

## COVID-19 PANDEMİSİNDE ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ VE ÖZGÜVENİ GELİŞTİRME

Dr. Öğr. Üyesi Cem MALAKCIOĞLU\*

### Özgüven ve Özgüven Eksikliği Nedir?

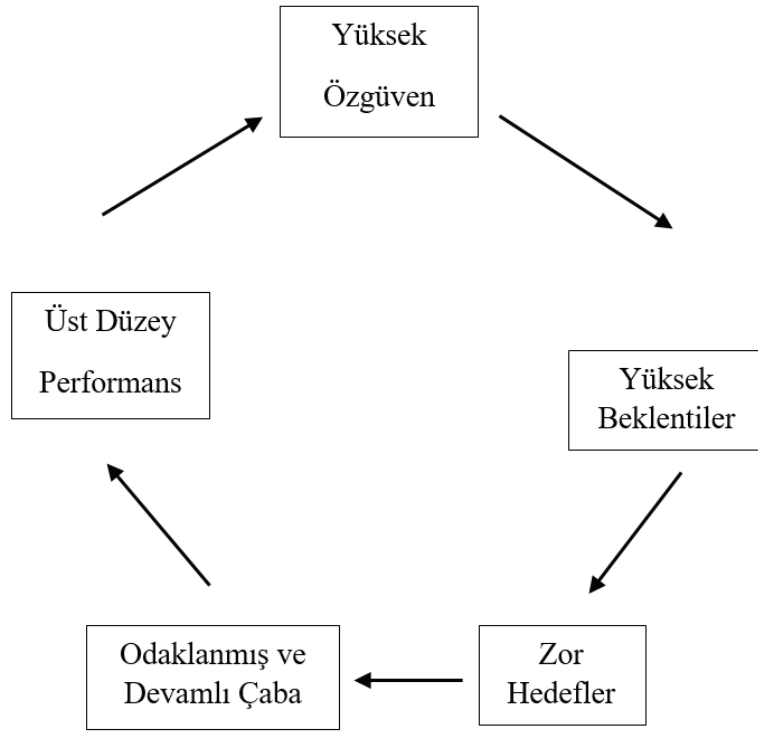
Bir kişi eğer sık sık ben keşke başka birisi olsaydım diye düşünüyorsa, başkalarına kendini ifade etmekte zorlanıyorsa, elimde fırsat olsaydı kendimi büyük oranda değiştirmek isterdim diyerek kendinden memnuniyetsizlik yaşıyorsa bu kişinin özgüveni düşük demektir. Özgüvenin en temel koşulu, benlik saygısıdır (Malakcioğlu, 2019). Kişi kendisine saygı duymuyor ise özgüven eksikliği olduğu söylenebilir. Diğer taraftan, özgüveni yüksek insanlar olumlu özelliklerinin olduğuna inanırlar ve kendilerini değerli görürler. Özgüveni yaşam boyu besleyen içsel ve dışsal kaynaklar vardır; bunların içinde kişinin başarılarının ve başarısızlıkların yeri büyüktür (Kwan, Kuang ve Hui, 2009). Kendilerine karşı olumlu ve gerçekçi tutum içinde olan kişilerin hayatta başarılı olma olasılıkları da yüksektir; bazı konularda başarısız bile olsalar, kendilerini toptan başarısız görme eğiliminde değildirler. Ayrıca, kendine güvenmemenin bir özellik veya yetenek eksikliğiyle ilgisi yoktur; kişinin kendisine ilişkin nasıl bir algıya sahip olduğu ile ilgilidir (Mruk, 2006). Örneğin, bitirilmemiş işleri nedeniyle kendilerine öfke duyan kişilerin yine kendilerini affetmekte zorlandıkları bulunmuştur (Malakcioğlu, 2018); bu da olumsuz benlik algısına ve dolayısıyla düşük özgüvene işaret eder. Olumlu deneyimler yaşandıkça benlik algısı da olumluya dönebilir ve böylece özgüven de yükselebilir.

Koşullar kişinin benlik algısını; dolayısıyla, özgüvenini etkilemektedir. Zor koşullar altında kişiler özgüven sorunları yaşamaları beklenir (Marsh ve Martin, 2011). COVID-19 pandemisinde öğrencilerin bir kısmında özgüven düşüklüğü olduğu gözlenmiştir. Bunun nedenlerinin ve sonuçlarının araştırılması gereklidir. Özgüven eksikliği olan kişilerin tüm yaşam alanlarında bunun etkilerini görmesi mümkündür. Özgüven eksikliğinin en

\* İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Eğitimi ABD.

belirgin sonuçlarından birisi de düşük akademik benliktir (Aryana, 2010). Diğer taraftan, yüksek özgüven akademik benliği yükseltir ve böylece kişinin akademik performansı ve başarısı da yükselir (bkz. Şekil 1).

