

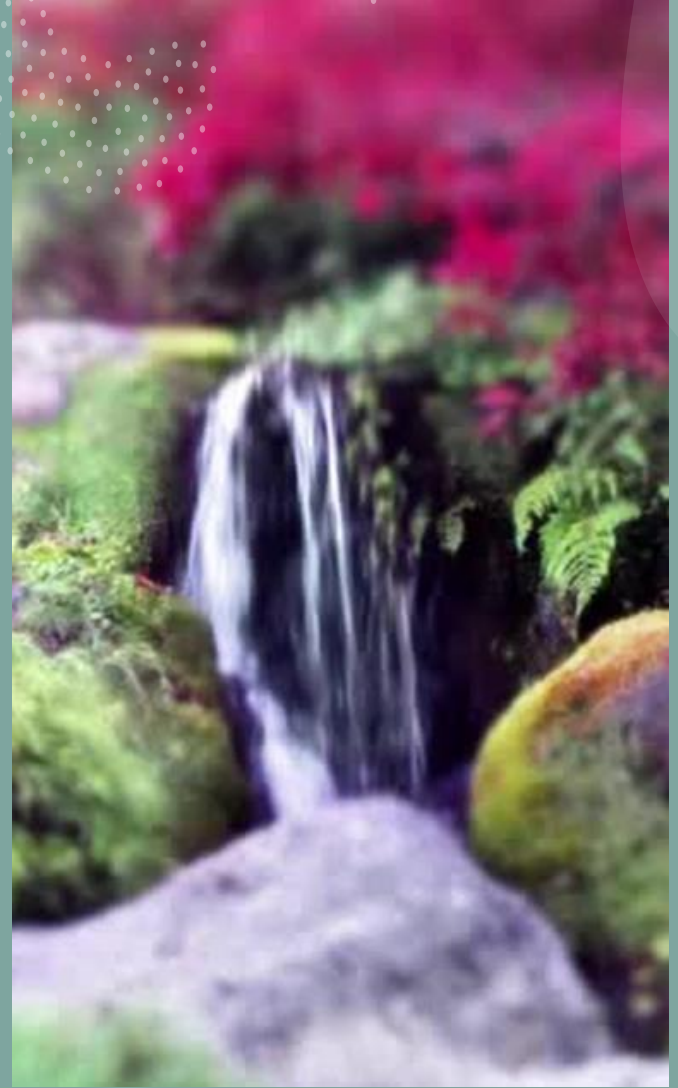
Değerli(mi)yim ?

Prof Dr Özden Yalçinkaya Alkar
Klinik Psikolog, Akademisyen,
Psikoterapist, Süpervizör



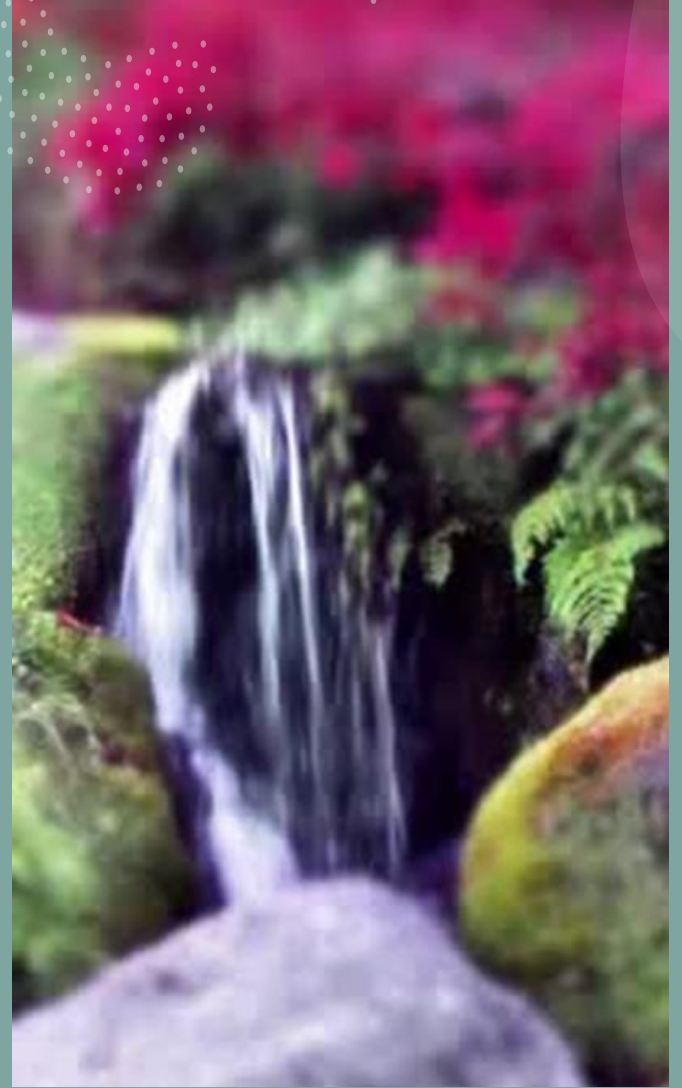
Benlik saygısı veya Öz saygı (Self esteem)

- Benlik saygısı ve ya öz saygı(self esteem), kavramının gerek çevirisi için seçilen kelimeler nedeniyle, gerekse ilişkili kavramlar iyi anlaşılmadığı için psikolojik sağlık açısından öneminin yeterince kavranmadığını düşünmüşümdür.
- Amacım bu kavramı tanıtmak ve ilişkili konular hakkında sizleri bilgilendirmek.



Benlik saygısı veya Öz saygı (Self esteem)

- Benlik saygısı/öz saygı, kabaca kendi değerimize, yeteneğimize veya değerimize olan güveniniz olarak tanımlanabilir.



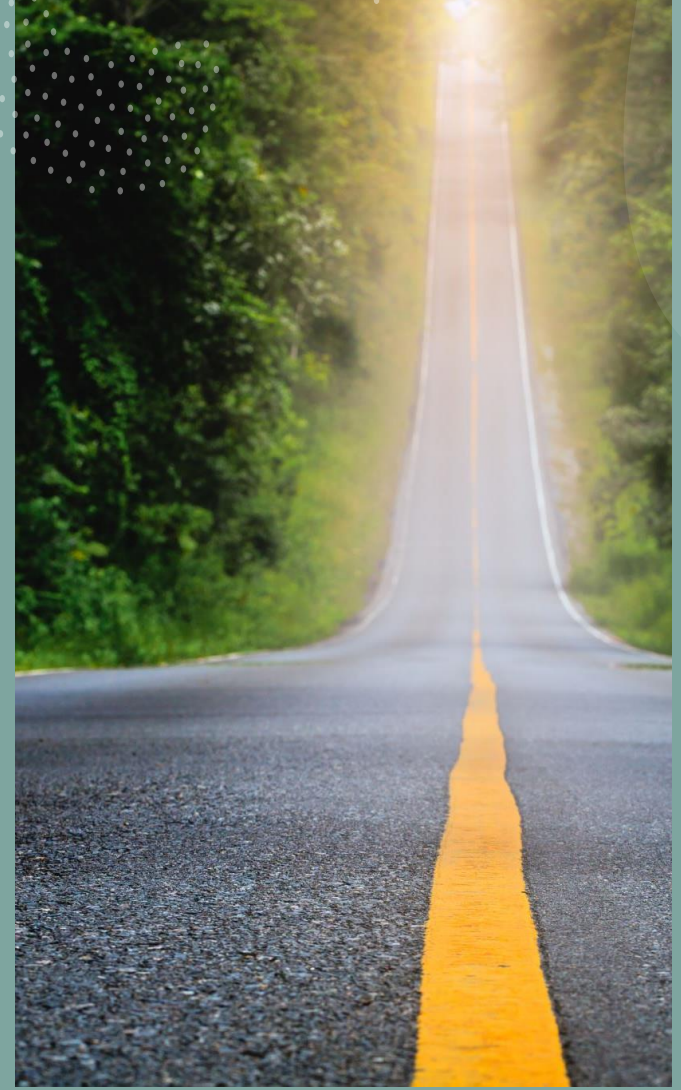
Benlik saygısı veya Öz saygı (Self esteem)

- Genel benlik saygısı/öz saygı, bireyin bir bütün olarak kendine karşı olumlu veya olumsuz tutumu olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. 1995).
- Benlik saygısı/öz saygı, kendinizle ilgili inançları da kapsar (örneğin, “Ben seviliyorum” veya “Ben değerliyim”).
- Bunun yanı sıra umutsuzluk, gurur ve utanç gibi duygusal durumları da içerebilir.



Benlik saygısı veya Öz saygı Neden Önemlidir?

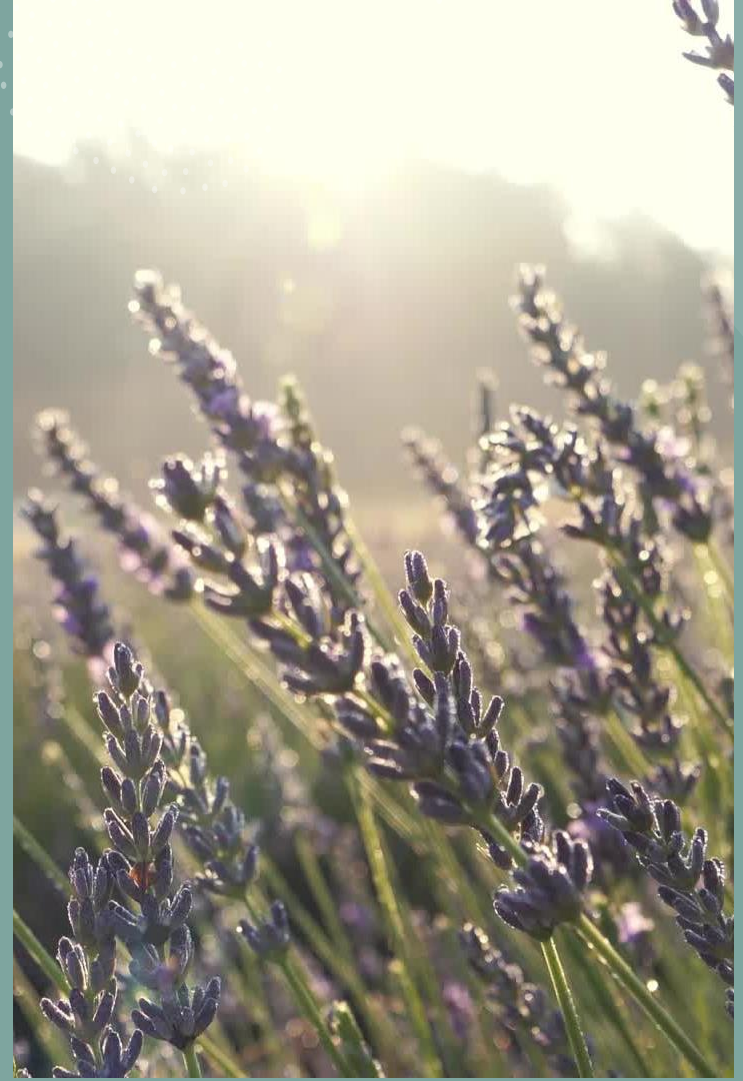
- İnsan olarak öz saygımızı/öz değerimizi korumak ve geliştirmek için evrensel bir arzunun var olduğunu söylemek mümkündür.
- Bu arzunun/isteğin engellenmesi psikolojik sıkıntıya yol açabilmektedir.
- Zira, benlik saygısının/öz saygının sürdürülmesi, kendini koruma güdülerine, kendini geliştirme süreçlerine ve çeşitli başa çıkma süreçlerine yol açar.



Benlik saygısı veya Öz saygı Neden Önemlidir?

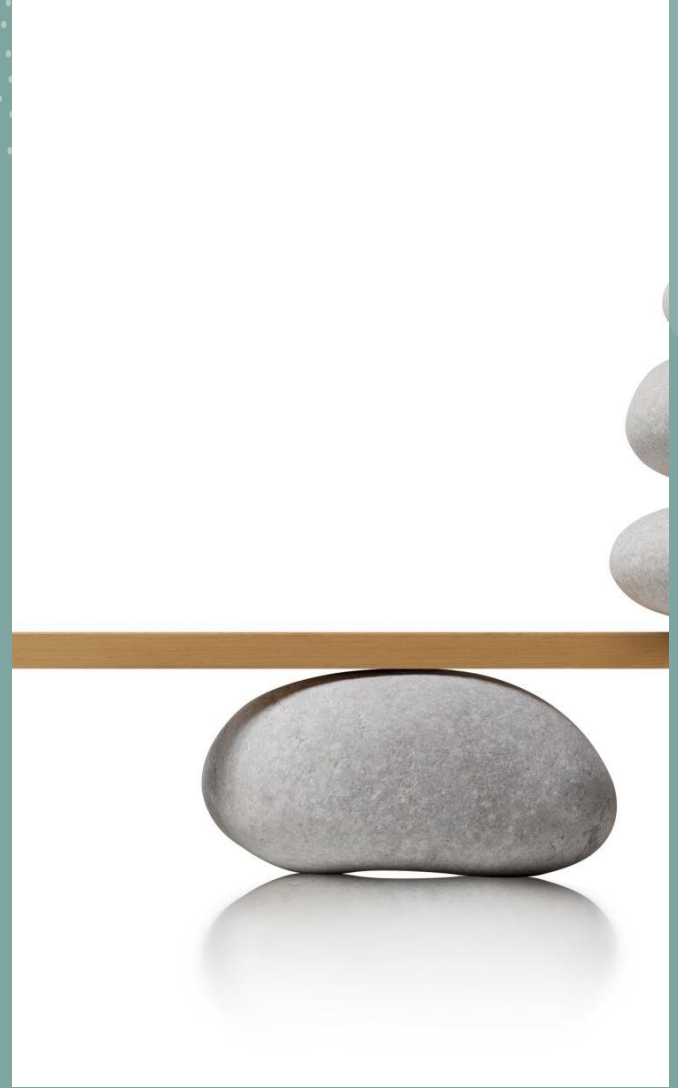
- Ek olarak, benlik saygısı/öz saygı kavramının en önemli bileşeni tartışmasız 'kendini değerli hissetme' dir kanımca.

Ki depresyon ve değersizlik düşüncesi arasında da güçlü bir ilişkinin varlığı da yadsınamaz bir durumdur.



Benlik saygısı veya Özsaygı Seviyeniz Nedir?

- Evet bu kavram bir psikolojik değerlendirme aracıyla ölçülebilir elbette.
- Ancak kabaca da şu şekilde değerlendirmek de mümkündür:
- Düşük
- İşlevsel/sağlıklı
- Yüksek
- Pekj bu durumlar nasıl gözükür, kendini nasıl belli eder?



Düşük Benlik saygısı/Öz saygı Belirtileri Nelerdir?

- Yetersiz ve değersiz hissetmek
- Dikkat çekmemeye çalışmak
- İtilafları kabul etme zorluğu
- Hatalarda kendinizi yoğun biçimde eleştirmek
- Olumsuz düşünceye odaklanmak
- İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik
- Başarısızlık korkusuyla zorluklardan kaçınmak
- Yargılanma veya reddedilme korkusu
- Onaylama veya eleştiriden aşırı derecede etkilenmek
- Zayıf bir kendilik imajına sahip olmak



Sağlıklı Benlik saygısı/Öz saygı Nasıldır?



- Sevdiklerinize karşı savunmacı olmamak/kendiniz olabilmek
- Saldırgan değil, kendine güvenli davranmak
- Net sınırlar koymak
- Güvendiğiniz kişilerden geri bildirim istemek
- Başarısızlığı hayatın normal bir parçası olarak kabul etmek
- İçsel değerimize inanmak
- Ses çıkarmak, kendinizi ifade etmek, hakkınızı korumak
- Başkaları için de ayağa kalkmak
- Hem güçlü hem de zayıf yönlerinizi bilmek ve kabul etmek
- Yardım istemekten utanmamak

Aşırı Benlik saygısı/Öz saygı Belirtileri Nelerdir?



Kendinizden sürekli övgüyle bahsetmek

Başkalarından üstün olma ihtiyacı duymak

Dürtüsel, pervasız veya ilgi çekmeye yönelik davranışlarda bulunmak

Kendinizi sürekli şımartmak

Kurallara uymamak

Geri bildirim, eleştiriyi veya başarısızlığı kabul etmemek

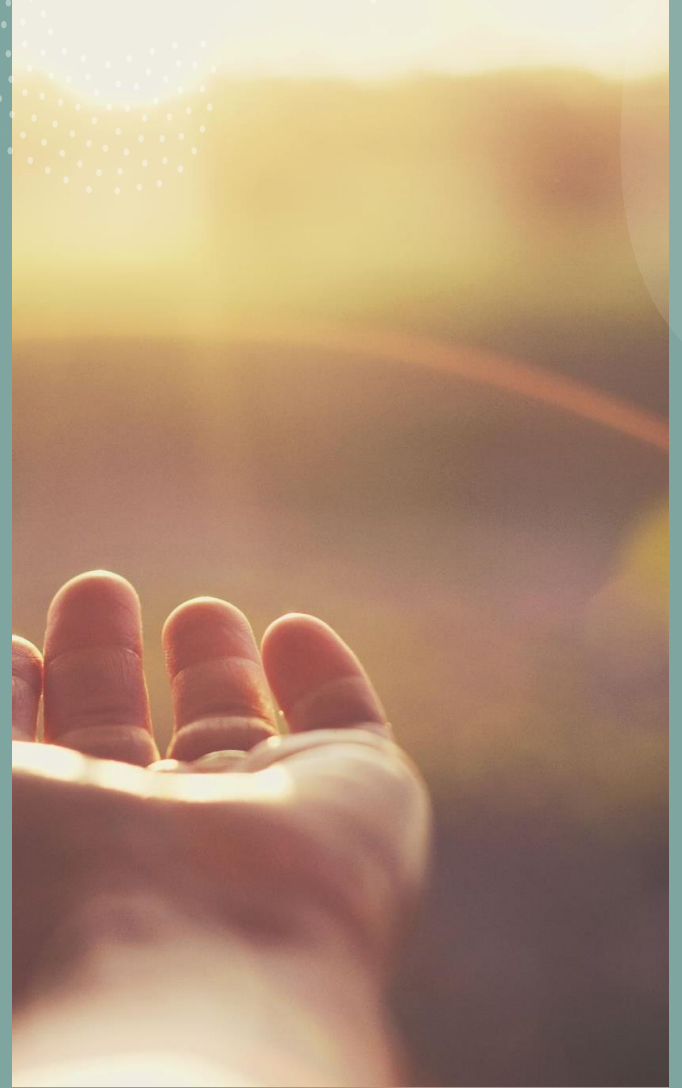
Başkalarını çıkarlarınız/istekleriniz doğrultusunda manipüle etmek

Sürekli övgü talep etmek

Belki de narsistik eğilimler taşımak

Sağlıklı Benlik saygısı/Öz saygıya Ulaşmanın Yolları Nelerdir?

- Evde:
- Kendinize bakım önceliği verin/ilgilenin: Yeterli uyku uyuyarak, sağlıklı sınırlar koyarak ve size mutluluk veren aktivitelere zaman ayırarak bedensel ve psikolojik iyiliğinizi artırın.
- Öz şefkat gösterin: Sağlıklı benlik saygısı /öz saygıyla, zayıflıklarınızı kabul edebilir, sınırlarınızı anlayışla karşılayabilir, hatalarınızı kabul edebilir ve başarısızlıkları kabullenebilirsiniz.



Sağlıklı Özsaygıya Ulaşmanın Yolları Nelerdir?

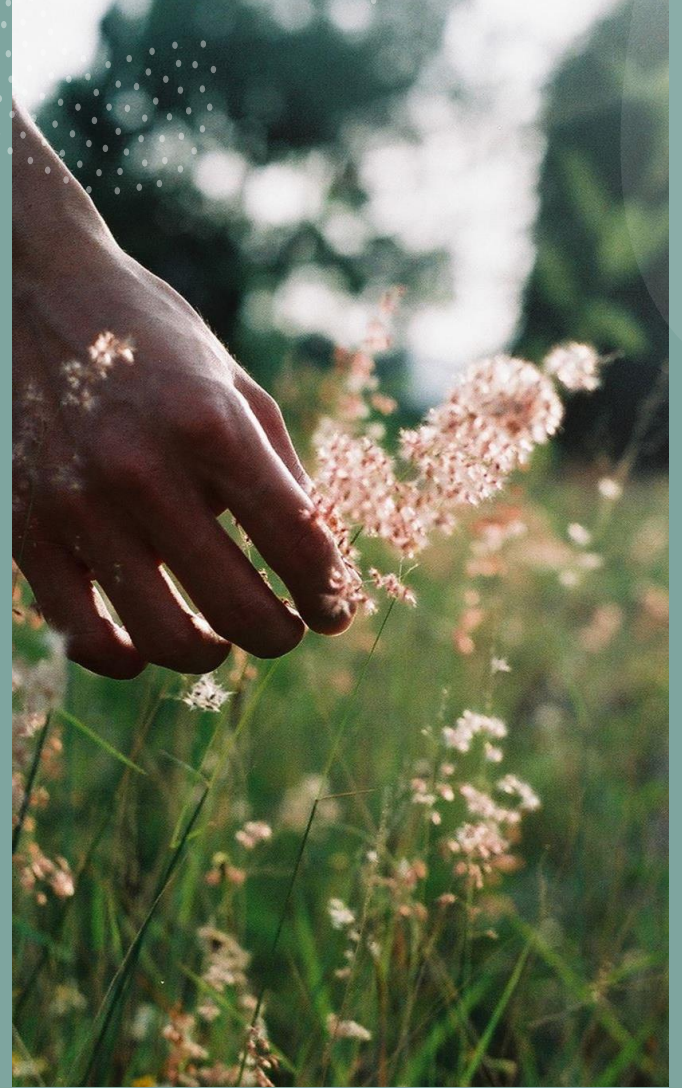
- Mükemmeliyetçiliđi azaltın(ya da azaltmaya çalışın): Mükemmel olmaya çalışmak yerine, gerçekçi hedefler belirleyin (SMART hedefler 😊) ve kendinize şefkat gösterin.



Sağlıklı Özsaygıya Ulaşmanın Yolları Nelerdir?

- Karşılaştırmaya direnin: Siz bu hayatta sadece kendinize has kendi yolculuğunuzu yapıyorsunuz. Kendinizi başkalarının hayatıyla karşılaştırmaktan kaçının.

