



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



(NEREDEYSE)
HER ŞEYİN ANAHTARI:
KENDİNE GÜVENMEK

Kendine güven, insanların kendileri ve hayatta karşılaştıkları olaylar hakkında olumlu ve bir o kadar da gerçekçi tutumlar takınmasıdır. Kendine güvensizliğin bir nitelik ya da yetenek eksikliğiyle bir ilgisi yoktur. Kişinin kim olduğundan çok kendisini nasıl algıladığı ile ilgilidir.

Kendine güvenen insanlar kendi yeteneklerine güvenirler, yaşamı üzerinde kontrolleri olduğu hissine sahiptirler, eleştiriyi kaldırabilirler, gerçekçi beklentileri vardır, mantık çerçevesinde istedikleri ve planladıkları birçok şeyin olacağına inanırlar. Bazı beklentileri gerçekleşmediğinde ya da eksikliklerini fark ettiklerinde de olumlu olmaya ve kendilerini kabullenmeye devam ederler.

Kendine güveni olmayan insanlar, kendileriyle ilgili iyi hissedebilmek için sürekli diğerlerinin onayına muhtaç hissederler. Başarılı olabileceklerine dair inançları zayıftır ve başarısızlık olasılığı yüzünden risk almaktan kaçınırlar. Kendilerini başkalarından aşağı görürler. İltifatları ya görmezden gelirler ya da ciddiye almazlar. Geri bildirimlere ve eleştirilere dair aşırı hassasiyet ve kaygı hissederler.

Kendine, olumlu özellikleri yok sayacak kadar az güvenmek ve sınırları, eksiklikleri inkâr edecek şekilde aşırı güvenmek gerçekçi olmayan ve çoğunlukla hem kişinin hem kendisini hem de ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen tutumlardır.

KENDİNE GÜVEN NASIL GELİŞİR?

Kendine güvenin gelişimini etkileyen birçok faktör vardır. Özellikle erken yaşlarda anne-baba tutumu, çocukların kendileri ile ilgili duygularının gelişimi açısından çok önemlidir.

Kendine güven ya da güvensizlik hissi çevreden aldığımız olumlu olumsuz geri bildirimlerle oluşabilir. Güvensizlik, özellikle ailemizin ve toplumun, gerçekçi olmayan standart ve beklentilerine çok fazla odaklanmaktan kaynaklanabilir. Ayrıca, arkadaşlarımızın ne düşündüğü de özellikle ergenlik döneminde, kendimizle ilgili görüşlerimizi şekillendirmede önemli bir rol oynar. Ancak bazen kendimize olan güvensizliğimizi tamamen dış sebeplere atfetmek gibi bir yanılgıya da düşeriz. Oysa bazen çevremizin bizim üzerimizdeki etkilerini algılayışımız ve yorumlayışımız kendimize duyduğumuz güvenin derecesine göre de değişir. Dolayısıyla, güvensizliğin nedenlerini anlamak için her kişinin kendine özel hassasiyetlerini ve yaşantılarını gözden geçirmek gerekir.

KENDİNE GÜVENİ DEĞİŞTİREN VARSAYIMLAR

Bazı varsayımlar kendimize olan güvenimize zarar verebilir. Bunlara ve alternatif düşünme yöntemlerine örnekler:

Varsayım: Her zaman, hayatımdaki tüm önemli insanların sevgisini ve onayını almalıyım.

Alternatif: Herkes her zaman bizi onaylamayabilir. Üstelik böylesine bir sevgi ve onay arayışı ruhsal ve fiziksel olarak çok yorucu olabilir. Oysa enerjimizi daimi olarak dış kaynaklardan onay arayışına harcamaktansa kişisel ve gerçekçi standartlar ve değerler geliştirmek için kullandığımızda gerçek anlamda güçlenebiliriz.

Varsayım: Hayatımın her alanında çok becerikli, yeterli ve başarılı olmalıyım.

Alternatif: İnsanın her alanda çok yeterli ve başarılı olması gerçekçi olmayan bir beklentidir. Bazı konulardan daha çok keyif almak ve daha başarılı olmak, bazı alanların ise insanın ilgisini çekmemesi ve daha başarısız olmak doğaldır. Önemli olan başarılı ve yeterli hissettiğiniz alanlarda kendinizi takdir edebilmek, yetersiz hissettiğiniz alanları da geliştirmek için kendinize yeni fırsatlar yaratmaktır.

Varsayım: Ancak çok başarılı olursam değerli hissedebilirim.

Alternatif:Başarı sizi tatmin edici olsa da sizi insan olarak daha değerli yapmaz. Kişisel değere insan doğuştan sahiptir.

Varsayım: Geçmişim çok önemli olmaya devam ediyor; bugün hissettiğim ve yaptığım her şeyi kontrol ediyor.

Alternatif:Kendimize güvenimiz özellikle çocuklukta dış etkenlere açıktır ama büyüdükçe bu etkenlerin neler olduğuna dair farkındalığımız oluşur. Böylece, hangi etkenlerin hayatımıza müdahale edeceğini biz seçebiliriz. Geçmişte yaşananlara kaşı çaresiz değiliz.

KENDİNE GÜVENİ DÜŞÜREN HATALI DÜŞÜNCELER

Ya Hep Ya Hiç: "Performansın mükemmel olmadığında, tam bir başarısızlık örneğiyim."

Genelleme: "Her zaman başarısızım", "Kimse beni sevmiyor."

Sadece Kara Bulutları Görmek: Ufak bir olumsuzluk ya da eleştiri tüm gerçeği karartır. "Sınavdan C aldım, mezun olamayacağım."

Olumsuzların abartılması/Olumluların görülmemesi: "Üst üste 5 satranç oyununu kazandım ama bunu kaybedersem kendimi berbat hissedeceğim."

Hislerin gerçek olarak kabullenilmesi: "Bugün çirkin olduğumu hissediyorum, demek ki çirkinim."

-meli /-malı' lara gereğinden fazla önem verme: "-meli /-malı" cümleleri genelde mükemmeliyetçidir ve sizin isteklerinizden çok başkalarının beklentilerini içerirler. "Herkesin üniversitede bir kariyer planı olmalı. Benim yok demek ki bende yanlış bir şeyler var."

Etiketleme: Etiketleme basite indirgenmiş bir süreçtir ve genelde suçluluk taşır. "Ben aptalım ve bu benim suçum."

İltifatları kabul etmekte zorlanma: "Bu kıyafeti beğendin mi?!? Bence beni şişman gösteriyor."

KENDİNE GÜVENİ ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

• **Güçlü yanlarınızı vurgulayın.** Denediğiniz her şey için, çabalarınız için kendinizi kutlayın, sonuca gereğinden fazla önem vermeyin. Süreç boyunca kazandığınız deneyimlerin önemini küçümsemeyin.

• **Risk alın.** Yeni deneyimlere kazanılacak ya da kaybedilecek durumlar olarak değil, öğrenebileceğiniz fırsatlar olarak yaklaşın. Böylece yeniliklere daha açık olursunuz ve kendinizi daha rahat kabullenirsiniz. Üstelik risk almadığınızda kazanma şansınız da olmaz.

• **Etiketlemeyin.** Kendinizi olumsuz sıfatlarla etiketlemekten kaçınin.

• **Kendinizle konuşun.** Kendinizle ilgili negatif düşünmeye başladığınızda "dur" deyin ve daha mantıklı varsayımları düşünmeye başlayın. Her şeyi mükemmel yapamayacağınızı, önemli olanın yapmaya çalışmak ve elinizden gelenin en iyisini yapmak olduğunu kendinize hatırlatın.

• **Kendinizi değerlendirin.** Kendinizi özgürce değerlendirmeyi öğrenin. Böylece değiştirebileceğiniz zayıflıklarınızı tanımsı, güçlü yönlerinize de hakkını vermiş olacaksınız.

Bu konu hakkında daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem