

# Gönüllü Sadelik Kavramı Genişletilmiş Benlik Kuramını Farklı Bir Açıdan Tanımlayabilir Mi? Tüketim, Benlik ve Deneyim Kavramları Ekseninde Bir Analiz



Çetin ÇİLDİR<sup>1</sup>

## Öz

Bu makale, çağdaş tüketim kültürünün hakim olduğu bir ortamda, alternatif bir yaşam felsefesi olarak öne çıkan gönüllü sadelik ile bireylerin sahip oldukları nesnelere aracılığıyla benliklerini inşa ettiklerini öne süren Genişletilmiş Benlik Kuramı arasındaki karmaşık etkileşimi analiz etmektedir. Çalışma, gönüllü sadeliği benimseyen bireylerin, benliklerini giderek artan bir şekilde maddi nesnelere yerine deneyimler, kişilerarası ilişkiler, kişisel gelişim ve manevi değerler gibi maddi olmayan unsurlarla yeniden tanımladıklarını vurgulamaktadır. Sonuç olarak, gönüllü sadelik, genişletilmiş benliğin materyalist ve tüketim odaklı yorumlarına ek olarak, benliğin deneyimsel temeller üzerine inşa edilebileceğine dair önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu analiz, her iki kavramın teorik anlayışına katkıda bulunmakta ve gelecekteki ampirik araştırmalar için bir çerçeve sağlamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Gönüllü Sadelik, Genişletilmiş Benlik, Tüketim Kültürü, Materyalizm, Benlik

<sup>1</sup> **Sorumlu Yazar/ Corresponding Author:** Dr. Öğr. Üyesi Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, cetincildir@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6358-7919>

**Makale Türü / Paper Type:** Araştırma Makalesi / Research Paper

**Makale Geliş Tarihi / Received:** 29.09.2025

**Makale Kabul Tarihi / Accepted:** 11.04.2026

## Can the Concept of Voluntary Simplicity Define the Expanded Self Theory From a Different Perspective? An Analysis Based on the Concepts of Consumption, Self, and Experience

### Abstract

This article analyzes the complex interaction between voluntary simplicity—which has emerged as an alternative philosophy of life in a context dominated by contemporary consumer culture—and the Theory of the Extended Self, which posits that individuals construct their sense of self through the objects they possess. The study emphasizes that individuals who embrace voluntary simplicity increasingly redefine their identities not through material objects, but through non-material elements such as experiences, interpersonal relationships, personal development, and spiritual values. In conclusion, voluntary simplicity offers an important perspective on how the self can be constructed on experiential foundations, in addition to the materialist and consumption-oriented interpretations of the Expanded Self Theory. This analysis contributes to the theoretical understanding of both concepts and provides a framework for future empirical research.

**Keywords:** Voluntary Simplicity, Extended Self, Consumer Culture, Materialism, Self

### Giriş

Modern toplumlar, sıklıkla materyalist değerlerin ve sürekli tüketimin egemen olduğu bir yapı sergilemektedir (Kasser, 2002; Dittmar, 2008). Bu yapı içerisinde bireylerin kimlik algıları ve yaşam tatminleri, sahip oldukları nesnelere giderek daha fazla ilişkilendirilmektedir. Tüketim kültürü, bireylere mutluluğun ve başarının materyal zenginlik yoluyla elde edilebileceği mesajını sürekli olarak iletirken (Ahuvia, 2008), bu durumun çevresel sürdürülebilirlik, sosyal eşitsizlik ve bireysel psikolojik refah üzerindeki olumsuz etkileri de giderek daha fazla tartışılmaktadır (Jackson, 2009; Kasser ve Ryan, 1993). Bu bağlamda, tüketim odaklı yaşam tarzlarına bir alternatif olarak ortaya çıkan ve bi-

linçli olarak daha az tüketmeyi ve maddi olmayan değerlere odaklanmayı savunan “gönüllü sadelik” (voluntary simplicity) kavramı önem kazanmaktadır (Elgin, 1993; Etzioni, 2001; Alexander & Ussher, 2012). Gönüllü sadelik, bireylerin yaşamlarında anlamı ve tatmini materyal birikim yerine kişisel gelişim, toplumsal ilişkiler, maneviyat veya doğayla bağ kurma gibi alanlarda aradığı bir yaşam felsefesi ve pratiğidir (Grigsby, 2004; Zavestoski, 2002).

Diğer yandan, tüketim kültürü ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi anlamada merkezi bir rol oynayan Genişletilmiş Benlik Kuramı (Extended Self Theory), bireylerin sahip oldukları nesnelere zamanla kendi benlik algılarının bir parçası, bir uzantısı haline geldiğini öne sürmektedir (Belk, 1988). Belk’in (1988) öncü çalışmasında detaylandığı üzere, insanlar “biz neye sahipsek oyu” düşüncesiyle, mülkiyetleri aracılığıyla kendilerini tanımlama ve başkalarına ifade etme eğilimindedirler. Bu kuram, nesnelere sadece işlevsel veya ekonomik değer taşımakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin kimliği, statüsü ve anılarıyla derin bir bağ kurarak sembolik bir anlam kazandığını vurgular (Tian ve Belk, 2005; Ferraro vd., 2011).

Bu iki kavram – gönüllü sadelik ve genişletilmiş benlik – arasındaki ilişki, ilk bakışta bir gerilim veya çelişki barındırıyor gibi görünmektedir. Gönüllü sadelik, materyal mülkiyetten bilinçli bir uzaklaşmayı ve tüketimi azaltmayı savunurken, genişletilmiş benlik kuramı benliğin önemli ölçüde sahip olunan nesnelere şekillendiğini iddia eder. Bu durum şu temel soruyu gündeme getirmektedir: Gönüllü sadelik pratikleri, bireylerin genişletilmiş benlik algılarını nasıl etkilemekte ve potansiyel olarak nasıl dönüştürmektedir? Bireyler sahip oldukları ve kendilerini tanımladıkları nesnelere vazgeçtiklerinde veya bu nesnelere olan bağlarını zayıflattıklarında benlik algılarında ne gibi değişimler yaşanmaktadır?

Bu bağlamda Gönüllü sadelik, ilk bakışta sadece bir tüketim kısıtlanması veya ekonomik bir tedbir gibi algılanabilir. Ancak bu çalışma, sadeliğin, genişletilmiş benliğin yapısını dönüştüren ve onu daha dayanıklı bir zemine taşıyan güçlü bir katalizör olduğunu savunmaktadır. Bu çalış-

manın temel özgün katkısı şudur: Gönüllü sadelik, genişletilmiş benliğin sınırlarını daraltan bir “yoksunluk” süreci değil, aksine benlik inşasının ağırlık merkezini kırılğan ve dışsal maddi nesnelere; içsel ve kalıcı deneyimlere, derinleşmiş ilişkilere, dijital esenliğe ve manevi değerlere kaydırarak benliği sağlamlaştıran ve özgürleştiren stratejik bir yeniden yapılanma sürecidir.

Bu makalenin amacı, gönüllü sadelik yaşam tarzı ile Genişletilmiş Benlik Kuramı arasındaki teorik bağlantıları derinlemesine incelemektir. İlk olarak, gönüllü sadelik kavramı, temel ilkeleri, motivasyonları ve farklı boyutlarıyla ele alınacaktır. Ardından, Genişletilmiş Benlik Kuramı'nın temel önermeleri, mülkiyetin benlik algısındaki rolü ve kuramın katmanları detaylandırılacaktır. Takiben, bu iki kavram arasındaki kesişim noktaları analiz edilerek, gönüllü sadeliğin materyalizm ve tüketim kültürüne karşı duruşu bağlamında genişletilmiş benlik üzerindeki etkileri tartışılacaktır. Özellikle, mülkiyetten arınma sürecinin benlik algısını nasıl yeniden şekillendirebileceği ve maddi nesnelere yerine deneyimlerin, ilişkilerin ve manevi değerlerin genişletilmiş benlikte nasıl daha merkezi bir rol üstlenebileceği incelenecektir. Ancak bu tartışma yürütülürken, sadeliğin her birey için aynı anlama gelmediği; ekonomik kısıtlılıklar altında gerçekleşen ‘zorunlu’ tüketim kısıtlamalarının kimlik tehdidi oluşturabileceği sınır koşulu da göz önünde bulundurulacaktır (Hamilton ve Catterall, 2005; Boujbel ve d’Astous, 2012). Son olarak, elde edilen bulgular sentezlenerek tartışılacak, sonuçlar özetlenecek ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulacaktır. Bu çalışma, tüketim, kimlik ve alternatif yaşam tarzları arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamaya katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Bu çalışma, gönüllü sadeliğin sadece bir tüketim azaltma pratiği değil; genişletilmiş benliğin inşasında ‘nesne odaklı’ katmanlardan ‘deneyim ve ilişki odaklı’ katmanlara doğru yapısal bir ağırlık kayması yaratan dönüştürücü bir mekanizma olduğunu öne sürmektedir.

## Literatür

### Gönüllü Sadelik Kavramı

Tüketim kültürünün bireysel ve toplumsal yaşam üzerindeki etkilerinin giderek daha fazla sorgulandığı günümüz dünyasında, alternatif yaşam biçimlerine olan ilgi artmaktadır. Bu alternatiflerden biri olan gönüllü sadelik, materyalizme ve aşırı tüketime bilinçli bir meydan okuma olarak öne çıkmaktadır (Etzioni, 2001; Zavestoski, 2002). Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarında anlamı ve tatmini maddi birikim dışındaki kaynaklarda aramasını teşvik eden köklü bir felsefe ve pratikler bütünüdür.

### Gönüllü Sadelik Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Gönüllü sadelik, bireylerin yaşamlarını daha anlamlı kılmak amacıyla, bilinçli ve iradi bir şekilde maddi tüketimlerini ve yaşamlarının genel karmaşıklığını azalttıkları bir yaşam tarzı tercihi olarak tanımlanabilir (Elgin, 1993; Grigsby, 2004). Bu kavramın temel ayırt edici özelliği “gönüllülük” unsurudur; ekonomik zorunluluklar veya dışsal baskılar sonucu ortaya çıkan yoksulluk durumundan farklı olarak, kişisel bir seçimi ve değer yönelimini ifade eder (Etzioni, 2001; Alexander ve Ussher, 2012). Gönüllü sadeliği benimseyenler, genellikle modern toplumun “daha fazla” odaklı değer sistemini sorgular ve mutluluğun veya iyi oluş halinin yüksek gelir veya aşırı mülkiyet ile eş anlamlı olmadığını savunurlar (Kasser, 2002; Lane, 2000). Aksine, materyalist hedeflere aşırı odaklanmanın psikolojik refah üzerinde olumsuz etkileri olabileceği (Burroughs ve Rindfleisch, 2002; Kasser ve Ryan, 1993) ve yaşam doyumunu azaltabileceği (Ahuvia, 2008) yönünde bulgular mevcuttur.

Gönüllü sadeliğin kapsamı oldukça geniştir ve tek bir uygulama biçimi yoktur; daha ziyade bir yelpaze üzerinde farklı yoğunluklarda ve biçimlerde ortaya çıkar (Alexander ve Ussher, 2012). Bu yelpaze, tüketim alışkanlıklarını gözden geçirme, gereksiz harcamalardan kaçınma, ikinci el ürünleri tercih etme gibi ılımlı adımlardan (Leonard-Barton, 1981; McDonald vd., 2006), çalışma saatlerini azaltma, daha küçük bir evde yaşama, kariyer değişikliği yapma veya kendine yeterlilik pratiklerini

(örneğin, kendi yiyeceğini yetiştirme) benimseme gibi daha radikal değişimlere kadar uzanabilir (Grigsby, 2004; Osikominu ve Bocken, 2020). Bu pratiklerin ortak amacı, bireyin yaşamında maddi olmayan unsurlara – kişisel gelişim, sosyal ilişkiler, aile, topluluk katılımı, maneviyat, hobiler, doğayla bağ kurma veya boş zaman gibi – daha fazla yer açmaktır (Elgin, 1993; Schor, 1998). Dolayısıyla gönüllü sadelik, sadece “daha azına sahip olmak” değil, aynı zamanda zamanı, enerjiyi ve kaynakları bireyin değerleriyle daha uyumlu bir şekilde yönetme çabasıdır (Zavestoski, 2002). Bu yaklaşım, niceliksel birikim yerine yaşam kalitesinin niteliksel boyutlarına odaklanarak, bireyin kendi yaşamı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını ve daha otantik bir varoluş sürdürmesini hedefler (Etzioni, 2001).

### **Tarihsel Kökenleri ve Gelişimi**

Gönüllü sadelik, yalnızca modern tüketim toplumuna bir tepki olarak ortaya çıkmış yeni bir olgu değildir; aksine, kökleri insanlık tarihi boyunca çeşitli felsefi, dini ve kültürel geleneklere dayanan köklü bir düşünce biçimidir. Basit yaşam, materyalizmden uzak durma ve içsel zenginliğe odaklanma idealleri, farklı coğrafyalarda ve çağlarda tekrar tekrar ifade edilmiştir (Shi, 1985). Antik Yunan felsefesinde, özellikle Stoacılar ve Kynikler, dışsal koşullara ve maddi mülkiyete bağımlılığı azaltarak erdemli ve mutlu bir yaşama ulaşılabileceğini savunmuşlardır (Inwood, 2003). Benzer şekilde, Budizm, Taoizm gibi Doğu felsefeleri de arzu ve tutkuların (özellikle maddi olana yönelik) arınmanın acıyı dindirme ve aydınlanmaya ulaşmada merkezi bir rol oynadığını vurgular (Hamilton, 2001; Kohn, 2000). Çeşitli dini gelenekler de benzer temaları işler; örneğin, Hristiyanlıkta manastır yaşamı ve keşişlik pratikleri, dünyevi zevklerden feragat ederek manevi arayışa odaklanmayı içerirken, İslam düşüncesindeki zühd (dünyadan yüz çevirme) kavramı da aşırı mal biriktirme ve lüks tüketimden kaçınmayı öğütler (McGinn, 2006; Renard, 2014).

Modern Batı düşüncesinde gönüllü sadelik fikrinin yeniden canlanmasında, özellikle 19. yüzyılda Henry David Thoreau'nun Walden adlı

eseri ve yaşam biçimi önemli bir dönüm noktası olmuştur (Shi, 1985). Thoreau'nun doğayla iç içe, kendine yeterli ve tüketimden uzak yaşam deneyi, materyalist olmayan bir yaşamın erdemlerini ve bireysel özgürlüğü vurgulamıştır. 20. yüzyılın başlarında ise Richard Gregg (1936), “gönüllü sadelik” terimini kullanarak, bu yaşam tarzının ahlaki, ekonomik ve sosyal faydalarını sistematik bir şekilde ele alan ilk modern düşünürlerden biri olmuştur. Ancak kavramın geniş kitlelerce tanınması ve bir sosyal harekete dönüşme potansiyeli taşıması, özellikle 1970’lerde Duane Elgin’in (1993) etkili çalışması Voluntary Simplicity ile gerçekleşmiştir. Bu dönem, aynı zamanda artan çevre bilinci, enerji krizi ve tüketim toplumunun sorgulanmaya başlandığı bir zamana denk gelmektedir (Alexander ve Ussher, 2012).

Günümüzde gönüllü sadelik, küresel ekolojik krizler (iklim değişikliği, kaynakların tükenmesi), ekonomik belirsizlikler, iş stresi ve modern yaşamın getirdiği karmaşıklık gibi faktörlerin etkisiyle yeniden popülerlik kazanmıştır (Jackson, 2009; Kasser, 2002; Schor, 1998). Bireyler, sadece çevresel veya etik kaygılarla değil, aynı zamanda daha fazla kişisel zaman, daha az stres, daha güçlü sosyal bağlar ve daha anlamlı bir yaşam arayışıyla da gönüllü sadelik pratiklerine yönelmektedirler (Grigsby, 2004; McDonald vd., 2006). Teknolojinin gelişimi (örneğin, dijital minimalizm) ve paylaşım ekonomisi gibi yeni dinamikler de gönüllü sadeliğin güncel yorumlarını ve uygulama biçimlerini etkilemektedir (Huneke, 2005). Özetle, gönüllü sadelik, tarihsel kökleri derinlere uzanan ancak modern dünyanın sorunlarına ve arayışlarına cevap verme potansiyeli taşıyan dinamik ve evrilen bir kavramdır.

### **Gönüllü Sadeliğin Motivasyonları ve Boyutları**

Gönüllü sadelik, homojen bir grup veya tek bir motivasyon kaynağı tarafından yönlendirilen bir hareket değildir; aksine, bireyleri bu yaşam tarzına yönelten çeşitli kişisel, sosyal, etik, çevresel ve felsefi nedenler bulunmaktadır (Alexander ve Ussher, 2012; Craig-Lees ve Hill, 2002). Bu motivasyonların anlaşılması, gönüllü sadeliğin farklı pratiklerini ve boyutlarını kavramak açısından kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, bi-

reylerin genellikle birden fazla motivasyonun bir kombinasyonu ile hareket ettiğini göstermektedir (McDonald vd., 2006; Shaw ve Newholm, 2002).

Başlıca motivasyon kaynaklarından biri kişisel refah ve iyi oluş arayışıdır. Modern yaşamın getirdiği yüksek tempo, iş stresi, sürekli rekabet ve bilgi bombardımanı, birçok bireyde tükenmişlik ve anlamsızlık hissinde yol açabilmektedir (Schor, 1998; Lane, 2000). Gönüllü sadelik, bu bağlamda, stresi azaltmak, kişisel zamana daha fazla sahip olmak, sağlık ve esenliğe odaklanmak ve yaşamın hızını kontrol altına almak için bir yol olarak görülmektedir (Iwata, 2006; Huneke, 2005). Bu motivasyon, genellikle çalışma saatlerini azaltma (“downshifting”), daha az talepkar bir kariyere yönelme veya finansal bağımsızlık yoluyla “fare yarışından” (rat race) çıkma çabalarıyla kendini gösterir (Chhetri vd., 2009; Etzioni, 2001).

Bir diğer önemli motivasyon grubu etik, felsefi ve manevi arayışlardır. Bireyler, tüketim kültürünün yüzeyselliğine ve materyalist değerlere (Kasser, 2002) bir tepki olarak daha otantik ve anlamlı bir yaşam arayışına girebilirler. Bu, kişisel değerlerle (örneğin, dürüstlük, topluluk, adalet) uyumlu bir yaşam sürme isteği, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı veya manevi bir derinleşme arzusunu içerebilir (Elgin, 1993; Zavestoski, 2002). Bu motivasyon, genellikle tüketim alışkanlıklarını sorgulama, materyalist olmayan değerlere odaklanma ve yaşamda neyin gerçekten önemli olduğunu yeniden tanımlama şeklinde ortaya çıkar (Shaw ve Newholm, 2002).

Çevresel kaygılar da gönüllü sadeliği benimsemeye giderek artan bir rol oynamaktadır (McDonald vd., 2006; Alexander ve Ussher, 2012). İklim değişikliği, doğal kaynakların tükenmesi, kirlilik ve biyoçeşitlilik kaybı gibi ekolojik sorunlara duyulan endişe, bireyleri tüketimlerinin çevresel etkilerini azaltmaya yöneltmektedir (Jackson, 2009). Bu motivasyona sahip bireyler, daha az kaynak kullanarak, atıklarını azaltarak, sürdürülebilir ürünleri tercih ederek ve karbon ayak izlerini küçülterek gezegen üzerinde daha hafif bir etki bırakmayı hedeflerler (Leonard-Barton, 1981; Osikominu ve Bocken, 2020).

Sosyal ve politik eleştiriler de bir başka motivasyon kaynağıdır. Tüketim toplumunun yarattığı sosyal eşitsizlikler, küresel adaletsizlikler ve reklamcılığın manipülatif etkilerine yönelik eleştirel bir bakış açısı, bazı bireyleri anti-tüketimci bir duruş sergilemeye ve gönüllü sadeliği benimsemeye itebilir (Zavestoski, 2002; Cherrier, 2010). Bu motivasyon, adil ticareti destekleme, yerel ekonomilere katkıda bulunma veya tüketim aktivizmi gibi davranışlarla ilişkilendirilebilir (Shaw ve Newholm, 2002). Son olarak, finansal nedenler de özellikle borçtan kurtulma, finansal bağımsızlığa ulaşma veya parayı nesnelere yerine deneyimlere harcama isteği gibi hedeflerle, gönüllü sadelik motivasyonları arasında yer alabilir (Huneke, 2005; Nepomuceno ve Laroche, 2015).

Bu çeşitli motivasyonlar, gönüllü sadeliğin farklı boyutlarda veya uygulama alanlarında kendini gösterir:

- Materyal Sadelik: Daha az eşyaya sahip olma, gereksiz satın almalarından kaçınma, minimalizm, eşyaları onarma ve yeniden kullanma (Iwata, 2006; Cherrier, 2010).
- Ekolojik Farkındalık: Enerji ve su tasarrufu, geri dönüşüm, kompost yapma, yerel ve mevsimlik gıda tüketimi, çevre dostu ulaşım yöntemlerini tercih etme (Leonard-Barton, 1981; McDonald vd., 2006).
- Zaman Zenginliği: Çalışma saatlerini azaltma, iş-yaşam dengesini kurma, aceleci olmayan bir yaşam temposu benimseme (Schor, 1998; Chhetri vd., 2009).
- Kendine Yeterlilik: Kendi yiyeceğini yetiştirme, temel onarım becerileri edinme, DIY (kendin yap) projeleri (Craig-Lees ve Hill, 2002; Osikomunu ve Bocken, 2020).
- İnsani/Toplumsal Odak: Aileye, arkadaşlıklara ve topluluk ilişkilerine daha fazla zaman ve enerji ayırma, gönüllülük faaliyetleri (Elgin, 1993; Grigsby, 2004).
- Bilinçli Tüketim: Satın alma kararlarında etik, çevresel ve sosyal etkileri göz önünde bulundurma, ihtiyaç ve istekleri ayırt etme (Nepomuceno ve Laroche, 2015; Shaw ve Newholm, 2002).

Bu boyutlar birbirleriyle yakından ilişkilidir ve bireylerin motivasyonlarına ve yaşam koşullarına bağlı olarak farklı kombinasyonlarda ve yoğunluklarda hayata geçirilir (Alexander ve Ussher, 2012).

### **Genişletilmiş Benlik Kuramı**

Bireylerin kendilerini ve çevreleriyle olan ilişkilerini anlamada önemli bir kavramsal çerçeve sunan Genişletilmiş Benlik Kuramı, sahip olunan nesnelere, kişilerin, yerlerin ve hatta fikirlerin zamanla bireyin benlik algısının bir parçası haline geldiğini öne sürer. Bu kuram, özellikle tüketim davranışları, materyalizm ve kimlik oluşumu gibi alanlarda derinlemesine analizler yapılmasına olanak tanımaktadır (Belk, 1988).

