

Özgüven Türleri

Özgüven genellikle iç ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İç özgüven kendini sevmek, kendini tanıma, belirgin hedefler koyma ve olumlu düşünme ile ilgilidir. ü Kendini tanımak kendini sevmekle başlar. Kendini seven kişiler kendilerine güven duyarlar ve kendileriyle barışıktırlar. Kendilerine güvenli kişilerin ise her zaman belli hedefleri vardır.

Dış özgüven ise; bireyin çevresine kendisinden hoşnut ve emin olduğuna dair göstermiş olduğu tavır ve davranışlarıdır. Dış güveni oluşturan unsurlar “iletişim” ve “duygularını kontrol edebilmedir

Özgüven, bireyin sahip olduğunu düşündüğü başarı olma kapasitesinin derecesi olarak da adlandırılabilir.

Özgüvenin Faydaları

BAŞARIYI ARTTIRIR

Özgüven ve zor şartlara meydan okuma becerisi bireylerin sahip olması gereken en önemli becerilerdendir. Bir birey ne kadar yetenekli olursa olsun özgüveni düşükse ve meydan okuma konusunda tereddütleri varsa üst düzey performans sergileme konusunda zorlanacaktır

IYI HİSSETTİRİR

Özgüven, olumsuz durumlarda bizi kaygı ve korku gibi olumsuz duygulardan arındırır. Olumlu duyguların ortaya çıkmasını hızlandırarak toparlanmaya yardımcı olur. Bireylerin kendilerini sevmelerini ve hayattan zevk almalarını sağlar.

ODAKLANMAYI SAĞLAR

Özgüven konsantre olmamıza yardımcı olur. Hedefe ulaşmamız için bize yoğun bir enerji sağlar.

Özgüven geliştirilebilir bir duygudur!

SORULARINIZ İÇİN:

Bize Ulaşın!

Testi uygularken içinde bulunduğunuz ortam ve ruh hali önemlidir. Ayrıca bazen bir tek test ile kendinizi değerlendirmeniz zor olabilir. Özgüven ölçeğindeki bazı maddelerin açıklanması gerekebilir. Bu maddeler hakkında detaylı konuşulması da doğru anlamaya yardımcı olur. Bu durumlarda rehberlik servisi yanınızda olacaktır.

Rasime Tuğral

Hazırlık Sınıfları

9. Sınıflar

Mustafa Tunç

11. Sınıflar

12. Sınıflar

Özgüveninizi Ölçün!

Özgüven, insanın kendi duygularını ve yeteneklerini tanıması ve kendini sevmesi anlamına gelir. Aynı zamanda kişiliği oluşturan kavramlardan biri olan özgüven, kişinin kendini değerlendirebilmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir duygudur.

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	On plana çıkmaktan korkmam					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

Ölçek yönergesi: "1" Hiçbir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman olacak şekilde sorulara puan verin. Ölçekten alınan toplam puanı 33'e bölerek sonucu bulun. Sonuç; 2.5 puanın altında ise düşük, 2.5 ile 3.5 arası ise orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güvene sahipsiniz demektir.

