude of rejection, the results favored cognitive dissonance. However, when the essay fell in the latitude of acceptance, the results favored self-perception theory.<sup>[21]</sup>

Whether cognitive dissonance or self-perception is a more useful theory is a topic of considerable controversy and a large body of literature. There are some circumstances in which a certain theory is preferred, but it is traditional to use the terminology of cognitive dissonance theory by default. The cognitive dissonance theory accounts for attitude changes when people's behaviors are inconsistent with their original attitudes which are clear and important to them; meanwhile, the self-perception theory is used when those original attitudes are relatively ambiguous and less important. Studies have shown that, in contrast to traditional belief, a large proportion of people's attitudes are weak and vague. Thus, the self-perception theory is significant in interpreting one's own attitudes, such as the assessment of one's own [personality traits](#)<sup>[22][23]</sup> and whether someone would cheat to achieve a goal.<sup>[24]</sup>

According to G. Jademyr and Yojyifus, the perception of different aspect in the interpreting theory can be due to many factors, such as circumstances regarding dissonance and controversy. This can also be because of [balance theory](#) as it applies to the attitude towards accountability and dimensions.

### **Yorum**

İnsanın kendisini tanımlaması ile bir güven ve bir güç geldiğini hissedecektir.

Kendini tanımlama, algılama teorisi, davranışların ruhsal ve emosyonel yansımasıdır.

Diğer davranışları da kendi tanımlaması ile de açıklayabilmektedir.

Bir deney yaparak, bir kişiden 20 dolar alıp, sen bir dolar ödedin denilmesi ile oluşan reaksiyon olmaktadır. Kişi gerçekten verdim mi diye sorgulama içine girebilecektir.

Ergenlerin yardım faaliyetleri içinde çalışmalarını ve etkin olmaları ile, yardım ve destek boyutunda düşünce ve davranışlarında büyük değişim gözlenmektedir.

Başkalarının davranışlarının gerekçesi ve dayanaklarına bakmak, onları incelemek ile farkındalık boyutu, örneklere göre insanda önemli katkı ve etkinlik sağlamaktadır.

Her bireye göre farklı tıbbi yaklaşım gerekir, bu nedenle olgu iyice irdelenmelidir. Geleneksel bakıştan farklıdır.

Bu yeni yaklaşımın, pazarlamasının yapıldığı da görülmektedir.

Kendini tanıma yaklaşımı ile bilinçli boyutta olmak iç içe girmektedir.

Bireyler farklı, etkileyenler farklı, etkileşimler farklı olduğu için, öncelikle olgu, olay ve durum tıbbi irdelenmeli ve buna göre yaklaşım yapılmalıdır.

## Self-consciousness, Wikipedia<sup>7</sup>

**Self-consciousness** is a heightened sense of [awareness](#) of oneself. It is not to be confused with consciousness in the sense of [qualia](#). Historically, "self-consciousness" was synonymous with "[self-awareness](#)", referring to a state of awareness that one exists and that one has [consciousness](#).<sup>[1]</sup> While "self-conscious" and "self-aware" are still sometimes used interchangeably, particularly in [philosophy](#), self-consciousness is now also commonly used to refer to a preoccupation with oneself, especially with how others might perceive one's appearance or one's actions. An unpleasant feeling of self-consciousness may occur when one realizes that one is being watched or observed, the feeling that "everyone is looking" at oneself. Some people are habitually more self-conscious than others. Unpleasant feelings of self-consciousness are sometimes associated with [shyness](#) or [paranoia](#).

### Impairment[...]

When feeling self-conscious, one becomes aware of even the smallest of one's own actions. Such awareness can impair one's ability to perform complex actions. [Adolescence](#) is believed to be a time of heightened self-consciousness. A person with a chronic tendency toward self-consciousness may be [shy](#) or [introverted](#).<sup>[2]</sup>

### Psychology[...]

Unlike [self-awareness](#), which in a philosophical context is being conscious of oneself as an individual, self-consciousness – being excessively conscious of one's appearance or manner – can be a problem at times.<sup>[3]</sup> Self-consciousness is often associated with shyness and embarrassment, in which case a lack of pride and low [self-esteem](#) can result. In a positive context, self-consciousness may affect the development of identity, for it is during periods of high self-consciousness that people come the closest to knowing themselves objectively. Self-consciousness affects people in varying degrees, as some people are constantly self-monitoring or self-involved, while others are completely oblivious about themselves.<sup>[4]</sup>

[Psychologists](#) frequently distinguish between two kinds of self-consciousness, private and public. **Private self-consciousness** is a tendency to introspect and examine one's inner self and feelings. **Public self-consciousness** is an awareness of the self as it is viewed by others. This kind of self-consciousness can result in self-monitoring and social anxiety. Both private and public self-consciousness are viewed as personality traits that are relatively stable over time, but they are not correlated. Just because an individual is high on one dimension does not mean that he or she is high on the other.<sup>[5]</sup>

Different levels of self-consciousness affect [behavior](#), as it is common for people to act differently when they "lose themselves in a crowd". Being in a crowd, being in a dark room, or wearing a disguise creates anonymity and temporarily decreases self-consciousness (see [deindividuation](#)). This can lead to uninhibited, sometimes destructive behavior.<sup>[citation needed]</sup>

### Emotions[...]

## Yorum

Bilinçlenme ve kendini algılama bir süreçtir, ergenlikteki temel sorun bunu başlaması olarak da söylenebilir.

Kendini tanımlama, kendi üzerinde bilinçli olma, farkındalık, yaşam ile oluşan ve gelişen bir durumdur.

Özellikle ergen döneminde gelişim ve değişim çok önemli olmaktadır. Davranış ve bilinç birlikte olması beklenirken, ayrılması da söz konusu olabilmektedir.

## True self and false self, Wikipedia<sup>8</sup>

The **true self** (also known as **real self**, **authentic self**, **original self** and **vulnerable self**) and the **false self** (also known as **fake self**, **idealized self**, **superficial self** and **pseudo self**) are a psychological dualism conceptualized by English psychoanalyst [Donald Winnicott](#).<sup>[1]</sup> Winnicott used "true self" to denote a sense of self based on spontaneous authentic experience and a feeling of being alive, having a real self with little to no contradiction.<sup>[2]</sup> "False self", by contrast, denotes a sense of self created as a defensive façade,<sup>[1]</sup> which in extreme cases can leave an individual lacking spontaneity and feeling dead and empty behind an inconsistent and incompetent appearance of being real, such as in [narcissism](#).<sup>[1]</sup>

### Characteristics[...]

In his work, Winnicott saw the "true self" as stemming from self-perception in early infancy, such as awareness of tangible aspects of being alive, like blood pumping through veins and lungs inflating and deflating with breathing—what Winnicott called *simply being*.<sup>[3]</sup> Out of this, an infant begins to guarantee that these elements are constant, and regards its life as an essential *reality*. After birth, the baby's spontaneous, nonverbal gestures derive from that *instinctual* sense,<sup>[1]</sup> and if responded to kindly and with affirmation by the parents, become the basis for the continuing development of the true self.

However, when what Winnicott was careful to describe as *good enough parenting*—i.e., not necessarily perfect<sup>[4]</sup>—was *not* in place, the infant's spontaneity was in danger of being encroached on by the need for compliance with the parents' wishes/expectations.<sup>[5]</sup> The result could be the creation of what Winnicott called the "false self", where "other people's expectations can become of overriding importance, overlaying or contradicting the original sense of self, the one connected to the very roots of one's being".<sup>[6]</sup> The danger he saw was that "through this false self, the infant builds up a false set of relationships, and by means of introjections even attains a show of being real",<sup>[7]</sup> while, in fact, merely concealing a barren emptiness behind an independent-seeming façade.<sup>[8]</sup>

The danger was particularly acute where the baby had to provide attunement for the mother/parents, rather than vice versa, building up a sort of dissociated recognition of the object on an impersonal, not personal and spontaneous basis.<sup>[9]</sup> But while such a pathological false self stifled the spontaneous gestures of the true self in favour of a lifeless imitation, Winnicott nevertheless considered it of vital importance in preventing something worse: the annihilating experience of the exploitation of the hidden true self itself.<sup>[3]</sup>

#### **Precursors[...]**

[Helene Deutsch](#), a colleague of [Freud](#), had previously described "as if" personalities, pseudo-relationships substituting for real ones.<sup>[10]</sup> Winnicott's analyst, [Joan Riviere](#), had also explored the concept of the narcissist's masquerade, which is essentially a superficial assent concealing a subtle hidden struggle for control.<sup>[11]</sup> Freud's own late theory of the ego as the product of identifications<sup>[12]</sup> came close to viewing it only as a false self;<sup>[13]</sup> while Winnicott's true/false distinction has also been compared to [Michael Balint's](#) "basic fault" and to [Ronald Fairbairn's](#) notion of the "compromised ego".<sup>[14]</sup>

[Erich Fromm](#), in his 1941 book *The Fear of Freedom* distinguished between original self and pseudo self—the inauthenticity of the latter being a way to escape the loneliness of freedom;<sup>[15]</sup> while much earlier existentialists such as [Søren Kierkegaard](#) had claimed that "to will to be that self which one truly is, is indeed the opposite of despair"—the despair of choosing "to be another than himself".<sup>[16]</sup>

[Karen Horney](#), in her 1950 book, *Neurosis and Human Growth*, based her idea of "true self" and "false self" through the view of self-improvement, interpreting it as real self and ideal self, with the real self being what one currently is and the ideal self being what one could become.<sup>[17]</sup> (See also [Karen Horney § Theory of the self](#)).

#### **Later developments[...]**

The second half of the twentieth century has seen Winnicott's ideas extended and applied in a variety of contexts, both in psychoanalysis and beyond.

#### **Kohut[...]**

Kohut extended Winnicott's work in his investigation of narcissism,<sup>[18]</sup> seeing narcissists as evolving a defensive armor around their damaged inner selves.<sup>[19]</sup> He considered it less pathological to identify with the damaged remnants of the self, than to achieve coherence through identification with an external personality at the cost of one's own autonomous creativity.<sup>[20]</sup>

#### **Lowen[...]**

Alexander Lowen identified narcissists as having a true and a false, or superficial, self. The false self-rests on the surface, as the self-presented to the world. It stands in contrast to the true self, which resides behind the facade or image. This true self is the feeling self, but for the narcissist the feeling self must be hidden and denied. Since the superficial self represents submission and conformity, the inner or true self is rebellious and angry. This underlying rebellion and anger can never be fully suppressed since it is an expression of the life force in that person. But because of the *denial*, it cannot be expressed directly. Instead, it shows up in the narcissist's *acting out*. And it can become a perverse force.<sup>[21]</sup>

#### **Masterson[...]**

James F. Masterson argued that all the *personality disorders* crucially involve the conflict between a person's two selves: the false self, which the very young child constructs to please the mother, and the true self. The psychotherapy of personality disorders is an attempt to put people back in touch with their real selves.<sup>[22]</sup>

#### **Symington[...]**

Symington developed Winnicott's contrast between true and false self to cover the *sources* of personal action, contrasting an autonomous and a discordant source of action – the latter drawn from the internalization of external influences and pressures.<sup>[23]</sup> Thus for example parental dreams of self-glorification by way of their child's achievements can be internalized as an alien discordant source of action.<sup>[24]</sup> Symington stressed however the *intentional* element in the individual's abandoning the autonomous self in favour of a false self or narcissistic mask – something he considered Winnicott to have overlooked.<sup>[25]</sup>

#### **Vaknin[...]**

As part of what has been described as a personal mission to raise the profile of the condition,<sup>[26]</sup> psychology professor (and self-confessed narcissist) Sam Vaknin has highlighted the role of the false self in narcissism. The false self-replaces the narcissist's true self and is intended to shield him from hurt and [narcissistic injury](#) by self-imputing omnipotence. The narcissist pretends that his false self is real and demands that others affirm this [confabulation](#), meanwhile keeping his real imperfect true self under wraps.<sup>[27]</sup>

For Vaknin, the false self is by far more important to the narcissist than his dilapidated, dysfunctional true self; and he does not subscribe to the view that the true self can be resuscitated through therapy.<sup>[28]</sup>

#### **Miller[...]**

Alice Miller cautiously warns that a child/patient may not have *any* formed true self, waiting behind the false self-facade;<sup>[29]</sup> and that as a result freeing the true self is not as simple as the Winnicottian image of the butterfly emerging from its cocoon.<sup>[30]</sup> If a true self can be developed, however, she considered that the empty [grandiosity](#) of the false self could give way to a new sense of autonomous vitality.<sup>[31]</sup>

#### **Orbach: false bodies[...]**

Susie Orbach saw the false self as an overdevelopment (under parental pressure) of certain aspects of the self at the expense of other aspects – of the full potential of the self – producing thereby an abiding distrust of what emerges spontaneously from the individual himself or herself.<sup>[32]</sup> Orbach went on to extend Winnicott's account of how environmental failure can lead to an inner splitting of mind and body,<sup>[33]</sup> so as to cover the idea of the false body – falsified sense of one's own body.<sup>[34]</sup> Orbach saw the female false body in particular as built upon identifications with others, at the cost of an inner sense of authenticity and reliability.<sup>[35]</sup> Breaking up a monolithic but false body-sense in the process of therapy could allow for the emergence of a range of authentic (even if often painful) body feelings in the patient.<sup>[36]</sup>

#### **Jungian persona[...]**

Jungians have explored the overlap between Jung's concept of the [persona](#) and Winnicott's false self;<sup>[37]</sup> but, while noting similarities, consider that only the most rigidly defensive persona approximates to the pathological status of the false self.<sup>[38]</sup>

#### **Stern's tripartite self-[...]**

Daniel Stern considered Winnicott's sense of "going on being" as constitutive of the core, pre-verbal self.<sup>[39]</sup> He also explored how language could be used to reinforce a false sense of self, leaving the true self linguistically opaque and disavowed.<sup>[40]</sup> He ended, however, by proposing a three-fold division of social, private, and of disavowed self.<sup>[41]</sup>

#### **Richard Rohr[...]**

[Richard Rohr](#) explores the spiritual dimensions of the concept of True self and False self in his book *Immortal Diamond*.

#### **Criticisms[...]**

[Neville Symington](#) criticised Winnicott for failing to integrate his false self-insight with the theory of [ego and id](#).<sup>[42]</sup> Similarly, continental analysts like [Jean-Bertrand Pontalis](#) have made use of true/false self as a *clinical* distinction, while having reservations about its theoretical status.<sup>[43]</sup>

The philosopher [Michel Foucault](#) took issue more broadly with the concept of a true self on the [anti-essentialist](#) grounds that the self was a construct – something one had to evolve through a process of subjectification, an *aesthetics* of self-formation, not something simply waiting to be uncovered.<sup>[44]</sup> "we have to create ourselves as a work of art".<sup>[45]</sup>

#### **Literary examples[...]**

- [Emily Brontë's](#) *Wuthering Heights* has been interpreted in terms of the true self's struggle to break through the false self, and the social overlay that makes the false self socially acceptable.<sup>[46]</sup>
- [Sylvia Plath's](#) poetry has been interpreted in terms of the conflict of the true self and the false self.<sup>[47]</sup>
- In [Joanne Greenberg's](#) *I Never Promised You a Rose Garden*, the heroine sees her outward personality as a mere ghost of a Semblance, behind which her true self hides more completely.

## Yorum

Bu ben miyim sorgusunda kişi net cevabı bulamayabilir.

Doğru tanımlama olan kişilik ile, yanlış, farklı aldatıcı kişilik olma boyutu oluşabilmektedir. Dikta kendisini ideal söyler ve aynı zamanda ideal olarak görür ama tersine zalim ve gaddardır. Toplum ise dışlar.

İç benliği korumak için narsist olunabilir.

Kendi iç güven nedeniyle, abartması bozukluk olsa da çevre ile ilintiye bakılmalıdır. Bazı ortamlarda ezilmemek için narsist, kendini abartıcı durumda olunabilir.

Narsist yaklaşım gerçek, yalancı veya yüzeysel, sadece kendi içinde kalabilir.

Psikiyatrik tedavi insanın kendisini bulması olarak tanımlanabilir.

Narsist davranışa neden olan gerekçe ve dayanaklara da bakmak gerekebilir.

Bazı ortamlarda insanlar kendilerini narsist taktim edebilir, burada gerçeklik payı olmayabilir.

İnsanlar bir gerçek benlik kadar, bir ortamda abartılı benliğini de tanımlayabilir. Bu geçici, ortama bağlıdır ve reel değildir, ama gerçeklik payı vardır.

## Self-assessment, Wikipedia<sup>9</sup>

In [social psychology](#), **self-assessment** is the process of looking at oneself in order to assess aspects that are important to one's [identity](#). It is one of the motives that drive self-evaluation, along with [self-verification](#) and [self-enhancement](#). Sedikides (1993) suggests that the self-assessment motive will prompt people to seek information to confirm their uncertain self-concept rather than their certain self-concept and at the same time people use self-assessment to enhance their certainty of their own [self-knowledge](#).<sup>[1][2]</sup> However, the self-assessment motive could be seen as quite different from the other two [self-evaluation motives](#). Unlike the other two motives, through self-assessment people are interested in the accuracy of their current self-view, rather than improving their self-view. This makes self-assessment the only self-evaluative motive that may cause a person's [self-esteem](#) to be damaged.

### Functions[...]

If through self-assessing there is a possibility that a person's self-concept, or self-esteem is going to be damaged why would this be a motive of self-evaluation, surely it would be better to only self-verify and self-enhance and not to risk damaging self-esteem? Trope in a 1986 paper suggests that self-assessment is a way in which self-esteem can be enhanced in the future. For example, self-assessment may mean that in the short-term self-assessment may cause harm to a person's self-concept through realizing that they may not have achieved as highly as they may like; however in the long term this may mean that they work harder in order to achieve greater things in the future, and as a result their self-esteem would be enhanced further than where it had been before self-assessment.<sup>[3]</sup>

Within the self-evaluation motives however there are some interesting interactions. Self-assessment is found a lot of the time to be associated with [self-enhancement](#) as the two motives seem to contradict each other with opposing aims; whereas the motive to self-assess sees it as important to ensure that the self-concept is accurate the motive to self-enhance sees it as important to boost the self-concept in order to protect it from any negative feedback.

### Research[...]

In 1993, [Constantine Sedikides](#) performed an experiment investigating the roles of each of the self-evaluation motives, investigated if one was stronger and held more weight than others and tried to draw out specifically the self-assessment and self-verification motives.<sup>[4]</sup> The first experiment conducted the results showed that when choosing what questions they wanted to be asked they were more likely to request those that would verify their self-concept rather than assess it. This finding supports the idea that certain traits are more central to a person's self-concept, however shows little support for the self-assessment motive. When considering the interaction



between how strong and how central certain traits are to a person's self-concept Sedikides again found evidence in support of the self-verification and self-enhancement motives, though again none for the self-assessment motive.<sup>[1]</sup>

The second experiment conducted by Sedikides (1993) investigated the possibility that the ability for greater reflection than experiment one may show greater levels of self-assessment in the participants. However, the results of this experiment showed that though through some analysis there was evidence of some self-verification there was no real evidence pointing towards self-assessment and all the results supported self-enhancement. The third experiment again tried to draw out evidence for self-verification and self-assessment and though, as with experiment two, there was some evidence to support the self-verification motive most of the results pointed towards the self-enhancement method and not self-assessment.<sup>[1]</sup>

In experiment four Sedikides suggests that the reason past experiments have not supported self-assessment is because participants reflect more on the central traits than peripheral traits, which are generally ones that are assessed so as to be able to improve at the same time as not harming the self-concept too much. This experiment therefore looked at whether this was true and whether it was the central traits that were being looked at in this study rather than peripheral. The results showed exactly what Sedikides expected, though because of this the results of the other parts of the experiment gave support to the self-enhancement motive rather than self-assessment of self-verification.<sup>[1]</sup>

The fifth experiment carried out by Sedikides suggests that in the past experiments the possibility of self-assessing was less likely than self-verification or self-enhancement as the participants would not have been objective in their self-evaluation. For this experiment therefore the experimental group were asked to approach their reflections in an objective way, as if they were approaching their self-concept as a scientist, bringing each of their traits under scrutiny. Results of this study showed that those subjects who were asked to be objective in their assessment strove more for accuracy than those not asked to be specifically objective. The authors then conducted one final experiment looking at the validation of self-enhancement when reflecting on the self.<sup>[1]</sup>

Sedikides and Strube (1997)<sup>[2]</sup> reviewed past research into the self-assessment motive and looked at whether participants would be more attracted to tasks that were high or low in accuracy about their characteristics, whether they would choose to take part in tasks that were more or less accurate and if they would prefer to create highly or less accurate tasks. This review showed that people are more attracted to taking part in tasks that are more accurate about them than those that are less accurate<sup>[4]</sup> and would prefer to take part in higher accuracy tests.<sup>[5]</sup> However, when only being asked if they would like to take part in high or low accuracy tasks does not give a complete accurate view of self-assessment; if there is no threat of actually taking part in the tasks the participants may not be as honest as if they actually had to take part. Brown<sup>[5]</sup> therefore showed that self-assessment is can be seen when participants are asked to actually take part in tasks that will be high in their accuracy or low in their accuracy of a person's characteristics. This research found that participants were more likely to choose to take part in tasks that were higher in accuracy about their characteristics. The last area of self-assessment Sedikides and Strube<sup>[2]</sup> reviewed was whether participants would want to construct highly or less accurate tasks and if participants would be more persistent or more likely to succeed if they were taking part in highly or less accurate tasks. The review showed that participants would prefer to make highly accurate tasks which measured their abilities; however they will be more persistent in tasks which are lower in accuracy.<sup>[6]</sup> The review also showed though that participants were more likely to succeed on tasks that they were told were high in accuracy.<sup>[7]</sup> It is suggested that this is because when completing tasks that are highly accurate about a person's characteristics there is more to gain from succeeding in a task as it will therefore give more information about the person's characteristics than if it was low in accuracy.

Though self-assessment is one of the self-evaluation motives it could be suggested that it may not be the most popular one. Self-enhancement was displayed in each of the experiments conducted by Sedikides<sup>[1]</sup> and self-assessment, and even self-verification to an extent was only displayed when it was teased out. This is not to say that self-assessment is not a self-evaluation motive, however most of the experiments conducted by Sedikides<sup>[1]</sup> ended up with the participants reflecting on central traits rather than peripheral traits. This is unsurprising as they are the most important traits to a person's self-concept, however it is not therefore surprising that these are the traits that are enhanced rather than assessed as if someone assessed their central traits and found fault it would be more of an issue than finding a fault with a peripheral trait. The fifth experiment carried out by Sedikides<sup>[1]</sup> shows that self-assessment does exist and is one of the self-evaluation motives; if people didn't self-assess then even in this experiment there would have been no difference between the reflections of those asked to be objective and those who were not. Self-assessment is a difficult motive to assess, as discovered by

Sedikides<sup>[1]</sup> but it is important to self-evaluation as it means that people are able to realize ways in which to improve themselves.

### Yorum

Değerlendirme bilimsel olmalı ama desek ve teşvik anlamında oluşmalıdır. Bir arkadaşım resim sergisi açtı, benden eserlerimi değerlendirmemi istedi, ama Çarşamba saat 15:00 sonra gelmemi istedi. Gidince anladım, kendisinin resim hocası ile birlikte yorum yapmamı istedi. Benim genel söylediğim, her birey kendisini, kendi varlığını resmeder, bu açıdan ele alacağım dedim. Burada bu vurguyu yapmak istemişsin ama bazı kendini zorladığın çizgiler ve boyalar bunlar dedim. Daha sonraki resimde ise daha kendini bulmuş, bu kısıtlamaları kaldırmışsin. Bu bir sana göre gelişim olmuş dedim. Hocası ile çalışmalarına devam etmesi, kendini kendisinin değerlendirmesi önerilerinde bulunduk.

İnsanın kendini değerlendirmesi zordur. Birçok veriyi, oluşan olayları en yakın kendisi bildiği için gerçek yorum yapabilen de olabilir. Bu bireyin eğitimi ötesinde, objektif bakabilme yeteneğine bağlıdır.

Ben yaparım demek, kendisine zarar da verebilir. Bir kaza geçirebilir. Yaşlılarda gözlenen kazalar, ben eskiden yapardım deyip, kaza geçirmesidir.

Bazı işleri yaparken daha sonra istenmeyebilir, sıkılmış olabilir, eski beklentiyi almayabilir eski lezzeti tatmamış olabiliriz.

Bir konuyu tatmadan, yaşamadan zevki almayabiliriz. Denize girerken, eğer su soğuk ise istenmeyebilir, akılda kötü anı olabilir. Bu açıdan denemeler eğer mutlu kılıyorsa devam etmelidir.

Bazı yaklaşımlar yalancı türden olabilir, bu nedenle dikkat etmelidir. Yenilen bir lezzet, aroması olur, gerçek tat alınmayabilir.

Kendisine katkısı olan, geliştiren ilerleten olursa mutluluk oluşabilir.

Bireyin kendisini motive ettiği metotlar bakıldığı zaman, bireyin isteği ile hedeflediğine ulaşılabilir. İş yine kendisinde dönmektedir.

Kendini değerlendirme motivasyonları, testleri vardır, ama birey önceden istediği konunun çıkmasını istiyorsa hiç yaptırmaması denilebilir. Çünkü testte çıktı, ben bu imişim yaklaşımı, narsist veya kendini küçük görme şeklinde olabilir.

- Başlıca: 1) Kendi boyutu ile yaptıklarının bir faydası olmayabilir,  
 2) Büyük etki, tepki yaratabilir,  
 3) Test, kendini tanımlama ötesinde, olmak istediklerinin saptanması olabilir,  
 4) Merkezi veya yan etkileşim midir konusu ortaya çıkabilir,  
 5) Kendini değerlendirme ötesinde, bir başka yönlere de gidebilir.

Sonuçta insanın kendisini değerlendirme boyutu objektif olmaktan uzaklaşma olasılığı vardır.

### Outline of self, Wikipedia<sup>10</sup>

The following [outline](#) is provided as an overview of and topical guide to the human self:

**Self** – [individuality](#), from one's own perspective. To each person, self is that person. Oneself can be a subject of [philosophy](#), [psychology](#) and [developmental psychology](#); [religion and spirituality](#), [social science](#) and [neuroscience](#).

**In general[...]**

- [Human](#)
- [Human condition](#)
- [Individuality](#) (selfhood) – state or quality of being an individual; particularly of being a person separate from other persons and possessing his or her own needs or goals, rights and responsibilities. The exact definition of an individual is important in the fields of biology, law, and philosophy.
- [Person](#) – being that has certain capacities or attributes such as reason, morality, consciousness or self-consciousness, and being a part of a culturally established form of social relations such as kinship, ownership of property, or legal responsibility.
- [Personhood](#) – status of being a person. Defining personhood is a controversial topic in philosophy and law and is closely tied with legal and political concepts of citizenship, equality, and liberty. According to law, only a natural person or legal personality has rights, protections, privileges, responsibilities, and legal liability.
- [Philosophy of self](#)
- [Psychology of self](#)
- [Religious views on the self](#)

#### **Components of self-[...]**

- [Body](#)
- [Brain](#) / [Mind](#) / [Intelligence](#)
- [Character](#)
- [Experience](#)
- [Sentience](#)
- [Gender](#)
- [Personal identity](#) (see below)
- [Personality](#) (see below)
- [Self-concept](#)
- [Self-awareness](#)
- [Self-consciousness](#)
- [Self-control](#)
- [Self-esteem](#)
- Self-guilt
- [Self-knowledge](#)
- [Self-perception](#)
- [Self-realization](#)
- [Self-worth](#)
- [Skill](#)
- [Wisdom](#)

#### **Personal identity[...]**

- [Identity \(philosophy\)](#)
- [Identity \(social science\)](#)
  - [Identity formation](#)
  - [Cultural identity](#)
  - [Moral identity](#)
  - [Social identity](#)
- [Open individualism](#)
- [Personally identifiable information](#)
- [Self-identity](#)
- [Self-image](#)
- [Self-schema](#)
- [Vertiginous question](#)

#### **Personality[...]**

#### **Personality traits[...]**

#### **Big Five personality traits[...]**

#### [Big Five personality traits](#)

- [Extraversion and introversion](#)
- [Agreeableness](#)
- [Conscientiousness](#)
- [Neuroticism / Emotional stability](#)
- [Openness to experience](#)

#### **Virtues[...]**

**Virtue** – [characteristic](#) of a [person](#) which supports individual [moral](#) excellence and collective [well-being](#). Such characteristics are valued as a [principle](#) and recognized as a good way to be. This list is necessarily incomplete.

- **Virtues of self-control**
  - [Temperance](#) - self-control regarding [pleasure](#)
  - [Good temper](#) - self-control regarding [anger](#)
  - [Ambition](#) - self-control regarding one's goals
  - [Curiosity](#) - self-control regarding [knowledge](#)
  - [Frugality](#) (also Thrift) - self-control regarding the material lifestyle
  - [Industry](#) - self-control regarding [play](#), [recreation](#) and [entertainment](#)
  - [Contentment](#) - self-control regarding one's possessions and the possessions of others; acknowledgement and satisfaction of maintaining one's current capacity
  - [Continence](#) - self-control regarding [bodily functions](#)
  - [Chastity](#) - self-control regarding [sexual activities](#)
- **Virtues of self-efficacy**
  - [Courage](#) - willingness to do the right thing in the face of danger, pain, significant harm or risk
  - [Patience](#) - ability to delay or wait for what is desired
  - [Perseverance](#) - ability to work steadily despite setbacks or difficulties
  - [Persistence](#) - ability to continue or repeat a task in order to achieve a goal
- **Virtues of regard**
  - [Fair-mindedness](#) - concern that all get their due (including oneself) in cooperative arrangements of mutual benefit
  - [Tolerance](#) - willingness to allow others to lead a life based on a certain set of beliefs differing from one's own
  - Truthfulness/[Honesty](#) - telling someone what you know to be true in the context of a direct inquiry
- **Virtues of respect**
  - [Respect](#) - regard for the worth of others
  - [Self-respect](#) - regard for the worth of oneself
  - [Humility](#) - respect for one's limitations
  - Social virtues
    - [Politeness](#)
    - [Charisma](#)
    - [Leadership](#)
    - [Unpretentiousness](#)
    - [Friendliness](#)
    - [Sportsmanship](#)
    - [Cleanliness](#)
- **Virtues of kindness**
  - [Kindness](#) - regard for those who are within an individual's ability to help
  - [Generosity](#) - giving to those in need
  - [Forgiveness](#) - willingness to overlook transgressions made against you
  - [Compassion](#) - empathy and understanding for the suffering of others
- **Specific**
  - [Epistemic](#)
  - [Intellectual](#)
  - [Nine Noble Virtues](#)
  - [Prussian](#)
  - [Seven virtues](#)

- [Spanish chivalry](#)
- **Other**
  - [Commitment](#)
  - [Conscientiousness](#)
  - [Courteousness](#)
  - [Detachment](#)
  - [Diligence](#)
  - [Discernment](#)
  - [Endurance](#)
  - [Equanimity](#)
  - [Fairness](#)
  - [Faithfulness](#), [Fidelity](#)
  - [Freedom](#)
  - [Flexibility](#)
  - [Flourishing](#)
  - [Foresight](#)
  - [Gentleness](#)
  - [Goodness](#)
  - [Gratitude](#)
  - [Helpfulness](#)
  - [Honor](#)
  - [Happiness](#)
  - [Hope](#)
  - [Hospitality](#)
  - [Humanity](#)
  - [Humor](#)
  - [Impartiality](#)
  - [Independence](#)
  - [Individualism](#)
  - [Integrity](#)
  - [Interest](#)
  - [Interpersonal attraction](#)
  - [Intuition](#)
  - [Inventiveness](#)
  - [Justice](#)
  - [Knowledge](#)
  - [Liberty](#)
  - [Logic](#)
  - [Loyalty](#)
  - [Meekness](#)
  - [Mercy](#)
  - [Mindfulness](#)
  - [Moderation](#)
  - [Modesty](#)
  - [Morality](#)
  - [Nonviolence](#)
  - [Obedience](#)
  - [Openness](#)
  - [Optimism](#)
  - [Order](#)
  - [Originality](#)
  - [Peacefulness](#)
  - [Perseverance](#)
  - [Philomathy](#)
  - [Piety](#)



- [Potential](#)
- [Prosperity](#)
- [Prudence](#)
- [Purity](#)
- [Rationality](#)
- [Reason](#)
- [Readiness](#)
- [Remembrance](#)
- [Resilience](#)
- [Respectfulness](#)
- [Responsibility](#)
- [Restraint](#)
- [Self-reliance](#)
- [Sensitivity](#)
- [Service](#)
- [Sharing](#)
- [Sincerity](#)
- [Silence](#)
- [Social skills](#)
- [Solidarity](#)
- [Spirituality](#)
- [Stability](#)
- [Subsidiarity](#)
- [Tactfulness](#)
- [Tenacity](#)
- [Thoughtfulness](#)
- [Tranquility](#)
- [Trustworthiness](#)
- [Understanding](#)
- [Uniqueness](#)
- [Unity](#)
- [Vigilance](#)
- [Wealth](#)
- [Wisdom](#)

#### Vices[...]

- [Anger](#) – emotional response related to one's psychological interpretation of having been threatened. Often it indicates when one's basic boundaries are violated. Some have a learned tendency to react to anger through retaliation. Anger may be utilized effectively when utilized to set boundaries or escape from dangerous situations.
- [Jealousy](#) – emotion, and the word typically refers to the negative thoughts and feelings of insecurity, fear, and anxiety over an anticipated loss of something of great personal value, particularly in reference to a human connection. Jealousy often consists of a combination of emotions such as anger, resentment, inadequacy, helplessness and disgust.
- [Laziness](#) – disinclination to activity or exertion despite having the ability to do so. It is often used as a pejorative; related terms for a person seen to be lazy include couch potato, slacker, and bludger.
- [Selfishness](#) –
- [Seven Deadly Sins](#)
  1. [Lust](#) – emotion or feeling of intense desire in the body. The lust can take any form such as the lust for knowledge, the lust for sex or the lust for power. It can take such mundane forms as the lust for food as distinct from the need for food.
  2. [Gluttony](#) – over-indulgence and over-consumption of food, drink, or wealth items to the point of extravagance or waste. In some Christian denominations, it is considered one of the seven deadly sins—a misplaced desire of food or its withholding from the needy.
  3. [Greed](#) – also known as avarice, cupidity, or covetousness, is the inordinate desire to possess wealth, goods, or objects of abstract value with the intent to keep it for one's self, far beyond

the dictates of basic survival and comfort. It is applied to a markedly high desire for and pursuit of wealth, status, and power. *See also, [Greed \(deadly sin\)](#).*

4. [Sloth](#) – spiritual or emotional apathy, neglecting what God has spoken, and being physically and emotionally inactive. It can also be either an outright refusal or merely a carelessness in the performance of one's obligations, especially spiritual, moral or legal obligations. Sloth can also indicate a wasting due to lack of use, concerning a person, place, thing, skill, or intangible ideal that would require maintenance, refinement, or support to continue to exist.
  5. [Wrath](#) – also known as "rage", may be described as inordinate and uncontrolled feelings of hatred and anger. Wrath, in its purest form, presents with self-destructiveness, violence, and hate that may provoke feuds that can go on for centuries. Wrath may persist long after the person who did another a grievous wrong is dead. Feelings of anger can manifest in different ways, including impatience, revenge, and self-destructive behavior, such as drug abuse or suicide.
  6. [Envy](#) – emotion which "occurs when a person lacks another's superior quality, achievement, or possession and either desires it or wishes that the other lacked it"
  7. [Pride](#) – inflated sense of one's personal status or accomplishments, often used synonymously with hubris.
- [Vanity](#) – excessive belief in one's own abilities or attractiveness to others.

#### **Harmful traits and practices[...]**

- [Abjection](#)
- [Abnormal psychology](#)
- [Bias](#)
- [Crime](#)
- [Deception](#)
- [Dysfunctional family](#)
- [Existential crisis](#)
- [Failure](#)
- [Grandiosity](#)
- [Hubris](#)
- [Hypocrisy](#)
- [Identity crisis](#)
- [Ignorance](#)
- [Impostor syndrome](#)
- [Narcissism](#)
- [Pessimism](#)
- [Risk](#)
- [Self-abasement](#)
- [Self-absorbed](#)
- [Self-abuse](#)
- [Self-blame](#)
- [Self-criticism](#)
- [Self-deception](#)
- [Self-deprecation](#)
- [Self-envy](#)
- [Self-estrangement](#)
- [Self-handicapping](#)
- [Self-harm](#)
- [Self-hatred](#)
- [Self-immolation](#)
- [Self-loathing](#)
- [Self-pity](#)
- [Self-propaganda](#)
- [Self-punishment](#)
- [Self-righteousness](#)

- [Self-serving](#)
- [Self-victimization](#)
- [Selfism](#)
- [Sexual self-objectification](#)
- [Stress](#)
- [Suicide](#)

#### **Personal experience[...]**

#### **Personal life[...]**

#### **Stages of life[...]**

1. [Infancy](#)
2. [Childhood](#)
3. [Adolescence](#)
4. [Adulthood](#)
5. [Middle age](#)
6. [Old age](#)

#### **Major life events[...]**

1. [Birth](#)
2. [Education](#)
3. [Graduation](#)
4. [Coming of age](#)
5. [Employment](#)
6. [Marriage](#)
7. [Parenthood](#)
8. [Retirement](#)
9. [Death](#)

#### **Self-actualization[...]**

- [Action](#)
- [Competence](#)
- [Effectiveness](#)
- [Efficacy](#)
- [Success](#)

#### **Maturity[...]**

- [Autodidacticism](#) (self-education)
- [Goal](#)
- [Goal setting](#)
- [Decision making](#)
- [Etiquette](#)
- [Intention](#)
- [Motivation](#)
- [Personal budget](#)
- [Personal development](#)
- [Personal finance](#)
- [Problem solving](#)
- [Self-actualization](#)
- [Self-assessment](#)
- [Self-awareness](#)
  - [Introspection](#)
- [Self-compassion](#)
- [Self-concealment](#)
- [Self-consciousness](#)
- [Self-control](#)
- [Self-defense](#)
- [Self-development](#)

- [Self-discipline](#)
- [Self-disclosure](#)
- [Self-discovery](#)
- [Self-efficacy](#)
- [Self-enhancement](#)
- [Self-estimated](#)
- [Self-gratification](#)
- [Self-help](#)
- [Self-interest](#)
- [Self-justification](#)
- [Self-knowledge](#)
- [Self-love](#)
- [Self-monitoring](#)
- [Self-reflection](#)
- [Self-regulated learning](#)
- [Self-respect](#)
- [Self-sufficiency](#)
- [Self-verification](#)
- [Stress management](#)
- [Time management](#)

#### **Self-preservation and self-maintenance[...]**

- [Enlightened self-interest](#)
- [Health](#)
- [Housekeeping](#)
- [Life extension](#)
- [Personal hygiene](#)
- [Personal safety](#)
- [Physical fitness](#)
- [Self-care](#)
- [Self-preservation](#)
- [Well-being](#)

#### **Individual rights[...]**

[Individual rights](#) – much of the western world values the concept of individual rights. These rights vary from culture to culture, and by very definition, from person to person, and appear mainly in individualist societies. In considering the self, the most intimate legal relation would be what is codified as '[sui juris](#)', or what laws have a purposed place so far as they are derived of the self. In such cultures, it is generally considered that each and every individual has the following rights:

- [Security rights](#) – protect people against crimes such as [abuse](#), murder, massacre, and [torture](#)
  - [Security of person](#) – liberty, including the right, if one is imprisoned unlawfully, to the remedy of habeas corpus. Security of person can also be seen as an expansion of rights based on prohibitions of torture and cruel and unusual punishment. Rights to security of person can guard against less lethal conduct, and can be used in regard to prisoners' rights.
- [Bodily and property rights](#) – encompass "ownership" of your own body and choosing what to do with it, as well as the fruits of the labour that spring forth from using your own body. ("Every man has a property in his own person. This nobody has a right to, but himself," per [John Locke](#), [Second Treatise on Civil Government](#))
  - [Self-ownership](#) – moral or natural right of a person to have bodily integrity, and be the exclusive controller of his own body and life. Also known as "sovereignty of the individual", "individual sovereignty", and "individual autonomy".
- [Liberty](#) rights of the [Classical](#) era – protect freedoms in areas such as [belief](#) and [religion](#), [association](#), [assembling](#), [movement](#), and other [self-determination](#) (as an individual person), [privacy](#) from government and others, and [freedoms from](#) other [paternalist](#) meddling generally, whether by governments or others; also encompasses security, bodily and property, political, and due

process rights, many group rights, some welfare rights, and (especially outside of the US in the Classical era) equality rights, as all of those categories appear in this list

- **Political** rights – protect the liberty to participate in politics by [expressing themselves](#), protesting, voting and serving in public office
- **Due process** rights – protect against abuses of the legal system such as imprisonment without trial, secret trials and excessive punishments; often overlaps with the bodily rights, listed above
- **Equality** rights – guarantee equal citizenship, equality before the [law](#) and nondiscrimination in regards to one's eligibility for all of the other rights in this list
- **Welfare** rights (also known as economic or social rights) – require the provision of [education](#) and protections against severe [poverty](#) and [starvation](#); generally an expansion of [positive liberties](#)
- **Group rights** – provide protection for groups against ethnic [genocide](#), and [self-determination](#) (as a group) and the ownership by countries of their national territories and resources; may overlap with the bodily and property rights, and Social equality rights, listed above

## Yorum

Bir kişiyi tanımlamak için sıklıkla bir kalıp kullanılır. Ama her birey özel, özgün ise, kendisine ait sınırları, karakterleri ve özellikleri tanımlayıp yapılması gerekir.

Bireyi tanımlarken birçok boyutu vardır. Bunlar sadece tanımlanacak, geniş bilgi sunulmayacaktır.

Öncelik birey hakları olarak anlaşılmalıdır.

**Bireysel Haklar** tüm var oluşun hakkıdır. 622 Medine Antlaşması/Anayasası ile aktif uygulanmıştır. Burada ise kültürlere göre değişmekte yaklaşımı yapılmakta, kabul edilebilir değildir. Burada tanımlananlar: Güvenlik hakları, bedensel haklar, bağımsızlık, politik haklar, yargılanma hakkı, eşitlik, iyi yaşam hakkı, grup kurma hakkı belirtilmektedir.

**Diğer Kişisel Haklar:** *Kabiliyet, yetenek, tutum, davranış, yeterlilik, karakter durumu, biyolojik saat (erken kalkan, gece kuşu), ortak akıl, konuşma yeteneği, işi, erken yaşama atılışı, kendi merkezilik durumu, egoizm, ruhsal zekâsı, etik (iyi ve yanlış ayırımı), felsefik hürriyeti, politik hürriyeti, kendi tercihi, zarar oluşturmama prensibi, cinsel davranış, insanın kendi cinsellik algısı, insanlık, gelişim, bireysellik, kişilik, birey olarak algısı, ilgileri, kişiler arası ilişkileri, adalet algısı, bağımsızlık yaklaşımı, yaşam tarzı (yaşamında beğenmedikleri), şans, yaşamın anlamı, morali, çalışmadaki sorunları, sahiplik duygusu, anne/baba yaklaşımı, kişilere karşı tutumu, kişilik sınırları, kişisel geliri, kişisel yaşantısı, not tutması, kişisel eşyaları, kişisel alanı, kendine ayırdığı zaman, felsefesi, kendi özel yaklaşımları, malları, kişisel alan bilimi, psikolojik stres konuları, toplum ile ilişkisi, saygı durumu, kendisi ile olan konuşmaları, kendi planlaması, değer verdikleri, sosyal etkilendikleri, sosyal zekası, yumuşak davranışları, çalıştığı konular, kişilik durumu, başarı durumu, estetik algısı, sosyal algısı, sinirlendikleri, düşünceleri, yeteneklerinin arttırılması şeklinde tanımlanabilir.*

İnsanın kendisi denilince: felsefe, psikoloji, gelişimsel psikoloji, inanç ve dini, sosyal bilim, nöral bilim gibi konular dikkate alınmaktadır.

Genel olarak ben denildiğinde: beden, insanlık boyutu, bireysellik, kişilik, bireyin durumu, düşünceleri, psikolojisi, inanışları gündeme gelmektedir

**Birey olarak komponentleri:** beden, beyin/akıl/zekâ boyutu, karakteri, deneyleri, kararları, cinsiyeti, kişisel kimlik tanımı, kişilik boyutu, kendini tanımlaması, farkındalığı, algılaması, kendi kontrol yeteneği, mutluluğu, kendini suçlaması, bilgi durumu, kendisini kabulü, kendi gerçekleri, kendi değerleri, becerisi ve zekâsı gündeme gelmektedir.



**Kişilik Tanımlaması:** Kendini tanımladığı felsefe grubu, Sosyal Bilim olarak tanımlama (tanımlama bilgileri, kültürel kimlik, ahlak tanımlaması, sosyal tanımlanan kişi, sosyal kişiliği), kendini aydınlatıcı bilgiyi sunabilmesi, kendisini bilmesi, tanımlaması, görünüşü, imajı, kendi çizdiği şekil, görünüm, Sersemletici sorular, sorgular, olarak ifade edilmektedir.

