

## **İPEK BÖCEKLERİNDE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME KAVRAMINA İLİŞKİN BAZI İPUÇLARI**

**Murat YILDIZ<sup>1</sup>**

### ***SOME CLUES OF SELF-ACTUALIZATION IN SILKWORMS***

#### **ABSTRACT**

The aim of this study, in the context of foregoing discussions, is to define self-actualization, and to observe the most primitive projection of this concept in silkworms, and finally to apply the data results to the process of self-actualization in human beings. For this goal, 20 silkworms in similar size were divided in two groups, being 10 each. The first 10 formed the observational group, and the remaining consisted of the control group. While the control group were fed with mulberry leaves, the observational group were given none. After 29 days of observation, we have compared the two groups in regard to their cocoons, the sizes of butterflies born of cocoons, the average number of eggs laid by the females, and their life spans. As a result, it was seen that the sizes of the cocoons and their silkworms in the test group is one-third smaller than the ones in the control group. Equally, their number of eggs is % 35-40 less and their average life span is 7 days short in comparison to those of the control group.

*Key Words:* Self-actualization, Abraham Maslow, silkworm.

#### **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, ilgili tartışmalar çerçevesinde kendini gerçekleştirme kavramının tanımlanması, bu kavramın ipek böceklerinde en ilkel yansımasının, gözlem tekniğiyle araştırılması ve elde edilen sonuçlarla insanların kendini gerçekleştirme süreçlerine projeksiyon yapılmasıdır. Bu amaçla, yaklaşık aynı büyüklükte (5-5.5 cm.) 20 ipek böceği, 10'arlı iki gruba ayrıldı. 10 ipek böceği gözlem grubunu, 10 ipek böceği de kontrol grubunu oluşturdu. Sonra, kontrol grubunu oluşturan ipek böceklerine yiyecek olarak dut yaprağı verilirken, gözlem grubundakilere verilmedi. 29 günlük gözlem sonucunda gözlem grubuyla

---

<sup>1</sup> Yrd.Doç.Dr., D.E.Ü.İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

kontrol grubu, ördükleri koza ve kozadan çıkan kelebeklerin boyutları, dişi kelebeklerin yumurtladıkları yumurta sayısı ve yaşam süreleri bakımından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, gözlem grubundaki ipek böceklerinin ördükleri kozaların ve kozalardan çıkan kelebeklerin boyutları, kontrol grubu ipek böceklerinin ördüğü kozaların ve kozalardan çıkan kelebeklerin boyutlarına göre 1/3 oranında daha küçük, buna paralel olarak yumurta sayısının % 35-40 oranında daha az olduğu ve yaşam sürelerinin de ortalama yedi gün kadar kısaldığı gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kendini gerçekleştirme, Abraham Maslow, ipek böceği.

## GİRİŞ

Her insanın gerçekleştirilmeyi bekleyen mükemmel bir potansiyele sahip olması eski bir düşünce biçimidir. M.Ö. 4. yüzyılda Aristoteles'in "entelekya"sı [bireysel olgunluğa erişme] bu potansiyelin tam anlamıyla gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. 'Her nesnenin ve her varlığın amacının ya da uygun sonunun yerine getirilmeye veya kendi varlığını gerçekleştirmeye başlayacağını öne süren' Aristoteles'in bu öğretisi, içerik olarak "**kendini gerçekleştirme**" kavramının ilk hali olduğu kabul edilmektedir.<sup>2</sup>

Modern psikoloji tarihinde "**kendini gerçekleştirme**" kavramını yazılarında kullanan ilk psikologun *Carl Gustav Jung* olduğu ileri sürülmektedir. Jung'a göre, biyolojik ihtiyaçlar hayatın gençlik yıllarında önemli ise de, yerlerini zamanla doyum sağlayan, yüksek düzeyde amaçlara bırakırlar. Jung, kişiliğin sürekli gelişme eğiliminde olduğunu, uyumlu, dengeli ve olgun bir benlik oluşturma potansiyeline sahip olduğunu kabul eder. Bu ise başlangıçta farklılaşmış bir bütünün zamanla uyumlu bir şekilde gelişmesi, ayrışması (bireyleşme süreci) ve sonra bu ayrılmış sistemlerin bütünleşmesidir. Bu bütünleştirme sürecinde temel güdü, zıt eğilimleri uzlaştırma ve birliğe erişmektir.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s. 441 ve 686.

<sup>3</sup> Kuzgun, "*Kendini Gerçekleştirme*". A.Ü. Dil ve Tarih-Coğrafya Fak. Felsefe Araştırmaları Enst. Dergisi, ss.167-178, 1982.

Kurt Goldstein ise, *kendini gerçekleştirme* kavramını organizmanın kendi potansiyellerinin tamamını gerçekleştirme güdüsü için kullanmıştır. Ona göre, insanın doğasında yaratıcı bir eğilim vardır ki bu da, kendini gerçekleştirmedir. Açlık, cinsellik, başarı kazanma gibi güdüler temel ve egemen güdünün çeşitli görünümleridir. Belli bir ihtiyacın doyumu, tüm organizmanın kendini gerçekleştirmesi için ön şart olduğu zaman bu ihtiyaç ön safhaya geçer ve giderilince organizma böylece kendini gerçekleştirmiş olur. Kendini gerçekleştirme organizmik bir ilke olup, ancak *çevre*, kendini gerçekleştirmeyi mümkün kılan şartları hazırlayabilir. Eğer organizmanın amaçları ile çevrenin gerçekleri arasındaki aykırılık çok fazla ise organizma amaçlarının bir kısmından vazgeçer ve kendini daha aşağı bir düzeyde gerçekleştirme yoluna gidebilir.<sup>4</sup> Dolayısıyla Goldstein'da kendini gerçekleştirme kavramı sağlık durumlarında nihaî güdü anlamına gelmektedir.<sup>5</sup>

Organizmayı dinamik bir sistem olarak kabul eden Carl Rogers'a göre, kişiliği en önemli motive edici güç, *kendini gerçekleştirme* dürtüsüdür. Kendini gerçekleştirmeye yönelik bu istek doğustandır, ancak yaşantıları ve öğrenme yoluyla desteklenebilir veya engellenebilir. Dolayısıyla çevresel şartlar ve ortam elverişli olduğu zaman kişi kendini gerçekleştirebilecek, ilerleyebilecek ve kendini aşabilecektir.<sup>6</sup> İleri doğru gelişme eğilimi, ancak seçenekler açıkça algılanır ve yeterli şekilde sembolize edilirse gerçekleşebilir. Birey, geliştirici ve geriletici davranış yollarını ayırt etmedikçe kendini gerçekleştiremez. İyi seçim, iyi-kötü hakkında bilgiye dayanır. Kişi bunu bilirse iyiyi seçmeye yönelir. Rogers, kendini gerçekleştiren kimseye, 'kapasitesini tam olarak kullanan' kimse demektedir.<sup>7</sup>

<sup>4</sup> Kuzgun, a.g.m.; Budak, Psikoloji Sözlüğü, s. 582.

<sup>5</sup> Piotrowski, "Basic human motives according to Kurt Goldstein". *American Journal of Psychotherapy*, 13: 561, 1959. (Sözeden: Frankl, "Kendini-gerçekleştirme ve kendini-ifade etmenin ötesinde". Sana Ruhtan Soruyorlar adlı kitabın içinde (Yayına hazırlayan: K. Sayar), ss. 313-329, 1991.

<sup>6</sup> Arı ve diğ., Gelişim ve Öğrenme: Eğitimin Psikolojik Temelleri, s.52; Schultz ve Schultz, Modern Psikoloji Tarihi, s. 526.

<sup>7</sup> Kuzgun, a.g.m.

Abraham Maslow kendini gerçekleştirme kavramını oldukça sık vurgulamış ve bu kavrama ampirik bir yolla yaklaşmıştır. Çalışmalarını yürüttüğü dönemde hayatta olan ve geçmişte yaşamış ünlü kişiler üzerinde derinliğine yürüttüğü incelemeleri sonucunda, bu kişilerin bazı ortak özelliklere sahip olduklarını saptamıştır. Bu özellikler; “gerçeği olduğu gibi algılayabilme, içten geldiği gibi davranabilme, kendine yeterli olabilmek, çevreden bağımsız olabilmek, demokratik ve yaratıcı bir kişilik yapısına sahip olma, sorumluluk sahibi olma ve dürüst olma, savunma mekanizmalarını az kullanma ve kendi eksikliklerini ifade etmekten kaçınmama, insanlığa değer verme ve insanlık sorunlarını ciddiye alarak çözmeye çalışma” şeklinde kısaca özetlenebilir.<sup>8</sup>

Maslow’a göre insan, bünyesinde hiyerarşik bir düzene göre inşa edilmiş güdülere sahiptir. Her birimizin biyolojik bir temele dayanan, bir dereceye kadar doğal, değiştirilemez ya da değişmez bir içsel doğası vardır.<sup>9</sup> Bunların en temel olanları hayatta kalma bakış açısından hareketle, açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenlidir. Temel ihtiyaçlar hiyerarşisi, aşkın ihtiyaçlara nazaran daha önceliklidir. Çünkü, temel ihtiyaçlar eksiklik ihtiyaçları olarak isimlendirilirken, aşkın ihtiyaçlar daha ziyade “gelişme motivasyonları”nı tasvir eden özel niteliklere sahiptirler.<sup>10</sup> Uzun vadeli eksiklik özellikleri şöyle ifade edilebilir: Temel ya da içgüdüsel bir ihtiyacın yokluğu hastalığa neden olurken, varlığı hastalığı engeller, yerine konması hastalığı iyileştirir; belirli (çok karmaşık) özgür seçim durumlarında, yoksun kalan kişi tarafından diğer doyumlara yeğlenir; sağlıklı kişide edilgen, geri çekilmiş ya da işlevsel olarak etkisizdir. Dolayısıyla hiç kimse iyodin veya C vitaminine ‘ihtiyaç’ duyduğumuz gerçeğini yadsımayacaktır. Eksiklik ihtiyaçları tüm insanlarda, hatta bir dereceye kadar diğer canlılarda da ortaktır. Bununla birlikte türe özgüdür. Nasıl tüm ağaçların güneşe, suya ve çevreden edinecekleri besinlere ihtiyacı varsa tüm insanların da kendi çevrelerinden edinecekleri güvenliğe, sevgiye ve statüye ihtiyaçları vardır.

