

BENLİK SAYGISI

Sivas RAM Döküman Hazırlama Komisyonu

“



”

Sizden kendinizi tanıtmanız istense cevabınız ne olurdu?

Muhtemelen boyunuzu, kilonuzu, saç renginizi ve ya göz renginizi söyleyecek ya da “Uzunum.”, “Ortalama bir kiloya sahibim.” “Sarışınım.” gibi kimi fiziksel özellikleriniz ile cevap vereceksiniz.

**Sizden kendinizi tanıtmanız
istense cevabınız ne olurdu?**

**Bana
Kendinden
Bahset**



Fiziksel özelliklerin ardından ise;
Muhtemelen zekiyim, çalışkanım,
dürüstüm veya sakinim gibi kişilik
özelliklerinizle yanıt vereceksiniz.

BENLİK

- Kişinin kendisine dair algı ve yüklemelerinin
- Geçmiş yaşantı deneyimlerinin,
- Gelecek için belirlediği amaçlar ile soysal rollerinin zihninde karşılık bulmasıdır

Yani; kişinin kendisine sorduğu *ben kimim* sorusuna aldığı cevaplar **benlik** kavramını karşımıza çıkarır.

Peki; benlik saygısı dediğimizde zihninizde ne canlanıyor?

Öz güven mi?

Cesurca davranmak mı?

Kendini herkesten daha saygın bulmak
veya

Kendinizi diğer bireylerle karşılaştırmak
mı?

*Ya da farklı
şeyler mi?*

Benlik ile benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki var?

Benlik Saygısı



- Benlik saygısı kavramı ile benlik kavramları birbirinden farklıdır.
- **Benlik**, bireye ait özelliklerdir. Bireyin kendisine sorduğu ben nasıl bir kişiyim sorusuna karşılık aldığı cevaplardır.

Benlik Ve Benlik Saygısı



- **Benlik saygısı** kavramı ise bireyin kendi benliğine yönelik değerlendirmeleriyle ilgilidir.
- Yani,
 - bireyin *kendine yönelik algıları* **benlik** kavramını,
 - *kendine yönelik değerlendirmeleri* ise **benlik saygısı** kavramını ifade eder.

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan aşağı ya da yukarı görmeksizin **kendinden memnun olma** durumu, kendini değerli, olumlu ve **sevilmeye değer görmektir**. Benlik saygısı, kendini olduğu gibi kabullenip, özüne güven duymayı sağlayan ruh halidir.



Benlik saygısı

Sosyal
benlik imgesi

Duygusal
benlik imgesi

Akademik
benlik imgesi

Fiziksel
benlik imgesi

İlişkiler

Duygusal
ifade

Okul
çalışması

Fiziksel
görünüm

Akıranlar
Önemli
diğerleri

Öfke
Mutluluk
Aşk

İngilizce
Tarih
Psikoloji

Kilo
Gülüş
Saç stili

BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

- Benlik saygısı, birey için hayati bir önem taşır ve başarı, başarısızlık, özgüven gibi birçok temel ihtiyacın özelliklerini üstlenir. Bireyi motive ederek hayata hazırlar.



BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

- Benlik saygısının en açık avantajlarından birisi duygusal alan ile ilişkilidir. Şöyle ki, benlik saygısı mutlulukla güçlü ve tutarlı bir şekilde ilişkilidir.



Kendi benliğini kabulün senin mutlu olup olmamanı belirler.

BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

Birey eğer benlik saygısına sahipse
algıları ve kendi benliğini kabulü
gerçekçi olur.

Aksi halde birey başkaları tarafından
onaylamak ve beğenilmek için *nevrotik*
bir kaygı geliştirecektir.



BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ ?

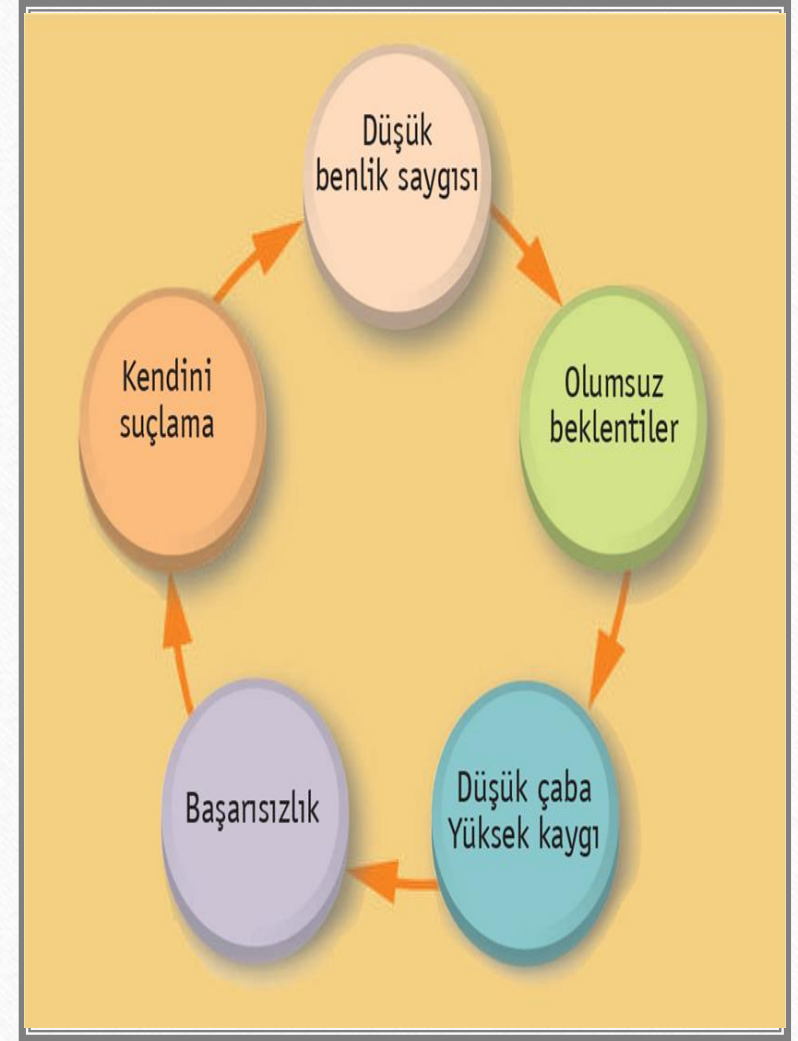
Düşük benlik saygısı; genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir.

Bireyin kendini küçük ve değersiz görmesine ve sosyal platformlarda yetersizlik hissetmesine neden olmaktadır.



BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendine güveni de zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler, daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir.



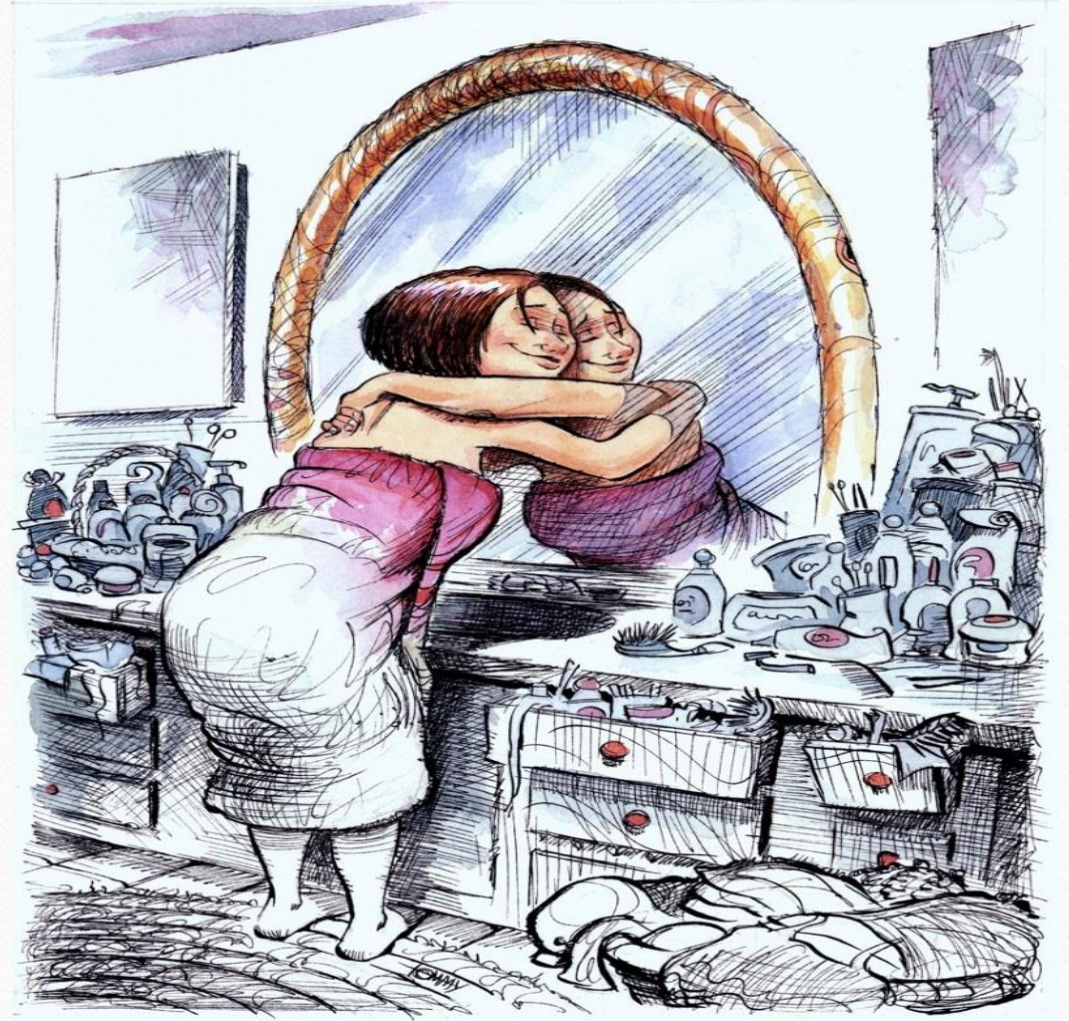


BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

Yüksek benlik sayısına sahip olan bir birey, kendini daha olumlu değerlendirir ve güçlü yönleri kendisini iyi hissetmesini sağlar. Kendine güveni olan birey zayıf yönlerini geliştirme eğilimindedir.

BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

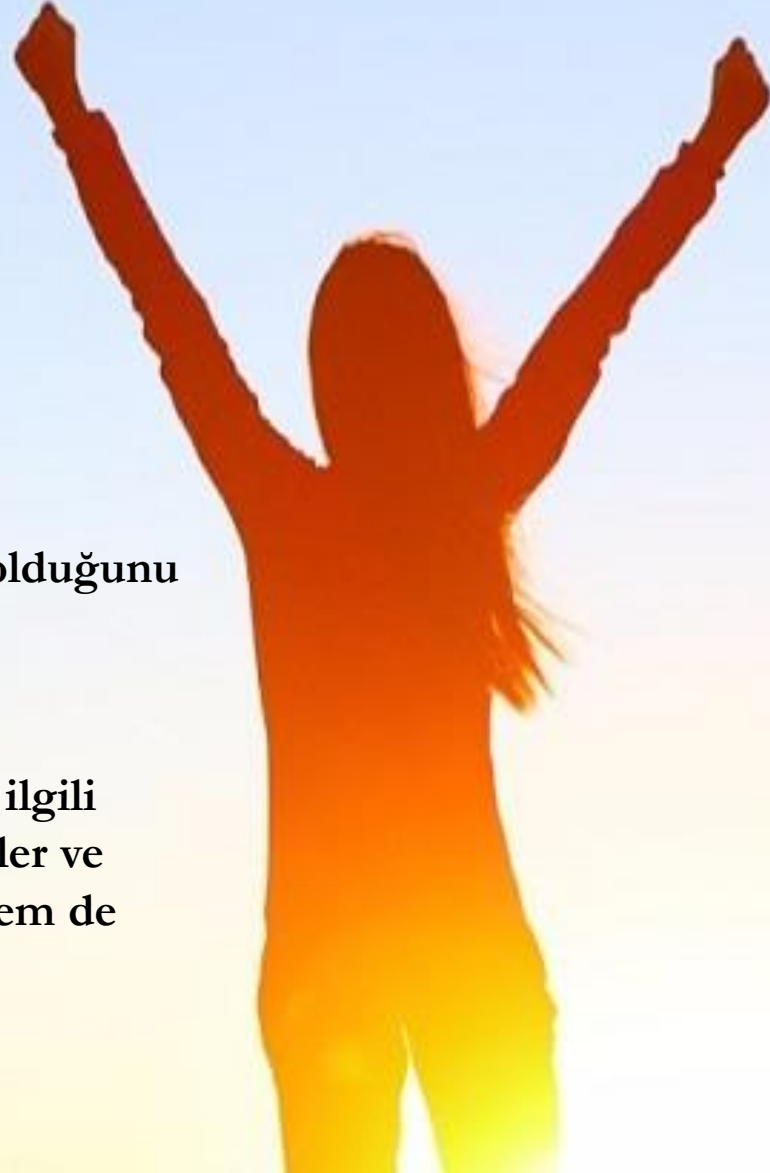
Benlik saygısı seviyesi, bireylerin birçok alandaki başarı ve yeteneğini, stres ile baş etme derecesini, insanlarla ilişkilerini ve derinliğini, yaşam enerjisini etkilemektedir.



BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

Yüksek düzeyde benlik saygısı, psikolojik sağlığın iyi olduğunu göstermektedir

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendileri ile ilgili beklentileri yüksektir, kendi görüşlerini kabul ederler ve görüşlerine inanırlar. Böylece hem davranışlarına hem de vardıkları sonuçlara güvenirler.



BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?



Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip bireylerin mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, gece daha iyi uyduklarını, diğerlerini kabul etme ve yaşlılarının baskılarına daha az eğilim gösterdiklerini belirtmektedir.

BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?



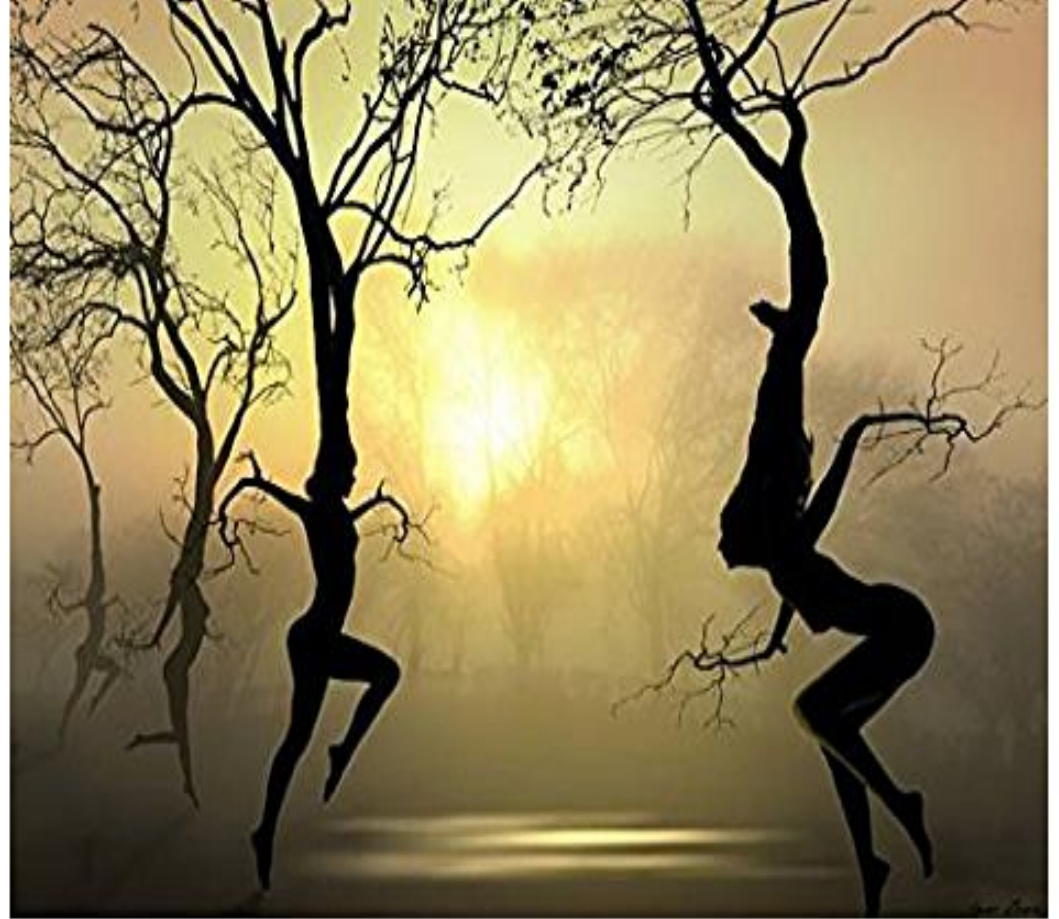
Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda;