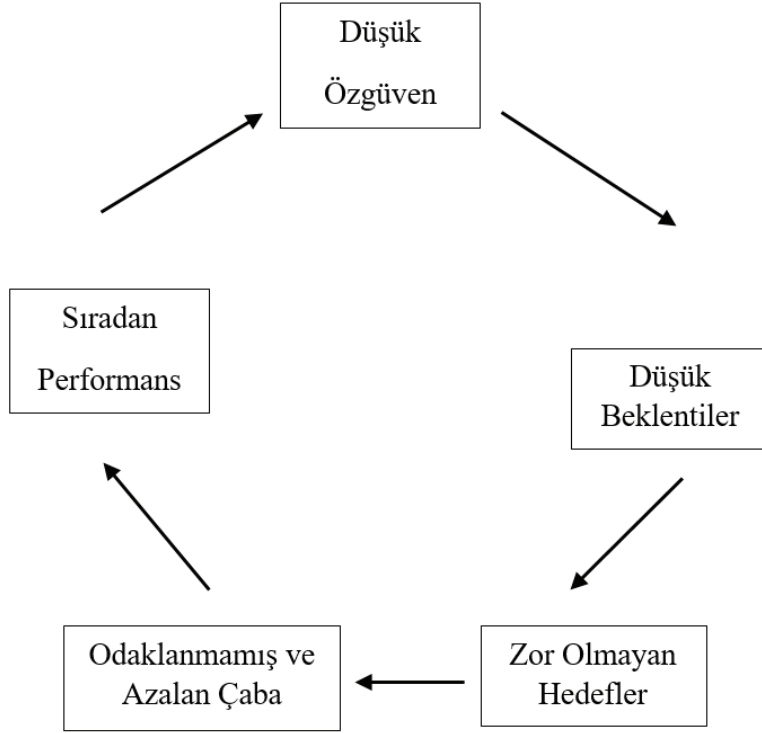
Aşağıdaki Şekil 1'de yüksek özgüven ile akademik başarı arasındaki ilişki gösterilmektedir.



Şekil 1. Yüksek özgüven ile akademik başarı arasındaki ilişki (Malhi, 2010; akt., İmran, 2013).

Şekil 1'de görüldüğü üzere, yüksek özgüven sayesinde kişinin akademik açıdan motivasyonu yüksektir (İmran, 2013); sonuçta başarıya ulaşılmasa da yüksek özgüven sayesinde kişinin odaklanmış çabası devamlı bir şekilde sürmektedir. Buna benzer şekilde, Şekil 2'de görüldüğü üzere düşük özgüven nedeniyle kişinin akademik beklentileri düşecektir, kendine

zor olmayan hedefler belirleyecektir, odaklanmamış ve azalan çaba nedeniyle de ortaya sıradan bir akademik performans çıkacaktır (Malhi, 2010; akt., İmran, 2013).



Şekil 2. Düşük özgüven ile akademik başarı arasındaki ilişki (Malhi, 2010; akt., İmran, 2013).

COVID-19 pandemisinde bazı öğrencilerin Şekil 2'deki döngüyü yaşamaları daha olası görünmektedir. Özellikle özgüven eksikliği yaşayan öğrencilerin, akademik performanslarının pandemi sürecinde düşme riski göz önünde bulundurulmalıdır. Buna ilişkin önlemlerin alınması için öncelikle bu özel koşullar altında özgüven eksikliğinin neden ve nasıl oluştuğuna bakmak gereklidir.

## Özgüven Eksikliği Neden ve Nasıl Oluşur?

Özgüven diğer birçok psikolojik özellik gibi ölçülebilir bir özelliktir; içsel ve dışsal pek çok biyo-psiko-sosyal değişkenden etkilenebilir (Gore ve Cross, 2011). Özgüven eksikliğinin genetik bir boyutu olabileceği; ancak çevresel etkenlerin daha etkili olduğunun gözlemlendiği belirtilmiştir (Neiss, Stevenson ve Sedikides, 2006). Kişinin aile ve yakın arkadaş desteğinden yoksun kalmasının da özgüven eksikliğine yol açtığı çeşitli araştırmalarda ifade edilmektedir (Li, Albert ve Dwelle, 2014; Tahir ve Inam, 2015; Zeigler-Hill, 2010). Düzensiz ve yetersiz uykunun, yeterince fiziksel egzersiz yapmamanın, dengeli ve sağlıklı beslenmemenin ve aşırı stres dolu (kronik stresin olduğu) bir yaşamın benlik saygısını ve özgüveni azalttığına ilişkin çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Joseph ve diğ., 2014; Lemola ve diğ., 2013; Malik, Kohli ve Kumar, 2013; Muhamad, Sattari ve Abadi, 2013; Park ve Park, 2015; Raustrop ve Lindwall, 2015; Reilly, Dhingra ve Boduszek, 2013; Ritter ve diğ., 2013). Özgüveni düşüren bilişsel dinamikler de var olabilir: Ya hep ya hiç, aşırı genellemeler, olumsuz odaklanma, -meli/-malı'lar gibi bilişsel yanılgılar ve otomatik düşünceler de kişinin özgüvenini düşük olmasına neden olabilir (Malakcioğlu, 2019). COVID-19 sürecinde öğrencilerin özgüvenlerini düşüren etkenlerin neler olduğu ve bunların nasıl etkili hale geldiğine ilişkin kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.

## Özgüven Eksikliğiyle Nasıl Etkili Şekilde Baş Edilebilir?

Özgüven eksikliği ile baş etmenin önemli bir yolu, kişinin kendisine bakışının; bir diğer ifadeyle, benlik algısının değişmesidir. Kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu bazı varsayımların özgüven eksikliğine yol açabildiği gözlenmektedir. Aşağıda bunlardan bazılarına örnekler verilmiştir ve bu varsayımlarla etkili bir şekilde nasıl baş edilebileceğine kısaca değinilmiştir.

- 1) Her zaman çok becerikli olmam gerekiyor; yoksa yeterli bir insan olmam: İnsan her konuda yetenekli olmayabilir. Herkesin kendine has yetenekleri vardır; bazı konularda başarıyla bazı konularda başarısız olmak mümkündür. Yetenekler takdir edildikçe daha çok fark edilir ve gelişir.

Her zaman her şeyde iyi olmak mümkün değildir, ancak istikrarlı şekilde bazı konularda iyi olmak insanı yeterli kılar.

- 2) Başarısız olursam bir hiçim: Bir şeyi başarmak veya başarmamak bir insan olarak kişinin değerini eksiltmez. İnsanın değeri bizzat varoluşudur. Bu dünyada var olmanın kendisi en büyük başarıdır ve insan var olduğu sürece kendisine değer katar. Başarısızlık ise olsa olsa bir uyarıdır, yol göstericidir, rehberdir. Her şey aslında biz nasıl görmek istersek öyledir.
- 3) Herkesin onayını ve sevgisini kazanmalıyım: Kimse herkesi ve her şeyi onaylamak yahut sevmek zorunda değildir. Dolayısıyla, herkes de bizi onaylamak veya sevmek zorunda değildir. İnsanın temel ihtiyaçlarından birisi de kabul edilmek ve onaylanmaktır. Bu ihtiyacın sürekli karşılanması için aile bağlarını sıkı tutmak ve arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek gereklidir.
- 4) Başkalarının yönlendirmesiyle hareket ederim: Başkalarının fikirleri, tıpkı bizim fikirlerimiz gibi değerlidir; ancak, herkesin önce kendi fikirlerine güvenerek hareket etmesi doğrudur. Başkalarına danışmak, zorluk çekilen konularda yardım istemek, zaman zaman fikir alışverişinde bulunmak insanı geliştirir. Gelişen insan daha sağlıklı fikirler üretir ve daha güvenli yol alır.
- 5) Beni geçmişim yönetir: İnsanı insan yapan hafızasıdır. Bellek olmadan bir benlik meydana gelemezdi. Geçmiş insanı biçimlendirse de esir almamalıdır. Geçmişin esaretindeki insan şimdi ve burada var olamaz, geleceğe umutla bakamaz, özgüvenli hareket edemez. İnsan geçmişinin kıymetini bilerek, şimdi ve burada var olmalıdır; geleceğin de bir gün geçmiş olacağını unutmamalıdır. Geçmişteki bir hata, gelecekteki bir hatayı önleyebilir; daha da önemlisi şimdiyi daha değerli yaşatabilir.

Yukarıdaki varsayımlar ve benzerleri, bazı kişilerin özgüven eksikliği yaşamasına yol açabilmektedir. Bu varsayımların farkında olup bunlardan kurtulmak için aşağıda bazı öneriler yer almaktadır. Yukarıdakilerin ve aşağıdakilerin sadece sizlere fikir vermek için değinilen örnekler olduğunu unutmayınız. Gerektiğinde bir uzmana başvurmayı ihmal etmeyiniz.

- 1) Kendinizi ve çevrenizi farklı açılardan görmeyi deneyin: Tek bir açıdan bakınca yanılabilirsiniz. Farklı açılardan bakmayı deneyin; bakmakla da kalmayın görmeye çabalayın. Sürekli belli açıdan baktığımız halde, kendinizde ve çevrenizde görmediğiniz önemli şeyler olabilir.

- 2) Kendinizi ve çevrenizdekileri etiketlemeyin: Özellikle olumsuz etiketlemelerden kaçının. Hayat dinamik bir süreçtir ve değişim kaçınılmazdır. Etiketlemeler insanın sağlıklı gelişimine zarar verebilir: “Oldum deme olmadın, buldum deme bulmadın, vardım deme varmadın” (Hz. Mevlâna).
- 3) Hayatta bazen riskler alın: Risk almadan kazanmak mümkün değildir. Sonunda hedeflenen kazanç elde edilmese de bazen risk almak, insana yeni fırsatlar getirebilir. Özgüven makul riskler aldıkça gelişir. Sürekli risk almak ise elde edilen kazanımları tehlikeye atacağından benlik değerini düşürebilir.
- 4) Güçlü yanlarınızı geliştirin, zayıf noktalarınıza takılmayın: Yeteneklerinizi keşfedin, güçlü yanlarınızın farkında olun ve onları geliştirin. Zayıf noktalarınızın da farkında olun ama bunlara takılıp karamsarlığa kapılmayın. Herkesin güçlü ve zayıf noktaları vardır. Güçlü yanlarını geliştirip kendini takdir eden insanlar, zayıflıklarına daha az takılırlar; geleceğe daha umutlu ve kararlı bakarlar.
- 5) Kendinizi sürekli değerlendirin: Olumlu ve olumsuz her açıdan kendinizi değerlendirin. Olumluyu takdir etmeyi ihmal etmezken, olumsuzluklardan ders çıkarmayı bilin. Gerçekçi iyimserlik güzeldir ama temkinli kötümserlik de sizi kötü şartlara hazırlar ve tehlikelerden korur. Daha güvenilir bir değerlendirme için ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin. Eğer fırsat verirseniz sizin görmediğiniz kör noktalarınızı çevrenizdekiler görebilir ve sizi vakitlice uyarabilirler.

## KAYNAKÇA:

- Aryana, M. (2010). The relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *Journal of Applied Sciences*, 10(20), 2474-2477.
- Gore, J. S., & Cross, S. E. (2011). Defining and measuring self-concept change. *Psychological Studies*, 56(1), 136-141.
- Imran, H. (2013). Self-esteem manifestation in students with high and low academic achievement. *Pakistan Journal of Psychology*, 44(2), 53-67.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23, 661-669.
- Kwan, V. S. Y., Kuang, L. L., & Hui, N. (2009). Identifying the sources of self-esteem: The mixed, medley of benevolence, virtue and bias. *Self and Identity*, 8, 176-195.
- Lemola, S., Raikkönen, K., Gomez, V., & Allemand, M. (2013). Optimism and self-esteem are related to sleep. Results from a large community-based sample. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20, 567-571.
- Li, S. T., Albert, A. B., & Dwelle, D. G. (2014). Parental and peer support as predictors of depression and self-esteem among college students. *Journal of College Student Development*, 55(2), 120-138.
- Malakcıoğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Malakcıoğlu, C. (2019). *Güven kazanma kılavuzu: Güvengenlik Senaryoları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Malik, A., Kohli, S., & Kumar, A. (2013). Applying the constructs of home environment: Implications for developing self-esteem amongst adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being*, 4(9), 1674-1678.
- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 59-77.
- Mruk, C. (2006). *Self-esteem research, theory and practice*. New York: Springer.
- Muhamad, T. A., Sattari, H., & Abadi, F. H. (2013). Effects of swimming on self-esteem among female college students. *Asian Social Science*, 9(16), 74-80.
- Neiss, M., Stevenson, C., & Sedikides, J. (2006). Self-esteem: A behavioural genetic perspective. *European Journal of Personality*, 16, 351-367.

Park, K. M., & Park, H. (2015). Effects of self-esteem improvement program on self-esteem and peer attachment in elementary school children with observed problematic behavior. *Asian Nursing Research*, 9, 53-59.

Raustrop, A., & Lindwall, M. (2015). Physical self-esteem – a ten-year follow-up study from early adolescence to early adulthood. *International Journal of Medical Health*, 27, 31-39.

Reilly, E., Dhingra, K., & Boduszek, D. (2013). Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 28(4), 365-378.

Ritter, V., Ertel, C., Beil, K., Steffens, M. C. & Stangier, U. (2013). In the presence of social threat: Implicit and explicit self-esteem in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy Research*, 37, 1101-1109.

Tahir, W. B., & Inam, A. R. (2015). The relationship between social support and self-esteem of adolescent girls. *Journal of Humanities and Social Science* 20(2), 42-65.

Zeigler-Hill, V. (2010). The interpersonal nature of self-esteem: Do different measures of self-esteem possess similar interpersonal content? *Journal of Research in Personality*, 44, 22-30.