**Kişilik Boyutu, 5 ana öğeler:** Dışa veya içe yönelik olması, anlaşma yapabilecek yapısı, bilinçli olma durumu, ruhsal dengesi, deneylere açık olmasıdır.

**Değerler:**

- **Memnuniyet yaratacak şekilde kendini kontrol etmek,** kızmaya karşı kendini kontrol etmek, birisinin hâkim ve baskın çıkmasına karşın kendini kontrol etmek, merak üzere birisinin bilgi ve açıklama yapması ile kendini kontrol etmek, materyalist, zenginlik gösterisinde olunursa kendini kontrol etmek, endüstride oyun, yeniden yaratıcılık ve eğlence boyutuna kapılmadan kendini kontrol etmek, tatmin olmak için yaklaşımlarda kendini kontrol etmek, vücudumuzun isteklerinde kendini kontrol etmek, cinsel yaklaşımlarda insanın kendini kontrol etmesi değerler kapsamında sunulmaktadır.
- **Etkinlik konusunda değerler:** cesaretli olmak, sabır göstermek, zorluklara karşı dayanmak, devamlı çalışarak, geliştirerek çözmeye çalışmak.
- **Saygınlık için:** Her işte karşıdakinin hakkını korumak, saygın davranmak, toleranslı, empati yapmak, hak edişe göre dürüst davranmak olmaktadır.
- **Saygı kazanmak için:** Başkasına saygı duymak ile saygı kazanılır, kendine öncelikle saygı duymalı, saygı duyulacak işler yapmalıdır, başkasının sınırlarına uymak, saygı duymak, sosyal değerler içinde olmak (nazik olma, karizması bulunmalı, lider konumunda, kendisini yönetmeli, baştan yargılı olmamak, kardeşlik içinde olmak, temiz ve sportif yaklaşım içinde olmak) tanımlanmaktadır.
- **Nezaket kazanılması:** Nazik olmak, bağışlayıcı, paylaşımlı olmak, af edici olmak ile oluşmaktadır.
- **Özgün olarak:** akıllıca yaklaşım, düşünerek yaklaşım, 9 iyilik yaklaşımı, Prusya değerleri, yedi Hristiyan değerleri, İspanyol şövalye ilkeleri sayılabilir. Belirtilenler aşağıda sunulmaktadır.

### Nine Noble Virtues, Wikipedia<sup>11</sup>

Dokuz İyilikte soylu Yaklaşımı:

Nine Noble Virtues	Some Odinist Values"	TÜRKÇE
1. <a href="#">Courage</a>	1. Strength is better than weakness	--Cesaret, güç zayıf olmaktan iyidir
2. <a href="#">Truth</a>	2. Courage is better than cowardice	--Gerçek, cesaret korkaklıktan iyidir
3. <a href="#">Honour</a>	3. Joy is better than guilt	--Şeref, mutluluk suçlu olmaktan iyidir
4. <a href="#">Fidelity</a>	4. Honour is better than dis-honour	--Sadakat, şeref, şerefsizlikten iyidir
5. <a href="#">Discipline</a>	5. Freedom is better than slavery	--Disiplin, hür olmak esaretten iyidir
6. <a href="#">Hospitality</a>	6. Kinship is better than alienation	--Akrabalık, uzaylı olmaktan iyidir
7. <a href="#">Self Reliance</a>	7. Realism is better than dogmatism	--Güvenli olmak, hayalden gerçeklik iyi
8. <a href="#">Industriousness</a>	8. Vigor is better than lifelessness	--Endüstri yaklaşımı, amaç olması iyidir
9. <a href="#">Perseverance</a>	9. Ancestry, better to rootlessness <sup>[15]</sup>	--Sabır, akrabalık köksüzden iyidir

### Prusya Değerleri, Virtue, Wikipedia<sup>12</sup>

Prusya değerleri Yaklaşımı:

Virtues of overall social significance

- Sincerity (*Aufrichtigkeit*)

- Modesty (*Bescheidenheit*)
- Honesty<sup>[11]</sup> (*Ehrlichkeit*)
- Diligence<sup>[10]</sup> (*Fleiß*)
- Straightforwardness (*Geradlinigkeit*)
- Sense of justice (*Gerechtigkeitssinn*): *suum cuique* = to each his own / his due, the motto of the Prussian [Order of the Black Eagle](#)
- Conscientiousness<sup>[11]</sup> (*Gewissenhaftigkeit*)
- Willingness to make sacrifices<sup>[12][13][14]</sup> (*Opferbereitschaft*)
- [Sense of order](#)<sup>[10]</sup> (*Ordnungssinn*)
- Sense of duty<sup>[10]</sup> (*Pflichtbewusstsein*)
- Punctuality<sup>[10]</sup> (*Pünktlichkeit*)
- Probity (*Redlichkeit*)
- Cleanliness<sup>[11]</sup> (*Sauberkeit*)
- Frugality<sup>[10]</sup> (*Sparsamkeit*)
- Tolerance<sup>[10]</sup> (*Toleranz*)
- Incorruptibility<sup>[10]</sup> (*Unbestechlichkeit*)
- Restraint / self-effacement (*Zurückhaltung*): *Mehr sein als scheinen* ("To be more than to appear")
- Determination (*Zielstrebigkeit*)
- Reliability<sup>[11]</sup> (*Zuverlässigkeit*)

## Türkçesi

Sosyal yeterlilik olmalıdır

- Samimiyet, Tevazu göstermek, Dürüstlük, Çalışkanlık, Doğruculuk, Adalet duygusu olması, Vicdanlı olarak dürüst, Yapmaya istekli olmak, Karar verme yeteneği olması, İş ahlakının olması, Zamanında varması, Olasılık hesabını yapabilmesi, Temiz olması, Tutumlu olması, Toleransının olması, Bozulmaması, dejenere olmaması, Kısıtlama, kendine hâkim olması, Kararlılık içinde olması, Dayanabilir olması

## Seven Virtues, Wikipedia<sup>13</sup>

Yedi değerler

Virtue	Sin	Türkçe: Değer	Türkçe: Şeytani olan
<a href="#">Chastity</a>	<a href="#">Lust</a>	İffet	Şehvet
<a href="#">Temperance</a>	<a href="#">Gluttony</a>	Ölçülü olmak	Oburluk
<a href="#">Charity</a>	<a href="#">Greed</a>	Bağışlama	Aş gözlülük
<a href="#">Diligence</a>	<a href="#">Sloth</a>	Çalışkanlık	Tembel
<a href="#">Kindness</a>	<a href="#">Envy</a>	Nazik	İmrenmek
<a href="#">Patience</a>	<a href="#">Wrath</a>	Sabır	Gazap
<a href="#">Humility</a>	<a href="#">Pride</a>	İnsanlık	Gurur

## İspanyol Şövalyeleri ilkeleri, Wikipedia<sup>14</sup>

Savaşta Askerlere öğütleri kapsamaktadır.

- Diğer Değerler: Duygu durumları, kabul etme yapısı, yardımlaşma, tutum, iddiada bulunmak, dikkatli olmak, otonomi, uyanık olmak, dengede bulunmak, yardımseverlik, sakinlik, dikkatlice yaklaşmak, açık sözlü olmak, yardımlaşmak, şövalye gibi olmak, hemşerilik duygusu içinde olmak, güven duymak, iş birliği içinde olmak, İlgilenmek, yaratıcı olmak, dayanıklı olmak, Karar verebilmek, disiplinli olmak, empati yapabilmek,
- Ahlaksızlık ile ilgili olarak: Kızmak, kıskanç olmak, tembellik, egoizm, kendinin menfaatinde olunması, 7 ölümcül günah, kibir sayılabilir.

## Yedi ölümcül Günah, Wikipedia<sup>15</sup>

Hristiyanlar için önemli yaşamsal öğütleri kapsamaktadır.

Seven Deadly Sins	Yedi Ölümcül Günah
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Lust</b> – emotion or feeling of intense desire in the body. The lust can take any form such as the lust for knowledge, the lust for sex or the lust for power</li> <li>2. <b>Gluttony</b> – over-indulgence and over-consumption of food, drink, or wealth items to the point of extravagance or waste.</li> <li>3. <b>Greed</b> – also known as avarice, cupidity, or covetousness, is the inordinate desire to possess wealth, goods, or objects of abstract value with the intent to keep it for one's self, far beyond the dictates of basic survival and comfort.</li> <li>4. <b>Sloth</b> – spiritual or emotional apathy, neglecting what God has spoken, and being physically and emotionally inactive.</li> <li>5. <b>Wrath</b> – also known as "rage", may be described as inordinate and uncontrolled feelings of hatred and anger.</li> <li>6. <b>Envy</b> – emotion which "occurs when a person lacks another's superior quality, achievement, or possession and either desires it or wishes that the other lacked it"</li> <li>7. <b>Pride</b> – inflated sense of one's personal status or accomplishments, often used synonymously with hubris.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Şehvet</b>: Şehvet bilgide, cinsel açıdn, güçte de tanımlanmaktadır. Yiyeceklerde bile tanımlanır.</li> <li>2. <b>Oburluk</b>: Gerekli olmayan şeyi istemek, yemek olarak tanımlanmaktadır.</li> <li>3. <b>Aç gözlülük</b>: Verilene alacak, söyleyeni yapacak, köle olacaksın. Konfor ve rahat etmek için, arzuları kapsamaktadır.</li> <li>4. <b>Tembellik</b>: Fiziksel ve ruhsal olarak unutkanlık ve tanrının dediklerini, söyleneni yapmalısın isteğidir.</li> <li>5. <b>Gazap</b>: Kendi benliğini kaybetmektir.</li> <li>6. <b>İmrenmek</b>: Bir şey istemek, imrenmek, durumundan kurtulunmalıdır.</li> <li>7. <b>Gurur</b>: Kişinin durumunun abartılı şekilde kendini üstün görme durumudur.</li> </ol>

- **Zararlı yaklaşımlar**: iğrençlik, anormal psikolojik durum, karşıt duygular ve olaylar, suç, aldatma, ailede farklı yaklaşım, var oluş krizi, başarısızlık, büyüklük taslama, kibir, aşağılık algısı, unutkanlık, sahtekârlık, kendini tanımlama krizi, ihmal edilme, kendine hayranlık, olumluluk boyutu, risk alma, kendini aşağılamak, kendine tahammül etmek, kendine eziyet etmek, kendini suçlamak, kendini kritisizm etmek, kendini aşağılamak, kendini küçültmek, kendine imrenmek, kendine yabancı görmek, kendini özürlü kabul etmek, kendine zarar vermek, kendisine nefret etmek, kendi moralini bozmak, kendine acımak, kendisine kızmak, kendisine propaganda yapmak, kendisini cezalandırmak, kendi doğrularını tanımlamak, kendisine hizmet etmek, kendisine haksızlık yapıldığını düşünmek, kendi benliğinde olmak, cinsel objeler, stres ve intihar boyutlarıdır.
- **Yaşamın devreleri**: bebeklik, çocukluk, ergenlik, olgunluk, orta yaş, ileri yaş.
- **Yaşamdaki temel anlar**: doğum, eğitim, mezuniyet, yaşamı algılama, iş hayatı, evlilik, çocuk sahibi olmak, emeklilik, ölüm.
- **Kendi gerçeklikleri**: Hareketleri, tahammül durumu, etkinliği, verimliliği ve başarı durumu
- **Olgunlaşması**: Kendi kendine eğitebilmesi, oto diksiyonu, hedeflerinin olması, hedeflerini kurgulaması, kararını oluşturması, etiketleme, tanımlama, niyetleri, motivasyonu, kişisel bütçesini oluşturma, uygulama, kişisel geliştirme çabası, problem çözümü, kişisel giderlerini karşılama, kendi gerçekçiliği, kendini yönlendirme, kendi farkındalığı, kendi tahammül etmesi, kendi algılaması ve içe bakış durumu, kendisine bilinçli bakışı, kendini gizleme durumu, kendi kontrolü, kendisini savunması, kendi gelişim çabası, kendi disiplini, kendisinin kapanışı, kendisini bulması, kendi etkinliği, kendisini geliştirmesi, kendisinin geleceğinin tahmini, kendisine övmesi, kendisine

yardımı, kendisine ilgisi, kendisine adaletli yaklaşımı, kendisinin bilgilenmesi, kendisini sevmesi, kendisini günlük yaşamını ayarlaması, kendisine bakışı, kendi uyarılma eğitimi, kendisine saygısı, kendi yeterliliği, kendisini gütmesi, strese yaklaşımı, zamanı kullanımını belirtilebilir.

- Kendisini idare etmesi, kendi koruması. Kendi ilgisi olanları aydınlatmak, sağlık durumu, ev durumu, yaşam beklentisi, kişisel hijyen, kişisel emniyet, fizik bedensel yapı, kendisine bakım yaklaşımı, kendi korunması, iyilik hali olarak tanımlanmaktadır.

Tüm bunlar bir benlik oluşturan faktörler olup, hepsi ayrı olarak irdelenebilir.

Temel olan, her bir durum kendisine göre bir göç olup, ayrı dünyalarda yaşamı sağlayan boyutla olmaktadır.

**ÖZET:** İnsanlık duygularını sanki suç gibi, hatta ölümcül günah gibi alınıp öldürülmeleri kabul edilmeme ötesinde, toplumun disipline etmesi ve bir kalıba sokma yaklaşımlarıdır.

Her bireyin kendi kişiliği, suç işlemedikçe ceza verilmesi, bir insanlık suçu denilebilir.

### Self-efficacy, Wikipedia<sup>16</sup>

In [psychology](#), **self-efficacy** is an individual's [belief](#) in their capacity to act in the ways necessary to reach specific goals.<sup>[1]</sup> The concept was originally proposed by the psychologist [Albert Bandura](#).

Self-efficacy affects every area of human endeavor. By determining the beliefs, a person holds regarding their power to affect situations, self-efficacy strongly influences both the power a person actually has to face challenges competently and the choices a person is most likely to make. These effects are particularly apparent, and compelling, with regard to investment behaviors such as in [health](#),<sup>[2]</sup> [education](#),<sup>[3]</sup> and [agriculture](#).<sup>[4]</sup>

A strong sense of self-efficacy promotes human accomplishment and personal [well-being](#). A person with high self-efficacy views challenges as things that are supposed to be mastered rather than threats to avoid. These people are able to recover from failure faster and are more likely to attribute failure to a lack of effort. They approach threatening situations with the belief that they can control them. These things have been linked to lower levels of stress and a lower vulnerability to [depression](#).<sup>[5]</sup>

In contrast, people with a low sense of self-efficacy view difficult tasks as personal threats and shy away from them. Difficult tasks lead them to look at the skills they lack rather than the ones they have. It is easy for them to lose faith in their own abilities after a failure. Low self-efficacy can be linked to higher levels of stress and depression.<sup>[5]</sup>

#### **Theoretical approaches[...]**

##### **Social cognitive theory[...]**

Psychologist [Albert Bandura](#) has defined self-efficacy as one's belief in one's ability to succeed in specific situations or accomplish a task. One's sense of self-efficacy can play a major role in how one approaches goals, tasks, and challenges.<sup>[2]</sup> The theory of self-efficacy lies at the center of Bandura's social cognitive theory, which emphasizes the role of [observational learning](#) and social experience in the [development of personality](#). The main concept in social cognitive theory is that an individual's actions and reactions, including social behaviors and cognitive processes, in almost every situation are influenced by the actions that individual has observed in others. Because self-efficacy is developed from external experiences and self-perception and is influential in determining the outcome of many events, it is an important aspect of social cognitive theory. Self-efficacy represents the personal perception of external social factors.<sup>[6][7][8][9]</sup> According to Bandura's theory, people with high self-efficacy—that is, those who believe they can perform well—are more likely to view difficult tasks as something to be mastered rather than something to be avoided.

##### **Social learning theory[...]**

Social learning theory describes the acquisition of skills that are developed exclusively or primarily within a social group. Social learning depends on how individuals either succeed or fail at dynamic interactions within groups, and promotes the development of individual emotional and practical skills as well as accurate perception of self and acceptance of others. According to this theory, people learn from one another through observation, imitation,

and modeling. Self-efficacy reflects an individual's understanding of what skills he/she can offer in a group setting.<sup>[10]</sup>

### **Self-concept theory[...]**

Self-concept theory seeks to explain how people perceive and interpret their own existence from clues they receive from external sources, focusing on how these impressions are organized and how they are active throughout life. Successes and failures are closely related to the ways in which people have learned to view themselves and their relationships with others. This theory describes self-concept as learned (i.e., not present at birth); organized (in the way it is applied to the self); and dynamic (i.e., ever-changing, and not fixed at a certain age).<sup>[11]</sup>

### **Attribution theory[...]**

Attribution theory focuses on how people attribute events and how those beliefs interact with self-perception. Attribution theory defines three major elements of cause:

- Locus is the location of the perceived cause. If the locus is internal (dispositional), feelings of self-esteem and self-efficacy will be enhanced by success and diminished by failure.
- [Stability](#) describes whether the cause is perceived as static or dynamic over time. It is closely related to expectations and goals, in that when people attribute their failures to stable factors such as the difficulty of a task, they will expect to fail in that task in the future.
- Controllability describes whether a person feels actively in control of the cause. Failing at a task one thinks one cannot control can lead to feelings of humiliation, shame, and/or anger.<sup>[12]</sup>

### **Sources of self-efficacy[...]**

#### **Mastery experiences[...]**

According to Bandura, the most effective way to build self-efficacy is to engage in mastery experiences.<sup>[5]</sup> These mastery experiences can be defined as a personal experience of success.<sup>[13]</sup> Achieving difficult goals in the face of adversity helps build confidence and strengthen perseverance.<sup>[5]</sup>

#### **Vicarious experiences of social models[...]**

Another source of self-efficacy is through vicarious experiences of social models. Seeing someone, who you view as similar to yourself, succeed at something difficult can motivate you to believe that you have the skills necessary to achieve a similar goal. However, the inverse of the previous statement is true as well. Seeing someone fail at a task can lead to doubt in personal skills and abilities. "The greater the assumed similarity, the more persuasive are the models' successes and failures."<sup>[5]</sup>

#### **Belief in success[...]**

A third source of self-efficacy is found through strengthening the belief that one has the ability to succeed. Those who are positively persuaded that they have the ability to complete a given task show a greater and more sustained effort to complete a task. It also lowers the effect of self-doubt in a person. However, it is important to remember that those who are doing the encouraging, put the person in a situation where success is more often likely to be attained. If they are put in a situation prematurely with no hope of any success, it can undermine self-efficacy.<sup>[5]</sup>

#### **Physiological and psychological states[...]**

A person's emotional and physiological state can also influence an individual's belief about their ability to perform in a given situation.<sup>[14]</sup> When judging their own capabilities, people will often take in information from their body, how a person interprets that information impacts self-efficacy. For example, in activities that require physical strength, someone may take fatigue or pain as an indicator of inability or of effort.<sup>[15]</sup>

How it affects human function[...]

#### **Choices regarding behavior[...]**

People generally avoid tasks where self-efficacy is low, but undertake tasks where self-efficacy is high. When self-efficacy is significantly beyond actual ability, it leads to an overestimation of the ability to complete tasks. On the other hand, when self-efficacy is significantly lower than actual ability, it discourages growth and skill development. Research shows that the optimum level of self-efficacy is slightly above ability; in this situation, people are most encouraged to tackle challenging tasks and gain experience.<sup>[16]</sup> Self-efficacy is made of dimensions like magnitude, strength, and generality to explain how one believes they will perform on a specific task.<sup>[17]</sup>

#### **Motivation[...]**

High self-efficacy can affect [motivation](#) in both positive and negative ways. In general, people with high self-efficacy are more likely to make efforts to complete a task, and to persist longer in those efforts, than those with low self-efficacy.<sup>[18]</sup> The stronger the self-efficacy or mastery expectations, the more active the efforts.<sup>[19]</sup>

A negative effect of low self-efficacy is that it can lead to a state of learned helplessness. [Learned helplessness](#) was studied by [Martin Seligman](#) in an experiment in which shocks were applied to animals. Through the experiment,

it was discovered that the animals placed in a cage where they could escape shocks by moving to a different part of the cage did not attempt to move if they had formerly been placed in a cage in which escape from the shocks was not possible. Low self-efficacy can lead to this state in which it is believed that no amount of effort will make a difference in the success of the task at hand.<sup>[20]</sup>

### **Work performance[...]**

Self-efficacy theory has been embraced by management scholars and practitioners because of its applicability in the workplace. Overall, self-efficacy is positively and strongly related to work-related performance as measured by the weighted average correlation across 114 selected studies.<sup>[21]</sup> The strength of the relationship, though, is moderated by both task complexity and environmental context. For more complex tasks, the relationships between self-efficacy and work performance are weaker than for easier work-related tasks. In actual work environments, which are characterized by performance constraints, ambiguous demands, deficient performance feedback, and other complicating factors, the relationship appears weaker than in controlled laboratory settings. The implications of this research are that managers should provide accurate descriptions of tasks and provide clear and concise instructions. Moreover, they should provide the necessary supporting elements, including training employees in developing their self-efficacy in addition to task-related skills, for employees to be successful. It has also been suggested that managers should factor in self-efficacy when trying to decide candidates for developmental or training programs. It has been found that those who are high in self-efficacy learn more which leads to higher job performance.<sup>[22]</sup>

Social cognitive theory explains that employees use five basic capabilities to self-influence themselves in order to initiate, regulate and sustain their behavior: symbolizing, forethought, observational, self-regulatory and self-reflective.<sup>[23]</sup>

According to one study, the study presents a new questionnaire called Work Agentic Capabilities (WAC) that measures the four agentic capabilities in the organizational context: forethought, self-regulation, self-reflection, and vicarious capability. The WAC questionnaire was validated through exploratory and confirmatory factor analyses, and it was found to be positively correlated with psychological capital, positive job attitudes, proactive organizational behaviors, perceived job performance, and promotion prospects. The study concludes that the WAC questionnaire can reliably measure agentic capabilities and can be useful in understanding the sociodemographic and organizational differences in mean values of agentic capabilities.<sup>[24]</sup>

### **Thought patterns and responses[...]**

Self-efficacy has several effects on thought patterns and responses:

#### **Low self-**

- can lead people to believe tasks to be harder than they actually are, while high self-efficacy can lead people to believe tasks to be easier than they are. This often results in [poor task planning](#), as well as increased stress.
- People become erratic and unpredictable when engaging in a task in which they have low self-efficacy.
- People with high self-efficacy tend to take a wider view of a task in order to determine the best plan.
- Obstacles often stimulate people with high self-efficacy to greater efforts, where someone with low self-efficacy will tend toward discouragement and giving up.
- A person with high self-efficacy will [attribute](#) failure to external factors, where a person with low self-efficacy will blame low ability. For example, someone with high self-efficacy in regards to mathematics may attribute a poor test grade to a harder-than-usual test, illness, lack of effort, or insufficient preparation. A person with a low self-efficacy will attribute the result to poor mathematical ability.

### **Health behaviors[...]**

A number of studies on the adoption of health practices have measured self-efficacy to assess its potential to initiate behavior change.<sup>[25]</sup> With increased self-efficacy, individuals have greater confidence in their ability and thus are more likely to engage in healthy behaviors. Greater engagement in healthy behaviors, result in positive patient health outcomes such as improved quality of life. Choices affecting health (such as [smoking](#), [physical exercise](#), dieting, condom use, dental hygiene, seat belt use, and breast self-examination) are dependent on self-efficacy.<sup>[25]</sup> Self-efficacy beliefs are cognitions that determine whether health behavior change will be initiated, how much effort will be expended, and how long it will be sustained in the face of obstacles and failures. Self-efficacy influences how high people set their health goals (e.g., "I intend to reduce my smoking", or "I intend to quit smoking altogether").

### **Relationship to locus of control[...]**

Bandura showed that difference in self-efficacy correlates to fundamentally different world views.<sup>[26][27]</sup> People with high self-efficacy generally believe that they are in control of their own lives, that their own actions and



decisions shape their lives, while people with low self-efficacy may see their lives as outside their control. For example, a student with high self-efficacy who does poorly on an exam will likely attribute the failure to the fact that they did not study enough. However, a student with low self-efficacy who does poorly on an exam is likely to believe the cause of that failure was due to the test being too difficult or challenging, which the student does not control.

#### **Factors affecting self-efficacy[...]**

Bandura identifies four factors affecting self-efficacy.

1. Experience, or "enactive attainment" – The experience of mastery is the most important factor determining a person's self-efficacy. Success raises self-efficacy, while failure lowers it.<sup>[28]</sup> According to psychologist [Erik Erikson](#): "Children cannot be fooled by empty praise and condescending encouragement. They may have to accept artificial bolstering of their self-esteem in lieu of something better, but what I call their accruing ego identity gains real strength only from wholehearted and consistent recognition of real accomplishment, that is, achievement that has meaning in their culture."
2. Modeling, or "[vicarious](#) experience" – Modeling is experienced as, "If they can do it, I can do it as well". When we see someone succeeding, our own self-efficacy increases; where we see people failing, our self-efficacy decreases. This process is most effectual when we see ourselves as similar to the model. Although not as influential as direct experience, [modeling](#) is particularly useful for people who are particularly unsure of themselves.
3. Social persuasion – Social persuasion generally manifests as direct encouragement or discouragement from another person. Discouragement is generally more effective at decreasing a person's self-efficacy than encouragement is at increasing it.
4. Physiological factors – In stressful situations, people commonly exhibit signs of distress: shakes, aches and pains, fatigue, fear, nausea, etc. Perceptions of these responses in oneself can markedly alter self-efficacy. Getting "[butterflies in the stomach](#)" before public speaking will be interpreted by someone with low self-efficacy as a sign of inability, thus decreasing self-efficacy further, where high self-efficacy would lead to interpreting such physiological signs as normal and unrelated to ability. It is one's belief in the implications of physiological response that alters self-efficacy, rather than the physiological response itself.<sup>[29]</sup><sup>[better source needed]</sup>

#### **Genetic and environmental determinants[...]**

In a Norwegian twin study, the [heritability](#) of self-efficacy in adolescents was estimated at 75 percent. The remaining variance, 25 percent, was due to environmental influences not shared between family members. The shared family environment did not contribute to individual differences in self-efficacy.<sup>[30]</sup> The twins reared-together design may overestimate the effect of genetic influences and underestimate shared environmental influences because variables measured on the family level are modeled to be equal for both twins and thus cannot be separated into genetic and environmental components. Employing an alternative design, namely that of adoptive siblings, Buchanan et al. found significant shared environmental effects.<sup>[30]</sup>

Self-efficacy was also found to be influenced by environmental factors like cultural context, home environment and educational environment. For example, parents provide their children with sets of aspirations, [role models](#) and expectations, and form beliefs about their children's abilities. Parents' beliefs are communicated to their children and affect the children's own ability beliefs.<sup>[31]</sup> The classroom environment can also influence the students' self-efficacy through the amount and type of teacher attention, social comparisons, the tasks, the grading system and more.<sup>[32]</sup> These are often influenced by school environment, including its culture and its educational philosophy. Studies showed that school environment influences the way the four sources of self-efficacy shape students' academic self-efficacy. For example, in different school systems - [Democratic schools](#), [Waldorf schools](#) and mainstream public [schools](#) - there were differences in the way academic self-efficacy changed along grade levels, as well as variations in the roles of the various sources of self-efficacy.<sup>[33]</sup> Both parental and educational environments are embedded in wider cultural contexts which influence the way self-efficacy is formed. For example, the mathematics self-efficacy of students from collectivist cultures was found to be more influenced by vicarious experiences and social persuasions than self-efficacy of students from individualist cultures.<sup>[34]</sup>

#### **Theoretical models of behavior[...]**

A theoretical model of the effect of self-efficacy on [transgressive](#) behavior was developed and verified in research with school children.<sup>[35]</sup>

#### **Prosociality and moral disengagement[...]**

Prosocial behavior (such as helping others, sharing, and being kind and cooperative) and [moral disengagement](#) (manifesting in behaviors such as [making excuses](#) for bad behavior, avoiding responsibility for

consequences, and [blaming the victim](#)) are negatively correlated.<sup>[36]</sup> Academic, social, and self-regulatory self-efficacy encourages prosocial behavior, and thus helps prevent moral disengagement.<sup>[37]</sup>

#### **Over-efficaciousness in learning[...]**

In low-performing students, self-efficacy is not a [self-fulfilling prophecy](#).<sup>[38]</sup> Over-efficaciousness or 'illusional' efficacy discourages the critical examination of one's practices, therefore inhibiting professional learning.<sup>[39]</sup> One study, which included 101 lower-division Portuguese students at [U.T. Austin](#), examined the foreign students' beliefs about learning, goal attainment, and motivation to continue with language study. It was concluded that over-efficaciousness negatively affected student motivation, so that students who believed they were "good at languages" had less motivation to study.<sup>[40]</sup>

#### **Health behavior change[...]**

Social-cognitive models of health behavior change cast self-efficacy as predictor, mediator, or moderator. As a predictor, self-efficacy is supposed to facilitate the forming of behavioral intentions, the development of action plans, and the initiation of action. As mediator, self-efficacy can help prevent relapse to unhealthy behavior.<sup>[41]</sup> As a moderator, self-efficacy can support the translation of intentions into action.<sup>[42]</sup> See [Health action process approach](#).

#### **Possible applications[...]**

##### **Academic contexts[...]**

Parents' sense of academic efficacy for their child is linked to their children's scholastic achievement. If the parents have higher perceived academic capabilities and aspirations for their child, the child itself will share those same beliefs. This promotes academic self-efficacy for the child, and in turn, leads to scholastic achievement. It also leads to [prosocial behavior](#), and reduces vulnerability to feelings of futility and [depression](#).<sup>[43]</sup> There is a relationship between low self-efficacy and depression.<sup>[44]</sup>

In a study, the majority of a group of students questioned felt they had a difficulty with listening in class situations. Instructors then helped strengthen their listening skills by making them aware about how the use of different strategies could produce better outcomes. This way, their levels of self-efficacy were improved as they continued to figure out what strategies worked for them.<sup>[45]</sup>

##### **STEM[...]**

Self-efficacy has proven especially useful for helping undergraduate students to gain insights into their career development in [STEM fields](#).<sup>[46]</sup> Researchers have reported that mathematics self-efficacy is more predictive of mathematics interest, choice of math-related courses, and math majors than past achievements in math or outcome expectations.<sup>[46]</sup>

Self-efficacy theory has been applied to the career area to examine why women are underrepresented in male-dominated STEM fields such as mathematics, engineering, and science. It was found that gender differences in self-efficacy expectancies importantly influence the career-related behaviors and career choices of young women.<sup>[47]</sup>

[Technical self-efficacy](#) was found to be a crucial factor for teaching computer programming to school students, as students with higher levels of technological self-efficacy achieve higher learning outcomes. The effect of technical self-efficacy was found to be even stronger than the effect of gender.<sup>[48]</sup>

##### **Writing[...]**

Writing studies research indicates a strong relationship linking perceived self-efficacy to motivation and performance outcomes. Students' academic accomplishments are inextricably connected to their self-thought of efficacy and constructed motivation within their contexts.<sup>[6]</sup> The resilient efforts that highly self-efficacious individuals exert usually enable them to face the challenge and produce high-performance achievements.<sup>[49]</sup> Besides, individuals place more value on the academic activities which they used to achieve success.<sup>[50]</sup> Recent writing research accentuated this connection between writers' self-efficacy, motivation and efforts offered, and achieving success in writing. In another way, writers with a high level of confidence in their writing capabilities and processes are more willing to work persistently for satisfying and effective writing. In contrast, those who have less sense of efficacy are unable to resist any failure and tend to avoid what they believe it as a painful experience\_ writing.<sup>[51]</sup> There is a causal relationship between self-efficacy beliefs that the writers hold and the accomplishments that they can achieve in their writing. Accordingly, scholars emphasized that writing self-efficacy beliefs are instrumental for making predictions of crafting outcomes.<sup>[49][52][51]</sup>

Empirically speaking, there is a study on introductory Composition courses that proved that poor writing is strongly sponsored by the writers' self-doubts of making effective writing rather than their actual writing capabilities.<sup>[53]</sup> Self-referent thought is a powerful mediator that links one's knowledge and actions.<sup>[49]</sup> Therefore, even when individuals have the required skills and knowledge, their self-referent may continue in hindering their

optimal performance. A 1997 study looked at how self-efficacy could influence the writing ability of 5th graders in the United States. Researchers found that there was a direct correlation between students' self-efficacy and their own writing apprehension, essay performance, and perceived usefulness of writing. As the researchers suggest, this study is important because it showed how important it is for teachers to teach skills and also to build confidence in their students.<sup>[54]</sup> A more recent study was done that seemed to replicate the findings of the previous study quite nicely. This study found that students' beliefs about their own writing did have an impact on their self-efficacy, apprehension, and performance.<sup>[55]</sup> This is also evident in a different study on collegiate students that reported the change of knowledge seeking as an outcome of their self-efficacy promotion. Thus, students' self-efficacy is predictive of students' production of effective writing.<sup>[56]</sup> Therefore, increasing their writing positive beliefs resulted in better performance in their writing.<sup>[53]</sup> Nurturing the participants' perceived self-efficacy elevated the goals that they used to set up in the writing courses, and this, in turn, promoted their quality of writing and placed more sense of self-satisfaction.<sup>[6]</sup> Self-regulatory writing is another key determinant associated with writing efficacy and has great influence on writing development. Self-regulation encapsulates the writing dynamism of complexities, time structure, strategies, and whether deficiencies or capabilities. Through self-regulatory efficacy, writers strive toward more self-efficaciousness that effectively impacts their writing attainments<sup>[57]</sup>

#### **Motivation[...]**

One of the factors most commonly associated with self-efficacy in writing studies is [motivation](#). Motivation is often divided into two categories: extrinsic and intrinsic. McLeod suggests that intrinsic motivators tend to be more effective than extrinsic motivators because students then perceive the given task as inherently valuable.<sup>[58]</sup> Additionally, McCarthy, Meier, and Rinderer explain that writers who are intrinsically motivated tend to be more self-directed, take active control of their writing, and see themselves as more capable of setting and accomplishing goals.<sup>[59]</sup> Furthermore, writing studies research indicates that self-efficacy influences student choices, effort, persistence, perseverance, thought patterns, and emotional reactions when completing a writing assignment.<sup>[50][60][61]</sup> Students with a high self-efficacy are more likely to attempt and persist in unfamiliar writing tasks.<sup>[59][61]</sup>

#### **Performance outcomes[...]**

Self-efficacy has often been linked to students' writing performance outcomes. More so than any other element within the cognitive-affective domain, self-efficacy beliefs have proven to be predictive of performance outcomes in writing.<sup>[59][50][60][61]</sup> In order to assess the relationship between self-efficacy and writing capabilities, several studies have constructed scales to measure students' self-efficacy beliefs.<sup>[59][60]</sup> The results of these scales are then compared to student writing samples. The studies included other variables, such as [writing anxiety](#), grade goals, depth of processing, and expected outcomes. However, self-efficacy was the only variable that was a statistically significant predictor of writing performance.<sup>[50]</sup>

#### **Public speaking[...]**

A strong negative relationship has been suggested between levels of [speech anxiety](#) and self-efficacy.<sup>[62][63]</sup>

#### **Healthcare[...]**

As the focus of healthcare continues to transition from the [medical model](#) to [health promotion](#) and [preventive healthcare](#), the role of self-efficacy as a potent influence on health behavior and self-care has come under review. According to Luszczynska and Schwarzer,<sup>[2]</sup> self-efficacy plays a role in influencing the adoption, initiation, and maintenance of healthy behaviors, as well as curbing unhealthy practices.

Healthcare providers can integrate self-efficacy interventions into patient education. One method is to provide examples of other people acting on a [health promotion](#) behavior and then work with the patient to encourage their belief in their own ability to change.<sup>[64]</sup> Furthermore, when nurses followed-up by telephone after hospital discharge, individuals with [chronic obstructive pulmonary disease](#) (COPD) were found to have increased self-efficacy in managing breathing difficulties. In this study, the nurses helped reinforce education and reassured patients regarding their self-care management techniques while in their home environment.<sup>[65]</sup>

#### **Other contexts[...]**

At the National Kaohsiung First University of Science and Technology in Taiwan, researchers investigated the correlations between general Internet self-efficacy (GISE), Web-specific self-efficacy (WSE), and e-service usage. Researchers concluded that GISE directly affects the WSE of a consumer, which in turn shows a strong correlation with e-service usage. These findings are significant for future consumer targeting and marketing.<sup>[66]</sup> Furthermore, self-efficacy has been included as one of the four factors of [core self-evaluation](#), one's fundamental appraisal of oneself, along with [locus of control](#), [neuroticism](#), and [self-esteem](#).<sup>[67]</sup> Core self-evaluation has shown to predict [job satisfaction](#) and [job performance](#).<sup>[67][68][69][70][71]</sup>

Researchers have also examined self-efficacy in the context of the [work–life interface](#). Chan et al. (2016) developed and validated a measure "self-efficacy to regulate work and life" and defined it as "the belief one has in one's own ability to achieve a balance between work and non-work responsibilities, and to persist and cope with challenges posed by work and non-work demands" (p. 1758).<sup>[72]</sup> Specifically, Chan et al. (2016) found that "self-efficacy to regulate work and life" helped to explain the relationship between [work–family enrichment](#), [work–life balance](#), and [job satisfaction](#) and family satisfaction.<sup>[72]</sup> Chan et al. (2017) also found that "self-efficacy to regulate work and life" assists individuals to achieve work–life balance and [work engagement](#) despite the presence of family and [work demands](#).<sup>[73]</sup>

Subclassifications[...]

While self-efficacy is sometimes measured as a whole, as with the General Self-Efficacy Scale,<sup>[74]</sup> it is also measured in particular functional situations.

**Social self-efficacy**[...]

Social self-efficacy has been variably defined and measured. According to Smith and Betz, social self-efficacy is "an individual's confidence in her/his ability to engage in the social interactional tasks necessary to initiate and maintain [interpersonal relationships](#)." They measured social self-efficacy using an instrument of their own devise called the Scale of Perceived Social Self-Efficacy, which measured six domains: (1) making friends, (2) pursuing [romantic relationships](#), (3) social assertiveness, (4) [performance in public situations](#), (5) groups or parties, and (6) giving or receiving help.<sup>[75]</sup> More recently, it has been suggested that social self-efficacy can also be operationalized in terms of cognitive (confidence in knowing what to do in social situations) and behavioral (confidence in performing in social situations) social self-efficacy.<sup>[76]</sup>

Matsushima and Shiomi measured self-efficacy by focusing on self-confidence about social skill in personal relationship, trust in friends, and trust by friends.<sup>[77]</sup>

Researchers suggest that social self-efficacy is strongly correlated with [shyness](#) and [social anxiety](#).

**Academic self-efficacy**[...]

Academic self-efficacy refers to the belief that one can successfully engage in and complete course-specific academic tasks, such as accomplishing course aims, satisfactorily completing assignments, achieving a passing grade, and meeting the requirements to continue to pursue one's major course of study.<sup>[78]</sup> Various empirical inquiries have been aimed at measuring academic self-efficacy.<sup>[79][80][81]</sup>

Positive academic emotions, such as pride, enthusiasm, and enjoyment, are likely to be influenced by the level of self-efficacy an individual holds. This is because self-efficacy has been linked to an individual's belief in their ability to successfully complete tasks. Therefore, as an individual's self-efficacy increases, they may be more likely to experience positive academic emotions.<sup>[82]</sup>

**Eating self-efficacy**[...]

Eating self-efficacy refers to an individual's perceived belief that they can resist the impulse to eat.<sup>[83]</sup>

**Other**[...]

Other areas of self-efficacy that have been identified for study include teacher self-efficacy<sup>[84]</sup> and [technological self-efficacy](#).

**Clarifications and distinctions**[...]

**Self-efficacy versus Efficacy**

Unlike [efficacy](#), which is the power to produce an effect—in essence, [competence](#)—the term self-efficacy is used, by convention, to refer to the belief (accurate or not) that one has the power to produce that effect by completing a given task or activity related to that competency. Self-efficacy is the belief in one's efficacy.

**Self-efficacy versus Self-esteem**

Self-efficacy is the perception of one's own ability to reach a goal; self-esteem is the sense of self-worth. For example, a person who is a terrible rock climber would probably have poor self-efficacy with regard to rock climbing, but this will not affect self-esteem if the person does not rely on rock climbing to determine self-worth.<sup>[52]</sup> On the other hand, one might have enormous confidence with regard to rock climbing, yet set such a high standard, and base enough of self-worth on rock-climbing skill, that self-esteem is low.<sup>[85]</sup> Someone who has high self-efficacy in general but is poor at rock climbing might have misplaced confidence, or believe that improvement is possible.

**Self-efficacy versus Confidence**

Canadian-American psychologist [Albert Bandura](#) describes the difference between self-efficacy and confidence as such:<sup>[86]</sup>

the construct of self-efficacy differs from the colloquial term 'confidence.' Confidence is a nonspecific term that refers to strength of belief but does not necessarily specify what the certainty is about. I can be supremely

confident that I will fail at an endeavor. Perceived self-efficacy refers to belief in one's agentive capabilities, that one can produce given levels of attainment. A self-efficacy belief, therefore, includes both an affirmation of a capability level and the strength of that belief.

#### **Self-efficacy versus Self-concept**

Self-efficacy comprises beliefs of personal capability to perform specific actions. Self-concept is measured more generally and includes the evaluation of such competence and the feelings of self-worth associated with the behaviors in question.<sup>[52]</sup> In an academic situation, a student's confidence in their ability to write an essay is self-efficacy. Self-concept, on the other hand, could be how a student's level of intelligence affects their beliefs regarding their worth as a person.

#### **Self-efficacy as part of core self-evaluations**

Timothy A. Judge *et al.* (2002) has argued that the concepts of [locus of control](#), [neuroticism](#), generalized self-efficacy (which differs from Bandura's theory of self-efficacy) and [self-esteem](#) are so strongly correlated and exhibit such a high degree of theoretical overlap that they are actually aspects of the same higher order construct, which he calls [core self-evaluations](#).<sup>[87]</sup>

#### **Yorum**

Ben kendime yeterim demek bile yetersizliğin algılanmamasıdır. İnsanlar mutlaka destek, öneri, dayanak almalıdırlar, uzmandan da aydınlanma gerektiğinin farkında olmalıdırlar.

Psikolojide kendine yeterlilik, kendi kapasitesinin istekleri karşılması, belirli hedeflere ulaşmasıdır.

Kişiliğin iyilikte olması, kendisine güven duyulması, depresyondan kurtulması beklenir. Ancak düşük profili olmamalı, yoksa mukayese edince, stres ve depresyon içine girecektir.

Genel bakış olarak, kendi yaklaşımlardaki teoremler:

Sosyal Bilinç durumu:

Sosyal Öğrenme durumu:

Kendini tanımlama durumu:

Kendini konumlandırma durumu: 1) Başarı ve tamamen çözümleyecek şekilde hedeflendirebilir.

2) Stabilité, devamlı çalışma ve azim içindedir.

3) Kendini kontrol kapasitesi vardır.

Kendisinin etkinliği açısından kaynak olanlar: 1) Uсталık deneyimleri, kendisine olumlu katkıları olacaktır.

2) Sosyal modelde çeşitli deneyimlerinin olması, vekalet etme boyutundaki başarıları,

3) Başarılı olmaya olan inanç; daha önce yaptığım gibi bunu da hallederim demesi katkı sağlamaktadır.

Psikolojisi açısından, kendi yapabilirliği açısından kendi kapasitesine bakar, az veya kapasitesi düşük ise, geliştirmeye çalışacaktır. Bunun için fiziksel gücü, sağlığı yerinde olmalıdır.

Bazı durumlarda kapasitesi yüksektir, belirli alanda yükselmesi daha yeterinde olacaktır.

Etkinlik çalışma alanında olması bir doğal beklenti olmaktadır. Kendisine güveni olanın daha fazla öğrenme ve yapabilme olanağı da sağladığı görülmektedir.

Birey kendi etkinlik boyut motivasyona etkili olur, bu negatif veya pozitif yöndedir. Yardımsız kalmayı hissetmek, başarıma çabası altına olan için çok etkin olmayabilmektedir.

Düşünme paterni kendisine güven olması ile daha etkin olmaktadır. 1) Bazı kişiler zor olduğu iddiasında iken, bazıları da kolay demektirler,

2) Bazı kişiler yapamayacağı inancı olurlar.

- 3) Yeterli hissedenler çok sorumluluk alarak, daha geniş alanda etkinlik kurabilirler.
- 4) Bazı kişiler yapabilir olsa bile zoru görünce vaz geçebilirler.
- 5) Genellikle suçlu olarak dış etkenler bulunur, ama bu kendi yeteneği boyutunda olsa bile yapılır.

Sağlık davranışları, birçok yaklaşımlarda teknik ve kullanım açısından bireysel algı öne çıkmaktadır.

Kişi kendi boyutu ile karşındaki ilişkide gerçek yapıya ulaşırsa, ancak huzur bulabilir. En önemli örnek sevgidir. Kişi neden, niçin sevdiği ötesinde, uygunluk bile olmadan sevebilir, bu karşılıklı olursa olay tamamlanır. Burada algıların gerçeklik üzere, duygusal yapıda da gerçeklik boyutuna uygun olmalıdır.

