



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Öz Algı ve Özguven

ÜNİTE 7





Tema 7:

Öz Algı ve Özgüven

Öz algı, kendimizi görme şeklimizdir. Kendi duygu, düşünce, yetenek ve değerlerimizi anlama şeklimizdir. Kendi kimliğimizle ilgili sahip olduğumuz içsel görüntüdür. Öz algı yalnızca fiziksel görünümümüzle ilgili değildir; kişiliğimiz, becerilerimiz ve durumlara verdiğimiz tepkilerle de ilgilidir. Güçlü ve zayıf yönlerimiz hakkında ne düşündüğümüzü içerir. Kararlarımızı ve eylemlerimizi nasıl değerlendirdiğimizi de kapsar. Her insanın farkında olmasa bile bir öz algısı vardır. Öz algı zaman içinde değişebilir. Deneyimler, başkalarından gelen geri bildirimler ve kişisel yansımalar tarafından etkilenebilir. Örneğin, bir kişi arkadaşlarından veya ailesinden cesaretlendirici destek alırsa, kendini daha yetenekli hissedebilir. Öte yandan, olumsuz deneyimler veya eleştiriler öz algıyı düşürebilir. Öz algı önemlidir çünkü davranışlarımızı etkiler. Pozitif öz algıya sahip insanlar, yeni şeyler denemeye ve sağlıklı riskler almaya daha yatkındır. Negatif öz algıya sahip insanlar ise zorluklardan kaçınabilir veya kaygı duyabilir.



Özgüven, öz algıyla yakından ilişkilidir. Kendi beceri ve yeteneklerimize olan inancımızdır. Özgüven, kendimize güvenmemizi sağlar. Sürekli kendimizden şüphe etmeden kararlar almamıza yardımcı olur. Özgüvenli insanlar fikir ve görüşlerini ifade etme konusunda daha isteklidir. Zor durumlarda harekete geçmeye daha yatkındır. Özgüven, hiçbir zaman korku veya şüphe hissetmediğimiz anlamına gelmez. Belirsizlik hissettiğimizde bile denemeye ve ilerlemeye devam etmek anlamına gelir.



Co-funded by
the European Union

Pozitif öz algı ve özgüven, günlük yaşam için önemlidir. Zorluklarla yüzleşmemize yardımcı olurlar. Örneğin, yeni bir şey öğrenirken özgüveni olan bir kişi daha fazla pratik yapmaya ve gelişmeye yönelir. Pozitif öz algı, hatalarla başa çıkmamıza da yardımcı olur. Hatalar yapmanın kötü bir insan olduğumuz anlamına gelmediğini anlarız. Bu, öğrenmenin ve büyümenin bir parçasıdır. Özgüven ve kendimize dair pozitif bakış, başkalarıyla daha iyi iletişim kurmamızı sağlar. Rahat ve güvenli hissettiğimiz için sağlıklı ilişkiler kurma olasılığımız artar. Öz algı ve özgüven aynı zamanda zihinsel sağlıkla da bağlantılıdır. Kendine değer veren ve yeteneklerine inanan kişiler genellikle daha düşük stres seviyelerine sahiptir. Kaygı veya depresyon yaşama olasılıkları daha düşüktür. Negatif öz algı ise kendinden şüphe, endişe ve korku yaratabilir. Zamanla bu, duygusal iyi oluşu ve kişisel gelişimi etkileyebilir.

Öz algı, bedenimizi, duygularımızı ve kişiliğimizi görme şeklimizi içerir. Aynı zamanda beceri, yetenek ve başarılarımızı kapsar. İşyerinde, evde veya sosyal ortamlarda farklı durumlarda nasıl tepki verdiğimizi fark ederiz. Yeteneklerimizi kendi beklentilerimizle ve bazen başkalarıyla karşılaştırırız. Bu karşılaştırma olumlu veya olumsuz olabilir. Olumlu karşılaştırmalar bizi motive edebilir ancak olumsuz karşılaştırmalar özgüvenimizi düşürebilir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Özgüveni inşa etmek, öz algıyı anlamakla başlar. Güçlü ve zayıf yönlerimizi tanıyarak gerçekçi hedefler koyabiliriz. Küçük başarılar zamanla özgüvenimizi artırır. Becerileri uygulamak, geri bildirim istemek ve ilerlemeyi değerlendirmek önemli adımlardır. Zorluklarla karşılaştığımızda, sorunları çözdüğümüzde ve deneyimlerden öğrendiğimizde özgüven gelişir. Öz algı ve özgüven sabit özellikler değildir. Esnektir ve her yaşta geliştirilebilir. Herkes kendini daha iyi tanıyabilir. Herkes yeteneklerine olan inancını artırabilir. Pratik, yansıma, destek ve sabır ile öz algı daha pozitif hale gelebilir. Özgüven güçlenebilir. Bu, insanların kendini yetenekli hissetmesine, iyi kararlar almasına ve daha tatmin edici bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

