



ÖZGÜVEN

KENDİNİZE AŞIRI GÜVENMEK VE
HIÇ GÜVENMEMEK ARASINDA DENGE KURMAK



- Özgüven kendine güvenmek anlamına gelir; yetenek, nitelik ve yargılarınıza.
- Düşünceleriniz ve duygularınızın oluşturduğu içsel bir durumdur ve bu durum başkalarına da yansır.
- Özgüvenimiz etrafımızda olup bitenlere bağlı olarak dalgalanabilir.
- Becerilerinizden emin olduğunuzda veya bir başarı elde ettiğinizde yüksek olabilir.
- Olumsuz deneyimler, beceri eksikliği ve sahip olduğunuz beceriler hakkındaki şüpheler, özgüveninizi düşürerek yeteneklerinize ilişkin belirsizlik hissetmenize neden olabilir.
- Yeni deneyimlerle karşı karşıyayken düşük özgüven, aşırı kaygıya sebep olabilir.
- Özgüven hem kişisel hem de mesleki yaşamınızda zorluklarla yüzleşme ve risk alma isteğinizi etkileyen çok önemli bir faktördür.
- Özgüveniniz sadece sizi etkilemez etrafınızdaki insanlara da yansır. Dolayısı ile özgüveninizi değerlendirmeniz, yükseltmeniz ve korumanız gerekir.

ÖZYETERLİLİK, ÖZSAYGI NEDİR?

- Özyeterlilik, belirli bir hedefe veya göreve ulaşma yeteneğinize olan inancınızdır. Özyeterlilik, genellikle yetkinlik seviyenize ilişkin hislerinizle ilgilidir.
 - Özsaygı, kendinize duyduğunuz takdir ve saygıdır. Aynı zamanda başkaları tarafından kabul ve değer gördüğünüze dair inancınızla da ilişkilidir.
- Özsaygı belirli alanlara ilişkin veya kendinize dair genel bir olumlu hissiyat şeklinde olabilir. Örneğin bir bireyin akademik yeteneklerine ilişkin özsaygısı yüksek olduğu halde insan ilişkileri ve sosyalleşme becerileri söz konusu olduğunda özsaygısı düşük olabilir.



ÖZSAYGI, ÖZYETERLİLİK GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?

- Bir konuda yeterli hissedene kadar aynı şeyleri tekrar tekrar yaparak yeteneklerinizi geliştirdiğinizde özyeterlilik kazanırsınız.
Yaptığınız şeyde yetkin olduğunuzu düşündüğünüzdeyse özsaygınız artacaktır.
- Özsaygı ve özyeterliliğinizi nasıl geliştireceğinizi öğrenmek yeni zorluklarla karşılaştığınızda duyduğunuz özgüven hissini arttıracaktır.



BAŞKALARINA NE KADAR KENDİNDEN EMİN GÖRÜNÜYORSUNUZ?

- Düşük özgüven kendinize saklayabileceğiniz bir şey değildir.
- Nasıl özgüven başkalarına yansıyor görünür oluyorsa, düşük özgüven de kendini belli eder.
- İnsanlar konuşma ve davranış biçiminizden özgüven eksikliğini anlayabilirler.

DÜŞÜK ÖZGÜVENİ GÖSTEREN TİPİK DAVRANIŐLAR

Özgüveni düşük insanlar;

- Genellikle davranışlarını başkalarının davranış şekline dayandırırılar.
- Konfor alanının dışına çıkmaktan kaçınırlar.
- Hatalarını gizleme ihtiyacı hissederler.
- Bazı insanlar yeteneklerine ilişkin olarak fazla kendini beğenmiş davranabilir ve gerçekte kendilerini nasıl gördüklerini gizlemek için üstünlük taslayabilirler.
- Bazen iltifatlara kayıtsız kalırlar. Düşük özsaygı övgü, iltifat kabul etmeyi zorlaştırır.
- Özsaygısı düşük kişiler, haklarında söylenen olumlu şeylerin doğru olmadığına inanırlar.



SAĞLIKLI ÖZGÜVEN

- Özgüven popüler olmak ya da pozitif odaklanmakla ilgili değildir.
- Sağlıklı özgüven düzeyleri, kimsenin fark etmeyeceği umuduyla hataları gizleme çaba ve kaygısından sizi kurtarabilir.
- Bu güne kadar edindiğiniz başarıları düşünüp belgeleyin. Bunlar size özgüven seviyeniz hakkında ne anlatıyor?
- Değişim için doğru düşünce yapısını benimseyin.
- Kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını analiz edin. Böylece fırsat ve tehlikeleri analiz edebilirsiniz.
- Mevcut benliğinizi tüm detaylarıyla anlamak ve özgüveninizi geliştirmek için nerelerde değişiklik yapmanın mümkün veya gerekli olduğunu görmek için kendinize bu alanlarda sorular sorun.
- Güven, başarının anahtarıdır.

KENDİNİZE GÜVENMEK İÇİN NEYE İHTİYACINIZ VAR?

- Popüler düşünce akıntısına karşı koymak ancak kendi fikir ve inançlarınıza güvendiğinizde mümkündür.
- Sağlıklı riskler alabilmek için de özgüven gerekir. Kendinize güvenmiyorsanız konfor alanınızın dışına çıkmazsınız. Kendine güvenen insanlarsa kendilerini zorlarlar. Başarısızlıktan tüm risklerden kaçınmalarını gerektirecek kadar korkmazlar.
- Kendine güvenen insanlar eleştirilere kulak verir ve bunu aşırı kişiselleştirmezler. Bu, hataları kabullenmeyi ve ders çıkarmayı kolaylaştırır.
- Özgüvenli insanlar, kendilerini doğru bir şekilde değerlendirirler. Özgüveniniz düşük olduğunda yanlışlara odaklanmak kolaydır ancak yalnızca zayıf yönlerinizi değil güçlü yönlerinizi de tespit edebilmelisiniz. Tıpkı performansınızı artırmak için eleştirilere kulak vermeniz gerektiği gibi başkalarının sizde gördüğü güçlü noktaları da kabul edip, övgüleri kabul edebilmelisiniz.
- Doğru güven miktarı gerçeklere, asıl yetenek ve güçlerinize dayanır.

MEVCUT ÖZGÜVEN DÜZEYİNİZİ DEĞERLENDİRİN

- Sağlıklı özgüven, hem kişisel hem mesleki yaşamınızda başarı için kritik bir öneme sahiptir.
- Özgüven, sahip olduğunuz iyi fikirleri başarılı eylemlere dönüştürebilir.



NE YAPMALI?

Herkesten daha iyi yaptığınız şey nedir?

Genellikle hangi görevlerden kaçınıyorsunuz?

1. Küçük hedeflerle başlayın. Onları belirleme, başarma ve bu başarıyı kutlama alışkanlığı geliştirin.

2. Olumlu düşünün. Düşünceleriniz davranışlarınızı etkiler. Sürekli kendinize başarılı olamayacağınızı söylüyorsanız başarılı olmadığınızı görürsünüz.

Belirlediğiniz hedeflere giden yolda kalmak için pozitif görselleştirmeyi kullanın.

Konfor alanınızdan çıktığınızda hatalar olması normaldir, bunların güveninizi sarsmasına izin vermeyin.

3. Kendinize söz verin. Özgüven oluşturmaya ve pes etmemeye kendinizi adanmalısınız. Daha özgüvenli olmak istiyorsanız şimdi nerede olduğunuzu değerlendirerek başlayın. Hangi durumlarda kendinize daha çok güveniyorsunuz, hangilerinde güvenmiyorsunuz? Çok mu kolay pes ediyorsunuz ve neden sorularını sorun. Değerlendirmelerinize göre hedefler belirleyin.



ÖZGÜVENİ ARTTIRMAK

- Zaman ve ciddi çaba ile özgüveni arttırmak oldukça ulaşılabilir bir hedeftir.
- Kendini kabul etmek iyi başlangıçtır. Güçlü yönlerinizin farkında olun ve zayıf yönlerinizin sizi tanımlamasına izin vermeyin. Kendinizi değiştirmek yerine «davranışlarınızı» nasıl değiştireceğinize odaklanın.
- Başarılarınıza odaklanın. Başarılarınızın bir listesini yapın ve her biriyle gurur duyun.
- Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak özel değişim hedefleri belirleyin. Hedeflediğiniz değişikliklerin gerçekçi olmasına dikkat edin.
- Olumlu içsel konuşma ve öz olumlamalar yapın.
- Özsaygınızı arttırmaya çalışırken kendinizi ödüllendirin.
- Özgüveni beslemelisiniz. Çünkü özgüven, hayatımız boyunca yükselip azalabilir.

ÖZGÜVENİ KORUMAK GEREKİR Mİ?

Sağlıklı özgüven düzeyini koruma önlemleri almak, hedeflerinize ulaşmak için motivasyonunuzu sürdürmeye yardımcı olabilir ve karşınıza çıkan zorluklarla yüzleşmek için direnç sağlayabilir.

- Özgüvenli insanlar bile her zaman kendilerinden emin değildir. Zaman zaman herkes özgüveninde düşüş yaşar. Özgüveni aşındırabilecek bir çok deneyim olabilir.
 1. Her gün hayatınızdaki tüm olumlu şeyleri takdir etmeye zaman ayırın.
 2. Hayatınızdaki bu iyi şeylerin size ne kattığına odaklanın.
 3. Hatalarınızla ilgili başınızın etini yiyen eleştirmenle de yüzleşin; bu yüzleşmede yaşanan olumsuzluklarla ilgili çoğu durumların kanıtlanmamış ve hatalı varsayımlara dayandığını fark edersiniz.
 4. Kim olduğunuzu hatırlayın. Kendinizi, gelişiminizi başkaları ile değil, kendi hedeflerinize göre kıyaslayın. Kaydettiğiniz ilerlemeyi gördükçe özgüveniniz artacaktır. Her durumda elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın. Bunu bilmek sert özeleştiri yapmaktan ve başkalarının görüşlerinden sizi korur.

İlişkilerinizi değerlendirin. Yanlış türde insanlar yaşamınız üzerinde toksik etkiye neden olabilir.

Sizi olumsuzluklarla dolduran ve duygusal enerjinizi tüketen insanları saptayın ve onlardan kaçının. Özgüveninizi arttırmaya yardımcı olacak ve size daha iyi hissettiren insanlara zaman ayırın.

ÖZGÜVENİMİZİ ARTIRMAK VE KORUMAK İÇİN

- Düşük ve sağlıklı özgüven göstergelerinin farkında olmanız,
- Mevcut özgüven düzeyini değerlendirmeniz,
- Başarılarınıza odaklanarak özgüveninizi arttırmak için doğru değişiklikleri yapmanız,
- Olumlu şeyleri takdir etmeniz ve
- İçinizdeki eleştirmenle yüzleşmeniz gerekir.



- Yardım almak ya da daha ayrıntılı görüşmek isterseniz rehberlik servisinden randevu alabilirsiniz.

