Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 7

Benlik Algısı ve Özgüven



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 7: Benlik Algısı ve Özgüven

Benlik Algısı: Bireyin kendini görme, tanıma ve değerlendirme biçimi olarak tanımlanabilir. Duyguların, düşüncelerin, yeteneklerin ve değerlerin nasıl anlaşıldığını ifade etme eğilimindedir. Benlik algısı sadece dış görünüşle sınırlı kalmayıp kişiliği, becerileri ve yaşanan durumlara verilen tepkileri de kapsayabilir. Farkındalık; bireyin uygun hedefler koymasına ve sosyal çevre içinde daha rahat hissetmesine katkı sunabilir. Olumlu benlik algısına sahip bireyler güçlü yönlerini fark edip gelişim alanlarını kabul etme eğilimindeyken, olumsuz benlik algısı yeteneklerden şüphe duyulmasına ve sosyal çekincelere yol açabilmektedir. Benlik algısı zamanla değişime uğrayabilir; yaşanan deneyimler, çevreden alınan olumlu veya olumsuz geri bildirimler benlik algısını şekillendirebilir. Örneğin; aileden ve arkadaştan destek görmek bireyin kendini daha yetenekli hissetmesini kolaylaştırabilirken, sürekli eleştirilmek kendine dair düşünceleri olumsuz yönde etkileyebilir.

Özgüven: Bireyin kendi beceri ve yeteneklerine dair inancını ifade edebilir. Özgüvenli olmak, hiç korku veya şüphe hissetmemek anlamına gelmeyip belirsizlik durumlarında dahi denemeye ve ilerlemeye devam edebilme esnekliğidir. Özgüven ve benlik algısı her yaşta desteklenebilir; güçlü ve gelişime açık yönleri tanımak, gerçekçi hedefler koyarak küçük başarılar elde etmek, becerileri uygulayarak deneyimlerden öğrenmek özgüveni güçlendirmeye yardımcı olabilir.

Benlik Algısını ve Özgüveni Etkileyen Faktörler

- **Geçmiş Deneyimler:** Başarılar yeterlik duygusunu destekleyebilirken; tekrar eden engeller ve olumsuz

eleştiriler kişide kendinden şüphe duyma eğilimini artırabilir.

- **Başkalarıyla kıyaslamak:** Kendini sürekli başkalarıyla kıyaslamak yetersizlik hissine zemin hazırlayabilir. Daha sağlıklı bir yaklaşım, bireyin kendini öncelikle kendi geçmişteki haliyle karşılaştırması ve kişisel gelişimine odaklanması olabilir.
- **Sosyal Destek ve Çevre:** Aile, arkadaş veya uzmanlardan alınan güven verici ve yapıcı geri bildirimler; bireyin kendi potansiyelini fark etmesini ve benlik algısını güçlendirmesini kolaylaştırabilir.
- **Fiziksel Sağlık ve Stres Yönetimi:** Yorgunluk, hastalık veya yoğun stres zamanlarında özgüven geçici olarak olumsuz etkilenebilir. Beden ve zihin sağlığını korumak, olumsuz düşünce eğilimlerini hafifletebilir.
- **Erişilebilirlik ve İletişim:** Bireyin bilgiye, iletişime ve ortama tam erişim sağlayabildiği koşullar olumlu yönde etkileyen ve iletişimi kolaylaştıran etkenlerdir. İletişim imkânlarının veya ortamların erişilebilir olmadığı durumlarda yaşanan çekinceler kişisel bir yetersizlik değil, çevrenin erişim imkânı sunmamasının bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Eşit ve erişilebilir olanaklar sağlandığında bireyin kendini daha güvenle ifade etmesi kolaylaşır.
- **Yeni Beceriler Edinmek ve Başarıları Fark Etmek:** Yeni alanlarda bilgi ve beceri edinmek yetkinlik duygusunu geliştirebilir. Küçük de olsa kaydedilen ilerlemeleri fark etmek psikolojik dayanıklılığı pekiştirmeye katkı sağlayabilir.





Benlik Algısını ve Özgüveni Destekleyen Unsurlar

- **Karar Alma ve Hataları Değerlendirme:** Bireyin kendi seçimlerine güvenmesi, kendine anlayış göstermesi ve olası hataları kişisel bir yetersizlik yerine öğrenme sürecinin doğal bir parçası olarak görmesi benlik algısını ve özgüveni destekleyebilir.

- **Küçük ve Gerçekçi Hedefler:** Aşamalı olarak ulaşılan küçük hedefler, bireye yetkinlik hissi kazandırarak daha karmaşık görevlere yönelmesini kolaylaştırabilir.