### **Kuramın Temel Önergeleri ve Kapsamı**

Genişletilmiş Benlik Kuramı'nın (Extended Self Theory) temelini, William James'in (1890) benlik kavramına getirdiği üç katmanlı ayırım (maddi benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik) ve özellikle maddi benliğe (material self) yaptığı vurgu oluşturur. James'e göre, bir bireyin maddi benliği, yalnızca fiziksel bedenini değil, aynı zamanda giysilerini, evini, ailesini, arkadaşlarını ve sahip olduğu diğer mülkiyetleri de kapsar; çünkü bu unsurlar bireyin kimliğinin bir parçası haline gelir ve onlara yönelik bir kayıp veya kazanç, benlik algısını doğrudan etkiler (James, 1890). Russell W. Belk (1988), bu temeli geliştirerek ve modern tüketim toplumu bağlamında yeniden yorumlayarak Genişletilmiş Benlik Kuramı'nı tüketici davranışı literatürüne kazandırmıştır. Belk'in (1988) öncü makalesinde vurguladığı üzere, "biz neye sahipsek oyuz" önermesi, kuramın özünü oluşturur. Bu ifade, insanların sahip oldukları nesnelere aracılığıyla kendilerini tanımladıklarını, kimliklerini inşa ettiklerini ve başkalarına ifade ettiklerini iddia eder.

Kuramın temel önermeleri şunlardır:

- Mülkiyet Benliğinin Parçasıdır: Bireylerin kontrol ettikleri, yaratıcıları, satın aldıkları veya bildikleri (örneğin, fikirler) şeyler, zamanla psikolojik olarak "benim" (mine) veya "bizim" (ours) ola-

rak algılanır ve böylece benliğin bir uzantısı haline gelir (Belk, 1988; Dittmar, 1992). Bu sahiplenme hissi, nesnelerin sadece işlevsel değerlerinin ötesine geçerek sembolik bir anlam kazanmalarına yol açar.

- **Sahip Olma Yoluyla Benlik Oluşumu ve İfadesi:** Nesnelere, bireylerin kim olduklarını, neye değer verdiklerini, hangi gruplara ait olduklarını ve nasıl bir yaşam tarzı sürdürdüklerini hem kendilerine hem de başkalarına iletme için kullanılır (McCracken, 1986; Richins, 1994a). Örneğin, belirli bir marka araba, giyim tarzı veya ev dekorasyonu, bireyin statüsü, zevkleri veya dünya görüşü hakkında mesajlar taşıyabilir.
- **Genişletilmiş Benliğin Kaybı ve Benlik Tehdidi:** Genişletilmiş benliğin bir parçası haline gelen nesnelerin, kişilerin veya yerlerin kaybı (örneğin, hırsızlık, doğal afet, sevilen birinin ölümü, evden taşınma), sadece maddi bir kayıp değil, aynı zamanda benliğin bir parçasının kaybı olarak deneyimlenir ve psikolojik sıkıntıya yol açabilir (Belk, 1988).
- **Sahip Olmanın Kontrol ve Yetkinlik Hissiyle İlişkisi:** Nesnelere sahip olmak ve onları kontrol etmek, bireylere bir yetkinlik, özerklik ve çevreleri üzerinde kontrol sahibi olma hissi verebilir. Bu da benlik saygısını ve öz-yeterliliği olumlu yönde etkileyebilir (Furby, 1978; Pierce vd., 2003).

Genişletilmiş benliğin kapsamı oldukça geniştir ve sadece fiziksel nesnelere içermez. Belk (1988), genişletilmiş benliğin başlıca katmanlarını şu şekilde sıralar: beden, içsel süreçler, fikirler, deneyimler, kişiler, yerler ve nesnelere. Özellikle nesnelere, tüketim kültürü içerisinde benliğin önemli bir göstergesi olarak öne çıkar. Bireyler, nesnelere kendi benlik tanımlarına dahil ederek, onlarla özdeşleşerek ve onları kişiselleştirerek genişletilmiş benliklerini oluştururlar (Ahuvia, 2005; Tian ve Belk, 2005). Bu süreç, bireyin nesneyle kurduğu bağın gücüne, nesnenin sembolik anlamına ve bireyin kimlik projelerine ne ölçüde hizmet ettiğine bağlı olarak değişir (Sivadas ve Venkatesh, 1995). Dolayısıyla, Genişletilmiş Benlik Kuramı, tüketici davranışlarının altında yatan psikolojik

mekanizmaları, materyalizmin kökenlerini ve mülkiyetin kimlik üzerindeki derin etkilerini anlamak için güçlü bir teorik araç sunar (Ferraro vd., 2011).

### **Genişletilmiş Benliğin Katmanları ve Mülkiyetle İlişkisi**

Genişletilmiş Benlik Kuramı, benliğin sadece bireyin zihinsel ve fiziksel varlığıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sahip olduğu, kontrol ettiği veya derinden bağlı olduğu dışsal unsurları da kapsadığını öne sürer (Belk, 1988). Bu dışsal unsurlar, benliğin farklı katmanlarını oluşturarak bireyin kimlik algısını zenginleştirir ve şekillendirir. Belk (1988), bu katmanları kapsamlı bir şekilde tanımlamış ve mülkiyetin bu katmanlarla nasıl bütünleştiğini açıklamıştır.

Belk (1988), genişletilmiş benliğin başlıca dört temel katmanını vurgular, ancak bu katmanlar daha sonraki çalışmalarda ve yorumlarda çeşitlendirilebilmektedir (örneğin, Prelinger, 1959'un daha önceki sınıflandırması veya Sivadas ve Venkatesh, 1995'in uygulamaları). Belk'in (1988) temel olarak işaret ettiği ve tüketici davranışları açısından özellikle alakalı olan katmanlar şunlardır:

**Beden:** Bireyin fiziksel varlığı, benliğin en temel ve tartışmasız parçasıdır. Ancak genişletilmiş benlik perspektifinden bakıldığında, beden sadece biyolojik bir varlık olmanın ötesine geçer. Giysiler, aksesuarlar, kozmetik ürünler, dövmeleler, estetik müdahaleler ve hatta saç stilleri gibi bedeni süsleyen, değiştiren veya tamamlayan unsurlar, bedenin bir uzantısı olarak genişletilmiş benliğe dahil olur (Belk, 1988; Thompson ve Hirschman, 1995). Bu unsurlar, bireyin kendini nasıl gördüğünü, başkalarına nasıl görünmek istediğini ve toplumsal cinsiyet, statü, çekicilik gibi kimliksel mesajları iletmede önemli bir rol oynar (Goffman, 1959). Bedenin parçaları (organlar, kan vb.) veya ürünleri (saç, tırnak) da güçlü bir sahiplik duygusuyla benliğe dahil edilir ve bunların kaybı veya bağışlanması derin psikolojik anlamlar taşıyabilir (Belk, 1988).

**Kişiler:** Bireyin yakın çevresindeki insanlar – aile üyeleri, eşler, çocuklar, arkadaşlar, evcil hayvanlar ve hatta bazen hayran olunan ünlüler

veya ait olunan grupların üyeleri – da genişletilmiş benliğin bir parçası haline gelebilir (Belk, 1988). Bu kişilerle kurulan derin duygusal bağlar, paylaşılan deneyimler ve karşılıklı etkileşimler, onların benlik algımızda önemli bir yer tutmasına neden olur. Onların başarıları veya başarısızlıkları, kendi benlik saygımızı etkileyebilir (Cialdini vd., 1976). Aile yadigarları gibi nesnelere, bu kişilerle olan bağı sembolize ederek genişletilmiş benlikte özel bir yer tutar (Curasi vd., 2004).

Yerler: Ev, memleket, mahalle, tatil yerleri gibi bireyin anlam yüklediği ve aidiyet hissettiği mekanlar da genişletilmiş benliğin önemli bileşenlerindedir (Belk, 1988; Altman ve Low, 1992). Ev, genellikle “benliğin kabuğu” olarak tanımlanır ve bireyin kimliğini, değerlerini ve yaşam tarzını yansıtan kişiselleştirilmiş bir alandır (Marcus, 1995). Bir yerden ayrılmak veya bir yerin yok olması, benliğin bir parçasının kaybı gibi hissedilebilir. Seyahat deneyimleri ve bu deneyimlerden getirilen hatıra eşyaları da o yerlerle kurulan bağı pekiştirerek genişletilmiş benliğe katkıda bulunur (Gordon, 1986).

Nesneler/Mülkiyetler: Kuramın tüketim davranışları açısından en çok odaklanılan katmandır. Bireylerin sahip olduğu, yarattığı, hediye olarak aldığı veya güçlü bir şekilde arzuladığı maddi nesnelere, genişletilmiş benliğin en somut göstergelerindedir (Belk, 1988; Richins, 1994a). Bu nesnelere, sadece işlevsel faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sembolik anlamlar taşıyarak bireyin kimliğini, statüsünü, anılarını, başarılarını ve grup aidiyetlerini ifade etmesine olanak tanır (McCracken, 1986; Dittmar, 1992). Koleksiyonlar, hobilerle ilişkili ekipmanlar, sanat eserleri, teknolojik cihazlar, arabalar ve hatta giysiler gibi çeşitli nesnelere, bireyin benlik tanımına farklı düzeylerde dahil olabilir (Belk vd., 1991; Wallendorf ve Arnould, 1988). Bir nesnenin genişletilmiş benliğe dahil olma derecesi, genellikle o nesneye ne kadar emek, zaman ve duygusal yatırım yapıldığıyla ilişkilidir (Pierce vd., 2003).

Bu katmanlar birbirleriyle etkileşim halindedir ve genellikle iç içe geçmiş durumdadır. Örneğin, aileden miras kalan bir ev (yer), hem aile üyeleriyle (kişiler) olan bağı hem de o evde yaşanan anıları (deneyimler, dolaylı olarak nesnelere üzerinden) barındırarak çok katmanlı bir genişle-

tilmiş benlik unsuru haline gelebilir. Genişletilmiş benlik, mülkiyet yoluyla bireyin kendini dış dünyaya ifade etmesini, geçmişini anlamlandırmasını ve geleceğe yönelik kimlik projelerini şekillendirmesini sağlayan dinamik bir yapıdır (Belk, 1988; Ahuvia, 2005)

### **Genişletilmiş Benliğin Katmanları ve Mülkiyetle İlişkisi**

Genişletilmiş Benlik Kuramı, bireylerin sahip oldukları nesnelere kurdukları derin psikolojik bağı ve bu bağı kimlik oluşumundaki rolünü ortaya koyarken (Belk, 1988), materyalizm ve tüketim davranışlarıyla olan ilişkisi de kaçınılmaz olarak gündeme gelmektedir. Materyalizm, genellikle maddi mülkiyeti ve serveti yaşamda mutluluğun, başarının ve merkezi bir önemin kaynağı olarak gören bir değerler sistemi olarak tanımlanır (Richins ve Dawson, 1992). Tüketim ise, bu materyalist değerlerin somutlaştığı ve ifade edildiği bir arena olarak işlev görür. Bu bağlamda, genişletilmiş benlik, materyalist eğilimler ile tüketim pratikleri arasında köprü kuran önemli bir psikolojik mekanizma olarak anlaşılabilir.

Materyalist bireyler, benliklerini tanımlamada ve başkalarına sunmada maddi mülkiyete daha fazla önem atfederler (Richins, 1994b; Kasser, 2002). Onlar için sahip olunan nesnelere, sadece işlevsel araçlar olmanın ötesinde, kişisel başarıların, statünün ve hatta kimliğin temel göstergeleridir (Dittmar, 2008). Bu durum, Genişletilmiş Benlik Kuramı'nın "biz neye sahipsek oyu" (Belk, 1988) önermesiyle doğrudan örtüşür. Materyalist bireyler, benliklerini daha fazla ve daha değerli gördükleri nesnelere "genişletme" eğilimindedirler; çünkü bu nesnelere aracılığıyla arzuladıkları kimliği inşa edebileceklerine ve sosyal onay kazanabileceklerine inanırlar. Dolayısıyla, materyalizm düzeyi yüksek kişiler için tüketim, sadece ihtiyaçları karşılamak değil, aynı zamanda benliklerini pekiştirmek, benlik saygılarını artırmak ve kendilerini ifade etmek için kritik bir araç haline gelir (Ahuvia ve Wong, 2002; Chaplin ve John, 2007).

Tüketim süreçleri – arayış, satın alma, kullanma ve elden çıkarma – genişletilmiş benliğin oluşumu ve sürdürülmesinde aktif rol oynar. Satın

alma eylemi, bir nesnenin potansiyel olarak benliğe dahil edilmesinin ilk adımındır. Özellikle sembolik değeri yüksek (marka, statü göstergesi vb.) ürünler, bireylerin arzuladıkları kimliklere ulaşmalarına yardımcı olacağı beklentisiyle tercih edilir (Levy, 1959; McCracken, 1986). Kullanım süreci, nesneyle birey arasında bağın kurulduğu ve nesnenin kişiselleştirildiği aşamadır. Nesneye yüklenen anılar, deneyimler ve harcanan emek, onun benliğin bir parçası haline gelmesini güçlendirir (Csikszentmihalyi ve Rochberg-Halton, 1981; Pierce vd., 2003). Hatta nesnelere elden çıkarılması bile genişletilmiş benlikle ilgilidir; sevilen bir nesneden ayrılmak, benliğin bir parçasını kaybetmek gibi acı verici olabilirken (Belk, 1988), bazı durumlarda istenmeyen bir kimlikten kurtulma veya yeni bir benlik oluşturma çabasının bir parçası da olabilir (Lastovicka ve Fernandez, 2005; Cherrier, 2010).

Ancak, materyalist değerlerin ve aşırı tüketimin genişletilmiş benlik üzerindeki etkileri her zaman olumlu değildir. Araştırmalar, yüksek materyalizmin düşük yaşam doyumu, artan anksiyete ve depresyon, zayıf sosyal ilişkiler ve düşük özsaygı gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Kasser ve Ryan, 1993; Burroughs ve Rindfleisch, 2002; Dittmar vd., 2014). Bu durum, materyalist bireylerin benliklerini sürekli olarak dışsal ve geçici nesnelere dayandırmaları, bu nesnelere kaybetme korkusu yaşamaları veya sosyal karşılaştırmalar yoluyla sürekli bir tatminsizlik döngüsüne girmeleriyle açıklanabilir (Richins, 1991; Sirgy, 1998). Eğer genişletilmiş benlik aşırı derecede maddî mülkiyete bağımlı hale gelirse, bireyin psikolojik kırılabilirliği artabilir ve benlik gelişimi engellenebilir (Kasser, 2002). Bu nedenle, tüketim ve genişletilmiş benlik arasındaki ilişki karmaşıktır; nesnelere kimlik için önemli bir kaynak olabilirken, bu kaynağa aşırı bağımlılık bireysel refah için riskler taşıyabilir.

### **Gönüllü Sadelik ve Genişletilmiş Benlik Arasındaki Etkileşim**

Gönüllü sadelik, materyal mülkiyete ve tüketime dayalı bir yaşam tarzından bilinçli bir uzaklaşmayı savunurken (Elgin, 1993; Etzioni, 2001), Genişletilmiş Benlik Kuramı ise benliğin önemli ölçüde sahip

olunan nesnelere şekillendiğini öne sürer (Belk, 1988). Bu iki kavram arasındaki görünürdeki gerilim, gönüllü sadelik pratiklerinin bireylerin genişletilmiş benlik algılarını nasıl etkilediği ve dönüştürdüğü sorusunu merkezine alan önemli bir tartışma alanı yaratır. Bu bölümde, materyal mülkiyetten arınmanın benlik algısındaki potansiyel değişimler, benliğin maddi olmayan unsurlarla yeniden tanımlanması ve bu süreçteki psikolojik mekanizmalar incelenecektir.

### **Materyal Mülkiyetten Arınma ve Benlik Algısındaki Değişimler**

Gönüllü sadeliğin temel pratiklerinden biri, bireylerin yaşamlarındaki fazla ve gereksiz gördükleri maddi mülkiyetlerden bilinçli olarak kurtulmaları, yani “arılma” (decluttering) veya “eşya azaltma” (downsizing) sürecidir (Cherrier, 2010; Huneke, 2005). Genişletilmiş Benlik Kuramı (Belk, 1988) açısından bakıldığında, bu süreç, bireyin kendisini tanımladığı ve kimliğinin bir parçası haline getirdiği nesnelere vazgeçmesi anlamına gelir. Bu durum, benlik algısında önemli değişimlere ve dönüşümlere yol açma potansiyeli taşır.

İlk olarak, materyal mülkiyetten arınma süreci, bireyin nesnelere kurduğu bağı ve bu nesnelere benlik için taşıdığı anlamı yeniden değerlendirmesine neden olabilir (Lastovicka ve Fernandez, 2005). Hangi eşyaların tutulacağı, hangilerinin elden çıkarılacağı kararı, genellikle derin bir içsel sorgulamayı beraberinde getirir: “Bu nesne benim için gerçekten ne ifade ediyor?”, “Bu nesne olmadan ben kimim?”, “Bu nesne hayatıma gerçekten değer katıyor mu?” (Ballantine ve Creery, 2010). Bu sorgulama, bireyin nesnelere atfettiği sembolik anlamları (statü, başarı, anı vb.) fark etmesini ve bu anlamların ne kadarının benliğiyle ne kadarının ise toplumsal beklentiler veya geçmişteki kimlik projeleriyle ilişkili olduğunu ayırt etmesine yardımcı olabilir (Richins, 1994b).

Mülkiyetten arınma, başlangıçta genişletilmiş benlikte bir “daralma” veya “kayıp” hissi yaratabilir, özellikle de elden çıkarılan nesnelere uzun süredir benliğin bir parçası olarak görülüyorsa (Belk, 1988). Ancak, gönüllü sadelik bağlamında bu süreç, genellikle zorunlu bir kayıptan ziyade iradi bir tercih olduğu için, olumsuz duyguların yerini zamanla

bir özgürleşme, hafifleme ve kontrol hissi alabilir (Cherrier ve Murray, 2007; Elgin, 1993). Bireyler, artık sahip olmadıkları nesnelere üzerinden kendilerini tanımlama zorunluluğundan kurtuldukları, benliklerini daha az maddi ve daha çok içsel kaynaklara dayandırmaya başlayabilirler (Kasser, 2002). Bu, materyalist değerlerden uzaklaşma ve benlik saygısını maddi başarılar yerine kişisel erdemler, yetenekler veya deneyimler üzerine inşa etme yönünde bir değişimi tetikleyebilir (Burroughs ve Rindfleisch, 2002).

Ayrıca, eşya azaltma süreci, bireyin tüketim alışkanlıkları ve satın alma davranışları üzerinde de dönüştürücü bir etkiye sahip olabilir. Geçmişte biriktirilen ve artık gereksiz görülen nesnelere yüzleşmek, gelecekteki satın alma kararlarında daha bilinçli ve seçici olmayı teşvik edebilir (Leonard-Barton, 1981). Birey, sahip olma güdüsünün ötesine geçerek, bir nesnenin gerçek ihtiyaca hizmet edip etmediğini, yaşam kalitesine ne katacağını ve çevresel/etik etkilerini daha fazla sorgulamaya başlayabilir (Shaw ve Newholm, 2002). Bu durum, genişletilmiş benliğin sürekli yeni nesnelere beslenmesi ihtiyacını azaltarak, benlik algısının daha istikrarlı ve dışsal faktörlere daha az bağımlı hale gelmesine katkıda bulunabilir (Brown ve Kasser, 2005). Bununla birlikte, bu olumlu etkinin sınır koşulu eylemin “gönüllü” olmasıdır. Eğer mülkiyetten arınma, ekonomik kriz veya yoksulluk gibi nedenlerle “zorunlu” olarak gerçekleşiyorsa, süreç tamamen tersine işler. Bu durumda birey, mülksüzleşmeyi bir özgürleşme değil, bir benlik erozyonu ve kimlik tehdidi olarak algılar (Hamilton ve Catterall, 2005). Zorunlu sadelik yaşayanlar için nesnelere kaybı, toplumsal statü kaybı ve yetersizlik hissiyle eşleşerek psikolojik iyi oluşu zedeleyebilir (Boujbel ve d’Astous, 2012).

Sonuç olarak, gönüllü sadelik pratikleri aracılığıyla materyal mülkiyetten arınma, bireyin benlik-nesne ilişkisini yeniden yapılandırmasına, materyalizme dayalı kimlik tanımlamalarından uzaklaşmasına ve benlik algısını daha özgün ve içsel kaynaklara doğru kaydırmasına olanak tanıyabilir.

## **Benliğin Maddi Olmayan Unsurlarla Yeniden Tanımlanması (Deneyimler, İlişkiler, Maneviyat)**

Gönüllü sadelik, sadece materyal mülkiyetten bir vazgeçiş değil, aynı zamanda yaşamda anlam ve tatmini maddi olmayan kaynaklarda arama yönünde bilinçli bir tercihtir (Elgin, 1993; Etzioni, 2001). Bu yaşam felsefesini benimseyen bireyler, genişletilmiş benliklerini giderek artan bir şekilde maddi nesnelere yerine deneyimler, kişilerarası ilişkiler, kişisel gelişim, maneviyat veya doğayla kurulan bağ gibi unsurlarla tanımlamaya ve zenginleştirmeye yönelirler. Bu süreç, benliğin kapsamını ve içeriğini dönüştürerek, daha az tüketim odaklı ve potansiyel olarak deneyimlere açık bir benlik algısının oluşumuna katkıda bulunabilir.

**Deneyimlerin Rolü:** Araştırmalar, mutluluk ve yaşam doyumu açısından deneyimsel satın alımların (örneğin, seyahat, konser, eğitim kursları) materyal satın alımlara (örneğin, giysi, elektronik eşya) kıyasla daha kalıcı ve olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Van Boven ve Gilovich, 2003; Carter ve Gilovich, 2012). Gönüllü sadelik pratikleri, bireyleri kaynaklarını (zaman, para, enerji) nesne biriktirmek yerine anlamlı deneyimler yaşamaya yöneltir. Bu deneyimler – bir beceri öğrenmek, doğada vakit geçirmek, sanatsal faaliyetlere katılmak, gönüllülük yapmak veya sevdikleriyle kaliteli zaman geçirmek – bireyin kimliğinin önemli bir parçası haline gelir ve genişletilmiş benliğe derinlemesine entegre olabilir (Belk, 1988; Ahuvia, 2005). Deneyimler, genellikle sosyal etkileşim içerir, kişisel gelişim fırsatları sunar ve benzersiz anılar oluşturularak benlik anlatılarını zenginleştirir (Kumar vd., 2014). Bu durum, benliğin geçici ve dışsal nesnelere olan bağımlılığını azaltarak, daha içsel ve kalıcı bir kimlik temeli oluşturulmasına yardımcı olur.

**Kişilerarası İlişkilerin Önemi:** Gönüllü sadelik, sıklıkla bireyleri daha fazla sosyal etkileşime ve daha derin kişilerarası ilişkilere yöneltir (Grigsby, 2004; Alexander ve Ussher, 2012). Daha az çalışma saati, daha az tüketim odaklı bir yaşam ve maddi olmayan değerlere verilen önem, aileye, arkadaşlara ve topluluk üyelerine ayrılan zamanı ve enerjiyi artırabilir (Schor, 1998). Başkalarıyla kurulan destekleyici ve anlamlı ilişkiler, benlik saygısını artırır, duygusal refahı destekler ve yaşam do-

yumuna katkıda bulunur (Kasser ve Ryan, 1996). Bu, materyal mülkiyetin sağlayabileceğinden daha kalıcı ve otantik bir benlik onayı kaynağı sunabilir.

Maneviyat ve Kişisel Gelişim: Birçok gönüllü sadelik uygulayıcısı için bu yaşam tarzı, manevi bir arayışı veya kişisel gelişim yolculuğunu da içerir (Elgin, 1993; Iwata, 2006). Maddi dünyanın karmaşasından ve dikkat dağıtıcı unsurlarından uzaklaşmak, bireylerin içsel dünyalarına dönmelerine, değerlerini sorgulamalarına ve yaşam amaçlarını yeniden tanımlamalarına olanak tanır (Zavestoski, 2002). Bu süreçte meditasyon, tefekkür, doğayla bütünleşme veya anlamlı bir amaca hizmet etme gibi pratikler önem kazanabilir. Bu tür içsel ve transandantal deneyimler, benliğin maddi olmayan boyutlarını besler ve genişletilmiş benliğe farklı bir derinlik katar. Benlik, artık sadece “sahip olduklarımız” ile değil, aynı zamanda “inandıklarımız”, “değer verdiklerimiz” ve “olduğum kişi” ile de tanımlanmaya başlar (McDonald vd., 2006). Bu, benlik algısının daha bütüncül ve yaşamın zorlukları karşısında daha dirençli olmasına katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, gönüllü sadelik pratikleri, genişletilmiş benliğin maddi nesnelere ziyade deneyimler, anlamlı ilişkiler ve içsel gelişim gibi maddi olmayan unsurlarla yeniden şekillenmesine olanak tanır. Bu dönüşüm, bireyin kimlik algısını tüketim kültürünün dayattığı sınırlı tanımlamalardan kurtararak daha otantik, anlamlı ve sürdürülebilir bir benlik yapısının oluşumunu destekleyebilir.

### **Kimlik İnşasında Maddi Olmayan Değerlerin Rolü ve Psikolojik Sonuçları**

Gönüllü sadelik yaşam tarzı, bireyleri kimliklerini ve yaşam amaçlarını maddi mülkiyet ve tüketimden ziyade maddi olmayan değerler etrafında yeniden inşa etmeye teşvik eder (Elgin, 1993; Etzioni, 2001). Bu değerler; kişisel büyüme, topluluk bağları, özerklik, anlam arayışı, çevresel sorumluluk ve içsel huzur gibi unsurları içerebilir (Kasser, 2002; Alexander ve Ussher, 2012). Genişletilmiş benlik perspektifinden bakıldığında, bu değerlere dayalı bir kimlik inşası, benliğin yapısını ve içeriğini temelden dönüştürerek önemli psikolojik sonuçlar doğurur.

Maddi olmayan değerlere odaklanmak, bireyin benlik saygısının ve öz-değerlilik duygusunun kaynaklarını değiştirebilir. Materyalist bir bakış açısında, benlik saygısı sıklıkla dışsal başarılarla, sahip olunan nesnelere ve sosyal karşılaştırmalara bağlıdır (Richins, 1991; Dittmar, 2008). Bu durum, benlik saygısını kırılğan ve dalgalanmalara açık hale getirebilir. Gönüllü sadelik ise, bireyleri içsel değerlere – örneğin, kişisel gelişim, yetkinlik, ilişkiler kurma, topluma katkıda bulunma – odaklanmaya yönlendirerek daha istikrarlı ve merkezi bir benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Kasser ve Ryan, 1996; Brown ve Kasser, 2005). Bu içsel değerler, dışsal koşullardan daha az etkilendiği için, bunlara dayalı bir kimlik daha dayanıklı ve tatmin edici olabilir. Genişletilmiş benlik, bu durumda, sahip olunan nesnelere ziyade edinilen beceriler, yaşanan anlamlı deneyimler ve kurulan derin ilişkilerle genişler ve bu da psikolojik iyi oluşu artırabilir (Ryan ve Deci, 2000).

Kimliklerini maddi olmayan değerler üzerine kuran bireyler, genellikle daha yüksek düzeyde özerklik ve öz-yönelim deneyimlerler (Sheldon ve Kasser, 2001). Tüketim toplumunun dayattığı trendlerden, reklamlardan ve sosyal baskılardan bağımsız olarak kendi değerlerine uygun seçimler yapabilme yetisi, bireye güçlü bir kontrol ve yetkinlik hissi verir. Bu, genişletilmiş benliğin dışsal etkenlere (örneğin, markalar, moda) daha az bağımlı hale gelmesi ve bireyin kendi yaşamının yazarı olması anlamına gelir (Etzioni, 2001). Bu özerklik, stresle başa çıkma becerilerini artırabilir ve genel yaşam doyumuna olumlu katkıda bulunabilir (Chhetri vd., 2009).

Ayrıca, maddi olmayan değerlere dayalı bir kimlik, bireylerin yaşamlarında daha fazla anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olabilir (Ryff ve Keyes, 1995). Kişisel hedeflerini tüketim veya servet birikimi yerine, topluma katkı, kişisel potansiyelini gerçekleştirme veya manevi bir arayış gibi daha büyük bir amaçla ilişkilendiren bireyler, genellikle daha derin bir tatmin ve varoluşsal anlam deneyimlerler (Frankl, 2006; Steger vd., 2008). Gönüllü sadelik, bu tür amaç odaklı bir yaşam için uygun bir zemin sunar; zira maddi karmaşadan arınmak, bireyin gerçekten neye değer verdiğini ve yaşamını neye adanmak istediğini netleştirmesi-

ne olanak tanır (Elgin, 1993). Genişletilmiş benlik, bu durumda, bireyin kendisinden daha büyük bir şeye – bir topluluğa, bir ideale, doğaya – bağlanmasıyla zenginleşir ve bu da psikolojik dayanıklılığı artırabilir.

Ancak, bu sürecin her birey için simetrik bir iyileşme sağlamayabileceği not edilmelidir. Toplumun genelinde materyalist değerlerin hakim olduğu bir ortamda, tüketimden radikal bir kopuş “sosyal damgalanma” riskini beraberinde getirebilir (Cherrier, 2009). Özellikle genç bireyler veya statü rekabetinin yoğun olduğu meslek grupları için sadelik tercihi, sosyal sermaye kaybı olarak algılanabilir ve bir “kimlik bedeli” ödetebilir. Bu nedenle, genişletilmiş benliğin maddi olmayan unsurlarla yeniden inşası, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin desteğine ve bireyin psikolojik dayanıklılığına bağlıdır (Grigsby, 2004; Pangarkar vd., 2021). Bu nedenle, gönüllü sadeliğin ve maddi olmayan değerlere dayalı kimlik inşasının psikolojik faydaları, genellikle dengeli bir yaklaşımla ve bireyin kendi koşullarına ve değerlerine uygun bir şekilde uygulandığında en üst düzeye çıkabilecektir (Alexander ve Ussher, 2012; McDonald vd., 2006).

Sonuç olarak, gönüllü sadelik aracılığıyla kimliğin maddi olmayan değerler etrafında yeniden yapılandırılması, benlik saygısının niteliğini değiştirerek, özerkliği artırarak ve yaşamda anlam bulmayı kolaylaştırarak bireyin psikolojik refahına önemli katkılarda bulunabilir. Bu, genişletilmiş benliğin sadece nesnelere değil, aynı zamanda idealler, ilişkiler ve anlamlı eylemlerle de zenginleşebileceğini gösterir.

## **Tartışma**

Bu çalışma, gönüllü sadelik yaşam felsefesi ve pratikleri ile Genişletilmiş Benlik Kuramı arasındaki teorik bağlantıları incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular ve yapılan zihinsel analizler, bu iki kavramın ilk bakışta çelişkili gibi görünse de aslında bireylerin kimlik algıları, tüketim alışkanlıkları ve refah arayışları bağlamında birbirini etkileyen ve dönüştüren dinamik bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, bu iki durum farklı gibi görünse de temelde bir kimlik ve benlik inşası süreci olduğu ileri sürülebilir. Tartışma bölümü, bu ilişkinin

temel boyutlarını, teorik çıkarımlarını, pratik yansımalarını ve gelecekteki araştırma yönelimlerini ele alacaktır.

Gönüllü sadelik, bireyleri materyal mülkiyetten bilinçli bir şekilde uzaklaşmaya ve tüketimi azaltmaya teşvik ederken (Elgin, 1993; Etzioni, 2001), Genişletilmiş Benlik Kuramı benliğin önemli ölçüde sahip olunan nesnelere şekillendiğini vurgulamaktadır (Belk, 1988). Gönüllü sadelik kavramı, genişletilmiş benlik kuramını sadece nesnelere değil, aynı zamanda ve belki de daha geniş bir şekilde, maddi olmayan unsurlarla da inşa edebileceğini ve zenginleştirilebileceğini ortaya koymaktadır. Nitekim, gönüllü sadeliği benimseyen bireylerin genişletilmiş benliklerini deneyimler, kişilerarası ilişkiler, kişisel gelişim ve maneviyat gibi maddi olmayan unsurlarla yeniden tanımlama eğiliminde oldukları görüldüğü söylenebilir (Van Boven ve Gilovich, 2003; Carter ve Gilovich, 2012; Kasser ve Ryan, 1996). Deneyimlerin, özellikle de sosyal ve kişisel gelişim odaklı olanların, benlik anlatılarını zenginleştirerek ve daha kalıcı bir tatmin sağlayarak genişletilmiş benliğin önemli bir bileşeni haline gelmesi (Kumar vd., 2014), materyal nesnelere yerini alabilecek güçlü bir alternatif sunduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, derinleşen sosyal bağlar ve manevi arayışlar, benliğin kişiler ve içsel süreçler/fikirler katmanlarını (Belk, 1988) güçlendirerek, yaşanan deneyimlerin benliğin merkezi bir yerinde olabileceği ileri sürülebilir. Bu bağlamda, genişletilmiş benlik kavramının, sadece maddi mülkiyete odaklanmak yerine, benliğin farklı katmanları arasındaki dinamik etkileşimi ve bu katmanların göreceli öneminin bireyin değerlerine ve yaşam tarzı tercihlerine göre değişebileceğini kabul eden daha esnek bir yorumu öne sürmektedir.

Benlik inşasında maddi olmayan değerlerin (örneğin, özerklik, yetkinlik, anlam) ön plana çıkması, gönüllü sadeliğin önemli psikolojik sonuçlarını da beraberinde getirmektedir. Benlik saygısının içsel kaynaklara dayandırılması (Kasser ve Ryan, 1996; Brown ve Kasser, 2005), artan özerklik hissi (Sheldon ve Kasser, 2001) ve yaşamda daha fazla anlam ve amaç bulma (Ryff ve Keyes, 1995; Steger vd., 2008), bu yaşam tarzının bireysel refah üzerindeki potansiyel olumlu etkilerine işaret etmektedir. Bu bulgular, materyalizmin hakim olduğu tüketim kültürünün (Kasser,

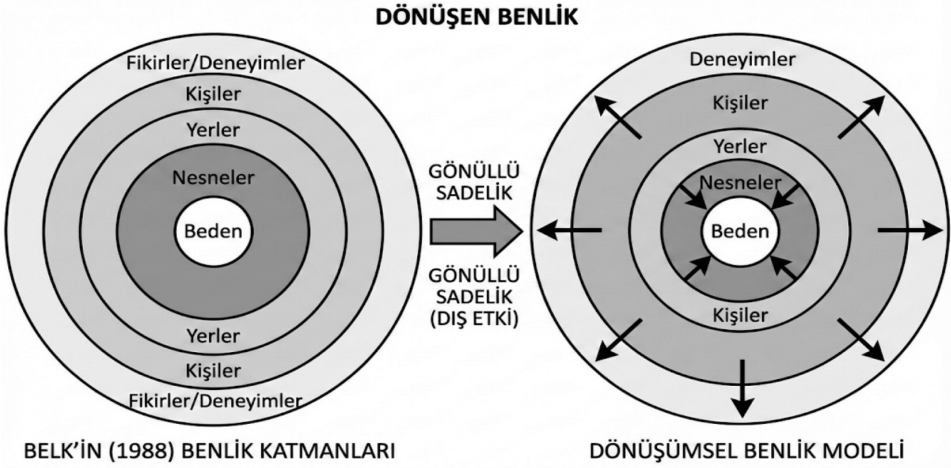
2002; Dittmar, 2008) bireysel psikoloji üzerindeki olumsuz etkilerine bir alternatif olarak gönüllü sadeliğin sunduğu potansiyeli vurguladığı söylenebilir. Genişletilmiş benlik, bu bağlamda, tüketimin ve materyalizmin bir aracı olmaktan çıkıp, bireyin değerleriyle uyumlu, bilinçli ve birey için anlamlı bir benlik projesinin ifadesi haline gelebilir.

Ancak, bu idealize edilmiş tabloya bazı eleştirel notlar düşmek de önemlidir. Gönüllü sadeliğe geçiş süreci herkes için kolay veya sorunsuz olmayabilir. Özellikle materyalist değerlerin güçlü olduğu toplumlarda, tüketimden uzaklaşmak sosyal dışlanma veya statü kaybı endişeleri yaratabilir (Grigsby, 2004). Ayrıca, “gönüllü” sadelik kavramı, belirli bir sosyoekonomik güvenceye sahip bireyler için daha erişilebilir olabilirken, ekonomik zorluklar nedeniyle zaten “istem dışı” bir sadelik yaşayanlar için farklı anlamlar taşıyabilir (Alexander ve Ussher, 2012). Genişletilmiş benliğin maddi olmayan unsurlarla yeniden tanımlanması da zaman, çaba ve bilinçli bir yönelim gerektirir. Bu sürecin başarısı, bireyin içsel motivasyonlarına, sosyal destek sistemlerine ve mevcut yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilir.

Teorik açıdan, bu çalışma Genişletilmiş Benlik Kuramı'nın (Belk, 1988) gönüllü sadelik gibi alternatif tüketim pratikleri ve yaşam tarzları bağlamında yeniden düşünülmesi ve potansiyel olarak genişletilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Kuram, “sahip olunan” şeylerin sadece maddi nesnelere olmadığını, aynı zamanda deneyimlerin, ilişkilerin, becerilerin ve hatta değerlerin de benliğin güçlü uzantıları olabileceğini daha fazla vurgulayabilir. Özellikle, mülkiyetten vazgeçmenin veya mülkiyete daha az önem atfetmenin benlik üzerindeki dönüştürücü etkileri, kuramın gelecekteki gelişiminde daha fazla dikkate alınmalıdır. “Ben neye sahip değilsem oyum” veya “Ben neye değer veriyorsam oyum” gibi ifadeler, genişletilmiş benliğin farklı boyutlarını keşfetmek için başlangıç noktaları olabilir.

Bu çalışmanın teorik tartışmaya en önemli katkısı ise; gönüllü sadeliğin, genişletilmiş benlik kuramını geçersiz kılmadığı, bilakis kuramın işleyiş mekanizmasını “biriktirme” odağından “sadeleşme” ve “yer değiştirme” odağına taşıdığını göstermesidir. Nitekim, gönüllü sadeliği be-

nimsiyen bireylerin genişletilmiş benliklerini maddi olmayan unsurlarla yeniden tanımlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Van Boven ve Gilovich, 2003; Kasser ve Ryan, 1996). Benlik, nesnelerin miktarından ziyade, deneyimlerin niteliği ve ilişkilerin derinliği ile genişlemeye devam etmektedir. Bu durum, Belk'in (1988) kuramının güncel koşullarında nasıl yeniden yorumlanabileceğine dair güçlü bir kanıt sunmaktadır.



**Şekil 1: Dönüşümsel Benlik Modeli**

Bununla birlikte, tartışmanın kritik bir boyutu da bu sürecin sınır koşullarıdır. Literatürdeki bulgularla (Hamilton ve Catterall, 2005; Boujbel ve d'Astous, 2012) tutarlı olarak, sadeliğin benlik üzerindeki olumlu etkisinin “algılanan tercih özgürlüğüne” bağlı olduğu anlaşılmaktadır. Ekonomik zorunluluklar altında gerçekleşen tüketim kısıtlamaları, genişletilmiş benlikte bir büzülme ve yetersizlik hissine yol açarken, gönüllü kısıtlamalar bir yetkinlik ve özerklik göstergesi olarak benliği güçlendirmektedir. Dolayısıyla gönüllü sadelik, herkes için evrensel bir reçete değil, belirli sosyo-ekonomik ve psikolojik ön koşulların varlığında işleyen bir kimlik stratejisi olduğu söylenebilir.

Pratik açıdan, bulgular, bireylere ve topluma yönelik önemli çıkarımlar sunmaktadır. Bireyler için, mutluluğun ve kimliğin sadece ma-

teryal birikimle sınırlı olmadığı, anlamlı deneyimlerin, güçlü ilişkilerin ve kişisel gelişimin de tatmin edici bir yaşam için kritik olduğu mesajını vermektedir. Toplumsal düzeyde ise, sürdürülebilir tüketim, refah ekonomisi ve materyalist olmayan değerlerin teşvik edilmesi gibi politikaların önemi vurgulanmaktadır. Eğitim kurumları, sivil toplum kuruluşları ve politika yapıcılar, bireylerin bilinçli tüketim kararları almalarını ve maddi olmayan değerlere dayalı bir yaşamı keşfetmelerini destekleyici ortamlar yaratabilir.

Sonuç olarak, gönüllü sadelik ve genişletilmiş benlik arasındaki ilişki, tüketim, kimlik ve refah üzerine çağdaş tartışmalara önemli bir katkı sunmaktadır. Gönüllü sadelik, bireylerin genişletilmiş benliklerini tüketim kültürünün dar kalıplarından kurtararak, daha otantik, anlamlı ve sürdürülebilir bir kimlik inşa etmeleri için bir yol sunabilir. Ancak bu yolculuk, bireysel çaba, toplumsal farkındalık ve destekleyici yapılar gerektirmektedir

### **Sonuç ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler**

Bu makale, gönüllü sadelik yaşam tarzı ile Genişletilmiş Benlik Kuramı arasındaki karmaşık ve dinamik ilişkiyi, bilimsel literatür temelinde derinlemesine incelemeyi hedeflemiştir. Yapılan analizler, modern tüketim toplumunun materyalist değerlerine bir alternatif olarak ortaya çıkan gönüllü sadeliğin (Elgin, 1993; Etzioni, 2001), bireylerin kendilerini ve dünyayı algılama biçimlerini, özellikle de sahip oldukları nesnelere kurdukları benlik bağını (Belk, 1988) önemli ölçüde etkileyebileceğini ve dönüştürebileceğini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, gönüllü sadelik pratiklerinin, genişletilmiş benliğin sadece maddi mülkiyete dayalı tanımlarından bir kopuşu temsil ettiği ve benliğin maddi olmayan unsurlarla – deneyimler, ilişkiler, kişisel gelişim, maneviyat – yeniden tanımlanmasına olanak tanıdığı sonucuna varılmıştır. Materyal mülkiyetten arınma süreci, başlangıçta bir kayıp hissi yaratabilse de bilinçli bir tercih olduğunda özgürleşme, hafifleme ve benliğin daha birey için önemli olan deneyimsel kaynaklara yönelmesiyle sonuçlanabilmektedir (Cherrier ve Murray, 2007). Bu dönüşüm, benlik

saygısının içsel değerlere dayanması (Kasser ve Ryan, 1996), özerklik duygusunun artması (Sheldon ve Kasser, 2001) ve yaşamda daha fazla anlam bulunması (Ryff ve Keyes, 1995) gibi olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla, Genişletilmiş Benlik Kuramı'nın "biz neye sahipsek oyuz" (Belk, 1988) önermesi, gönüllü sadelik bağlamında "biz neye değer veriyorsak, neyi deneyimliyorsak ve kiminle anlamlı bağlar kuruyorsak oyuz" şeklinde daha esnek ve kapsamlı bir anlayışa doğru evrilebilir. Bu, bireylerin tüketim kültürünün dayattığı kimlik kalıplarının ötesine geçerek, daha sürdürülebilir, anlamlı ve psikolojik olarak refah içinde bir yaşam sürmeleri için önemli bir potansiyel sunmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırma, gönüllü sadeliğin salt bir tüketim azaltma pratiği olmanın ötesinde; genişletilmiş benliğin inşasında nesne odaklı katmanlardan deneyim ve ilişki odaklı katmanlara doğru yapısal bir ağırlık kayması yaratan dönüştürücü bir mekanizma işlevi gördüğünü savunmaktadır.

Ancak bu süreç, bireysel farklılıklar, sosyokültürel bağlam ve ekonomik koşullar gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir ve herkes için tek tip bir deneyim sunmayabilir. Gönüllü sadeliğin ve benliğin yeniden tanımlanmasının getirebileceği faydaların maksimize edilmesi, bilinçli bir çaba ve destekleyici bir çevre gerektirmektedir.

#### Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler:

Gönüllü sadelik ve genişletilmiş benlik arasındaki ilişki, henüz keşfedilmeyi bekleyen birçok araştırma sorusunu barındırmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu alandaki anlayışımızı daha da derinleştirebilir:

**Boylamsal Çalışmalar:** Gönüllü sadeliği benimseyen bireylerin genişletilmiş benlik algılarındaki değişimleri zaman içinde izleyen boylamsal araştırmalar, bu dönüşümün dinamiklerini, kritik dönüm noktalarını ve uzun vadeli etkilerini daha iyi anlamamızı sağlayabilir. Özellikle, mülkiyetten arınma sürecinin farklı aşamalarında benlik algısında ne gibi değişimler yaşandığı ve bu değişimlerin kalıcılığı incelenebilir.

**Kültürlerarası Karşılaştırmalar:** Gönüllü sadelik pratiklerinin ve genişletilmiş benlik tanımlarının farklı kültürel bağlamlarda (örneğin,

toplulukçu vs. bireyci toplumlar, gelişmiş vs. gelişmekte olan ekonomiler) nasıl farklılaştığına dair karşılaştırmalı çalışmalar, bu kavramların evrenselliği ve kültürel özgüllüğü hakkında değerli bilgiler sunabilir. Literatürde tüketim, kültür ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri makro düzeyde inceleyen (örn. Ahuvia, 2002) veya gönüllü sadelik pratiklerini belirli batılı coğrafyalarda ele alan (örn. McDonald vd., 2006) değerli çalışmalar bulunmakla birlikte; mülkiyetten arınmanın genişletilmiş benlik yapısı üzerindeki dönüştürücü etkisini kültürlerarası boyutta ampirik olarak kıyaslayan sistematik araştırmalar halen eksiktir. Mevcut kültürel tüketim literatürünün bulgularından yola çıkarak; bireyci kültürlerde gönüllü sadeliğin daha çok “özerklik” ve “kendini gerçekleştirme” üzerinden benliği güçlendirme potansiyeli taşıdığı, toplulukçu kültürlerde ise sadelik pratiklerinin “ilişkisel uyum” veya tam tersine statü gösteriminin baskınlığı nedeniyle bir “kimlik tehdidi/sosyal başarısızlık” algısı üzerinden benlikte farklı etkiler yaratabileceği öne sürülebilir (Ahuvia, 2002; Alexander ve Ussher, 2012). Bu doğrultuda kültürün, gönüllü sadelik ile öznel iyi oluş ve benlik inşası arasındaki ilişkide karmaşık ve düzenleyici bir rol oynayabileceği varsayılmaktadır. Mevcut literatürdeki bölgesel sınırların aşılması bu varsayımın test edilmesi, gelecek çalışmalar için kritik bir gerekliliktir.

**Nitel Araştırmaların Derinleştirilmesi:** Gönüllü sadeliği yaşayan bireylerle derinlemesine görüşmeler, etnografik çalışmalar ve anlatı analizleri, mülkiyetten vazgeçme deneyimlerinin öznel anlamlarını, benliğin maddi olmayan unsurlarla nasıl yeniden kurulduğunu ve bu süreçteki duygusal ve bilişsel mekanizmaları daha zengin bir şekilde ortaya koyabilir.

**Farklı Demografik Gruplar:** Gönüllü sadelik ve genişletilmiş benlik ilişkisinin farklı yaş grupları, cinsiyetler, sosyoekonomik düzeyler ve yaşam evrelerindeki (örneğin, emeklilik, kariyer değişikliği) bireyler arasında nasıl farklılaştığı incelenmelidir.

**Dijitalleşme ve Genişletilmiş Benlik:** Dijital mülkiyet (örneğin, sosyal medya profilleri, dijital koleksiyonlar, avatarlar) ve dijital minimalizm pratiklerinin genişletilmiş benlik üzerindeki etkileri, gönüllü sadelik

bağlamında giderek daha önemli bir araştırma alanı haline gelmektedir. Dijital varlıkların benliğin bir uzantısı olup olmadığı ve dijital detoksun benlik algısını nasıl etkilediği araştırılabilir.

**Müdahale Çalışmaları:** Gönüllü sadelik ilkelerine dayalı müdahale programlarının (örneğin, farkındalık temelli tüketim atölyeleri, minimalizm eğitimleri) bireylerin materyalist eğilimlerini, benlik algılarını ve psikolojik refahlarını nasıl etkilediği deneysel veya yarı deneysel tasarımlarla incelenebilir.

“Zorunlu” Sadelik ve Genişletilmiş Benlik: Ekonomik krizler, doğal afetler veya sağlık sorunları gibi nedenlerle istem dışı olarak sadeleşmek zorunda kalan bireylerin genişletilmiş benlik deneyimleri ile “gönüllü” sadeliği seçenlerin deneyimleri karşılaştırılabilir. Bu, “gönüllülük” faktörünün benlik üzerindeki etkisini daha net anlamamıza yardımcı olabilir.

**Genişletilmiş Benliğin Olumsuz Yönleri ve Sadelik:** Bazı durumlarda, aşırı derecede “genişlemiş” bir benlik (örneğin, istifçilik) patolojik olabilir. Gönüllü sadeliğin bu tür durumlar için potansiyel bir terapötik araç olup olamayacağı ve benliğin sağlıklı bir şekilde “daraltılması” süreçleri araştırılabilir.

Söz konusu önerileri ek olarak pratik çıkarımsal önerileri ise kısaca şu şekilde özetlemek mümkündür:

- **Öneri 1:** Literatürde sadeliğin motivasyonları üzerine çalışmalar olsa da (Alexander ve Ussher, 2012), “gönüllülük derecesinin” benlik saygısı üzerindeki düzenleyici (moderator) rolü yeterince test edilmemiştir. Gelecek araştırmalar, “Algılanan Ekonomik Zorunluluk” değişkenini modele dahil ederek, sadelik pratiklerinin hangi eşik değerden sonra benlik tehdidi oluşturduğunu nicel olarak ölçümleyebilir.
- **Öneri 2:** Gönüllü sadelik çalışmaları ağırlıklı olarak Batılı ve bireyci kültürlerde yapılmıştır (McDonald vd., 2006). Gelecek araştırmalar, Hofstede’nin “Bireycilik/Toplumsalçı” boyutunu kullanarak; sadeliğin, grup uyumunun ve statü gösteriminin

önemli olduğu toplulukçu kültürlerde (örneğin Doğu Asya veya Orta Doğu toplumları) genişletilmiş benlik üzerinde aynı özgürleştirici etkiyi yaratıp yaratmadığını inceleyebilir. Hipotez olarak, toplulukçu kültürlerde sadeliğin sosyal başarısızlık olarak kodlanma riskinin daha yüksek olduğu test edilebilir.

- Öneri 3: Belk'in (2013) dijital benlik güncellemesi ışığında; fiziksel nesnelere arınan bireylerin, dijital mülkiyete (NFT'ler, oyun içi eşyalar, arşivlenmiş fotoğraflar) daha fazla sarılıp sarılmadığı (telafi edici tüketim) veya dijital detoksu da kapsayan bütüncül bir sadeliği mi benimsediği araştırılabilecektir.

Sonuç olarak bu çalışma, ilk olarak benlik katmanlarında bir ağırlık kayması olduğunu ileri sürmektedir. İkinci olarak bu kaymanın boylamasal ve kültürlerarası tasarımlarla ölçülmesi gerektiğine değinmektedir. Ve son olarak da eğitimcilerin veya terapistlerin bu ağırlık kaymasını bireyin iyi oluşunu artırmak için mikro müdahalelerle nasıl kullanabileceğini değerlendirmeleri noktasında bir iç görüde bulunmaktadır.

Bu araştırma önerileri, gönüllü sadelik ve genişletilmiş benlik arasındaki etkileşimin çok boyutlu doğasını yansıtmakta ve gelecekteki çalışmalar için verimli yollar sunmaktadır. Bu alandaki bilginin artması, hem bireylerin daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine hem de daha sürdürülebilir ve adil toplumların oluşumuna katkıda bulunabilir.

### **Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı**

Bu araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak yürütülmüş olup, ikincil verilere (yayımlanmış makalelere) dayalı bir inceleme niteliği taşımakta ve herhangi bir birincil veri toplama süreci içermemektedir.

### **Yazarların Makaleye Katkı Oranları**

Bu çalışma tek yazarlı olup, araştırmanın tüm süreçleri yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Destek Beyanı**

Bu araştırma herhangi bir kurum veya kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

**Çıkar Beyanı**

Bu araştırma herhangi çıkar çatışmasına konu değildir.

**Kaynakça**

- Ahuvia, A. C. (2002). Individualism/collectivism and cultures of happiness: A theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture and subjective well-being at the national level. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 23-36.
- Ahuvia, A. C. (2005). Beyond the extended self: Loved objects and consumers' identity narratives. *Journal of Consumer Research*, 32(1), 171-184. <https://doi.org/10.1086/429607>
- Ahuvia, A. C. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does? *Journal of Economic Psychology*, 29(4), 491-507. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.11.005>
- Ahuvia, A. C., & Wong, N. Y. (2002). Personality and values based materialism: Their relationship and origins. *Journal of Consumer Psychology*, 12(4), 389-402. [https://doi.org/10.1016/S1057-7408\(16\)30089-4](https://doi.org/10.1016/S1057-7408(16)30089-4)
- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The voluntary simplicity movement: A review and analysis of the literature. *Journal of Consumer Culture*, 12(2), 213-235. <https://doi.org/10.1177/1469540512444099>
- Altman, I., & Low, S. M. (Eds.). (1992). *Place attachment*. Plenum Press.
- Ballantine, P. W., & Creery, S. (2010). The consumption and disposition of essential possessions. *Journal of Consumer Behaviour*, 9(3), 175-190. <https://doi.org/10.1002/jcb.248>
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139-168. <https://doi.org/10.1086/209154>
- Belk, R. W., Wallendorf, M., & Sherry Jr, J. F. (1991). The sacred and the profane in consumer behavior: Theodicy on the odyssey. *Journal of Consumer Research*, 16(1), 1-38. <https://doi.org/10.1086/209201>
- Boujbel, L., & d'Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11(6), 487-494. <https://doi.org/10.1002/cb.1399>

- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Burroughs, J. E., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3), 348-370. <https://doi.org/10.1086/344429>
- Carter, T. J., & Gilovich, T. (2012). I am what I do, not what I have: The differential centrality of experiential and material purchases to the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1304-1317. <https://doi.org/10.1037/a0027407>
- Chaplin, L. N., & John, D. R. (2007). Growing up in a material world: Age differences in materialism in children and adolescents. *Journal of Consumer Research*, 34(4), 480-493. <https://doi.org/10.1086/518546>
- Cherrier, H. (2009). Anti-consumption discourses and consumer-resistant identities. *Journal of business research*, 62(2), 181-190. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2008.01.025>
- Cherrier, H. (2010). Disposal and simple living: exploring the circulation of goods and the development of sacred consumption. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 8(6), 327-339. <https://doi.org/10.1002/cb.297>
- Cherrier, H., & Murray, J. B. (2007). Reflexive dispossession and the self: Exploring the role of “giving back” in identity construction among downshifter. *Journal of Consumer Research*, 34(2), 257-273. <https://doi.org/10.1080/10253860601116452>
- Chhetri, P., Stimson, R. J., & Western, J. (2009). Understanding the downshifting phenomenon: a case of South East Queensland, Australia. *Australian Journal of Social Issues*, 44 (4), 345-362. <https://doi.org/10.1002/j.1839-4655.2009.tb00152.x>
- Cialdini, R. B., Borden, R. J., Thorne, A., Walker, M. R., Freeman, S.,

- & Sloan, L. R. (1976). Basking in reflected glory: Three (football) field studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 366–375. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.366>
- Cooper Marcus, C. (1995). *House as a mirror of self: Exploring the deeper meaning of home*. Conari Press.
- Craig-Lees, M., & Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplicity. *Psychology & Marketing*, 19(2), 187-210. <https://doi.org/10.1002/mar.10009>
- Csikszentmihalyi, M., & Rochberg-Halton, E. (1981). *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. Cambridge University Press.
- Curasi, C. F., Price, L. L., & Arnould, E. J. (2004). How Individuals' Cherished Possessions Become Families' Inalienable Wealth. *Journal of Consumer Research*, Volume 31, Issue 3, December 2004, Pages 609–622. <https://doi.org/10.1086/425096>
- Dittmar, H. (1992). *The social psychology of material possessions: To have is to be*. Harvester Wheatsheaf.
- Dittmar, H. (2008). *Consumer culture, identity and well-being: The search for the 'good life' and the 'body perfect'*. Psychology Press.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Elgin, D. (1993). *Voluntary simplicity: Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich* (Rev. ed.). William Morrow.
- Etzioni, A. (2001). Voluntary Simplicity characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Consumption: Theory and Issues in the Study of Consumption*, 1, 358.
- Ferraro, R., Escalas, J. E., & Bettman, J. R. (2011). Our possessions, our selves: Domains of self-worth and the possession–self link.

- Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 169-177. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2010.08.007>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Original work published 1946)
- Furby, L. (1978). *Possessions: Toward a theory of their meaning and function throughout the life cycle*. In P. B. Baltes (Ed.), *Life-span development and behavior* (Vol. 1, pp. 297-336). Academic Press.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday Anchor Books.
- Gordon, B. (1986). The souvenir: Messenger of the extraordinary. *Journal of Popular Culture*, 20(3), 135-146. [https://doi.org/10.1111/j.0022-3840.1986.2003\\_135.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3840.1986.2003_135.x)
- Gregg, R. B. (1936). *The value of voluntary simplicity*. Pendle Hill Publications.
- Grigsby, M. (2004). *Buying time and getting by: The voluntary simplicity movement*. SUNY Press.
- Hamilton, K. L., & Catterall, M. (2005). Towards a better understanding of the low-income consumer. *Advances in Consumer Research*, 32(1), 627-632.
- Hamilton, S. (2001). *Indian philosophy: A very short introduction*. Oxford University Press.
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527-550. <https://doi.org/10.1002/mar.20072>
- Inwood, B. (Ed.). (2003). *The Cambridge companion to the Stoics*. Cambridge University Press.
- Iwata, O. (2006). An evaluation of consumerism and lifestyle as correlates of a voluntary simplicity lifestyle. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(5), 557-568. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.5.557>

- Jackson, T. (2009). *Prosperity without growth: Economics for a finite planet*. Earthscan.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. MIT Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kohn, L. (2000). *Daoism handbook*. Brill.
- Kumar, A., Killingsworth, M. A., & Gilovich, T. (2014). Waiting for Merlot: Anticipatory consumption of experiential and material purchases. *Psychological Science*, 25(10), 1924–1931. <https://doi.org/10.1177/0956797614546556>
- Lane, R. E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. Yale University Press.
- Lastovicka, J. L., & Fernandez, K. V. (2005). Three paths to disposition: The movement of meaningful possessions to an ordinary commodity. *Journal of Consumer Research*, 31(4), 813–823. <https://doi.org/10.1086/426616>
- Leonard-Barton, D. (1981). Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation. *Journal of Consumer Research*, 8(3), 243–252. <https://doi.org/10.1086/208861>
- Levy, S. J. (1959). *Symbols for sale*. *Harvard Business Review*, 37(4), 117–124.
- McCracken, G. (1986). Culture and consumption: A theoretical account of the structure and movement of the cultural meaning of consu-

- mer goods. *Journal of Consumer Research*, 13(1), 71-84. <https://doi.org/10.1086/209048>
- McDonald, S., Oates, C. J., Young, C. W., & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 23(6), 515-534. <https://doi.org/10.1002/mar.20132>
- McGinn, B. (2006). *The essential writings of Christian mysticism*. Modern Library.
- Nepomuceno, M. V., & Laroche, M. (2015). The impact of materialism and anti-consumption lifestyles on personal debt and account balances. *Journal of Business Research*, 68(3), 654-664. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2014.08.006>
- Osikominu, J., & Bocken, N. (2020). A voluntary simplicity lifestyle: Values, adoption, practices and effects. *Sustainability*, 12(5), 1903. <https://doi.org/10.3390/su12051903>
- Pangarkar, A., Shukla, P., & Charles, R. (2021). Minimalism in consumption: A typology and brand engagement strategies. *Journal of business research*, 127, 167-178. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.01.033>
- Pierce, J. L., Kostova, T., & Dirks, K. T. (2003). The state of psychological ownership: Integrating and extending a century of research. *Review of General Psychology*, 7(1), 84-107. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.84>
- Prelinger, E. (1959). Extension and structure of the self. *The Journal of Psychology*, 47(1), 13-23. <https://doi.org/10.1080/00223980.1959.9916303>
- Renard, J. (2014). *Islamic theological themes: A primary source reader*. University of California Press.
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research*, 18(1), 71-83. <https://doi.org/10.1086/209242>

- Richins, M. L. (1994a). Valuing things: The public and private meanings of possessions. *Journal of Consumer Research*, 21(3), 504-521. <https://doi.org/10.1086/209415>
- Richins, M. L. (1994b). Special possessions and the expression of material values. *Journal of Consumer Research*, 21(3), 522-533. <https://doi.org/10.1086/209416>
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303-316. <https://doi.org/10.1086/209304>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schor, J. B. (1998). *The overspent American: Why we want what we don't need*. Basic Books.
- Shaw, D., & Newholm, T. (2002). Voluntary simplicity and the ethics of consumption. *Psychology & Marketing*, 19(2), 167-185. <https://doi.org/10.1002/mar.10008>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50. <https://doi.org/10.1177/0022167801411004>
- Shi, D. E. (1985). *The simple life: Plain living and high thinking in American culture*. Oxford University Press.
- Sirgy, M. J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, 43(3), 227-260. <https://doi.org/10.1023/a:1006820429653>

- Sivadas, E., & Venkatesh, R. (1995). The effect of an individual's anomie on his/her extended self and its relation to materialism and impulse buying. *Advances in Consumer Research*, 22, 406-412.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2008). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Thompson, C. J., & Hirschman, E. C. (1995). Understanding the socialized body: A poststructuralist analysis of consumers' self-conceptions, body images, and self-care practices. *Journal of Consumer Research*, 22(2), 139-153. <https://doi.org/10.1086/209441>
- Tian, K., & Belk, R. W. (2005). Extended self and possessions in the workplace. *Journal of Consumer Research*, 32(2), 297-310. <https://doi.org/10.1086/432239>
- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1193-1202. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193>
- Wallendorf, M., & Arnould, E. J. (1988). "My favorite things": A cross-cultural inquiry into object attachment, possessiveness, and social linkage. *Journal of Consumer Research*, 14(4), 531-547. <https://doi.org/10.1086/209134>
- Zavestoski, S. (2002). The social-psychological bases of anti-consumption attitudes. *Psychology & Marketing*, 19(2), 149-165. <https://doi.org/10.1002/mar.10007>

## Extended Summary

# Can the Concept of Voluntary Simplicity Define the Expanded Self Theory from a Different Perspective? An Analysis Based on the Concepts of Consumption, Self, and Experience

Modern societies are dominated by a culture that largely shapes individuals' perceptions of identity and happiness around materialistic values and practices of continuous consumption (Kasser, 2002; Dittmar, 2008). As the negative impacts of this consumption-oriented lifestyle on individual psychological well-being and environmental sustainability are increasingly debated (Jackson, 2009; Kasser & Ryan, 1993), interest in alternative life philosophies is growing. Among these alternatives, voluntary simplicity stands out as a lifestyle in which individuals, through a conscious will, reduce material consumption to seek meaning and satisfaction in non-material values such as personal growth, social relationships, and spirituality (Elgin, 1993; Etzioni, 2001). On the other hand, the Extended Self Theory, a cornerstone of consumer behavior literature, argues that the objects individuals possess become an integral part of their self-concept over time, and they construct their identities through the proposition "we are what we have" (Belk, 1988). The apparent contradiction between these two concepts raises a fundamental question: How does voluntary simplicity, which advocates for a conscious detachment from material possessions, affect and transform the Extended Self Theory, which posits that the self is extended through objects? This study aims to analyze within a theoretical framework how voluntary simplicity practices reshape individuals' extended self-perceptions and how the self can be redefined on experiential foundations rather than material objects.

The theoretical foundation of this study is built upon two main concepts: voluntary simplicity and the Extended Self Theory. Voluntary simplicity is the voluntary reduction of material consumption and overall life complexity to make life more meaningful, based on a personal choice rather than economic necessity (Grigsby, 2004; Alexander & Ussher, 2012). The primary motivations driving this lifestyle include the pursuit of personal well-being, relief from stress (Schor, 1998), the desire to live in harmony with ethical and spiritual values (Zavestoski, 2002), environmental concerns (McDonald et al., 2006), and social critiques of consumer society (Cherrier, 2010).

The second core concept, the Extended Self Theory, was developed by

Belk (1988) based on William James's (1890) concept of the "material self." The theory's fundamental premise is that individuals' possessions (things), the people in their close circles (persons), the places they feel a sense of belonging to (places), and even their bodies (body) become extensions of their self-concept over time. This theory provides a powerful framework for explaining how consumption is used as a means of constructing and expressing identity, particularly in societies dominated by materialistic values (Richins & Dawson, 1992). Materialistic individuals tend to define their self-esteem and identity through the objects they own (Dittmar, 2008), although this can have negative effects on psychological well-being (Kasser & Ryan, 1993; Burroughs & Rindfleisch, 2002).

This study is a theoretical analysis and is not based on an empirical data collection process. The method is a conceptual analysis based on an in-depth review and synthesis of the existing academic literature in the fields of voluntary simplicity and the Extended Self Theory. In this context, the fundamental propositions, dimensions, and interrelations of both concepts are analyzed based on seminal works in the relevant literature (e.g., Belk, 1988; Elgin, 1993; Kasser, 2002). By bringing these two theoretical structures together, the study aims to develop a new perspective by discussing the potential transformative effects of voluntary simplicity on the extended self in light of existing theoretical knowledge.

The analysis indicates that voluntary simplicity practices do not negate the Extended Self Theory but rather transform and redefine it. The act of divesting from material possessions (decluttering), a core practice of voluntary simplicity, leads individuals to re-evaluate their self-object relationships and critically assess the symbolic meanings (e.g., status, success) attributed to objects (Las-tovicka & Fernandez, 2005). While this process may initially create a sense of "diminishment" of the self (Belk, 1988), being a voluntary choice, it often results in a feeling of liberation and relief (Cherrier & Murray, 2007).

The most significant finding is that individuals who adopt voluntary simplicity reconstruct their extended selves with non-material elements in the void left by material objects. Chief among these elements are experiences. As supported by research, experiential consumption, such as travel, education, or social interactions, holds a more lasting and meaningful place at the core of the self compared to material possessions (Van Boven & Gilovich, 2003; Carter & Gilovich, 2012). Secondly, as more time is dedicated to family, friends, and community, interpersonal relationships are strengthened, and the "persons" layer of the self is enriched (Belk, 1988; Kasser & Ryan, 1996). Finally, the

pursuit of spirituality and personal growth allows the self to be defined not by “what I have” but by “what I value” and “who I am,” adding depth to self-perception (Elgin, 1993). The psychological outcomes of this transformation include self-esteem that is less dependent on external factors and more stable, based on intrinsic values (Brown & Kasser, 2005), a strengthening of the sense of autonomy (Sheldon & Kasser, 2001), and finding greater meaning in life (Ryff & Keyes, 1995). Therefore, voluntary simplicity offers a strong theoretical alternative to the consumption-oriented interpretations of the extended self, suggesting that the self can also be enriched on experiential and relational foundations.

In conclusion, this study demonstrates that voluntary simplicity, rather than being a threat or an antithesis to the Extended Self Theory, offers a perspective that expands the scope of the theory and provides a new interpretation. Voluntary simplicity allows individuals to liberate their extended selves from the narrow confines of material possessions and reconstruct them based on more sustainable and psychologically beneficial elements such as experiences, meaningful relationships, and intrinsic values. In this context, Belk’s (1988) proposition “we are what we have” can evolve into a more flexible interpretation: “we are what we experience and what we value.”

To deepen the knowledge in this field, the following recommendations for future research are proposed: Longitudinal studies should be conducted to track the changes in the self-perceptions of individuals who adopt voluntary simplicity over time. Cross-cultural comparative studies are critical to understanding how these concepts operate in different cultural contexts. There is a need for in-depth qualitative research (e.g., ethnography, narrative analysis) to explore individuals’ subjective experiences and meaning-making. Furthermore, the effects of digital minimalism on digital possessions and the extended self, the psychological impacts of intervention programs based on voluntary simplicity principles, and the influence of “involuntary” simplicity due to economic hardship on the extended self are important topics for investigation. These studies will contribute to our understanding of the relationship between consumption, identity, and well-being, and to the building of more sustainable societies.