Özetle, öz algı, kendimizi duygu, düşünce, yetenek ve değerlerimiz açısından görme şeklimizdir. Özgüven, kendimize ve becerilerimize olan inancımızdır. Öz algı ve özgüven birbirine bağlıdır. Pozitif öz algı ve özgüven, zorluklarla başa çıkmaya, hatalarla baş etmeye, güçlü ilişkiler ve iyi iletişim kurmaya ve birey olarak gelişmeye yardımcı olur. Herkes, zaman içerisinde pratik, destek ve kendine şefkat ile bu yönleri geliştirme yeteneğine sahip olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Konu 1: Öz Algıyı Anlamak



Öz algı, kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili kişisel görüşünüzdür. Kendinizi, yeteneklerinizi, kişiliğinizi ve duygularınızı anlama şeklinizdir. Zihninizdeki bir ayna gibi, kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi ve eylemlerinizi nasıl değerlendirdiğinizi yansıtır. Her insanın farkında olmasa bile bir öz algısı vardır. Öz algı hayatın birçok alanını etkiler. Karar alma biçimimizi, zorluklarla başa çıkma şeklimizi ve başkalarıyla etkileşimimizi etkiler. Öz algıyı anlamak önemlidir çünkü düşünce ve davranış kalıplarımızı fark etmemizi sağlar. Kendimizi nasıl gördüğümüzü anladığımızda, bizi geri tutan yönlerimizi geliştirmek ve büyümemize yardımcı olan yönlerimizi güçlendirmek için çalışabiliriz.



1. Öz Algının Bileşenleri

Öz algı, kim olduğumuzun çeşitli yönlerini içerir. Bunlar şunları kapsar:

- **Yetenekler ve beceriler:**

Yetenekler, yapabildiklerimizdir. Pratik becerileri (yemek yapmak veya teknolojiyi kullanmak gibi) ve zihinsel becerileri (problem çözme veya planlama gibi) içerir. Beceriler aynı zamanda başkalarıyla net iletişim kurma, başkalarını anlama ve duyguları yönetme gibi sosyal yetenekleri de kapsar. Yeteneklerimizi net bir şekilde anladığımızda daha iyi seçimler yapabilir ve gerçekçi hedefler koyabiliriz. Örneğin, çizim konusunda iyi olduğunuzu biliyorsanız, daha fazla pratik yapmayı veya sanatınızı başkalarıyla paylaşmayı seçebilirsiniz. Öte yandan, becerilerinizi küçümserseniz, gelişmenize yardımcı olabilecek fırsatlardan kaçınabilirsiniz.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



- **Görünüm:**

Görünüm, fiziksel olarak kendimizi görme şeklimizdir. Bedenimiz, yüzümüz ve tarzımız hakkında nasıl hissettiğimizi kapsar. Görünümümüz öz algımızı etkiler çünkü sosyal durumlarda özgüven ve rahatlığı etkiler. Görünüm hakkında pozitif hisler, gurur ve motivasyon hissetmemizi sağlar. Bedensel görüntüden memnuniyetsizlik gibi negatif hisler özgüveni düşürebilir ve sosyal etkileşimlerden kaçınmamıza yol açabilir. Görünüm, öz algının yalnızca bir parçasıdır, ancak yeteneklerimizi ve kişiliğimizi nasıl gördüğümüzle etkileşir



- **Duygular:**

Duygular, öz algının bir diğer önemli parçasıdır. Farklı durumlarda nasıl hissettiğimizi ve duygularımızı nasıl anladığımızı içerir. Örneğin, mutlu, kaygılı, sinirli veya gururlu hissettiğiniz zamanları fark etmek, kendinizi daha iyi anlamana yardımcı olur. Güçlü öz algıya sahip kişiler, duygularını tanır ve başkalarına açıklayabilir. Duygular davranışı etkiler: Öfkeliyken, sakin olduğunuz zamankinden farklı tepki verebilirsiniz. Duygularınızı anlamak, öz algıyı geliştirmek için önemli bir adımdır.



- **Kişilik:**

Kişilik; özelliklerinizi, alışkanlıklarınızı ve düşünme biçimlerinizi ifade eder. Doğal davranış şekliniz ve başkalarıyla ilişkilerinizdir. Örneğin, bazı insanlar doğuştan dışa dönükken bazıları daha çekingen olabilir. Bazıları sabırlıdır, bazıları hızlı tepki verir. Kişiliğinizi anlamak, tarzınıza uygun seçimler yapmanıza yardımcı olur. Ayrıca başkalarının farklılıklarını takdir etmenizi ve gereksiz çatışmalardan kaçınmanızı sağlar. Kişilik, yetenekler ve duygularla etkileşerek genel öz algınızı şekillendirir.