Zorlama ile başarı oluşmaz, bu açıdan motivasyon önemlidir. Altın kafeste olan bülbül doğa, tabiat demesi gibi olur. Başarı için ek güç gerektiğinde, normal yaşamda bile insan çalışması için, motivasyon önemlidir. Birçok marş, flama bu yapıda olmaktadır.

Kişinin kendi yapısı ve yeterliliği önemlidir. Özellikle savaşta tek asker hiçbir gücü olmadığı sanılabilir, ama bir bütün olarak durduklarında, ölmekten korkmayan denilir, gerçekte korkmalıdır, ama vatan için feda olsun diyenler tarafından bu hat kırılmaz.

Kıbrıs'ta olan asker arkadaşım, *tarlaya yayıldık, 1.5 metre çukur açtık, nokta atışla etkin olduk, bizi vurmaları zor idi, korkup kaçacağımızı sandılar, 1800 kişiye toplam 60 bin kişi idiler ama başaramadılar* demiştir.

Temelde düşük görüntü yaklaşımı vardır:

- Yapacağı görev çok zor tanımı olur ve zayıf planlama ile başarısızlık gözlenir, gerçekte ise yapabilecek güçleri vardır.
- Kişi çöküntü içinde olursa, yapacağı yaklaşım olmaz, başarısızlık kaçınılmazdır.
- Kendi gücünü abartır, daha üst yaklaşım olduğunu sanır, ama çöker.
- Gücünden fazla güç verirler, o da yapamayacağını anlar, kavrır, vaz geçer.
- Bireye ait faktörler, hastalık yanında, yüksek başarılı bir kişiye basit bir matematik problemini çözemeyebilir. Kısaca dış faktörler kapasitesini göstermekte zararlı olabilir.

Dış faktörler azımsanmamalıdır.

Performans doğrudan sağlık ile etkili olmaktadır. Bu olumlu ise farklı, hastalık boyutu olarak kişi kendisini abartabilir, aşağılayabilir, bu da bir sorundur. Gerçekle bağını koparırsa tedavi edilmesi gerekir.

Sigara tek içimle bile solunum yolunu tahriş ettiğini bilen, hatta bir hekimin içmesi, akciğer sorunları olmasına karşın, bırakmaması da bir gerçeklik algı hatasıdır denilebilir.

Kültürlere göre farklı olsa da bazı kültürlerde kendi kontrolü kendisinde olduğu, bilgi alıp, rıza kendisinde ve sorumlu kendisi iken, diğerleri toplumu kontrol etmek, dikta ve zorlama ile yapmaları da bir haktır. Çocuk gibi görmeleri, bilmez, anlamaz, kavramaz gerekçesi ile yaklaşımları, zamanımızda çocukların bile kabul etmedikleri yaklaşım yapılamayacağını kaçırmaktadırlar.

Öğrenciler bile verilen notu değil, kendilerinin hak ettikleri notu itemektedirler.

Kişinin etkinliği üzerine olan faktörler:

- 1) Deneysel faktörler, etkin becerikli olma boyutu, hekimlikte staj davranışı çok önemlidir.



- 2) Onlar yapıyorsa ben de yaparım davranışı, kabiliyetinin gerçekliğini kaldırmaktadır.
- 3) Sosyal etkileşim, bir teşvik, motivasyon, önemli bir kazanç olmaktadır.
- 4) Psikolojik faktörler ötesinde, fizyolojik yapı da önemlidir. Tamir yapanın el kontrolü iyi olması beklenir. İnanışlarda fizyolojik yapıya etkisi ile aktif olabilirler.

Ben yaparım ötesinde, sosyal yapı da uygun olmalıdır. Bir kişi teknisyenlik diploması olan mı, yoksa rastgele yapanı mı tercih etmelidir?

İkiz bile olsalar, eğitim alan, pratik yapanın yapma kapasitesi olacağı unutulmamalıdır. Teorik model değil, aktif uygulanabilir olan seçilmelidir

Yardım etmek, yardım almak, karar öncesi gereklidir. Burada yanlış ve zarara yöneltmesi de kabul edilemez.

Bunlar bireyin kararında doğru, haklara, hak edişe göre olmasını sağlamak olmalı, sorumluluk ona bırakılmalıdır.

Etkin öğrenme boyutunda bir öğrenci kendisini yabancı hissediyorsa, sınıf ile uyum sağlamamış sorun yaşamaktadır.

Motivasyon olmadan öğrenme tam olmamaktadır.

Sağlıklı olmak, eğitim faaliyetlerini algılamak, farkındalık ve yapabilmek için gereklidir.

Engelli, sorunlu olanların da özel eğitime gereksinimi vardır, bu eğitimciler özel amaca yönelik eğitilmiş olmaları gerekir.

Akademik anlatımda birey bu düzeyde olmalıdır. Bazı kelimeleri anlar ama yanlış yorumlama sık rastlanır.

İnsanların öğrenmek istedikleri ana temel bilim öne çıkmalıdır. Matematik isteyen bakış açısı ile Biyolojik öğrenmek isteyen farklı yapıdadırlar.

Teknik eğitim için beceri gerekir. Hekimlikte de beceri önemlidir.

Kitabı ver, okusun, anlasın ve kavrasın demek eğitimi bilmeyenin sözüdür.

Yazılı metin yorum, ek bilgi ve beceriler ile desteklenmelidir. Her hastanın ayrı, özel ve özgün olduğu Hekimliğin ilk kuralıdır, kitaba uymazlar.

Hem içsel hem dışsal motivasyon önemlidir. Bunun kaynağı ve sürmesi de sevgi ve insanlıkta olmak ile olmaktadır.

Tıp ilk senede aile ziyaretleri, hekimlerle birlikte olmak, onlara yardım edildiği, ona bir destek, partner olmak işe bu işe devam edilir. Bu amaçla ilk sene Mesleki Beceriler uygulaması, maketler ile olsa da Tıp bilime bağlanmayı sağlamaktadır

Bir iş yaparsanız, bir performans gösterirseniz, buna göre yaklaşım yapılmalıdır.

Sporcularda belirli bir başarıyı gösterenler daha sonra madalya için yetiştirilir. Burada metot Mentorluk değil, Koçluk olmalıdır.

Sağlık boyutu çok önemlidir. Dikkat, korunmak ve tedbir öncelikle öğretilmeli ve uygulanmalıdır.

Hekimler hasta ile uğraştığına göre bulaşıcı hastalıklar önemli bir korunması gereken olmaktadır, her hasta bir tehdit olabilir, dikkat etmelidir.

İnsanlar ana konu ve bilim dalı ile uğraşırken, bir bakıma zihin boşaltma, bir bakıma daha geniş kavranması için ikinci bir uygulamaya girerler. Hekimlerde sanat, felsefe ile uğraşırlar. Biyoloji güçlü olduğu için bahçe ve nadir çiçekçilik hedefleri arasında olabilmektedir.

Eğitim sadece kendisi değil, sosyal ve aynı zamanda akademik boyutu ile gündeme gelmektedir. Akademik boyut profesör olunca bitme değil, daha yeni başladığı söylenebilir. Birey sevmesi ve ilgisinin bir boyut olarak oluşması ile devamlılığı ister veya abu kadar yeter diyerek mesleğini icra etmeye başlar.

Bazı durumlarda iştahı kesilip, depresyon boyutu da gözlenebilmektedir.

Güvenlik boyutu düşünülmelidir. Ben yaparım ama ne kadar etkili olabilirim. Sıklıkla dener, bozmadan önce bir teknisyen çağırırız, ki bize daha pahalıya mal olur.

Kendini değerlendirmek için bireyin kendisini bilmesi gerekir. Bir sınavda çalışmadan, emin olamaz, ama çalışmış ise kitap böyle yazıyor diye itiraz eder.

Beceri ve yapabilmek, etkin olduğunu görmek, bir güven kazanma ötesinde, daha ilerlemenin gelmesini de rol oynamaktadır.

Bireysel etkinlik ile bireysel kapasite kabul etmek, sevmek, mutlu olmak ile bu devamlılık sağlanmaktadır.

Bireysel etkinlik özellikle Hekimlikte kendisini ve hocaların irdelemesi için önemlidir. Bu açıdan olgu sunumları öne çıkarılmaktadır.

## Personal identity, Wikipedia<sup>17</sup>

**Personal identity** is the unique [numerical identity](#) of a [person](#) over time.<sup>[1][2]</sup> Discussions regarding personal identity typically aim to determine the necessary and sufficient conditions under which a person at one time and a person at another time can be said to be the *same* person, persisting through time.

In [philosophy](#), the **problem of personal identity**<sup>[3]</sup> is concerned with how one is able to identify a single person over a time interval, dealing with such questions as, "What makes it true that a person at one time is the same thing as a person at another time?" or "What kinds of things are we persons?"

In contemporary [metaphysics](#), the matter of personal identity is referred to as the *diachronic problem* of personal identity.<sup>[4]</sup> The *synchronic problem* concerns the question of what features and traits characterize a person at a given time. [Analytic philosophy](#) and [continental philosophy](#) both inquire about the nature of identity. Continental philosophy deals with conceptually maintaining identity when confronted by different philosophic [propositions](#), [postulates](#), and [presuppositions](#) about the world and its nature.<sup>[5][6]</sup>

### **Continuity of substance**[...]

#### **Bodily substance**[...]

One concept of personal persistence over time is simply to have continuous bodily existence.<sup>[7]</sup> As the [Ship of Theseus](#) problem illustrates, even for inanimate objects there are difficulties in determining whether one physical body at one time is the same thing as a physical body at another time. With humans, over time our bodies age and grow, losing and gaining matter, and over-sufficient years will not consist of most of the matter they once consisted of. It is thus problematic to ground the persistence of personal identity over time in the continuous existence of our bodies. Nevertheless, this approach has its supporters who define humans as a biological organism and [asserts](#) the [proposition](#) that a [psychological relation](#) is not necessary for personal continuity.<sup>[8]</sup> This personal identity [ontology](#) assumes the [relational theory](#)<sup>[8]</sup> of [life-sustaining processes](#) instead of bodily continuity.

The [teletransportation problem](#) of [Derek Parfit](#) is designed to bring out [intuitions](#) about corporeal continuity. This thought experiment discusses cases in which a person is [teleported](#) from Earth to Mars. Ultimately, the inability to specify where on a spectrum does the transmitted person stop being identical to the initial person on Earth appears to show that having a numerically identical physical body is not the criterion for personal identity.<sup>[9]</sup>

#### **Mental substance**[...]

In another concept of [mind](#), the set of [cognitive faculties](#)<sup>[c]</sup> are considered to consist of an [immaterial substance](#), separate from and independent of the body.<sup>[10]</sup> If a person is then identified with their mind, rather than their body—if a person is considered to *be* their mind—and their mind is such a non-physical substance, then personal

identity over time may be grounded in the persistence of this non-physical substance, despite the continuous change in the substance of the body it is associated with.

The mind-body problem<sup>[11][12][13][14]</sup> concerns the explanation of the relationship, if any, that exists between minds, or [mental processes](#), and bodily states or processes. One of the aims of philosophers who work in this area is to explain how a non-material mind can influence a material body and vice versa.

This is controversial and problematic, and adopting it as a solution raises questions. [Perceptual](#) experiences depend on [stimuli](#) which arrive at various [sensory organs](#) from the external world and these stimuli cause changes in [mental states](#); ultimately causing [sensation](#).<sup>[d]</sup> A [desire](#) for food, for example, will tend to cause a person to move their body in a manner and in a direction to obtain food. The question, then, is how it can be possible for conscious experiences to arise out of an organ (the [human brain](#)) possessing electrochemical properties. A related problem is to explain how [propositional attitudes](#) (e.g. beliefs and desires) can cause [neurons](#) of the brain to fire and muscles to contract in the correct manner. These comprise some of the puzzles that have confronted [epistemologists](#) and [philosophers of mind](#) from at least the time of [René Descartes](#).

Continuity of consciousness[...]

**Locke's conception**[...]

[John Locke](#) considered personal identity (or the [self](#)) to be founded on [consciousness](#) (viz. [memory](#)), and not on the [substance](#) of either the [soul](#) or the [body](#).<sup>[15]</sup> Chapter 27 of Book II of his *Essay Concerning Human Understanding* (1689), entitled "On Identity and Diversity", has been said to be one of the first modern conceptualizations of consciousness as the repeated self-identification of [oneself](#). Through this identification, [moral responsibility](#) could be attributed to the [subject](#) and punishment and [guilt](#) could be justified, as critics such as [Nietzsche](#) would point out.

According to Locke, personal identity (the self) "depends on consciousness, not on substance" nor on the soul. We are the same person to the extent that we are conscious of the past and future thoughts and actions in the same way as we are conscious of present thoughts and actions. If consciousness is this "thought" which "goes along with the substance...which makes the same person," then personal identity is only founded on the repeated act of consciousness: "This may show us wherein personal identity consists: not in the identity of substance, but...in the identity of consciousness." For example, one may claim to be a [reincarnation](#) of Plato, therefore having the same soul substance. One would be the same person as Plato only if one had the same consciousness of Plato's thoughts and actions that he himself did. Therefore, self-identity is not based on the soul. One soul may have various personalities.

Neither is self-identity founded on the body substance, argues Locke, as the body may change while the person remains the same. Even the identity of animals is not founded on their body: "animal identity is preserved in identity of life, and not of substance," as the body of the animal grows and changes during its life. On the other hand, identity of humans is based on their consciousness.<sup>[e]</sup>

This border case leads to this problematic thought that since personal identity is based on consciousness, and only oneself can be aware of one's consciousness, exterior human judges may never know if they are really judging—and punishing—the same person, or simply the same body. In other words, Locke argues that one may be judged only for the acts of the body, as this is what is apparent to all but God. We are only responsible for the acts of which we are conscious. This forms the basis of the [insanity defense](#)—one cannot be held accountable for acts of which one was [unconscious](#)—and therefore leads to philosophical questions:

personal identity consists [not in the identity of substance] but in the identity of consciousness, wherein if Socrates and the present mayor of Queenborough agree, they are the same person: if the same Socrates waking and sleeping do not partake of the same consciousness, Socrates waking and sleeping is not the same person. And to punish Socrates waking for what sleeping Socrates thought, and waking Socrates was never conscious of, would be no more right, than to punish one twin for what his brother-twin did, whereof he knew nothing, because their outsides were so like, that they could not be distinguished; for such twins have been seen.<sup>[16]</sup>

Or again:

PERSON, as I take it, is the name for this self. Wherever a man finds what he calls himself, there, I think, another may say is the same person. It is a forensic term, appropriating actions and their merit; and so, belong only to intelligent agents, capable of a law, and happiness, and misery. This personality extends itself beyond present existence to what is past, only by consciousness,—whereby it becomes concerned and accountable; owns and imputes to itself past actions, just upon the same ground and for the same reason as it does the present. All which is founded in a concern for happiness, the unavoidable concomitant of consciousness; that which is conscious of pleasure and pain, desiring that that self that is conscious should be happy. And therefore, whatever past actions it cannot reconcile or APPROPRIATE to that present self by consciousness, it can be no more concerned in it

than if they had never been done: and to receive pleasure or pain, i.e., reward or punishment, on the account of any such action, is all one as to be made happy or miserable in its first being, without any demerit at all. For, supposing a MAN punished now for what he had done in another life, whereof he could be made to have no consciousness at all, what difference is there between that punishment and being CREATED miserable? And therefore, conformable to this, the apostle tells us, that, at the great day, when everyone shall 'receive according to his doings, the secrets of all hearts shall be laid open.' The sentence shall be justified by the consciousness all person shall have, that THEY THEMSELVES, in what bodies soever they appear, or what substances soever that consciousness adheres to, are the SAME that committed those actions, and deserve that punishment for them.<sup>[16]</sup> Henceforth, Locke's conception of personal identity founds it not on the substance or the body, but in the "same continued consciousness", which is also distinct from the soul since the soul may have no consciousness of itself (as in [reincarnation](#)). He creates a third term between the soul and the body. For Locke, the body may change, while consciousness remains the same.<sup>[17][18]</sup> Therefore, personal identity, for Locke, is not in the body but in consciousness.

#### **Philosophical intuition[...]**

[Bernard Williams](#) presents a thought experiment appealing to the [intuitions](#) about what it is to be the same person in the [future](#).<sup>[19]</sup> The thought experiment consists of two approaches to the same experiment.

For the *first approach* Williams suggests that suppose that there is some process by which subjecting two persons to it can result in the two persons have "[exchanged](#)" bodies. The process has put into the body of person B the [memories](#), [behavioral dispositions](#), and [psychological characteristics](#) of the person who prior to undergoing the process belonged to [person A](#); and conversely with [person B](#). To show this one is to suppose that before undergoing the process person A and B are asked to which resulting person, A-Body-Person or B-Body-Person, they wish to receive a punishment and which a reward. Upon undergoing the process and receiving either the punishment or reward, it appears to that A-Body-Person expresses the memories of choosing who gets which treatment as if that person was person B; conversely with B-Body-Person.

This sort of approach to the thought experiment appears to show that since the person who expresses the psychological characteristics of person A to be person A, then intuition is that *psychological continuity* is the criterion for personal identity.

The *second approach* is to suppose that someone is told that one will have [memories erased](#) and then one will be [tortured](#). Does one need to be [afraid](#) of being tortured? The intuition is that people will be afraid of being tortured, since it will still be one despite not having one's memories. Next, Williams asked one to consider several similar [scenarios](#).<sup>[1]</sup> Intuition is that in all the scenarios one is to be afraid of being tortured, that it is still one's self despite having one's memories erased and receiving new memories. The last scenario is [identical](#) to the first.<sup>[2]</sup>

In the first approach, intuition is to show that one's *psychological continuity* is the criterion for personal identity, but in second approach, intuition is that it is one's *bodily continuity* that is the criterion for personal identity. To resolve this conflict Williams feels one's intuition in the second approach is stronger and if he was given the choice of distributing a punishment and a reward he would want his body-person to receive the reward and the other body-person to receive the punishment, even if that other body-person has his memories.

#### **Psychological continuity[...]**

In [psychology](#), personal continuity, also called **personal persistence** or **self-continuity**, is the uninterrupted connection concerning a particular person of their private life and [personality](#). Personal continuity is the union affecting the facets arising from personality in order to avoid [discontinuities](#) from one moment of [time](#) to another time.<sup>[1][20]</sup>

Personal continuity is an important part of [identity](#); this is the process of ensuring that the qualities of the mind, such as [self-awareness](#), [sentience](#), [sapience](#), and the ability to [perceive](#) the relationship between oneself and one's environment, are consistent from one moment to the next. Personal continuity is the property of a continuous and connected period of time<sup>[21][22]</sup> and is intimately related to do with a person's body or physical being in a single [four-dimensional continuum](#).<sup>[23]</sup> [Associationism](#), a theory of how ideas combine in the mind, allows events or views to be associated with each other in the mind, thus leading to a form of learning. Associations can result from [contiguity](#), similarity, or contrast. Through contiguity, one associates ideas or events that usually happen to occur at the same time. Some of these events form an [autobiographical memory](#) in which each is a personal representation of the general or specific events and personal facts.

Ego integrity is the psychological concept of the [ego](#)'s accumulated assurance of its capacity for order and meaning. Ego identity is the accrued [confidence](#) that the inner [sameness](#) and continuity prepared in the past are matched by the sameness and continuity of one's meaning for others, as evidenced in the promise of a career. [Body and ego](#) control organ expressions<sup>[24][25][26][27][28]</sup> and of the other attributes of the dynamics of a physical system

to face the [emotions of ego death](#)<sup>[29][30]</sup> in circumstances which can summon, sometimes, anti-[theonymistic self-abandonment](#).<sup>[24][31][32][33][34][35]</sup>

### **Identity continuum[...]**

It has been argued from the nature of [sensations](#) and [ideas](#) that there is no such thing as a permanent identity.<sup>[36]</sup> Daniel Shapiro asserts that one of four major views on identity does not recognize a "permanent identity" and instead thinks of "thoughts without a thinker"—"a consciousness shell with drifting emotions and thoughts but no essence". According to him this view is based on the Buddhist concept of [anatta](#), "a continuously evolving flow of awareness."<sup>[37]</sup> [Malcolm David Eckel](#) states that "the self-changes at every moment and has no permanent identity"<sup>[38]</sup>—it is a "constant process of changing or becoming;" a "fluid ever-changing self."<sup>[39]</sup>

### **Bundle theory of the self[...]**

[David Hume](#) undertook looking at the [mind-body problem](#). Hume also investigated a person's character, the relationship between human and animal nature, and the nature of [agency](#). Hume pointed out that we tend to think that we are the same person we were five years ago. Though we've changed in many respects, the same person appears present now as was present then. We might start thinking about which features can be changed without changing the underlying self. Hume denied a distinction between the various features of a person and the mysterious self that supposedly bears those features. When we begin [introspecting](#).<sup>[40]</sup>

[We] always stumble on some particular perception or other.... I may venture to affirm of the rest of mankind, that they are nothing but a [bundle](#) or collection of different perceptions which succeed each other with an inconceivable rapidity and are in perpetual flux and movement.

It is plain that in the course of our thinking, and in the constant revolution of our ideas, our imagination runs easily from one idea to any other that resembles it, and that this quality alone is to the fancy a sufficient bond and association. It is likewise evident that as the senses, in changing their objects, are necessitated to change them regularly, and take them as they lie contiguous to each other, the imagination must by long custom acquire the same method of thinking, and run along the parts of space and time in conceiving its objects.<sup>[41]</sup>

Note in particular that, in Hume's view, these perceptions do not *belong to* anything. Hume, similar to the [Buddha](#),<sup>[42]</sup> compares the soul to a [commonwealth](#), which retains its identity not by virtue of some enduring core substance, but by being composed of many different, related, and yet [constantly changing elements](#).<sup>[43]</sup> The question of personal identity then becomes a matter of characterizing the [loose cohesion](#)<sup>[4]</sup> of one's personal experience.<sup>[4]</sup>

In short, what matters for Hume is not that 'identity' exists, but the fact that the relations of causation, contiguity, and resemblances obtain among the perceptions. [Critics](#) of Hume state that in order for the various states and processes of the mind to seem unified, there must be something which perceives their unity, the existence of which would be no less mysterious than a personal identity. Hume solves this by considering substance as engendered by the *togetherness* of its properties.

### **No-self theory[...]**

The "no-self theory" holds that the self [cannot be reduced](#) to a bundle because the concept of a self is incompatible with the idea of a [bundle](#). [Propositionally](#), the idea of a bundle implies the notion of bodily or psychological relations that do not in fact exist. [James Giles](#), a principal exponent of this view, argues that the *no-self* or *eliminativist theory* and the bundle or [reductionist](#) theory agree about the non-existence of a [substantive](#) self. The reductionist theory, according to Giles, mistakenly [resurrects the idea](#)<sup>[k]</sup> of the self.<sup>[44]</sup> in terms of various accounts about [psychological relations](#).<sup>[4]</sup> The no-self theory, on the other hand, "lets the self-lie where it has fallen".<sup>[45]</sup> This is because the no-self theory rejects all theories of the self, even the bundle theory. On Giles' reading, Hume is actually a no-self theorist and it is a mistake to attribute to him a reductionist view like the bundle theory. Hume's [assertion](#) that personal identity is a [fiction](#) supports this reading, according to Giles.

The Buddhist view of personal identity is also a no-self theory rather than a reductionist theory, because [the Buddha](#) rejects attempts to [reconstructions in terms of consciousness, feelings, or the body in notions of an eternal/permanent, unchanging Self](#),<sup>[46]</sup> since our thoughts, personalities and bodies are never the same from moment to moment, as specifically explained in [Śūnyatā](#).<sup>[47]</sup>

According to this line of criticism, the [sense of self](#) is an [evolutionary artifact](#),<sup>[48]</sup> which saves time in the circumstances it evolved for. But sense of self breaks down when considering some events such as [memory loss](#),<sup>[49]</sup> [dissociative identity disorder](#), [brain damage](#), [brainwashing](#), and various [thought experiments](#).<sup>[48]</sup> When presented with [imperfections](#) in the intuitive sense of self and the consequences to this concept which rely on the [strict concept](#) of self, a tendency to [mend the concept](#) occurs, possibly because of [cognitive dissonance](#).<sup>[49]</sup>

### **Experimental philosophy[...]**

Since the 21st century, philosophers have also been using the methods of psychological science to better understand philosophical intuitions.<sup>[49]</sup> This empirical approach to philosophy is known as [Experimental philosophy](#) or "xPhi" for short. Studies in xPhi have found various psychological factors predict variance even in philosophers' views about personal identity.<sup>[50]</sup>

#### **Moral self-theory**[...]

Findings from xPhi suggest that moral intuitions may have a major influence on our intuitions about personal identity. For example, some experimental philosophers have found that when a person undergoes a dramatic change (e.g., traumatic brain injury), people are less likely to think that the person is the "same" after their dramatic change if the person became morally worse (as opposed to morally better).<sup>[51]</sup> Data like this support the "moral self-hypothesis", that "moral traits are essential" to personal identity,<sup>[52]</sup> with some going as far as saying that, "When someone undergoes dramatic mental change, their numerical identity—whether they're the same person as they were before—can seem to become disrupted".

#### **Numerical and qualitative**[...]

While the direction of change (e.g., moral improvement vs. moral deterioration) has been found to cause substantial shifts in peoples' judgments about personal identity, multiple studies find that none of these shifts constitute thinking that someone is numerically non-identical to the person they were before the change—such that the person before the change is one person and the person after the change is an entirely separate second person: when people were asked how many people are described in cases of dramatic moral change, the vast majority of answers were "one" (rather than two or more).<sup>[53]</sup> This aligns with more recent evidence that these shifts in intuitions about personal identity are about qualitative identity (i.e., how similar one is to a prior version of themselves) rather than numerical identity (i.e., whether there are two or more people described by cases in which a person undergoes a dramatic change).<sup>[54]</sup>

#### **Yorum**

Kişiliğin tanımlaması, kanımca büyük hatadır. Bir kişinin birçok farklı tutum ve davranışları olması doğal ve gerçektir. Bu açıdan kalıp değil, bir davranışa göre etki, tepkisi daha net açıklayıcı olacaktır.

Kişiliğin tanımlanması, oluşan problemlerde, kendi kendisine sorgu sormalıdır. Bazı zamanlarda nasıl olması, diğer zamanlarda da farklı kişilik göstermesi nasıl olmaktadır? Analitik olması ile kişinin kendisini irdelemesi olasıdır. Bazı kuramlar içinde de olabilir.

İnsanın fiziksel yapısı zaman içinde aynı olmamaktadır. Diabet, hipertansiyon etkilemektedir. Etkileşim tüm yaşam boyutunu değiştirdiği görülmektedir.

Mental düşünce boyutu ise, somut değil, soyuttur. Algılara göre değişebilmektedir. Duygularımız bizim etkinliğimizi etkilemektedir.

Kişilik tanımlamada, mental yapının önemi belirgindir.

Kişisel tanımlama, bedensel değil, ruhsal olarak tanımlanması yeterli olmaz, kişilik, bir ruhta birkaç kişilik olabilmektedir.

Kişisel olarak bir kişinin birçok durumda farklı yapısı, kişiliği olduğu gözlenmektedir.

Felsefik yaklaşım olarak, gelecekte kişinin değişimi, bir bakıma göç etmesi yorumlanmaktadır. İki kişi ve bedensel farklı olurlarsa, ödül veya cezalandırma kaçınma yaklaşımlarına göre davranışları değişmektedir.

Hafıza ve geçmişe göre eziyet görme endişesinin oluşması, insanlık üzere olursa, endişe ve korku duymasına gerek kalmamaktadır.

Psikolojik devamlılık, kişinin, kendi kişiliğinin yaşantısı ile ilintili olması ve değişim gerektirmemesi ile oluşmaktadır. Farkındalık, algı, karar ve yaklaşımlarında değişime gerek duymaması ile oluşmaktadır.

Ego ile ilintili olmalı, güvenlilik temel olmalıdır.



Kendini bulma yapısında devamlılık esastır. Duygu, düşünce ve fikirler sabit değil, değişebilir olgulardır. Farkındalığın devamlı olması bir yöntem olmakta, Budistler kullanmaktadırlar. Devamlı değişim, köprünün altında sular akar ama köprü kalıcıdır, suyun kendisi değişir.

Kişilik birçok davranışı kapsayan bir yapıdır. Kişinin kendisini bulması bu açıdan gerekli olduğunu belirtenler vardır.

Deneysel psikoloji dahil, insanın içinde olan sevgi boyutu ortaya çıkarılmalı, bunun köreltilmesinin önüne geçilmelidir.

Kimlik yapısına göre öngörüler değişebilmektedir.

Bazı kişiler mental dramatik değişim sonra, çok farklı yapıda olabilmektedirler.

İnsanın yönü değişirse, kişilik boyutunda karmaşa oluşabilir, değişimden sonra çok farklı kişi olabilir. Tatile çıkan, göç eden bir kişi göç öncesi ile göç sonrası çok farklı olabilir.

Kimin nasıl değişeceği ise, ancak algıladıktan sonra fark edilebilir.

Farklı ortamda, farklı kişilikler, göçlerden sonra kimliklerde değişim beklenilebilir.

Bazı durumlarda, farklı kişilikleriniz olabilmektedir. Bu durumlara göre yapımız tümden farklıdır, sanki başka kişi gelmiş gibi, kişilik göçü olmaktadır.

### Right to personal identity, Wikipedia<sup>18</sup>

The **right to personal identity** is recognised in international law through a range of declarations and conventions. From as early as birth, an individual's identity is formed and preserved by registration or being bestowed with a name. However, [personal identity](#) becomes more complex as an individual develops a conscience. But [human rights](#) exist to defend and protect individuality, as quoted by Law Professor Jill Marshall "Human rights law exist to ensure that individual lifestyle choices are protected from majoritarian or populist infringement."<sup>[1]</sup> Despite the complexity of personal identity, it is preserved and encouraged through privacy, personality rights and the right to self-expression.

#### Concept and history[...]

The right to personal identity begins with the [right to life](#). It is only through existing that individuals can cultivate their identity. Nevertheless, since ancient Greek philosophy, humans have been recognised with a "soul", making them more than physical bone and flesh. The [Universal Declaration of Human Rights](#) was created to preserve the biological and philosophical elements of human beings since its establishment in 1948. Therefore, the notion of individual identity and personality has been encouraged and preserved from the birth of human rights. However, throughout the years there have been developments towards the protection of personal identity through avenues that manifest identity such as private life, expression rights, personality rights and the right to know your biological origin.

#### Private life[...]

Article 8 of the [European Court of Human Rights](#) has been interpreted to include "personal identity" within the meaning of "private life."<sup>[2]</sup> Article 8 protects against unwanted intrusion and provides for the respect of an individual's private space. Professor Marshall explains that this space is necessary for individuals to "think reflectively without interference" and "to be in control of one's own faculties."<sup>[3]</sup> as Macklem puts it: "independence of mind."<sup>[4]</sup> This protection of inner privacy allows individuals to develop and cultivate their personal identity. "Private life" has been interpreted to protect the development of relationships. The ECHR highlighted in the case of *Bruggemann and Scheuten v Germany Yearbook* the significance of relationships concerning the "emotional field" and "the development of one's own personality."<sup>[5]</sup>

With respect of privacy comes respect for personal autonomy, which Article 8 has also been interpreted to protect.<sup>[6]</sup> The [ECHR Online](#) states that the scope of Article 8 is to "embrace personal autonomy" and the freedom to make choices without the interference of the state to develop one's own personal life. As illustrated by the [Stanford Encyclopaedia of Philosophy](#), through protecting a person's autonomy, a person's identity is also protected, as both are integral to each other.

### Expression rights[...]

The Declaration of Human Rights Article 19 and Article 10 of the ECHR give everyone the right to freedom of opinion and expression. Macklem explains that "[freedom of expression](#) is not merely the freedom to communicate one's voice to others. It is more importantly the freedom to develop a distinctive voice of one's own."<sup>[7]</sup> Therefore, Articles 19 and 10 encourage the manifestation of personal identity. In the case of *Handyside v UK* the court stated "Freedom of expression constitutes one of the essential foundations of such a society, one of the basic conditions for its progress and for the development of every man."<sup>[8]</sup> Freedom of expression not only endorses individuals to participate and contribute to public life but it also gives them the opportunity to discover who they personally are.

Article 9 of the ECHR also provides the right to freedom (and the manifestation) of thought, conscience and religion. According to [Locke](#), thought and consciousness establish personal identity, for these are the foundations of who a person is. In addition, a person's beliefs also contribute to internal and external identity.<sup>[9]</sup> For example, some believe women who have freely chosen to wear the Islamic headscarf or full-face veil are expressing their religious beliefs and personal identity. This has led to much debate and controversy within states which have banned the wearing of full-face veils in public.

### Full-face veils[...]

As of 2011, both Belgium and [France](#) have banned the full-face Islamic veil in public places. The ban occurred under the administration of [President Sarkozy](#), who stated that veils oppressed women and were "[not welcome](#)" in France. But Marshall highlights that the ban is disproportionate and it is not government's place to determine what women should wear especially when it misrecognizes her and disrespects her identity and personality.<sup>[10]</sup> While France explains that the intentions of the ban were to promote public order and secularism, *Arslan v Turkey* held that Article 9 had been violated<sup>[11]</sup> and that France has failed to recognise the intrinsic worth of women who freely choose to wear such veils.<sup>[12]</sup> As illustrated under Article 1 of the Declaration of Human Rights, all beings are born equal and therefore have equal worth. Finally, [Amnesty International](#) has repeatedly urged France not to impose the ban, saying it violates European human rights law.<sup>[citation needed]</sup>

The issue of the full-face veil ban in France and Belgium illustrates the extent of legal protection an individual has on their personal identity. Being empowered to make self-determined choices, such as freely choosing to wear a full-face veil to illustrate beliefs, Marshall believes, is an interpreted concept of human dignity and human freedom, allowing each woman's identity to be legally recognised.<sup>[13]</sup> The enjoyment of these rights and freedoms in the ECHR are protected under Article 14, and "shall be secured without discrimination regardless of sex, race, colour, language, religion, political or other opinion, national or social origin, association with a national minority, property, birth or other status."

However, these are the opinions of only some scholars. This is a contested issue and others believe that the banning of full-face veils is about liberating females to express their sexuality and providing them the opportunity to show the world who they truly are.<sup>[14]</sup> These aspects also promote and encourage personal identity.<sup>[citation needed]</sup>

### Personality rights[...]

The right to have and develop a personality is addressed in Article 22 of the UDHR: "Everyone is entitled to the realization of the rights needed for one's dignity and the free development of their personality." Article 29 also protects the right to develop one's personality: "[e]veryone has duties to the community in which alone the free and full development of his personality is possible." Manuc explains that personality rights can be defined as those expressing the quintessence of the human person, and are intrinsic to being human.<sup>[15]</sup> These rights recognise the "spirit" within an individual and have developed from the issues of privacy. Personality rights emerged from the German legal system in the late twentieth century to seek distance from the horrors of Nazism.<sup>[16]</sup> It was also a mechanism to improve tort law surrounding privacy, as illustrated in the *Criminal Diary*<sup>[17]</sup> case.

The case concerned the issue of personality structure and having the right to determine oneself. Ederle explained this as a right individuals have to choose how to be related in the world. Through the help of the [German Constitutional Court](#), an individual can actively seek and create an intimate sphere so his personality can develop and be protected. Some states see no need for a specific law to personality, as their system of law possesses a different foundation for personality protection.<sup>[18]</sup> For example, France, South Africa and England have an all-embracing law that protects an individual's interest concerning physical integrity, feelings, dignity and privacy and identity.<sup>[19]</sup> However, in addition to substantial protection to personality through privacy, the Netherlands and Austria also recognise a general right to personality.<sup>[20]</sup>

### Blood and biological right[...]

The [UN Convention on the Rights of the Child](#)<sup>[21]</sup> stresses the value and importance of a child's identity. Giroux and De Lorenzi separate the understanding of identity into two parts: static and dynamic. The static aspects of

identity concern attributes that make one visible to the outside world, for example, physical features, sex, name, genetics, and nationality.<sup>[22]</sup> Dynamic aspects include morals and religious and cultural characteristics.<sup>[23]</sup> Under Article 7, a child has a right to have a "legal" identity by being registered, and has a right to a name and a nationality. These protect mainly the static aspects of identity. However, Article 8 protects and encourages the child's dynamic aspects of identity through preserving his or her identity in relation to nationality, name and family relations. Article 8 illustrates the state's duty to protect this right, both passively and actively.<sup>[24]</sup>

Articles 7 and 8 developed to confront the issues of children in political struggles and disappearances.<sup>[25]</sup> For example, *Gelman v Uruguay*<sup>[26]</sup> concerned the kidnapping of Maria Gelman which prevented her from developing relationships with her parents and concealing her true identity from her. 193 states have ratified the convention, making it the most-ratified convention in history, including all United Nation members except the United States, Somalia and South Sudan.<sup>[27]</sup>

Identity is also within people's genes as evidenced by debates concerning anonymity for gamete donation.<sup>[28]</sup> Since 2005, in the UK, donor-received people can contact their donor once over 18 to find out where they have come from and prevent genealogical bewilderment.<sup>[29]</sup> However, there are global differences towards the debate; for example, in Canada and the United States there are no regulations, whereas in Switzerland the donor must be willing to be identified, and in France, anonymity is forced.<sup>[30]</sup>

#### Criticisms[...]

There are some scholars who believe the right to identity must be treated with caution.<sup>[31]</sup> [Rosemary J. Coombe](#) expressed her concerns of personal identity becoming property as there is the belief that through marginalising identity, it could be accepted as private and exclusive property.<sup>[32]</sup> Lionel Bently is also concerned with this idea and highlights his worry through a quote from the *Du Boulay* case: "Property rights in 'identity'... have the potential to curtail the liberties of those who wish to build their own identities, in whatever way, and for whatever reason."<sup>[33]</sup> Other scholars believe that enshrining personal identity into the law is restricting people's choices and flexibility to transform and change who they are.<sup>[34]</sup> However, human rights can also perform the contrary and protect individuals' choices on personal identity. While developing personal identity comes down to the individual to manifest character and work out 'who they are,' Marshall highlights that jurisprudence has evolved to create a positive obligation on states to provide social conditions such as private and personality rights to be respected, demonstrating that the international audience acknowledges that legal recognition is necessary to allow individuals to choose how they want to live and who they are.<sup>[35]</sup>

#### Yorum

Kimse, hiçbir kimseye kimliği üzerinde sorgu yapamaz. Polis bile bir gerekçe olmadan kimlik sorgulayamaz.

Kişinin tanımlanmaması için bir gerekçe olmalıdır. Yolda giden kişiye sen kimsin, kimliğini göster denemez. Mutlaka bir asayiş ve kolluk kuvvetlerinde bir denetleme olmalıdır.

Ev arama ise, mutlaka bir mahkeme kararını gerekli kılar. Denetleme diye girilemez, bir gerekçe olmalı, bunun adli ve hukuk nizamı içinde olması da zorunludur.

Her insan doğması ile vatandaşlık ve insan olarak kimliğe sahip olur.

Bu haklar İnsan Hakları kapsamında olup, herhangi bir azaltma yapılamaz, talep bile olmadan doğrudan sağlanmalıdır.

Her bireyin yaşamı özel ve özgündür, karışılmaz, müdahale edilemez, ikna bile yasaktır. Sadece bilgilendirme yapılır ve rıza kendisinin, sorumlulukta kendisine aittir.

Suç ise, yazılı kanun ile saptanan durumlarda ihbar gereklidir, kolluk kuvveti gerekeni yapar. Bize düşen şahit olmak, somut verileri irdelemek, sunmak olmalıdır.

Her insan duyguları dahil, düşünce ve yaklaşımlarında açıklama yapmasa bile, düşüncesini söylemekte hür ve serbesttir.

Bu serbestlik hakaret, aşağılama ve suçlamayı kapsamaz, yaparsa suçlu olarak mahkum olabilir.

Kişilik hakları kendi statüsüne göre oluşmakta, öncelikle insan olması, sonra yaptıkları yaklaşımlar ve kurduğu aile ile de ek sorumlulukları taşır.

Basit olarak bilgilenip, rıza vermesi ve sorumluluğu taşıması bu açıdan önemlidir.

Bir kişinin kan tetkikleri ve biyolojik olarak incelenmesinin mutlaka geçerli bir gerekçesi olmalı, Tıbbi açıdan onaylanmalı ve şikâyetle de açık olmalıdır. Rıza olmadan yapılamaz. Yapılmak isteniyorsa mahkeme kararı gereklidir.

Suç ve suçlunun saptanması da yine mahkeme kararı ile olmaktadır.

Kişilik mahremiyeti denilerek, örtünmek, kimliğin gizlenmemesi olarak alınmamalıdır.

Kuran örtünme aynı zamanda soyut kavram olarak kullanılmakta, aklı örten şeylerin haram olması (şarap, uyuşturucu gibi) belirtilmektedir. Diğerleri gelenek boyutunda kalmakta, inanç ile bütünleşmiştir. Kolluk gücü için kimlik gereklidir.

Kişinin tanımlanması, test ile olsa bile, her bireyin birkaç şansı vardır, değişebilir, tövbe edebilir veya tam tersi gaddar ve canavar ruhlu olabilir, intikam peşinde koşabilir.

Ancak, Mahkemelerde geçmişe bakılarak, ceza verilmesi söz konusudur. Tekrarlayan suçlarda ceza giderek arttırılır.

### Identity politics, Wikipedia<sup>19</sup>

**Identity politics** is politics based on a particular identity, such as [race](#), [nationality](#), [religion](#), [gender](#), [sexual orientation](#), [social background](#), [social class](#).<sup>[1]</sup> Depending on which definition of identity politics is assumed, the term could also encompass other social phenomena which are not commonly understood as exemplifying identity politics, such as governmental migration policy that regulates mobility based on identities, or far-right nationalist agendas of exclusion of national or ethnic others. For this reason, Kurzweily, Pérez and Spiegel,<sup>[2]</sup> who discuss several possible definitions of the term, argue that it is an analytically imprecise concept.

The term "identity politics" dates to the late twentieth century, although it had precursors in the writings of individuals such as [Mary Wollstonecraft](#) and [Frantz Fanon](#).<sup>[3]</sup> Many contemporary advocates of identity politics take an [intersectional perspective](#), which accounts for the range of interacting systems of oppression that may affect a person's life and originate from their various identities. According to many who describe themselves as advocates of identity politics, it centers the lived experiences of those facing systemic oppression; the purpose is to better understand the interplay of racial, economic, sex-based, and gender-based oppression (among others) and to ensure no one group is disproportionately affected by political actions, present and future.<sup>[4][5][6]</sup> Such contemporary applications of identity politics describe people of specific race, ethnicity, sex, [gender identity](#), [sexual orientation](#), age, economic class, disability status, education, religion, language, profession, political party, veteran status, recovery status, and geographic location. These identity [labels](#) are not mutually exclusive but are in many cases compounded into one when describing hyper-specific groups. An example is that of [African-American](#), [homosexual](#), [women](#), who constitute a particular hyper-specific identity class.<sup>[7]</sup> Those who take an intersectional perspective, such as [Kimberlé Crenshaw](#), criticise narrower forms of identity politics which overemphasise inter-group differences and ignore intra-group differences and forms of oppression.

Criticisms of identity politics generally come from either the [centre-right](#) or the [far-left](#) on the political spectrum. Many [socialists](#) and ideological [Marxists](#) have deeply criticized identity politics for its divisive nature, claiming that it forms identities that can undermine [proletariat](#) unity and the [class struggle](#) as a whole.<sup>[8][9][10][11]</sup> On the other hand, many conservative [think tanks](#) and [media](#) outlets have criticized identity politics for other reasons, claiming that it is inherently collectivist and prejudicial. Right-wing critics of identity politics have seen it as [particularist](#), in contrast to the [universalism](#) of [liberal](#) or Marxist perspectives, or argue that it detracts attention from non-identity based structures of oppression and exploitation. A leftist critique of identity politics, such as that of [Nancy Fraser](#),<sup>[12]</sup> argues that political mobilization based on identitarian affirmation leads to surface redistribution — a redistribution within the existing structure and existing relations of production that does not challenge the status quo. Instead, Fraser argued, identitarian deconstruction, rather than affirmation, is more conducive to a leftist politics of economic redistribution. Other critiques, such as that of Kurzweily, Rapport and

Spiegel,<sup>[13]</sup> point out that identity politics often leads to reproduction and [reification](#) of [essentialist](#) notions of identity, notions which are inherently erroneous.

### Terminology[...]

The [Oxford English Dictionary](#) traces the phrase "identity politics" to 1973.<sup>[14]</sup>

[Mark Mazower](#) writes of the late-20th century: "In general, political activism increasingly revolved [...] around issues of 'identity.' At some point in the 1970s this term was borrowed from [social psychology](#) and applied with abandon to societies, nations and groups."<sup>[15]</sup>

During the late 1970s, increasing numbers of women—namely Jewish women, women of color, and lesbians—criticized the assumption of a common "woman's experience" irrespective of unique differences in race, ethnicity, class, sexuality, and culture.<sup>[16]</sup> The term "identity politics" was (re-)coined by the [Combahee River Collective](#) in 1977.<sup>[17][*need quotation to verify*]</sup> The collective group of women saw identity politics as an analysis that introduced opportunity for Black women to be actively involved in politics, while simultaneously acting as a tool to authenticate Black women's personal experiences.<sup>[18]</sup> In the ensuing decades, the term has been employed in myriad cases with different connotations dependent on context.<sup>[19][20]</sup> It subsequently gained currency with the emergence of [social activism](#),<sup>[*clarification needed*]</sup> manifesting in various dialogues within the [feminist](#), American [civil-rights](#), and [LGBT](#) movements, as well as within multiple [nationalist](#) and [postcolonial](#) organizations.<sup>[21][22]</sup>

In academic usage, the term "identity politics" refers to a wide range of political activities and theoretical analyses rooted in experiences of injustice shared by different, often excluded social groups. In this context, identity politics aims to reclaim greater self-determination and political freedom for marginalized peoples through understanding particular [paradigms](#) and lifestyle factors, and challenging externally-imposed characterizations and limitations, instead of organizing solely around *status quo* belief-systems or traditional party-affiliations.<sup>[23]</sup> *Identity* is used "as a tool to frame political claims, promote political ideologies, or stimulate and orient social and political action, usually in a larger context of inequality or injustice and with the aim of asserting group distinctiveness and belonging and gaining [power](#) and recognition."<sup>[21]</sup>

### History[...]

The term *identity politics* may have been used in political discourse since at least the 1970s.<sup>[19]</sup> The first known written appearance of the term is found in the April 1977 statement of the [Black feminist socialist](#) group, [Combahee River Collective](#), which was originally printed in 1979's *Capitalist Patriarchy and the Case for Socialist Feminism*,<sup>[24]</sup> later in *Home Girls: A Black Feminist Anthology*, ...ed by [Barbara Smith](#), a founding member of the Collective,<sup>[25]</sup> who have been cr...ed with coining the term.<sup>[26][27]</sup> In their terminal statement, they said:<sup>[28]</sup>

[A]s children we realized that we were different from boys and that we were treated different—for example, when we were told in the same breath to be quiet both for the sake of being 'ladylike' and to make us less objectionable in the eyes of white people. In the process of consciousness-raising, actually life-sharing, we began to recognize the commonality of our experiences and, from the sharing and growing consciousness, to build a politics that will change our lives and inevitably end our oppression.... We realize that the only people who care enough about us to work consistently for our liberation are us. Our politics evolve from a healthy love for ourselves, our sisters and our community which allows us to continue our struggle and work. This focusing upon our own oppression is embodied in the concept of identity politics. We believe that the most profound and potentially most radical politics come directly out of our own identity, as opposed to working to end somebody else's oppression.

—*Combahee River Collective, "The Combahee River Collective Statement"*<sup>[29]</sup>

Identity politics, as a mode of categorizing, are closely connected to the ascription that some social groups are oppressed (such as women, [ethnic minorities](#), and [sexual minorities](#)); that is, the idea that individuals belonging to those groups are, by virtue of their identity, more vulnerable to forms of oppression such as [cultural imperialism](#), [violence](#), [exploitation of labour](#), [marginalization](#), or subjugation.<sup>[23]</sup> Therefore, these lines of social difference can be seen as ways to gain empowerment or avenues through which to work towards a more equal society.<sup>[30]</sup> In the United States, identity politics is usually ascribed to these oppressed minority groups who are fighting discrimination. In Canada and Spain, identity politics has been used to describe [separatist](#) movements; in Africa, Asia, and eastern Europe, it has described violent nationalist and ethnic conflicts. Overall, in Europe, identity politics are exclusionary and based on the idea that the [silent majority](#) needs to be protected from [globalization](#) and [immigration](#).<sup>[31]</sup>

During the 1980s, the politics of identity became very prominent and it was also linked to a new wave of social movement activism.<sup>[32][*additional citation(s) needed*]</sup>

### Debates and criticism[...]

#### Nature of the movement[...]



The term *identity politics* has been applied retroactively to varying movements that long predate its coinage. Historian [Arthur Schlesinger Jr.](#) discussed identity politics extensively in his 1991 book *The Disuniting of America*. Schlesinger, a strong supporter of liberal conceptions of [civil rights](#), argues that a [liberal democracy](#) requires a common basis for culture and society to function. Rather than seeing civil society as already fractured along lines of power and powerlessness (according to race, ethnicity, sexuality, etc.), Schlesinger suggests that basing politics on group marginalization is itself what fractures the civil polity, and that identity politics therefore works against creating real opportunities for ending marginalization. Schlesinger believes that "movements for civil rights should aim toward full acceptance and integration of marginalized groups into the mainstream culture, rather than ... perpetuating that marginalization through affirmations of difference."<sup>[33]</sup>

[Brendan O'Neill](#) has suggested that identity politics causes (rather than simply recognizing and acting on) political schisms along lines of [social identity](#). Thus, he contrasts the politics of [gay liberation](#) and identity politics by saying: "[Peter] Tatchell also had, back in the day, ... a commitment to the politics of liberation, which encouraged gays to come out and live and engage. Now, we have the politics of identity, which invites people to stay in, to look inward, to obsess over the body and the self, to surround themselves with a moral forcefield to protect their worldview—which has nothing to do with the world—from any questioning."<sup>[34]</sup><sup>[undue weight? – discuss]</sup>

Similarly in the United Kingdom, author [Owen Jones](#) argues that identity politics often marginalize the [working class](#), saying:

In the 1950s and 1960s, left-wing intellectuals who were both inspired and informed by a powerful labour movement wrote hundreds of books and articles on working-class issues. Such work would help shape the views of politicians at the very top of the Labour Party. Today, progressive intellectuals are far more interested in issues of identity. ... Of course, the struggles for the emancipation of women, gays, and ethnic minorities are exceptionally important causes. New Labour has co-opted them, passing genuinely progressive legislation on gay equality and women's rights, for example. But it is an agenda that has happily co-existed with the sidelining of the working class in politics, allowing New Labour to protect its radical flank while pressing ahead with Thatcherite policies.

—[Owen Jones](#), *Chavs: The Demonization of the Working Class*<sup>[35]</sup><sup>[undue weight? – discuss]</sup>

#### LGBT issues[...]

The [gay liberation](#) movement of the late 1960s through the mid-1980s urged [lesbians](#) and [gay men](#) to engage in radical [direct action](#), and to counter societal shame with [gay pride](#).<sup>[36]</sup> In the [feminist](#) spirit of the personal being political, the most basic form of activism was an emphasis on [coming out](#) to family, friends and colleagues, and living life as an openly lesbian or [gay](#) person.<sup>[36]</sup> While the 1970s were the peak of "gay liberation" in New York City and other urban areas in the United States, "gay liberation" was the term still used instead of "gay pride" in more oppressive areas into the mid-1980s, with some organizations opting for the more inclusive, "lesbian and gay liberation".<sup>[36]</sup><sup>[37]</sup> While women and [transgender](#) activists had lobbied for more inclusive names from the beginning of the movement, the [initialism](#) LGBT, or "[Queer](#)" as a counterculture shorthand for LGBT, did not gain much acceptance as an umbrella term until much later in the 1980s, and in some areas not until the '90s or even '00s.<sup>[36]</sup><sup>[37]</sup><sup>[38]</sup> During this period in the United States, identity politics were largely seen in these communities in the definitions espoused by writers such as self-identified, "black, dyke, feminist, poet, mother" [Audre Lorde's](#) [view](#), that [lived experience](#) matters, defines us, and is the only thing that grants authority to speak on these topics; that, "If I didn't define myself for myself, I would be crunched into other people's fantasies for me and eaten alive."<sup>[39]</sup><sup>[40]</sup><sup>[41]</sup>

By the 2000s, in some areas of [queer studies](#) (notably those around [gender](#)) the idea of "identity politics" began to shift away from that of naming and claiming lived experience, and authority arising from lived experience, to one emphasizing choice and performance.<sup>[42]</sup> Some who draw on the work of authors like [Judith Butler](#) particularly stress this concept of remaking and unmaking performative identities.<sup>[43]</sup> Writers in the field of [Queer theory](#) have at times taken this to the extent as to now argue that "queer", despite generations of specific use to describe a "non-heterosexual" sexual orientation,<sup>[44]</sup> no longer needs to refer to any specific sexual orientation at all; that it is now only about "disrupting the mainstream", with author [David M. Halperin](#) arguing that straight people may now also self-identify as "queer".<sup>[45]</sup> However, many LGBT people believe this concept of "[queer heterosexuality](#)" is an oxymoron and offensive form of [cultural appropriation](#) which not only robs gays and lesbians of their identities, but makes invisible and irrelevant the actual, lived experience of oppression that causes them to be marginalized in the first place.<sup>[46]</sup><sup>[42]</sup> "It desexualizes identity, when the issue is precisely about a sexual identity."<sup>[47]</sup>

Some supporters of identity politics take stances based on [Gayatri Chakravorty Spivak's](#) work (namely, "Can the Subaltern Speak?") and have described some forms of identity politics as [strategic essentialism](#), a form which has



sought to work with [hegemonic](#) discourses to reform the understanding of "universal" goals.<sup>[48][49][50]</sup> Others point out the erroneous logic and the ultimate dangers of reproducing strong identitarian divisions inherent in essentialism.<sup>[51]</sup>

### **Critique of identity politics[...]**

#### **"Divide and rule"[...]**

Critics argue that groups based on a particular shared identity (e.g. race, or gender identity) can divert energy and attention from more fundamental issues, similar to the history of [divide and rule](#) strategies.

In response to the formulations of the [Combahee River Collective](#) that necessitated the organization of women around intersectional identities to bring about broader social change, socialist and radical feminists insisted that, instead, activism would require support for more "basic" forms of oppression.<sup>[16]</sup> Other feminists also mirrored this sentiment, implying that a politics of issues should supersede a politics of identity. Tarrow also asserts that identity politics can produce insular, sectarian, and divisive movements incapable of expanding membership, broadening appeals, and negotiating with prospective allies.<sup>[52]</sup> In other words, separate organization undermines movement identity, distracts activists from important issues, and prevents the creation of a common agenda.

#### **Academic critique[...]**

Those who criticize identity politics from the right see it as inherently [collectivist](#) and [prejudicial](#), in contradiction to the ideals of [classical liberalism](#).<sup>[53]</sup>

Psychologist [Jordan Peterson](#) has criticized identity politics and argues that it is practiced on both sides of the political divide: "[t]he [left](#) plays them on behalf of the [oppressed](#), let's say, and the [right](#) tends to play them on behalf of [nationalism](#) and [ethnic pride](#)". He considers both equally dangerous, saying that what should be emphasized, instead, is individual focus and personal responsibility.<sup>[54]</sup>

#### **Socialist critique[...]**

Those who criticize identity politics from the left, such as [Marxists](#) and [Marxist-Leninists](#), see identity politics as a version of [bourgeois nationalism](#), i.e. as a [divide and conquer strategy](#) by the [ruling classes](#) to divide people by [nationality](#), [race](#), [ethnicity](#), [religion](#), etc. so as to [distract](#) the [working class](#) from uniting for the purpose of [class struggle](#) and [proletarian revolution](#).<sup>[8][9][10][11]</sup>

Sociologist [Charles Derber](#) asserts that the American left is "largely an identity-politics party" and that it "offers no broad critique of the political economy of capitalism. It focuses on reforms for Blacks and women and so forth. But it doesn't offer a contextual analysis within capitalism." Both he and [David North](#) of the [Socialist Equality Party](#) posit that these fragmented and isolated identity movements which permeate the left have allowed for a far-right resurgence.<sup>[55]</sup> [Cornel West](#) asserted that discourse on racial, gender and sexual orientation identity was "crucial" and "indispensable", but emphasized that it "must be connected to a moral integrity and deep political solidarity that hones in on a financialized form of predatory capitalism. A capitalism that is killing the planet, poor people, working people here and abroad."<sup>[56]</sup> Historian [Gary Gerstle](#) writes that identity politics and multiculturalism thrived in the [neoliberal](#) era precisely because these movements did not threaten [capital accumulation](#), and over the same period "pressure on capitalist elites and their supporters to compromise with the working class was vanishing." The ideological space to oppose capitalism shrank with the [fall of communism](#), forcing the left to "redefine their radicalism in alternative terms".<sup>[57]</sup>

Critiques of identity politics have also been expressed by writers such as [Eric Hobsbawm](#),<sup>[8]</sup> [Todd Gitlin](#),<sup>[58]</sup> [Adolph Reed](#),<sup>[59][60]</sup> [Michael Tomasky](#), [Richard Rorty](#), [Michael Parenti](#),<sup>[11]</sup> [Jodi Dean](#),<sup>[61]</sup> [Sean Wilentz](#)<sup>[62]</sup> and philosopher [Slavoj Žižek](#).<sup>[63]</sup> Hobsbawm, as a Marxist, criticized nationalisms and the principle of national self-determination adopted in many countries after 1919, since in his view national governments are often merely an expression of a ruling class or power, and their proliferation was a source of the wars of the 20th century. Hence, Hobsbawm argues that identity politics, such as [queer nationalism](#), [Islamism](#), [Cornish nationalism](#) or [Ulster loyalism](#) are just other versions of [bourgeois nationalism](#). The view that identity politics (rooted in challenging racism, sexism, and the like) obscures class inequality is widespread in the United States and other Western nations. This framing ignores how class-based politics are identity politics themselves, according to [Jeff Sparrow](#).<sup>[64]</sup> Marc James Léger has noted that the cross-class alliances that are proposed by identity movements have ideological affinity with not only nationalism but the political right and that moreover, the micro-political emphasis on difference and lifestyle associates identity politics with the petty-bourgeois concerns of the [professional-managerial class](#).<sup>[65] [66]</sup>

Considering the effectiveness of identity politics for achieving social justice, Kurzweily raised four main points of critique: [...] an argument for identity politics and strategic essentialism [could be], [f]or example, claims that because racism is real, and that people keep perceiving social race as real (despite scientific rejection of biological races), may justify using racial and other racializing categories to correct social injustices based upon them. Yet,

there are several arguments against such a stance: (1) Social essentialism is inherently erroneous so seeking to address social injustices using essentialist thinking perpetuates that error and risks unforeseen consequences (even if motivated by good intentions [...]). (2) Addressing injustices through using essentialist identity categories assumes that people are necessarily underprivileged primarily because of their identity. Even if, in specific contexts, experiences of oppression and exploitation statistically correlate with identity, using identity categories is an imprecise and indirect strategy for addressing their exploitation and oppression. Rather than using fixed identity categories as variables for social justice, one could take account of contextual relative positionality, or use processual variables, both of which would be more precise in assessing relative privilege and capability to seek justice and access rights. (3) Seeking to address injustices on the basis of identities sometimes forces people to adopt and perform an unwanted identity, and to comply with normative expectations about its contents. For example, [...] gender-specific legislation in Argentina forced gender-non-conforming persons to choose between seeking justice and expressing their identity. Similarly, a shift from justice based on fixed categories to justice based on processes might offer a solution. (4) Overall, using essentialist identities in struggles for justice and political change—the strategy of identity politics—stands in an uneasy tension with a politics that prioritizes redistribution of means of production and seeks sustained change in economic relations [...].<sup>[67]</sup>

#### **Intersectional critique[...]**

In her journal article *Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics and Violence against Women of Color*, [Kimberlé Crenshaw](#) treats identity politics as a process that brings people together based on a shared aspect of their identity. Crenshaw applauds identity politics for bringing African Americans (and other non-white people), gays and lesbians, and other oppressed groups together in community and progress.<sup>[30]</sup> But she critiques it because "it frequently conflates or ignores intragroup differences."<sup>[30]</sup> Crenshaw argues that for Black women, at least two aspects of their identity are the subject of oppression: their race and their sex.<sup>[68]</sup> Thus, although identity politics are useful, we must be aware of the role of [intersectionality](#). Nira Yuval-Davis supports Crenshaw's critiques in *Intersectionality and Feminist Politics* and explains that "Identities are individual and collective narratives that answer the question 'who am I/we?'"<sup>[69]</sup>

In *Mapping the Margins*, Crenshaw illustrates her point using the [Clarence Thomas/Anita Hill](#) controversy. Anita Hill [accused](#) US Supreme Court Justice nominee Clarence Thomas of sexual harassment; Thomas would be the second African American judge on the Supreme Court. Crenshaw argues that Hill was then deemed anti-Black in the movement against racism, and although she came forward on the feminist issue of sexual harassment, she was excluded because when considering feminism, it is the narrative of white middle-class women that prevails.<sup>[30]</sup> Crenshaw concludes that acknowledging intersecting categories when groups unite on the basis of identity politics is better than ignoring categories altogether.<sup>[30]</sup>

#### **Examples[...]**

##### **Racial and ethnocultural[...]**

Ethnic, religious and racial identity politics dominated American politics in the 19th century, during the [Second Party System](#) (1830s–1850s)<sup>[70]</sup> as well as the [Third Party System](#) (1850s–1890s).<sup>[71]</sup> Racial identity has been the central theme in [Southern politics](#) since [slavery was abolished](#).<sup>[72]</sup>

Similar patterns which have appeared in the 21st century are commonly referenced in popular culture,<sup>[73]</sup> and are increasingly analyzed in media and social commentary as an interconnected part of politics and society.<sup>[74][75]</sup> Both a majority and minority group phenomenon, racial identity politics can develop as a reaction to the historical legacy of race-based oppression of a people<sup>[76]</sup> as well as a general group identity issue, as "racial identity politics utilizes racial consciousness or the group's collective memory and experiences as the essential framework for interpreting the actions and interests of all other social groups."<sup>[77]</sup>

[Carol M. Swain](#) has argued that non-white ethnic pride and an "emphasis on racial identity politics" is fomenting the rise of [white nationalism](#).<sup>[78]</sup> Anthropologist [Michael Messner](#) has suggested that the [Million Man March](#) was an example of racial identity politics in the United States.<sup>[79]</sup>

##### **Arab identity politics[...]**

Arab identity politics concerns the form of identity-based politics which is derived from the racial or ethnocultural consciousness of the [Arabs](#). In the [regionalism](#) of the [Arab world](#) and the [Middle East](#), it has a particular meaning in relation to the national and cultural identities of the citizens of non-Arab countries, such as [Turkey](#) and [Iran](#).<sup>[80][81]</sup> In their 2010 *Being Arab: Arabism and the Politics of Recognition*, academics [Christopher Wise](#) and [Paul James](#) challenged the view that, in the post-[Afghanistan](#) and [Iraq](#) invasion era, Arab identity-driven politics were ending. Refuting the view that had "drawn many analysts to conclude that the era of Arab identity politics has passed", Wise and James examined its development as a viable alternative to [Islamic fundamentalism](#) in the Arab world.<sup>[82]</sup>

According to [Marc Lynch](#), the post-[Arab Spring](#) era has seen increasing Arab identity politics, which is "marked by state-state rivalries as well as state-society conflicts". Lynch believes this is creating a new [Arab Cold War](#), no longer characterized by Sunni-Shia sectarian divides but by a reemergent [Arab identity](#) in the region.<sup>[83]</sup> [Najla Said](#) has explored her lifelong experience with Arab identity politics in her book *Looking for Palestine*.<sup>[84]</sup>

#### **Asian-American identity politics[...]**

In the political realm of the United States, according to Jane Junn and Natalie Masuoka, the possibilities which exist for an Asian American vote are built upon the assumption that those Americans who are broadly categorized as Asians share a sense of racial identity, and this [group consciousness](#) has political consequences. However, the belief in the existence of a monolithic Asian American bloc has been challenged because populations are diverse in terms of national origin and language—no one group is predominant—and scholars suggest that these many diverse groups favor groups which share their distinctive national origin over any belief in the existence of a [pan-ethnic racial identity](#).<sup>[85]</sup> According to the 2000 Consensus, more than six national origin groups are classified collectively as Asian American, and these include: Chinese (23%), Filipino (18%), Asian Indian (17%), Vietnamese (11%), Korean (11%), and Japanese (8%), along with an "other Asian" category (12%). In addition, the definitions which are applied to racial categories in the United States are uniquely American constructs that Asian American immigrants may not adhere to upon entry to the United States.

Junn and Masuoka find that in comparison to blacks, the Asian American identity is more latent, and racial group consciousness is more susceptible to the surrounding context.

#### **Black feminist identity politics[...]**

Black feminist identity politics concern the identity-based politics derived from the lived experiences of struggles and oppression faced by Black women.<sup>[86]</sup>

In 1977, the [Combahee River Collective](#) (CRC) Statement argued that black women struggled with facing their oppression due to the sexism present within the [Civil Rights Movement](#) and the racism present within [second-wave feminism](#). This statement—in which the CRC coined the term "identity politics"—gave black women in the U.S. a political foothold—both within radical movements and at large—from which they could confront the oppression they were facing. The CRC also claimed to expand upon the prior feminist adage that "the personal is political,"<sup>[87]</sup> pointing to their own consciousness-raising sessions, centering of black speech, and communal sharing of experiences of oppression as practices that expanded the phrase's scope. As mentioned earlier K. Crenshaw, claims that the oppression of black women is illustrated in two different directions: race and sex.<sup>[88]</sup>

In 1988, Deborah K. King coined the term [Multiple jeopardy](#), theory that expands on how factors of oppression are all interconnected. King suggested that the identities of gender, class, and race each have an individual prejudicial connotation, which has an incremental effect on the inequity of which one experiences.<sup>[89]</sup>

In 1991, Nancie Caraway explained from a white feminist perspective that the politics of black women had to be comprehended by broader feminist movements in the understanding that the different forms of oppression that black women face (via race and gender) are interconnected, presenting a compound of oppression ([Intersectionality](#)).<sup>[90]</sup>

#### **Hispanic/Latino identity politics[...]**

According to Leonie Huddy, Lilliana Mason, and S. Nechama Horwitz, the majority of Latinos in the United States identify with the Democratic Party.<sup>[91]</sup> Latinos' Democratic proclivities can be explained by: ideological policy preferences and an expressive identity based on the defense of Latino identity and status, with a strong support for the latter explanation hinged on an analysis of the 2012 Latino Immigrant National Election Study and American National Election Study focused on Latino immigrants and citizens respectively. When perceiving pervasive discrimination against Latinos and animosity from the Republican party, a strong partisanship preference further intensified, and in return, increased Latino political campaign engagement.

#### **Indian caste[...]**

In India, [castes](#) play a role in electoral politics, government jobs and [affirmative actions](#).<sup>[92]</sup>

#### **Māori identity politics[...]**

Due to somewhat competing tribe-based versus pan-Māori concepts, there is both an internal and external utilization of Māori identity politics in New Zealand.<sup>[93]</sup> Projected outwards, Māori identity politics has been a disrupting force in the [politics of New Zealand](#) and post-colonial conceptions of nationhood.<sup>[94]</sup> Its development has also been explored as causing parallel ethnic identity developments in non-Māori populations.<sup>[95]</sup> Academic [Alison Jones](#), in her co-written *Tuai: A Traveller in Two Worlds*, suggests that a form of Māori identity politics, directly oppositional to [Pākehā](#) (white New Zealanders), has helped provide a "basis for internal collaboration and a politics of strength".<sup>[96]</sup>

A 2009, [Ministry of Social Development](#) journal identified Māori identity politics, and societal reactions to it, as the most prominent factor behind significant changes in self-identification from the 2006 New Zealand census.<sup>[97]</sup>

### **Muslim identity politics[...]**

Since the 1970s, the interaction of religion and politics has been associated with the rise of Islamist movements in the Middle East. Salwa Ismail posits that the Muslim identity is related to social dimensions such as gender, class, and lifestyles ([Intersectionality](#)), thus, different Muslims occupy different social positions in relation to the processes of globalization. Not all uniformly engage in the construction of Muslim identity, and they do not all apply to a monolithic Muslim identity.

The construction of British Muslim identity politics is marked with Islamophobia; Jonathan Brit suggests that political hostility toward the Muslim "other" and the reification of an overarching identity that obscures and denies cross-cutting collective identities or existential individuality are charges made against an assertive Muslim identity politics in Britain.<sup>[98]</sup> In addition, because Muslim identity politics is seen as internally/externally divisive and therefore counterproductive, as well as the result of manipulation by religious conservatives and local/national politicians, the progressive policies of the anti-racist left have been outflanked. Brit sees the segmentation that divided British Muslims amongst themselves and with the anti-racist alliance in Britain as a consequence of patriarchal, conservative mosque-centered leadership.

A [Le Monde/IFOP](#) poll in January 2011 conducted in France and Germany found that a majority felt Muslims are "scattered improperly"; an analyst for *IFOP* said the results indicated something "beyond linking immigration with security or immigration with unemployment, to linking Islam with a threat to identity".<sup>[99]</sup>

### **White identity politics[...]**

In 1998, political scientists [Jeffrey Kaplan](#) and Leonard Weinberg predicted that, by the late 20th-century, a "Euro-American radical right" would promote a trans-national [white](#) identity politics, which would invoke populist grievance narratives and encourage hostility against non-white peoples and [multiculturalism](#).<sup>[100]</sup> In the United States, mainstream news has identified [Donald Trump's](#) presidency as a signal of increasing and widespread utilization of white identity politics within the Republican Party and political landscape.<sup>[101]</sup> Journalists [Michael Scherer](#) and [David Smith](#) have reported on its development since the mid-2010s.<sup>[102][103]</sup>

[Ron Brownstein](#) believed that President Trump uses "White Identity Politics" to bolster his base and that this would ultimately limit his ability to reach out to non-[White American](#) voters for the [2020 United States presidential election](#).<sup>[104]</sup> A four-year [Reuters](#) and [Ipsos](#) analysis concurred that "Trump's brand of white identity politics may be less effective in the 2020 election campaign."<sup>[105]</sup> Alternatively, examining the same poll, [David Smith](#) has written that "Trump's embrace of white identity politics may work to his advantage" in 2020.<sup>[106]</sup> During the [Democratic primaries](#), presidential candidate [Pete Buttigieg](#) publicly warned that the president and his administration were using white identity politics, which he said was the most divisive form of identity politics.<sup>[107]</sup> Columnist [Reihan Salam](#) writes that he is not convinced that Trump uses "white identity politics" given the fact that he still has significant support from liberal and moderate Republicans – who are more favorable toward immigration and the legalization of undocumented immigrants – but believes that it could become a bigger issue as whites become a minority and assert their rights like other minority groups.<sup>[108]</sup> Salam also states that an increase in "white identity" politics is far from certain given the very high rates of [intermarriage](#) and the historical example of the once Anglo-Protestant cultural majority embracing a more inclusive white cultural majority which included Jews, Italians, Poles, Arabs, and Irish.<sup>[108][undue weight? – discuss]</sup>

Columnist [Ross Douthat](#) has argued that it has been important to American politics since the [Richard Nixon](#)-era of the Republican Party,<sup>[109]</sup> and historian [Nell Irvin Painter](#) has analyzed [Eric Kaufmann's](#) thesis that the phenomenon is caused by immigration-derived [racial diversity](#), which reduces the white majority, and an "anti-majority adversary culture".<sup>[110]</sup> Writing in *Vox*, political commentator [Ezra Klein](#) believes that demographic change has fueled the emergence of white identity politics.<sup>[111]</sup>

### **Gender[...]**

Gender identity politics is an approach that views politics, both in practice and as an academic discipline, as having a gendered nature and that gender is an identity that influences how people think.<sup>[112]</sup> Politics has become increasingly gender political as formal structures and informal 'rules of the game' have become gendered. How institutions affect men and women differently are starting to be analysed in more depth as gender will affect institutional innovation.<sup>[113]</sup>

A key element of studying electoral behavior in all democracies is [political partisanship](#). In 1996, Eric Plutzer and John F. Zipp examined the election of 1992 election, also commonly referred to as "[Year of the Woman](#)", where a then-record-breaking fourteen women ran for governor or U.S. senator, four of whom were successfully



elected into office. In analyzing the possibility that male and female voters react differently to the opportunity to cast a vote for a woman, the study provided lent support to the idea that women tend to vote for women and men tend to vote against them.<sup>[114]</sup> For example, among Republican voters in California, [Barbara Boxer](#) ran 10 points behind [Bill Clinton](#) among men and about even among women, while [Dianne Feinstein](#) ran about 6 points among men but 11 points ahead among women. This gender effect was further amplified for Democratic female candidates who were rated as feminist. These results demonstrate that gender identity has and can function as a cue for voting behavior.

#### **Women's identity politics in the United States[...]**

Scholars of social movements and democratic theorists disagree on whether identity politics weaken women's social movements and undermine their influence on public policy or have reverse effects. S. Laurel Weldon argues that when marginalized groups organize around an intersectional social location, knowledge about the social group is generated, feelings of affiliation between group members are strengthened, and the movement's agenda becomes more representative. Specifically for the United States, Weldon suggests that organizing women by race strengthens these movements and improves government responsiveness to both violence against women of color and women in general.<sup>[115]</sup>

#### **Representation in modern democracies[...]**

One of the major challenges in providing quality representation within all modern democracies comes from the many different ways in conceptualizing representation. [Hanna Fenichel Pitkin](#), in her seminal study *The Concept of Representation*,<sup>[116]</sup> identifies four forms: descriptive, substantive, formalistic, and symbolic representation.

#### **Formalistic representation[...]**

Formalistic representation focuses on the formal procedures of institutions and has two dimensions: authorization and accountability.<sup>[116]</sup> Authorization looks at the means by which a representative obtains their position in office. Accountability centers around the ability of constituents to *punish* representatives for failing to act according to their wishes or the *responsiveness* of the representative to the constituents.

#### **Symbolic representation[...]**

Symbolic Representation involves constituents' perception of their representatives, including the represented's feelings of being fairly and effectively represented.<sup>[116]</sup> Work on symbolic representation by scholars of race and ethnic politics indicate that marginalized group's presence cues the legitimacy of both outcomes and procedure.<sup>[117]</sup> A study by Nancy Scherer and Brett Curry was concerned with the question if racial diversity on the federal bench impact citizens' views of the U.S. courts. They found that African- Americans had more trust in the legitimacy of the federal courts as the proportion of African-American judges rose.<sup>[118]</sup> Another study by Matthew Hayes and Matthew V. Hibbing evaluated that when the level of black representation was below proportional levels, perceptions of fairness and satisfaction decreased (e.g. symbolic representation).<sup>[119]</sup>

#### **Descriptive representation[...]**

Descriptive representation refers to whether officeholders resemble those being represented. It is concerned only with who a representative is, such as their race, ethnicity, gender, sexual identity, etc.<sup>[116]</sup>

#### **Substantive representation[...]**

Substantive representation is defined as having one's policy views expressed by an elected representative, independent of whether the representatives resemble their constituents and their social and [demographic](#) identities.<sup>[116]</sup> There have been studies that examined the substantive benefits of minority group's representation. In a series of experiments by Amanda Clayton, Diana Z. O'Brien, and Jennifer M. Piscopo, these researchers controlled both the makeup of the decision-making body and the outcome reached.<sup>[120]</sup> Across all decision outcomes and issue topics, women's equal presence legitimized the decision-making process for respondents. Moreover, gender balance helped improve perceptions of substantive legitimacy when the decision-making body reached an anti-feminist decision. This effect was more pronounced among men, who tend to hold less certain views on women's rights.

## **Yorum**

Her bir kişide cinsiyet olarak iki cins vardır. Erkek aynada kendi traş boyutunda baktığı, saçını taraması bir kadın işlevi olarak irdeleyenlerde vardır. Bu kimlik çatışması değildir. Ergenlikte bir boyut oluşabilir ama, bazı erkekler ince sesli ve nazik duruşu ile hatalı irdelenebilirler. Aynı şekilde erkek Fatma denilen kadınlarda izlenebilmektedir. Burada kişinin kendisini erkek tanıması ve erkeğe ilişki girmesi boyutu olmalıdır, kendini kadın görüp ameliyatla kadın olanlar farklı yapıdadırlar.

İnsanların cinsel açıdan net tanımlamadığı durumlar oluşabilir.

Bu konuda sosyal birçok farklı değerlendirme yapılmaktadır.

İnsanın kendisini aynada beğenmesi ve saçını hayranlıkla taranması da patolojik yapıda kabul edilmemelidir.

Buna karşın idam edilmelerin de olduğu kültürler olması ile, bu konu sadece sunulacak, detaylı tartışmaya gidilmeyecektir.

## Diğer Kaynaklar: farkındalıkta olmalıyız

Oturup kavga mı edeceğiz? Burada anahtar söz olarak, “*hepimiz kardeşiz, ne yaptysam özür dilerim*” derim.

Başımдан geçen olaylardan ve kurtuluşumu anlatayım.

- Otobüsten inan bir birey, durmakta olan bizim arabaya çarptı, paniğe kapıldı, kendini yere attı, konversiyon geçirdi. Başı hafif yere değmişti. Onu aldım, yardımla iki kişi kucakladık, yakında bir diş teknisyenlik dükkânı varmış, onun içine girmek istedik. Ruhsatsız imiş, akrabası bir sopa ile üstüme yürüdü. Koştum, zıpladım kucakladım. Hepimiz kardeşiz, ben sana ne yaptysam özür dilerim dedim. Birden durdu, titredi, çöktü, yere oturdu. Ben ne yapıyorum dedi. Hastayı aldık, acil servise götürdük. 112 net o dönemlerde çalışmıyordu.
- Bir kişi kızmış, insanların geri, aklı çalışmayan ve insanlık dışı olduğunu söylüyordu. Ben yanına gidip, insan bu dedim. İnsanın karakterlerini sayıyorsun, ama tersi olanlarda var dedim. Doğru az ama dedi. Olabilir ama onların yönetimde olması yeter değil mi diye sordum. Rahatladı.

Farkında olana bu önemlidir. Bir kişi özellikle savaşta, düşman kaçır, bir sendeler, bakar bir bacağı kopuktur hikayesi gerçektir. İnsan acıyı hissetmeyebilir.

Bu felsefe içinde olacağım, devamlı eğitim, gelişme ve değişimde olacağım demektir.

Yemin edince sorarlar, neden diye ve bu açıdan gerekçe ve dayanak olmalıdır.

Farkındalık sevginin algılanması, insan olduğumuzu ve yaratılışımız bu yönde olduğunun farkındalığı temelindedir.

## Farkındalık Boyutu: Düşman değil kardeşiz

Farkındalığı bir bakıma Türkçe başka yayınlardan da bakarsak neler denildiği görülebilir.

[Farkındalık nedir? https://aycaerinc.com/farkindalik-nedir/20](https://aycaerinc.com/farkindalik-nedir/20)

Farkındalık, en genel anlamıyla kişinin dikkatini şimdiki zamana odaklayıp yaşadığı deneyimin bütünüyle farkında olmasıdır. Farkındalık, içinde bilinçli bir şekilde odaklanmanın ve yargısızca gözlemin yer aldığı bir bilinç halidir. Şimdiki zamanda var olmayı; düşüncelerimizi, duygularımızı ve hislerimizi onlara tepki vermeden gözlemlemeyi içerir.

### **Farkındalık türleri**

Farkındalık, birçok farklı türe ayrılabilir. Aşağıdaki farkındalık örneklerini inceleyebilirsiniz.

#### **Öz farkındalık**

Öz farkındalık bir kişinin kendisi hakkında bilgi sahibi olma durumunu ifade ederken, sosyal farkındalık bir kişinin çevresindeki insanların ve olayların bilincinde olma durumunu belirtir.

#### **Beden farkındalığı**



Beden farkındalığı, bir kişinin kendi bedenine odaklanması ve bedeninde oluşan his ve duyguları fark etmesidir. Bu, kişinin bedeninde meydana gelen değişiklikleri algılamasını sağlar. Beden farkındalığı, kişinin bedenindeki gerginlik ve ağrıyı azaltarak rahatlamasına yardımcı olabilir. Ayrıca, kişinin kendi bedeniyle daha güçlü bir bağ kurmasını sağlar.

### **Zihinsel farkındalık**

Zihinsel farkındalık, duygu ve düşüncelerimizin farkında olma durumunu ifade eder. Düşüncelerimize ve duygularımıza odaklanırken onlara kapılmamayı veya onlara alışkın olduğumuz şekilde tepki vermemeyi içerir. Bu, duygusal durumumuzun, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi nasıl etkilediğini fark etmemize yardımcı olur. Aynı zamanda zorlayıcı duygulara daha dengeli ve sağlıklı bir şekilde yaklaşmamızı sağlar.

### **Farkındalık ne işe yarar?**

Farkındalık uygulamalarının stres ve kaygıyı azaltmak, dikkati ve konsantrasyonu güçlendirmek ve öz farkındalığı geliştirmek gibi birçok faydası vardır.

Farkındalık üzerine yapılan araştırmalar, düzenli uygulama yapmanın çeşitli faydalarını ortaya koymuştur:

1. **Odaklanma süresinde artış:** Farkındalık meditasyonu, kişilerin dikkati odaklama ve dikkat dağıtıcı unsurlara karşı dayanıklılık becerilerini geliştirmeye katkı sağlar.
2. **Belleğin güçlenmesi:** Farkındalık, belleği güçlendirmede önemli bir işleve sahiptir. Araştırmalar, farkındalık programına katılan kişilerin beyinlerinin hafıza ile ilişkili olan alanında (hipokampus) hacim artışı yaşandığını ortaya koyuyor.
3. **Stres ve kaygıda azalma:** Çağımızın yaygın problemi olan kronik stres, pek çok zihinsel hastalığı beraberinde getiriyor. Farkındalık uygulamaları, stresli durumları daha kolay yönetebilmemize yardımcı olur. Strese bağlı oluşan depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltır.
4. **Fiziksel sağlıkta iyileşme:** Farkındalık aynı zamanda kronik kalp hastalıkları, romatizmal rahatsızlıklar, şeker, tansiyon, fibromiyalji gibi çeşitli hastalıklarda semptomların azalmasına katkı sağlar.
5. **Bilişsel kapasitenin gelişmesi:** Farkındalık, odaklanma ve bellek kapasitemizde artışı desteklemenin yanında; daha esnek ve berrak bir zihne sahip olmamıza yardımcı olur. Özellikle düşüncelerimize dair farkındalık, ruminasyonun (tekrarlayan düşüncelerin zihinde sürekli dönmesi) azalmasına ve eski düşünme alışkanlıklarının değişmesine yardım eder.
6. **Duygu düzenlemede gelişim:** Farkındalığın bir diğer faydası, duyguları tanıma ve yönetebilme becerilerini geliştirmesidir. Bu sayede daha az duygusal tepkiler vermemiz mümkün olur. Bu, zihinsel sağlığımızda önemli bir rol oynar.
7. **Güçlü ve sağlıklı ilişkiler:** Farkındalık kişiler arası ilişkilere de olumlu yönde etki eder. Farkındalık uygulamaları, empati ve şefkatin güçlenmesine yol açar. Bireyler daha yargısız ve hatalara karşı anlayışlı olurken ilişkiler daha tatmin edici bir boyut kazanır.

### **Farkındalığımızı nasıl geliştirebiliriz?**

Farkındalığı geliştirmenin birçok yolu vardır. En uygun yöntem ise, o anki kişisel amaç ve ihtiyaçlarınıza göre değişir. Bunu da uygulamaları düzenli yaptıkça zaman içinde keşfedebilirsiniz. İşte farkındalığımızı geliştirmek için uygulayabileceğiniz birkaç yöntem:

#### **Farkındalık meditasyonu**

Farkındalık meditasyonu, bedensel ve zihinsel farkındalığı geliştirmenin basit ve etkili bir yoludur. Dikkatinizi nefesiniz ve beden duyularınız gibi tek bir nesneye odaklamayı ve düşüncelerinizi ve duygularınızı yargısızca gözlemlemeyi içerir.

#### **Farkındalık aktivitelerine katılma**

Yoga, Tai Chi, Qigong gibi zihin-beden bağlantısını güçlendiren çalışmalar, farkındalığımızı geliştirmenize yardımcı olur. Bu çalışmalar bir yandan kaslarınızı güçlendirip esnetirken, diğer yandan nefesinizin ve enerjinizin farkındalığını içerir. Bu aktiviteler bireyi fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan destekler. Böylelikle sağlığınızı bütünsel olarak korumaya yardımcı olur.

#### **Gündelik aktivitelerde farkındalık**

Gündelik aktiviteleri yaparken geçmiş veya gelecek hakkında düşüncelere dalmak yerine o ana odaklanmak, farkındalığımızı geliştirmeye destek olur. Giyinmek, yemek, yürümek, konuşmak veya dinlemek gibi günlük işlerinizde tüm dikkatinizi o ana vermeye çalışın ve mümkün olduğunca çoklu görevlerden (multi-tasking) kaçının.

#### **Şükran pratiği**

Minnettar olduğumuz şeylere odaklanmak, şimdiki zamanın daha çok farkında olmamıza yardım eder. Aynı zamanda hayatımızda bizi zorlayan durumların üstesinden daha kolay gelmemizi sağlar. Her gün minnettar olduğunuz birkaç şeyi günlüğünüze yazmayı veya bunları sevdiklerinizle paylaşmayı deneyebilirsiniz.

### Teknoloji molaları

Ekranlarda çok fazla zaman harcamak dikkat dağıtıcı ve yıpratıcı olabilir, bu da farkındalığımızı zayıflatabilir. Düzenli teknoloji molaları vermeye çalışın ve bu molaları, doğada zaman geçirmek veya farkındalık meditasyonu uygulamak gibi farkındalığı geliştirici etkinlikler için kullanın.

### Yorum

#### Farkındalık boyutu başlıca tanımlamaları:

- Öz farkındalık kendisi hakkında bilgisi olması. Neyi seviyorsun, sevmiyorsun bile netleşmelidir.
- Bedenini tanıması. Hiper tansiyonu varsa, şeker, diyabeti varsa tüm yemekleri buna göre olmalıdır.
- Duygu ve düşünceler de farkında olmak gerekir. Bir kişi Gluten intoleransı varsa, bu baklavaya özlem duyma değil, baklava yiyenleri kendisi yemiş gibi mutlu kılmasıdır.

#### Farkında olan kendisi mutlu kılar ötesi olmalıdır. Bunlar:

- İnsan sevdiği bir şeyi daha kısa sürede öğrenebilir.
- Sevilen akılda daha çok kalmaktadır.
- Stres faktörü yatıştırılırsa, hatta ele batan iğne bile daha az acıtır.
- İmmün sistem güçlenir, hastalıkları daha rahat geçirir.
- Bir ampul yanmış gibi bazı şeyler akılda derhal hatırlanabilmektedir.
- Sevginin derinleşmesi, yaratılış ve Yaratana boyutu ile Nirvana gündeme gelmektedir.
- Sosyal ilişkiler sevgi ve insanlık boyutu ile derinleşmektedir.

#### Farkındalığın gelişimi için:

- Meditasyon yapılması. Bedenin boşalmasının sağlanma eğitimidir. Bazıları ibadetleri bunun için olduğu fikirdedirler.
- Bazı sosyal faaliyetler, sevgi ve yararlılık için insanları çok mutlu kılar.
- Gündelik faaliyetlerde huzur bulma yaklaşımları örneğin akşam çay içilmesi bir faktör olabilmektedir.
- Şükretmek, teşekkür etmek, saygılar sunmak sayılabilir. Bu bir kalıp ve onun yönetimi altında olmak değil, bir yaratılışa saygının ifadesi olmalıdır.
- Başkalarının etkisi altında kalmak, basın ve yayın yaklaşımlarda onlara itiraz ve katkı sağlamak olumlu iken, sizi güder gibi olurlarsa da kayıp olmaktadır.

Kişi kendisini bilmesi için bir çaba gerektiği de dikkate alınmalı, özen göstermelidir. Ben bilirim değil, danışmanlık, uzmana sormanın faydasını da görecektir.

### Ne kadar farkındayız? Neyin ne kadar farkındayız? <https://organikinsan.com/cagin-getirisi-sosyal-farkindalik><sup>21</sup>

Farkındalık kelimesi “fark” kökünden türetilmiş olup fark etmek, ayırt etmek, anlamak ve bilinç sahibi olmak anlamlarına geliyor. Kişinin herhangi bir şeye dair yeni şeyler keşfetmesi farkındalık kazanması demek oluyor. Kişiler kendilerine dair içe dönük keşifler de yapabileceği gibi başkalarını bir konu veya olay hakkında bilgilendirdiğinde farkındalık yaratmış oluyor. Gündem de sıklıkla yer alan mesela dünyamızın geleceği, toplumsal cinsiyet eşitliği, kıtlıklar, savaşlar gibi konular söz konusu olduğunda farkındalığı yüksek kişilerin artması insanlık için umut verici oluyor. Farkındalık nasıl geliştirilir? Toplumsal veya sosyal farkındalık nedir, neyi değiştirir?

Bireylerin kendi durumu ve toplumun durumunu kendi öz iradesi ile bilmesine “toplumsal farkındalık” deniyor. Toplumsal farkındalığa sahip bireyler kendilerini ve toplumun yapı taşlarını oluşturan ekonomik ve sosyal

durumlara etki eden konularda aynı fikre ve uygulama birliğine sahip olabiliyor. Toplumsal farkındalığın bireyde başladığı ve diğer insanlara yayıldığı, sonrasında kitlesel anlamda bir kültür inşa ettiği söylenebilir.

Özetlemek gerekirse toplumsal farkındalık, kitlelerin bir durum karşısındaki farkındalık durumlarını ifade eden bir kavramdır. Hem bireysel olarak hem de toplumsal olarak daima hayatımızda bulunması gereken kitlesel aklın bilincini ifade eden sosyal yani toplumsal farkındalık, bir kültür meydana getirir. Erich Fromm, “Kişinin içinde yaşadığı toplumu ve dünyayı çözümleyebilmesi için önce kendisini tam anlamıyla tanıması gerekir,” diyor.

Psikolojinin ilgi alanlarından biri olan” öz-farkındalık” içgörüler ile kişinin yaşadığı çevreyle çok daha uyumlu olmasının ilk koşulu olarak ifade ediliyor. Buradan şu anlamı çıkartmak mümkün; kişi kendine karşı farkındalık geliştirdikçe topluma karşı farkındalığı artış gösteriyor, aksi mümkün değil.

Kişinin yakın çevresi ve içinde yaşadığı toplum hakkında bilgiye sahip olmasını ifade eden farkındalık duyuşsal ve bilinçli farkındalık olmak üzere iki türü ayrılıyor. Duyuşsal farkındalıklar, nesnel gerçekliklerin beş duyu organı tarafından algılanışı ile oluşurken bilinçli farkındalıklar ise toplumsal kuralları ve temel değerleri içerisine alan geniş bir alan olarak karşımıza çıkıyor.

***Farkındalığı geliştirmek için 4 eylem sıralanıyor. Dünyanın ve insanlığın farkındalığı yüksek kişilere ihtiyacı var!***

- Akla ilk gelen tabii ki de *kitap okumak*. Kişinin daha analitik düşünmesini ve meselelere daha objektif yaklaşabilmesini sağlayan kitap okuma, kazandırdığı bakış açıları ile etrafındaki kişilere de daha hoşgörülü yaklaşan kişilere dönüşmemizi sağlıyor.
- *Dinlemek*, farkındalığın gelişmesindeki en önemli adımlardan biri. Sosyal bir varlık olan insanın bilgisini paylaşması kadar dinlemeye de ihtiyacı vardır. Yakın çevre ile sağlıklı kurulan iletişim ile bireylerin hem öz hem de bilinçli farkındalığı gelişiyor.
- Başkalarını en iyi anlamanın yolu *empati kurmaktan* geçiyor. Farklı kişilerin belli başlı konularda nasıl düşündüğünü ya da nasıl hissettiğini anlamak demek gerçekleşmesi elimizde olmayan bazı toplumsal olaylarda birlikte hareket edebileceğimiz anlamına geliyor. En büyük farkındalıkları empati kurarak kazanıyoruz.
- *Günlük tutmak* öz farkındalığın gelişmesine yardımcı olarak kişinin kendi hayatına dair izlenimler edinmesini sağlıyor. Kendi hayatının bilincinde olan kişinin topluma yansımaları bir o kadar iyi olacaktır.

## Yorum

Farkındalık insanın bir bakıma kendi içine göç etmesidir.

Başlıca önerilen geliştirme modelleri

- Kitap okumak, farklı yorumları okumak ve irdelemek. Kitaplar ayrı bir dünyayı, bir bakıma bizi göç ettirdiği, yazarın karakterleri içinde girmemiz ile bir farklı konumu yaşamış olmaktadır. Aynı şey film seyretmek ile de olmaktadır.
- Dinlemek. Bir bilen, uzman veya sorunun içinde olan ile konuşmak ve limitsiz etkileşimde olmak. Bir arkadaş benimle konuşmak istediğini söyledi, düğün için gittiğimiz yerde, başka bir otelde 3 gün kaldık ve konuştuk. Konu yaşam sonlanmadan, ne yapabiliriz idi.
- Empati, başkasının düşünmesi gibi düşünmek, bu kişiye yaklaştıracaktır. Ancak, o duyguyu bilmelidir. Baklavayı bilmeyen kişi onunla empati yapamayabilir. Şarap tadıcı ile şarap için birbirini anlamazlar, empati yapamazlar.
- Günlük bir bakıma kişinin o gün, o durum ve olaylar hakkındaki görüşlerini ortaya koyar. İnsan kendisinin en yakın şahididir. Zaman geçer onları okurken o zaman farkındalık boyutu gelişmektedir.

Farkındalık boyutunu irdelerken, her bir sefer kendimizden uzaklaşıp, üçüncü kişi olarak bakmalıyız. Temelde göç eden kişi daha etkin olacaktır.

Farkındalık için temel unsur sevgidir. Sevgi olmaz, hatta nefret duyulursa, bu durumda farkındalık ters yönde olacak ret boyutuna girecek, aykırılığa davetiye çıkaracaktır.

## Farkındalık (Mindfulness), Stres Yönetiminde Farkındalık Teknikleri nedir?

<https://www.sdoakademi.com/bilincli-farkindalik/22>

\* **Farkındalık, Stres Yönetiminde Farkındalık Teknikleri**, insanın meraklı, anlamaya açık bir yaklaşımla, dikkati yaşadıklarına getirme sürecidir. Beş duyuyla algılananlara, düşünce ve duygulara dikkat vermeyi sürdürmek, anda yaşananları, yargılamadan fark etmektir. Sosyal ve duygusal beceriyi geliştiren bir zihin eğitimi, belirli bir dikkat yönlendirme yoludur.

\* **Bilimsel araştırmalara göre, farkındalık teknikleri** beyinde çok olumlu yapısal ve işlevsel değişiklik yaratmaktadır. Düşünce, duygu ve insan ilişkilerini çok olumlu yönde destekleyerek, yaşamı daha nitelikli hale getirmektedir.

\* **Stres Yönetiminde farkındalık Teknikleri** ilk kez, 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından uygulanmıştır. O zamandan beri etkisi, tıp, psikoloji, kurumsal çevrelerde, orduda ve eğitim alanında yayılmaktadır.

\* **Sıradan bir günde, yaptıklarımızın bilinçli farkındalığı oldukça azdır.** Düşüncelerimizin, bedenlerimizin veya çevremizde olup bitenin çok da farkında olmayız. Çoğunlukla, yaşamımız alışkanlıklarla yönetilir. Uyanır, giyinir, kahvaltı eder, ev işlerini yapar, işe gider, çalışırız... vb. Günlük işleri yaparken zihin, başka şeyler düşünmekte özgür kalır ve oradan oraya atlar. Kahvaltıyı hazırlarken, duş alırken düşünceler başka yerlerde. Az bir farkındalıkla işler nasılsa yürümektedir.

Aklın bu şekilde özgür kalması, genellikle yararlı olarak kullanılmaz ve dikkati yararlı bir şekilde yönlendirmez. O sırada akıl eleştirir, değerlendirir, yargılarda bulunur. Genelde olumsuz anılara, tehdit eden olasılıklara gider. Çünkü genetik olarak yaşamı koruyup, sürdürmeye programlanmış olan beynimizin dikkati olası tehditlere doğru genişler.

Yaşadığımızı anladığımız anlar şimdi 'dedir. Evde, işte ve okulda tüm yaşadıklarımızı belirli bir süzgeçten geçiririz: Dikkat. Bu nedenle dikkati iyi kullanabilmek, beden sağlığımızı ve mutluluğumuzu doğrudan etkiler. Farkındalık, beden kaslarını eğitir gibi, zihin kaslarını eğitir.

“**Dağınık dikkati, tekrar tekrar ve isteyerek toplamak**, karakter, irade ve değerlendirmenin temelidir. Bu beceriyi geliştiren bir eğitim, mükemmel bir eğitim olur.” William James, 1890, Psikolojinin İlkeleri

\* **Farkındalığı öğrenmek zor mudur?** Dikkati toplama ve yönetme becerisi pratik gerektirir. Çocuklar ve gençler için, günde yaklaşık 5- 10 dakikalık zihin teknikleri eğitimini içerir. Önemli olan düzenli uygulamaktır, sonuç mutlaka gelir.

Zamanla yıpratıcı düşünme alışkanlıklarının, ani öfke patlamalarının ve yargılamaların çemberini kırar. Yaşamın her alanında, daha sakin, daha anlayışlı ve akılcı olmayı sağlar.

\* **Farkındalık, yetişkinlerde sağlığı ve iç huzuru geliştirir.** Kaygı ve stresi azaltan, düşünceleri berraklaştıran, her yaşta insanın öğrenme sürecini iyileştiren etkileri belirlenmiştir.

Dünyanın belli başlı kliniklerinde, duyguları tanıma, yönetme ve stresle başa çıkabilmek için önerilmektedir.

İşyerlerinde çalışan memnuniyetini, mutluluğunu ve üretkenliğini artırmak, sporda performansı yükseltmek için başarıyla kullanılmaktadır.

Okullardaki uygulamalarda, gençlerin ve çocukların içlerindeki en iyiyi ortaya çıkarır; sağlıklı, mutlu ve ilginç bir şekilde kendilerine ve arkadaşlarına karşı daha nazik olmalarını sağlar. Akademik başarıyı artırdığı için okullarda, okuma yazmayla beraber bu beceriyi öğretmenin çok yararlı olacağı düşünülmektedir.

### Yorum

Stres yönetiminde kişi farkındalık içine girerse, çıkmak değil, daha kötü olabilir. Benlik çatışması gelişebilir. Farkındalık tekniklerine hazır olmayan için ters sonuç verebilir.

Günlük yaşam ve düşünce insanları ile farkındalık boyutu daha ağırlaşabilir. Hekimler bireylerin sağlığı üzere iken, bunda etkin olamaması ile yoğunluk artacaktır.

Teknikleri öğrenme ötesinde, yaşamak gerekir. Bunun içinde hazır olunmalıdır.

## BEDEN FARKINDALIĞI İÇİN NELER YAPMALI?

<https://perifzyoterapi.com/paylasimlar/23>

Daha fazla bilgi için: <https://napacenter.org/proprioceptive-activities/>

İyi bir beden farkındalığı (proprioseptif duyu), 1 yaşında da olsa 99 yaşında da olsanız herkesin hayatının önemli bir parçasıdır. Beden farkındalığı, vücudunuzun uzayda nerede olduğunu algılama yeteneğini ifade eder ve dengeyi 3 ana bileşeninden biridir.

Eklemlerden, tendonlardan ve kaslardan gelen uyarılar sinir sistemine iletilir. Beynimize vücudunuzun nerede olduğunu ve vücudunuzun yaptığı eylem ve hareketi bilgilendirir. Örneğin, sağ kolunuzu hareket ettirdiğinizde, proprioseptif duyu beyninize kolun nerede olduğunu söyler.

### **Çocuğumun beden farkındalığının az olduğunu nasıl anlarım?**

Azalmış beden farkındalığı olan bir çocuk, zayıf motor planlama ve kontrole sahiptir. Vücut farkındalığının azalması nedeniyle beceriksiz ve koordinasyonsuz görünebilir.

Çocuğunuzun postüral kontrolünün zayıf olduğunu veya dengesinin zayıf olduğunu, tek ayak üzerinde ayakta durmakta zorluk çektiğini veya sık sık masasında çöktüğünü fark edebilirsiniz.

Çocuğunuzun yazı yazarken, yemek yerken veya odaklanmak için bir şeyi çiğnerken, uzun süre hareketli kalmakta zorlanması veya masasında sürekli hareket etmekte sorun yaşadığını da fark edebilirsiniz.

### **Farkındalık kazanarak ilk adımımızı attık. Peki sonra ne yapmalıyız?**

Beden farkındalığını geliştirecek 5 basit aktivite ile çocuğunuza destek olabilirsiniz.

**1. Komando gibi yerde sürünme.** Çocuk sadece kollarını kullanarak ileri, geri gitmeye çalışırsa eklem ve kaslarındaki alıcılar uyarılarak vücudu ile ilgili pek çok bilgi sağlar. Daha da eğlenceli hale getirmek için, battaniyelerden ve yastıklardan yapılmış alçak bir "kale" inşa edin ve ardından çocuğunuzun içinde gezinmesini sağlayın.

**2. Çamaşır sepeti itmek ve çekmek.** Ayakta, dizüstü yapılabilecek bu aktiviteyi çocuğunuzun gücüne göre ayarlamanız mümkün. Doluluk oranına göre ağırlığı artırıp azaltabilirsiniz. Ayrıca elleri yerine suratını, omzunu, ayaklarını kullanmasını sağlayabilirsiniz.

**3. Zıplamak.** Yukarı ve aşağı zıplamak, bir yatağa veya kanepeye atlamak veya yükseltilmiş bir yüzeyden atlamak vücudumuza pek çok bilgi sağlar. Sadece çocuğunuzun güvende olduğundan emin olun ve belki çocuğunuzun hangi eşyalara atlamasını isteyeceğinize önceden karar verin. Çünkü egzersiz için yaparsanız, kesinlikle daha sonra eğlenmek için yapacaklardır.

**4. Tırmanmak.** Hem kolları hem de bacakları kullanmak sadece koordinasyonu iyileştirmek için harika bir aktivite değildir. Aynı zamanda uzuvlarının itilmesi ve çekilmesi kaslar, tendonlarda ki reseptörleri uyarır ve duysal girdi sağlar. Bu da vücutlarının uzayda nerede olduğuna dair farkındalıklarını artırır.

**5. Ağır Nesnelerin Taşınması.** Bu, her iki eldeki 1 nesne ile veya her ele 1 nesne yerleştirilerek yapılabilir. Nesnenin ağırlığı, çocuğunuzun uzuvlarının ve göbeğinin kullanımını artıracak ve yine beynine büyük katkı sağlayacaktır.

### **Yorum**

Vücudun her işlevi yaparken farkında olarak yapmak önemlidir. Farklı bedensel yaklaşımlar: sürünmek, itmek, çekmek, zıplamak, tırmanmak, taşırken farklı adaleler çalışmaktadır.

Ağır kaldırmayı öğrenemezseniz belinizi incitirsiniz. Mini etekli gibi dizi bükerek eğilmelidir. Araba durması ve çalışmaz iken, emniyet kemerini takmak bir farkındalık boyutudur.

### **Farkındalık ve Farkındalığın Beş Önemli Basamağı: <https://abapsikoloji.com/24>**

"Bilinçli **Farkındalık** Nedir? Ne İşe Yarar?" adlı blog yazımızda farkındalığın ne olduğundan ve öneminden bahsetmiştik. Özetle **bilinçli farkındalık** kazanan bireylerin kendi tercihlerinin merkezi olmaya başladığını ve kendilerini daha mutlu eden seçimlerle olumsuzlukları da kabullendiklerini söyleyebiliriz. Bunu deneyimlemek için hayatımızın farklı alanlarımızda uygulamalar yapmaya ihtiyaç duyarız. Çok boyutlu farkındalığı sağlamak için beş basamak aşılmalıdır. Kişinin kendisinden başlayıp çevresel ve evrensel algıyla devam eder. Kişinin önce kendisi ve duygularıyla ilgili farkındalık kazandıktan sonra çevresine olan algısının değişebileceği düşünülmektedir.

#### **1. Basamak Fiziksel Farkındalık**

Duyu organlarımız aktif bir şekilde çalışır. İç dünyamızı tanımlamak duyu organlarımızla algıladıklarımızla başlar. Hangi kahveyi sevdiğimiz hangi mekanlarda oturmaktan hoşlandığımız duyularımızla algılayarak yaşadığımız deneyimlerle yaptığımız seçimlerdir. Gün içerisinde yaptığımız eylemler konusunda tercihlerimizin olması hayatımızı kaliteli kılacaktır. Sevdiğimiz şeyleri sevmediklerimiz arasından ayırmak için duysal deneyimlerimize kulak vermeliyiz. Fiziksel **farkındalık** dört duyu organımızla hissettiklerimizi fark etmemizi

sağlar. Yoğun hayat biçimimiz nedeniyle bazı zevk aldığımız şeylerin tadına varamıyoruz. Sevdiğimiz bir yemeğin tadına varmadan yiyoruz çoğu zaman. Aklımız yaptığımız eylemde değil düşüncelerde olabiliyor. Sevdiğiniz yemekleri yavaşça ve ağzınızda dağılmasını hissederek yemeye çalışın. Sanki daha önce hiç yememişsiniz de ilk kez tadına varıyormuşsunuz gibi tada odaklanın. Her gün geçtiğiniz yolda yürürken bu kez etrafınıza odaklanın çevrenizi görmeye ve işitmeye çalışın.

## 2. Basamak Duygusal Farkında Olma Hali

Fiziksel [farkındalığın](#) bizde uyandırdığı hisleri duygusal **farkındalık** yoluyla algılarız. Size neyin nasıl hissettiğini bilmeniz tercihlerinizi değiştirecektir. Duygularınızı anlamamız ve tanımlamamız farkındalığın diğer adımları için kritiktir. Zaman zaman üzgün hissederiz ama nedenini bilmeyiz. Bunun nedeni duygusal farkındalığımızın zayıflığıdır. Eğer duygularımızın değiştiği süreci takip edebilirsek neden değiştiğini algılamamız da daha kolay olur. Duyguları fark etme için yapılabilecek bir diğer pratik ise. Bugün neler yaptım ve bana nasıl hissettirdi diye düşünmektir. Fiziksel ve duygusal farkındalığı birleştirerek bir pratik yapmak da harika bir fikir olabilir. Örneğin hiç gitmediğiniz bir kafeye giderek kafeyi gözlemlenizle tarayın ve yediğiniz tatlıyı farkındalıklı yiyin. Beğendiniz mi? Kafedeki neler hoşunuza gitti ya da gitmedi.

## 3. Basamak Düşüncesel Farkındalık

Düşüncesel **farkındalık** duyguların düşüncemize yansmasıyla ilgilidir. Biz insanlar sıklıkla olumsuz duyguları örtmeye meyilliyiz. Ancak olumsuz duyguların da içimizde birikmemesi için yaşanması gerekmektedir. Aksi takdirde bu duygular düşüncelerimize yansır ve düşüncesel **farkındalık** zedelenir. Büyük öfke duyduğunuz ama öfkenizi yansıtmadığımız birisini düşünün. O öfkeyi belki kendi içinizde bastırdınız belki de karşıdakiyle yüzleşme fırsatınız olmadı. Eğer bu kişi hali hazırda hayatınızın bir parçası ise düşüncelerinizi güzel bir dille yansıtın. Olayın üzerinden zaman geçse bile “Ben sana çok kızmıştım.” demeniz karşınızdakinin sizi anlaması için çok önemli. Bu kişi hayatınızda değilse illa bu duyguyu karşınıza aktarmanız gerekmiyor. Fakat bu kişiyi hayal edebildiğinize göre hala duygularınızdan sıyrılamamışsınız demektir. Duygunuzu fark ederek o kişiye söylemek istediklerinizi aynanın karşısına geçip söyleyin ya da yazın. Yazmak düşüncel farkındalık için en değerli araçlardandır. Yazarken duygularımızı düşünerek aktarıyoruz ve düşünceden çıkarlar.

## 4. Basamak Sosyal Farkında Olma Hali

Önceki üç basamakla kendimizle ilgili farkındalığımızı arttırdığımızı göre sıra etrafımıza geldi. Başkalarının duygularının ve düşüncelerinin ne kadar farkındayız? Başka insanların ne düşündüğünü, neyi istediklerini rahatlıkla fark etmemiz sosyal hayatımızı kolaylaştıracaktır. İnsanların ihtiyaçlarının sizden farklı olabileceğini bilmek farklı bireyleri kabul etmekten geçer. Sosyal **farkındalık** çevremizin bizden farklı düşünebileceğini algılayabilme gücüdür. Bizden farklı insanları yargılama eğiliminde bulunabiliriz. Sosyal farkındalığımızı güçlendirmek için yargılamadan önce anlamayı seçin. Her birey kendine özgüdür. Sizden farklı koşullarda büyümüş ve gelişimini tamamlamış birinden bahsediyoruz. Sizden farklılaştığı düşünceler elbette ki olacaktır. Bu farklılıkla yüzleşerek kabul etmeliyiz. Başkalarına karşı empati yeteneği kurabildiğimiz zaman hayat daha da kolaylaşacaktır. Arkadaşınız sizden farklı düşündüğü için ondan uzaklaşmak yerine sizden farklı görüşleri de algılayarak bakış açımızı geliştirmek de bir seçenektir.

## 5. Evrensel Farkındalık

Son adım evrensel **farkındalık** bize [evrende büyük bir şeyin küçük bir parçası olduğumuzu](#) öğretir. Tüm canlılar bir bütün olarak evreni oluştururlar. Yaptığımız eylemler çevreyi etkilemektedir. Büyük evrende küçük bir parça olarak yaptığımız eylemlerin iz bıraktığını algılayın. Evrende var olmamızın bir nedeni vardır diyebiliriz. Herkesin kendine göre seçtiği bir neden hayatı anlamlı kılacaktır. Kendimiz ve etrafımızla ilgili farkındalığımızı geliştirdikten sonra evrensel bakış açımızı belirleyebiliriz. “Benim evrene fayda sağlayacak hayat amaçlarım nelerdir?” sorusunun cevabı farkındalığın dört basamağının ardındaki son basamakta gizlidir.

## Yorum

Fiziksel, duygusal, düşüncel, sosyal ve evrensel farkındalık boyutu, bireyin algılaması ile oluşabilir. İstemeyen, reddeden ile bir ilerleme kaydedilemez.

Bana ne, sohbet değil, havadan, sudan konuşuyoruz, düşünecek değil, aktif olanlar var, sosyal boyut değil, parası olan yapar, bu bir evrensel değil kişisel diyenler ile bir yere varılamaz.

Burada yapılan tanımlamalar bireye ne kadar uygun olacaktır. Bireyin nefret ettiği bir boyuta girince, ters boyut oluşabilir. Bazı erkekler kendilerinin duygusal olmadıkların söylüyorlarsa, bu açıdan irdelenme hoşça gitmeyen reaksiyonlara neden olabilmektedir.



## Erdem Ercan: Öz Farkındalık Nedir? Nasıl Geliştirilir? <https://hayatinritmi.com.tr/25>

Öz farkındalık, iç dünyanın, düşüncelerinizin, duygularınızın ve inançlarınızın anlaşılması ve tanınmasıdır. Tüm duygularınızın, düşüncelerinizin ve inançlarınızın farkında olmak, gerçekte kim olduğunuzu anlamak anlamına gelir. Bu kişisel gelişiminiz için çok önemlidir. Üstelik kim olduğunuzu genç yaşta anlamak, kurduğumuz hayatların daha mutlu ve daha tatmin edici olmasını sağlar. Kendine güvenen insanlar güçlü ve zayıf yönlerini bilirler. Bunun yanı sıra bu kişiler düşüncelerini, duygularını ve motivasyonlarını arzuladıkları sonuçları üretmek için yönetebilirler. Bir kişinin öz farkındalığı ne kadar yüksekse, düşüncelerini ve inançlarını olumlu yönde değiştirme olasılığı o kadar yüksektir. Çünkü insanlar duygu ve düşüncelerinin kendilerini nereye yönlendirdiğini anlayabilir ve duruma müdahale edebilirler.

Öz farkındalık, kişiliğiniz ve kişilik deneyiminizdir. Ancak öz farkındalık ve farkındalık genel olarak karıştırılır. Bu açıdan farkındalık, kişinin çevresinin, bedeninin ve yaşam tarzının farkındalığıdır ve öz farkındalık, bu farkındalığın farkındalığıdır. Onun kim olduğunu belirleyen onun özelliklerinin, yeteneklerinin ve niteliklerinin algılanmasıdır. Bu açıdan öz farkındalık, iç gözlem yoluyla kendini net ve nesnel olarak görme yeteneğidir.

### Öz Farkındalık Nedir?

Sağlıklı öz farkındalık, insana birçok alanda fayda sağlar. İş dünyasından sosyal hayata, kişisel hedeflerden sosyal hedeflere kadar kişi kendini ve kim olduğunu fark ederek başarıya ulaşabilir. Özellikle liderlerin en büyük özelliklerinden biri, güçlü ve zayıf yönlerini sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmesidir. Kendinizi ve ekibinizi bu şekilde değerlendirmek kendinize güvenmenize yardımcı olur. Liderler, öğretmenler, eğitimciler, danışmanlar ve sağlık sektöründeki kişiler gibi sosyal sektörde çalışan kişilerin yüksek öz farkındalıkları, onları mesleki başarıya götürürken aynı zamanda hizmetlerinde fark yaratır.

Öz farkındalık, duygularınızı, yeteneklerinizi ve tercihlerinizi tanımanıza olanak tanır. Ayrıca düşüncelerinizin davranışınızı nasıl etkilediğini ve davranışınızın başkalarını nasıl etkilediğini de anlayabilirsiniz. Basitçe söylemek gerekirse; öz farkındalık, duygularınızın çevrenizdeki insanları etkileyen belirli davranışları nasıl üretebileceğini anlamak anlamına gelir. Duyguları ve tepkileri tanıyıp öğrendiğinizde, olumsuz olduğunu düşündüğünüz her şey üzerinde çalışabilir ve iyileştirmeye başlayabilirsiniz.

### Kendini Tanımının İki Farklı Hali

Öz farkındalığın toplumsal öz farkındalık ve içsel öz farkındalık olmak üzere iki çeşidi vardır.

#### Toplumsal Farkındalık

Toplumsal farkındalık diğer insanlara nasıl görüldüğünüzün bilincinde olmanızdır. Bu bilinç nedeniyle sosyal normlara bağlı kalmak ve diğer insanlar tarafından 'sosyal' olarak nitelendirilmek istemeniz olasıdır.

Bu tür farkındalığın faydaları olsa da benlik bilinci ile karıştırmamakta fayda var. Benlik bilinci çok fazla olan insanlar dış görünüşüne ve davranışlarına aşırı derecede duyarlı olurlar ve başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü konusunda gereksiz endişeler duyabilirler. Bu durumda da öz bilinçten uzak davranışlar sergileyebilirler.

#### Öz Farkındalık

İçsel öz farkındalık kişinin iç dünyasının ve içsel durumunun bilincinde olarak bunu yansıtabilmesidir. İçsel benlik bilincine sahip olan bireyler içe dönüktür ve içeride neler olup bittiğini anlamak ister, kendi duygu ve tepkilerine merakla yaklaşır.

Bunu basit bir örnekle açıklayalım. Önemli bir toplantınız var ve çok gergin olduğunuzu fark ettiniz. Bu noktada fiziksel tepkilerinizin farkına varmak ve bu endişenizin toplantıyla olan ilişkisini çözümlenmek için bir örnek olacaktır.

Öz farkındalığın öz bilinç haline gelmediğinin farkında olmak oldukça önemli. Öz bilinç kaygı veya içe dönüklük noktasından kendine yüksek bir odaklanmadır. Öz bilinç çok arttığında özgünlükten yoksun bir kişilik oluşturabilirsiniz. Bu durum kendinizin bazı yönlerini gösterirken utangaç davranma eğiliminde olmanıza sebep olabilir.

#### Öz Farkındalık Neden Önemlidir?

Öz farkındalık, duygusal zekanın temelidir. Zaman zaman duygu ve düşünceleri gözlemleyebilme yeteneği, kim olduğumuzu daha iyi anlamak, kendinizle barışık olmak ve düşünce, duygu ve davranışların etkin yönetimi için de önemlidir. Ayrıca kendine güvenen insanlar bilinçli davranmaya, zihinsel olarak sağlıklı olmaya ve hayata olumlu bakma eğilimindedirler. Ayrıca daha derin bir yaşam deneyimine sahip olmaları muhtemeldir ve çok daha şefkatlidirler. Üstelik pek çok araştırma, öz farkındalığın başarılı liderliğin temel bir özelliği olduğunu göstermektedir. Bu yüzden özellikle liderler için öz farkındalığın önemi büyüktür.

Öz farkındalık, bilinçli bir noktada kişinin hayatında sürdürülebilir bir noktaya geldiğinde daha bilinçli ve anlayışlı bir hale gelir. Bireyler, yaşamlarında etkili ve kalıcı değişiklikler yapabilmek için bu iç ortamı

görebilmeli ve bunlara alışabilmelidir. Bir kişiyi daha olumlu, daha alıcı yapabilir ve olumlu kişisel gelişimi teşvik edebilir. Öz farkındalık, olayları başkalarının bakış açısından görmemize, özdenetim uygulamamıza, yaratıcı ve üretken bir şekilde çalışmamıza ve kendinize ve işinize genel bir güven ve gurur duymamıza olanak tanır. Daha iyi karar vermeye yol açar ve insanların işte daha iyi olmalarını, daha iyi iletişim kurmalarını ve özgüvenlerini ve işle ilgili refahı arttırmalarını sağlar.

### **Öz Farkındalığın Faydaları**

- Öz farkındalık edinmeye başladığımızda olaylara birden fazla bakış açısıyla yaklaşmaya başlarız. Bu size farklı senaryoları tahmin etme ve daha iyi kararlar verebilme becerisi kazandırır.
- Artan öz farkındalık ile özgüveniniz de doğru orantılıdır. Bu sayede daha anlaşılır ve net iletişim kurabilirsiniz.
- Farklı bakış açılarına sahip olduğunuzda bu sizi varsayım ve önyargularınızdan kurtarır. Diğer insanlara kapsayıcı bir şekilde yaklaşmanızı sağlar ve daha iyi ilişkiler kurmanıza yardımcı olur.
- Öz farkındalık ile duygularınızı daha iyi yönetebilirsiniz. Bu da istenmeyen ve sizi tedirgin edecek bir durumla karşılaştığınızda sorunun sebebini anlamayı kolaylaştırarak stres seviyenizin düşmesini destekler.

Tüm bunları düşündüğümüzde öz farkındalığın faydaları daha mutlu bir insan olabilmemiz için yadsınmayacak kadar etkilidir.

### **Öz Farkındalık Eksikliği Nedir?**

Öz farkındalık, son dönemlerde liderlik jargonunda temel unsurlardan biri olmuş durumda. Pek çok lider kendisinin farkında olduğunu söylese ve bununla övünse de insanların yalnızca küçük bir kısmı bu tanımlamaya uyuyor.

Birçok insan duygularını göstermemesi gerektiği öğütleriyle büyümüştür. Bunun üstesinden görmezden gelerek veya bastırmaya çalışarak gelmiştir. Özellikle yoğun ve hoşumuza gitmeyen duygular baş gösterdiğinde bunlarla başa çıkmak zordur. Böyle durumlarda onları ya içselleştiririz (öfke, küskünlük, depresyon) ya da onları başkalarını suçlayarak, küçümseyerek ya da zorbalık ederek dışa vururuz.

Öz farkındalık eksikliği, liderlikte önemli bir handikaptır. Araştırmalara göre kurumsal firmalardaki yöneticilerin kariyer basamaklarını tırmanırken daha özgüvenli bir görünüm elde etmelerine karşın başkalarının bakış açılarını dikkate almama eğiliminde olduğu görülmüştür.

Bir başka çalışmada ise araştırmacılar, yöneticilerin beyin aktivitesine incelediler ve liderlerin hiyerarşiden kaynaklı gücü arttıkça başkalarıyla empati kurma yeteneğinin azaldığı sonucuna varmalarını sağlayan fizyolojik kanıtlar buldular. Bu da öz farkındalığın pozisyon arttıkça daha da önemli hale geldiğini gösteriyor.

Öz farkındalık eksikliği olan liderlerin en belirgin özelliklerinden birisi de değişimleri gerektiğini düşünmemeleri ve bunu kabul etmemeleridir. Bunun yerine diğer insanların değişmesini talep ederler.

### **Öz Farkındalık Nasıl Geliştirilir?**

Öz farkındalık geliştirilebilen bir alandır. Bunun için [liderlik gelişim programı](#) size yardımcı olur. Bunun yanı sıra öz farkındalığımızı geliştirmek için kendinize en iyi alanı yaratmanız gerekir. Bazıları için bunlar aydınlık ve ferah alanlardır. Ancak diğerleri için sadece loş ışığın olduğu karanlık bir ortamdır. Bu alanlarda yalnız kalmaya çalışarak içe dönük olmalıyız. Bu alanı yarattıktan sonra ise okuyarak, yazarak ve inceleyerek, en azından teknolojik aygıtlardan biraz uzak durmanız gerekir. Bu, bilincinizi rahatlatır ve sizde bulunan diğer yetenekleri keşfetmenize olanak tanıyan bir süreç olur. Bunun yanı sıra günlük de tutabilirsiniz. Yazarak düşüncelerinizi dillendirebilir ve başınıza gelen her şeyi çıplak bir şekilde görerek neler yaşadığınızı daha objektif bir yerden görebilirsiniz. Gün içinde yaşadıklarınızın, kimlerle tanıştığının ve nelerle meşgul olduğunuzun kaydını tutmak, kendinizi değerlendirmenin en iyi yollarından biridir. Aynı zamanda iyi bir dinleyici olmalı ve fikirlere kulak asmalısınız. Bu fikirleri kullanmak ve daha iyi bir aydınlanma sağlamak için mutlaka karşınızdaki kişiyi dinlemeli ve gerektiğinde not almalısınız. Ayrıca, iyi bir dinleyici olmanın iyi bir konuşmacı olmak için önemli olduğunu unutmamalısınız. Son olarak bakış açınızı değiştirmeli daha doğru bir tabirle geliştirmelisiniz. Bu, tek bir noktaya bağlı kalmadan farklı çözümler ve diğer yollar ile denemeler yapmanızı sağlar. Bu açıdan insanların ufku çeşitli açılardan genişletilebilir. Bakış açınızı olabildiğince geliştirerek birçok duruma farklı yorumlar ekleyebilirsiniz. Tüm bunları içtenlikle ve kendinize inanarak uyguladığınızda öz farkındalığınızın varlığını bariz bir şekilde hissedeceksiniz.

### **Yöneticilerde Öz Farkındalık Neden Önemlidir?**

Öz farkındalık, güçlü bir kişilik için gerekli temeli sağlar. Bunun yanı sıra amaç, güven, güvenilirlik ve açıklık ile rehberlik etme yeteneği yaratır. Kendine güven, başarılarınızı ve başarısızlıklarınızı açıklar ve size kim olduğunuzu ve ekibinizi başarılı kılmak için diğerlerinden en çok neye ihtiyacınız olduğunu net bir şekilde anlamayı sağlar. Liderlere ayrıca etkili oldukları ve ek çalışma gerektirebilecek alanları vurgulayarak yönetim becerilerindeki boşlukları belirleme fırsatı verir. Bunları bilmek, liderlerin ödüllendirici kararlar almasına ve aktif

motivasyonlarının etkinliğini artırmasına yardımcı olur. Ancak öz farkındalık yaratmak kolay bir süreç değildir. Bunu başarmak ise liderlik becerilerinizi geliştirebilir ve daha destekleyici bir organizasyon kültürüne yol açabilir. İş hayatına girişimciler üzerinden bakıldığında işine, ekibine ve kurumsal liderliğine güvenenlerin performanslarının arttığını görülür. Bunun temel nedeni bu kişilerin planlı hareket etmeleri ve uzun vadede plan yapmalarıdır. İnsanların önce kendilerini sonra şirketi tanımaları zamanla takıma ve dolayısıyla işe yansır. Bundan dolayı yöneticilerde öz farkındalık oldukça önemlidir.

### **Öz Farkındalık İş Performansını Nasıl Artırır?**

Öz farkındalık, kişilerin birçok konuda daha iyi karar vermesine yardımcı olur. Bu sadece iş dünyası için değil, günlük yaşam için de geçerlidir. Öz farkındalık, kişinin kendisini pozitif ve negatif yönleri ile tanımasını sağladığı için hayatın her alanında performans artışı söz konusu olur. İş hayatında öz farkındalığa sahip olmayan kişilerin pek çok sorunu olur ve maalesef düşük performans ve başarısızlık sıklıkla yaşadıkları durumlar arasındadır. Üstelik bu insanlar, istemeden bile olsa takım arkadaşlarına da zarar verir. Tüm bunları özetlemek gerekirse; öz farkındalığı olan kişiler kendilerine objektif bir noktadan bakabiliyor olduklarından artı yönlerini geliştirmeye ve eksi yönlerini de azaltmaya başlayacağından direkt olarak çalıştığı ortama maksimum fayda sağlayan kişiler olmaya başlayacaklardır. Söz konusu objektiflik zaman içerisinde kişinin kendisine ve çevresine güven sağlar. Haliyle kendine güvenen insanlar işlerinde, ekiplerinde ya da iş yönetiminde daha başarılıdır. Bunun en önemli nedeni sistemli hareket etmek ve iş planını uzun vadeye yaymaktır. Kişi doğru ekip ve strateji ile kendini ve şirketi kabul ettikten sonra çalışmalarına başarıyla yansır.

### **Yorum**

Öz Farkındalık, kendi duygu, düşünce, inanç ve kendimizi tanımlayanları tümünü algılamak, farkına varmak anlamındadır. Oturup düşünme boyutu, iç dünyamız olacaktır.

Kim olduğunu fark etmen ile, daha sağlıklı değerlendirme olanağı kazanmış olunacaktır. Güçlü ve zayıf yönleri saptayıp, buna göre yaklaşım yapılmalıdır. Nelerden etkilenmemiz, nelerden hoşlanmamıza da yön vermektedir.

Toplumsal farkındalık da öz farkındalık içinde olan kişinin topluma etkisi, faydalı yanları gibi yapılacakları öngörmesidir.

Stres altında olan bir kişi, öz farkında olarak, bazı yaklaşımlar ile bunu çözebilme boyutu içinde olabilmektedir.

### **Faydaları:**

- Olaylara farklı bakmanızı sağlar.
- Farkındalık, özgüveni ile doğru orantılıdır.
- Ön yargılardan kurtulursunuz.
- Duyguları da yönlendirme daha kolay olacaktır.

Faydalanmak isterseniz faydalarını görürsünüz.

Başkası değil, kendi talep ve çabanız ile olabilecektir.

Öz farkındalık, bazı programlar ile geliştirilebilir. İnsanın kendine dönmesi, yazması, duygu ve düşünceleri, yetenekleri yaparak beceri düzeyini algılamalıdır. Resim yeteneği yapılması, buna göre uzmanların kritik etmesi, yeniden yapmak ve daha gelişmiş size özgü bir çizgi yakalanmalıdır. Bir spor salonunu kaplayan resimler içinde sizin yaptığınız belirli işe, işte o zaman hedefe ulaştığınızı söylenebilir. Resim, güzel veya çirkin değil, anlamı belirtilmelidir.

Dikta istedikleri yapılıyor sanır, halbuki eziyet vermektedir. Öz farkındalık olan kişi, toplum ile empati de yapabilir, onların isteği ve katkı ile daha iyi sonular elde edilebilir. Onlar da öz güveni algıladıkları yönetime güven ve dayanma hissederler ve sonuçta mutlu bir işletme oluşur.

Burada temel olan kararların uygulanabilir olmasıdır. Mükemmel bir baklava ikram edersiniz, Gluten enteropatisi vardır, unlu şeyler yiyemez, barakları bozulur. Bunun gibi bilinmesi ile uygun, huzur ve mutluluk veren sonuca ulaşılabilir.

## Bilinçli farkındalık, Vikipedi<sup>26</sup>

**Bilinçli farkındalık**, kişinin dikkatini şimdiki zamanda yargılamadan kaçınarak meydana gelen [deneyimlere](#) bilinçli olarak getirme şeklinde gelişen [psikolojik](#) sürecidir.<sup>[1][2][3][4]</sup> Bu süreç [meditasyon](#) uygulamaları ve diğer bir takım pratikler yoluyla geliştirilir.<sup>[5][6]</sup> Bilinçli farkındalık, [Budist](#) geleneklerin önemli bir unsuru olan [sati'den](#) gelmektedir<sup>[7][8]</sup> ve [Zen](#), [Vipassanā](#) ve Tibet meditasyon tekniklerine dayanmaktadır.<sup>[9][15]</sup> Yine de bilinçli farkındalık tanımları ve teknikleri geniş kapsamlıdır.<sup>[16]</sup> Modern Batı bağlamında farkındalığın popülerliğine katkıda bulunan bireyler arasında [Thích Nhất Hạnh](#) (1926–), Herbert Benson (1935–), Jon Kabat-Zinn (1944–) ve Richard J. Davidson (1951–) bulunmaktadır.<sup>[17][18][19]</sup>

1970'lerden bu yana [klinik psikoloji](#) ve [psikiyatri](#), insanların çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına yardımcı olmak için bilinçli farkındalığa dayalı bir dizi terapötik uygulama geliştirmiştir.<sup>[19]</sup> [Depresyon](#) belirtilerini azaltmak için, stresi azaltmak için<sup>[20][21][22]</sup>, [anksiyete](#), ve [bağımlılık](#) tedavisinde bilinçli farkındalık uygulaması kullanılmıştır.<sup>[25][26][27]</sup> Bilinçli farkındalık modellerine dayalı programlar okullarda, hapishanelerde, hastanelerde, gazı merkezlerinde ve diğer ortamlarda benimsenmiş ve [sağlıklı yaşlanma](#), kilo yönetimi, atletik performans, özel ihtiyaçları olan çocuklara yardımcı olma gibi ek sonuçlar için ve ayrıca perinatal dönemde bir müdahale olarak çeşitli bilinçli farkındalık programları uygulanmıştır.

Klinik çalışmalar, farklı hasta kategorilerinin yanı sıra sağlıklı yetişkinlerde ve çocuklarda bilinçli farkındalığın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık yararlarını belgelemiştir.<sup>[3][28]</sup> Araştırma çalışmaları sürekli olarak özellik bilinçli farkındalığı ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.<sup>[29][30]</sup> Bilinçli farkındalık uygulamasının, psikiyatrik bozuklukları olan insanlara terapötik yararlar sağladığı görülmektedir<sup>[31][32][33]</sup> [Psikoz](#) hastalarına da orta seviyede faydası olduğu görülmüştür.<sup>[34][35][36]</sup> Çalışmalar ayrıca ruminasyon ve endişenin çeşitli zihinsel bozuklukların başlangıcına katkıda bulunduğunu,<sup>[37][38][39]</sup> ve bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin hem ruminasyonu hem de endişeyi önemli ölçüde azalttığını göstermektedir.<sup>[40][41]</sup> Ayrıca, bilinçli farkındalık uygulaması, akıl sağlığı sorunlarının gelişimini durdurmak için önleyici bir strateji olabilir.<sup>[42][43]</sup>

Bununla birlikte, eleştirilenler sağlık yararları için bilinçli farkındalığın ticarileştirilmesini ve aşırı [pazarlanmasını](#) sorgulamış ve ayrıca daha randomize kontrollü çalışmalara, rapor edilen çalışmalarda daha fazla metodolojik ayrıntıya ve daha büyük örnek boyutlarının kullanımına ihtiyaç olduğunu vurgulamışlardır.<sup>[3][30][44]</sup>

2017 yılında Richard J. Davidson bilinçli farkındalık müdahalelerinden çok fazla beklentiye girmeye karşı uyarıda bulundu:

"Fiziksel hastalık ile ilgili olarak, buradaki verilerin gerçekten çok güçlü olmadığını ve kesinlikle meditasyonun herhangi bir hastalık için diğer herhangi bir yöntemden daha iyi olduğunu göstermediğini söyleyebilirim. Bunu önerecek bir delil olduğunu sanmıyorum. Ve daha önce bahsettiğimiz gibi psikiyatrik hastalıklarla ilgili olarak, depresyon için bazı kanıtlar var, ancak çoğunlukla, depresif nüksetme ile bu Bilinçli Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi vakası dışında, kanıtlar yine bilinçli farkındalığa dayalı müdahalelerin ampirik olarak iyi onaylanmış diğer tedavilerden daha iyi olmadığını göstermektedir. Bu nedenle, bir kişi farkındalık temelli bir yaklaşımı tercih edebilirken, bu bunun daha iyi olmasını gerektirmez. Ve bu, bu uygulamaların başlangıçta psikopatolojiyi tedavi etmek veya fiziksel hastalıkları tedavi etmek için tasarlanmadığına dair aydınlatıcı bir hatırlatmadır."<sup>[45]</sup>

### Uygulama

Bilinçli farkındalık uygulaması, kişinin dikkatini şu an olan bitene çekme becerisini geliştirme sürecini içerir.<sup>[2][7][46]</sup>

### Nefesi izlemek, vücut taraması ve diğer teknikler

Bilinçli farkındalık meditasyonunu geliştirmek için tasarlanmış, rehberli meditasyonlardan yararlanan çeşitli alıştırmalar bulunmaktadır.<sup>[47][9][48]</sup>

- Bir yöntem, bir sandalyede veya yere ya da bir yastığa bağdaş kurarak oturmak, gözlerini kapatmak ve dikkati burun deliklerinden nefes alıp verme hissine ya da nefes alıp verirken karın hareketlerine dikkat etmektir.<sup>[web 1][49][1]</sup> Bu meditasyon pratiğinde kişi nefes almayı kontrol etmeye çalışmaz, ancak doğal

nefes alma sürecinin/ritminin farkında olmaya çalışır.<sup>[2]</sup> Bu pratikte zihin genellikle diğer düşünce ve çağrışımlara kaçır. Bu durumda kişi pasif bir şekilde zihninin dolaştığını fark eder ve yargılayıcı olmayan, kabul edici bir şekilde bir şekilde nefes almaya odaklanır.

- Vücut tarama meditasyonunda dikkat, vücudun çeşitli bölgelerine yöneliktir ve o anda meydana gelen vücut hislerini izler.<sup>[50][51][52]</sup>
- Ayrıca o anda meydana gelen sesler, duyumlar, düşünceler, duygular ve eylemler üzerinde de durulabilir.<sup>[46]</sup> Bununla ilgili olarak Kabot Zinn tarafından MBSR programda,<sup>[53]</sup> tanıtılan ünlü bir egzersiz, bir kuru üzümü bilinçli ve farkında bir şekilde ta tatmayı ve yemeyi içerir.<sup>[54]</sup> İç açlık ve tokluk ipuçlarıyla yeniden bağlantı kurulmasını sağlayarak, dikkatli beslenmenin sağlıklı ve bilinçli yeme alışkanlıklarını sürdürmenin bir yolu olduğu ileri sürülmüştür.<sup>[55]</sup>
- Diğer yaklaşımlar, dikkati hareketlere ve vücut hislerine vererek yoga aşamaları uygulaması ve yürüyüş meditasyonunu içerir.