---

<sup>8</sup> Kuzgun, a.g.m.; Arı ve diğ., a.g.e., s. 52.

<sup>9</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s. 8.

<sup>10</sup> Maslow, “Bir metamotivasyon kuramı değer-yaşamın biyolojik kökeni”. *Ego Ötesi* adlı kitabın içinde ss. 161-172. (R. N. Walsh ve F. Vaughan, Çev.: Halil Ekşi).

Bunun yanı sıra, gerçek kişiliğin gelişmesi bu yaygın ihtiyaçların giderilmesiyle başlar ve her ağaç ya da her insan bu zorunlukları kendi amaçları doğrultusunda kendi tarzında, kendine özgü bir şekilde kullanmaya başlar.<sup>11</sup> Temel ihtiyaçlar tatmin edildiğinde birey daha yüksek ihtiyaçların tatminine yönelir —*güvenlik ve emniyet, sevgi ve ait olma, takdir edilme ve saygı görme*. Bu ihtiyaçlar karşılandığında birey bilişsel —*bilgi, içgörü, akıl*— ve estetik ihtiyaçları —*simetri, uyum, bütünlük, güzellik, yaratıcılık, ahenk*— tatmin ederek kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına yönelir.<sup>12</sup>

Maslow bu ihtiyaçlar hiyerarşisini açıklarken şöyle bir örnek sunmaktadır. Emekleyen bebeğin annesinin dizlerinin dibinden bilinmeyen bir çevreye yönelmesi sürecinde, “bebek, önce odayı gözleriyle keşfederken annesine bağlı kalacaktır. Daha sonra annesinin verdiği *güvenin* tam olduğuna inanarak küçük gezintilere çıkmaya başlayacaktır. Bu gezintilerin çapı gitgide büyüyecektir. Bu şekilde bilinmeyen ve tehlikeli bir dünyayı keşfedebilecektir. Annesi birdenbire ortadan kaybolursa dünyayı *keşfetmekle daha fazla ilgilenmeyecek*, kaygılanmaya başlayacak, yalnızca eski *güvenliğini* geri isteyecek ve hatta yeteneklerini yitirmeye başlayacaktır. Örneğin, yürümeyi göze alamayacak, emeklemeyi sürdürecektir”.<sup>13</sup> Dolayısıyla bireyin kendini gerçekleştirmesinin mümkün olabilmesi için, bu süreçte yukarıda belirtilen ihtiyaçların tatmin edilmiş olması çok önemlidir. Maslow’a göre daha da önemlisi, kişinin öncelikle sağlıklı ve dişiliğini gerçekleştirmiş bir kadın ya da erilliğini gerçekleştirmiş bir erkek olmasıdır.<sup>14</sup>

Her insanın psikolojik hayatı bir çok yönüyle, temel ihtiyaçların doyurulması eğiliminde olması ya da gelişimine yönelik olması, kendini gerçekleştirmesi anlamında farklı yaşanır. Sağlıklı gelişen bebek ve çocuklar uzak hedefler veya geleceği düşünerek yaşamazlar. Kendilerini hoş tutmak ve anı yaşamakla fazlasıyla meşguldürler. Sadece yaşarlar, yaşamaya

<sup>11</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s. 27-28 ve 40.

<sup>12</sup> Yaparel, “*Günlüğümüz Psikolojisinde Güdü Kavramı ve Gütülenme Kuramları*”. D.E.Ü. İlahiyat Fak. Dergisi, 9: 197-227; Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s. 686-687.

<sup>13</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s. 57-58.

