

Hoşgeldiniz

MCT İlave Modül I: Benlik Saygısı (Özsaygı)

05/16

© Moritz, Zonp Özaslan & Bilgin
Düzenleyenler: Elisa Aust, Joy Hermeneit,
Jessica Watroba & Nathalie Werkle

Benlik Saygısı: Nedir?

(after Potreck-Rose, 2006)

???



Benlik Saygısı: Nedir?

(after Potreck-Rose, 2006)

- Kendimize verdiğimiz değer



Benlik Saygısı: Nedir?

(after Potreck-Rose, 2006)

- Kendimize verdiğimiz değer
- Kişinin kendini öznel değerlendirmesi



Benlik Saygısı: Nedir?

(after Potreck-Rose, 2006)

- Kendimize verdiğimiz değer
- Kişinin kendini öznel değerlendirmesi
- Başkalarının sizi nasıl algıladığıyla ilgisi olmayan bir şey



Düşük benlik saygısı, ruh sağlığımızı etkileyebilir

- Ruhsal hastalığı olan kişiler genellikle düşük benlik saygısı yaşarlar
- Düşük benlik saygısı psikolojik sorunlara katkıda bulunabilir. Örneğin:
 - Kendinden şüphe etme
 - Korku
 - Depresif belirtiler
 - Yalnızlık

Abartılı benlik saygısı ile sağlıklı benlik saygısı arasındaki fark

Psikozdaki bireylerin çoğu (fakat hepsi değil) eziyet ve baskı hisseder. Bu his benlik saygısında azalmaya yol açabilir. Öte yandan, bazıları özel görevler için gönderildiklerini ya da önemli bir görev için seçildiklerini hissederlerse, benlik saygısında artma yaşayabilirler.



DİKKAT: Megaloman fikirler (başkalarından daha güçlü ve daha önemli olunduğuyla ilgili inançlar) kısa süreliğine benlik saygısı duygusunu arttırabilir ancak 'sağlıklı' benlik saygısıyla hiçbir ilgisi yoktur!

- Bu his uzun sürmeyecektir
- ... ve gerçeklik ve gerçek güce dayalı değildir!

Fakat...

- Tüm insanların genellikle keşfedilmeyi bekleyen gerçek güçleri vardır.
- Bu güçlerle gurur duyulmalıdır!
- Bu güçlerin farkında olmak, benlik saygınızın temelini oluşturmaktadır.

Benlik Saygısı Kaynakları

- Benlik saygısı sabit değildir, hayatınızın çeşitli alanlarında ve farklı şekillerde ortaya çıkabilir (sağda bir raf olarak temsil edilen).



Benlik Saygısı Kaynakları

- Benlik saygısı sabit değildir, hayatınızın çeşitli alanlarında ve farklı şekillerde ortaya çıkabilir (sağda bir raf olarak temsil edilen).
- Önemli olan sadece kendi zayıflıklarımıza odaklanmak yerine(= raftaki boş bölümler) yeteneklerimizin ve güçlerimizin farkında olmaktır (dolu bölümler).



