

ÖZGÜVEN

SPOR

Düzce üniversitesinde yapılan çalışmalarda spor yapan ve yapmayan arasında özgüven açısından anlamlı farklılık görülmüştür.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Ebeveynler ile sohbet etmek , duygu ve düşüncelerin paylaşımı arttıkça özgüven de pozitif yönde etkilenmektedir. (Demo,Small ve Sevin 1987)

AKADEMİK BAŞARI

Akademik başarı ile özgüven arasında pozitif ilişki vardır. Akademik başarıyı arttırdıkça özgüven de artar. Özgüven arttıkça akademik başarı da artar.

BEDEN ALGISI

Beden algısı(olumlu-olumsuz) ile özgüven arasında pozitif , depresyon arasında negatif ilişki vardır. (Örsel Kadioğlu 2001)

MÜKEMMELİYETÇİ BAKIŞ AÇISI

Mükemmeliyetçi bakış açısı detaycı ve en iyisini yapma meğilinde olmaktır. Detaylara aşırı odaklanmak zamanın uzamasına ve sonrasında isteksizliğe sebep olabilmektedir. (Ceyten 2017)

ÖZGÜVEN

İNTERNET

İnternette geçirilen zaman ile özgüven arasında güçlü negatif korelasyon vardır. İnternet kullanım süresi arttıkça özgüven azalmakta ve yoksunluk, sosyal izolasyon işlevsellikte bozulmalar ve kontrol güçlüğü meydana gelmektedir.
(Erden 2019)

SOSYAL MEDYA

Sosyal medya kullanımı arttıkça özgüven azalırken narsizm artmaktadır.(Arslan 2019)

DİNİ RİTUELLER & YOGA

Kişinin dini inanışına göre ibadet etmesi ,yoga gb. ruhsal faaileyetler benlik algısını ve özgüveni arttırmaktadır.

EBEVEYN TUTUMU

Yalnızca demokratik tutum ile özgüven arasında pozitif ilişki vardır. Koruyucu, ilgisiz-kayıtsız,baskıcı-otoriter ebeveyn tutumları ile özgüven arasında anlamlı negatif yönde ilişki vardır.

GERİ DÖNÜTLER

Azarlama,başkasına söz hakkı verme ,görmezden gelme özgüvene olumsuz etki ederken basitleştirme ,ipucu,yanlış sorgulatmanın olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

Ne Yapmalı?



25-30dk günlük egzersiz fiziksel olarak da dinç ve iyi hissettirir.



Aile sohbetlerini arttırabilirsiniz.

1 Alandaki başarı diğer alanlarda da güdüleyicidir.
En az 1 dersini çok iyi yapabilirsin.





Ergenlikte orantısız fiziksel değişim fazlaca olabilir. Bunun gelişim özelliği olduğunu bilerek bak. Fazla anlam yüklememiş olursun.

Mükemmeliyetçi bakış açısı ,kişiyi yetersiz hissettirir. Mükemmeli isterken iyiden olma. İşlerini yaparken önce genel olarak tasarlayıp sonra üzerinde derinleşebilirsin.