- Akademik Başarı
- Arkadařa Ve Aileye Yakınlařma,
- Depresyon,
- Kişiler Arası Güven,
- Sosyal İlişkiler,
- Beden Algısı,
- Olumlu Kişilik Algısı,
- Yaşam Doyumu,
- Umutsuzluk,
- Problem Çözme Becerisi,
- Yalnızlık,
- Olumsuz mükemmeliyetçi yapı,
- Duygusal zeka

Gibi bir çok durum ile **Benlik Saygısının** ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

BENLİK SAYGISI NEDEN ÖNEMLİ?

Yapılan araştırmaların da ortaya koyduğu üzere benlik saygısı kişiliğimiz ve gelişimimizle bağlantılı bir çok faktörü etkilemekte ve yüksek benlik saygısına sahip olmak önem arz etmektedir.



BENLİK SAYGISINI NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

- **Güçlü yanlarınıza odaklanın.**

“güçlü yanım yok” diyorsanız
geçmiş başarılarınızı hatırlayın.

İç gözlem yapın ve sevdiğiniz
şeyleri keşfedin.

YOU CAN DO IT



BENLİK SAYGISINI NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

**Kendinizi sürekli olumsuz eleştirmekten
vazgeçin.**

Bir başkasına sürekli “başaramazsın”
“değersizsin” “hiçbir zaman beceremezsin”
dediğinizi düşünün.

Bu onu çok üzer öyle değil mi? Peki sürekli
kendinize de benzer şeyleri söylerseniz ne
olur?

Bu haksızlığı kendinize yapmaktan vazgeçin.



BENLİK SAYGISINI NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

- **Kendinizi kabul ve affetmeyi öğrenin.**

Geçmiş hatalarınız yüzünden
kendinizi küçümsemeyin



BENLİK SAYGISINI NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?



- Kendinizi başkalarının belirlediği standartlara göre değerlendirmeyin. Unutmayın sizi en iyi siz tanıyorsunuz.
- Başarılarınıza odaklanın, unutmayın daha önce mutlaka başarılı olduğunuz bir çok sonuç elde ettiniz ve yine elde edeceksiniz.
- Başardıklarınıza küçük ya da büyük ölçüt koymadan kendinizi ödüllendirin.
- Geçmişte yaşadığınız hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar olabilir, bunları şimdi tebessümle hatırlayacağınız anılar haline getirin.

BENLİK SAYGISINI NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?



- Konuşmaya ihtiyaç duyduğunuzda size iyi gelen dostlarınızla iletişim kurun.
- Her şey her zaman mükemmel olmayacak ve her şeye sahip olamazsınız bunu kabullenin.
- Hayali hedefler yerine ulaşılabilir gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedeflere ulaşma konusunda kendinize güvenin.
- Unutmayın her birey eşsiz ve biriciktir, dünyada önemli bir yeriniz olduğunu her zaman hatırlayın.

Dünya'yı güzellik kurtaracak.
Bir insanı sevmekle başlayacak
herşey..

VE DAİMA KENDİNİZİ SEVİN

KAYNAKÇA

- Armutlu, C. (2008). Sembolik Tüketim: Benlik İmajı Uyumu Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmamış Doktora Tezi).Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B. (2013). Çocuk ve Ergen Psikolojisi, (4.bs.). Ankara: Nobel yayınları.
- Gerçek, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Benlik Saygısı Ve Duygusal Zekâ Yetenekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jung, C. G. (2001). İnsan ruhuna yöneliş. (4.bs.). (E. Büyükinal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Örgün, S.K.(2000). Anne Baba Tutumları İle 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pope, A. W., McHale, S. M. & Craighead, W.E. (1988). Self-Esteem Enhancement With Children And Adolescents. (1st ed.). Boston: Psychology Practitioner Guidebook Series.
- Sarıkaya, Ö., Gül, Y. ve Sinmez, E. (2017). Lise Öğrencilerinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Duygusal Zeka İle İlişkisi. Sosyal Bilimler Dergisi, 10: 88-100
- Yenidünya, A. (2005). Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (2000). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, (12.bs.). İstanbul: Özgür Yayınları