

Özgüven Testi

1. İş ya da üniversite için yaptığınız üç başvurunuz reddedilirse kendi yeteneğinizden şüphe eder misiniz?
Evet Hayır
2. Büyük kalabalıklar kafanızı karıştırıyor ya da sizi korkutuyor mu?
Evet Hayır
3. Şu anda dolabınız eski püskü kıyafetlerle mi dolu?
Evet Hayır
4. Kendinize sürekli aynada bakar mısınız?
Evet Hayır
5. Yürürken ya da birini beklerken vücudunuzun duruşu dik mi?
Evet Hayır
6. Çoğu zaman insanların sizin hakkınızda dedikodu yaptığını düşünür müsünüz?
Evet Hayır
7. Güvenlik kuvvetlerinden biri size yaklaştığında kalbiniz daha hızlı atmaya başlar mı?
Evet Hayır
8. Lokanta otobüs ya da caddedeki yabancılar arasında size birinin dikkatle baktığını ya da size kahkaha attığını hissediyor musunuz?
Evet Hayır
9. Tanımadığınız bir ülkeye bilet kazansanız ya da size böyle bir bilet verilse, yalnız gitmekten korkar mısınız?
Evet Hayır
10. Sevdiğiniz kişiye aşkınızı ilan edebileceğinizi düşünüyor musunuz?
Evet Hayır
11. Çoğu zaman kötü rüyalar görür müsünüz?
Evet Hayır
12. Bir sorun gözüktüğünde çoğu zaman onu kendi kendinize çözer misiniz?
Evet Hayır
13. Acil durumlar o "kara gün" için biriktirmiş olduğunuz paranız var mı?
Evet Hayır
14. Ebeveynlerinizin sizi sevdiğini hissediyor musunuz?
Evet Hayır
15. Her gün yeni bir şey öğrenmeniz gerektiğine inanıyor musunuz?
Evet Hayır
16. satın aldığınız ucuz bir şeyi geri vermektense zarara katlanarak kullanmayı mı tercih edersiniz?
Evet Hayır
17. Çabalarınızın çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlandığını hissediyor musunuz?
Evet Hayır
18. İnsanlar çoğu zaman sizden öğüt istiyor mu?
Evet Hayır

Cevaplar Ve Puanlama

Eğer verdiğiniz cevap aşağıdaki cevaplarla aynıysa her bir cevap için 2 puan verin

1. Hayır	5. Evet	9. Hayır	13. Evet	17. Hayır
2. Hayır	6. Hayır	10. Evet	14. Evet	18. Evet
3. Hayır	7. Hayır	11. Hayır	15. Evet	
4. Hayır	8. Hayır	12. Evet	16. Hayır	

Puanlama

30-36: Bu aralıkta kendine güven konusunda sorun yok. İnsanlar önderlik ve ilham için size güveniyorlar. Muhtemelen, yine de, bazı kesim sizin kendini beğenmiş ve ezici olduğunu düşünüyor. Doğru söylemek gerekirse egonuz epey fazla. Siz de şahsi olarak sizi öldürmeyen şeyin sizi güçlendireceğini düşünüyorsunuz. Ancak ünlü mütefekkir Goethe'nin ifadeleriyle "İstenilen her şeyi yapmak için insan kendini olduğundan daha iyi görmelidir"

20-28: Bu ortalama bir aralık ve özgüven konusunda güçlü ve zayıf yönleri olan bir insanı işaret ediyor. Bu test yoluyla korkularınızı saptayabilir, onların geçerliliğini değerlendirebilir ve isterseniz onları düzeltebilirsiniz. Hayır, cevaplarınıza tekrar bakıp üzerinde düşünün lütfen.

6-18: Korkak ve kendine güvenmeyen, etrafındakilerin önderlik ve rehberliğine ihtiyaç duyan birisiniz. Hayatı güzel yaşamak için biraz desteğe ihtiyacınız olduğu muhakkak. Bilmemek sizi bıktırmasın. Öğrenmenin sihirli kapıları her zaman ardına kadar açık.

0-4: Bu oldukça nadir alınan bir puandır ancak bu aralığa düşerseniz, bu bilgili bir kişiden belki bir psikiyatr, doktor ya da bir din görevlisinden yardım almanız gerektiği anlamına gelir. Hayat sizin için korku ve endişe dolu olmalı.

Özgüven Gelişiminde Anne Baba Rolü

Çocukların kendilerini güvenle ifade edebilmeyi öğrenmeleri için toplumda yerleşmiş bir kanı olan uslu çocuk iyi çocuk yorumunu değiştirmek gerekir. Özgüven eğitimi konusunda anne babanın görevleri şu şekilde sıralanabilir:

- Çocukların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak, onları yüreklendirmek
- Kendilerini önemsemek
- Gerektiğinde şikayet edebilmek
- Değişmeye hakları olduğunu bilmek
- Çocuklarına örnek olmak
- Çocuğa ihtiyacı olan desteği vermek
- Yapıcı eleştiriler yapmak
- Görüş alanını genişletmelerine yardımcı olmak hazırlamak
- Bağımsızlaşmalarına yardımcı olmak
- Kötümserlik aşılammak
- Sorunlarını çözüme yollarını öğretmek
- Duygularını kontrol etmelerine yardımcı olmak
- Karar vermelerine yardımcı olmak

Çocuklar sizin onlara sunduğunuz örnekler sayesinde kendilerine değer vermeyi öğrenirler. Kendinizi başışlamak için gerekli özgüvene sahipseniz, onlar da kendilerini başışlamayı öğreneceklerdir. Kendi görünümünüz ve davranışlarınız hakkında olumlu bir tavır benimser ve kendinizi olduğu gibi kabul ederseniz, çocuklarınız da aynı şekilde davranmayı öğreneceklerdir. Kendinizi korumak için belirli sınırlar koymanızı sağlayacak bir özgüvene sahip olduğunuz takdirde çocuklarınız da sizi bu konuda örnek alacaklardır.

Etkileşim bozukluklarında benliğin algılanmasında da bozukluk meydana gelir. Güvensizlik, değersizlik ve suçluluk duyguları ile biçimlenen benlik kavramı, bireyin kendisine ve çevresine karşı güvensizlik duygusu geliştirmesine ve uyum yapma yeteneğinin zayıflamasına neden olur. Aile bireylerinin özellikle anne ve babanın çocukla olan ilişki biçimleri, çocuğun benliğinin olumlu veya olumsuz yönde gelişimini önemli ölçüde etkiler.

Anne babanın **özgüven** düzeyi, çocuklarının özgüven sorunlarına verdikleri tepkiyi büyük ölçüde belirleyen bir faktördür. Ebeveyn kendi değerinden ve yeteneklerinden kuşkuluyorsa, çocuklarından aşırı isteklerde bulunabilir; onları aşırı koruma, bazen de ihmal etme eğiliminde olabilir. Bu davranışlar, çocukların da özgüven sıkıntılarında sahip olmasıyla sonuçlanır.

Çocuğuna eğitimdeki performansı konusunda baskı yapan anne babaların farkında olmadan çocuğun özgüvenini zedeledikleri ve çocuğun daha fazla incinmemek için kaçınma veya telafiye sığınmasına yol açtıkları belirlenmiştir. Aşırı talepler ortaya koyan ebeveyn çocuğunu güvensizliğe ve tedirginliğe iter ama aşırı korumacı ebeveyn de çocukta aynı zayıflıkların ortaya çıkmasına neden olur (Humphreys, 2002).

Çoğu anne baba, çocuğunun gözle görünür bir beceriye sahip olduğu halde, öğrenmek için neden hiçbir çaba harcamadığını bir türlü anlayamaz. Aslında özgüveni yüksek olan çocuğun öğrenmeye karşı doğal bir merakı vardır ve kendisine yeni bir mücadele alanı sunulduğu zaman ilgi gösterir. Bu tip çocuk hem sosyal ortamlarda hem de eğitime yönelik çalışmalarda kendine güvenir. Oysa özgüveni orta düzeyde veya zayıf olan çocuk öğrenme hevesini kaybetmiştir. Öğrenmek için çaba harcamak, geçmişte küçük düşmesine ve reddedilmesine yol açmış olan, başarısızlık ve yanlış yapma riskini göze almak demektir. Anne babanın veya öğretmenin hoşnutsuzluğuna razı olmak, başarısızlığın getireceği utanç ve cezadan daha güvenlidir.

Başarının ve başarısızlığın kendisi, çocuğun motivasyonunu engellemez; ama anne babanın, öğretmenlerin ve diğer önemli yetişkinlerin başarıya veya başarısızlığa verdiği tepkilerin yıkıcı etkileri olabilir.

Çocuklarının, kendisine önem veren, kendine yeterli davranabilen, özgüvenli bir birey olarak yetişmesinde, anne babanın davranışlarının büyük etkisi vardır. İç saygı, benlik kavramının değerlendirilmesine bağlı olarak geliştiğine göre, bu değerlendirmenin çıkış noktası, anne babanın çocuklarına gösterdikleri sevgidir.

Birçok yetişkin, anne babasının verdiği eğitimi değerlendirirken, hep sevgi faktörünü birinci plana almışlardır.

Heyecansal ve davranışsal sorunları olan pek çok genç birey, psikolojik danışmanlıkta çocukken sevilmediklerine inandıklarını, bu yüzden çok mutsuz olduklarını ifade etmişlerdir. Şu sözleri pek çoğumuz duymuşuzdur: "Annem babam beni gerçekten sever miydi bilmiyorum. Benim için her türlü fedakârlığı yaptılar ama sanki bir görev duygusuyla yapıyorlardı. Bu kadar fedakârlık yerine, keşke daha çok sevselerdi ya da sevgilerini daha iyi ifade etselerdi." Çocuklarını çok sevdikleri halde, şımartmamak veya davranış ve sözle ifade etmeyi gereksiz buldukları için sevgilerini göstermemiş pek çok anne baba, çocuklarının benlik saygılarının gelişimine farkında olmadan zarar vermişlerdir.