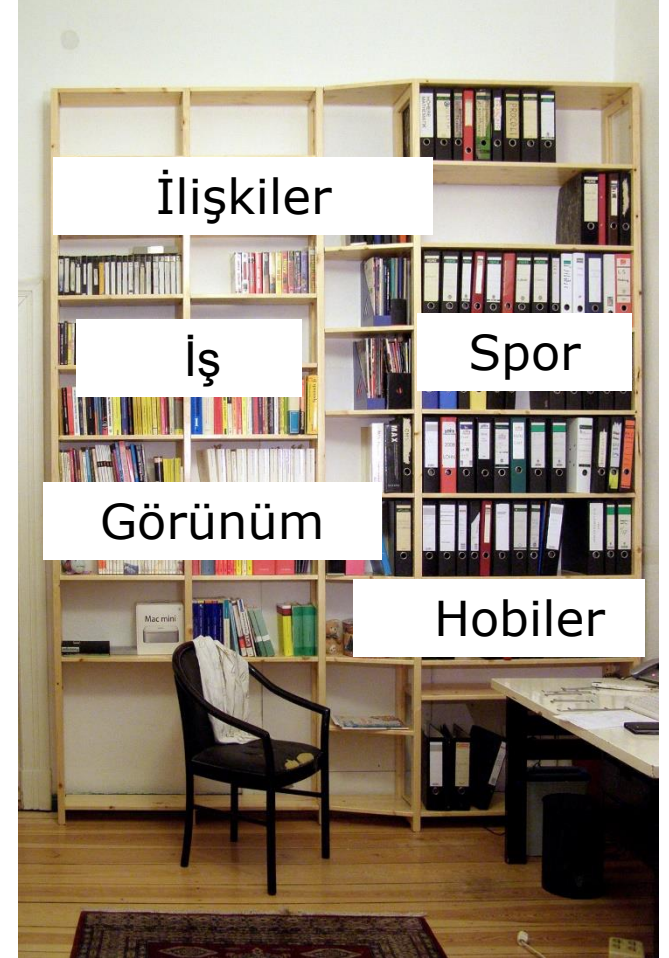
Düşük benlik saygısı olan kişiler...

- ... başkalarının dolu tepsileri üzerine odaklanırken, kendilerinin boş tepsileri üzerine odaklanma eğilimindedirler.



Düşük benlik saygısı olan kişiler...

- ... başkalarının dolu tepsileri üzerine odaklanırken, kendilerinin boş tepsileri üzerine odaklanma eğilimindedirler.
- ... kendilerine genelleştirilmiş olumsuz yargılama yapma eğilimindedirler (örneğin 'Ben değersizim').



Düşük benlik saygısı olan kişiler...

- ... başkalarının dolu tepsileri üzerine odaklanırken, kendilerinin boş tepsileri üzerine odaklanma eğilimindedirler.
- ... kendilerine genelleştirilmiş olumsuz yargılama yapma eğilimindedirler (örneğin 'Ben değersizim').
- ... birey kendisinin bütün özellikleri ve mevcut davranışı arasında ayırım yapamaz (örneğin 'bir şeyde başarısız olursam, bu kaybeden olduğum anlamına gelir').



Unutmayın...

*İyi bir dinleyiciyim,
güvenilirim,
arkadaşlıklarımı
sürdürebilir ve başkalarını
güldürebilirim...*

*Şu anda işsizim, son
sınavda başarısız oldum*

*Saçımı ve gözlerimi
beğeniyorum ancak daha
uzun olmak isterdim...*

İlişkiler

İş

Görünüm

Spor

Hobiler

*Okuldaki spor
takımında sonuncu
olarak seçildim, top
atışında iyi değilim
ancak iyi dans
ederim...*

*Yemek yapmayı
seviyorum, müzik ve
siyaset hakkında çok
şey biliyorum. Edebiyat
ve filmlerle
ilgileniyorum...*



Unutmayın...

*İyi bir dinleyiciyim,
güvenilirim,
arkadaşlıklarımı
sürdürebilir ve başkalarını
güldürebilirim...*

*Şu anda işsizim, son
sınavda başarısız oldum*

*Saçımı ve gözlerimi
beğeniyorum ancak daha
uzun olmak isterdim...*

İlişkiler

İş

Görünüm

Spor

Hobiler

*Okuldaki spor
takımında sonuncu
olarak seçildim, top
atışında iyi değilim
ancak iyi dans
ederim...*

*Yemek yapmayı
seviyorum, müzik ve
siyaset hakkında çok
şey biliyorum. Edebiyat
ve filmlerle
ilgileniyorum...*

Hangi tepsi için uzun bir süredir arayışınız olmadı?
Orada gizli ne hazineler olabilir?

Benlik saygısı yüksek olan insanlar nasıl görünürler?

