

Studirati nije lako. Mnogi studenti će posvjedočiti brojnim akademskim i emocionalnim izazovima s kojima se svakodnevno susreću. Iako ne možemo ponuditi univerzalno rješenje svim studentima, možemo predstaviti neke zanimljive strategije.

▣ moćno **'JOŠ'** – umjesto da kažete 'Ne mogu to učiniti', pokušajte ubaciti riječ 'još' (Još to ne mogu učiniti). Ovime si pokazujete kako je promjena postupna i da je potrebno vrijeme kako biste nečim ovladali, odnosno došli do cilja.

▣ **kognitivno preispitivanje** – pokušajte preispitati neka svoja neracionalna uvjerenja koristeći pitanja ispod:

- Koju iracionalnu misao želim preispitati i zašto?
- Mogu li smisljeno opravdati ovu misao?
- Postoji li dokaz kojim mogu podržati ovu misao?
- Postoji li dokaz koji govori da je ova misao netočna?
- Što je najgore što bi se moglo dogoditi kada bi se ova misao ostvarila?
- Koje bih pozitivne radnje mogao/la poduzeti kada bi se misao ostvarila?



## ▣ preoblikovanje negativnih misli u pozitivne:

- **negativna misao** – „Što ako kažem nešto glupo i osramotim se pred svim kolegama u predavaonici?“
- **preispitivanje negativne misli** – „Što bi bilo najgore ako bi se moja misao ostvarila? Što bih mogao/la poduzeti?“
- **pozitivna alternativa** – „Studenti imaju pravo pogriješiti. Iz ovoga mogu nešto naučiti. Nitko nije savršen.“



## Studentsko savjetovalište

🏠 Trg kneza Višeslava 9  
21000 Zadar

☎ 023 200 820

✉ savjetovaliste@unizd.hr

📍 @studsavunizd

Sve naše usluge su besplatne, a diskrecija i povjerljivost su zagarantirani. Javite nam se ukoliko procijenite da bi vam naša pomoć doprinijela kvaliteti življenja.

Čekaju vas kompetentni stručnjaci!

# MOJ SAMOGOVOR

ključ za samopouzdanje i uspjeh

Pripremio: dr. sc. Dino Dumančić





Dragi studenti, jeste li se ikad uhvatili kako razgovarate sami sa sobom? Je li to bilo na fakultetu, u sobi ili negdje drugdje? Ako je odgovor na prvo pitanje potvrđan, budite bez brige – s vama je sve u redu.

Ukratko, ovdje je riječ o **unutarnjem dijalogu** (samogovoru) ili mislima koje usmjeravamo na sebe. On se može odviti na glas ili potihom. Naše misli i unutarnji procesi određuju kakav dijalog vodimo sa sobom.

Odvojite trenutak i razmislite **kakav dijalog vodite sa sobom?** Je li on pozitivan i ohrabrujući ili je negativan i nastrojen kritički? Vrsta dijaloga koju vodimo sa sobom povezana je s našim emocijama, ponašanjem i općom psihološkom dobrobiti.

Naš samogovor može imati razne uloge, primjerice:

1. može nam poslužiti kao **kognitivni alat** pri ovladavanju novim sadržajem (primjerice, pri upoznavanju s novim računalnim programom, sami sebi možete reći: „Ako kliknem ovo, možda ću uspjeti dobiti...“)
2. može pomoći kad se **suočimo s neočekivanom situacijom** koja iziskuje provjeru naših vještina (primjerice, uoči izlaganja pred svima, student si može potihom reći, „Moram ostati pribran kako bih mogao izložiti temu i održati pažnju publike.“)
3. može nam pomoći kod **samoregulacije** (primjerice, ako primijetimo pojavljivanje negativnih misli, omogućuje nam njihovo prepoznavanje i preoblikovanje kako bismo lakše ostvarili cilj).



**Pozitivan samogovor** ima povoljan učinak na naše samopouzdanje, psihološku dobrobit, ponašanje i emocije. Evo nekoliko primjera koje možete razmotriti:

1. **brži** samogovor (npr. „Kolege koji me slušaju čine se kao da im je naporno. Možda bih mogao/la usporiti.“)
2. **usmjeravajući** samogovor (npr. „Nakon što ovo završim, pregledat ću bilješke prošlotjednog predavanja.“)
3. samogovor za **suočavanje s nekim događajem** (npr. „Možda mi je teško shvatiti ovaj nastavni sadržaj, no pokušat ću s nekoliko različitih pristupa.“).

**Negativan samogovor** nepovoljno utječe na zdravlje, uzrokuje tjeskobu, stres i osjećaj nedostatnosti. Istraživanja su pokazala da većina onoga što si govorimo nije pozitivno. Evo nekih primjera negativnog samogovora:

1. **kritički** samogovor („Lijen/a sam. Ovo nikada neću naučiti.“)
2. **samookrivljujući** samogovor („Dosta mi je ovoga. Trebao/la sam pametnije odabrati neki drugi studij.“)
3. **buntovnički** samogovor („Briga me za ovo! Samo ću pokupiti ocjenu i zaboraviti cjelokupno iskustvo.“).