



# ÖZGÜVEN SORUNLARI



psikoloji dünyası



## ÖZGÜVEN SORUNLARI

Özgüven, bireyin dışa yansıyan başkalarıyla temas eden yönü, kendisi ve yetenekleri hakkında pozitif ve gerçekçi bir anlayışa sahip olma, kendisini buna göre ifade etme stildir. Özgüven eksikliği ise; kişinin kendinden şüphe duyması, eleştirilere karşı hassas olma, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme şeklinde tanımlanabilir. Bu olumsuz duygular genellikle evde, okulda veya işte yaşadığımız kimi olumsuz yaşam deneyimlerinden sonra ortaya çıkar. Çocukluk döneminde ailenin çocuğa olan tavrı özgüven oluşumunda büyük önem taşımaktadır. Çünkü bebek, dünyaya geldiği andan itibaren anne, babası ve yakın çevresiyle temasından yola çıkarak kendisi hakkında fikir oluşturmaya başlar ve bu fikir yetişkinliğe kadar şekillenir.

Özgüven sorunlarının çözümünde aile dinamikleri, geçmiş yaşantılar, akademik ve sosyal durumlar, kişinin olumsuz şemaları, kişisel ve çevresel beklentiler değerlendirilerek danışmanlık süreci izlenilir. Özgüven sorunlarında en çok gözlemlenen belirtiler, karar almada zorluk, sürekli başkalarına ihtiyaç duyma, ilişkilerde sınır koyamama, sosyal ortamlardan kaçınma, kendini yetersiz görme, olumlu ve başarılı yönlerini görmezden gelme gibi ilişki ve iletişim kurmaya yönelik becerilerdir. İletişim genel olarak insan hayatında büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle özgüven sorunlarının tedavisinde öncelikle bireyin iletişim sorunu ele alınmalıdır. Aynı zamanda olumsuz düşünceler, kişinin sorun yaşamasına neden olur. Bu nedenle bireyin olumsuz düşünceleri kafasından çıkarması sağlanmaktadır.



Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt.  
No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul  
0216 456 18 18

[bilgi@psikolojidunyasi.com.tr](mailto:bilgi@psikolojidunyasi.com.tr) [psikolojidunyasi.com.tr](http://psikolojidunyasi.com.tr)

ÜSTÜN  
DÖKMEN  
Akademi

Psikoloji Dünyası  
"Üstün Dökmen Akademi" nin  
bir markasıdır.