



ÖZGÜVEN

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERDE SAĞLIKLI ÖZGÜVENİN ÖNEMİ

Daha az korku ve kaygı

Endişeler ve algılanan hatalar üzerinde kafa yorma eğilimi, bireyin akademik ve sosyal yaşamına zarar verebilir. Daha yüksek düzeyde bir özgüven, bireyin endişeye kapılmaktan kaçınmasına, aşırı düşünme döngüsünden çıkmasına ve tüm potansiyelini kucaklamasına yardımcı olabilir. Özgüveni yüksek bireyler yeni konular, roller ve hobileri keşfedebilir, başkalarının onu nasıl algılayacağını düşünmeden hedeflerinin peşinden gidebilirler.

Geliştirilmiş motivasyon

Düşük özgüven, bireyin hedeflerine ve hayallerine ulaşmasının imkânsız olduğunu veya bu hayalleri gerçekleştirmeye layık olmadığını düşünmesine neden olabilir. Bu duygular, özveri ve motivasyonun açığa çıkmasını zorlaştıracaktır. Ancak, bireyler hedeflerini gerçekleştirme noktasında işe küçük adımlar atmayla başarlarsa açığa çıkan başarı duygusu sayesinde özgüvenlerinin gelişmesine yardımcı olabilirler. Bu başarı duygusu, işler zorlaştığında bireylerin ilerlemesini sağlayacaktır.



Daha fazla dayanıklılık

Özgüven, öğrencilerin aksiliklerle kolaylıkla başa çıkmalarını sağlar. Dayanıklı öğrenciler başarısızlıklarından olumsuz etkilenmek yerine çabuk ayağa kalkar, hatalarından ders alır ve yeniden denerler. Başarısızlığın hayatın bir parçası olduğunu kabul eder ve sonuç olarak daha fazla risk alırlar. Bu da onları hayatlarının ilerleyen dönemlerinde daha da başarılı kılar.

Geliştirilmiş ilişkiler

Kendine güveni geliştirmek, üniversitede sosyal gruptan dışlanan veya zorbalığa maruz kalan öğrencilere yardımcı olabilir. Yarattıkları izlenim hakkında endişelenmeyen öğrenciler sosyal etkileşimlerden daha fazla keyif alacaktır. Endişelerden uzak bir biçimde anda kalmak ve orda olmak bireylerin etrafındaki insanları fark etme olasılığını yükseltecek, empati duygusunu geliştirecek ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olacaktır.

Gerçek benliği kabullenme

Gerçek benliğini kabullenme, bireyler için bir güç kaynağı olabilir. Bireyin kim olduğu, neyi temsil ettiği ve güçlü yönlerinin neler olduğu konusunda kendine güvenmesi; aksiliklere veya algılanan zayıflıklara rağmen öz değer duygusunu korumasına yardımcı olacaktır. Başka bir deyişle, birey tüm potansiyelini benimseyip kullanabilecek ve benliğinin en iyi yönlerinin açığa çıkmasını sağlayacaktır.

ÖĞRENCİLERDE ÖZGÜVENİ GELİŞTİRMENİN YOLLARI

Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin

Düşünceleriniz ve düşünce kalıplarınız konusunda daha dikkatli olun ve kendinizi daha fazla cesaretlendirin. Olumlu kendi kendine konuşma pratiği yapmak için çaba gösterin ve hayatınızda minnettarlığınızı ifade edebileceğiniz alanları belirleyin. Özgüven oluşturmak, öz-şefkat geliştirmekle başlar. Güçlü ve zayıf yönlerinizi keşfederek kendinizi sevmeyi ve kabul etmeyi deneyin. Unutmayın ki kendinize karşı aşırı eleştirel yaklaşımdan da zayıflıklarınızı giderebilirsiniz. Değerinizi belirleyen kişisel, sosyal ve akademik hayatınızdaki başarı veya başarısızlıklarınız olmadığını aklınızdan çıkarmayın.

Küçük başarılarınıza odaklanın

Ne kadar küçük veya büyük olduğundan bağımsız olarak hayatta başardığınız şeylerin bir listesini yapın. Bu liste işler yolunda gitmediğinde size geriye dönüp bakacağınız olumlu bir şey verecek, özgüveninizin gelişmesine yardımcı olacaktır.



Yönetilebilir hedefler belirleyin

Becerilerinizi geliştirirken veya zayıflıklarınızı ele alırken kendinize küçük, yönetilebilir hedefler koyun. Bu küçük adımlar büyük adımların çok daha az göz korkutucu ve kaygı uyandırıcı görünmesini sağlayabilir.

Olumlu deneyimler arayın

Eleştirel, yargılayıcı bireylerin etrafında olmak, kendimiz hakkında ne hissettiğimizi etkileyebilir. Kendinize olan güveninizi artırmak için etrafınızı olumlu deneyimler (öğrenci kulüpleri, kurslar, ilgi alanlarınızla ilgili platformlar vb.) ve insanlarla çevreleyin.

Üniversite öğrencilerinin üniversite deneyimlerinden en iyi şekilde yararlanmaları için sağlıklı bir güven duygusu geliştirmeleri önemlidir. Sizler için oluşturulan bu kendine yardım metninin yeterli olmadığını düşünüyorsanız birimize başvurabilirsiniz.

Online Randevu ve Bilgi İçin;



ÖZGÜVEN

Üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmesi, olası pürüzlere karşı daha dayanıklı hale gelmesi ve üniversite yaşamında potansiyelinin tümünü sergileyebilmesi için sağlıklı bir özgüven duygusu gereklidir.

SAĞLIKLI ÖZGÜVEN NEDİR?

Kendine güven, kişinin yeteneklerine, niteliklerine ve muhakemesine olan güven duygusudur. Sağlıklı bir özgüven duygusu, tamamen kendinizle ilgili dengeli bir görüşe sahip olmakla yani kusurlarınızı kabul ederken aynı zamanda yeteneklerinizle gurur duymakla ilgilidir. Sağlıklı bir özgüven duygusuna sahip bireyler, kendileri ile ilgili iyi hissederler ve başkalarından saygı görmeyi hak ettiklerini bilirler.