➤ Ses: ???

➤ Yüz ifadesi/Mimik: ???

➤ Postür: ???



Benlik saygısı yüksek olan insanlar nasıl görünürler?

- Ses: berrak, iyi ifade eden, uygun ses seviyesi
- Yüz ifadesi/Mimik: göz teması; kendinden emin görünüm
- Postür: dik



Her şeyde olduğu gibi: aşırıya kaçmayın (örneğin; başkalarına gözünü dikip bakmak, sürekli sözünü kesmek, patronluk taslamak).

Yüksek benlik saygısının doğrudan gözlenemeyen özellikleri

???



Yüksek benlik saygısının doğrudan gözlenemeyen özellikleri

- Kişinin kendi yeteneklerine güvenmesi.
- Kendi hata ve yanlışlarını kabul etmesi (kendi değerini düşürmeden).
- Özeleştiri yapma, öğrenmeye açık olma (kendi yanlış ve hatalarından).
- Kendine karşı olumlu tutum, örneğin, başarıda kendini övme.



Güçlü yönlerinizin farkına varma

Kendi güçlü yönlerimizi keşfetmek, bazen neden bu kadar zordur?

- Genel varsayım: 'Eğer kendimi översem, kendini beğenmiş, kibirli biri olurum.'
- Hastalığın alevlendiği dönemlerde, kendi güçlü yönlerinizi görmek ve göstermek zor olabilir.

Güçlü yönlerinizin farkına varma



'Kayıp hazineyi' geri kazanmak:

- Arkadaşlarınıza ve ailenize, size hangi güçlü yönleriniz için değer verdiklerini sorun.
- İyi idare ettiğiniz ve övgü aldığınız 'somut durumları' düşünün.
- ... ve bu durumları/deneyimleri 'sevinç günlüğü'ne yazın, böylece kötü zamanlarda onları hatırlarsınız.

*Sevinç günlüğüne gününüzün sadece olumlu anıları yazılmalıdır

Egzersiz 1

Kendinizle ilgili neleri seversiniz?

Neyde iyisiniz?

Her bir güçlü yönünüzü düşünün!

Egzersiz 2

- Kalkın ve başınızı aşağı sarkıtın.
- Aşağı bakın, kollarınızı ve omuzlarınızı aşağı sarkıtın, sırtınızı kamburlaştırın.

Egzersiz 2

- Kalkın ve başınızı aşağı sarkıtın.
- Aşağı bakın, kollarınızı ve omuzlarınızı aşağı sarkıtın, sırtınızı kamburlaştırın.
- Bu pozisyonda odada yürüyün!

Egzersiz 2

- Kalkın ve başınızı aşağı sarkıtın.
- Aşağı bakın, kollarınızı ve omuzlarınızı aşağı sarkıtın, sırtınızı kamburlaştırın.
- Bu pozisyonda odada yürüyün!

Bu nasıl hissettiriyor?

Egzersiz 2

- Şimdi vücudunuzun üst bölümünü rahat bir pozisonda aşağı sarkıtın ve sonra çok yavaşça omurganızı teker teker hareket ettirerek kendinizi dik bir konuma getirin. Bunu yaparken birinin sizi saçlarınızın ucundan yukarı çektiğini düşünün.

Egzersiz 2

- Şimdi vücudunuzun üst bölümünü rahat bir pozisonda aşağı sarkıtın ve sonra çok yavaşça omurganızı teker teker hareket ettirerek kendinizi dik bir konuma getirin. Bunu yaparken birinin sizi saçlarınızın ucundan yukarı çektiğini düşünün.
- Bu pozisyonda odada yürüyün!

Egzersiz 2

- Şimdi vücudunuzun üst bölümünü rahat bir pozisonda aşağı sarkıtın ve sonra çok yavaşça omurganızı teker teker hareket ettirerek kendinizi dik bir konuma getirin. Bunu yaparken birinin sizi saçlarınızın ucundan yukarı çektiğini düşünün.
- Bu pozisyonda odada yürüyün!

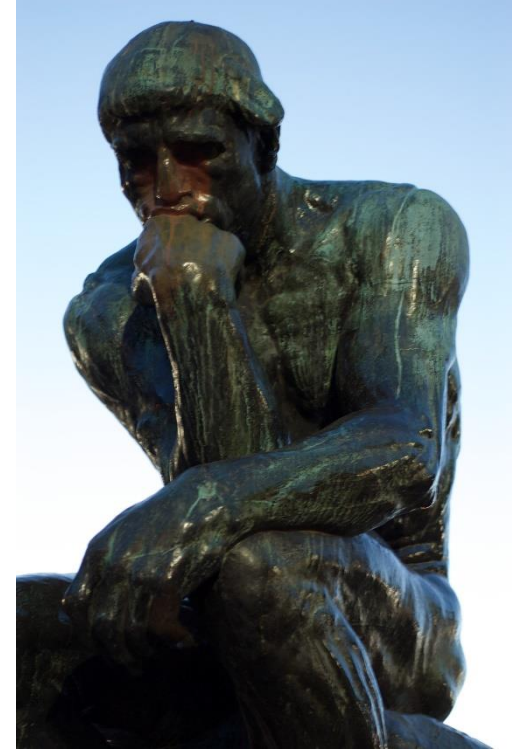
Bu nasıl hissettiriyor?

Egzersiz 2

- Çok daha dik ve emniyetli olduğunuzu fark etmiş olabilirsiniz.
 - Bükülmeyen ve dik bir duruş, sadece diğer insanlara daha güvenilir görünmez, aynı zamanda 'benlik saygısı' üzerinde de olumlu etkisi vardır.
 - Doğru vücut duruşu ile yeni bir iç tutum geliştirerek: 'kendimden eminim' diyen bir beden dili (düz duruş, göz teması, berrak ses), gerçek güçlerinizi ve özgüveninizi geliştirir.
- 'Duruş biçiminin' gerçek bir tutuma dönüşmesiyle
ne başlar!

Sürekli aynı şeyi düşünme: boşa dönüp durmak, ilerlemek değil

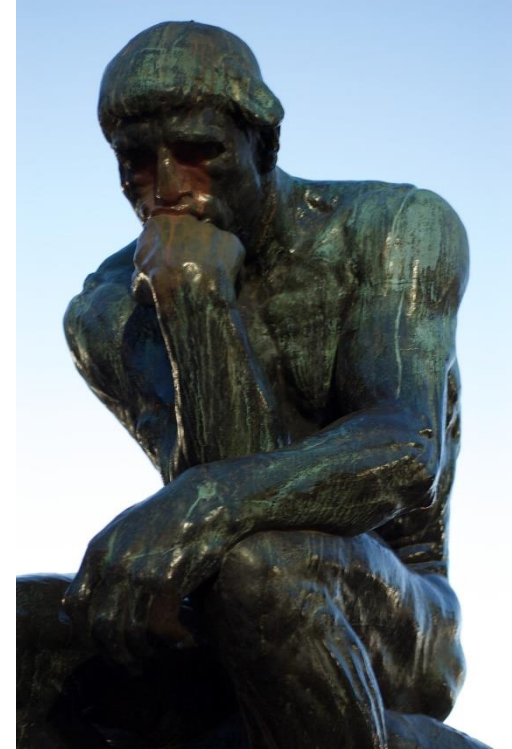
- Psikolojik problemleri olan birçok insan bitmek bilmeyen 'dalıp gitmekten' ve 'düşüncelere dalmaktan' muzdariptir.
- Kendi kendinize sürekli aynı şeyi düşündüğünüzü hiç fark ettiniz mi?



Problemler

Sürekli aynı şeyi düşünme çeşitli nedenlerle sorun oluşturur:

- Düşünceler sürekli dönüp durur: çözümsüz bir şekilde problemler vardır.
- Özsaygı zayıflar, çünkü yararlı ve iyi düşünceler dikkate alınmaz hatta fark edilemez.
- Hedefe yönelik düşünmenin aksine, 'Sürekli aynı şeyi düşünme' aynı başarısız düşünceler ve kendini tekrar tekrar suçlamalar ile karakterizedir.



Ne yapmalı?

İlk ve en önemli basamak 'sürekli aynı şeyi düşünmeyi' yararlı bir stratejiden ziyade bir problem olarak kabul etmektir. Bu durum çözüm üretmek yerine daha fazla probleme neden olur.

- Sürekli aynı şeyi düşünmek... Gerçeklik değildir!
- Bu düşünceleri fark etmeye çalışın, ancak onlara çok fazla değer vermeyin.

Sürekli aynı şeyi düşünmeye karşı

Egzersiz 1:

- Müdahale etmeden ve değerinizi düşürmeden içinizde ne olduğunu düşünün (ör: 'ben bir aptalım, kendimi düşünüp durmaktan alıkoyamıyorum'; 'neden böyle bir problemim var?')
- İstasyondan ayrılan tren, gökyüzünde sürüklenen ya da rüzgarla taşınan bulutlar gibi düşüncelerinizi izleyin.



Bu sorunlu düşünceler sizi korkuttukları için gerçekler ancak kalıcı değiller. Bu yüzden onlar hakkında defalarca düşünüyorsunuz.

Sürekli aynı şeyi düşünmeye karşı

Egzersiz 2:

Fiziksel oyalanma

Fiziksel egzersiz

1. Kalk!
2. Sol elini sağ omzuna koy
3. Sağ elini sol omzuna koy
4. Tek bacağını kaldır...
5. ... ve dönün

Sürekli aynı şeyi düşünmeye karşı

Egzersiz 2:

Fiziksel oyalanma

Fiziksel egzersiz

1. Kalk!
2. Sol elini sağ omzuna koy
3. Sağ elini sol omzuna koy
4. Tek bacağını kaldır...
5. ... ve dönün

Ne düşünüyorsun?

Sürekli aynı şeyi düşünmeye karşı

Egzersiz 2:

Fiziksel oyalanma

Fiziksel egzersiz

1. Kalk!
2. Sol elini sağ omzuna koy
3. Sağ elini sol omzuna koy
4. Tek bacağını kaldır...
5. ... ve dönün

Bu egzersize konsantre olmalısın, çünkü o bitmek bilmeyen 'Sürekli aynı şeyi düşünme' döngünüzün üstesinden gelecektir.

Kişinin benlik saygısını arttırmaya yardımcı ipuçları

- Diğerlerine kendi isteklerinizi ifade edin.

Kişinin benlik saygısını arttırmaya yardımcı ipuçları

- Diğerlerine kendi isteklerinizi ifade edin.
- Yüksek sesle ve net konuşmaya ęalışın.

Kişinin benlik saygısını arttırmaya yardımcı ipuçları

- Diğerlerine kendi isteklerinizi ifade edin.
- Yüksek sesle ve net konuşmaya ęalışın.
- Göz teması kurun (tanıdığınız insanlarla başlamaya ęalışın, sonra yabancılarla denemeye devam edin).

Kişinin benlik saygısını arttırmaya yardımcı ipuçları

- Diğerlerine kendi isteklerinizi ifade edin.
- Yüksek sesle ve net konuşmaya çalışın.
- Göz teması kurun (tanıdığınız insanlarla başlamaya çalışın, sonra yabancılarla denemeye devam edin).
- Dik durun: dik duruşun kendi özsaygınız ve çevrenizdeki insanlar üzerindeki etkisini unutmayın!

