

## ÖZGÜVEN VE KENDİNİ GERÇEKÇİ DEĞERLENDİRME REHBERİ

### 1. Özgüven Nedir?

Özgüven, kişinin kendi değeri hakkındaki kişisel değerlendirmesi, kendine inanma ve kendi yeteneklerine güvenme durumudur. Kişinin dışarıdan yardıma ihtiyaç duymadan kendine yetme yeteneğini ifade eder.

- **Gelişimi:** Yaşantımız boyunca aldığımız sosyal geribildirimler özgüvenimizi şekillendirir.
- **Temelleri:** En temel geribildirimler çocukluk döneminde aile ve yakın çevreden alınır.
- **Süreklilik:** Çocuklukta atılan temellere rağmen, yetişkinlikte kendi kendimizi değerlendirerek özgüvenimizi geliştirmemiz mümkündür.

### 2. Sağlıklı Özgüvenin İşaretleri

Sağlıklı bir özgüvene sahip bireyler şu özellikleri sergiler:

- **Yapıcı Eleştiri:** Eleştirileri kişisel algılamak yerine kendini geliştirme fırsatı olarak görürler.
- **Sınır Belirleme:** Kendi sınırlarını bilir ve başkalarının sınırlarına saygı gösterirler.
- **Risk Alma:** Yeni deneyimler ve fırsatlar için adım atmaya isteklidirler.
- **Duygusal İstikrar:** Duygularını dengeli bir şekilde ifade edebilirler.

### 3. Özgüveni Geliştirme Yolları

Özgüveni artırmak için somut adımlar atılabilir:

- **Sorumluluk Almak:** Seçimlerine sahip çıkmak ve sonuçları için harekete geçmek.
- **Kendi Kararlarını Vermek:** Geleceği hakkında seçim yapan kişi olmak.
- **Pratik Beceriler Edinmek:** Ne kadar çok beceriye sahip olunursa, çaresizlik hissi o kadar azalır.
- **Duyguları Tanımak:** Duyguları bastırmak yerine onlarla uyumlu olmayı öğrenmek.

### 4. Dikkat Edilmesi Gereken Tuzaklar

Gerçekçi bir değerlendirme yaparken şu engellere dikkat edilmelidir:

- **Kıyaslama:** Kendini başkalarıyla kıyaslamak yanlış değerlendirmelere yol açar; her birey farklıdır.
- **Etiketleme:** Kendine "başarısız" gibi olumsuz sıfatlar takmak potansiyeli kısıtlar.
- **Mükemmeliyetçilik:** Kusursuz olma çabası olumsuz değerlendirmeleri artırır; hata yapma toleransı gösterilmelidir.
- **Ego Yanılsaması:** Ego, özgüvenin aksine abartılı ve gerçek dışı bir bakış açısidir ve onay arayışıyla beslenir.

### 5. Uygulama: Kendini Değerlendirme Egzersizi

Objektif bir bakış açısı geliştirmek için şu adımları izleyin:

1. Bir kâğıdı ikiye ayırın.

2. Bir tarafa **yeteneklerinizi ve başarılarınızı**, diğer tarafa **geliştirmeniz gereken yanlarınızı** not edin.
3. Eksik yanlarınız için şu soruları sorun: "Bunu geliştirebilir miyim?", "Neler yapabilirim?", "Değiştiremeyeceğim bir şeyse bunu kabullenebilir miyim?".

## KAYNAKÇA

1. Terappin Blog. "Özgüven Nedir, Nasıl Özgüvenli Olunur? | Özgüven Kazanmanın Yolları".
2. Atalay, G. B. "Özgüven Nedir?" Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi.
3. Verywell Mind. "How to Be More Confident: 9 Tips That Work".
4. Positive Psychology. "What Is Self-Confidence?".

**ÖZGÜVEN VE KENDİNİ GERÇEKÇİ DEĞERLENDİRME REHBERİ**

**1. ÖZGÜVEN NEDİR?**  
Kişinin kendi değerine dair kişisel değerlendirmesi. Kendine inanma ve yeteneklerine güvenme durumudur.

**2. SAĞLIKLI ÖZGÜVENİN İŞARETLERİ**

- Yapıcı Eleştiriye Açık Olma
- Kişisel Sınırları Belirleyebilme
- Yeni Deneyimler İçin Risk Alma
- Duygusal İstikrar

**3. ÖZGÜVENİ GELİŞTİRME YOLLARI**

- Sorumluluk Almak
- Kendi Kararlarını Vermek
- Etiketleme
- Geliştirmem Edinmek
- Duygularını İstarmak
- Geliştirilebilir
- Yenilenimlik Öğütlerine
- Duygusal

**3. ÖZGÜVENİ GELİŞTİRME YOLLARI**

- Sorumluluk Almak
- Kendi Kararlarını Vermek
- Pratik Beceriler Edinmek
- Duygularını Tanımak

**4. DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN TUZAKLAR**

- Kıyaslama: HER BİREY FARKLI
- Etiketleme: BAŞARISIZ, BAŞARISIZ, BAŞARILI, BAŞARISIZ
- Mükemmeliyetçilik
- Ego Yanılsaması: GERÇEKÇİ, GERÇEKÇİ

**5. UYGULAMA: OBJEKTİF BAKIŞ AÇISI EGZERSİZİ**

YETENEKLERİM, BAŞARILARIM vs GELİŞTİRME GEREKEN YANLARIM

SORGULAMA: Geliştirilebilir mi? Ne yapabilirim? Kabullenebilir miyim?

**6. UYGULAMA: OBJEKTİF BAKI EGZERSİZİ**

GERÇEKÇİ vs GERÇEKÇİ

BAŞVURU İÇİN GRÜPDRMER YAZIN