ÖZGÜVEN

Özgüven kişinin kendisi ve içinde bulunduğu durumlar hakkında olumlu ve geçekçi bir yaklaşıma sahip olmasıdır. Daha basit bir ifade ile ki§inin kendisini beğenmesi ya da beğenmemesi, kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz düşünmesidir. Herkesin gün içinde yaşadığı "iniş-çıkış"lar vardır. Özgüvenini bu "iniş-çıkış"lardan farkı gündelik duygu durumundan daha temel olmasıdır. Özgüveni yüksek kişilerin kendilerinden beklentileri gerçekçidir, davranışlarının sorumluluğunu alırlar, eleştiriye açıktırlar ve hayatlarını kontrol edebilirler. Düşük özgüvenli kişiler ise kendilerini başarılı hissetmek için başkalarının onayına ve beğenisine ihtiyaç duyarlar. Başarısızlıktan korkar, eleştiriye tahammül edemezler.
Kişinin özgüveni yaşam boyu gelişir ve değişime uğrar. Özgüvenin oluşmasında özellikle kişinin çocukluk dönemindeki deneyimleri önemlidir. Bu dönemde ebeveyn, öğretmen, akraba, ağabey abla gibi yakın çevredeki insanların kişiye karı a§ırı eleştirel yaklaşımı düşük özgüven gelişimine yol açabilir.

Düşük özgüven;

■ Kişinin kendisini kaygılı, stresli, yalnız hissetmesine,

■ Arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşamasına,

■ Okul ve iş performansında olumsuz etkilere,

■ Yapabileceğinden daha düşük başarılar elde etmesine ve

■ Alkol ve madde kullanımı riskinin artmasına yol açar.

Daha güçlü bir özgüven için...

1. Yapmak için çaba harcadığınız her şeyden kendiniz ile ilgili güçlü yönleri bulun. Sonuçlardan çok harcadığınız çabayı takdir edin.

2. Risk alın. Yeni deneyimlere kaybetmek/kazanmak ekseninde değerlendirmek yerine bir§eyler öğrenebileceğiniz olanaklar olarak bakın.

3. Kendinizi etiketlemeyin. Kendi kendinize 'tembel', 'çirkin', 'aptal' gibi yakıştırmalarda bulunmayın.

4. Başkalarının sizin kişiliğinizi eleştirmesine izin vermeyin. Eleştiriler kişiliğinize değil davranışlarınıza yönelik olmalıdır. Böylece olumsuz davranışlarınızı değiştirme fırsatı elde edersiniz. Size yapılan eleştirileri kişisel olarak olumlu yönde gelişmenizi sağlayacak bilgiler olarak algılayın.

5. Kendi kendinizle konuşurken olumlu bir dil kullanın. Herkes zaman zaman kendisi ile ilgili olumsuz şeyler düşünebilir. Ancak bu düşünceler motivasyonunuzu kırar ve içinde bulunduğunuz durumu daha da zorlaştırır. Kendi kendinize yönelttiğiniz olumsuz düşüncelerden kurtulmak için önce hangi durumlarda böyle düşündüğünüzü bulmaya çalışın. Kendiniz hakkında olumsuz düşünmeye başladığınızı fark ettiğinizde bunu durdurmaya çabalayın.

Olumsuz düşünceler:

a. Hep ya da hiç: "Hiçbir konuda başarılı değilim."

b. Sadece olumsuzu görmek ve buna odaklanmak: "Bu derste de kesin başıma bir şey gelecek."

c. Olumsuzu büyütüp olumluyu küçümsemek: "Beş sorunun dördünü yaptım ama öyle bir yanlış yaptım ki kendimi salak gibi hissediyorum."

d. Duyguları olduğu gibi kabul etmek. "Kendimi 50k çirkin hissediyorum, demek ki gerçekten çirkinim."

e. A§iri mükemmeliyetçilik: "Herkesin iyi bir kariyer planı olmalı. Benim yok. Demek ki bende bir sorun var."

f. Damgalamak: "başarısızım ve bu benim suçum." "Kimse beni sevmiyor. Ben kötü bir arkadaşım."

6. Olumsuz ifadelerinizin, olumlu benlik konuşmalarıyla yer değiştirmesini sağlayın.

Yaşamınız ve kendiniz hakkında daha gerçekçi ve olumlu mesajlar kullanmaya çalışın. Örneğin;
• "Hep, daima, her zaman" yerine "Bazen, ara sıra"

• "Her şey, hepsi, tamamen" yerine "Bazı yerler, şeyler, bazı kişiler, kısmen"

• "Ben her zaman beceriksizimdir" yerine "Ben istatistikte diğer işlerde olduğu kadar iyi değilimdir ama kompozisyonum çok iyidir"

• "Berbat bir fotoğrafçıyım." yerine "Fotoğraflarım bazen güzel çıkar."

Referanslar

Nichols, J.(2012). Moving from Self Esteem to Self Acceptance. *Kai Tiaki Nursing New Zealand,* 18 (8): 28-29.

Ayrıntılı Bilgi için:

KURES Rehberlik Servisi

(0212) 338 1749