

KADİRLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÖZ BİLİNÇ

&

ÖZ FARKINDALIK

FARKLI ‘’BEN’’ LİKLERİMİZİ GÖZLEMLEYELİM

ÖZ FARKINDALIK NEDİR?

Öz farkındalık, iç dünyanızın, düşüncelerinizin, duygularınızın ve inançlarınızın anlaşılması ve tanınmasıdır. Tüm duygularınızın, düşüncelerinizin ve inançlarınızın farkında olmak, gerçekte kim olduğunuzu anlamak anlamına gelir.

Öz farkındalık, kişiliğiniz ve kişilik deneyiminizdir. Ancak öz farkındalık ve farkındalık genel olarak karıştırılır. Bu açıdan farkındalık, kişinin çevresinin, bedeninin ve yaşam tarzının farkındalığıdır ve öz farkındalık, bu farkındalığın farkındalığıdır. Onun kim olduğunu belirleyen onun özelliklerinin, yeteneklerinin ve niteliklerinin algılanmasıdır. Bu açıdan öz farkındalık, iç gözlem yoluyla kendini net ve nesnel olarak görme yeteneğidir.

**KENDİNİ TANIMANIN İKİ FARKLI HALİ**

Öz Farkındalık

İçsel öz farkındalık kişinin iç dünyasının ve içsel durumunun bilincinde olarak bunu yansıtabilmesidir. İçsel benlik bilincine sahip olan bireyler içe dönüktür ve içeride neler olup bittiğini anlamak ister, kendi duygu ve tepkilerine merakla yaklaşır. 

**Toplumsal Farkındalık**

Toplumsal farkındalık diğer insanlara nasıl göründüğünüzün bilincinde olmanızdır. Bu bilinç nedeniyle sosyal normlara bağlı kalmak ve diğer insanlar tarafından ‘sosyal’ olarak nitelendirilmek istemeniz olasıdır.



**Öz Farkındalık Neden Önemlidir?**

Öz farkındalık, duygusal zekanın temelidir. Zaman zaman duygu ve düşünceleri gözlemleyebilme yeteneği, kim olduğumuzu daha iyi anlamak, kendinizle barışık olmak ve düşünce, duygu ve davranışların etkin yönetimi için de önemlidir.



Ayrıca kendine güvenen insanlar bilinçli davranmaya, zihinsel olarak sağlıklı olmaya ve hayata olumlu bakma eğilimindedirler. Ayrıca daha derin bir yaşam deneyimine sahip olmaları muhtemeldir ve çok daha şefkatlidirler. 

Öz farkındalık, bilinçli bir noktada kişinin hayatında sürdürülebilir bir noktaya geldiğinde daha bilinçli ve anlayışlı bir hale gelinir. Bireyler, yaşamlarında etkili ve kalıcı değişiklikler yapabilmek için bu iç ortamı görebilmeli ve bunlara alışabilmelidir. Bir kişiyi daha olumlu, daha alıcı yapabilir ve olumlu kişisel gelişimi teşvik edebilir. Öz farkındalık, olayları başkalarının bakış açısından görmemize, özdenetim uygulamamıza, yaratıcı ve üretken bir şekilde çalışmanıza ve kendinize ve işinize genel bir güven ve gurur duymanıza olanak tanır

**Öz Farkındalığın Faydaları**

* Öz farkındalık edinmeye başladığınızda olaylara birden fazla bakış açısıyla yaklaşmaya başlarsınız. Bu size farklı senaryoları tahmin etme ve daha iyi kararlarlar verebilme becerisi kazandırır.
* Artan öz farkındalık ile özgüveniniz de doğru orantılıdır. Bu sayede daha anlaşılır ve net iletişim kurabilirsiniz.
* Farklı bakış açılarına sahip olduğunuzda bu sizi varsayım ve önyargılarınızdan kurtarır. Diğer insanlara kapsayıcı bir şekilde yaklaşmanızı sağlar ve daha iyi ilişkiler kurmanıza yardımcı olur.
* Öz farkındalık ile duygularınızı daha iyi yönetebilirsiniz. Bu da istenmeyen ve sizi tedirgin edecek bir durumla karşılaştığınızda sorunun sebebini anlamanızı kolaylaştırarak stres seviyenizin düşmesini destekler.

Tüm bunları düşündüğümüzde öz farkındalığın faydaları daha mutlu bir insan olabilmemiz için yadsınmayacak kadar etkilidir. 

Kendini Gözlemleme: Öz farkındalık kazanmanın ilk adımı, kendi davranışlarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi dikkatli bir şekilde gözlemlemektir. Günlük yaşantınızda neler hissettiğinizi ve nasıl tepkiler verdiğinizi fark etmeye çalışın.

Duygularınızı Kabul Etme: Kendinizi daha iyi anlamak için duygularınızı kabul etmek önemlidir. Olumlu veya olumsuz duygularınızı inkar etmeyin, onları kabul edin ve nedenlerini anlamaya çalışın.

Geri Bildirim Alma: Çevrenizdeki insanlardan dürüst ve yapıcı geri bildirimler almak, öz farkındalığınızı artırmaya yardımcı olabilir. Yakın arkadaşlarınız, aile üyeleriniz veya iş arkadaşlarınızla iletişime geçerek nasıl algılandığınızı ve davranışlarınızın etkisini öğrenin.

Kişisel Değerlerinizi Tanımlayın: Kendi değerlerinizi belirlemek, kim olduğunuzu ve neye önem verdiğinizi anlamanıza yardımcı olur. Değerlerinizle uyumlu davranmak öz farkındalığınızı artırır ve daha tutarlı bir yaşam sürmenize yardımcı olur.



KADİRLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Şehit Mehmet Delikuş Mahallesi 736. Sokak No 33/2 Kadirli/Osmaniye – 03287182467