### Zamanlamalar

Meditasyon yapan kişilerin günde 10 dakikalık kısa meditasyon uygulamaları ile başlaması önerilir. Düzenli olarak uygulanırken, dikkati nefes almaya odaklamak daha kolay hale gelir.<sup>[2][56]</sup>

### Budist bağlamında; ahlaki kurallar

Budist bir bağlamda ahlaki kuralların korunması, farkındalık veya meditasyon için önemli bir hazırlık aşamasıdır.<sup>[49][57]</sup> Vipassana aynı zamanda dukkha, anatta ve anicca gibi olguları, neden-sonuç ve diğer Budist öğretileri üzerine derinlemesine düşünmeyi içerir.<sup>[58][59]</sup>

### Beysin çalışmaları

#### Riskler

Basında, insanlar Bipolar açığı açığa çıkaracak önermek veya bastırılmış uyguladıktan sonra korku ve kaygı, panik ya da "meltdowns" artan beklenmeyen etkiler yüklemiştir TSSB belirtileri.<sup>[60]</sup> Bununla birlikte, yayınlanan hakemli akademik makalelere göre, meditasyonun bu olumsuz etkileri farkındalık meditasyonu için nadirdir,<sup>[3][61][62]</sup> ve gerçekte farkındalık / meditasyon uygulamalarını neyin oluşturduğuna dair zayıf bir anlayış nedeniyle ortaya çıkmaktadır.<sup>[7]</sup>

### Yorum

Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini, sıkıntı, stres konularından çekip, başka bedensel uygulamalara çekme girişimi olmaktadır. Birey bunu istemeli, uyum sağlamalı ve kendisine göre geliştirmelidir. Her bireye özgü yapılanmalıdır.

### Uygulama Yöntemleri:

- Oturup, rahatlamak ve nefes alıp vererek meditasyon yapmaktır.
- Vücutta meydana gelen etkileşimlere dikkat edip, o konuya yoğunlaşmalıdır.
- Yemek ve lezzeti tadımlamak ile bir mutluluğu yakalamaya çalışmak üzerinedir.
- Yoga ve yürüyüşlerle bir nevi meditasyon yapmayı kapamaktadır.

Günlük yapılan hareketler ama amaç ve metot değişik olmaktadır.

Uyum sağlama ve gelişimi yaşamaları için, 10 dakika ile başlamaları ve sonra ilerletmeleri önerilmektedir.

Bazı ruhsal sorunları derinleştirme olasılığı nedeni ile psikiyatri hekimi ile birlikte olmak yararlı olacaktır.

### MİNDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK) TERAPİ NEDİR? <https://norapsikoloji.com/27>

Son zamanlarda sıklıkla mindfulness, bilinçli farkındalık gibi terimleri duyar olduk. Mindfulness nedir? Psikoterapi de nasıl uygulanır? Gibi soruların cevaplarını sizler için derledik.

**Bilinçli farkındalık** yaşanan anda kendinde ve etrafında gerçekleşenleri oldukları gibi fark etmeyi, düşünceleri, duyguları, hisleri oldukları gibi algılamayı, bu deneyimleri isimlendirmeden ve yargılamadan onlarla kalabilme halidir.

*Mindfulness* (Bilinçli Farkındalık) temelli terapi köklerini Budizm felsefesinden almakta olup Prof. Dr. Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilmiş ve ilk olarak 1979 yılında MIT Üniversitesi Mindfulness Merkezi'nde hayata geçirilmiştir. Önceleri sadece kronik ağrısı olan hastaları iyileştirmek, onların ağrılarını *azaltmaktan* ziyade, onların ağrı ile olan ilişki biçimlerini değiştirmek için hazırlanmış bir uygulamadır. Daha sonraları ise stres, zorlayıcı durum ve duygularla baş etme amaçlı günlük hayatta da kullanılmıştır.

- Bu yaklaşım daha da geliştirilerek 2007 yılında bilişsel terapi modeline uyarlanarak Mindfulness Temelli Bilişsel Terapiyi (MBCT) oluşturmuştur. MBCT 3. dalga bir terapi yöntemidir ve şu an dünyada depresyondan yeme bozukluklarına kadar bir çok problemin tedavisinde etkili olarak kullanılmaktadır.
- Oxford Üniversitesi'nde yetişkin depresyon hastaları ile yapılan bir çalışmada, *mindfulness*(Bilinçli farkındalık) temelli bilişsel terapi ile, hastanede yatarak tedavi gören ve majör depresyon tanısı almış hastaların depresif semptomlarında düşüş gözlemlenmiştir.
- Depresyon tedavisinde mindfulness temelli bilişsel terapi antidepresanlar kadar iyileştiricidir. Mindfulness terapi ile kişilerde depresyonun ileride nüks etme riskli de %50 oranında azalmıştır.
- Araştırmalar düzenli mindfulness uygulamalarının beyinde hafıza ve duygu düzenleme gibi alanlarda yapısal değişimler oluşturarak kişinin duygusal zeka, duygu regülasyonu, mental fleksibilite, algı, iç görü, ağrı toleransı ve kompleks düşünme gibi işlevlerini de geliştirdiğini ve bu bireylerin hayat tatminlerinde artış ve psikolojik rahatsızlık, depresyon ve stres oranlarında düşüş olduğunu göstermiştir.

### **MINDFULNESS TERAPİNİN FARKLI YÖNLERİ**

Mindfulness terapi, farkındalık temelli bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın farklı yönleri şunlardır:

1. Şimdiki an odaklı: Mindfulness terapi, kişinin şimdiki anı yaşamasına odaklanır. Geçmişteki olaylara veya gelecekteki kaygılara odaklanmak yerine, kişinin anın farkında olmasını teşvik eder.
2. Yargılamadan kabul: Mindfulness terapi, kişinin duygularını, düşüncelerini ve hislerini yargılamadan kabul etmesini teşvik eder. Bu, kişinin kendini daha az eleştirmesine ve kendini daha az suçlu hissetmesine yardımcı olabilir.
3. Farkındalık egzersizleri: Mindfulness terapi, farkındalık egzersizlerini kullanarak kişinin farkındalık seviyesini arttırmayı hedefler. Bu egzersizler, meditasyon, nefes alma ve beden tarama gibi teknikleri içerebilir.
4. Değerlerle uyum: Mindfulness terapi, kişinin hayatındaki değerlerle uyumlu bir şekilde hareket etmesini teşvik eder. Bu, kişinin hayatında anlamlı bir amaç bulmasına yardımcı olabilir.
5. Bütünsel bir yaklaşım: Mindfulness terapi, sadece zihinsel sağlık sorunlarını ele almaz, aynı zamanda fiziksel sağlık sorunlarını da ele alır. Bu, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı arasındaki bağı anlamasına yardımcı olabilir.
6. Kişiselleştirilmiş: Mindfulness terapi, kişinin bireysel ihtiyaçlarına uyacak şekilde uyarlanabilir. Terapi, kişinin yaşadığı özel sorunlara ve ihtiyaçlara göre şekillendirilebilir.

### **GÜNLÜK HAYATTA UYGULAYABİLECEĞİNİZ MINDFULNESS UYGULAMALARI**

- Mindful yürüyüş
- Mindful diş fırçalama
- Mindful Nefes Egzersizleri
- Mindful Yeme
- Mindful Çizim (Mandala Çalışmaları)
- Meditasyon
- Mindful Hareket (Yoga)

Yaşamın her anında deneyimlerimize bilinçli farkındalıkla yaklaşmak ve yepyeni şeyler keşfetmek mümkün.

### **Yorum**

Ağrıların geçirilmesi için Budizm tekniği ile içe dönmek ve bilinçli farkındalık ile etkili olması ile yayılmıştır.

Zamanla depresyon ötesinde birçok etkileşimde de faydası gösterilmiştir.

- Majör depresyonda da içe kapanma yerine, duygusal ve bilinçli farkındalık ile olayın temel çözümüne ulaşılabilmektedir. Yapısal değişim de gözlenmiştir.
- Şimdiki yapı temel alınır, geçmiş ve gelecek boyutları kalkınca, endişe de yatışmaktadır.
- Yargılama kalkar, yaşam boyutu gelir, zararlı olmadıkça tenkit edilmez.
- Farkındalık egzersizleri yapılarak, amaca yaklaşma sağlanabilir.
- Sadece tek yönlü değil, çok yönlü yaklaşım yapılabilmektedir.



- Genel değil, bireye özgü olmaktadır. Fayda bireye özgü irdelenmelidir.

Uygulamalar: yürüyüş, diş fırçalama, nefes egzersizleri, yemek, yeme, çizimler, bazı yoga gibi hareketlerin faydası ve değişime katkıları da olabilmektedir.

Nilay Dönmez Duygusal Farkındalık, <https://uliwiki.org/index.php/28>

### **Kavrama Katkıda Bulunanlar**

Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin tarafından duygusal farkındalık düzeyi ölçeği hazırlanmıştır. Ülkemizde Türkçe ‘ye uyarlayan ise; Yaşar Kuzucu’dur. 2008 yılında bu çalışmayı gerçekleştirmiş ve Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi’nde makalesi yayımlanmıştır.

### **Kavramın Tanımı**

Duygusal farkındalık, bireyin duygularını ve bilişsel süreçlerini kapsayan, bireyin sadece kendisini değil aynı zamanda çevresindekilerinin de duygularını fark edebilme ve anlamlandırabilme becerisidir. Duygusal farkındalık duygusal deneyim ile çok fazla karıştırılmaktadır. İkisi, birbirinden farklı kavramlardır. Duygusal deneyim; o duygunun hissedildiği zaman diliminde duygunun yaşanması, deneyim oluşturulmasıdır. Duygusal farkındalık ise durumun bilişsel bir boyutu yani farkında olma durumu gözlenmektedir. Duygusal farkındalık kendini düzenlemeyi ve sosyal etkileşimi etkiler, negatif bir duygu durumu değiştirmek ve pozitif duygu ile sonuçlanmasını sağlamak için atılacak adımları kolaylaştırır <sup>[1]</sup>. Bazı çalışmalara göre duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olması birçok açıdan iyiyken kötü tarafları da bulunmaktadır. Örneğin; duygularını düzenleme ihtiyaçlarının yoğunluğunun fazla görülmesi gibi. Duygusal öz farkındalığın neredeyse zıttı bir kavram olarak ise alektisimi kavramı karşılamaaktadır. Aleksitimi duyguları tanıma, işleme ve düzenlemede problem yaşanması olarak tanımlanmaktadır. <sup>[2]</sup>

Duygusal farkındalığı düşük olan bireylerde somatizasyon, aleksitimi, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları gibi durumlar izlenebilmektedir <sup>[3]</sup>. Duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerde ise; kendilerine saygıları yüksek, dışadönük, daha az kaygılı ve yaşam doyumları daha yüksektir. <sup>[4]</sup> 5 farklı duygusal farkındalık düzeyi bulunmaktadır. Bunlar vücuda ait his, hareket eğilimi, tek duygu, birden çok duygu hem kendi hem de diğer kişi için birden çok duygu şeklinde sıralanabilir <sup>[5]</sup>. Duygusal farkındalık düzeyinin gelişimi açısından 0 – 6 yaş çok önemlidir ama hiçbir şey için de geç değildir. Duyguları anlama, yaşam dönemleri açısından zamanla da kazanılabilen bir beceridir.

### **Kavrama Dair Tarihsel Çerçeve**

Duygusal farkındalık hakkında tam olarak ne zaman ortaya atıldığı hakkında pek bir bilgiye ulaşılamasa da alektisimi kavramı yani duygusal öz farkındalığın tersi olarak kişinin duyguları anlamlandırılmaması durumu ilk kez somatizasyon hastalarıyla çalışılırken ortaya çıkmıştır <sup>[6]</sup>. Duygusal öz farkındalık kavramı ise Lane ve Schwartz tarafından 1987 yılındaki çalışmasında tanımlama yapılmıştır. Duyguların farkında olan ve onları tanımlayabilen kişiler duygusal farkındalığa sahip bireyler olarak nitelendirilmiştir.

### **Diğer Kavramlarla İlişkileri**

*Empati*, ilk kez Aristoteles tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. “Hissetmek”, “bir şeyin içinde” anlamları bulunmaktadır. Empati yapabilmesi için bir bireyin ilk önce o duygularını paylaşması, kişinin onun perspektifinden olayı/durumu/duygularını anlayabilme yetisine sahip olması ve o duygunun derinliklerine inip anlamlandırma süreci olarak tanımlanır. Duygusal farkındalık ise empatinin yapı taşıdır. Çünkü duyguların farkında olmayan bireyin çevresindeki insanlara empatisel yaklaşım göstermesi beklenemez. Ek olarak, kişi ilk önce duygusal öz farkındalığa sahip olmalı yani ilk önce kendi duygularının ayırıcında olmalı sonrasında başkalarının duygularını tanımlayabilmesi gereklidir. Empati ve duygusal yani öz farkındalık kavramları duygusal zekanın temelini oluşturmaktadır <sup>[7]</sup>. Hepsi birbirinden beslenmektedir. Duygusal zekâ eğitim programlarının empatinin gelişimine etki etmektedir. <sup>[8]</sup>

Duygusal farkındalık düzeyi kişinin aynı zamanda psikolojik iyilik halini de doğrudan etkilemektedir. Düşük duygusal farkındalığa sahip bireylerin sosyal destek ihtiyacı yüksek duygusal farkındalığa sahip bir bireye göre daha düşüktür. Çünkü düşük düzeyde duygusal farkındalığa sahip bireyler kafalarında birçok şey kuran ve gerçekçi olmayan düşüncelere sahip oldukları için etkileşimden kaçındıkları gözlenmiştir. Bu da kişinin psikolojik iyilik halini destekleyen bir düşünce yapısı değildir. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bir kişi;

beni ne mutlu eder? Ne mutsuz eder? Ne sinirlendirir? Ne korkutur? Ne üzer? Ne heyecanlandırır? bunun farkındadır.<sup>[9]</sup>

### Yorum

Bayrağa karşı duyulan saygı, onun korunması için ölümü göze almak, bir bez parçası olarak göreni vatan haini ilan edilmesi, farkındalık boyutunu göstermektedir. Bu sadece kendi bayrağımız için değil, milleti ifade ettiği için bir vurgudur. Atatürk, Yunan Bayrağını ezmemesi bir delil olmuştur. Duygusal farkındalığı düşük olanın savaşa tahammülü de beklenmez.

Duygusal farkında olan kişilerin sosyal olarak toplumda vatandaş olabildiği belirtilmektedir. Empati, sizin bayrağınız ve duygusal değer ve farkındalığınız olmasa bile anlamak bir kazanç denilebilir.

Duygusal farkındalığı olanın algılanması ile karşıdaki kişi de anlaması, bilinçli olması daha etkin olacaktır.

### Kişisel Farkındalık: <https://peakup.org/blog/kisisel-farkindalik><sup>29</sup>

Farkındalık, farkında olma ya da bir şey hakkında bilgi sahibi olma , kendisinin ve çevresinin bilincinde olma halidir. Biyolojik, psikoloji bilimi, farkındalığı bir duruma algı ve bilişsel tepki olarak tanımlar.

Yargısız bir şekilde şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla, dikkatinizi toplayabilmektedir. (John Kabat-Zinn)

Gelişimin temelinde kişinin bireysel farkındalığının olması çok önemlidir. Farkında isek çözüm üretebiliriz, değişim yaratabiliriz.

#### **Kişisel Farkındalık**

Kişisel farkındalık; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlama çabasıdır. Kişinin yaşadıklarının kendi üzerindeki etkisini kavramasıdır. Kendinizle ilgili bilgi edinirken iki noktayı önemsemek gerekir, -Kendinizi suçlamadan, peşin hüküm vermeden anlayabilmek gerekmektedir,

#### **Kişisel Farkındalıkta başarı nasıl sağlanır?**

Olumsuz duyguları bakış açımız ve yaşadığımız olayları oluş süreçleri, verdiğimiz tepkiler doğrultusunda değerlendirmemiz önemlidir.

#### **Kendimizi farklı açılardan değerlendirmek gerekir,**

Duygusal zekanın geliştirilmesi; bireyin duygularını algılayabilmesi, tanınması ve yönetebilmesidir. Aynı zamanda insanlarla ilişkide empati, çatışmaları çözmeye ve etkili iletişim kurabilmesini de içerir.

Bireyin kendi kişisel hikayesini çocuklardan itibaren değerlendirmesi gerekmektedir. Geçmiş deneyimler ve kişilerin bu olaylara vermiş olduğu tepkiler kişisel gelişimin şekillenmesi için büyük önem kazanmaktadır. Bu yaşadıklarımızı anlamlandırmak gelişim yolculuğumuzda önemlidir.

Gün içinde kendi düşünce, his ve davranışlarını gözleme, bireyin yaşadığı olayın olduğu ana odaklanarak kendi ile ilgili değerlendirme yapması önemlidir. Bu değerlendirmelerin etiketleyici ve suçlayıcı olmaması, tek bir davranışınıza saplanmamak, kendinize anlayışlı olmak fayda sağlar. Bazı durumlarda kendinizle ilgili yorumları tekrar gözden geçirmenizde fayda vardır.

**Kendi gözlemlerimiz dışında çevremizden birçok bilgi gelmektedir. Bireyin kendisi ile ilgili yorumları dikkate alırken çevresindeki uyarıları da dikkate alması gerekmektedir.**

Kendinize şu soruları sorun:

- Kendimde en çok sevdiğim yönler neler?
- Kendimde en az sevdiğim yönler neler?
- Daha iyi ve başarılı olabilmek için hangi bedelleri ödemeyi göze alıyorum?
- İnsan olabilmek için, kendimin en iyi versiyonu olmak için hangi eksik yönlerimi bilmek zorundayım?
- Yeteneklerim ne?
- İlgi alanlarım ne?
- Neye inanıyorum?
- Benim için hangi değerler önemli?
- Nasıl bir insanım?

- Benim için önemli olan değerlerin örnek bir yansıması mıyım?
- Farkındalık ile birlikte neler değişir?

### Yorum

Bazı soruları kendimize sormamız gerekir. Bu sorular burada verilmiştir.

- Kendimde en çok sevdiğim yönler neler? Sevdiğimiz yönleri çoğaltmak, onda sabit tutmak ve etik boyuta taşımak gereklidir.
- Kendimde en az sevdiğim yönler neler? Bunlardan kaçınmak, dikkat ve özenle uzaklaşmak gerekir. Zaten suç ise ceza gerekir, bu olay oluşmadan kaçınmalıdır. Şeytan bir fikirdir, bizde arzu olarak belirebilir, bu açıdan bunlar soğutulmalı, yok edilmelidir.
- Daha iyi ve başarılı olabilmek için hangi bedelleri ödemeyi göze alıyorum? Bedel değil, çalışmak olmalıdır. Tenis öğrenmek istiyorsan bu konuda çalışmalısın. Bizler maç, puan almak için değil, sadece oynamak, düzgün vurmak için oynadık.
- İnsan olabilmek için, kendimin en iyi versiyonu olmak için hangi eksik yönlerimi bilmek zorundayım? İnsanın eksik yönü önce saptanmalıdır. Bu gerçekten eksim midir, yoksa üzerine düşmediğimiz için midir? İngilizce eğer şiirler ve yazılarda yapılırsa o zaman gelişebilir. Her yazının bir İngilizcesi de olmalıdır ama tercüme olmamalıdır.
- Yeteneklerim ne? İnsanın yetenekleri çok olabilir. Bunları saymak değil, geliştirmek önemlidir.
- İlgi alanlarım ne? Her konu ilgi alanı olabilir, bu açıdan şimdi elinde olanı derinleştirmek gerekir.
- Neye inanıyorum? İnanç farklı kalıp içinde değil, yaratılışa inanmak, bilimde olayı gerekli kılar ve insana huzur verir.
- Benim için hangi değerler önemli? Her değer önemlidir ama sevgi ve insanlığı etik ilkelere yapmak işin aslıdır.
- Nasıl bir insanım? Bu soru bana değil başkasına sorulmalıdır. Bazı konularda geçit vermem bilirsiniz, eğilmemde, dik, engel olurum.
- Benim için önemli olan değerlerin örnek bir yansıması mıyım? Yaptığın fiile bakalım, ona göre konuşalım denilmelidir.
- Farkındalık ile birlikte neler değişir? Bu bir göçtür, tamamen değişim yaşanır, önemli olan bunun gelişim üzere yapılmasıdır.

### Öz farkındalık, Vikipedi<sup>30</sup>

**Öz farkındalık** [iç gözlem](#) yapabilme yeteneği ve kendini çevre ile diğer bireylerden ayırıp bir birey olarak görebilme kabiliyetidir.

Öz farkındalık teorisi, bireyin kendi üzerinde odaklandığında davranışlarını kendi iç standartları ve değerleri ile kıyaslayıp değerlendirmesi olduğunu belirtir. Birey kendisini objektif olarak değerlendirebildiğinde kendi durumunu ölçebilir hâle gelir. Ancak öz farkındalık, kendine odaklanma olan [öz bilinçlilik](#) ile karıştırılmamalıdır.<sup>[1]</sup> Çeşitli duygusal durumlar öz farkındalık ile pekiştirilir. Genellikle insanlar öz farkındalıklarını geliştirdiklerinde davranışlarını kendi standartlarına uydurmaya çalışır. Kişi, kendi standartlarına uygun yaşamıyorsa bundan olumsuz olarak etkilenebilir. Aynalar, topluluğun önüne çıkma, bir cihaz ile kaydedilme gibi çeşitli çevresel koşullar ve durumlar farkındalığı tetikler. Bu işaretler aynı zamanda kişisel belleğin doğruluğunu da artırır.<sup>[2]</sup> [Bilişsel gelişimin Yeni Piagetçi teorilerinden](#) biri olan [Andreas Demetriou](#)'nun teorisine göre öz farkındalık doğumda başlayarak yaşam süresince gelişir ve genel dolaylı süreçlerin gelişiminde önemli bir rol oynar.<sup>[3]</sup> Ayrıca son zamanlarda yapılan çalışmalarda [işler bellek](#), bilgi işleme hızı ve [muhakeme yeteneği](#) gibi süreçlerde öz farkındalığın genel [zekâ](#) kadar etkisi olduğunu da göstermiştir.<sup>[4]</sup>

Bugüne kadar, insan dışında [afalinalar](#), bazı [insansılar](#)<sup>[5]</sup> ve [filler](#)<sup>[6]</sup> gibi hayvanlarda da öz farkındalığın olduğuna dair kanıtlar bulunmuştur. [Frankfurt](#)'ta Goethe Üniversitesi'nde yapılan araştırmalarda [saksâğanlarında](#) öz

farkındalığa sahip olabileceği gösterilmiştir.<sup>[5]</sup> Diğer hayvanların da öz farkındalığa sahip olduğu yaygın bir spekülasyondur.<sup>[7]</sup>

### Yorum

İnsanlar, ellerini sobaya tutup yanması gibi, davranışlarında da sorun yaşadıkça daha bilinçli olmaktadırlar.

Bazı kişilerin futbol takımını tutmaları, aileden bir heves ve bir boyut ile oluşmuştur. Fanatik olurlar. Atatürk, *ben sporcunun çevik ve ahlaklısını severim* demesi ile, birçok kişi, olaya spor değil, etik boyut ile bakar olmuştur.

Hacettepe’de Tıp Tahsili sırasında, Hacettepe Spor kulübü birinci ligte idi. Öğrenci olarak bizleri de götürdüler. Tezahürat yapacak, onun için elimize kâğıt verdiler, bunları söyleyeceksiniz dediler. Biz bağırıyoruz, *hakem, hakem* diyoruz. Öndeki sıfatı niye okumadınız diye sordular. Biz hekim olacağız, birinci sınıftayız ama Atatürk ahlaklı olmayı öğütüyor, biz söyleyemeyiz dedik. Kızmadı, tüm tahsilimiz boyunca da bize hürmet gösterdi ama bir saha maça götürülmedik.

### Mindfulness Nedir? <https://www.mindfulnessshareketi.com/><sup>31</sup>

“**Mindfulness (Türkçe olarak “farkındalık”, “bilinçli farkındalık” ya da “yargısız farkındalık” veya “bilgece farkındalık”) dikkatin belirli bir şekilde şimdiki ana verilmesi anlamına gelir.**”

Bu tanım kulağa basit gelse de **mindfulness**, olaylar ve deneyimlerle ilişki kurma şeklinizi dönüştürür. Daha az tepkisel ve genellikle daha mutlu olduğumuz, daha geniş bir varoluş biçimi yaratır.

Yukarıdaki **mindfulness nedir** tanımı, Massachusetts Üniversitesi Stres Azaltma Kliniği’nin kurucusu Jon Kabat-Zinn’e aittir. Kabat-Zinn bu tanımı verirken bunun basitleştirilmiş bir tanım olduğunu ve **mindfulness** yaklaşımının bazı yönlerini kapsamadığını da söyler.

Toronto Üniversitesi’nden Psikolog Scott Bishop [su makalesinde](#) benzer bir şekilde **mindfulness**’ı “ortaya çıkan her düşüncenin, hissin, duyumun... olduğu gibi onaylanıp kabul edildiği, detaycı olmadan ve yargısızca şimdiki ana odaklanan dikkat” olarak tanımlar.

#### **Mindfulness ‘Varsayılan Mod’umuzdan Farklıdır.**

Zihnimizin varsayılan modu (default mode), yani normal hali, zihnimizin “mindful” modundan, yani bilinçli ve yargısız bir şekilde farkında olma halinden, çarpıcı bir biçimde farklıdır.

Birçoğumuz hayatımızın büyük bir bölümünü, tadını çıkarabileceğimiz manzaraları, sesleri, kokuları, bağlantıları ve hazları kaçırarak, deneyimlemekte olduklarımızın farkına varmadan otomatik pilota geçiriyoruz. Otopilotta iken zihinlerimiz sanki “kapalı” gibidir. Otopilotta zihin kimi zaman geçmişe dair düşüncelere (çoğunlukla pişmanlıklara ve hesaplaşmalara) ya da genellikle de tekrarlayıcı nitelikte olan gelecek planlarına takılıp kalır.

Şimdiki zamanda bir şeyi fark ettiğimizde ise bunu genellikle hemencecik yargılar ve hızla tepki veririz.

**Mindfulness hızla tepki vermemize sebep olan tekrarlayan düşünce kalıplarımızı fark etmemizi ve tepkilerimizi kontrol altına almamızı sağlar. Durmamıza, durumun daha net bir resmini görmemize ve olaylara daha ustalıkla karşılık vermemize yardımcı olur.**

#### **‘Varsayılan Mod’unuzu Mindfulness ile Kıyaslayın:**

Sözgelimi dans etmek konusunda iyi olmadığımızı düşünüyorsanız, buna nasıl tepki vereceğinizi hayal edin. Size dans etmeniz teklif edildiğinde ne yaparsınız? Kendi kendinize “Bu konuda iyi değilim” veya “Aptal gibi görüneceğim” mi dersiniz? Bu düşünce sizin dans etmeyi denemenizi engeller mi?

Peki nasıl dans edeceğinize dair herhangi bir endişeniz veya yargınız olmadan, sadece müzikle ritmik bir şekilde hareket etmenin nasıl bir şey olabileceğini merak ederek açık bir tutum benimsediğinizde bu ne kadar farklı olurdu? Her bir düşüncüyü ve duyguyu, anlamaya ya da keşfetmeye gerek duymaksızın kabul ettiğinizi, zorluklar, endişeler, iç görüler ve başarılar ile ilerleyen bu süreci olduğu gibi deneyimlediğinizi farz edin. Kendi dans etme, yani ritmik bir şekilde müzikle hareket etme eyleminize sanki bir bilim insanı gibi dışarıdan bakıyor olduğunuzu, bir yandan dans ettiğinizi bir yandan da kendinizi dışarıdan gözlemlediğinizi düşünün.

Bunu, yani deneyimlerinizi açık bir tutumla karşılamayı, düzenli bir şekilde yaparsanız, olumsuz ya da yararsız bir biçimde otomatik olarak tepki vermenize neden olan ve stres yaratan alışkanlık kalıplarınızı görmeye başlarsınız.

**Tepki vermek yerine gözlemediğinizde, daha geniş bir bakış açısı geliştirir ve daha etkin bir şekilde karşılık vermeyi seçebilirsiniz.**

**Mindful Olma Hali Farklı Yöntemlerle Geliştirilebilir.**

**Mindfulness** zihnimizin varsayılan normal halinden farklı olduğu için üzerinde çalışıp geliştirmeye ihtiyaç duyarız. Oturma meditasyonları, nefes egzersizleri, yoga gibi hareketli veya yatarak yapılan beden farkındalığı egzersizleri ve hatta sadece doğada olmak gibi, **mindfulness** gelişimini destekleyebilecek birçok farklı uygulama vardır. Bu teknikler genel olarak, mindfulness'ın üç temel özelliğini geliştirmeye çalışırlar:

- Niyet – Farkındalığı arttırmaya, dikkat dağılsa bile farkındalığa geri dönme niyeti
- Dikkat – Şimdiki anda neler olduğuna dikkat etmek (ortaya çıkan düşünceleri, duyguları, duyuları gözlemlemek)
- Tutum – Yargısız, meraklı ve açık bir tutum.

Yargısızlık, merak ve başka tutumlar mindful olma hali ile yakından ilişkilidir ve **mindfulness** eğitimlerinde niyet ve dikkatin yanı sıra **mindfulness tutumları** üzerinde çalışılır. Bu tutumlar hakkında daha fazla bilgi için [buraya bakabilirsiniz](#).

**Mindfulness** her zaman kolay değildir, çünkü diğer deneyimler (düşünceler, duygular, fiziksel rahatsızlıklar) doğal olarak ortaya çıkar ve dikkatimizi çekebilir. Ancak pratik ile becerimiz artar ve diğer deneyimlerimizde kaybolmadan seçtiğimiz nesneye dikkat gösterebiliriz. Ayrıca, aynı anda sınırlılık veya hayal kırıklığı gibi temelde olan herhangi bir tepkiselliği de fark edebiliriz.

Bazı insanlar için, mindfulness öncelikle sağlığı veya performansı arttırmanın bir yoludur. Kimileri için ise bir kendini keşfetme aracıdır. Ve bazıları için spiritüel yolun bir parçası ve insanın varoluş durumuna bir iç görü geliştirme ve acıdan özgürleşme yöntemidir.

**Ardındaki neden ne olursa olsun, bilim adamları mindfulness uygulamasının hem beyin fonksiyonlarında ve yapısında hem de vücudumuzun strese tepkisinde değişimlere yol açtığını bulmuştur, bu da bu uygulamanın fiziksel ve duygusal sağlığımız üzerinde keşfetmeye değer önemli etkileri olduğunu gösterir.**

Mindfulness becerisi kendi başınıza da geliştirebileceğiniz bir beceridir ancak etkililiği bilimsel olarak kanıtlanmış bir programı eğitmen eşliğinde yapmaktan daha çok fayda sağlayabilirsiniz. Massachusetts Üniversitesi ([qtreatment\\_rehab\\_new\\_jersey](#)) bünyesinde Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen [Mindfulness Temelli Stres Azaltma \(MBSR\)](#) Oxford Üniversitesi'nde geliştirilen [Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi \(MBCT\)](#) ve yine Oxford Üniversitesi'nde geliştirilen [Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak](#) programları en çok bilinen ve etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış programlardır.

## Yorum

Günlük yaşarken bir robot gibi işleri yaparak, farkında olamayız. Sabah uyanınca varlığımıza şükretmek bile bir büyük aşama, bir göçtür. Kısaca bilinçli farkındalık bir bakım göç içinde olmamızdır.

Bir müzik insanı gençlik yıllarına, sevdiğini okuduğu şarkı onu tekrar eski duygularına götürebilir. Ama eğer bu şekilde bir anısı varsa olur.

Yargılama ile, sıklıkla kendimize haksızlık yapabiliriz, biz adam olmayız sözünü söyleyerek, farkındalığı kendimiz kaçırmış oluruz.

Niyet önemlidir. Bilinç, bilgi ve uygulama gerekir. Bir muz yetiştirme niyetiniz varsa, buna uygun bahçe ve uygun iklim gerekir. Evde olmamalıdır. Bu zamanda yetişecek muz değil, limon olmalıdır. Bu değişim de bir farkındalık olmaktadır.

Dikkat ve özen göstermek önemlidir. Bir fidanı aldınız, bunun kendi başına yetişmesini, evde beklenmez. Sulama da kurumsal boyutu her bitkiye göre farklıdır.

Tutum önemlidir. Bilinçli olan kişi, kravat takıyorsa, diğer elbiseler de uygun olmalıdır. Gömlek mutlaka belirli yapıda olması gerekir.

Zorlama ile değil, istek ile, sevgi ile yapılmalı, mutlu olmalı, memnuniyet duymalı ile farkındalık oluşabilir.

Farkındalık yaklaşımları için uygulanan beceriler, kişi istemesi, başarılı olması ve kendisine katkısı olması ile oluşabilir. Yoksa uyguladım ama başarılı olmadı doğal beklentidir.

Funda Koca Gülbay, Johari Penceresi: <https://fundakoca.medium.com><sup>32</sup>

Johari Penceresi, insanlar arasındaki ilişkide, kişi tarafından bilinen yani paylaşılan ya da kişinin kendi tarafından bilinmeyen, paylaşılmayan iletişimi inceleyen bir yöntemdir.

Amerikalı iki psikolog Joseph Luft ve Harry Ingram tarafından 1955 yılında ortaya atılmıştır. İsimlerinin baş harflerinin birleşmesiyle (Jo-Hari) oluşturulan kavram, Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles'ta geliştirilmiştir.

Johari Penceresi'nde, iki veya daha fazla kişi arasında, bu kişilerin birbirleri hakkındaki bilgileri ön plana çıkmaktadır. Bu bilgiler dört pencere şeklindedir. Açık alan, kör alan, gizli alan ve bilinmeyen alan olan bu pencereleri şu şekilde açıklayabiliriz:

**Açık Alan:** Kişinin hem kendisi hakkında bildiklerini hem de diğerleri tarafından bilinen özelliklerini içermektedir. Bu alan genel olarak kolay gözlemlenebilir bilinçli hareket ve ifadeleri, kişinin anlatmaktan çekinmediği bilgileri kapsamaktadır. Kişinin ve karşısındaki insanların farkında olduğu, tanıdığı, bildiği tutum, nitelik ve davranışlar yer almaktadır. *İlişkiler açısından en avantajlı bölgedir.* Etkili iletişim ve takım süreci için en geniş olması beklenen alandır. Açık alanı geniş olanlar birer iletişim ustasıdır, takım oyununa yatkındırlar. Ayrıca bu kişiler rahat, doğal, özgüveni olan, duygusal yeterlilikleri gelişmiş ve duygusal zekaları yüksek kişilerdir. Kazan/kazan yaklaşımını benimserler, iletişim ve empati yetenekleri gelişmiştir, insanların duygu ve düşüncelerine karşı açık fikirlidirler, paylaşımcı ve işbirliğine açıktırlar, farklılıkları ve çeşitliliği doğal kabul ederler.

**Kör Alan:** Kişinin kendisinin bilmediği fakat diğerleri tarafından bilinen alanı açıklamaktadır. Kaygı, korku, kıskançlık duyguları bu alanda yer almaktadır. Bu alanın geniş olması kişinin tek yönlü iletişimi tercih eden, benmerkezcı, savunmacı, eleştirilere kapalı, şüpheli olduğu anlamına gelmektedir. Kör alanı geniş olan kişiler iletişim engelleri oluşturur, zamanla kendileri engel haline alırlar. Baskın, otoriter yöneticiler, hiyerarşik yapıyı benimseyen insanlar daha çok bu özelliktedirler. Kör alanı geniş olan kişilerin duygusal yeterlilikleri sınırlıdır, bu kişiler için karşısındaki insanların duyguları, düşünceleri önemli değildir.

**Gizli Alan:** Kişi tarafından bilinen ancak diğerleri tarafından bilinmeyen özellikleri içermekte, kişinin paylaşmak...

## Johari Penceresi



## Yorum

İnsanların bilinen kadar, hatta daha geniş olduğu sanılan bilinmeyen tarafları vardır. Bilinmeyen taraf, gizlenen değil, birey kendisi bile bilmemektedir.



Örnek olarak Gluten enteropatisi, daha sonra gelişmesi durumunda, rahatsız olur, yediklerinden çıkarması, daha doğrusu şüphelenmesi ile kaldırması ve rahatlaması ile belli olur.

Evlilikte, bilinmeyen alanı eşiniz bilir denilir, kısmen doğru olması, birbirine yakın değillerse geçerlidir.

### Erdem Ercan: Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Nedir? <https://hayatinritmi.com.tr/33>

Mindfulness diğer bir ismiyle bilinçli farkındalık, zihnin olan bitenle, yaptığınız şey, içinde hareket ettiğiniz alan her neyse hem fiziksel hem ruhsal olarak orada olmanız anlamına geliyor. Zaman zaman elimizde olmadan ortamda konuşulan konudan kopabiliriz. O sırada aklımız başka bir yere kayar, zihnimiz vücudumuzla teması kaybeder ve çok geçmeden bir anda kendimizi gelecek hakkında endişelenirken yarınki işleri düşünürken veya üstesinden gelemediğimiz bir konuda kafamızın içinde birileriyle kavga ederken bulabiliriz. Şüphesiz bu durum son dönemlerde bir çoğumuzun yaşadığı bir sorun haline gelmiştir.

Yine de ne kadar zihnimiz ne kadar uzağa sürüklenirse sürüklensin, mindfulness bizi olduğumuz yere, ne yaptığımız ve hissettiğimize geri döndürmek için mükemmel bir araçtır. Buna ek olarak; [Etkin karar verme teknikleri](#) ile bir arada kullanıldığında uzun vadede gerek ruh sağlığımız gerekse fiziksel sağlığımız için bize daha konforlu bir yaşam sunar.

#### **Mindfulness Nedir?**

Mindfulness, içinde bulunduğunuz anı ve o sırada etrafınızda gerçekleşen her şeyi olduğu gibi fark etmeniz anlamına gelir. Algılarınızın yeterince açık olduğu bir anda hissedilen veya zihinden geçen düşünceleri yargılamadan kabul edebilme yeteneğidir. Aslında mindfulness diğer bir ismiyle bilinçli farkındalık, insanoğlunun varoluşundan bu yana her zaman sahip olduğumuz bir yetenektir. Bu yetenek, bazı teknolojik gelişmeler sonucu dikkat dağıtan etmenlerin artması, kontrolsüz şehirleşme gibi çeşitli çevresel faktörler sebebiyle zamanla azalmıştır. Bundan dolayı sahip olduğumuz bu yeteneği yeniden ortaya çıkarabilmek için güçlendirilmesi gereken bir özelliktir. Bilinçli farkındalık arttıkça çevremizi daha doğru gözlemler, daha net hissederiz.

#### **Mindfulness ile Farkındalık Arasındaki Fark Nedir?**

Mindfulness diğer bir ismiyle bilinçli farkındalık, bildiğimiz “farkındalık” tanımıyla sık sık karışmaktadır. Anlam olarak birbirine benzemekle birlikte aslında farkındalık dediğimiz şey, gerçekleşmiş veya gerçekleşen bir durum hakkında bilinçli olma halidir. Bilinçli farkındalık ise farkındalıktan farklı olarak gerçekleşmiş veya gerçekleşen bir durum içinde olayları ve hissedilenleri tamamen objektif bir bakış açısı ile algılama ve her şeyi olduğu gibi fark etme durumudur. Aradaki bakış açısı ve ruh hali küçük gibi gözükse de algılanan manadan ziyade iç dünyamızda büyük fark yaratmaktadır.

#### **Mindfulness Hakkında Yanlış Bilinenler**

Bilinenin aksine gevşeme, esneme, nefes egzersizi değildir. Bilinçli farkındalık egzersizlerinde amaç, kişinin dikkatini tarafsız bir şekilde yönetmesidir.

Mindfulness bir olumlama tekniği değildir. Aksine bilinçli farkındalık demek gerçeğin farkına olduğu gibi hiçbir yorum katmadan varmak demektir.

Zihnimizden geçen düşünceleri objektif bir bakış açısıyla görmemizi sağlar bundan dolayı, düşüncesiz kalma ya da hiçbir şey düşünmeme hali olarak yorumlamak da doğru olmayacaktır.

Bilinçli farkındalık “ana” odaklanır, geleceğe odaklanmaz. Tamamen anda olmak demektir.

Mindfulness herhangi bir şeyi değiştirmez, bunun için bir çaba sarf etmez, aksine var olan durumu tarafsız bir şekilde incelememize olanak tanır.

#### **Çalışma Hayatında Bilinçli Farkındalık**

Yaşadığımız ülkenin ekonomik sorunları, bazı çevresel faktörler, geçim sıkıntısı ile birlikte yaşamamızı sürdürebilmek için ortalama olarak haftanın en az 5 günü bir şekilde işte olmamız ve çalışmamız gerekiyor. Bunlara bir de çalışma ortamındaki sorunları, yolunda gitmeyen ilişkileri, özel hayattaki zorlukları ekleyince iş hayatında mutlu bir çalışan olmak gittikçe zor hale geliyor. İşteyken işte olmak, evdeyken evde olmak ve o anları yaşamak daha da önem arz eden bir durum haline geliyor. Bu noktada çalışma hayatında stres yaratacak noktaları ön görerek bu duruma hazırlanmak mindfulness tekniği kullanılarak üstesinden gelinbilir bir hale geliyor.

Bu anlamda bilinçli farkındalık, kavramsal olarak bize ne yapmamız gerektiğini öğretmektedir. Bununla birlikte bunları hayata geçirmeyi sağlayacak bir dizi beceriyi de kazandırmaktadır.

### **Mindfulness Egzersizi Nedir?**

Bilinçli farkındalık meditasyonu, yorumlama veya yargılama olmaksızın o anda ne hissettiğinizi bilmeye ve hissettiğinizin yoğun bir şekilde farkında olmaya odaklandığınız bir meditasyon türüdür. Mindfulness uygulamak, bedeni ve zihni rahatlatmak ve stresi azaltmaya yardımcı olmak için nefes alma yöntemlerini ve diğer uygulamaları içerir.

Planlamaya, problem çözmeye, hayal kurmaya ya da olumsuz, rastgele düşüncelere çok fazla zaman harcamak yorucu olabilmektedir. Ayrıca stres, kaygı ve depresyon belirtileri sağlık problemleri yaşama olasılığınızı da artırabilir. Bilinçli farkındalık egzersizleri yapmak, dikkatinizi bu tür düşüncelerden uzaklaştırmanıza ve çevrenizdeki dünyayla bağlantı kurmanıza yardımcı olabilir.

### **Mindfulness Meditasyonu Nasıl Yapılır?**

#### **1. Bilinçli Farkındalıkla Nefes Alma**

Olumsuz düşünceleriniz olduğunda oturmaya çalışın, derin bir nefes alın ve gözlerinizi kapatın, nefesinize odaklanın. Zor bir durumda oturmaya ve bir dakika nefes almak bile bazen çok yardımcı olabilir.

#### **2. Bilinçli Farkındalıkla Bedeni Gözleme**

Bacaklarınız uzatılmış ve kollarınız yanlarınızda, avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde sırt üstü yatın. Dikkatinizi yavaş ve bilinçli bir şekilde vücudunuzun her bir parçasına, sırayla, baştan ayağa veya tepeden tırnağa odaklayın. Vücudunuzun her bir parçasıyla ilişkili herhangi bir duyumu, duygu veya düşüncenin farkında olun.

#### **3. Bilinçli Farkındalıkla Sesleri Dinleme**

Bilinçli farkındalık meditasyonu yaparken zihninizden geçen seslere dikkatinizi verin. Sesleri zihninizin nasıl da etiketlediğini ve yargıladığını fark edin ancak bir tepkide bulunmayın üzerine düşünmeyin, yalnızca fark edin. Dinlemeye devam edin ve bu sırada seslerin yüksekliğine, tizliğine ve netliğine dikkatinizi verin. Zaman içerisinde değişimlerini gözlemleyin. Sessizliği fark edin. Sesler olmasına rağmen onların altında ve onların gelmediği yerlerdeki sessizliğe bakın. Sesler sessizliğin içinden yükselmektedir. Buradaki sessizliği dinlemeye çalışın. Bu sessizliğe odaklanın.

#### **4. Mindfulness ile Düşünceleri Gözleme**

Bilinçli farkındalık meditasyonu yaparken iç dünyanıza dönüp, düşüncelerinize tamamen objektif olarak üçüncü bir göz ile bakın ve farkına varın. Düşüncelerinizi izlerken onların sadece düşünce olduğunu, onların gerçeklerle birebir aynı olmadığını farkında olun. Düşüncelerinizin ortaya çıkışını, zamanla da geçtiğini görün. Sesler gibi onların da gelip gittiğini fark edin.

#### **5. Mindfulness ile Farkındalığı Genişletme**

Mindfulness meditasyonunun bu son aşamasında dikkatinizin en çok verebildiğiniz yerin neresi olduğunu belirleyin. Bunlar beden, sesler, düşünceler, duygular olabilir. Dikkatinizin düşüncelere veya başka bir yere gittiğini fark ettiğinizde nefes alışıma bir süre odaklanın ardından farkındalığınızı genişletmeye geri dönün. Farkındalığınızı genişletirken tüm bedeninizin, çevrenizin farkında olmaya çalışın. Aynı anda tüm hislerinizin, bedeninizin, etrafınızdaki seslerin, kokuların farkına varmaya çalışın. Bu egzersiz biraz zor gelebilir, yapabildiğiniz kadar yapın, kendinizi mücadeleye sokmamaya çalışın, başarıya odaklı olmaktan kaçının.

### **Mindfulness Meditasyonu Nasıl Fayda Sağlar?**

Bilinçli farkındalık meditasyonu birçok klinik çalışmada incelenmiştir. Buna göre; aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli koşullarda meditasyonun etkisi gözlemlenmiştir.

- Stres
- Endişe
- Ağrı
- Depresyon
- Uykusuzluk hastalığı
- Yüksek tansiyon (hipertansiyon)

Araştırmalar, meditasyonun astım ve fibromiyalji hastalarına da yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Meditasyon, daha fazla denge ve kabul ile düşünce ve duyguları deneyimlemenize yardımcı olabilir. Bununla birlikte dikkatin artması, iş yerinde tükenmişlik sendromunun etkisinin azalması, uykunun iyileşmesi, diyabet kontrolünün iyileşmesi gibi etkileri de mevcuttur.

### **Yorum**

Farkındalık bilinçli değil ise, bu yeterli olmaz, Duygusal olarak karın doyması gibi, ondan yeterince lezzet alınmaz, akılda da kalmaz. Şarap her şışe farklı iken, burada tadımcılığı meslek

edinenler daha çok farkındalık boyutunda olacaktır. Kalite onlar için bir hasret ötesi, yaşam boyu damakta kalan, kalacak tat olur.

Eğitim ile bilincin güçlendirilmesi gerekmektedir.

Çocuklara tam bilinç olmadan verilenden memnun olabilir. Şeker onu mutlu ederken, bilinçli olan o şekerin kaynağı, vitamin ve mineral gibi diğer boyutları da ele alır. Doğal ve bitkisel olması önemlidir.

Bu bir egzersiz ile kazanılacak değil, bilim ve beceri ile oluşan boyut denilebilir.

Bazı yaklaşımlar bilinçli farkındalığa yardımcı olur. Bunlar:

- Nefes alıp ve vermek, yaşamın nefes alma ile oluşmasını algılamak, bir bakıma şükür etmek anlamında ele alınmalıdır. Hu Yaratan adı denilirse, her nefes vermek bir yaratılışa şükür demek farkında iseniz olabilir. Yaşama nefes alma ile olmaktadır. Bazı yaklaşımlarda sık ve derin nefes alınması ile oksijen toksisitesi, bir nevi bayılma durumuna sokulup, sanki yalancı bir Nirvana oluşturmaktadırlar. Bu kabul edilebilir olamaz.
- Beden ile yaşamın ilintili olduğunun farkına varmak, bir bakıma meditasyon olarak faydalı olabilir.
- Müzik, hoşlanan bir ses, insanı gevşetir, tersi ise kasar, sıkıntıya sokabilir.
- Düşüneler insanı mutlu yöne çekerken, korku ve endişe ile de tersi yaratabilir.
- Paylaşım, sevgi ile bir kazanç olmadan, sadece sevgi ile olması, önemli bir katkıdır. Askıda ekmek bir örneği denilebilir.

Mutluluk hormonu olan, endorfin, serotonin, dopamin ve oksitosin salınımı ile bir fizyolojik rahatlık da sağlanabilmektedir. Bu açıdan insan bilinçli olarak mutluluk yaratmaktadır.

Bedensel açıdan da birçok faydaları gözlenmiştir, rahatlatır ve ağrılara karşı bile acı hissetmesi bile düşer.

**Damla Gülerçin: İş Hayatında Kültürel Farkındalık: <https://odsdanismanlik.com/><sup>34</sup>**

### **İş Hayatında Kültürel Farkındalık**

İş hayatında kültürel farkındalık, farklı kültürlerle sahip insanlar arasındaki etkileşimlerde, anlayış, saygı ve uyumun sağlanması anlamına gelir. Günümüzde küreselleşme ve uluslararası iş ilişkilerinin artmasıyla birlikte, farklı kültürlerden gelen insanlar arasındaki etkileşimler de artmıştır. Bu nedenle, işyerlerinde kültürel farkındalığın sağlanması ve önemi giderek daha fazla vurgulanmaktadır.

Kültürel farkındalık, insanların kendi kültürel arka planlarının farkında olmaları ve diğer insanların kültürel farklılıklarını anlamaları anlamına gelir. Bu, dikkate değer farklılıkların yanı sıra dil, gelenekler, inançlar, davranışlar ve iş uygulamaları gibi kültürel unsurları da içerir.

### **Kültürel Farkındalık Nedir?**

Kültürel farkındalık, bireylerin kendi kültürel değerlerini, inançlarını, davranış kalıplarını ve düşünce tarzlarını tanımaları, bunları başkalarının kültürleriyle karşılaştırmaları ve farklı kültürel perspektifleri anlamalarıdır. Kültürel farkındalık, insanların kendi kültürlerinin ötesindeki kültürel çeşitlilikleri kabul etmelerini ve anlamalarını sağlar. Kültürel farkındalık, bir kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerinde büyük bir rol oynar. İnsanlar, farklı kültürlerden gelen insanlarla etkileşim halinde olduklarında, kültürel farkındalık sayesinde daha empatik, anlayışlı ve uyumlu olabilirler. Aynı zamanda, kültürel farkındalık, insanların önyargıları azaltmalarına ve stereotipleri aşmalarına yardımcı olabilir. Kültürel farkındalık, iş hayatında da büyük öneme sahiptir. Küreselleşme ve uluslararası iş ilişkilerinin artmasıyla birlikte, farklı kültürlerden gelen insanlar arasındaki etkileşimler daha sık ve yaygın hale gelmiştir. Bu nedenle, işyerlerinde kültürel farkındalığın sağlanması, iş birliğini güçlendirir, iletişimi kolaylaştırır ve verimliliği artırır. Ayrıca, kültürel farkındalık, işyerinde çeşitliliği teşvik eder ve farklı bakış açılarına dayalı daha yenilikçi çözümlerin ortaya çıkmasına katkıda bulunur. Kültürel farkındalığı artırmak için, insanların kendi kültürlerini ve değerlerini anlamalarını sağlayacak

eğitimler, kültürel etkinlikler ve açık iletişim kanalları kullanılabilir. Ayrıca, çeşitlilik ve kapsayıcılığın işyeri politikalarında ve süreçlerinde desteklenmesi, kültürel farkındalığın geliştirilmesine yardımcı olur.

#### **İş Hayatında Kültürel Farkındalık Nedir?**

İş hayatında kültürel farkındalık, farklı kültürlere sahip insanların bir arada çalıştığı iş ortamlarında, bu farklılıkları anlama, değerlendirme ve buna göre davranma becerisi anlamına gelir. İş hayatında kültürel farkındalık, çalışanların kendi kültürel arka planlarına ve değerlerine duyarlı olmalarını ve aynı zamanda diğer kültürleri anlamaya ve saygı göstermeye yönelik bir yaklaşımı ifade eder. Kültürel farkındalık, işyerinde çeşitlilik ve kapsayıcılığın sağlanması için temel bir unsurdur. Küreselleşme ve uluslararası iş ilişkilerinin artmasıyla birlikte, farklı kültürlere sahip çalışanlar arasındaki etkileşimler daha sık ve yaygın hale gelmiştir. Bu durumda, işyerlerinin kültürel farkındalığı teşvik etmesi ve önemsemesi gerekmektedir.

#### **İş hayatında kültürel farkındalığın sağlanması, aşağıdaki faktörlere dayanır:**

- Eğitim ve farkındalık programları: İşyerlerinde kültürel farkındalık eğitimleri ve farkındalık programları düzenlemek, çalışanların farklı kültürel perspektifleri anlamalarına ve kültürel duyarlılık geliştirmelerine yardımcı olur.
- İletişim ve açık iletişim kanalları: İşyerlerinde etkili iletişim kanalları oluşturmak, çalışanların farklı kültürel arka planlara sahip olanlarla etkileşimlerini kolaylaştırır. Açık iletişim, farklılıkların anlaşılması, yanlış anlamaların giderilmesi ve kültürel uyumun sağlanması için önemlidir.
- Çeşitlilik ve kapsayıcılığı teşvik etmek: İşyerlerinde çeşitlilik ve kapsayıcılığı teşvik eden politikalar ve uygulamalar geliştirmek, farklı kültürel arka planlara sahip çalışanların işyerinde kendilerini kabul edilmiş hissetmelerini sağlar.
- Değerlerin ve normların anlaşılması: İşyerlerinde çalışanların kendi kültürel değerlerinin ve normlarının farkında olması, farklı kültürlere saygı göstermelerini ve diğerlerinin değerlerini anlamalarını kolaylaştırır.

İş hayatında kültürel farkındalık, işyerinde olumlu bir çalışma ortamı oluşturur, iş birliğini güçlendirir ve çalışanların motivasyonunu artırır. Aynı zamanda, kültürel farkındalık, işyerinde ayrımcılığın ve önyargının azaltılmasına ve çeşitlilikten kaynaklanan sorunların çözülmesine yardımcı olur.

#### **Kültürel Farkındalığın İş Yaşamında Faydaları Nelerdir?**

Kültürel farkındalığın iş yaşamında birçok faydası bulunmaktadır. İşte kültürel farkındalığın iş yaşamında sağladığı bazı faydalar şu şekildedir:

- İletişim ve iş birliği: Kültürel farkındalık, farklı kültürlere sahip insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırır. İnsanlar, karşılıklı anlayış ve saygıyla birlikte çalışarak daha etkili bir şekilde iletişim kurarlar. Farklı bakış açıları ve deneyimler, iş birliğini artırır ve takım çalışmasını güçlendirir.
- Küresel pazarlarda rekabet avantajı: Kültürel farkındalık, küresel pazarlarda faaliyet gösteren şirketler için büyük bir avantaj sağlar. Farklı kültürleri anlamak, yerel tüketici tercihlerini ve iş uygulamalarını anlamak anlamına gelir. Bu da yeni pazarlara girişi kolaylaştırır, müşterilere daha iyi hizmet sunmayı sağlar ve rekabet avantajı sağlar.
- Yaratıcılık ve inovasyon: Farklı kültürlere sahip insanlar, farklı deneyimler ve bakış açıları getirirler. Bu da yaratıcılığı ve [inovasyonu](#) teşvik eder. Farklı perspektiflerin bir araya gelmesi, daha yenilikçi çözümlerin bulunmasını sağlar.
- Çeşitlilik yönetimi: İşyerinde kültürel farkındalığın artması, çeşitlilik yönetimine katkı sağlar. Farklı kültürlere sahip çalışanların işe alımı ve yönetimi, farklı yetenekleri ve perspektifleri içeren bir çalışma ortamı yaratır. Bu da şirketin daha çeşitli ve kapsayıcı bir yapıya sahip olmasını sağlar.
- Kültürel duyarlılık ve müşteri ilişkileri: Kültürel farkındalık, müşterilere yönelik hizmetlerde büyük bir öneme sahiptir. Müşterilerin farklı kültürel arka planlarına saygı göstermek ve onları anlamak, müşteri ilişkilerini güçlendirir ve işletmenin itibarını artırır.
- Çatışma ve sorun çözme becerileri: Kültürel farkındalık, çatışma durumlarında daha etkili sorun çözme becerileri geliştirmeyi sağlar. Farklı kültürlerden gelen insanlar arasında ortaya çıkan farklılıkların farkında olmak, çatışmaları daha etkili bir şekilde yönetmeyi ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemeyi sağlar.

Bu faydalar, iş hayatında kültürel farkındalığın önemini ve değerini vurgular. Şirketler, kültürel farkındalığı teşvik eden politikalar ve programlar uygulayarak çalışanlarının kültürel çeşitlilikle daha iyi başa çıkmalarını ve işletme için daha fazla değer yaratmalarını sağlayabilirler.

#### **Yorum**

Kültür, bazı öğeler ile bireyin tanımlayan sosyal bir boyuttur. Aile, kaynaklar, çevresi, eğitimi, inanışı, yönetim yaklaşımı, sağlık ve teknoloji ile belirler. Göçebe/klan, tarım, endüstri ve

Yüksek Teknoloji ile Birey Hakkı kültürü tanımlanmıştır. Burada bireylerin sosyal yapısı ele alınmakta, farklılığın tanımlanması değil, zamanımızda birey hakkı temelinde ele alınması, zorlama olmaması, saygı duyulması gereklidir. Sadece yaptıkları suç kapsamında olursa karışmak dışında olmaz.

Kültürel kalıp içinde kalmak, bireyin gelişimine engel olur.

Kültürel değerlere sahip çıkmak ile, o kalıplar içinde kalmak değildir. Çalışarak değer ve eser üretmek, aynısının tekrarı değil, gelişim ve değişim üzerinde olmasıdır. Bu farklı anlaşılmalıdır.

Kalıbın aynen tekrarı olarak irdelenmemelidir. Eğitim, iletişim, çeşitliliğe saygı ve değerler boyutu birey hakkı temelinde ele alınmalı, kalıba sokulması olarak anlaşılmalıdır.

Aynı kalıpta olunursa bilinir ve benimsenebilir. Değişim ve farkındalık onu dışlamamalıdır. Burada vurgulanan boyut; iletişim, rekabet, yaratıcılık, çeşitlilik yönetimi, kültürel duyarlılık, sorun çözme becerisi belirtilmektedir.

Değişim, reform değildir. Reform mevcudun yapılanmasıdır, ama değişim tamamen farklı yapı anlamındadır. Bu açıdan kültürel kalıp değil, bireyin kendi farkındalığı ile ilerleme ve gelişmesinin sağlanması anlaşılmalıdır.

### Mekansal ve Beden Farkındalığı, <https://www.utopyaergoterapi.com/><sup>35</sup>

#### **Mekansal ve Beden Farkındalığı Nedir?**

Mekânsal farkındalık, mekânsal bilgiyi yorumlama ve bunu hareket planlamak için organize, sistematik bir şekilde kullanma yeteneğidir. Bize çevremiz ve kişinin bedeninin dış alanla ilişkisi hakkında bilgi sağlar. Beden farkındalığı, vücudun her bir parçasının nerede olduğunu ve nasıl hareket ettiğini vizyona bağlı olmaksızın bilmenin bilinçaltı becerisidir. Bu bilgiler kaslar, eklemler ve cilt reseptörleri aracılığıyla yorumlanır ve ardından görsel bilgiler entegre edilebilir. İyi proprioseptif, dokunsal ve vestibüler işlemeye bağlıdır.

#### **Mekansal ve Beden Farkındalığı Neden önemli?**

Bebekler kendi hareketlerini kontrol etme ve çevre üzerinde hareket etme yeteneklerinin farkındalığını geliştirdikçe, nesnelere ve kendi vücut bölümleri arasındaki mesafeyi ve yönü algılamayı öğrenirler. Erken uzamsal yargılar, benliği referans olarak (kişi içi alan) kullanarak yapılır. Çocuklar yavaş yavaş kendilerinden ayrı nesnelere ve dış mekân farkındalığı geliştirirler ve bedenlerine ilişkin öğrendikleri bilgileri ekstra kişisel alandaki nesnelere uygularlar' (Levine, 1991).

Çocuklar, fiziksel keşif ve hareket kullanarak aşağıdaki aşamalardan geçerek gelişirler:

- Vücut bölümlerinin mekansal ilişkileri
- Boyut, şekil ve vücut bölümleri arasındaki mesafe ve nesnelere
- Bir nesne ile uzaydaki diğer nesnelere arasındaki ilişkiler

Zayıf uzamsal ve vücut farkındalığına sahip çocuklar, uzaydaki konumları hakkında yalnızca belirsiz bir farkındalığa sahip olabilecekleri için görsel bilgilere büyük ölçüde güvenme eğilimindedir. Kollarını ve bacaklarını göremezlerse akıcı bir şekilde hareket edemeyebilirler. Ayrıca görsel dikkat, yanallık, sağ/sol ayrımı, vücut orta hattını geçme ve vücudun uzamsal kavramları (yukarı/aşağı, ön-yan-arka) ile ilgili sorunları olabilir.

#### **Mekansal ve Beden Farkındalığı Etkileri nelerdir?**

Mekânsal ve beden farkındalığı sorunları olan çocuklar aşağıdakilerle ilgili zorluklar yaşayabilir:

- Kendilerinin ve başkalarının vücut kısımlarını tanımlama, bulma ve hatırlama
  - Vücudunun sağ/sol yanlarını tanıma ve sağ/sol farkındalığını kullanma
- insanlar, nesnelere ve el yazısı ile ilgili olarak
- Uzayda hareket etme—insanlara veya nesnelere çarpmamak, aktivitelere katılmak, takım oyunları, doğru yönde koşma, dans/drama
  - doğaçlama, yüzmede hareketli bacaklar
  - Kişisel bakım—giysiler doğru giyilmiş, düğmeler hizalanmış, ayakkabılar doğru ayaklarda,

altını silmek, saç fırçalamak, dişleri temizlemek, çatal bıçak kullanmak, ekmek üzerine tereyağı sürmek, reçel dökmek

- Kendilerini ve eşyalarını organize etme
- Başkalarının sınırlarını ihşal etmeden kendi kişisel sınırları içinde kalmak, güvenli bir şekilde yolun karşısına geçmek, hareketli trafiği değerlendirmek
- Mekânsal kavramları ve edatları içeren yönergeleri takip etmek, dikey ve doğrusal tarama, simetri ve mozaikleme, anlama, geometri
- El yazısı—harflerin boyutu, şekli ve aralığı, satıra yazma, ayarlama bir sayfada çalışmak
- Kalem ve kâğıt etkinlikleri—resim kopyalama, plan çizme, etiketleme, diyagramlar, labirentleri takip
- Bulmacaları tamamlamak, bir modelden (3D-3D) veya bir resimden (2D-3D)

### Yorum

Çocukların kendi farkındalığı için, bazı yaklaşımları yapmalıdırlar. Yapmak, bir bakıma yaşamak ile olasıdır. Sağ ve sol bunlardan biridir. Takım oyunları da bundan önemlidir. Giyinmek ve beden temizliği ile temizlik öne çıkmalıdır. Temizlik adı altında kirlenmeler olduğu akılda tutulmalıdır.

En önemli olanlardan biri, el yazısıdır, bu bireyin iç dünyasının bir yansıması olabilmektedir.

## Hukuk Yapısı

İnsanların davranışlarının bir düzenleme boyutu olarak hukuk, haklar demektir, bunun bir yapılanması vardır.

Başlıca iki farklı yapı söylenebilir.

### Kanunilik İlkesi:

- Yazılı kanunda olduğu gibi kanıta dayalı, ispatlı zarar ve zulüm olursa suçtur.
- Kıyas, yorum ve bireye göre yaklaşım olmaz. Bilirkişi görüşüne itiraz olur, hâkim kanıta dayalı bilimsel, gerçek olmasına bakar. Geçerli olması ispata dayalı olmasıdır.
- Şüphe sanık lehinedir, geniş yorumlanamaz, ceza öngörülmez.
- Din, inanış ve yaklaşımlar değil, olay, somut verilere bakılır. Tümü bilgidir kışı kendi kararı ile rızası ile davranır, sorumlu kendisidir, başkası yüklenemez. Selçuk, Osmanlı yönetimi hiçbir zaman şeriatı kabul etmemiş. Diyanet eskiden olduğu gibi, sadece meclise görüş verir, kanun yapma kararı meclisindir.
- Her birey eşittir, kişiler arasında ırk, dil, din, mezhep, milliyet, renk, cinsiyet, siyasal veya diğer fikir yahut düşünceleri, felsefi inanç, milli veya sosyal köken, doğum, ekonomik ve diğer toplumsal konuları yönünden ayırım yapılamaz ve hiçbir kimseye ayrıcalık tanınmaz, Parlamento üyeleri, ancak kürsüde söyledikleri ile dokunulmazdır, sonra TBMM karar verirse mahkemeye çıkar.
- Düzenlemelere uymak zorunda değil, suç kapsamında değildir.

### Türk Ceza Kanunu<sup>36</sup> bu konuları özetlemektedir.

#### BİRİNCİ BÖLÜM

#### Temel İlkeler ve Tanımlar

#### Ceza Kanununun amacı

**Madde 1-** (1) Ceza Kanununun amacı; kişi hak ve özgürlüklerini, kamu düzen ve güvenliğini, hukuk devletini, kamu sağlığını ve çevreyi, toplum barışını korumak, suç işlenmesini önlemektir. Kanunda, bu amacın gerçekleştirilmesi için ceza sorumluluğunun temel esasları ile suçlar, ceza ve güvenlik tedbirlerinin türleri düzenlenmiştir.

#### Suçta ve cezada kanunilik ilkesi



**Madde 2-** (1) Kanunun açıkça suç saymadığı bir fiil için kimseye ceza verilemez ve güvenlik tedbiri uygulanamaz. Kanunda yazılı cezalardan ve güvenlik tedbirlerinden başka bir ceza ve güvenlik tedbirine hükmolunamaz.

(2) İdarenin düzenleyici işlemleriyle suç ve ceza konulamaz.

(3) Kanunların suç ve ceza içeren hükümlerinin uygulanmasında kıyas yapılamaz. Suç ve ceza içeren hükümler, kıyasa yol açacak biçimde geniş yorumlanamaz.

**Adalet ve kanun önünde eşitlik ilkesi**

**Madde 3-** (1) Suç işleyen kişi hakkında işlenen fiilin ağırlığıyla orantılı ceza ve güvenlik tedbirine hükmolunur.

(2) Ceza Kanununun uygulamasında kişiler arasında ırk, dil, din, mezhep, milliyet, renk, cinsiyet, siyasal veya diğer fikir yahut düşünceleri, felsefi inanç, milli veya sosyal köken, doğum, ekonomik ve diğer toplumsal konuları yönünden ayırım yapılamaz ve hiçbir kimseye ayrıcalık tanınmaz.

**Kanunun bağlayıcılığı**

**Madde 4-** (1) Ceza kanunlarını bilmemek mazeret sayılmaz.

**Özel kanunlarla ilişki**

**Madde 5-** (1) Bu Kanunun genel hükümleri, özel ceza kanunları ve ceza içeren kanunlardaki suçlar hakkında da uygulanır.

**Jüri Sistematığı, Common Sense/Makul Düşünce:**

- Jüri verdiği karara göre Hâkim karar verir. Jüri ortak akıl denilen toplum görüşünü yansıtır. Kanıta dayalı olmayabilir, şüphe yeterlidir. Zenci eli silah sanılması yeterlidir.
- Kıyas, yorum ve bireye göre yaklaşım olur, toplum düzeni esastır.
- Şüphe topluma göredir, karmaşa söz konusu olabilir.
- Din, inanış ve yaklaşımlar irdelenir, bilirkişi görüşleri önemlidir, mezhep, dini otoriteler, Papa ve papazların dediklerine uyulmalıdır. Birey hakkında karar verme hakları vardır. Şeriat bu usuldendir. Bilirkişi görüşüne göre karar vermelidir. NOT: Şeriatla kararlarda, a) Yazılı/Kuran, b) Söz/Hadis, c) Mezhep kararı/fetvalar, d) Kıyas ve yorum geçerlidir.
- Her birey eşittir değildir. Sosyal yapıları vardır, ceza buna göre uygulanır. Bazı kişiler risklidir, tehdit görülebilir. Kişiler arasında ırk, dil, din, mezhep, milliyet, renk, cinsiyet, siyasal veya diğer fikir yahut düşünceleri, felsefi inanç, milli veya sosyal köken, doğum, ekonomik ve diğer toplumsal konuları yönünden ayırım yapılması jüriye bağlıdır.
- Düzenlemelere uymak gerekir, uyarı varsa uyulmalıdır.

Nitekim 7 ölümcül günahı işleyenler öldürülmüştür. İnanılmaz gelebilir ama inanışlarda da şeriatla da bireylerin kanaati, papaz olmaktadır, yeterlidir. Bunlar:

1)--**Şehvet**: İnsanın kendi eşine bile şehvetle yaklaşmasını diyerek, çuval içinde sadece çocuk olması için birleşmenin onaylandığı olmuştur.

2)--**Oburluk**: Şişman olanlar din veya yüksek rütbe dışında olması kabul göremez, öldürülmüş.

3)--**Aç gözlülük**: Verileni alacak, söyleyeni yapacak, köle olacaksın, istersen aç gözlü ve idam hükmü verilebilir.

4)--**Tembellik**: Söyleneni istersen yapma, ölmek mi istiyorsun?

5)--**Gazap**: Eziyet ve zorbalığa karşı dayanacaksın, gazap veremezsin ama sen çekebilirsin.

6)--**İmrenmek**: Bir şey istemek, imrenmek, aman ha, ölümüne mi susadın?

7)--**Gurur**: Gururlu bir insan olmak istenir, aman eskiden olmasın, öldürülürsün.

NOT: Göçlerde bireyler Kanunilik geçerli olduğu yapıda olanlara göçmek istemeleri doğal karşılanmalıdır.

SORU: Siz hangi hukuk sisteminde olmak istersiniz?

Konu ile ilgili Wikipedia sadece sunulacaktır.

## Common sense, Wikipedia <sup>37</sup>

**Common sense** is sound, practical [judgement](#) concerning everyday matters, or a basic ability to [perceive](#), [understand](#), and judge in a manner that is shared by (i.e., "common to") nearly all people.<sup>[1]</sup>

The everyday understanding of common sense is ultimately derived from historical philosophical discussions. Relevant terms from other languages used in such discussions include Latin *sensus communis*, Greek αἰσθησις κοινῆ (*aisthēsis koinē*), and French *bon sens*, but these are not straightforward translations in all contexts. Similarly in English, there are different shades of meaning, implying more or less education and [wisdom](#): "good sense" is sometimes seen as equivalent to "common sense", and sometimes not.<sup>[2]</sup>

"Common sense" has at least two specific [philosophical](#) meanings. One is as a capability of the animal soul ([ψυχή](#), *psūkhē*) proposed by [Aristotle](#) to explain how the different senses join together and enable discrimination of particular objects by people and other animals. This common sense is distinct from the several [sensory perceptions](#) and from human [rational thought](#), but it cooperates with both.

A second philosophical use of the term is Roman-influenced and is used for the natural human sensitivity for other humans and the community.<sup>[3]</sup> Just like the everyday meaning, both of these refer to a type of basic awareness and ability to judge that most people are expected to share naturally, even if they cannot explain why. All these meanings of "common sense", including the everyday ones, are interconnected in a complex history and have evolved during important political and philosophical debates in modern [Western civilisation](#), notably concerning science, politics and economics.<sup>[4]</sup> The interplay between the meanings has come to be particularly notable in English, as opposed to other western European languages, and the English term has become international.<sup>[5]</sup>

Since the [Age of Enlightenment](#) the term "common sense" has been used for [rhetorical](#) effect both approvingly, as a standard for [good taste](#) and source of scientific and logical [axioms](#), and disapprovingly, as equivalent to vulgar [prejudice](#) and [superstition](#).<sup>[6]</sup> It was at the beginning of the 18th century that this old philosophical term first acquired its modern English meaning: "Those plain, self-evident truths or conventional wisdom that one needed no sophistication to grasp and no proof to accept precisely because they accorded so well with the basic (common sense) intellectual capacities and experiences of the whole social body."<sup>[7]</sup> This began with [Descartes](#)'s criticism of it, and what came to be known as the dispute between "[rationalism](#)" and "[empiricism](#)". In the opening line of one of his most famous books, *Discourse on Method*, Descartes established the most common modern meaning, and its controversies, when he stated that everyone has a similar and sufficient amount of common sense (*bon sens*), but it is rarely used well. Therefore, a skeptical logical method described by Descartes needs to be followed and common sense should not be overly relied upon.<sup>[8]</sup> In the ensuing 18th century [Enlightenment](#), common sense came to be seen more positively as the basis for modern thinking. It was contrasted to [metaphysics](#), which was, like [Cartesianism](#), associated with the *Ancien Régime*. [Thomas Paine](#)'s polemical pamphlet *Common Sense* (1776) has been described as the most influential political pamphlet of the 18th century, affecting both the [American](#) and [French revolutions](#).<sup>[6]</sup> Today, the concept of common sense, and how it should best be used, remains linked to many of the most perennial topics in [epistemology](#) and [ethics](#), with special focus often directed at the philosophy of the modern [social sciences](#).

Aristotelian

[Aristotle](#), the first person known to have discussed "common sense", described it as the ability with which animals (including humans) process sense-perceptions, memories and imagination (φρονεῖν, *phroneîn*) in order to reach many types of basic judgments. In his scheme, only humans have real reasoned thinking ([νοεῖν](#), *noeîn*), which takes them beyond their common sense.

The origin of the term is in the works of [Aristotle](#). The best-known case is *De Anima Book III, chapter 1*, especially at line 425a27.<sup>[9]</sup> The passage is about how the animal mind converts raw sense perceptions from the [five specialized sense perceptions](#), into perceptions of real things moving and changing, which can be thought about. According to Aristotle's understanding of perception, each of the five senses perceives one type of "perceptible" or "sensible" which is specific ([ἴδιον](#), *idia*) to it. For example, sight can see colour. But Aristotle was explaining how the animal mind, not just the human mind, links and categorizes different tastes, colours, feelings, smells and sounds in order to perceive real things in terms of the "common sensibles" (or "common perceptibles"). In this discussion, "common" ([κοινῆ](#), *koinē*) is a term opposed to specific or particular (*idia*). The Greek for these common sensibles is *τὰ κοινά* (τά κοινά), which means shared or common things, and examples include the

oneness of each thing, with its specific shape and size and so on, and the change or movement of each thing.<sup>[10]</sup> Distinct combinations of these properties are common to all perceived things.<sup>[11]</sup>

In this passage, Aristotle explained that concerning these *koiná* (such as movement) people have a sense — a "common sense" or sense of the common things (*aísthēsis koinē*) — and there is no specific (*idéā*) sense perception for movement and other *koiná*, because then we would not perceive the *koiná* at all, except by *accident* (κατὰ συμβεβηκός, *katá sumbebēkós*). As examples of perceiving by accident Aristotle mentions using the specific sense perception vision on its own to try to see that something is sweet, or to try to recognize a friend only by their distinctive color. Lee (2011, p. 31) explains that "when I see Socrates, it is not insofar as he is Socrates that he is visible to my eye, but rather because he is coloured". So the normal five individual senses do sense the common perceptibles according to Aristotle (and Plato), but it is not something they necessarily interpret correctly on their own. Aristotle proposes that the reason for having several senses is in fact that it increases the chances that we can distinguish and recognize things correctly, and not just occasionally or by accident.<sup>[12]</sup> Each sense is used to identify distinctions, such as sight identifying the difference between black and white, but, says Aristotle, all animals with perception must have "some one thing" that can distinguish black from sweet.<sup>[13]</sup> The common sense is where this comparison happens, and this must occur by comparing impressions (or symbols or markers; *σημεῖον*, *sēmeion*, 'sign, mark') of what the specialist senses have perceived.<sup>[14]</sup> The common sense is therefore also where a type of *consciousness* originates, "for it makes us aware of having sensations at all". And it receives physical picture imprints from the imaginative faculty, which are then memories that can be recollected.<sup>[15]</sup>

The discussion was apparently intended to improve upon the account of Aristotle's friend and teacher Plato in his *Socratic dialogue*, the *Theaetetus*.<sup>[16]</sup> But Plato's dialogue presented an argument that recognising *koiná* is an active thinking process in the rational part of the human soul, making the senses instruments of the thinking part of man. Plato's Socrates says this kind of thinking is not a kind of sense at all. Aristotle, trying to give a more general account of the souls of all animals, not just humans, moved the act of perception out of the rational thinking soul into this *sensus communis*, which is something like a sense, and something like thinking, but not rational.<sup>[17]</sup>

Avicenna became one of the greatest medieval authorities concerning Aristotelian common sense, both in Islamic and Christian lands.

The passage is difficult to interpret and there is little consensus about the details.<sup>[18]</sup> Gregorić (2007, pp. 204–205) has argued that this may be because Aristotle did not use the term as a standardized technical term at all. For example, in some passages in his works, Aristotle seems to use the term to refer to the individual sense perceptions simply being common to all people, or common to various types of animals. There is also difficulty with trying to determine whether the common sense is truly separable from the individual sense perceptions and from imagination, in anything other than a conceptual way as a capability. Aristotle never fully spells out the relationship between the common sense and the *imaginative faculty* (φάντασία, *phantasiā*), although the two clearly work together in animals, and not only humans, for example in order to enable a perception of time. They may even be the same.<sup>[15][17]</sup> Despite hints by Aristotle himself that they were united, early commentators such as Alexander of Aphrodisias and Al-Farabi felt they were distinct, but later, Avicenna emphasized the link, influencing future authors including Christian philosophers.<sup>[19][20]</sup> Gregorić (2007, p. 205) argues that Aristotle used the term "common sense" both to discuss the individual senses when these act as a unity, which Gregorić calls "the perceptual capacity of the soul", or the higher level "sensory capacity of the soul" that represents the senses and the imagination working as a unity. According to Gregorić, there appears to have been a standardization of the term *koinē aísthēsis* as a term for the perceptual capacity (not the higher level sensory capacity), which occurred by the time of Alexander of Aphrodisias at the latest.<sup>[21]</sup>

Compared to Plato, Aristotle's understanding of the soul (*psūkhē*) has an extra level of complexity in the form of the *noûs* or "intellect"—which is something only humans have and enables humans to perceive things differently from other animals. It works with images coming from the common sense and imagination, using *reasoning* (λόγος, *lógos*) as well as the *active intellect*. The *noûs* identifies the true *forms of things*, while the common sense identifies shared aspects of things. Though scholars have varying interpretations of the details, Aristotle's "common sense" was in any case not rational, in the sense that it implied no ability to explain the perception. *Reason* or *rationality* (*lógos*) exists only in man according to Aristotle, and yet some animals can perceive "common perceptibles" such as change and shape, and some even have imagination according to Aristotle. Animals with imagination come closest to having something like reasoning and *noûs*.<sup>[22]</sup> Plato, on the other hand was apparently willing to allow that animals could have some level of thought, meaning that he did not have to explain their sometimes complex behavior with a strict division between high-level perception

processing and the human-like thinking such as being able to form opinions.<sup>[23]</sup> Gregorić additionally argues that Aristotle can be interpreted as using the verbs *phroneîn* and *noeîn* to distinguish two types of thinking or awareness, the first being found in animals and the second unique to humans and involving reason.<sup>[24]</sup> Therefore, in Aristotle (and the medieval Aristotelians) the universals used to identify and categorize things are divided into two. In medieval terminology these are the *species sensibilis* used for perception and imagination in animals, and the *species intelligibilis* or apprehendable forms used in the human intellect or *noûs*.

Aristotle also occasionally called the *koinè aîsthēsis* (or one version of it) the *prōton aîsthētikón* (πρῶτον αἰσθητικόν, lit. "first of the senses"). (According to Gregorić, this is specifically in contexts where it refers to the higher order common sense that includes imagination.) Later philosophers developing this line of thought, such as [Themistius](#), [Galen](#), and [Al-Farabi](#), called it the ruler of the senses or *ruling* sense, apparently a metaphor developed from a section of Plato's *Timaeus* (70b).<sup>[20]</sup> [Augustine](#) and some of the Arab writers, also called it the "inner sense".<sup>[19]</sup> The concept of the inner senses, plural, was further developed in the [Middle Ages](#). Under the influence of the great Persian philosophers [Al-Farabi](#) and [Avicenna](#), several inner senses came to be listed. "Thomas Aquinas and [John of Jandun](#) recognized four internal senses: the common sense, [imagination](#), *vis cogitativa*, and memory. Avicenna, followed by [Robert Grosseteste](#), [Albert the Great](#), and [Roger Bacon](#), argued for five internal senses: the common sense, imagination, fantasy, *vis aestimativa*, and memory."<sup>[25]</sup> By the time of [Descartes](#) and [Hobbes](#), in the 1600s, the inner senses had been standardized to *five wits*, which complemented the more well-known five "external" senses.<sup>[19]</sup> Under this medieval scheme the common sense was understood to be seated not in the heart, as Aristotle had thought, but in the anterior [Galenic ventricle](#) of the brain. The anatomist [Andreas Vesalius](#) found no connections between the anterior ventricle and the sensory nerves, leading to speculation about other parts of the brain into the 1600s.<sup>[26]</sup>

[Heller-Roazen \(2008\)](#) writes that "In different ways the philosophers of medieval Latin and Arabic tradition, from Al-Farabi to Avicenna, [Averroës](#), [Albert](#), and [Thomas](#), found in the *De Anima* and the *Parva Naturalia* the scattered elements of a coherent doctrine of the "central" faculty of the sensuous soul."<sup>[27]</sup> It was "one of the most successful and resilient of Aristotelian notions".<sup>[28]</sup>

Roman

Marcus Aurelius, emperor and Stoic philosopher, and an important influence upon the concept of "humanist" common sense

"*Sensus communis*" is the Latin translation of the Greek *koinè aîsthēsis*, which came to be recovered by Medieval [scholastics](#) when discussing Aristotelian theories of perception. In the earlier Latin of the Roman empire, the term had taken a distinct ethical detour, developing new shades of meaning. These especially Roman meanings were apparently influenced by several Stoic Greek terms with the word *koiné* (κοινή, 'common, shared'); not only *koinè aîsthēsis*, but also such terms as *koinós noûs* (κοινός νοῦς, 'common mind/thought/reason'), *koiné ênnoia* (κοινή ἔννοια), and *koinonoēmosúnē*, all of which involve *noûs*—something, at least in Aristotle, that would not be present in "lower" animals.<sup>[29]</sup>

- *Koiné ênnoia* is a term from [Stoic philosophy](#), a Greek philosophy, influenced by Aristotle, and influential in [Rome](#). This refers to shared notions, or common conceptions, that are either in-born or imprinted by the senses on to the soul. Unfortunately few true Stoic texts survive, and our understanding of their technical terminology is limited.<sup>[30]</sup>
- *Koinós noûs* is a term found in [Epictetus](#) (III.vi.8), a Stoic philosopher. C.S. [Lewis \(1967, p. 146\)](#) believed this to be close to a modern English meaning of "common sense", "the elementary mental outfit of the normal man", something like [intelligence](#). He noted that *sensus* could be a translation of *noûs*, (for example in the [Vulgate Bible](#)), but he only found one clear case of a Latin text showing this apparent meaning, a text by [Phaedrus the fable writer](#).
- *Koinonoēmosúnē* is found only in the work of the emperor [Marcus Aurelius](#) (*Meditations* I.16), also known as a Stoic. He uses the word on its own in a list of things he learned from his adopted father. [Anthony Ashley Cooper, 3rd Earl of Shaftesbury](#) felt it represented the Stoic Greek original, which gave the special Roman meaning of *sensus communis*, especially when used to refer to someone's public spirit. He explained the change of meaning as being due to the specific way that Stoics understood perception and intellect, saying that one should "consider withal how small the distinction was in that Philosophy, between the [ὑπόληψις](#) [conjecture], and the vulgar [αἴσθησις](#) [perception]; how generally Passion was by those Philosophers brought under the Head of Opinion".<sup>[31]</sup>

Another link between Latin *communis sensus* and Aristotle's Greek was in [rhetoric](#), a subject that Aristotle was the first to systematize. In rhetoric, a prudent speaker must take account of opinions (δόξαι, *dóxai*) that are widely



held.<sup>[32]</sup> Aristotle referred to such commonly held beliefs not as *koinai dóxai* (κοιναί δόξαι, lit. "common opinions"), which is a term he used for self-evident logical axioms, but with other terms such as *endóxa* (ἐνδόξα). In his *Rhetoric* for example Aristotle mentions "*koinōn [...] tās písteis*" or "common beliefs", saying that "our proofs and arguments must rest on generally accepted principles, [...] when speaking of converse with the multitude".<sup>[33]</sup> In a similar passage in his own work on rhetoric, *De Oratore*, Cicero wrote that "in oratory the very cardinal sin is to depart from the language of everyday life and the usage approved by the sense of the community." The sense of the community is in this case one translation of "*communis sensus*" in the Latin of Cicero.<sup>[34][35]</sup>

Whether the Latin writers such as Cicero deliberately used this Aristotelian term in a new more peculiarly Roman way, probably also influenced by Greek Stoicism, therefore remains a subject of discussion. Schaeffer (1990, p. 112) has proposed for example that the Roman republic maintained a very "oral" culture whereas in Aristotle's time rhetoric had come under heavy criticism from philosophers such as Socrates. Peters Agnew (2008) argues, in agreement with Shaftesbury, that the concept developed from the Stoic concept of ethical virtue, influenced by Aristotle, but emphasizing the role of both the individual perception, and shared communal understanding. But in any case a complex of ideas attached itself to the term, to be almost forgotten in the Middle Ages, and eventually returning into ethical discussion in 18th-century Europe, after Descartes.

As with other meanings of common sense, for the Romans of the classical era "it designates a sensibility shared by all, from which one may deduce a number of fundamental judgments, that need not, or cannot, be questioned by rational reflection".<sup>[36]</sup> But even though Cicero did at least once use the term in a manuscript on Plato's *Timaeus* (concerning a primordial "sense, one and common for all [...] connected with nature"), he and other Roman authors did not normally use it as a technical term limited to discussion about sense perception, as Aristotle apparently had in *De Anima*, and as the Scholastics later would in the Middle Ages.<sup>[37]</sup> Instead of referring to all animal judgment, it was used to describe pre-rational, widely shared human beliefs, and therefore it was a near equivalent to the concept of *humanitas*. This was a term that could be used by Romans to imply not only *human nature*, but also humane conduct, good breeding, refined manners, and so on.<sup>[38]</sup> Apart from Cicero, Quintilian, Lucretius, Seneca, Horace and some of the most influential Roman authors influenced by Aristotle's rhetoric and philosophy used the Latin term "*sensus communis*" in a range of such ways.<sup>[39]</sup> As C. S. Lewis wrote:

Quintilian says it is better to send a boy to school than to have a private tutor for him at home; for if he is kept away from the herd (*congressus*) how will he ever learn that *sensus* which we call *communis*? (I, ii, 20). On the lowest level it means tact. In Horace the man who talks to you when you obviously don't want to talk lacks *communis sensus*.<sup>[40]</sup>

Compared to Aristotle and his strictest medieval followers, these Roman authors were not so strict about the boundary between animal-like common sense and specially human reasoning. As discussed above, Aristotle had attempted to make a clear distinction between, on the one hand, imagination and the sense perception which both use the sensible *koiná*, and which animals also have; and, on the other hand, *noûs* (intellect) and reason, which perceives another type of *koiná*, the intelligible forms, which (according to Aristotle) only humans have. In other words, these Romans allowed that people could have animal-like shared understandings of reality, not just in terms of memories of sense perceptions, but in terms of the way they would tend to explain things, and in the language they use.<sup>[41]</sup>

Cartesian

René Descartes' illustration of perception. Sensations from the senses travel to *sensus communis*, seated in the pineal gland inside the brain, and from there to the immaterial spirit.

One of the last notable philosophers to accept something like the Aristotelian "common sense" was Descartes in the 17th century, but he also undermined it. He described this inner faculty when writing in Latin in his *Meditations on first philosophy*.<sup>[42]</sup> The common sense is the link between the body and its senses, and the true human mind, which according to Descartes must be purely immaterial. Unlike Aristotle, who had placed it in the heart, by the time of Descartes this faculty was thought to be in the brain, and he located it in the pineal gland.<sup>[43]</sup> Descartes' judgement of this common sense was that it was enough to persuade the human consciousness of the existence of physical things, but often in a very indistinct way. To get a more distinct understanding of things, it is more important to be methodical and mathematical.<sup>[44]</sup> This line of thought was taken further, if not by Descartes himself then by those he influenced, until the concept of a faculty or organ of common sense was itself rejected.

René Descartes is generally credited with making obsolete the notion that there was an actual faculty within the human brain that functioned as a *sensus communis*. The French philosopher did not fully reject the idea of the

inner senses, which he appropriated from the [Scholastics](#). But he distanced himself from the Aristotelian conception of a common sense faculty, abandoning it entirely by the time of his *Passions of the Soul* (1649).<sup>[45]</sup> Contemporaries such as [Gassendi](#) and [Hobbes](#) went beyond Descartes in some ways in their rejection of Aristotelianism, rejecting explanations involving anything other than matter and motion, including the distinction between the animal-like judgement of sense perception, a special separate common sense, and the human mind or *noûs*, which Descartes had retained from Aristotelianism.<sup>[46]</sup> In contrast to Descartes who "found it unacceptable to assume that sensory representations may enter the mental realm from without"...

According to Hobbes [...] man is no different from the other animals. [...] Hobbes' philosophy constituted a more profound rupture with [Peripatetic](#) thought. He accepted mental representations but [...] "All sense is fancy", as Hobbes famously put it, with the only exception of extension and motion.<sup>[47]</sup>

René Descartes is the source of the most common way of understanding the "common sense" as a widely spread type of judgement.

But Descartes used two different terms in his work, not only the Latin term "*sensus communis*", but also the French term *bon sens*, with which he opens his *Discourse on Method*. And this second concept survived better. This work was written in French, and does not directly discuss the Aristotelian technical theory of perception. *Bon sens* is the equivalent of modern English "common sense" or "good sense". As the Aristotelian meaning of the Latin term began to be forgotten after Descartes, his discussion of *bon sens* gave a new way of defining *sensus communis* in various European languages (including Latin, even though Descartes himself did not translate *bon sens* as *sensus communis*, but treated them as two separate things).<sup>[48]</sup>

[Schaeffer](#) (1990, p. 2) writes that "Descartes is the source of the most common meaning of *common sense* today: practical judgment". Gilson noted that Descartes actually gave *bon sens* two related meanings, first the basic and widely shared ability to judge true and false, which he also calls *raison* (lit. "reason"); and second, wisdom, the perfected version of the first. The Latin term Descartes uses, *bona mens* (lit. "good mind"), derives from the Stoic author [Seneca](#) who only used it in the second sense. Descartes was being original.<sup>[49]</sup>

The idea that now became influential, developed in both the Latin and French works of Descartes, though coming from different directions, is that common good sense (and indeed sense perception) is not reliable enough for the new Cartesian method of [skeptical reasoning](#).<sup>[50]</sup> The Cartesian project to replace common good sense with clearly defined mathematical reasoning was aimed at certainty, and not mere probability. It was promoted further by people such as Hobbes, [Spinoza](#), and others and continues to have important impacts on everyday life. In France, the Netherlands, Belgium, Spain and Italy, it was in its initial florescence associated with the administration of Catholic empires of the competing [Bourbon](#), and [Habsburg](#) dynasties, both seeking to centralize their power in a modern way, responding to [Machiavellianism](#) and [Protestantism](#) as part of the so-called [counter reformation](#).<sup>[51]</sup> Cartesian theory offered a justification for innovative social change achieved through the courts and administration, an ability to adapt the law to changing social conditions by making the basis for legislation "rational" rather than "traditional".<sup>[52]</sup>

So after Descartes, critical attention turned from Aristotle and his theory of perception, and more towards Descartes' own treatment of common good sense, concerning which several 18th-century authors found help in Roman literature.

The Enlightenment after Descartes

#### **Epistemology: versus claims of certainty**

During the [Enlightenment](#), Descartes' insistence upon a mathematical-style method of thinking that treated common sense and the sense perceptions sceptically, was accepted in some ways, but also criticized. On the one hand, the approach of Descartes is and was seen as radically sceptical in some ways. On the other hand, like the Scholastics before him, while being cautious of common sense, Descartes was instead seen to rely too much on undemonstrable metaphysical assumptions in order to justify his method, especially in its separation of mind and body (with the *sensus communis* linking them). Cartesians such as [Henricus Regius](#), [Geraud de Cordemoy](#), and [Nicolas Malebranche](#) realized that Descartes's logic could give no evidence of the "external world" at all, meaning it had to be taken on faith.<sup>[53]</sup> Though his own proposed solution was even more controversial, Berkeley famously wrote that enlightenment requires a "revolt from metaphysical notions to the plain dictates of nature and common sense".<sup>[54]</sup> Descartes and the Cartesian "[rationalists](#)", rejected reliance upon experience, the senses and [inductive reasoning](#), and seemed to insist that certainty was possible. The alternative to induction, deductive reasoning, demanded a mathematical approach, starting from simple and certain assumptions. This in turn required Descartes (and later rationalists such as Kant) to assume the existence of innate or "[a priori](#)" [knowledge](#) in the human mind—a controversial proposal.



In contrast to the rationalists, the "empiricists" took their orientation from [Francis Bacon](#), whose arguments for methodical science were earlier than those of Descartes, and less directed towards mathematics and certainty. Bacon is known for his doctrine of the "[idols of the mind](#)", presented in his *Novum Organum*, and in his *Essays* described normal human thinking as biased towards believing in lies.<sup>[55]</sup> But he was also the opponent of all metaphysical explanations of nature, or over-reaching speculation generally, and a proponent of science based on small steps of experience, experimentation and methodical induction. So while agreeing upon the need to help common sense with a methodical approach, he also insisted that starting from common sense, including especially common sense perceptions, was acceptable and correct. He influenced [Locke](#) and [Pierre Bayle](#), in their critique of metaphysics, and in 1733 [Voltaire](#) "introduced him as the "father" of the [scientific method](#)" to a French audience, an understanding that was widespread by 1750. Together with this, references to "common sense" became positive and associated with modernity, in contrast to negative references to metaphysics, which was associated with the *Ancien Régime*.<sup>[6]</sup>

As mentioned above, in terms of the more general epistemological implications of common sense, modern philosophy came to use the term common sense like Descartes, abandoning Aristotle's theory. While Descartes had distanced himself from it, [John Locke](#) abandoned it more openly, while still maintaining the idea of "common sensibles" that are perceived. But then [George Berkeley](#) abandoned both.<sup>[45]</sup> [David Hume](#) agreed with Berkeley on this, and like Locke and Vico saw himself as following Bacon more than Descartes. In his synthesis, which he saw as the first Baconian analysis of man (something the lesser known Vico had claimed earlier), common sense is entirely built up from shared experience and shared innate emotions, and therefore it is indeed imperfect as a basis for any attempt to know the truth or to make the best decision. But he defended the possibility of science without absolute certainty, and consistently described common sense as giving a valid answer to the challenge of [extreme skepticism](#). Concerning such sceptics, he wrote:

But would these prejudiced reasoners reflect a moment, there are many obvious instances and arguments, sufficient to undeceive them, and make them enlarge their maxims and principles. Do they not see the vast variety of inclinations and pursuits among our species; where each man seems fully satisfied with his own course of life, and would esteem it the greatest unhappiness to be confined to that of his neighbour? Do they not feel in themselves, that what pleases at one time, displeases at another, by the change of inclination; and that it is not in their power, by their utmost efforts, to recall that taste or appetite, which formerly bestowed charms on what now appears indifferent or disagreeable? [...] Do you come to a philosopher as to a cunning man, to learn something by magic or witchcraft, beyond what can be known by common prudence and discretion?<sup>[56]</sup>

#### **Ethics: "humanist"**

[Anthony Ashley-Cooper, 3rd Earl of Shaftesbury](#), a proponent of a Roman-inspired concept of common sense. Once Thomas Hobbes and [Spinoza](#) had applied Cartesian approaches to [political philosophy](#), concerns about the inhumanity of the deductive approach of Descartes increased. With this in mind, Shaftesbury and [Giambattista Vico](#) presented new arguments for the importance of the Roman understanding of common sense, in what is now often referred to, after [Hans-Georg Gadamer](#), as a [humanist](#) interpretation of the term.<sup>[57]</sup> Their concern had several inter-related aspects. One ethical concern was the deliberately simplified method that treated human communities as made up of selfish independent individuals ([methodological individualism](#)), ignoring the [sense of community](#) that the Romans understood as part of common sense. Another connected epistemological concern was that by considering *common good sense* as inherently inferior to Cartesian conclusions developed from simple assumptions, an important type of wisdom was being arrogantly ignored.

The Earl's seminal 1709 essay *Sensus Communis: An Essay on the Freedom of Wit and Humour* was a highly erudite and influential defense of the use of irony and humour in serious discussions, at least among men of "Good Breeding". He drew upon authors such as [Seneca](#), [Juvenal](#), [Horace](#) and [Marcus Aurelius](#), for whom, he saw, common sense was not just a reference to widely held vulgar opinions, but something cultivated among educated people living in better communities. One aspect of this, later taken up by authors such as Kant, was good taste. Another very important aspect of common sense particularly interesting to later British political philosophers such as [Francis Hutcheson](#) was what came to be called *moral sentiment*, which is different from a tribal or factional sentiment, but a more general fellow feeling that is very important for larger communities:

A publick Spirit can come only from a social Feeling or *Sense of Partnership* with Human Kind. Now there are none so far from being *Partners* in this *Sense*, or sharers in this *common Affection*, as they who scarcely know *an Equall*, nor consider themselves as subject to any law of *Fellowship* or *Community*. And thus Morality and good Government go together.<sup>[58]</sup>

Hutcheson described it as, "a Publick Sense, viz. "our Determination to be pleased with the Happiness of others, and to be uneasy at their Misery."" which, he explains, "was sometimes called κοινονοημοσύνη<sup>[59]</sup> or *Sensus Communis* by some of the Antients".<sup>[60]</sup>

A reaction to Shaftesbury in defense of the Hobbesian approach of treating communities as driven by individual self-interest, was not long coming in [Bernard Mandeville](#)'s controversial works. Indeed, this approach was never fully rejected, at least in economics. And so despite the criticism heaped upon Mandeville and Hobbes by Adam Smith, Hutcheson's student and successor in Glasgow university, Smith made self-interest a core assumption within nascent modern economics, specifically as part of the practical justification for allowing free markets.

By the late enlightenment period in the 18th century, the communal sense had become the "moral sense" or "[moral sentiment](#)" referred to by Hume and [Adam Smith](#), the latter writing in plural of the "moral sentiments" with the key one being [sympathy](#), which was not so much a public spirit as such, but a kind of extension of self-interest. [Jeremy Bentham](#) gives a summary of the plethora of terms used in British philosophy by the nineteenth century to describe common sense in discussions about ethics:

Another man comes and alters the phrase: leaving out moral, and putting in *common*, in the room of it. He then tells you, that his common sense teaches him what is right and wrong, as surely as the other's moral sense did: meaning by common sense, a sense of some kind or other, which he says, is possessed by all mankind: the sense of those, whose sense is not the same as the author's, being struck out of the account as not worth taking.<sup>[61]</sup>

This was at least to some extent opposed to the Hobbesian approach, still today normal in economic theory, of trying to understand all human behaviour as fundamentally selfish, and would also be a foil to the new ethics of Kant. This understanding of a moral sense or public spirit remains a subject for discussion, although the term "common sense" is no longer commonly used for the sentiment itself.<sup>[62]</sup> In several European languages, a separate term for this type of common sense is used. For example, French *sens commun* and German *Gemeinsinn* are used for this feeling of human solidarity, while *bon sens* (good sense) and *gesunder Verstand* (healthy understanding) are the terms for everyday "common sense".

According to Gadamer, at least in French and British philosophy a moral element in appeals to common sense (or *bon sens*), such as found in Reid, remains normal to this day.<sup>[63]</sup> But according to Gadamer, the civic quality implied in discussion of *sensus communis* in other European countries did not take root in the German philosophy of the 18th and 19th centuries, despite the fact it consciously imitated much in English and French philosophy. "Sensus communis was understood as a purely theoretical judgment, parallel to moral consciousness ([conscience](#)) and [taste](#)."<sup>[64]</sup> The concept of *sensus communis* "was emptied and intellectualized by the German enlightenment".<sup>[65]</sup> But German philosophy was becoming internationally important at this same time.

Gadamer notes one less-known exception—the [Württemberg pietism](#), inspired by the 18th century [Swabian](#) churchman, M. [Friedrich Christoph Oetinger](#), who appealed to Enlightenment figures in his critique of the Cartesian rationalism of [Leibniz](#) and [Wolff](#), who were the most important German philosophers before Kant.<sup>[66]</sup>

### **Giambattista Vico**

Giambattista Vico. A defender of classical education in rhetoric, who analysed evidence of ancient wisdom in common sense.

Vico, who taught classical rhetoric in [Naples](#) (where Shaftesbury died) under a Cartesian-influenced Spanish government, was not widely read until the 20th century, but his writings on common sense have been an important influence upon [Hans-Georg Gadamer](#), [Benedetto Croce](#) and [Antonio Gramsci](#).<sup>[29]</sup> Vico united the Roman and Greek meanings of the term *communis sensus*.<sup>[67]</sup> Vico's initial use of the term, which was of much inspiration to Gadamer for example, appears in his *On the Study Methods of our Time*, which was partly a defense of his own profession, given the reformist pressure upon both his University and the legal system in Naples. It presents common sense as something adolescents need to be trained in if they are not to "break into odd and arrogant behaviour when adulthood is reached", whereas teaching Cartesian method on its own harms common sense and stunts intellectual development. Rhetoric and elocution are not just for legal debate, but also educate young people to use their sense perceptions and their perceptions more broadly, building a fund of remembered images in their imagination, and then using ingenuity in creating linking metaphors, in order to make [enthymemes](#). Enthymemes are reasonings about uncertain truths and probabilities—as opposed to the Cartesian method, which was skeptical of all that could not be dealt with as [syllogisms](#), including raw perceptions of physical bodies. Hence common sense is not just a "guiding standard of [eloquence](#)" but also "the standard of [practical judgment](#)". The imagination or fantasy, which under traditional Aristotelianism was often equated with the *koinē aisthēsis*, is built up under this training, becoming the "fund" (to use Schaeffer's term) accepting not only memories of things seen by an

individual, but also metaphors and images known in the community, including the ones out of which language itself is made.<sup>[68]</sup>

In its mature version, Vico's conception of *sensus communis* is defined by him as "judgment without reflection, shared by an entire class, an entire people, and entire nation, or the entire human race". Vico proposed his own anti-Cartesian methodology for a new Baconian science, inspired, he said, by [Plato](#), [Tacitus](#),<sup>[69]</sup> Francis Bacon and [Grotius](#). In this he went further than his predecessors concerning the ancient certainties available within vulgar common sense. What is required, according to his new science, is to find the common sense shared by different people and nations. He made this a basis for a new and better-founded approach to discuss [Natural Law](#), improving upon Grotius, [John Selden](#), and [Pufendorf](#) who he felt had failed to convince, because they could claim no authority from nature. Unlike Grotius, Vico went beyond looking for one single set of similarities amongst nations but also established rules about how natural law properly changes as peoples change, and has to be judged relative to this state of development. He thus developed a detailed view of an evolving wisdom of peoples. Ancient forgotten wisdoms, he claimed, could be re-discovered by analysis of languages and myths formed under the influence of them.<sup>[70]</sup> This is comparable to both [Montesquieu's \*Spirit of the Laws\*](#), as well as much later [Hegelian historicism](#), both of which apparently developed without any awareness of Vico's work.<sup>[71]</sup>

### Thomas Reid and the Scottish school

Thomas Reid, founder of the Scottish school of Common Sense.

Contemporary with Hume, but critical of Hume's scepticism, a so-called [Scottish school of Common Sense](#) formed, whose basic principle was enunciated by its founder and greatest figure, [Thomas Reid](#):

If there are certain principles, as I think there are, which the constitution of our nature leads us to believe, and which we are under a necessity to take for granted in the common concerns of life, without being able to give a reason for them — these are what we call the principles of common sense; and what is manifestly contrary to them, is what we call absurd.<sup>[72]</sup>

Thomas Reid was a successor to Francis Hutcheson and Adam Smith as [Professor of Moral Philosophy, Glasgow](#). While Reid's interests lay in the defense of common sense as a type of self-evident knowledge available to individuals, this was also part of a defense of natural law in the style of Grotius. He believed his use of "common sense" encompassed both the communal common sense described by Shaftesbury and Hutcheson, and the perceptive powers described by Aristotelians.

Reid was criticised, partly for his critique of Hume, by Kant and [J. S. Mill](#), who were two of the most important influences in nineteenth century philosophy. He was blamed for over-stating Hume's scepticism of commonly held beliefs, and more importantly for not perceiving the problem with any claim that common sense could ever fulfill Cartesian (or Kantian) demands for absolute knowledge. Reid furthermore emphasized inborn common sense as opposed to only experience and sense perception. In this way his common sense has a similarity to the assertion of *a priori* knowledge asserted by rationalists like Descartes and Kant, despite Reid's criticism of Descartes concerning his theory of ideas. Hume was critical of Reid on this point.

Despite the criticism, the influence of the Scottish school was notable for example upon American [pragmatism](#), and modern [Thomism](#). The influence has been particularly important concerning the epistemological importance of a *sensus communis* for any possibility of rational discussion between people.

Kant: In aesthetic taste

Immanuel Kant proposed that *sensus communis* ([German: \*Gemeinsinn\*](#)) was a useful concept for understanding aesthetics, but he was critical of the Scottish school's appeals to ordinary widely shared common sense (*gesunden Verstand*) as a basis of real knowledge.

[Immanuel Kant](#) developed a new variant of the idea of *sensus communis*, noting how having a sensitivity for what opinions are widely shared and comprehensible gives a sort of standard for judgment, and objective discussion, at least in the field of [aesthetics](#) and taste:

*The common Understanding of men* [*gemeine Menschenverstand*], which, as the mere sound (not yet cultivated) Understanding, we regard as the least to be expected from any one claiming the name of man, has therefore the doubtful honour of being given the name of common sense [*Namen des Gemeinsinnes*] (*sensus communis*); and in such a way that by the name common (not merely in our language, where the word actually has a double signification, but in many others) we understand vulgar, that which is everywhere met with, the possession of which indicates absolutely no merit or superiority. But under the *sensus communis* we must include the Idea of a communal sense [*eines gemeinschaftlichen Sinnes*], i.e. of a faculty of judgement, which in its reflection takes account (a priori) of the mode of representation of all other men in thought; in order as it were to compare its judgement with the collective Reason of humanity, and thus to escape the illusion arising from the private conditions that could be so easily taken for objective, which would injuriously affect the judgement.<sup>[73]</sup>

Kant saw this concept as answering a particular need in his system: "the question of why aesthetic judgments are valid: since aesthetic judgments are a perfectly normal function of the same faculties of cognition involved in ordinary cognition, they will have the same universal validity as such ordinary acts of cognition".<sup>[74]</sup>

But Kant's overall approach was very different from those of Hume or Vico. Like Descartes, he rejected appeals to uncertain sense perception and common sense (except in the very specific way he describes concerning aesthetics), or the prejudices of one's "*Weltanschauung*", and tried to give a new way to certainty through methodical logic, and an assumption of a type of *a priori* knowledge. He was also not in agreement with Reid and the Scottish school, who he criticized in his *Prolegomena to Any Future Metaphysics* as using "the magic wand of common sense", and not properly confronting the "metaphysical" problem defined by Hume, which Kant wanted to be solved scientifically—the problem of how to use reason to consider how one ought to act.

Kant used different words to refer to his aesthetic *sensus communis*, for which he used Latin or else German *Gemeinsinn*, and the more general English meaning which he associated with Reid and his followers, for which he used various terms such as *gemeinen Menschenverstand*, *gesunden Verstand*, or *gemeinen Verstand*.<sup>[75]</sup>

According to Gadamer, in contrast to the "wealth of meaning" brought from the Roman tradition into humanism, Kant "developed his moral philosophy in explicit opposition to the doctrine of 'moral feeling' that had been worked out in English philosophy". The *moral imperative* "cannot be based on feeling, not even if one does not mean an individual's feeling but common moral sensibility".<sup>[76]</sup> For Kant, the *sensus communis* only applied to taste, and the meaning of taste was also narrowed as it was no longer understood as any kind of knowledge.<sup>[77]</sup> Taste, for Kant, is universal only in that it results from "the free play of all our cognitive powers", and is communal only in that it "abstracts from all subjective, private conditions such as attractiveness and emotion".<sup>[78]</sup>

Kant himself did not see himself as a relativist, and was aiming to give knowledge a more solid basis, but as [Richard J. Bernstein](#) remarks, reviewing this same critique of Gadamer:

Once we begin to question whether there is a common faculty of taste (a *sensus communis*), we are easily led down the path to [relativism](#). And this is what did happen after Kant—so much so that today it is extraordinarily difficult to retrieve any idea of taste or aesthetic judgment that is more than the expression of personal preferences. Ironically (given Kant's intentions), the same tendency has worked itself out with a vengeance with regards to all judgments of value, including moral judgments.<sup>[79]</sup>

Contemporary philosophy

### Epistemolog

Continuing the tradition of Reid and the enlightenment generally, the common sense of individuals trying to understand reality continues to be a serious subject in philosophy. In America, Reid influenced [C. S. Peirce](#), the founder of the philosophical movement now known as [Pragmatism](#), which has become internationally influential. One of the names Peirce used for the movement was "Critical Common-Sensism". Peirce, who wrote after [Charles Darwin](#), suggested that Reid and Kant's ideas about inborn common sense could be explained by evolution. But while such beliefs might be well adapted to primitive conditions, they were not infallible, and could not always be relied upon.

Another example still influential today is from [G. E. Moore](#), several of whose essays, such as the 1925 "[A Defence of Common Sense](#)", argued that individuals can make many types of statements about what they judge to be true, and that the individual and everyone else knows to be true. [Michael Huemer](#) has advocated an epistemic theory he calls *phenomenal conservatism*, which he claims to accord with common sense by way of [internalist intuition](#).<sup>[80]</sup>

### Ethics: what the community would think

In twentieth century philosophy the concept of the *sensus communis* as discussed by Vico and especially Kant became a major topic of philosophical discussion. The theme of this discussion questions how far the understanding of eloquent rhetorical discussion (in the case of Vico), or communally sensitive aesthetic tastes (in the case of Kant) can give a standard or model for political, ethical and legal discussion in a world where forms of [relativism](#) are commonly accepted, and serious dialogue between very different nations is essential. Some philosophers such as [Jacques Rancière](#) indeed take the lead from [Jean-François Lyotard](#) and refer to the "postmodern" condition as one where there is "*dissensus communis*".<sup>[81]</sup>

[Hannah Arendt](#) adapted Kant's concept of *sensus communis* as a faculty of aesthetic judgement that imagines the judgements of others, into something relevant for political judgement. Thus she created a "Kantian" political philosophy, which, as she said herself, Kant did not write. She argued that there was often a banality to evil in the real world, for example in the case of someone like [Adolf Eichmann](#), which consisted in a lack of *sensus communis* and thoughtfulness generally. Arendt and also [Jürgen Habermas](#), who took a similar position concerning Kant's *sensus communis*, were criticised by Lyotard for their use of Kant's *sensus communis* as a



standard for real political judgement. Lyotard also saw Kant's *sensus communis* as an important concept for understanding political judgement, not aiming at any consensus, but rather at a possibility of a "[euphony](#)" in "dis-sensus". Lyotard claimed that any attempt to impose any *sensus communis* in real politics would mean imposture by an empowered faction upon others.<sup>[82]</sup>

In a parallel development, [Antonio Gramsci](#), Benedetto Croce, and later Hans-Georg Gadamer took inspiration from Vico's understanding of common sense as a kind of wisdom of nations, going beyond Cartesian method. It has been suggested that Gadamer's most well-known work, *Truth and Method*, can be read as an "extended meditation on the implications of Vico's defense of the rhetorical tradition in response to the nascent methodologism that ultimately dominated academic enquiry".<sup>[83]</sup> In the case of Gadamer, this was in specific contrast to the *sensus communis* concept in Kant, which he felt (in agreement with Lyotard) could not be relevant to politics if used in its original sense.

Gadamer came into direct debate with his contemporary Habermas, the so-called *Hermeneutikstreit*. Habermas, with a self-declared Enlightenment "prejudice against prejudice" argued that if breaking free from the restraints of language is not the aim of dialectic, then social science will be dominated by whoever wins debates, and thus Gadamer's defense of *sensus communis* effectively defends traditional prejudices. Gadamer argued that being critical requires being critical of prejudices including the prejudice against prejudice. Some prejudices will be true. And Gadamer did not share Habermas' acceptance that aiming at going beyond language through method was not itself potentially dangerous. Furthermore, he insisted that because all understanding comes through language, hermeneutics has a claim to universality. As Gadamer wrote in the "Afterword" of *Truth and Method*, "I find it frighteningly unreal when people like Habermas ascribe to rhetoric a compulsory quality that one must reject in favor of unconstrained, rational dialogue".

[Paul Ricoeur](#) argued that Gadamer and Habermas were both right in part. As a hermeneutist like Gadamer he agreed with him about the problem of lack of any perspective outside of history, pointing out that Habermas himself argued as someone coming from a particular tradition. He also agreed with Gadamer that hermeneutics is a "basic kind of knowing on which others rest".<sup>[84]</sup> But he felt that Gadamer under-estimated the need for a dialectic that was critical and distanced, and attempting to go behind language.<sup>[85][86]</sup>

A recent commentator on Vico, John D. Schaeffer has argued that Gadamer's approach to *sensus communis* exposed itself to the criticism of Habermas because it "privatized" it, removing it from a changing and oral community, following the Greek philosophers in rejecting true communal rhetoric, in favour of forcing the concept within a [Socratic dialectic](#) aimed at truth. Schaeffer claims that Vico's concept provides a third option to those of Habermas and Gadamer and he compares it to the recent philosophers [Richard J. Bernstein](#), [Bernard Williams](#), [Richard Rorty](#), and [Alasdair MacIntyre](#), and the recent theorist of rhetoric, [Richard Lanham](#).<sup>[87]</sup>

#### "Moral sense" as opposed to "rationality"

The other Enlightenment debate about common sense, concerning common sense as a term for an emotion or drive that is unselfish, also continues to be important in discussion of social science, and especially [economics](#). The axiom that communities can be usefully modeled as a collection of [self-interested individuals](#) is a central assumption in much of modern [mathematical economics](#), and mathematical economics has now come to be an influential tool of political decision making.

While the term "common sense" had already become less commonly used as a term for the empathetic moral sentiments by the time of Adam Smith, debates continue about [methodological individualism](#) as something supposedly justified philosophically for methodological reasons (as argued for example by [Milton Friedman](#) and more recently by [Gary S. Becker](#), both members of the so-called [Chicago school of economics](#)).<sup>[88]</sup> As in the Enlightenment, this debate therefore continues to combine debates about not only what the individual motivations of people are, but also what can be known about scientifically, and what should be usefully assumed for methodological reasons, even if the truth of the assumptions are strongly doubted. Economics and social science generally have been criticized as a refuge of Cartesian methodology. Hence, amongst critics of the methodological argument for assuming self-centeredness in economics are authors such as [Deirdre McCloskey](#), who have taken their bearings from the above-mentioned philosophical debates involving Habermas, Gadamer, the anti-Cartesian [Richard Rorty](#) and others, arguing that trying to force economics to follow artificial methodological laws is bad, and it is better to recognize social science as driven by rhetoric.

Catholic theology

Among Catholic theologians, writers such as theologian [François Fénelon](#) and philosopher [Claude Buffier](#) (1661–1737) gave an anti-Cartesian defense of common sense as a foundation for knowledge. Other Catholic theologians took up this approach, and attempts were made to combine this with more traditional Thomism, for example [Jean-Marie de Lamennais](#). This was similar to the approach of Thomas Reid, who for example was a direct influence

on [Théodore Jouffroy](#). This meant basing knowledge upon something uncertain, and irrational. [Matteo Liberatore](#), seeking an approach more consistent with Aristotle and Aquinas, equated this foundational common sense with the *koinai dóxai* of Aristotle, that correspond to the *communes conceptiones* of Aquinas.<sup>[53]</sup> In the twentieth century, this debate is especially associated with [Étienne Gilson](#) and [Reginald Garrigou-Lagrange](#).<sup>[89]</sup> Gilson pointed out that Liberatore's approach means categorizing such common beliefs as the existence of God or the immortality of the soul, under the same heading as (in Aristotle and Aquinas) such logical beliefs as that it is impossible for something to exist and not exist at the same time. This, according to Gilson, is going beyond the original meaning. Concerning Liberatore he wrote:

Endeavours of this sort always end in defeat. In order to confer a technical philosophical value upon the common sense of orators and moralists it is necessary either to accept Reid's common sense as a sort of unjustified and unjustifiable instinct, which will destroy Thomism, or to reduce it to the Thomist [intellect](#) and reason, which will result in its being suppressed as a specifically distinct faculty of knowledge. In short, there can be no middle ground between Reid and St. Thomas.<sup>[53]</sup>

Gilson argued that Thomism avoided the problem of having to decide between Cartesian innate certainties and Reid's uncertain common sense, and that "as soon as the problem of the existence of the external world was presented in terms of common sense, Cartesianism was accepted".<sup>[89]</sup>

### Yorum

Gerçek, veri ve ispata dayalı suç olabilir, yoruma dayalı suç kavramı, Şeriat ve tarikatlarda olduğu, aynı zamanda jüri sistemi içinde de bulunduğu için, bizler Kanunilik ilkesi, kısaca kanunda açık ve net yazarsa suç kabul edilir.

İddia ispat etmekle yükümlüdür, hiçbir kişi masum olduğunun ispatı istenmez. Dava düşer.

İtaat edin denildiği zaman, bu kurallara, düzene değil, ilkelere, doğru nedir kavramıdır. Bu kanunlarda yasak olanları yapmayın anlamındadır.

Hiçbir kimseye, anne, baba dahil, itaat olmaz, sorgulanır, bilgi ve danışmanlık alınır ve buna göre rıza verilir, sorumlu da biz oluruz. Emri veren olur ise de eylemi yapan biz olduğumuz için ceza tümünden bize aittir.

Kuran<sup>38,39,40</sup> 47/33: *Ey iman edenler, itaat edin, Allah'a (Yaratılış, bilime) itaat edin, yaptıklarınızın getirisini geçersiz kılmayın* denilmektedir. 81/21: *İtaat edilenlerdir ki orada emindirler* yaklaşımı ile doğa yasalarına uyumu vurguladığı açıktır. Kişiler olarak algılanmayacağı açıktır.

## Birinci Ev, İkinci Ev

Tatil için gittiğimiz ev, ikinci evimizdir. Burada yoksunluklar doğal beklentidir. Birçok satan alınacak yiyecek bile kısıtlı ve sıkıntılıdır. İnsanlar bu yoksunlukları doğal karşılar. Çünkü göç içindedir.

Zamanla teknoloji, düzen gelir, bu arada emekli olunur, artık ikinci ev birinci ev gibi olacaktır. Buraya göçer ama artık birinci evin ihtiyaçlarını ister. Çöpü artık gelmemektedir diye yakınır. Eskiden haftada bir gelmesi yeterli iken, şimdi her gün ister. Su devamlı akmalı iken, artık bahçede düzenli su yetmemektedir. Market aynı adlar varken, buradaki küçük olup, istenilenler bulunamaz. Kısaca her şeyde eksiklik, bozukluk ve dejenerasyon var demektir. Gerçekte ise, göç ettiği yeri artık kendi yaşamı alanı yapmış, birinci ev olmuştur.



Yapacağı şey ise, yaşam ortamına uyum sağlamalıdır. Su kısıtlı isteyen çiçek ekecek, yağmur suyunu depolayacak, çatıda elektrik panelleri ile enerji sağlayacak, su arıtmasını yapacak, içecek su elde edecektir. Kısaca köy hayatına şehir uygulamaları getirecektir.

Göç tamam ama bizler kendimizi götürüyoruz, bir süre sonra artık göç algısı değil, kendimizin istedikleri, beğendikleri oluşacak, buna göre uyarılma, düzen kurulmalıdır.

Devamlı şikâyet edebilir ama çözüm olmayacağı gibi, yanındaki kişi ben memnun, mutluyum, niye yakınıyor diyecektir, toplumdaki kopacaktır.

Sosyal uyumsuzluk değil, konum karıştırması vardır.

Göç durumunda en önemli boyut, ortam istenilen değildir, uyum ve tolere etmek, empati yapmak gereklidir.

İnsancıl isteklerden taviz verilmez, bunlardan biri tuvalet durumudur. Kazakistan'da benzin istasyonunda, tuvaletin kapısı yok, her birey bakabiliyordu. Kısmen 3 duvar/perde var, tepesi açık ama bir yanında kapı yok, hatta duvar yoktu. Sordum, hırsızlık yapıyorlar dediler. Çalınacak tek şey testi, yıkamak için olan su testisi idi. Pahalı değil dedim. Burada satılmıyor, bulunmuyor dediler. Bizler ise elimizde su şişesi ile gittiğimiz için, zaten elimizi bile sürmüyorduk.

Ayrı dünyalar, ayrı yapılar, ayrı algılar, işte göç durumunda karşılaşılan boyutlardır.

İster birinci ev ister ikinci ev olsun, temelde değişim yoktur, kendimizi şartlara göre düzenlemekte, kısaca iki kişilikli olmaktayız. Her yere ben kendimi götürdüğümüne göre, göç etsem de, aynı yapıda olmalı, etik olana doğru, yanlış olana öğüt, suça ise önleme yapılamıyorsa ihbar gündeme gelmelidir.

## Olumsuz Giden Yaklaşım Analizi

Bazı durumlarda olumsuzluklar gözlenir, bu kendi bakış açımızı yansıtması açısından öne alınmalıdır. Çünkü biz temelde kendimizi götürür, bu yaklaşımlarda isek, doğrudan tümünden felsefik yaklaşım temelinde değişim, gelişim gereklidir.

### **Olumsuzluklara bir Bakış:**

- **Amacı:** Sabah uyandın, yapacak, programlı bir şeyin yok, ama yaşamını mutlu kılmak için bir çaba harcarsın.
- **Yapılışı, metodu:** Planlama yaparken, sevgi temelinde insanlık boyutu olarak yaklaşım yapmaz isen, verdiğinin alınmasını bekleme denilir. Plana teorik değil, verilene göre olmalı, onların rızasını alarak, sevdikleri şeklinde yapılmalıdır.
- **Kayıplar:** Verilen tam alınması beklenmez. Zamana, malzeme ve birçok kayıp beklentisi içinde olunmalıdır. Anlaşılmamış ise, anlaşılana kadar tekrarlanmalıdır. Derslerde ilk slide/sunu gösterir, birisi okusun denilir, sıradan kaldırılır ve okur, cevap, bu saçma, kim yazmış ise yanlış olmuş derim. Siz yazmışsınız derler. Doğru mu bakalım diyerek, tümünden soru, cevap içinde girilir. Buna göre derslerin anlatılması yaklaşımı öngörülebilecektir. Kavradıktan sonra ders hızlı ilerler.
- **İstenmeyen sonuçlar:** Dersi anlatan kişi boşa zaman geçirmiş olmaktadır. Bazı derslerden sonra arkadaşlarına aynı dersi anlatmıştım, gerekçesi de ben 7/10 almış, onlar kalmışlardı, nasıl becerdiğini anlat dediler.
- **Toksik çalışma ortamı, motivasyonu bozmak:** Sonuç bozuk ve kalana çok olunca, o zaman bir suçlu aranır ve çocuklar, eğitilenler bulunur. Empati yapılmalıdır. Sözlüde,

kitap bilgisi tam ise, bizim beklediğimiz, %70 olduğuna göre, artı 30 puan eklerim. Bu onları geçmesi değil, daha çok ilgilenmelerini sağlar.

- Teknolojiyi yanlış kullanmak: Bilim içinde iken, plasebo türü yaklaşımlar öngörülür. İlacın ağızdan değil, fitil verilmesi veya belirli şeylerin yenilmesi istenir. Olgu temelinde iyi geldiği söylenir. Bir viral hastalık tedavi ile 7 gün, tedavisiz bir haftada iyileşir, aynı zamanda ağrılar psikolojik açıdan bazı yaklaşımlar ile geçtiği söylenir.
- Süpervizyonun/denetleme/danışmanın bozuk olması: Disk kayması vardır, geç tanı konur, ameliyat şansını kaçıırır. Mutatabbipler, kırık-çıkıkçılar buna neden olurlar.
- Yönlendirmenin zayıf ve bozuk olması: Bunlar, plasebo Tıp Biliminde faydası olmayan, kontrol olarak, içine su konulan, ağrı kesici denilerek, C vitamini yapılan bir maddedir. Faydası beklenmez ama psikolojik açıdan ve zaman kazanmayı sağlar.
- Yetersizliğin oluşması: Zakkum olayında olduğu gibi, tüm hastalar tam tıbbi tedavi görürlerken, TV muhabirine bizi zakkum iyileştirdi demeleri, hekimlerin bu durumu bile bilmedikleri bir ortamda, bilimde kanıta dayalı Tıp kavramı oluşmadığından, toksik madde kullanılmış, bazı ölümlerin zakkuma bağlı olduğu da düşünülmektedir.

Burada enteresan olan taraf, kişiler bir çukurun içinde olarak gereceği göremezler. Sıklıkla kızar, şiddete, darbe yapmaya yönelirler.

Bir sınıfta başarısızlık, öğrencide dersiniz, ona göre uygun eğitim yapmadığımız anlamını taşır. Alabilecek olanlar verilebilir, yoksa boğulur ve kaybolur. Yazılı kitabı ver, okusun ama anlamasın ezberlesin, sonra ilk tümsekte çuvallasın ve sınıfta kalsın olacaktır.

## Sonuç

Bu konu uzun tutulmuş, birçok kişinin görüşlerine de yer verilmiştir.

Ancak, farkındalık içinde olan boyut olarak bunu algılar, diğeri de inkâr eder.

Sıklıkla inançta gözlenir, La İlah, ilah yoktur denir, arkasından da illa Allah, Allah tanımlanır. Ekleme yaparlar Allah'tan Başka tanrı yoktur derler. O zaman tanrı olur, ilk tanımlama geçersiz olur. Bu farkında olunmaz. İhlas, samimi ve içten gelen duygu ile ifade edilen boyutta da yaratılış vurgusu ve yaratılanlar olduğumuzdur. Ehat: tek değil, emsali olmayan, Samet: Her şeyi Yaratan ve bilen, emsali olmayan, doğmamış, doğurmamış, yaratılıştır, tanrı ve tanrıçalık farklı boyuta girer. Kuran vurgusu ile; 2/6: *Şu bir gerçek ki, o küfre batmış olanları sen uyarasan da uyarımasan da onlar için aynıdır; iman etmezler.*

Kişiler kendi algılama ve farkındalığına bakınca, bir bakıma tanrı sıfatlarının olduğu, yönetici de olunca bir dikta gibi hükmettiği de belirgindir. Yaratılış her birey kendi yaptığı ile ödül veya ceza alırken, burada kalıba uyan/Eslemna kabul görür. Kuran bunu dışlamaktadır. 49/14: *Bedeviler: "İman ettik." dediler. De ki: "Siz iman etmediniz. Ancak 'Müslüman' olduk deyin. İman sizin kalplerinize girmemiştir.* Ayrıca vurgu olarak 10/5: *Namazlarından/dualarından gaflet içindedir onlar.* Farkında olmanın belirli bir dini de olmadığı, hatta güneşe tapan Sabiler de imanlı olarak belirtilmektedir. 2/62: *Şu bir gerçek ki, iman edenlerden, Yahudilerden, Hıristiyanlardan, Sabilerden Allah'a ve âhiret gününe inanıp barışa ve hayra yönelik iş yapanların, Rableri katında kendilerine has ödülleri olacaktır. Korku yoktur onlar için, tasalanmayacaklardır onlar.*

Yaratılış ortada iken, bizler yaratılan olarak, doğa ve çevreye uyum sağlamaz, büyü, mucize ve ayrımcılık ile sanki bir boyut kazanacağımız algısında olursak, elbette sonumuz hayırlı

olmayacaktır. Diktatörler bir örnek olmuştur. İnanış değil, eylemler anlamı vardır, değerlendirmelerde ancak emek ve eserler üzerinedir. Faile değil, fiile bakılır.

Sevgi temelinde insan olmanın farkındalığı, yardım boyutu ile etik ilkelere olmak, bir farkındalıktır, algılamak ise eğitim ile yeterli olmamaktadır. Dini yaklaşımlarda bile bireyler kendilerini tanımlamakta, yaratılan olduğunu kaçırmaktadırlar.

Hepimiz yaratılış içinde olduğumuzun kavranması, yaratılan olarak, sevgi temelinde insanlığın gelişimi ve uygulanmasını yapan kişiler, paylaşım içinde olmak ile de şükür, mutluluk içinde olmak, bir bakıma Nirvana temel boyut olmaktadır. Bu öz bilinç, farkındalık boyutudur.

## ÖZET

Her eğitim aşaması temelde ayrı bir göç unsuru olmaktadır.

Örnek: Tıbbiyeye ilk başlarken, bize haftada iki gün (Salı ve Perşembe), öğleden sonra boş olduğumuz, istediğimiz yerde çalışmamız istendi. Babamın hekim arkadaşı Pediatrik Alerji Profesörü çalışıyordu, orayı tercih ettim. Bize 60 kişi kadar çocuk alerji aşısı için bekliyor denildi, yapacaksınız dediler. İtiraz ettim: 1) Neden aşı yapılıyor bilimsel olarak bilmemiz gerekir, gerekçesi bilmeden yapılamaz, 2) İğne yapma tekniğini bilmiyorum, 3) Acil durum olursa ne yapacağım dedim. Hocaya, telefon ettiler, burada bir hekim var, soruları olduğu size gönderiyorum dedi. Ben biz yeni başladık, hekimlik altı yıl sonra dedim. Tıbbiyeyi isteyen hekim olmuştur, aşamalarını geçeceksin, artık bir göç, yeni düzen gerçekleşmiş dedi.

Hoca bana doçentlik tezini verdi, oku, anlamazsın ama bir bilgi kazanırsın dedi. IgE üreten hastalara aşı yaparak IgG oluşturup, bloke ediyoruz dedi. Tekniği gösterecekler, aşı da zaten acilde yapılır dedi. Çok mutlu oldu, hekimsiniz artık dedi.

Daha sonra aynı yıl, aile evlerine sağlam çocuk kontrolüne gittik, Artık danışmanlık yapıyorduk, bizi götüren sağlık elemanlarına da destek olduk. Bu bize her sefer, her uygulamada, stajyer öncesi, intörlük te ayrı bir dönem, ayrı bir kişilik ve ayrı bir güven vermiştir.

İngiltere’de Genel Cerrahi stajyeri olarak gittim, orada asistan gibi yetki verildi. Kısaca bu her boyuta göre uyarılama yapılması ile, bulunduğu yere göre farkındalık içinde olunursa, size ona göre yaklaşım yapılacağını öğretmiştir.

Nasıl davranırsanız, ona uygun cevap alırsınız. Sevgi ve insanlık boyutu önemli olması ötesinde, biliyorum demek değil, onlardan faydalanmak, danışmanlık almak, katkı karşılıklı oluşturmak önemlidir. Her konuma, yere göre hekim empati yapmalı, uyarlamalıdır ama saygı kazanmadıktan sonra da anlamı olmaz.

## Kaynaklar

- 1) Self, Wikipedia
- 2) Individuation, Wikipedia
- 3) Şizofreni, Vikipedi
- 4) Self-awareness, Wikipedia
- 5) [Myself](#), Reflexive pronoun, Wikipedia
- 6) Self-perception theory, Wikipedia
- 7) Self-consciousness, Wikipedia

- 8) True self and false self, Wikipedia
- 9) Self-assessment, Wikipedia
- 10) Outline of self, Wikipedia
- 11) [Nine Noble Virtues, Wikipedia](#)
- 12) [Prusya Değerleri, Virtue, Wikipedia](#)
- 13) Seven Virtues, Wikipedia
- 14) İspanyol Şövalyeleri ilkeleri, Wikipedia
- 15) Yedi ölümcül Günah, Wikipedia
- 16) Self-efficacy, Wikipedia
- 17) Personal identity, Wikipedia
- 18) Right to personal identity, Wikipedia
- 19) Identity politics, Wikipedia
- 20) Farkındalık nedir? <https://aycaerinc.com/farkindalik-nedir/>
- 21) Ne kadar farkındayız? Neyin ne kadar farkındayız? <https://organikinsan.com/cagin-getirisi-sosyal-farkindalik>
- 22) Farkındalık (Mindfulness), Stres Yönetiminde Farkındalık Teknikleri nedir? <https://www.sdoakademi.com/bilincli-farkindalik/>
- 23) BEDEN FARKINDALIĞI İÇİN NELER YAPMALI? <https://perifizyoterapi.com/paylasimlar>
- 24) Farkındalık ve Farkındalığın Beş Önemli Basamağı: <https://abapsikoloji.com/>
- 25) [Erdem Ercan](#): Öz Farkındalık Nedir? Nasıl Geliştirilir? <https://hayatinritmi.com.tr/>
- 26) Bilinçli farkındalık, Vikipedi
- 27) MİNDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK) TERAPİ NEDİR? <https://norapsikoloji.com/>
- 28) Nilay Dönmez Duygusal Farkındalık, <https://uliwiki.org/index.php/>
- 29) Kişisel Farkındalık: <https://peakup.org/blog/kisisel-farkindalik>
- 30) Öz farkındalık, Vikipedi
- 31) Mindfulness Nedir? <https://www.mindfulnessshareketi.com/>
- 32) [Funda Koca Gülbay](#), Johari Penceresi: <https://fundakoca.medium.com>
- 33) Erdem Ercan: Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Nedir? <https://hayatinritmi.com.tr/>
- 34) Damla Gülerçin: İş Hayatında Kültürel Farkındalık: <https://odsdanismanlik.com/>
- 35) Mekansal ve Beden Farkındalığı, <https://www.utopyaergoterapi.com>
- 36) [Türk Ceza Kanunu](#)
- 37) Common sense, Wikipedia
- 38) Kuran: Kuranı Kerim çözümü, [www.ahmedhulusi.org](http://www.ahmedhulusi.org). 2008.
- 39) Kuran, Türkçe: Y. N. ÖZTÜRK, Kur'anı Kerim Meali. [www.yeniboyut.com/meal.asp](http://www.yeniboyut.com/meal.asp).
- 40) Kuran Okuyan. Mehmet Okuyan Meali, internetten