2. Öz Algı Türleri

Öz algı pozitif, negatif veya karma olabilir.



- **Pozitif öz algı:**

Bu, kendinizi olumlu bir şekilde gördüğünüz durumdur. Güçlü yönlerinizi fark eder ve zayıf yönlerinizi kabul edersiniz. Pozitif öz algı, kendinizi yetenekli ve motive hissetmenize yardımcı olur. Öğrenmeyi, gelişimi ve yeni şeyler denemeyi teşvik eder. Pozitif öz algıya sahip insanlar hedef koymaya, zorluklarla yüzleşmeye ve aksiliklerden sonra toparlanmaya daha yatkındır. Örneğin, kendinizi iyi bir dinleyici olarak görüyorsanız, arkadaşlarınıza sorunlarını çözmelerinde yardımcı olmak için gönüllü olabilirsiniz.



- **Negatif öz algı:**

Negatif öz algı, zayıf yönlere veya hatalara odaklanıldığında ortaya çıkar. Yeteneklerinizden şüphe edebilir veya kendinizi yetersiz hissedebilirsiniz. Negatif öz algı özgüveni düşürebilir, stresi artırabilir ve zorlukları bunaltıcı hale getirebilir. Ayrıca insanların fırsatlardan kaçınmasına veya kendilerini izole etmesine neden olabilir. Örneğin, topluluk önünde konuşmada kötü olduğunuza inanıyorsanız, sunumlardan kaçınabilir ve kendinizi geliştirme fırsatlarını kaçırmabilirsiniz.



- **Karma öz algı:**

Birçok insan pozitif ve negatif algıların bir karışımına sahiptir. Sanat veya yemek yapma gibi bir alanda kendinize güvenebilir ancak spor veya sosyal beceriler gibi başka bir alanda güvensiz hissedebilirsiniz. Karma öz algı normaldir. Hem güçlü hem de zayıf yönleri fark etmek, yeteneklerinizi takdir ederken gelişime odaklanmanızı sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

3. Öz Algının Etkileri



- **Özgüven ve motivasyon:**

Pozitif öz algı özgüveni ve motivasyonu artırır. Yeteneklerinize inandığınızda, risk almaya, yeni şeyler denemeye ve zorluklarla yüzleşmeye daha istekli olursunuz.



- **Stres ve zihinsel sağlık:**

Negatif öz algı stresi artırabilir ve duygusal iyi oluşu etkileyebilir. İnsanlar kendilerini olumsuz gördüklerinde kaygılı, hayal kırıklığına uğramış ya da umutsuz hissedebilirler.



- **İlişkiler ve sosyal yaşam:**

Öz algı, başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğunuzu etkiler. Pozitif öz bakış açısı güven oluşturmaya ve etkili iletişim kurmaya yardımcı olur. Negatif öz bakış açısı ise geri çekilme, savunmacılık veya sosyal kaygıya neden olabilir.



4. Öz Algının Geliştirilmesi

Öz algı geliştiren çeşitli kaynaklar vardır. Bunlar:

- **Deneyimler:**

Hayatta yaşadığınız her şey kendinizi nasıl gördüğünüzü şekillendirir. Başarılar özgüveni artırır. Başarısızlıklar öğrenme fırsatları olabilir ancak olumlu şekilde ele alınmazsa öz algıyı da zedeleyebilir.

- **Başkalarından gelen geri bildirimler:**

Aile üyeleri, arkadaşlar, öğretmenler ve iş arkadaşlarının söz ve davranışları öz algıyı etkiler. Teşvik ve takdir öz algıyı geliştirirken eleştiri veya ilgisizlik öz algıyı zedeleyebilir.

- **Öz yansıtma:**

Eylemlerinizi, kararlarınızı ve duygularınızı hakkında düşünmek kendinizi daha iyi anlamınıza yardımcı olur. Öz yansıtma, olumsuz düşünceleri düzeltmenizi ve başarıları fark etmenizi sağlar. Düzenli yansıtma, pozitif öz algıyı güçlendirir.

Öz algıyı anlamak, özgüveni geliştirmenin ilk adımıdır. Bu, yeteneklerinizi, görünümünüzü, duygularınızı ve kişiliğinizi fark etmeyi içerir. Öz algı pozitif, negatif veya karma olabilir. Pozitif öz algı özgüveni ve motivasyonu artırırken negatif algı stres ve kendinden şüpheye neden olabilir. Öz algı, yaşam deneyimleri, geri bildirimler ve yansıtma yoluyla gelişir. Öz algıyı tanıyıp anladığınızda, özgüveni güçlendirmek, daha iyi kararlar almak ve daha sağlıklı ilişkiler kurmak için adımlar atabilirsiniz.





Konu 2: Özgüven Geliştirme



Özgüven, bir şeyleri başarıyla yapabileceğinize olan inancınızdır. Kendinizi yeterli, becerikli ve farklı durumlarla başa çıkabilecek durumda hissetmenizi sağlayan içsel duygudur. Bir kişi özgüvenli olduğunda, kendini daha güvende hisseder, etkili bir biçimde zorluklarla baş edebilir ve yeni şeyler denemeye daha motive olur. Birçok insan özgüvenli olarak doğmaz. Özgüven; günlük eylemler, tekrarlanan pratikler, başkalarından alınan destek ve kişisel yansıtma yoluyla yavaş yavaş inşa edilir.

Özgüven geliştirmek aşamalı bir süreçtir. Zaman, sabır ve süreklilik gerektirir. Özgüven kazanmaya başlamak için büyük başarılarla ihtiyaç yoktur. Küçük adımlar büyük gelişmelere yol açabilir. Kendi güçlü yönlerinize inanmaya başladığınızda, daha kolay iletişim kurar, daha net kararlar alır ve kendi yaşamınızda daha rahat hissedersiniz.



1. Özgüven, becerilerinize ve kararlarınıza inanmakla başlar.

Öz güven, insanın kendisine inanmasıyla başlar. Bu, yeteneklerinize güvenmek ve neleri iyi yapabildiğinizi fark etmek anlamına gelir. Aynı zamanda güçlü yönlerinizin, bilginizin ve yeteneklerinizin önemli olduğunu anlamayı da içerir.

Kendi kararlarınıza inanmak da aynı derecede önemlidir. Kendi seçimlerinize güvendiğinizde, sürekli kendinizden şüphe etmeyi bırakırsınız. Örneğin:

- hangi görevi önce yapacağınıza karar vermek,
- zor bir konuşmada nasıl tepki vereceğinize karar vermek,
- rahatsız hissettirse bile yeni bir şey denemeyi seçmek.

Becerilerinize ve kararlarınıza inandığınızda, daha sakin ve cesur bir şekilde hareket edersiniz. Hata yaptığınız zaman kendinizi çok sert bir şekilde yargılamazsınız. Bunun yerine, hatalarınızı başarısızlık olarak değil, öğrenme fırsatı olarak görürsünüz. Bu düşünce yapısı güçlü ve kalıcı bir özgüven oluşturur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



2. Özgüven, küçük hedefler koyup onlara ulaşıldıkça gelişir.

Küçük hedefler, özgüven oluşturmaının en güçlü araçlarından biridir. Tamamlanmaları kolaydır ve stres yaratmazlar. Küçük bir hedef belirleyip ona ulaştığınızda, beyniniz bunu bir başarı olarak algılar. Başarı, özgüveni doğal olarak artırır. Küçük hedef örnekleri:

- masanızı düzenlemek,
- 10 dakika boyunca küçük bir yeni beceri öğrenmek,
- kısa bir yürüyüş yapmak,
- ertelediğiniz basit bir işi tamamlamak

Her küçük başarı, başarabileceğinizin kanıtı haline gelir. Bu küçük başarılar adım adım daha güçlü bir özgüven kazanmanızı sağlar. Zamanla küçük hedefler, kendinizi daha yetkin hissetmenize ve daha büyük zorluklara hazır olmanıza yardımcı olur.

3. Becerileri düzenli olarak uygulamak özgüveni artırır.

Pratik yapmak, özgüven geliştirmeının temel bir parçasıdır. Bir beceriyi düzenli olarak uyguladığınızda, o beceri daha kolay ve doğal hale gelir. Tekrar arttıkça, kişi kendini daha rahat ve güvende hisseder. Beyin tekrar yoluyla öğrenir. Pratik yapmak “Bunu nasıl yapacağımı biliyorum.” mesajını verir.

Örneğin:

- Yeni insanlarla işaret dilinde iletişim kurmak, daha özgür iletişim kurmanıza yardımcı olur.
- Yazma pratiği yapmak, düşüncelerinizi daha net ifade etmenizi sağlar.
- Bir sporu yapmak, gelişiminizi gördükçe özgüven ve güç kazanmanıza yardımcı olur.
- Düzenli pratik yapmak, korkuyu azaltır. Becerilerin gelişebileceğini ve değişebileceğini gösterir.
- Düzenli pratik yaptıkça özgüveniniz daha güçlü ve dengeli hale gelir.