(Bu kapsamda söylemenin faydası olacağından emin olmamakla birlikte, yazmaktan duramadığım bir öneri de sosyal medya kullanımını sınırlandırın



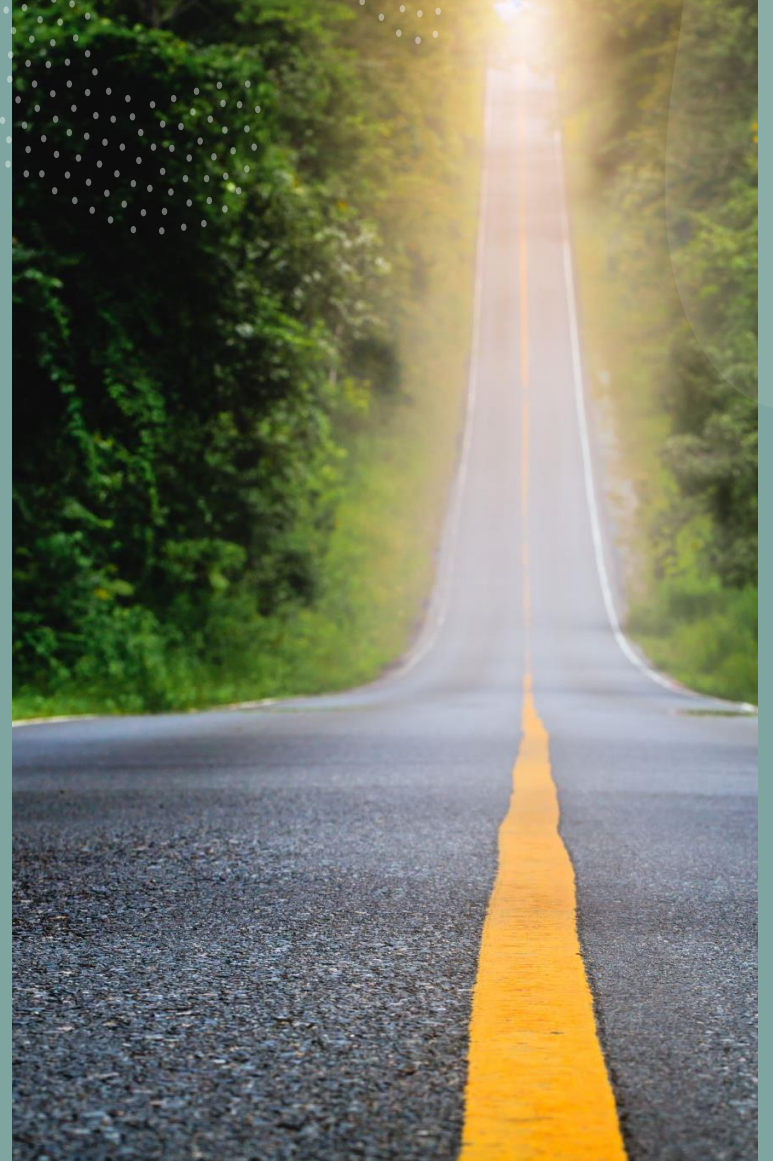
Sağlıklı Özsaygıya Ulaşmanın Yolları Nelerdir?

- Anda kalın: Farkındalık pratiği yapın, etrafınıza alıcı gözüyle ilk defa görüyormuş gibi bakın. Bu pratik anı yaşamınıza yardımcı olabilir.



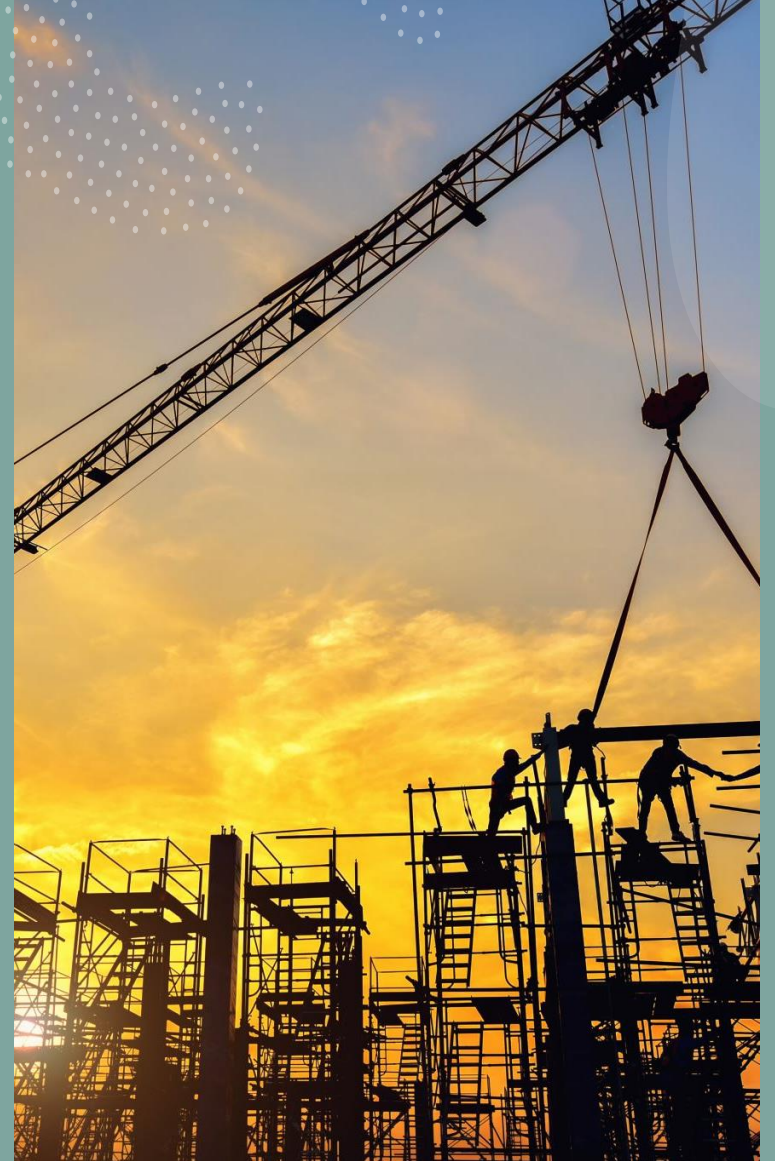
Profesyonel Yardımla

- Bazı terapiler, hem psikolojik sağlığınızı hem de kendilik değerinizi (özsaygınızı) ele alarak iyileştirmenize yardımcı olabilir:
- Biliřsel davranışçı terapi (BDT), yetersizlik duygularınızı körükleyebilecek ve istenmeyen davranışlara yol açaabilecek yararsız veya zararlı düşünceleri belirlemenize ve bu düşüncelerin etkilerinin azaltılmasına yardımcı olur.



Profesyonel Yardımla

- Kabul ve kararlılık terapisi (ACT), değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul etmeyi öğretir ve anlamlı bir hayat inşa etmek için kararlı adımlar atmaya teşvik eder. Öz şefkat, öz bakım ve öz kabul, ACT'nin temel bileşenleridir.
- Pozitif psikoloji, güçlü yönlerinize odaklanmanıza, değerlerinizi tanımlamanıza ve şükretme pratiği yapmanıza yardımcı olabilir.



Son olarak...

- Son olarak, 'öz saygı/öz değer, yaşam kalitenizi etkileyen önemli bir faktördür. Sağlıklı öz saygı/öz değer geliştirmek, kişisel ve profesyonel yaşamınıza olumlu katkıda bulunabilir.
- Sorularınız için:

prof.dr.ozdenalkar@gmail.com

Kaynaklar: Bu bilgilendirme

- Baumeister, Roy F. (1982). "A Self-Presentational View of Social Phenomena." Psychological Bulletin 91:3-26.
- Beck, Aaron T., A. John Rush, Brian F. Shaw, and G. Emery. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford
- Covington, Martin. (1984). "The Motive for Self-Worth." In Research on Motivation in Education, vol. 1: Student Motivation, edited by R. Ames and C. Ames. New York: Academic Press
- Maslow, Abraham H. (1970). Motivation and Personality. Rev. ed. New York: Harper
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. American sociological review, 141-156.

kaynaklarındaki konuya ilişkin bilgiler esas alınarak oluşturulmuştur.

