

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

KENDİNE GÜVEN



www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU GLOBAL **TURQUALITY**

içindekiler

02-03

Kendine Güven Nedir?

Kendine Güvenin Oluşmasında Etkili Olan Faktörler Nelerdir?

Kendine Güven Hayatımızı Nasıl Etkiler?

04-05

Kendine Güveni Olumsuz Etkileyen Hatalı Düşünceler Nelerdir?

Kendine Güveni Geliştirmenin Yolları

06

Kaynakça



Hiç...

Aileniz, arkadaşlarınız veya öğretmenleriniz size hoşunuza gitmeyecek şeyler söyledi mi?

Başarmak için uğraştığınız bir işte başarısız oldunuz mu, ya da hiçbir şeyi doğru yapamayacakmışınız gibi hissettiniz mi?

Eğer bu sorulara verdiğiniz cevap “**evet**” ise lütfen yalnız olmadığınızı bilin. Herkes hayatının belirli bir döneminde bu gibi durumlar ile karşılaşmıştır. Bu durumlar ile karşılaşmak, kendinize olan güveninizin gelişmesini etkileyebilir.

KENDİNE GÜVEN NEDİR?

Kendine güven, kişinin yaşamış olduğu olaylar karşısında olumlu ve gerçekçi tutumlar sergileyebilmesidir.

Kendine Güvenen İnsanlar;

- İstekleri gerçekleşme bile kendilerini değerli hissetmeye devam ederler,
- Sahip oldukları olumlu ya da olumsuz özelliklerinin bütününe dair olan inanışlarını kaybetmezler,
- Hatalarını ve güçsüz oldukları yönlerini kabul etme eğilimindedirler,
- Yapabileceklerine ve yeteneklerine güvendiklerinden, bir başka kişinin onayına bağlı kalmazlar,
- Yeni şeyler denemekten korkmazlar veya denemekten kaçındıkları şeylerin sebeplerini ve altta yatan endişelerini anlarlar.

Kendine Daha Az Güvenen İnsanlar;

- Başkalarının fikirlerinden ve davranışlarından kendileri hakkında çıkarımlarda bulunmaya yatkındır,
- Kendi aldıkları kararlara inanmadıkları için başkalarının onayına bağlı kalırlar,
- Olumsuz geribildirimler ile baş etmekte zorlanırlar,
- Dışa bağlı bir güven beklentisi içerisindedirler,
- Eğer başkaları tarafından onaylanır, ilgi görürlerse kendilerini önemli ve değerli hissederler,
- Başarılı olabacaklarına dair beklentileri düşüktür. Başarılı hissetmezler ve başarılarını küçümserler.

“Kendine güvensizliğin bir nitelik ya da yetenek eksikliği ile ilgisi yoktur. Kişinin kim olduğundan çok kendisini nasıl algıladığı ile ilgilidir.”

KENDİNE GÜVENİN OLUŞMASINDA ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER NELERDİR?



Anne - Baba Tutumu



Akademik Başarı



Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi



Akran İlişkileri



KENDİNE GÜVEN, YETİŞKİNLİK YILLARINDA DA GELİŞMEYE VE DEĞİŞMEYE DEVAM EDER, HİÇBİR ZAMAN O AN İÇİNDE OLDUĞUMUZ ANDAKİ YA DA DÖNEMDEKİ HÂLİYLE KALMAZ.



KENDİNE GÜVEN HAYATIMIZI NASIL ETKİLER?

Kendine güven,

- Kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü, nasıl hissettiğimizi, olaylara nasıl yaklaştığımızı, başkaları ile olan ilişkilerimizi etkiler.
 - Okuldaki veya işteki başarılarımızı da etkiler.



KENDİNE GÜVENİ OLUMSUZ ETKİLEYEN HATALI DÜŞÜNCELER NELERDİR?

Ya Hep Ya Hiç: Aşırı uçlarda düşünmeyi ifade eder. Bu düşünceye göre ya başarılısındır ya da başarısız, performansın ya tamamen iyidir ya da tamamen kötü. Bu ikili düşünce gri tonları hesaba katmaz. Kişinin yapmış olduğu iş eğer mükemmel değilse başarısız olduğunu hisseder. Tek bir olumsuzluk, olumlu olan her şeyin yok olmasını sağlayacak önemde olur.

“Her şeyi tam olarak yapmalıyım aksi hâlde tamamen başarısızım.”

Aşırı Genelleme: Karamsar bir bakış açısıyla her şeyi felakete dönüştürme eğilimidir. Kişi, bir şeyin değerini tek bir davranış veya göstergeye bağlamaktadır. Aşırı genelleme yapan kişi için yaşadığı tek bir başarısızlık onun bütün kişiliği ve hayatının geneli ile ilgili olumsuz bir sonuç çıkarmak adına yeterlidir.

“Beni sevmedi galiba, zaten kimse beni sevmiyor.”

“Sınavdan düşük not aldım, ben zaten her zaman başarısızım.”

Olumsuzların Abartılması / Olumluların Görülmemesi: Bu düşünceye sahip kişilerde olumlu olan şeyler olumsuz olanlar kadar önem arz etmez.

“Hayatım boyunca hiç zayıf not almadım, bu dersten zayıf not alırsam benim için her şey biter.”

Anlık Duyguların Gerçek Olarak Kabulülmesi: Kişinin yaşamış olduğu olumsuz bir duygudan yola çıkarak kendisi ile ilgili, doğruluğunu sınımadan, gerçekçi olmayan düşüncelere kapılmasıdır.

“Kendimi iyi hissetmiyorum, kötü görünüyorum, demek ki çirkinim.”

-“meli” / -“malı”lara Fazla Önem Verme: Bu cümleler genelde mükemmeliyetçi cümlelerdir. Kişinin kendi isteklerinden çok başkalarının beklentilerini içerir.

“Üniversiteye gelen herkesin bir kariyer planı olmalı. Benimse yok, demek ki bende eksik bir şeyler var.”

Etiketleme: Kişinin kendisini tek bir davranışıyla ya da özelliğiyle yargılamasıdır. Kişi sorun davranışa odaklanıp çözüm getirmek yerine, o davranışa bir ad takıp rafa kaldırmayı tercih eder.

“Bu yaşma kadar hiç duygusal birlikteliğim olmadı, ben çok çirkinim ve değersizim, bu benim suçum.”

KENDİNE GÜVENİ GELİŞTİRMENİN YOLLARI

Kendi Kriterleriniz ile Değerlendirme Yapın: Kendinizi başkalarının veya toplumun standartlarıyla karşılaştırmak yerine, kendinizi değerlendirmek için kendi standartlarınızı kullanın. Bazen duygusal durumunuzun, olumsuz düşüncelerinizin veya korkularınızın sizin gerçekliğiniz ile bir ilgisi olmayabilir. Olaydan sonra kendinizi “yetersiz veya başarısız” hissedebilirsiniz ama bu sizi öyle birisi yapmaz.

Güçlü Yanlarınızı Vurgulayın: Her insanın olumlu ve olumsuz özellikleri vardır. Yapabildiklerinizi göz ardı etmeyin. Ne yapamadığınızdan daha çok neler yapabildiğinize odaklanın.

Risk Alın ve Değişikliklere Açık Olun: Yeni deneyimlere başarılı veya başarısız olabileceğiniz bir durum olarak değil, kendinizi geliştirebileceğiniz, yeni şeyler öğrenebileceğiniz bir fırsat olarak yaklaşın. Yeni deneyimler kendinize olan güveninizin artmasına yardımcı olacaktır.

Yeteneklerinizi Geliştirin: Neleri yapabileceğinizi ve neleri yapamayacağınızı anlamaya çalışın. Yeteneklerinizi hayata geçirmeye çalışın.

Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin: Hedeflerinizin gerçekleştirebileceğiniz nitelikte ulaşılabilir ve gerçekçi olması, o hedefe doğru adım adım giderken sizi motive edecektir.

UNUTMAYIN

**GERÇEKLEŞTİRİLMESİ MÜMKÜN OLMAYAN HEDEFLER KOYMAK
KENDİNİZE OLAN GÜVENİ AZALTACAĞI GİBİ, STRESİ VE BAŞARISIZLIĞI ARTIRACAKTIR.**

Problemleri Çözün: Hemen hemen herkesin hayatında belli başlı problemler olacaktır. Problemlerinizi ile yüzleşin. Yaşadığınız bazı problemler karşısında güçsüz ve yetersiz hissedebilirsiniz ancak problemlerinizi ile yüzleşmeyip kaçmanız işinizi daha çok zorlaştıracaktır. Problemlerinizi çözmeye yönelik bir adım belirleyin ve ona odaklanın. Kendi başınıza çözemediğinizde bir uzmandan destek alabilirsiniz.

Kendi Fikirlerinize ve Hislerinize Güvenin: Kendine daha çok güvenen biri olmak kendine inanmaya bağlıdır. Çevrenizdeki kişilerin geri bildirimine önem verin ama kendi fikirlerinizi ve hislerinizi de önemseyin.

Zaman zaman bazı yaşanan durumlar karşısında öz güvende düşüşler olması normaldir ve kişinin kendine güveninin olmadığı anlamına gelmez. Hemen hemen herkes bazen karşılaştığı bir başarısızlıkta kendini yetersiz ve kendi yeteneklerini etrafındaki diğer kişiler ile karşılaştırıp mutsuz hissedebilir. Kişinin kendine olan güveni, içinde bulunduğu zamana ve / veya etrafındaki kişilere göre artabilir ya da azalabilir. Kendine güven, yaşam boyu canlı ve hareketli bir döngüdür. Kişinin kendine güven duygusunu etkileyen şeyleri bilmesi ve kendini tanıması, daha güvenli hissedebilmesi açısından önemlidir. Kendine güven, kişi hayatının hangi döneminde olursa olsun, yaşantısını etkileyecek bir olgudur.

Unutmamak gerekir ki kimse kusursuz veya hatasız değildir. Herkesin hayatında başarısız olduğu durumlar olmuştur. Kimi zaman kişi elinden gelenin en iyisi yapsa bile başarılı olamayabilir. Kişinin kendini ve yeri geldiğinde başarısız olabileceğini kabullenmesi kendine olan güveni açısından değerlidir.

Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr

Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

BAU Beşiktaş Güney Kampüsü

www.bau.edu.tr/pdrm

Hazırlayan / Derleyen: Psikolog Aylin Gülenç

KAYNAKÇA

www.bilgi.edu.tr

<https://burem.boun.edu.tr/node/51>

<https://cogbtherapy.com/cbt-blog/cognitive-distortions-all-or-nothing-thinking>

<https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/self-esteem>

https://counseling.oregonstate.edu/sites/counseling.oregonstate.edu/files/Self_Esteem_Brochure.pdf

www.uis.edu/counselingcenter/counselorscorner/selfesteem/

A WORLD
UNIVERSITY
IN THE

heart of
ISTANBUL