Ev ödevi

Gün içinde gerçekleşen olumlu şeylerin değerini bilmenin ipuçları:

- Evden ayrılırken, ceketinizin sağ cebine bir avuç küçük top alın (misket, fasülye gibi.)
- Herhangi olumlu bir şey olduğunda (örneğin; bir arkadaşın gülümsemesi, güzel bir diyalog, lezzetli bir öğle yemeği gibi) sağ cebinizden bir topu sol cebinize koyun.
- Akşam eve geldiğinizde, sol cebinizdeki topları çıkartın ve gün boyu yaşadığınız tüm güzel şeyleri hatırlayın.
- Böyle yaparak, tüm olumlu ve güzel anıları akılda tutacak ve anın tadını çıkartacaksınız. Ne yazık ki çoğu zaman hoş şeyleri farkedilmeden unuturuz ve çabucak geçmesine izin veririz.

Ev ödevi

Gün içinde gerçekleşen olumlu şeylerin değerini bilmenin ipuçları:

- Evden ayrılırken, ceketinizin sağ cebine bir avuç küçük top alın (misket, fasülye gibi.)
- Herhangi olumlu bir şey olduğunda (örneğin; bir arkadaşın gülümsemesi, güzel bir diyalog, lezzetli bir öğle yemeği gibi) sağ cebinizden bir topu sol cebinize koyun.
- Akşam eve geldiğinizde, sol cebinizdeki topları çıkartın ve gün boyu yaşadığınız tüm güzel şeyleri hatırlayın.
- Böyle yaparak, tüm olumlu ve güzel anıları akılda tutacak ve anın tadını çıkartacaksınız. Ne yazık ki çoğu zaman hoş şeyleri farkedilmeden unuturuz ve çabucak geçmesine izin veririz.

Gün boyunca güzel şeyleri hatırlamak ve keyif almak için başka yollar biliyor musunuz?

İlave modül: Benlik saygısı

Günlük hayatımıza taşıyalım

Öğrenme hedefleri:

- Benlik saygısı kişinin kendisine verdiği değerdir.
- Hayatınızın farklı alanlarında güçlü yönlerinizi fark edin ve tartışılan stratejileri kullanarak benlik saygınızı geliştirmeye çalışın.
- Gizli kalmış güçlü yönlerinizi arkadaşlarınıza sorarak ya da sevinç günlüğü tutarak araştırın.
- Gün içinde gerçekleşen olumlu anları hatırlınızda tutun!

İlave modül: Benlik saygısı Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikozlu birçok insan (ancak hepsi değil) olumsuz düşünce kalıplarını tetikleyen olumsuz olaylar yaşıyorlar. Bu durum düşük benlik saygısına yol açabilir.

İlave modül: Benlik saygısı Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikozlu birçok insan (ancak hepsi değil) olumsuz düşünce kalıplarını tetikleyen olumsuz olaylar yaşıyorlar. Bu durum düşük benlik saygısına yol açabilir.

Örnek: Ali eğitim sonunda sınavdan kötü geri bildirim aldı.

Duygular: Ali'nin morali bozuldu ve kendinden şüphe etti-öncelikle kötü bir çalışan olduğunu, sonrasında ise değersiz bir kişi olduğunu hissetti.

Fakat!: Ali'nin arkadaşları ilerleyen günlerde yapılan testin Ali'nin kişiliğini değerlendirmedini, sadece hayatının bir yönü olan şimdiki performansını değerlendirdiğini açığa kavuşturarak Ali'yi neşelendirmeyi başardılar.

Ali değerlendirmeyi hafife almamalıdır, öte yandan, kendi güçlü yanlarını (işteki ve diğer alanlardaki) akılda tutma ve testin önemini abartmama çok önemlidir.

Önemli: Bir hata ile karşılaşırsanız bile, yaşamınızda deneyimlediğiniz başarıları asla aklınızdan çıkarmamalısınız!

Dikkatiniz için teŖekkür ederim!

Eđiticiler için: lütfen alışma kağıtlarını dağıtınız.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.
 Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel