

Özgüven Nedir?

Özgüven, kişinin kendi değeri hakkındaki kişisel değerlendirmesi anlamına gelir. Kişi kendi özelliklerinin ne ölçüde olumlu ya da olumsuz olduğuna bu değerlendirme ile varır. Yaşantımız boyunca aldığımız sosyal geribildirimler özgüvenimizin şekillenmesine sebep olur. Ancak bizim için en temel geribildirimler çocukluk döneminde başta ailemiz olmak üzere çevremizdeki önemli kişilerden aldığımız geribildirimlerdir. Çünkü bu geribildirimlerin üzerimizdeki etkisi neticesinde kendimiz hakkında ilk fikirlerimiz oluşur ve böylece özgüvenimizin temelleri atılmış olur.

Özgüvenin Geliştirilmesi Mümkün Mü?

Çocuklukta atılan temellerle oluşan özgüvenimizin yaşamımız süresince gelişmesi mümkündür. Bizler yetişkinliğe geldikçe çevreden gelen geribildirimlere daha az duyarlı olup kendi kendimizi değerlendirmeye başlarız. Kişinin kendini gerçekçi yönde değerlendirmesi arttıkça özgüveni de gelişecektir.

Kendini Gerçekçi Yönde Değerlendirebilmek İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Kıyaslama: Çocukluktan bu yana ailemizden bize geçen bir durumda kendimizi çevremizdekilerle kıyaslama alışkanlığıdır. Oysaki kendilik değerimizi çevremizdekilerin sergiledikleri davranışlara göre kıyaslamak kimi zaman kendimizi yanlış değerlendirmemize sebep olur. Çünkü her birey birbirinden farklıdır. Kendimizi değerlendirirken hangi kriterlere göre değerlendirdiğimize dikkat etmeliyiz. Bunun için öncelikle kendimizi tanımamız gerekir. Örneğin, müziğe yatkınlığımız yoksa kendimizi enstrüman çalan birisiyle kıyaslırsak kendimizi haksız yere olumsuz değerlendirmiş oluruz. Bu sebeple öncelikle kısıtlılıklarımızı tanımalı ve kabul etmeliyiz.

Etiketleme: Çocukluktan bu aldığımız geribildirimlerin de etkisiyle bazı özelliklerimiz için kendimizi çeşitli olumsuz sıfatlarla yaftalayabiliriz. Örneğin, bir kişi "ben başarısız biriyim" dediğinde en başından kendinde başarıya potansiyeli olmadığını söyler. Neye göre kime göre başarısız olduğunu ve kendi kriterlerini oluşturması gerekir. Kendini her konuda sıfır düzeyde bir başarıda görmek gerçekçi bir bakış açısı değildir, özgüveni olumsuz yönde etkiler ve gelişimi zorlaştırır.

Mükemmeliyetçilik: Eğer ki mükemmeliyetçi bir bakış açısına sahipsek yani tamamıyla eksiksiz ve kusursuz olma çabası içindeyssek kendimizle ilgili olumsuz değerlendirmelerimiz daha fazla olacaktır. Çünkü hiçbir zaman mükemmel olamayız, kendimize bazı konularda beceriksiz olma ve hata yapma toleransını göstermeliyiz.

Mütevazılık: Mütevazılık yani alçakgönüllü olmak eğer kendi değerimizi olduğumuzdan daha aşağıda görmemize sebep oluyorsa özgüvenimize zarar verir. Bu sebeple eğer çok fazla alçakgönüllü isek kendimizi değerlendirirken acaba yeteneklerimizi küçümsüyor muyuz ya da başarılarımızı değersizleştiriyor muyuz diye gözden geçirmeliyiz. Çünkü kendimizi küçümseme ve değersizleştirme özgüvenimizi olumsuz yönde etkiler.

Kibirlik: Mütevazılığın zıddı olan kibirlik de kişinin kendini aşırı değerli gördüğü ve göstermiş olduğu başarıları aşırı abartılı bulduğu görülür. Bu da aslında mütevazılık gibi bir yanılsamadır. Bu sebeple eğer yaptıklarımızı herkesten üstün olarak değerlendirirsek başarısız olduğumuz bir anda büyük bir hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Bu da özgüvenimizi olumsuz yönde etkiler.

Özgüven hassas bir dengeye sahiptir kibirlilik ve mütevazılığın bulunduğu terazinin iki ucuna doğru kaydıkça özgüvende de zedelenme meydana gelir. Veyahut tam tersi söylenebilir her iki uçta da olmak özgüvenin kırılma ya da zayıf olduğunun göstergesidir.

Kendini gerçekçi değerlendirme için küçük bir öneri:

Boş bir kağıdı ikiye ayırın. Sahip olduğunuz yetenekleri, olumlu yanları, gösterdiğiniz başarıları bir tarafa not edin. Diğer tarafa da geliştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz ya da kendinizde eksik gördüğünüz tarafları not edin. Bunu yaparken zorlanırsanız çevrenizdeki en yakın kişilere sizi tanıdıkları kadarıyla fikirlerini sorabilirsiniz. Ancak unutmayın ki onlar da sizi kendilerince değerlendireceklerdir, bu sebeple onların sizin hakkınızdaki fikirleri de gerçekçi olmayabilir. Kendinizde eksik ya da olumsuz gördüğünüz taraflar için kendi kendinize şu soruları sorabilirsiniz: kendimde olumsuz gördüğüm tarafları geliştirebilir miyim? Bu tarafları geliştirebilmek için neler yapabilirim? Peki, memnun olmadığım bazı yanlarım eğer benim değiştiremeyeceğim şeylerse bunları kabullenerek yaşantıma devam edebilir miyim? Bu alıştırmayı kendinize yönelik objektif bir bakış açısı geliştirmenize ve kendinizi gerçekçi bir şekilde değerlendirmenize yardımcı olabilir. Bu alıştırmayla diğer bir amacı da kendimize tıpkı bir bilim insanı gibi sorgular biçimde yaklaştıkça kendimizi etiketleyici ifadelerden de uzaklaşmamızı desteklemesidir.

Eğer ki kendiniz hakkında gerçekçi bir bakış açısını geliştirmede zorlanıyorsanız ve bu sizin günlük yaşantınızı olumsuz biçimde etkiliyorsa psikolojik danışmanlık veya psikoterapi alabilirsiniz. Destek almak için tüm yerleşkelerimizde bulunan Psikolojik Destek Birimlerine başvuruda bulunabilirsiniz.

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi