



İzmir Özel Türk Koleji

BİREYİN KENDİSİNİN VE ÇEVRESİNİN FARKINDALIĞI: FARK ET, FARKINDA OL, FARK YARAT

‘Varoluş özden önce gelir.’ Varoluşçuluk yaklaşımının temsilcilerinden J. P. Sarter’ın sözü insan, insanın yapabilirliği, potansiyeli için söylenmiş güzel bir sözdür.

İnsanın dışındaki diğer varlıklarda-canlı ya da cansız-hepsinin var olmadan önce ne olacağı, potansiyeli, özü bellidir. Örneğin bir kalem ele alalım. Kalem kurşun mu, tükenmez mi, siyah mı, kırmızı mı olacağını önceden düşünüp, özünü belirleyip daha sonra tasarlarız ve var ederiz.

Fakat insan da durum farklıdır. İnsan önce dünyaya gelir, var olur ve daha sonra nasıl bir öze sahip olacağını kararları, yaşantıları, seçimleri ile kendi belirler. Bu belirlemeleri yaparken bireyin kendinin farkında olması, kendini tanıması, potansiyelini bilmesi belki de insanın nasıl bir insan ve nasıl bir hayata sahip olacağını belirleme de en büyük etkenlerdendir.

Eğer biz bu farkındalık bilincinde değilsek, ‘ben’i tanımiyorsak bu durumda yaşayacağımız hayat bizim değil, başka insanların bizim için karar verdiği ya da farkında olmadan bizi yönlendirdiği bir hayat olacaktır ya da Sarter’ın söylediği gibi ‘öz’ümüz bir başkası tarafından oluşturulacaktır.

Nedir ‘kendinin farkındalığı, insanın kendini tanıması?’

Kendini tanıma insanın sadece fiziksel ve psikolojik özelliklerini bilmesi değil aynı zamanda bu özelliklerini iyi değerlendirmesi, günlük hayatta bu özelliklerine göre oluşan tepkilerini, çevre ile olan etkileşim ve sonuçlarını farkına varmasını da içeren bir süreçtir.

Örneğin ‘Ben sinirli bir insanım, kendimi tanıyorum.’ demek çok genel bir anlatımdır. Ben insanlarla iletişimde hangi olaylar karşısında sinirleniyorum, ne olunca tepkim daha az oluyor, bu durum çevremdeki insanlarla olan iletişimde hangi durumlarda yarar ya da zarar sağlıyor?’ gibi çok yönlü düşünüp değerlendirmek gerekir. Aynı zamanda insanın potansiyelleri ve yapabilirliği konusunda da ‘Neyi ne kadar yapabilirim, bir işi yapabilmek ve başarılı olabilmek için hangi özelliklerim, ilgilerim, yeteneklerimin olması ve neleri geliştirebilmem gerekir?’ sorularını da yanıtlaması gerekir.

Yukarıda belirtilen durumları yapabilmek yani insanın kendini tanıması ve farkında olmasını sağlayan farklı yollar vardır.

Bunlardan birincisi insanın kendini, davranışlarını gözlemlemesi, duygularına dönük iç gözlem yapması ve bunları değerlendirmesidir. İkincisi, çevresinde iletişim halinde olduğu insanların kendisi ile ilgili değerlendirmelerini göz önünde bulundurması ve onlar üzerinde yarattığı etkileri farkına varmasıdır. Yani çevresine ilişkin farkındalık kazanmasıdır.

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihapasa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
9019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Etzene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARIS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Belkızı-Bornova / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

İnsan, hem zihinsel hem de duygusal olarak karmaşık yapıda bir varlıktır. Bu nedenle çevresiyle olan etkileşimi, yaşam olaylarına ve bu olayların içinde bulunurken üstleneceği role karşı düşünce, duygu ve davranışlarının biçimlenmesinde etkili bir sistemdir.

Bireyin çevresine ilişkin farkındalığı doğumdan itibaren başlayan bir etkileşim sürecidir. Bebek, doğduğu andan itibaren duyularının geliştiği ölçüde çevresinden aldığı etkilere tepkiler vermeye başlar. Bebeklik dönemi bağlanma teorileri, bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının düzenli, zamanında ve sürekli karşılanmasının, bebeğin temel güven duygusunu geliştirdiğini buna bağlı olarak yetişkinlik dönemindeki ilişkileri içinde hem özgüveni hem de sosyal çevresine karşı güveni yüksek bireyler haline geldiklerini ifade etmektedir. Tam tersi durumlarda ise, yani bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması sürecinde düzenlilik, süreklilik ve zamanlamanın eksik olması durumunda bebeğin temel güven duygusunu geliştiremez ve yetişkinlik yıllarında da ilişkilerinde güven eksiliği yaşayan bir birey haline gelir.

Bireyin çevresel farkındalığı aile içi etkileşimle başlar. Çocuk, aileden aldığı kurallar, sınırlar, değerler, doğrular ve yanlışlar gibi kavramlarla ahlaki gelişimini ilerletmeye başlar. Aile içinde her davranışı kabul ya da red gören bir birey toplumsal yaşantıda uyum sorunları yaşayacaktır. Bu nedenle ailenin çocuğa yaklaşımı, hem özerklik, değerlilik ve temel güven duygusunu hem de başkalarının varlığına ve haklarına saygı gösterme becerilerini destekleyici nitelikte olmalıdır. Yapılan bazı araştırmalar evcil hayvanlarla büyüyen çocukların, doğaya duyarlı ve empati yetenekleri yüksek bireyler haline geldiklerini ortaya koymuşlardır.

Sosyal becerileri yüksek, kendisi ve çevresi ile barışık olan bireyler, iç ve dış çatışmalarla vakit kaybetmektense çevrelerindeki olanaklarının farkına vararak ihtiyaçlar piramidinin tepe noktası olan kendini gerçekleştirme hedefine doğru sağlam adımlarla ilerleyebilirler.

Çevresel farkındalığı yüksek bireylerin, diğerlerinin duygularını anlama, etkili iletişim kurma, eleştiri yapma, eleştiriye karşılama, duygularının farkına varma ve başa çıkma becerileri de yüksektir. Sosyal becerileri yüksek bir topluma ulaşmanın yolu sosyal becerileri yüksek bireyler yetiştirmekten geçmektedir.

Sloganımız şu olsun: Fark et, Farkında Ol, Fark Yarat...

Fecir KILIÇ
Özel Türk Koleji Marmaris Anadolu Lisesi
Psikolojik Danışman

Deniz TOSUNER
Özel Türk Koleji Marmaris İlkokulu
Psikolojik Danışman