- **Becerileri Uygulamak ve Pratik Yapmak:** Belirlenen alanlardaki düzenli pratik, yetkinlik hissini artırarak belirsizlikten doğan kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Yapıcı Düşünmek:** Bireyin yaşanan sorunlarda kendini acımasızca suçlamak yerine yapıcı düşünmesi, güçlü yönleri kadar gelişime açık yönlerini de kabul etmesi dayanıklılığını ve kendilik değerini güçlendirebilir.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 7'de yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.

1. Temel Kavramlar

Benlik Algısı: Kendimizi görme, tanıma ve değerlendirme şeklimizdir. Duygularımızı, düşüncelerimizi, yeteneklerimizi ve değerlerimizi kapsar. Sadece dış görünüşle ilgili değildir; kişiliğimizi ve olaylara verdiğimiz tepkileri de içerir. Zamanla, yaşadığımız tecrübeler ve çevreden gelen geri bildirimlerle değişebilir.

Özgüven: Kendi becerilerimize ve yeteneklerimize olan inancımızdır. Hiç korkmamak veya şüphe duymamak değildir. Belirsiz durumlarda bile adım atmak, denemek ve ilerlemektir.

2. Benlik Algısını ve Özgüveni Etkileyen Faktörler

- **Geçmiş deneyimler:** Başarılar yetkinlik hissini artırabilir; sürekli karşılaşılan engeller ve eleştiriler şüphe yaratabilir.
- **Başkalarıyla kıyaslamak:** Kendini sürekli başkalarıyla kıyaslamak yetersizlik hissine yol açabilir. En sağlıklı yaklaşım, kişinin kendisini kendi geçmiş haliyle kıyaslamasıdır.
- **Sosyal destek:** Aile, arkadaş ve uzmanlardan gelen yapıcı geri bildirimler potansiyelimizi fark etmemizi kolaylaştırır.
- **Fiziksel sağlık ve stres:** Yorgunluk, hastalık veya yoğun stres zamanlarında kendimizi geçici olarak yetersiz hissedebiliriz.
- **Çevresel erişilebilirlik:** Bilgiye, iletişime ve ortama tam erişim sağlamak iletişimi kolaylaştıran etkenlerdir. İletişim engelleri kişisel bir yetersizlik değil, çevrenin bir sonucudur.
- **Yeni beceriler edinmek:** Yeni şeyler öğrenmek ve küçük ilerlemeleri fark etmek yetkinlik hissini ve psikolojik dayanıklılığı pekiştirmeye yardımcı olur.



3. Benlik Algısını ve Özgüveni Destekleyen Unsurlar

- Hataları kişisel bir yetersizlik olarak görmek yerine, onları öğrenme sürecinin doğal bir parçası kabul ederek kararlarımızın arkasında durmak.
- Adım adım ulaşılan küçük ve gerçekçi hedefler bireye yetkinlik hissi kazandırırken, ilgilenilen alanlarda yapılan düzenli pratikler belirsizlikten doğan kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.
- Yaşanan sorunlarda kendini suçlamaktan vazgeçip yapıcı bir bakış açısı benimsemek, güçlü yönler kadar gelişime açık alanları da kabul ederek özgüveni artırmaya katkı sağlar.

Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Özgüvenli olmak ne anlama gelir?

a) Hiç korkmamak

b) Belirsiz durumlarda bile denemeye ve ilerlemeye devam etmek

c) Devamlı kendini suçlamak

2. Doğru mu / Yanlış mı?

Küçük başarılar ve kendimizi motive etmek özgüvenimizin artmasına katkı sağlar:

a) Doğru

b) Yanlış

3.Geçmiş deneyimlerin özgüvenimize etkisi nedir?

a) Özgüvenimiz üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

b) Güçlü ve zayıf yönlerimizi fark etmemizi sağlar.

c) Sadece başarılar etkiler, hataların hiçbir etkisi yoktur.

4.Kendini başkalarıyla kıyaslamak insanı nasıl etkiler?

a) Bizi mutlu bir insan yapar

b) Hastalıklardan korur.

c). Kendimizi yetersiz hissettirebilir ve olumsuz etkiler.

5. Yeni beceriler öğrenmek neden önemlidir?

a) Her zaman doğru kararlar vermemizi sağlar.

b) Kendimize olan güvenimizi artırır.

c) Bizi diğer insanlardan uzaklaştırır.

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	A
3.	B
4.	C
5.	B

SignWell Academy

OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB