

ALTIN  
ANAHTAR

ÖZG  
Ü  
V  
E  
N

 Doğan  
SoLibri

ACAR BALTAŞ'IN ÖNSÖZÜYLE

ERZEN PAKEL  
ONUR

BAŞARAN  
ÇOCUĞUN  
ANNE BABA TUTUMLARI

**Erzen Pakel Onur**, Beylerbeyi ve Nilüfer Hatun İlkokullarında okudu. Notre Dame de Sion Fransız Lisesi'nden mezun oldu. Üniversite eğitimi sırasında İstanbul Konservatuvarı Tiyatro Bölümü'ne devam etti. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nü felsefe bölümü sertifikaları ve Çapa Tıp Fakültesi'nden psikiyatri lisansı olarak bitirdi. Master derecesini Boğaziçi Üniversitesi İdari Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden aldı. Remzi Kitabevi'nde bilimsel kitap çevirileri, Sosyal Etüdler Konferans Heyeti'nde simültane çevirmenlik yaptı, dergi ve gazete yazıları hazırladı. Danışman uzman psikolog olarak çalıştı. Dünyayı görmeyi, doğayı tanımayı uğraş edindi.

**ALTIN ANAHTAR: ÖZGÜVEN**  
**Başaran Çocuğun Anne Baba Tutumları**

**Yazan:** Erzen Pakel Onur

**Editör:** Özgür Batur

**Yayın hakları:** © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.  
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**1. baskı** / Ocak 2023 / ISBN 978-625-8474-33-6

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Gökçen Yanlı

**Sayfa uygulama:** Yasemin Çatal

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Altın Anahtar: Özgüven

Başaran Çocuğun Anne Baba Tutumları

Erzen Pakel Onur



Annem Mübeccel, babam Ömer Nafi Pakel anısına...

# İçindekiler

Teşekkür .....	11
Önsöz .....	13
Sunuş.....	15
Giriş / Özgüven Nedir? Neden Önemlidir? .....	17
Özgüven Çalışmalarına Kısa Bakış.....	19
<b>1. Bölüm / Kimlik Nasıl Oluşur? .....</b>	<b>37</b>
Ayna Etkisi: Ayna Ayna Söyle Bana Ben Kimim? .....	39
“Ben” İmajının Oluşması.....	39
Aynaların Davranış Üzerindeki Etkisi.....	40
Çocuk Neden Kötü Davranır?.....	41
Mutluluk ve Davranış.....	42
Çarpıtın Panayır Aynaları Mekanizması .....	43
<b>2. Bölüm / Besleyici Sevgi ve Psikolojik Güven.....</b>	<b>61</b>
Koşulsuz Sevgi, Anlayış, Onaylama ve Benimseme, İlgi.....	63
Sevgi Ortamı .....	63
Besleyici Sevginin Temel Taşı: Psikolojik Güven .....	69
Psikolojik Güvenin Bileşenleri .....	73
Sevgi ve Güven İçin Empati.....	85
<b>3. Bölüm / Disiplin ve Özgüven.....</b>	<b>97</b>
Disiplin Nedir ve Neden Gereklidir? .....	99
Limit ve Kurallar Dizisi Olarak Disiplin.....	100
Disiplin Metotları .....	101

<b>4. Bölüm / Zihinsel Gelişim ve Özgüven .....</b>	<b>125</b>
Öğrenme-Özgüven İlişkisi.....	127
<b>5. Bölüm / Çocuğun Özgüven Gelişimine Ket Vurma .....</b>	<b>145</b>
Olumsuz Duyguları Yok Saymak .....	147
Çocukların Duygularını Nasıl Ele Alıyoruz? .....	147
Olumsuz Duyguların Özgüvene Etkisi.....	151
Sonsöz .....	164
Kaynakça .....	165

# Teşekkür

Eğitim hayatım boyunca yoluma ışık tutan tüm öğretmenlerimi, İstanbul Üniversitesi yıllarımda psikoloji, felsefe ve psikiyatri alanlarında öğrencileri olma ayrıcalığına eriştiğim Sabri Esat Siyavuşgil, Nezahat Arkun, Selmin Evrim, Mümtaz Turhan, Beğlan Toğrol, Sabri Özbaydar, Macit Gökberk, Nermi Uygur, Bedia Akarsu, Özcan Köknel, Metin Özek, Süleyman Velioğlu'nu;

Boğaziçi Üniversitesi yıllarımda feyz aldığım Şerif Mardin, Gökçe Cansever, Hamit Fişek, Halide Yavuz, Doğan Cüceloğlu'nu rahmetle anıyor, değerli hocalarım Deniz Kandiyoti ve Ayhan Aksu'ya şükranlarımı sunuyorum.

Komite başkanı, motivasyon kaynağım, her adımı titizlikle inceleyen, araştırmaya benim kadar gönül vermiş, "kadife eldiven içinde demir el", gerçek eğitimci, mentor, dost insan Prof. Dr. Diane Sunar'a dostluğu, çözümleyici yaratıcılığı ve desteği için minnettarım.

Tez komitesi üyelerim, iyimserlik abidesi Prof. Dr. Güler Okman Fişek'e ve Gündüz Vassaf'a müteşekkirim.

Boğaziçi Üniversitesi psikoloji bölüm başkanı, özgüven konusunun ülkemizde araştırılması gerektiğine vurgu yapan, Batı'da yapılan psikoloji çalışmalarının bütün insanlığı temsil edemeyeceği savıyla "Uluslararası Karşılaştırmalı Psikoloji" hareketine öncülük eden, bilimsel bulguların toplumla buluşturulması, bilim insanının hayatın iyileştirilmesine hizmet etmesi gerektiğine işaret eden, özgüvenle ilgili çalışmanın anne-baba ve eğitimcilerle bir rehber kitap olarak buluşmasının önemini vurgulayan, anne-baba eğitimlerinin öncüsü, hocam, dostum, bir eğitim yıldızı,



Uluslararası Psikoloji Platformu'nda ÷lkemizi ön plana çıkaran, aramızdan çok erken ayrılan değerli bilim insanı Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçibaşı'nı en derin şükranlarımla anıyorum.

Ancak eşim İlban Onur'un, çocuklarım Tuna ve Kaya'nın sevgiyle kuşatan anlayışları olmasaydı bu çalışma gerçekleşemezdi.

Tezin kitaplaşma projesinin hayata geçmesi sürecinde her adımda yanımda olan, her soruna bir çözüm üreten, çalışmanın kitaplaşmasında en büyük yardımcım, çocukluktan bu yana dostum, değerli bilim insanı Prof. Dr. Selçuk Esenbel'e, olumlu bakışıyla zor zamanları aydınlatan arkadaşım Nurdan Arca'ya, kitabın sanal ortamda hayat bulmasını sağlayan Zehra Görgün'e, yüksek lisans tezimi bilimselliğinden sıyrıp kitaplaştırma serüvenini destekleyen, üniversite sıralarından bugüne kadim dostlarım, Türkiye'de psikoloji biliminin benimsenmesinin mimarları Prof. Dr. Zuhâl Baltaş ve Prof. Dr. Acar Baltaş'a yürekten teşekkürler...

## Önsöz

Ebeveynler olarak çocuklarımızla ilgili hayal kurmaya daha onlar doğmadan başlarız. Doğduktan sonra anne-baba olmanın mutluluğunu yaşar, ancak kendiliğinden olacağını düşündüğümüz şeylerin gerçekte ne kadar karmaşık olduğunu görüp şaşırırız.

Çocuklar, o minicik varlıklar bizi altüst eder. Sevinç ve mutluluğun yanı sıra endişe, suçluluk, şüphe duyar, yorgun ve çaresiz hissederiz. Çocuğumuz büyüdükçe problemlerin kılık değiştirdiğini ama hiç bitmediğini görürüz. Zaman ve enerji harcar, maddi-manevi elimizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ederiz. Ancak bütün iyi niyet ve çabalarımıza rağmen sonuç umduğumuz gibi olmaz; çocuğumuz uyumsuz, isyankâr veya içine kapanık ya da kötü arkadaşlar edinmiş olur. Eğer şanslıysak bu sorunların birçoğunu yaşamayız ama bu defa da gençler arasında giderek artan uyuşturucu bağımlılığı, suça yönelme bizi endişeye sürükler. Ve ne yazık ki bu gerçekler ebeveyn olarak güvenimizi yerle bir eder.

Peki hayallerimizi gerçekleştirmemizin, bu endişelerden kurtulmamızın bir yolu var mı?

Evet, var. Bu da çocuğumuzun özgüvenini yapılandırmak. Anne-baba olmak, yeni nesilleri yetiştirmek için gerekli bilgi ve becerilerle donatmıyor bizi maalesef. Üstelik biz geçmişin çocukları, ebeveynlerimiz tarafından iyi niyetle yapılmış hataların sonuçlarıyla yaşıyor, bunları da çocuklarımıza aktarıyoruz. Ve bu hatalar nesilden nesile böyle devam edip gidiyor.

Bu çalışma, çocuk gelişimine farklı bir açıdan yaklaşarak çocuğun kimlik, kendine saygı oluşturma çabasını büyüme ve gelişimiyle birlikte incelemeyi amaçlıyor; ayrıca neyi ne için yaptığını

bilen, sağlam bir yol haritasıyla yola çıkan anne-babaların adım kendine değer veren, kendini kabul eden, kendine güvenen, özsaygı ve zbeğeni sahibi “zgvenli yetişkine dönüşen çocuklar” yetiştirmelerini hedefliyor.

Elinizdeki bu kitap, Boğaziçi niversitesi’nde yrtlmş yüksek lisans çalışması ile meslek hayatım boyunca beni güvenleriyle onurlandıran güzel insanların paylaştığı yaşam serüvenlerinin harmanlanmasıyla ete kemiğe bürünüp hayat buldu. Bilimsel sonuçlar yaşanmışlıklarla zenginleşip canlandı, anne-baba ve eğitimciler için bir kılavuz olması ümidiyle heyecan duyduğum bir çalışmaya dönüştü. Umarım zorlu ebeveynlik yolculuğunda tüm anne-babalara rehber olur...

Erzen Pakel Onur

# Sunuş

İnsanın karnı doyduktan sonra en önemli ihtiyacı güven içinde olmaktır. Erzen Pakel Onur'un kitabı güven duygusu üzerine ayrıntılı bir literatür taramasına ve gözlemlere dayanıyor.

Benlik algısının oluşumunda destekleyici çevre ve bunun özsaygı üzerindeki etkisi çok büyüktür. Özellikle hayatın ilk yıllarında destekleyici bir çevreden yoksun yetişenlerin, hayatın ileri yıllarında bunu telafi etmeleri kolay olmaz. Çocukluğu insana gökyüzü gibi hayatı boyunca eşlik eder, kötü yönetici veya patron olmasına, mutsuz beraberlikler yaşamasına neden olur ve yaşamında süregiden izler bırakır. Bunun sonucu psikolojik güven ortamının insan hayatındaki öneminden yola çıkarak, günümüzde iş hayatında yaşanan sorunları da anlamak mümkündür. Güven duygusundaki eksiklik insanlara güvenememek, insanlara güvenmemek de kötü yönetici olmak sonucunu doğurur.

Disiplin kavramı, Türk kültüründe çoğunlukla baskı ve dayatmayla birlikte düşünülür ve olumlu karşılanmaz. Günümüzde orta ve üst gelir grubundaki ailelerin en çok zorlandığı konu, çocukları için çerçeve çizmek ve sınırları belirlemede yaşadıkları kararsızlıktır. *Altın Anahtar: Özgüven* kitabı büyük kafa karışıklığının olduğu bu konuda zorluk çeken ailelere önemli bilimsel kanıtlar sunuyor.

İnsan her yaşta kendisini kişisel tarihinin tamamlanmış bir noktasında olduğunu hisseder. Ancak çocuk sahibi olup onu eğitmek ve geliştirmek sorumluluğunu üstlendikçe ve bu sorumluluğun hakkını verdikçe kendisi de hayatını tamamlamaya devam ettiğinin bilincine varır. Çünkü anlam arayışındaki bir hayat sü-

rekli inşa aşamasındadır ve ocuk yetiştirmek bu sürecin en değerli parçasıdır.

Sonuç olarak söylemek gerekirse, Erzen Pakel Onur'un kitabı günümüzde çok yaygın olarak kullanılan güven ve zgven kavramlarıyla ilgili temel bilimsel bilgiye ihtiyaç duyanlar için değerli bir kaynak niteliğindedir.

Prof. Dr. Acar Baltaş

## Giriş

### Özgüven Nedir? Neden Önemlidir?

Özgüven, kişinin tutumlarına yansıyan kendine yönelik kalıcı kişisel bir değerlilik yargısıdır. Kişinin kendini onaylayıp onaylamaması, kendini ne ölçüde becerikli, anlamlı, başarılı, saygın ve değerli gördüğünü belirler.

İngilizcede *self-esteem*, Fransızcada *estime de soi* olarak geçen bu kavram, takdir etme, değer biçme anlamına gelen *esteem/estimer* sözcüğünden gelir. Dilimize “özüven” olarak yerleşen bu kavram *self-worth* (kendine değer verme), *self-reliance* (yetkinlik), *self-respect* (özsaygı) ve *self-trust* (kendine güven) kavramlarını içerir.

Oysaki günümüzde özgüven kavramı kendine ve dolayısıyla diğerlerine saygı duyma, güvenme, alçakgönüllü olma anlamından uzaklaştırılmış, başkalarını hiçe sayan, küstah, zorba bir kendini beğenmişlik tavrı için kullanılmaya başlanmıştır, ki bu tam da “düşük özgüvenli” bireyi tanımlamaktadır. Örneğin “Çocuğumun özgüveni öylesine yüksek ki öğretmeniyle kavga edebiliyor” diyen annelerle ya da bilgisiz olduğu konuda ahkâm kesen birinden “Ah ondaki özgüven bende olsa” diye söz edenlerle sıkça karşılaşılmaktadır.

Dünyanın çeşitli ülkelerinde yürütölmüş araştırma sonuçları, kişinin bireysel ve toplumsal hayatında neredeyse her kapıyı açan bir “Açıl susam açıl!” formülü, bir sihirli anahtar olarak sunuyor özgüveni. Bütün çalışmalar özgüvenin kişinin etkinlik düzeyine dramatik katkısını vurguluyor. Yüksek özgüven kişiye kendiyile barışık, iyimser, barışçı, zorluklara dirençli, haklarını savunabilen,

istek ve duygularını tanıma ve ifade etme yetisi gelişmiş, psikolojik açıdan dengeli olma özelliklerini katarken, toplumsal açıdan sorunlara özgün çözümler üretebilen, hayal gücü ve yaratıcılığı yüksek, sorumluluk bilinci gelişmiş, grup çalışmalarında başarılı, dayanıklı, esnek, dış etkenlere dirençli, liderlik vasfına sahip, toplumu ileri götürebilecek kişilere dönüştürüyor.

Özgüvenin birey ve toplum açısından önem ve yararları dikkate alındığında özgüven sahibi çocuk yetiştirme koşulları çeşitli ülkeler ve farklı kültürlerde araştırma konusu olmuştur. Ülkemizde özgüven konusunu irdeleyen bilimsel çalışmaların eksikliği ve özgüveni destekleyen koşulların araştırılmasının önemi, yapılacak bir özgüven araştırmasının gerekliliğini göstermekteydi.

Bu bilgiler ışığında çocukların özgüven seviyesinin gerek geniş çevre değişkenleriyle gerekse anne-baba tutumlarıyla olan bağlantılarını açığa çıkarmayı amaçlayan yüksek lisans çalışması şekillendirilmiş, hedef kitle şehirde yaşayan orta ve çalışan/işçi sınıfına mensup ergenlik öncesi kız ve erkek çocuklarından ve ailelerinden oluşturulmuştur.

Türkiye’de özgüven gelişmesini alan çalışmalarıyla araştıran, bir “ilk” olan bu tez sonuçlarının ortaya koyduğu gerçek, geniş çevre değişkenlerinin (sosyal sınıf aidiyeti, cinsiyet faktörü, çalışan anne gibi) özgüveni etkilemediğidir. Geniş çevre değişkenlerinin özgüven gelişiminde etkin olmadığı gerçeğinin ülkemizde de doğrulanması özgüven yapılanmasında temel etkenin anne-baba tutumları olduğunu vurgulayarak tüm dikkatleri anne-baba olma sanatına çekmiştir.

Sevgi, saygı, benimsemeyle örülüp belirlenmiş sınırlar içinde özgürlük ve demokratik disiplinle özetlenebilecek ebeveyn tutumlarını vurgulayan bu sonuçlar sayesinde çocuk gelişimine farklı açıdan yaklaşan bir çerçeve sunmanın önemi ve gerekliliği anlaşılabilir. Anne-baba ve eğitimcilere geleceğin yüksek özgüvenli bireylerini yetiştirme şansını pekiştirmenin ümidi bu başvuru kaynağını oluşturmada temel itici gücü oluşturmuştur.

Unutmayalım; çocuklar sadece ailelerinin gözbebeği değil, ülkemizin en değerli kaynağıdır! Bu yüksek özgüvenli yeni nesil

toplum ve ülkenin geleceğinin ufkunu açan insan kaynağını oluşturacaktır.

## Özgüven Çalışmalarına Kısa Bakış

### İlk Çalışmalar

Özgüvenle ilgili ilk çalışmalara W. James, G.H. Mead ve C. Cooley gibi psikolog ve sosyologlar öncülük etmiş, yüksek ve düşük özgüvenin kaynakları tartışılmıştır. Çalışmaları günümüze ışık tutmakla birlikte, daha çok “self-öz” kavramına odaklanmışlardır.

W. James’in (1890) analizleri kişinin emellerine ulaşması ve kendini toplumda yer alan diğerleriyle kıyasladığında başarılı bulması halinde özgüven duygusunun yüksek olacağını, “sosyal-selfin” diğerlerinin takdirine bağlı olduğunu belirtmiş, sosyal sınıf aidiyetinin de belirleyici olabileceğini düşünmüştür. Ötekilerin takdiri belirleyici olduğuna göre, ebeveyn takdiri ya da benimseme James’e göre yüksek özgüven gelişiminde etkili olacaktır.

G.H. Mead’in (1934) katkıları da daha çok “sosyal-self” alanındadır. Kişinin sosyal-selfi, hayatındaki önemli kişilerin fikir ve tutumlarının özümlemesinden kaynaklanır. Çocuğun hayatındaki anahtar kişilerin anne-baba olması nedeniyle ebeveyn ilgisi, saygısı ve ebeveynin benimsemesi yüksek özgüven kaynağıdır.

C.H. Cooley’nin (1902) “ayna yansımaları” kavramı, kişinin kendisi hakkındaki algısının diğer kişilerin ona olan tepkilerinden kaynaklandığını belirtir. Kişi önemli figürlerin onayını ve olumlu tepkilerini alırsa yüksek özgüven gelişecektir. Anne-babanın onayı, yani ilgi, saygı ve benimsemesi belirleyici etken olacaktır.

S. Freud’un (1945) psikanalitik yaklaşımında “self”, kişi ya da kişilikle eşanlamlı olarak kullanılmış ve “ego-id-süper egonun” “self”in katmanları olduğu düşünülmüştür. Freud kendini değerlendirme sürecinin diğerlerinin tepkilerinden ya da başarı ve yetersizliklerden değil, “ego-idealiyle” özdeşleşme sonucu ortaya çıktığını düşünür. Ebeveyn tarafından onaylanan tutumlar çocuğun ego-idealinin kapsamında yer alır. Ego-ideali çocuğun kendisiyle barışık olmasına yol açacağına göre, onaylayıcı ve



benimseyici anne-baba tutumlarının çocuğun kendisiyle gurur duymasını sağlayacak, bu da yüksek özgüven gelişimine destek olacaktır.

Freud'un psikanalitik görüşlerinden etkilenen Adler, Horney, Fromm ve Sullivan teorilerinde "self"e daha dinamik bir anlam vermişlerdir. Bu araştırmacılar "self" in temel güdüler ile sosyal gerçeklik arasında bir arabulucu olduğunu düşünür. Bu Adler için *superiority strivings* (üstünlük çabası), Horney için *self-realisation* (kendini gerçekleştirme) ve Fromm için *self-fulfillment*'tir (kendini yapılandırma).

A. Adler'e (1929) göre birey doğuştan gelen yetersizlik duygusunun sonucu üstünlük için çaba harcayacaktır. Ancak çabaya yol açan fiziksel, karakteristik ya da kusurların kendisi değil, bunların kişi tarafından algılanışındır. Bir yansıma süreci olarak bu görüş özgüven fikrine çok yakındır. Kusurların olumsuz algılanmasına anne-babanın benimseyici ve destekleyici tutumları engel olabilir. Ebeveynler tarafından bu şartlar sağlandığında çocuk yetersizliklerini telafi edip güce dönüştürme şansına sahip olacak, aksi takdirde kendini yetersiz ve güvensiz hissedecektir. Destekleme ve benimsemenin olumlu etkilerine inanan Adler, aşırı müsamahanın da düşük özgüvene yol açacağını vurgulamıştır.

E. Fromm (1941, 1947) da kişinin kendisiyle ilgili algısının diğer kişilerle ilişkileriyle bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Fromm'un *self-love* (özsevgi) kavramı özgüvene eşdeğerdir. Özsevgi başkalarını sevebilme yeteneğinin önkoşuludur. Sevmek, güvenmek, yaratıcı olmak özgüvenin de bileşenleridir ve gelişmesi benimseme, yakın ilgi gibi şartlara bağlıdır.

H.S. Sullivan (1959) "self"i başkalarının onaylamasının yansımasıyla oluşan ve öğrenilen bir olgu olarak tanımlar. Sullivan'a göre kişi sürekli olarak kendisini özgüvenini kaybetme tehlikesine karşı korumaktadır, çünkü bu kayıp çaresizlik duygusuna, bu da endişeye yol açacaktır. Özgüveni düşük kişilerin hayatındaki önemli kişiler tarafından aşağılanmış olduğu ve bu değersiz görülme endişesinin günlük hayatlarını ele geçirmiş olduğu varsayılır. Çocuğun "iyi-ben" ve "kötü-ben" duyguları ebeveynin davranışlarına yönelik onay ve eleştirileri sonucu yerleşir; çocuğun "self-sistemini"

oluşturan, anne-baba ve kardeşlerin davranışlarını iyi veya kötü olarak değerlendirmesidir. Sullivan'ın özgüven oluşumu teorisine katkısı, aile ortamının önemine dikkat çekmesi ve düşük özgüvene yol açabilecek davranışlardan kaçınılması gerektiğidir.

K. Horney de kişilerarası ilişkilere ve benliği tehdit edici duygulardan korunma yollarına vurgu yapar. Ayrıca çaresizlik ve yalnızlaşma duygularına yol açan etkenleri listeler. Horney'nin "temel anksiyete" olarak tanımladığı bu duygular mutsuzluk ve yetersizlik hislerine neden olur. Horney'ye göre temel anksiyeteye yol açan şartlar hükmedilme, kötülenme, ilgisizlik, küçük düşürülme, saygı ve sıcaklık eksikliği, yalnızlaştırma ve ötekileştirmedir. Bu koşulların varlığı sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisine işaret eder. Düşmanlık dolu bir dünyayla kuşatılmış çocuk çaresizlik içinde temel anksiyete duygusunu geliştirir. Anksiyetenin kaynağı güven duygusunun eksikliğidir, ki bu özgüvenin temel kavramlarından biridir. Horney, anksiyeteye başa çıkmak için kişinin yeteneklerini idealleştirmesini önerir; bu ideal özgüveni destekleyebilir, ancak gerçekleşmeyen abartılı hedeflerin hayal kırıklığına yol açacağı da aşikârdır. Horney'nin (1950) teorisinin temel savlarından biri de kişinin kendini değerli bulmasının yanı sıra başkaları tarafından da değerli görülmesi ihtiyacıdır. Bu arzunun gerçekleşmesi yüksek özgüvene, tersi ise ötekileşmeye yol açacaktır.

G. Allport (1955) "ego" ben ve "self" öz kavramlarını sentezler ve bunu *proprium* olarak tanımlar. Allport'a göre ego ve self birbirine çok yakın kavramlardır. *Proprium*un en önemli niteliklerinden biri, kişilik dinamiklerinde önemli rol oynayan *ego-enhancement* yani ego-güçlendirmedir. Özdeğerlendirme pasif değil, güçlendirme ve değerlendirmeye katkıda bulunan aktif bir süreçtir.

P.M. Symond'un (1951) çalışması da "self" ve "ego" arasındaki farkı belirlemeye çalışır. Symond'a göre "self" in egodan farkı, yansıma sürecine açık olup egonun kapsamına girmeyen kişilik özelliklerini barındırmasıdır. *Self-esteem* yani özgüven gelişmesi ihtiyaçların tatminine ve başarı deneyimine bağlıdır. Burada özgüven kendini özsevgi ve özsaygı olarak iki alanda belirtir, ki bunlar da olumlu yaşıntılardan beslenir.

# Amaç “çocuk” değil, “yetişkin” yetiştirmek!

Her anne babanın amacı tüm zorluklarla başa çıkabilecek, hayatın iniş çıkışlarına göğüs gerebilecek, bağımsız bir “birey” yetiştirmek. Düşünmekten vazgeçmeyen, dış etkilere dirençli, dirayetli, girişken, esnek, barışçı, dengeli, huzurlu ve mutlu bir birey!

Bir başka deyişle, özgüvenli bir kişi...

Çoğu anne-baba bu amaca ulaşmak istiyor ama ebeveyn olmak her zaman gerekli bilgi ve becerilerle donatmıyor insanı. Bu yüzden de çocuğun yetişkine dönüşme sürecine eşlik ederken anne-babaların elinde bir yol haritası olması gerekiyor.

İşte Erzen Pakel Onur’un kaleme aldığı *Altın Anahtar: Özgüven*, çocuk gelişimine farklı açılardan yaklaşarak çocuğun kimlik, kendine saygı oluşturma çabasını büyüme ve gelişimiyle birlikte ele alıyor; ayrıca neyi ne için yaptığını bilen, sağlam bir yol haritasıyla yola çıkan anne-babaların kendine değer veren, kendine güvenen, “özgüvenli yetişkine dönüşen çocuklar” yetiştirmelerini hedefliyor.

*“Benlik algısının oluşumunda destekleyici çevre ve bunun özgüven üzerindeki etkisi çok büyüktür. Özellikle hayatın ilk yıllarında destekleyici bir çevreden yoksun yetişenlerin, hayatın ileri yıllarında bunu telafi etmeleri kolay olmaz. Çocukluğu insana gökyüzü gibi hayatı boyunca eşlik eder, kötü yönetici veya patron olmasına, mutsuz beraberlikler yaşamasına neden olur ve yaşamında süregiden izler bırakır.*

*Erzen Pakel Onur’un kitabı, günümüzde çok yaygın olarak kullanılan güven ve özgüven kavramlarıyla ilgili temel bilimsel bilgiye ihtiyaç duyanlar için değerli bir kaynak niteliğindedir.”*

**Prof. Dr. Acar Baltaş**

