

KENDİNE GÜVEN

Kendine Güven Nedir?

Kendine güven, insanın kendisi hakkında olumlu ancak gerçekçi bir tutumda olmasıdır. Güvenli tutum “yaşamım benim denetimimde” düşüncesini kişiye kazandırır.

Kendisine güvenen insanlar, bazı beklentileri gerçekleşme bile, kendilerini kabul etmeyi ve olumlu düşünmeyi sürdürürler. Yeteneklerinden, güvendiklerinden, diğerlerinin onayına bağlı kalmazlar. Kendilerini kabul etme eğilimindedirler, bunun için istemedikleri şeyleri yapmak zorunda olduklarını düşünmez, kendi haklarına, başkalarının haklarına tecavüz etmeden, sahip çıkarlar.

Güvensiz kişilerin ise kendilerine ilişkin duyguları başkalarına ve başkalarından alacakları onaya bağlıdır. Başarılı değil başarısız olmayı bekler ve o korkuyla, risk almaktan kaçınırlar. Kendilerine düşük değer biçer, haklarında söylenen olumlu sözleri görmezden gelir ya da dikkate almazlar, çünkü yaşamlarını asıl belirleyen, gerçekte nasıl oldukları değil başkaları tarafından nasıl algılandıklarıdır.

Kendine Güven Nasıl Oluşur?

İnsanın kendisine olan güvenini etkileyen pek çok etken vardır, ancak özellikle ilk çocukluk yıllarında ana-baba tutumları bu konuda son derece önemlidir. Ana-babadan biri ya da her ikisi, aşırı derecede eleştirel ve yüksek beklentili ise ya da aşırı korumacı, dolayısıyla bağımsızlığı engelleyici ise, çocuklar kendilerinin yeteneksiz, yetersiz ve değersiz

olduğuna inanabilir. Oysa ana-babalar çocuklarının girişim ve gelişimlerini destekler, hata yaptıkları zamanlarda doğrusunu bulmalarına yardımcı olur, onları sevmeyi ve kabul etmeyi sürdürürlerse çocuklar da kendilerini kabul etmeyi, sevmeyi ve kendilerine güvenmeyi öğrenebilirler.

Kendine güven eksikliği, mutlaka yetenek ya da beceriden yoksun olmak anlamına gelmez. Bu eksiklik, başta ana-baba olmak üzere yakın çevrenin ve toplumun gerçek dışı beklenti ya da aşırı yüksek başarı ölçütlerine ve diğer insanların hakkımızda ne düşündüklerine fazla yoğunlaşmanın bir sonucudur. Dolayısıyla kendine güvensizliğin değişmeyeceğini düşünmek yanlış olur. Farkındalık değişimin yolunu açıcı olabilir.

Kendine Güveni Olumsuz Etkileyen Varsayımlar

İnsanlar, kendilerini korumak için bazı gerçeğe dışı düşünceler geliştirirler. Bunların bazıları yapıcı, bazıları ise yıkıcıdır. Kendine güveni olumsuz etkileyen bir kaç yıkıcı düşünce şekli ve onlara ters düşen yapıcı seçenekler şunlardır:

• Herkesin sevgi ve onayını kazanmalıyım.

Bu her zaman ulaşılamayacak, mükemmeliyetçi bir hedeftir. Kişinin değerini tamamen başkalarının onayına bırakır ve onu başkalarına bağımlı gibi yaşamaya yönlendirir. Oysa kişiler farklı değerlere sahiptir, kendi değerlerine uygun ve gerçekçi hedefler geliştirerek daha olumlu yaşayabilirler.

- **Tüm alanlarda yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıyım.** Bu da ulaşılamaz, mükemmeliyetçi bir hedeftir. Kişisel değeri başarıyla ölçer. Oysa başarılı olduğumuz kadar başarısız olduğumuz alanlar da vardır. Bu ayrımın ayırdına varmak kendimizi önem verdiğimiz alanlarda geliştirmek adına daha yapıcı olur.
- **Bugünkü bütün duygu ve davranışlarımı geçmişim belirler.** Güven duygusunun çocukluk döneminde dış etkilerden daha fazla zarar görebildiği doğrudur, ancak yaşamız ilerledikçe bu etkilerin neler olduğunu fark edip sonraki yaşamımızda bizi neyin etkilemesine izin vereceğimize biz karar verebiliriz. Geçmişteki olayların gölgesinde umutsuzca yaşamayı sürdürmek zorunda değiliz.