4. Arkadaşlardan, aileden ve mentorlardan destek görmek özgüveni güçlendirir.

Başkalarından destek görmek son derece önemlidir. Size inanan insanların olması, kendinize olan bakış açınızı değiştirir. Teşvik edici sözler, duygusal destek ve anlayış özgüven oluşturmaya yardımcı olur. Destekleyici insanlar:

- kendinizden şüphe ettiğinizde sizi yukarı çekebilir,
- geçmiş başarılarınızı hatırlatabilir,
- dürüst ve faydalı geri bildirim verebilir,
- yeni şeyler denemeniz için kendinizi güvende hissetmenizi sağlayabilir.

Rehber kişiler veya öğretmenler de önemli bir rol oynar. Yeteneklerinizi net bir şekilde görebilir ve geliştirmenize yardımcı olabilirler. Size rehberlik edebilir, zorlayabilir ve büyümenize destek olabilir. Çevrenizdeki insanlar, güçlü yönlerinizi ve potansiyelinizi yansıtan bir ayna gibi davranabilir.



5. Pozitif iç konuşma, olumsuz düşüncelerinizi destekleyici düşüncelere dönüştürmeye yardımcı olur.

Pozitif iç konuşma, zihninizde kendinizle konuşma şeklinizdir. Zorluklara tepki veren iç sestir. Bu ses olumsuz olduğunda, özgüveni zayıflatabilir. Kendinizle nazık ve destekleyici bir şekilde konuşmayı öğrenirseniz, özgüveniniz artar.

Olumsuz iç konuşma örnekleri:

- “Bunu yapamam.”
- “Yeterince iyi değilim.”
- “Başarısız olacağım.”

Pozitif iç konuşma olumsuz düşünceleri destekleyici düşüncelere dönüştürür. Pozitif iç konuşma örnekleri:

- “Deneyebilirim. Mükemmel olmak zorunda değil.”
- “Öğreniyorum. Hata yapmam çok normal.”
- “Daha önce başardım. Tekrar yapabilirim.”

Pozitif iç konuşma bir beceridir. Pratik gerektirir. Kendi hakkınızda hissetme biçiminizi değiştirebilir. Zamanla daha güçlü bir öz değer ve özgüven duygusu oluşturur.





6. Zorluklardan kaçınmak yerine onlarla yüzleşmek dayanıklılığı ve özgüveni geliştirir.

Özgüven yalnızca başardıkça gelişmez. Zorluklarla yüzleştikçe de gelişir. Zorluklardan kaçındığınızda korku ve şüphe güçlenir. Ancak bir zorlukla yüzleştığınızde, rahatsız hissetseniz bile, kendinize yapabileceğinizi göstermiş olursunuz. Zorluklarla yüzleşmek şunları içerebilir:

- yeni bir şey denemek,
- yeni insanlarla iletişim kurmak,
- bir görüş ifade etmek,
- zor bir problemi çözmek,
- stresli bir durumda sakin kalmak.

Zor durumlarla yüzleştikçe dayanıklılığınız artar. Dayanıklılık, toparlanma, uyum sağlama ve devam edebilme becerisidir. Dayanıklılığınızın artması, özgüveninizi artırır. Sonuç mükemmel olmasa bile, denemek içsel gücünüzü geliştirir.

Özgüven geliştirmek uzun ve istikrarlı bir süreçtir. Kendinize inanmak ve kararlarınıza güvenmekle başlar. Küçük hedefler koymak, becerileri uygulamak, destek almak, pozitif iç konuşma yapmak ve cesaretle zorluklarla yüzleşmek ile devam eder. Tüm bu adımları uygulamak yaşamınızı, ilişkilerinizi ve duygusal iyi oluşunuzu geliştiren güçlü ve dengeli bir özgüven oluşur.





Konu 3: Öz Algıyı ve Öz Güveni Etkileyen Faktörler

Öz algı ve öz güven, bir kişinin yaşamındaki birçok farklı etkene bağlı olarak şekillenir. Öz algı ve öz güven tek başına gelişmez. Aksine, zaman içinde yaşantılar, ilişkiler, duygular, iletişim ve kişisel gelişim temelinde değişir. Bir kişinin kendisini algılama biçimi, yaşadığı olaylar ve her gün etkileşim içinde bulunduğu çevre ile doğrudan bağlantılıdır. Sağır yetişkinler için bu etkiler daha da güçlü hissedilebilir; özellikle iletişim, erişilebilirlik ve sosyal anlayış söz konusu olduğunda bu durum daha da belirgin hale gelir.

Kişilerin öz algılarını şekillendiren faktörleri anlamaları, neden böyle düşündüklerini ve hissettiklerini anlamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda düşük öz güvenin kişisel bir başarısızlık olmadığını, çoğu zaman tekrarlayan zorlukların veya desteklenmeyen yaşantıların sonucu olduğunu anlamasını sağlar. Kişiler bu etkilerin farkına vardıklarında, kendilik algılarını güçlendirmek, daha sağlıklı bir öz güven inşa etmek ve yeteneklerine dair daha gerçekçi bir bakış açısı oluşturmak için adımlar atabilirler. Tıpkı öz güven inşası gibi, bu faktörleri anlamak da kademeli bir süreçtir. Bu süreç düşünme, sabır ve dürüstlük gerektirir. Her faktör, gelişim, iyileşme ve kendini geliştirme için bir fırsat sunar.

1. Geçmiş deneyimler, başarılar ve başarısızlıklar öz algıyı etkiler.

Geçmiş deneyimler, öz algıyı şekillendiren en güçlü etkenlerdendir. Her başarı gurur ve yeterlilik duygusu oluşturur. Bu anlar, kişinin yetenekli, güçlü ve öğrenebilir olduğunun hatırlatıcısıdır. Küçük başarılar bile (bir problemi çözmek, bir görevi tamamlamak, net iletişim kurmak vb.) zamanla büyüyen bir öz güvenin temelini oluşturur.

Başarısızlıklar ve yaşanan zorluklar bunun tersine etki edebilir. Bir kişi tekrar eden engellerle, yanlış anlaşılmalara veya eleştirilerle karşılaştığında, kendisinden şüphe etmeye başlayabilir. Geçmişten gelen olumsuz mesajlara, doğru olmasalar bile, inanabilir. Sağır yetişkinlerin yaşadığı dışlanma, iletişim engelleri veya anlayış eksikliği gibi deneyimler, kendi yeteneklerini algılayış biçimini güçlü şekilde etkileyebilir. Geçmiş, geleceği belirlemek zorunda değildir. Geçmişin öz algıyı nasıl şekillendirdiğini anlamak, eski inançları sorgulamayı, geçmiş başarıları fark etmeyi ve daha sağlıklı ve gerçekçi bir benlik algısı geliştirmeyi mümkün kılar.





2. Başkalarıyla karşılaştırma öz güveni zedeleyebilir.

Kendini başkalarıyla karşılaştırmak yaygın bir alışkanlıktır ancak ciddi şekilde zarar verici olabilir. İnsanlar kendi yaşantılarını, becerilerini veya başarılarını başkalarınıninkıyla karşılaştırdığında, çoğu zaman yalnızca eksik olduğunu düşündüğü yönlere odaklanır. Sosyal medya bu durumu daha da zorlaştırır, çünkü insanların yaşamlarını yalnızca en iyi yönleriyle (başarıları, kazandıkları, mutlu anları vb.) gösterir; arka plandaki zorlukları göstermez.

Karşılaştırma kıskançlık, baskı veya öz şüphe duyguları oluşturabilir. Kişinin elinden gelenin en iyisini yapmasına rağmen kendini yetersiz hissetmesine neden olabilir. Aynı zamanda kişisel gelişimden uzaklaştırır, çünkü kişinin dikkati kendi gelişimine değil, başkasının gelişimine yönelir.

Daha sağlıklı bir yaklaşım, kişinin kendisini yalnızca geçmişteki hâliyle karşılaştırmasıdır. Şu sorular sorulabilir:

- “Nasıl geliştim?”
- “Eskisine göre neyi daha iyi yapıyorum?”
- “Küçük de olsa neleri başardım?”

Kişisel ilerlemeye odaklanıldığında, karşılaştırma yerine gelişim merkeze alındığında, öz güven daha güçlü, istikrarlı ve gerçekçi hale gelir.





3. Sosyal destek ve teşvik öz algıyı güçlendirir.

Destekleyici ilişkiler, insanların kendilerini algılama biçimi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Kişi anlayan, saygı duyan ve değer veren insanlarla çevrili olduğunda, kendi yeteneklerine inanmak daha kolay hale gelir. Arkadaşlardan, aileden, rehber kişilerden veya iş arkadaşlarından gelen teşvik edici sözler, kişinin kendinde fark etmediği güçlü yönleri görmesine yardımcı olabilir.

Destekleyici kişiler şunları yapabilir:

- başarıları hatırlatmak,
- motivasyonu sürdürmeye yardımcı olmak,
- dürüst ve şefkatli geri bildirim vermek,
- kendini ifade ederken güven duygusu oluşturmak,
- stres ve zorluklarla baş etmeyi desteklemek.



Sağır yetişkinler için sosyal destek, erişilebilir iletişim içerir; bu kapsamda işaret dili bilen kişiler, sabırlı iletişim kuran bireyler ve iletişimde eşitliğin sağlandığı ortamlar önemli unsurlardır. İletişimde anlaşılacak ve değer görmek, öz algıyı güçlendirir ve sosyal ortamlarda güven duygusunu artırır.

Başkalarından destek aldığınızda, bu sizin değerinizi size geri yansıtır. Bu yansıma kimlik duygusunu güçlendirir ve kalıcı bir öz güven oluşturur.

4. Fiziksel sağlık, duygular ve stres düzeyi öz güveni etkiler.

Beden ve zihin arasında derin bir bağlantı vardır. Kişi fiziksel olarak sağlıklı olduğunda, iyi uyuduğunda, dengeli beslendiğinde ve bedenini hareket ettirdiğinde, kendini daha enerjik ve yeterli hisseder. Yorgunluk, hastalık veya fiziksel tükenmişlik durumlarında, basit görevler bile göz korkutucu hale gelebilir. Bu durum geçici olarak öz güveni düşürebilir ve zorlukları olduğundan daha büyük hissettirebilir.

Duygular da benzer bir etkiye sahiptir. Kaygı, üzüntü, öfke ya da stres gibi duygular, kişinin olayları yorumlama biçimini etkiler. Stres, olumsuz düşünceler üretebilir ve bu da öz güveni zayıflatır.

Duygusal tükenmişlik, kişinin kendi becerilerini sorgulamasına veya normalde rahatça baş edebileceği durumlardan kaçınmasına neden olabilir.

Fiziksel sağlık ile öz güven arasındaki bağlantıyı fark etmek, düşük öz güvenin her zaman kişisel bir kusur olmadığını anlamayı sağlar. Bazen bedenin yalnızca dinlenmeye, desteğe veya bakıma ihtiyacı vardır. Sağlıklı rutinler, stres yönetimi teknikleri ve duygusal farkındalık, öz algıyı önemli ölçüde iyileştirebilir.





5. Özellikle sağır yetişkinler için iletişim becerileri, sosyal ortamlarda öz güveni etkiler.

Sağır yetişkinler için iletişim, öz algıda merkezi bir rol oynar. Açık iletişim bağ kurmayı, güveni ve öz güveni güçlendirir. İletişim iyi olduğunda, bireyler anlaşıldıklarını, dahil edildiklerini ve saygı gördüklerini hisseder. Fakat iletişim zorlaştığında, insanlar işaret dili kullanmadığında, yüze bakmadığında veya anlamaya çaba göstermediğinde, bu durum hayal kırıklığı, utanç veya güvensizlik yaratabilir.

İletişim engelleri şunlara yol açabilir:

- yanlış anlaşılmalara,
- görmezden gelinmiş veya dışlanmış hissetme,
- konuşmalara katılma korkusu,
- sosyal ortamlarda azalan öz güven,
- grup ortamlarına katılımın azalması.

İletişim engelleri sebebiyle özgüven eksikliği yaşanması, kişinin yetersiz olduğu anlamına gelmez. Bunlar, çevrenin erişilebilir olmadığı anlamına gelir. İletişim desteklendiğinde – işaret dili erişimi, tercümanlar, altyazı sistemleri, sabırlı iletişim ortakları veya görsel araçlar yoluyla – öz güven artar. İnsanlar kendilerini özgürce ifade eder ve korku duymadan konuşmalara katılabilir.

Erişilebilir iletişim, güçlü ve sağlıklı bir öz güven için temel bir gerekliliktir.





6. Yeni beceriler öğrenmek ve başarıları kutlamak benlik saygısını güçlendirir.

Yeni beceriler öğrenmek, yetenek alanını genişletir ve kimlik algısını güçlendirir. Her yeni beceri, kişinin kendisini geliştirdiğinin somut bir kanıtıdır. Beceri ister pratik, ister yaratıcı, akademik veya sosyal olsun, yeterlilik duygusunu artırır.

Başarıları kutlamak da aynı derecede önemlidir. Birçok kişi kendi gelişimini fark etmeyi ihmal eder. Bir görevden diğerine geçerken ne kadar yol aldığını görmez. Küçük bile olsa başarıları kutlamak güçlü yönleri ve kazanımları hatırlamayı sağlar.

Kutlanmaya değer başarı örnekleri:

- bir görevi tamamlamak,
- iletişim becerilerini geliştirmek,
- işaret dilinde yeni kelimeler öğrenmek,
- kendi başına bir sorunun üstesinden gelmek,
- zor bir anda sakin kalabilmek,
- stres altında bile olsa kendisi ile ilgilenmek.

Her kutlama, küçük bir öz güven artışı görevi görür. Zamanla bu artışlar, güçlü bir benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık temeli oluşturur.

Öz algı ve öz güven, birçok farklı etkene (geçmiş deneyimler, başkalarıyla karşılaştırma, sosyal destek, fiziksel ve duygusal iyi oluş, iletişim ortamları ve beceri gelişimi vb.) bağlı olarak şekillenir. Bu faktörleri anlamak, bireylere kendi benlik algılarını yeniden şekillendirme gücü kazandırır. Kişi geçmişten gelen olumsuz inançları sorgulayabilir, daha sağlıklı iletişim ortamları arayabilir, destekleyici ilişkiler kurabilir, duygusal ve fiziksel iyi oluşunu güçlendirebilir ve başarılarını görünür kılabilir.

Tüm bu unsurlar birlikte çalışarak daha güçlü, daha sağlıklı ve daha güvenli bir benlik algısı oluşturur.





★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 7’de yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Öz algı, kişinin kendisini nasıl gördüğüdür: yetenekleri, duyguları, kişiliği ve değeri. Pozitif, negatif ya da karma olabilir ve deneyimlere bağlı olarak zaman içinde değişir.
2. Özgüven, bir şeyleri başarıyla yapabileceğine dair inançtır. Pratik, küçük başarılar, başkalarından alınan destek ve pozitif iç konuşma yoluyla gelişir.
3. Başarılar ve başarısızlıklar dâhil olmak üzere geçmiş deneyimler, öz algıyı güçlü bir biçimde şekillendirir. Pozitif deneyimler özgüveni artırır, negatif deneyimler şüphe yaratabilir ancak bunlar geleceği belirlemek zorunda değildir.
4. Kişinin kendisini başkalarıyla karşılaştırması çoğu zaman özgüvene zarar verir. Kişinin kendi ilerlemesine odaklanmak, daha sağlıklı bir benlik algısı oluşturur ve olumsuz düşünceleri azaltır.
5. Arkadaşlar, aile üyeleri, rehber kişiler ve erişilebilir iletişim yoluyla sağlanan sosyal destek ve teşvik, öz algıyı ve duygusal iyi oluşu güçlendirir.
6. Fiziksel sağlık, duygular ve stres düzeyi, kişinin kendisini ne kadar özgüvenli hissettiğini etkiler. Beden ve zihinle ilgilenmek içsel dengeyi ve benlik saygısını güçlendirir.
7. Yeni beceriler öğrenmek ve yeni insanlarla iletişim kurmak özgüveni artırır. Açık iletişim ve başarıları kutlamak, sağır yetişkinlerin kendilerini yetenekli, hayata bağlı ve motive hissetmesine yardımcı olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Değerlendirme Testi

Tema 7 + Cevap Anahtarı

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyun. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçin. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyin. Her soru için yalnızca bir cevap seçin.

1. Öz algı ne anlama gelir?

- a) Başkalarının sizi nasıl tanımladığı
- b) Kendinizi nasıl gördüğünüz ve anladığınız
- c) Yalnızca fiziksel görünümünüz
- d) Mesleğiniz veya sosyal statünüz

2. Doğru mu / Yanlış mı?

Özgüven, küçük başarılar, pratik ve pozitif iç konuşma yoluyla gelişir.

- a) Doğru
- b) Yanlış

3. Geçmiş deneyimler öz algıyı etkiler çünkü:

- a) Güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi nasıl gördüğünüzü şekillendirir.
- b) Özgüven üzerinde hiçbir etkisi yoktur.
- c) Yalnızca başarılar önemlidir.
- d) Tüm geçmiş olayları unutmanız gerekir.

4. Kendini başkalarıyla karşılaştırmak genellikle:

- a) Güçlü bir özgüven oluşturur.
- b) Daha hızlı gelişmeyi sağlar.
- c) Benlik saygısını zayıflatır ve olumsuz düşünceler yaratır.
- d) Kişiyi mükemmel yapar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

5. Sosyal destek, öz algıyı nasıl geliştirir?

- a) Performans baskısı yaratarak
- b) Teşvik, anlayış ve erişilebilir iletişim sağlayarak
- c) Kişiyi sonsuza kadar başkalarına bağımlı hale getirerek
- d) Dürüst geri bildirimi tamamen engelleyerek

6. Doğru mu / Yanlış mı?

Açık iletişim ve yeni beceriler öğrenmek, sağır yetişkinlerin özgüven geliştirmesine ve kendilerini daha yetkin hissetmesine yardımcı olur.

- a) Doğru
- b) Yanlış

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	A
3.	A
4.	C
5.	B
6.	A



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452