<sup>14</sup> Maslow, a.g.e., s. 224.

hazırlanmazlar. Nasıl olup da gelişmeye çalışmadan, yalnızca var olarak ve özlerindeki etkinlikten hoşlanarak ileri doğru adım adım ilerlemeyi, örneğin, sağlıklı bir biçimde gelişmeyi, gerçek benliklerini keşfetmeyi başarabilirler? Ne gelişim ne de kendini gerçekleştirme ya da benliğin keşfedilmesi dışarıda arı bir şekilde varolan bir amaç değildir. Bunlar, çocukta özellikle amaç edinilen şeyler değildir, yalnızca gerçekleşir. Çocuk bulur ama o denli arayış içerisinde de olmamıştır.<sup>15</sup>

Bununla birlikte, tüm canlılar çok daha özerk, kendini yönetebilen ve düzenleyebilen bir yapıya sahiptir. Örneğin, bebeklerin uyku süresi, beslenme alışkanlıkları, süten kesilme, tuvalet eğitimi gibi konularındaki seçimlerine güvenilmesi gerektiği konusunda her geçen gün yeni şeyler öğreniliyor. Her canlının hayatları boyunca olmaları gerekli olan düzeye ulaşmaları yönünde bir itki vardır. Bu görüş Maslow'a göre, meşe palamudunun meşe ağacı olmaya; kaplanın kaplanlığa ya da atın atlığa yönelik bir eğilimi olduğunu söylemekle aynı bilimsel, doğalcı anlamı taşımaktadır. İnsana insanlık öğretilmez, diğer bir deyişle ona bu yolla nihai bir biçim verilemez. İnsanlık, insanın içine dökülmüş bir kalıp değildir.<sup>16</sup> Fakat, temelde biyolojik ve içgüdüsel de olsa bu iç çekirdek, hayvanlardaki gibi kesin bir şekilde ne zaman, nerede, nasıl ve kiminle ne yapması gerektiğini söyleyen güçlü, yanılmaz bir iç ses değildir, geriye kalan sadece içgüdü kalıntılarıdır.<sup>17</sup>

Bu noktada Frankl'ın, Buhler'e atıfta bulunarak kendini gerçekleştirme kavramının daha çok varlıktaki potansiyellerin takip edilmesi olarak nitelendirilebileceği yönündeki görüşünün belirtilmesi yerinde olacaktır. Frankl'a göre kendini gerçekleştirme, öznedeki mümkün olasılıkların ya da potansiyellerin yerine getirilmesine işaret etmektedir. Burada bireyin hayat görevi, en olası derecede kişiliğini yerine getirecek potansiyellerin gerçekleştirilmesi olarak algılanır. Bu nedenle Frankl, kendini gerçekleştirmenin düzeyinin, gerçekleştirilen potansiyellerin sayısına bağlı olduğunu ileri sürer. O, hayatın potansiyellerinin kayıtsız olmadığını, bu

---

<sup>15</sup> Maslow, a.g.e., s. 33 ve 52.

<sup>16</sup> Maslow, a.g.e., s. 171.

<sup>17</sup> Maslow, a.g.e., s. 202.

potansiyellerin, anlamların ve değerlerin ışığında görülmesi, değerlendirilmesi gerektiğini belirtir. İşte bu noktada, insanın seçme yeteneği ve özgürlüğü devreye girer. Herhangi verili bir zamanda bireyin olası seçimlerinden yalnızca biri, onun hayat görevinin zorunluluğunu yerine getirir. İnsan, seçimini halihazırdaki potansiyeller yığınıyla ilgili olarak yapar, ya kendisini gerçekleştirme yönünde bir adım atar, ya da o hedeften uzaklaşır. Seçimler, kararlar nihaidir, çünkü hayatın tek gerçek geçici yönleri potansiyellerdir. Bir potansiyel gerçekleştirildiği zaman ebediyen gerçekleştirilmiştir ve hiçbir zaman yok edilemez.<sup>18</sup>

Maslow, yaptığı araştırmaların bilimsel araştırmanın gereklerini kabul etmekle birlikte, kendini gerçekleştirme araştırmaları yapmanın başka bir yolu olmadığını belirtmiştir. Kendi çalışmalarını bir başlangıç olarak nitelendirmiş ve ulaştığı sonuçların bir gün doğrulanacağına inandığını eklemiştir.<sup>19</sup> *Maslow burada kendini gerçekleştirme kavramı ile ilgili olarak insanlar üzerinde ampirik metotla bir araştırma yapmanın güçlüğü üzerine vurgu yapmıştır.* Onun çalışması, geçmişte yaşamış olan ya da çalışmasını yaptığı yıllarda hayatta olan ünlü, başarılı kişilerin ortak özelliklerini saptamak yoluyla yürütülmüştür. *Maslow'un yapılmasının çok zor olduğunu düşündüğü araştırma yöntemi daha çok deneysel teknikleri içermekte olup, insanların temel ve aşkın ihtiyaçlarını kontrol etme, müdahale etme gibi bir hakkın bilimsel etik açısından mümkün gözükmeyeceği belirtilmektedir.*<sup>20</sup> Dolayısıyla daha sonraları, insanlar üzerinde ampirik metotla yapılan çalışmalar, daha çok Maslow'un ve Rogers'in araştırmaları sonucu ortaya çıkan, ünlü ve başarılı insanların ortak özelliklerini ölçüt olarak alan, ölçme araçlarıyla gerçekleştirilmiş olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmalarda yapılan işlem, bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine bir müdahale olmayıp sadece bu düzeyi belirlemek olmaktadır.

İşte, Maslow'un '*Motivation and Personality*' adlı eseri 1954 yılında ve '*Toward a Psychology of Being*' adlı kitabı da 1962 yılında

<sup>18</sup> Frankl, a.g.m., ss. 313-329.

<sup>19</sup> Schultz ve Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, s. 525.

<sup>20</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s. 159.

yayınlanmasından sonra Kendini Gerçekleştirme'nin nasıl ölçülebileceği konusunda yapılan çalışmalardan en önemlisi E. Shostrom tarafından 1968 yılında "*Manual for the Personal Orientation Inventory*" adlı çalışmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bu envanter, Kuzgun<sup>21</sup> tarafından Türk toplumu için uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Kişinin kendini gerçekleştirme açısından bulunduğu düzeyi belirlemek için kullanılabilir bir ölçme aracı niteliğinde olan bu envanter çok sayıda araştırmada kullanılmıştır.<sup>22</sup> Fakat elinizdeki bu çalışmada sözü edilen envantere benzer herhangi bir araç kullanılmadı, çünkü, *bu araştırmanın amacı*, kendini gerçekleştirme kavramının tanımlanması, bu kavramın ipek böceklerinde en ilkel yansımasının, gözlem tekniğiyle araştırılması ve elde edilen sonuçlarla insanların kendini gerçekleştirme süreçlerine projeksiyon yapılmasıdır.

İpek böceklerinden hareketle insanın kendini gerçekleştirme sürecini analiz etmek veya genellemelerde bulunmak zor gözükmeyle birlikte, az da olsa katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. İpek böceğinde olduğu gibi insan da bir çok potansiyelle dünyaya geliyor ve bunlardan biri de, Maslow'un güdülenme kuramına göre kendini gerçekleştirme eğilimidir. Dolayısıyla konuyla ilgili olarak fizyolojik faktör, —ipek böceğindeki gibi tek etken olmasa da— insan için de geçerlidir. Çünkü, kendini gerçekleştirmenin

<sup>21</sup> Kuzgun, "*Kişisel Yönelim Envanterinin Türk toplumunda uygulanması*". Hacettepe Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5 (2), ss. 135-146, 1973.

<sup>22</sup> *Bu araştırmalardan bazılarını şunlardır:* Kuzgun, *Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 1972; Akkoyun, "*Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanterinin geçerlik çalışmaları*". Psikoloji Dergisi, 6(22), 99-103, 1988; Alpaslan, *Gurupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 1978; Sayinalp, *Sosyoekonomik Düzeyin Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi) 1985; Yüce, *Gurupla Psikolojik Danışmanın Üniversitede Okuyan Kız ve Erkek Öğrencilerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi) 1987; Yeşilyaprak, *Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 1988; Janowiak, "*The effect of meditation on college student. self actualization and stres management*". Dissertation Abstract International, Vol. 53, No.10 April, 3449-A, 3450-A, 1993; Özdoğan, *Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 1995.

*ihtiyaç (need)*, yani fizyolojik yönünden bahsedilebilir. *İhtiyaç* terimi genel olarak psikolojide, insanın fizyolojik ve psikolojik eylemlerinden biri olarak kabul edilir ve varlığını sürdürmeye, kendini gerçekleştirmeye yarayacak en elverişli şartları belli sınırlar içinde bulundurma amacını güder. Homeostatik denge durumunun bozulması, bir eksiklik, bir ihtiyaç olarak duyulur ve bu durum organizmada bir sıkıntı hali, bir iç gerginliği oluşturur. Bu dengenin yeniden kurulabilmesi için, ihtiyaçların giderilmesi gerekir ve birey bunu sağlayacak davranışlarda bulunmak zorunluluğu duyar.<sup>23</sup> Sonuç olarak, doğuştan getirilen potansiyellerin gerçekleştirilmesinde fizyolojik etken açısından bir benzerlik kurulabilir.

İpek böceklerinin içgüdüsel davranışları gözlemlendiğinde, yumurtalarından çıktıktan sonra dut yaprağı gibi yiyecekleri yiyip, büyüdükleri, koza ördükleri ve kozalarından kelebek olarak çıktıktan sonra çiftleşip, yumurtladıkları (dişi olanları) ve öldükleri görülmektedir. Bu içgüdüsel davranış örüntüsü çerçevesinde, ipek böceklerinin varlık nedenlerinin ya da *kendini gerçekleştirme* ölçütlerinin, koza örmeleri ve nesillerini devam ettirmeleri olduğu söylenebilir. İpek böcekleri bu potansiyelle hayata başlamaktadırlar; beslenme ve diğer şartlar normal düzeyde olduğu sürece ipek böcekleri bu potansiyellerini içgüdüsel olarak gerçekleştirmektedirler. Bu noktada şöyle bir soru sorulabilir: “*İpek böcekleri, içgüdüsel de olsa, bu amaçlarına ulaşma yönünde hareket ederlerken, aç bırakılmak suretiyle hayatları tehdit edildiğinde nasıl bir tepki göstermektedirler?*” İşte araştırmanın gözlem deseni bu sorudan hareketle oluşturulmuştur.

## YÖNTEM

### a. Denekler

Araştırmada denek olarak, yaklaşık aynı büyüklükte (5-5.5 cm.) 20 ipek böceği kullanılmıştır. Denek hayvanı olarak ipek böceğinin tercih edilmesinin nedeni; yaşam sürelerinin ortalama iki ay olmasından dolayı, tüm gelişimlerini

<sup>23</sup> Baymur, Genel Psikoloji, s. 65.

gözleme ve kontrol edebilme olanağı ve kolaylığı (ekonomik ve zaman ölçütleri açısından) sağlamasıdır.

### **b. Veri Toplama Tekniği ve Araçları**

Araştırmada veri toplama tekniği olarak gözlem tekniği uygulanmıştır. Gözlem araçları olarak da duyu organları ve ipek böceklerinin boylarını ölçmek için bir cetvel, ayrıca günlük gözlemlerin kaydedildiği bir gözlem kılavuzu kullanılmıştır.

### **c. İşlem**

Uygulama, ev ortamında normal şartlarda iki mukavva kutu içinde yürütülmüştür. Gözlem süreci boyunca her gün sıklıkla kontrol edilerek gözlem kılavuzuna gerekli notlar alınmıştır. Gözlem süreci özetle aşağıdaki gibi gerçekleşmiştir:

1. *Gün:* Yaklaşık aynı büyüklükte (5-5.5 cm.) 20 ipek böceği, 10'arlı iki gruba ayrıldı. 10 ipek böceği gözlem grubunu, 10 ipek böceği de kontrol grubunu oluşturdu.

Bu aşamadan sonra, kontrol grubunu oluşturan ipek böceklerine yiyecek olarak dut yaprağı verilirken, gözlem grubundakilere verilmedi.

3. *Gün:* İki gün içinde gözlem grubundaki ipek böcekleri pupa devresine, yani koza örme devresine başladılar.

6. *Gün:* Gözlem grubundaki ipek böceklerinin tümünün koza örmeleri 2 ilâ 3 gün sürdü.

7. *Gün:* Kontrol grubundakiler yemeye ve büyümeye devam ettiler, boyları 6-7 cm.' ye ulaştı.

10. *Gün:* Kontrol grubundaki ipek böceklerinin boyları yaklaşık 8-9 cm. ye ulaştı ve büyük olanları koza örmeye başladılar.

13. *Gün:* Kontrol grubundaki ipekböcekleri koza örmelerini tamamladılar.
20. *Gün:* 13-14 gün içinde gözlem grubundaki ipek böcekleri teker teker kozalarından çıkmaya başladılar.
23. *Gün:* Dişi kelebekler (gözlem grubundaki) kısa bir süre içinde yumurtladılar, önce erkek kelebekler sonra da dişi kelebekler öldüler.
27. *Gün:* Kontrol grubundaki ipek böcekleri birer birer kozalarından çıktılar.
29. *Gün:* (Kontrol grubundaki) Dişi kelebekler kısa bir süre içinde yumurtladılar, önce erkek kelebekler sonra da dişi kelebekler öldüler.

## BULGULAR

Gözlem sonucunda saptanan bulgular dört başlık altında aşağıda verildiği üzere özetlenebilir:

1. *Kozaların boyutları açısından karşılaştırıldığında;* gözlem grubundaki ipek böceklerinin ördükleri kozalar, kontrol grubu ipek böceklerinin ördüğü kozalardan hem çap bakımından hem de boy bakımından 1/3 oranında daha küçüktür.

2. *Kelebeklerin boyları açısından karşılaştırıldıklarında;* gözlem grubundaki ipek böceklerinin ördükleri kozalardan çıkan kelebekler, kontrol grubu ipek böceklerinin ördüğü kozalardan çıkan kelebeklerden hem kanat uzunluğu bakımından hem de gövde boyu bakımından 1/3 oranında daha küçüktür.

3. *Yumurta sayısı bakımından karşılaştırıldığında;* kontrol grubunu oluşturan her bir dişi kelebeğin ortalama yumurta sayısı 350-450 arasıyken, gözlem grubunu oluşturan dişi kelebeklerin ortalama yumurta sayısı 150-200 arasında olduğu saptanmıştır.

4. *Yaşam süreleri açısından karşılaştırıldığında;* gözlem grubundaki ipek böceklerinin yaşam süreleri, kontrol grubu ipek böceklerinin yaşam

sürelerinden ortalama yedi gün daha kısadır. Bu bir haftalık fark, gözlemin her aşamasında ortaya çıkmıştır.

5. Gözlem sürecinde, ipek böceklerinden kelebek evresinden önce ölen olmamıştır. Bütün gelişim evrelerini tüm ipek böcekleri tamamlamışlardır.

## DEĞERLENDİRME

İpek böceklerinin sözü edilen davranışları içgüdüsel özelliğe sahip olmakla birlikte, *ilginç olan nokta, ipek böceklerinin bu davranışları gösterirlerken, hayat aşamalarının alt ve üst sınırlar çerçevesinde davranışı gösterme zamanını buldukları şartlara göre kendilerinin ayarlayabiliyor olmalarıdır.* Ortam güvenli ve sağlıklı iken ipek böcekleri görevlerini en iyi şekilde yerine getirmek için belli olan zaman sınırının üst noktasına kadar beklemekte, en gelişmiş bir şekilde görevini yapmaktadırlar. Fakat ortam güvenli ve sağlıklı değilse, o durumda da ipek böcekleri görevlerini alt sınırdaki yerine getirmeye çalışmaktadırlar, örneğin, koza örebilme olgunluğuna ulaşır ulaşmaz koza örmeye başlamaktadırlar. Kozanın büyüklüğü, yumurta sayısı ve görevin tamamlandığı zaman açısından, bu iki farklı ortamdaki ipek böceklerinin davranışları arasında farklılık olmasıyla birlikte, ipek böcekleri varlık nedenlerini, onlardan beklenenleri yerine getirmişlerdir, yani bir anlamda kendilerini gerçekleştirmişlerdir. Maslow kitabında, yapılan yüzlerce deney sonucunda, yeterli seçenek olması ve seçim imkanı sağlanması durumunda, hayvanlarda bünyelerine yararlı olacak yiyecekleri seçmelerini sağlayan evrensel ve doğuştan gelen özelliklere sahip olduklarını belirtmektedir. Örneğin, bünyelerindeki adrenal düzeylerine müdahale edilen hayvanlar yine bu duruma uygun bir diyet seçerek hayatta kalmayı başarabilmektedir. Yine gebe hayvanlar da gelişen dölütlerinin ihtiyaçları doğrultusunda uygun diyeti seçebilmektedirler.<sup>24</sup>

Konu insan olunca, hayvanlarda da olan fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra daha önce de belirtildiği gibi sevmeye, sevilme, saygı ve kabul görme,... gibi,

---

<sup>24</sup> Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s. 159.

tüm insanlar için geçerli olan başka temel ihtiyaçlar da söz konusudur. Bu nedenle bunlar, paylaşılan değerler olarak kabul edilirler. Tercih edebilme, seçebilme imkanı bakımından, kişiye özel ihtiyaçlar, kişiye özel değerleri doğurur. Tüm organizmaların kendini dışa vurma, yani işlevselliğini kullanmak için belirttiğini gösteren biyolojik veri ve kuramlar, kendini gerçekleştirme kuramları için de söz konusudur. Dolayısıyla bütün bireylerin, kendini tamamlama, üretkenlik, özerklik, bireyleşme, yaratıcılık, bütünsellik, psikolojik sağlık, kendini gerçekleştirme gibi farklı şekillerde adlandırılan ve insan olmanın gereği olan nihai amaca yönelik gizli bir potansiyele ve güdüye sahip oldukları ileri sürülmektedir. Fakat, insanların bu potansiyelin gücü ve sınırları konusunda ya ilgisiz kaldıkları ya da pek farkında olmadıkları da belirtilmektedir.<sup>25</sup> Frankl, biraz karamsar bir yaklaşımla, insanın bu potansiyellerini kullanamamasının sebebini, insanın zamanın baskısı altında olmasında ve hayatın faniliğinde görür. Ona göre, zamanın baskısı altında ve hayatın geçiciliğinin karşısında insan, sorumlu seçimler yapma zorunluluğundan kaçabileceğine inanarak çoğunlukla yanılır. Ancak, kişinin çabaları boştur; çünkü, nereye dönerse dönsün, hayatın zorunluluklarıyla ve anlamlı ve değerli olanı yapma talebiyle varoluşsal bağlanmalarla karşılaşır. Aynı zamanda çapraşık olan bir değer sorunu da vardır; çünkü söz konusu seçim, birçok olasılık arasından gerçekleştirmeye değer olan tek potansiyelin bir seçimidir.<sup>26</sup>

Daha önce belirtildiği üzere, insanlar üzerinde, bu araştırmadaki gibi, gözlem veya deneyler yapmak çok güçtür ve etik açıdan sorunlar ortaya çıkarabilir. Fakat doğal gözlem tekniğiyle, insandaki kendini gerçekleştirme sürecini olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörler hakkında bilgi toplanabilir. Örneğin, 2000 yılından sonra Türkiye’de yaşanan ekonomik kriz, öncelikle bireyin kendisini güvende hissetmemesine ve kişiler arası güven kaybına yol açmıştır. Bununla beraber, sevgi ve saygı ihtiyacının tatmininde sorunlar yaşanmaya başlanmış, İntiharlar, boşanmalar, aile içi şiddet ve cinnetler, özetle depresyon vakaları artmıştır. Mensubiyet duygusunu ortadan kaldıran işsizlik ve göç oranında artışlar gözlenmiştir. Yoksulluk sınırının yükseldiği,

<sup>25</sup> Maslow, a.g.e., s. 161.

<sup>26</sup> Frankl, a.g.m., ss. 313-329.

geçim derdinin arttığı bir toplumda, kitap-gazete-dergi basılma ve okunma, araştırma yapılması ve projeler uygulanma, bilimsel etkinlikler (konferans, sempozyum, panel, kongre, gibi) düzenlenme oranlarında önemli bir düşüşün olduğu görülmüştür. Sanatsal faaliyetler de bu durumdan etkilenmiş, bir çok sanatla ilgili proje ekonomik nedenlerle iptal edilmiş ya da ertelenmiştir. Sonuç olarak, böyle bir toplumsal yapının, kendini gerçekleştirmiş, kendini tanıyan, kendi kapasitesini, yeteneklerini bilen ve erdemli olan bir insan modelini üretmesi oldukça zor gözükmektedir. Şunu da belirtelim ki, bir toplumda kendini gerçekleştirebilmenin tek ve en önemli ölçütü, ekonomik düzeyin yüksek olması değildir. Bununla beraber, kendini gerçekleştirme sürecinde, ekonominin olumlu ya da olumsuz açıdan önemli bir çevresel faktör olduğu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Akkoyun, F. (1988). "*Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanterinin geçerlik çalışmaları*". *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 99-103.
- Alpaslan, B. (1978). *Gurupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bölümü.
- Arı, R., Üre, Ö.& Yılmaz, H. (1998). *Gelişim ve Öğrenme: Eğitimin Psikolojik Temelleri*. Konya: Mikro Basım Yayın-Dağıtım.
- Baymur, F. (1985). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Frankl, V.E. (1991). "*Kendini-gerçekleştirme ve kendini-ifade etmenin ötesinde*". *Sana Ruhtan Soruyorlar* adlı kitabın içinde, ss. 313-329, (Hz.: K. Sayar, Çev.: A. Demirhan, İstanbul: İz Yayıncılık.

- Janowiak, J.J. (1993). "The effect of meditation on college student, self actualization and stres management". **Dissertation Abstract International**, Vol. 53, No.10 April, 3449-A, 3450-A.
- Kuzgun, Y. (1972). **Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bölümü.
- Kuzgun, Y. (1973). "Kişisel Yönelim Envanterinin Türk toplumunda uygulanması". **Hacettepe Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi**, 5 (2), ss. 135-146.
- Kuzgun, Y. (1982). "Kendini Gerçekleştirme". **A.Ü. Dil ve Tarih-Coğrafya Fak. Felsefe Araştırmaları Enst. Dergisi**, ss.167-178.
- Maslow, A. (1954). **Motivation and Personality**. New York: Harper&Row
- Maslow, A. (1962). **Toward a Psychology of Being**. N.J.: Van Nostrand.
- Maslow, A. (2001<sub>a</sub>). **İnsan Olmanın Psikolojisi**. Çev.: O. Gündüz, İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. (2001<sub>b</sub>). "Bir metamotivasyon kuramı değer-yaşamın biyolojik kökeni". **Ego Ötesi** adlı kitabın içinde ss. 161-172, (R. N. Walsh ve F. Vaughan, Çev.: Halil Ekşi, İstanbul: İnsan Yayınları).
- Özdoğan, Ö. (1995). **Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Piotrowski, Z.A. (1959). "Basic human motives according to Kurt Goldstein". **American Journal of Psychotherapy**, 13: 561.
- Sayınalp, C. (1985). **Sosyoekonomik Düzeyin Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.

Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2001). **Modern Psikoloji Tarihi**. Çev.:Y. Aslay, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Shostrom, E. (1968). **Manual for the Personal Orientation Inventory**. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.

Walsh, R.N. & Vaughan, F. (2001). **Ego Ötesi**. Çev.: H. Ekşi, İstanbul: İnsan Yay.

Yalom, I. (1999). **Varoluşçu Psikoterapi**. Çev.:Z.İ. Babayiğit, İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

Yaparel, R. (1995). "*Günümüz Psikolojisinde Güdü Kavramı ve Güdülenme Kuramları*". **D.E.Ü. İlahiyat Fak. Dergisi**, 9: 197-227.

Yeşilyaprak, B. (1988). **Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüce, S. (1987). **Gurupla Psikolojik Danışmanın Üniversitede Okuyan Kız ve Erkek Öğrencilerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.