Kendine Güvene Zarar Veren Düşünce Tarzları

- **Ya hep ya hiççilik:** Kişi her şeyi tam ve mükemmel yapmayı bekler, bu nedenle ya tamamen ondan vazgeçer ya da sürekli kendisini kötü hisseder. “Her şeyi tam olarak yapmalıyım, aksi halde tamamen başarısızım.”
- **Genellemek:** Kişi karamsar bir bakış açısıyla her köşe başında pusuya yatmış bir felaketle karşılaşmayı bekler. Bir şeyin sonuç ya da değerini tek bir davranış ya da göstergeye bağlar. Yaşadığı tek bir olay, genel bir olumsuz sonuç çıkarmasına yeter: “Biyoloji sınavından düşük aldım, asla tıbbaya giremeyeceğim.”
- **Etiketlemek:** Etiketleme, kişiyi tek bir davranışla yargılayan ve suçluluk duygusu getiren bir süreçtir. Kişi sorun davranışa

odaklanıp onu çözümlmek yerine, ona bir ad takıp rafa kaldırmayı tercih eder: “Hiç başaramıyorum, işe yaramazın tekiyim.”

- **Olumsuz seçici dikkat:** İyi olan hiçbir şey, kötüler kadar önemsenmez. Önemsiz bir eleştiri, sıradan bir yorum, olumsuz bir ayrıntı bütün gerçeği gölgeler. İltifatlar göz ardı edilir, başarılar ise şansa ya da başka nedenlere bağlanır: “Bir satranç turunun beş oyununu kazandım, ancak sonuncuyu kaybedince her şey bitti.” “Beni nasıl beğenirsin ki bu kıyafet beni şişman gösteriyor.”
- **Duyguları doğruluklarını sınamadan kabullenmek:** İnsan bazen hissettiği olumsuz bir duygudan yola çıkarak kendisiyle ilgili gerçekçi olmayan düşüncelere kapılabilir: “Kendimi berbat hissediyorum, kötü görünüyorum demek ki çirkinim.”
- **“-meli, -malı” cümleleriyle düşünmek:** Bu cümleler genelde mükemmeliyetçi özelliğe işaret eder ve kişilerin kendi istek ya da arzularından çok başkalarının beklentilerini yansıtır. Bu istek ya da beklentiler zamanla gerçek olgular gibi değerlendirilmeye başlanır: “Üniversiteye gelen herkesin bir meslek planı olmalı. Benimse yok, demek ki bende bir sorun var.”

Kendine Güveni Geliştirmenin Yolları
İlk çocuklukta ana-babamızın tutumunu değiştirme ve çevreyi belirlemede çok az güce sahibizdir, sonraki yıllarda bu gücümüz artar. Artık bilinçli seçim ve çabayla olumsuz deneyimleri olumluya çevirebiliriz.

Gençlikte ise kendi hakkımızdaki düşüncelerimizi aile ya da büyüklerden çok yaşitlarımız etkiler. Üniversitede öğrenciler değerlerini ve kimliklerini yeniden gözden geçirirlerken arkadaşlarıyla etkileşim halindedirler. Kendinizi olumsuz hissetmenize yol açan arkadaşlar acaba gerçekten size uygun mudur? Bunu sorgulayıp onlarla konuşabilir, duygularınızı açıklayabilir, sonuçta onlardan uzaklaşmayı seçebilir ve yeni arkadaşlıklar kurabilirsiniz.

Olumsuz düşünme tarzlarından kaçınıp kendinize olan güveni artırmak için:

- **İyi yanlarınızı görün.** Yapabildiklerinizi göz ardı etmeyin, yapamadıklarınızda da gösterdiğiniz emek ve ilerlemeyi takdir edin. İşe yapabildiklerinizle başlamak, kendinizi kabulde size yardımcı olacaktır.
- **İşsel değerlendirme yapın.** Başkalarıyla olan rekabetin sonucuna ya da genel geçer beklentilere bağımlı kalmayın. Başkalarını dinleyin ancak onların fikirlerini doğrudan kabul etmeyin. Kendinizi değerlendirdiğiniz iç değer ve ölçütleriniz olsun, gelişmenizi onlarla kıyaslayın. Hiçbir konuda tek ve mutlak doğru olmadığını kendinize hatırlatın. Başkalarının söyledikleri kendi iç sesinizi bastırmasın. Kendinize kulak verin.
- **İşsel konuşmalarınız olsun.** Kendi kendinizle konuştuğunuz bir iç ses geliştirin ve onu kendinizi zararlı etkilere karşı korumada kullanın. Olumsuz düşüncelere kapılırken kendinize “dur” deyin ve daha mantıklı karşıt düşünceler geliştirin.

- **Risk alın.** Yeni deneyimleri, kazanıp kaybedilecek yarışlar olarak değil, bir şeyler öğrenmek için birer fırsat olarak görün. Böylece zorlandığınızda, kendinizi yıpratmak yerine geliştirebilirsiniz.

((boğaziçi logosu))

KENDİNE GÜVEN

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>