

**T. C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE ÖZGÜVEN DÜZEYİNİN BAZI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Okan BİLGİN**

**Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ**

**HAZİRAN – 2011**

T. C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ.

ERGENLERDE ÖZGÜVEN DÜZEYİNİN BAZI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Okan BİLGİN

Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez 17/06/2011 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

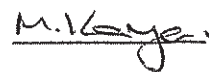
  
Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Jüri Başkanı

Kabul

Red

Düzeltilme

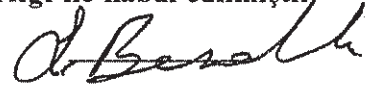
  
Yrd. Doç. Dr. Mehmet KAYA

Jüri Üyesi

Kabul

Red

Düzeltilme

  
Yrd. Doç. Dr. Şenol BEŞOLUK

Jüri Üyesi

Kabul

Red

Düzeltilme

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**OKAN BİLGİN**

**HAZİRAN 2011**

## ÖNSÖZ

Bu tezde incelenen özgüven kavramı, kişiliğin en önemli belirleyicilerinden biri olup bireyin hayatının her anını etkilemekte ve her alanda kendini göstermektedir. Özgüvene sahip kişi kendisiyle barışık olmakta, yeteneklerine güvenmektedir, bu durumda bireye arkadaş ilişkilerinde, iş yaşamında ve okul hayatında artılar kazandırmaktadır. Özgüven eksikliği ise pek çok ruhsal, duygusal ve sosyal problemin temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte özgüvenin en önemli özelliklerinden biri geliştirilebilir ve sonradan öğrenilebilir olduğudur. Bireyin her anını etkileyen özgüven kimlik karmaşasının yaşandığı ergenlik döneminde daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmada da ergenler üzerinde özgüveni etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında birçok kişinin emeği olmuştur.

Hem lisans hem de lisansüstü eğitimimde üzerimde çok büyük emeği olan ve tez çalışmam boyunca önemli fikirleri ile yardımlarını esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ'a teşekkür ederim.

Araştırmanın hazırlık sürecinde fikirleri ile bana yol gösteren ve araştırmamda kullandığım ölçekleri geliştirmiş olan Yrd. Doç. Dr. Ahmet AKIN'a, araştırmam boyunca bana yol gösterici önerileri ile destek veren meslektaşım Çağla Karademir UYSAL'a ve şekil yönünden tezin düzenlenmesinde yardımcı olan Hakan ZEYBEK'e teşekkürlerimi sunarım.

Aynı zamanda değerli arkadaşım, meslektaşım, engin bilgeliği ve hiçbir zaman bitmeyen motivasyon gücü ile beni tez dönemimde hiçbir zaman yalnız bırakmayan, zamanından feragat edip bu zorlu süreçteki en büyük destekçim olan Mehmet ATASAYAR'a en içten duygularıyla minnettarlığımı ve teşekkürlerimi bildiririm. Yine araştırmam boyunca uzakta olmasına rağmen her zaman desteğini hissettiğim arkadaşım Ferhat KARAMAN'a da teşekkürü bir borç bilirim.

Manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen her zaman arkamda duran annem Hafize BİLGİN, babam Bünyamin BİLGİN, ablam Melek AKGÖZ'e minnettarım. Her şeyden önemlisi her zaman varlığını yanımda hissettiğim değerli nişanlım Şeyma ÜNAL'a teşekkür eder, sevgilerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>TABLO LİSTESİ.....</b>       | <b>IV</b>   |
| <b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b> | <b>VI</b>   |
| <b>ÖZET.....</b>                | <b>VII</b>  |
| <b>SUMMARY.....</b>             | <b>VIII</b> |

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>GİRİŞ.....</b> | <b>1</b> |
|-------------------|----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BÖLÜM:1 KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b> | <b>11</b> |
|---|-----------|

|  |    |
|--|----|
| 1.1. Özgüven İle İlgili Kavramlar..... | 11 |
|--|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1.1.1. Benlik ( Öz )..... | 11 |
|---------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.1.1.1. William James Benlik Kuramı..... | 14 |
|---|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1.1.1.2. Rogers Benlik Kuramı..... | 15 |
|------------------------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1.1.1.3. Maslow Benlik Kuramı..... | 16 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.1.2. Özsaygı ( Benlik Saygısı )..... | 17 |
|--|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1.1.3. Öz-yeterlik..... | 19 |
|-------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.2. Güven ve Güvensizlik Duygusu..... | 21 |
|--|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1.3. Özgüven..... | 24 |
|-------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1.3.1. Özgüvenin Tanımlanması..... | 24 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler..... | 31 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2.1. Freud'un Yapısal Kişilik Kuramına Göre Özgüven..... | 31 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Özgüven..... | 32 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2.3. Adler ve Bireysel Psikolojiye Göre Özgüven..... | 34 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.3.2.4. Sullivan'ın İlişkiler Kuramına Göre Özgüven..... | 34 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.3.2.5. Horney ve Bütüncül Yaklaşımına Göre Özgüven..... | 35 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2.6. Fromm'un Hümanistik Yaklaşımına Göre Özgüven..... | 36 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2.7. Rosenberg'e Göre Özgüven..... | 36 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2.8. Coopersmith'e Göre Özgüven..... | 36 |
|--|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1.3.2.9. W. James'e Göre Özgüven..... | 37 |
|---------------------------------------|----|

|   |           |
|---|-----------|
| 1.3.2.10. Cooley'e Göre Özgüven.....                            | 37        |
| 1.3.2.11. Maslow ve Holistik Kurama Göre Özgüven.....           | 38        |
| 1.3.2.12. Rogers'ın Kişilik Kuramına Göre Özgüven.....          | 38        |
| 1.3.3. Özgüven Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler..... | 39        |
| 1.3.3.1. Ana-Baba Tutumları.....                                | 39        |
| 1.3.3.2. Akademik Başarı.....                                   | 42        |
| 1.3.3.3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi.....          | 43        |
| 1.3.3.4. Zeka.....  | 44        |
| 1.3.3.5. Fiziksel Görünüm.....                                  | 44        |
| 1.3.3.6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri.....              | 45        |
| 1.3.3.7. Sorumluluk.....  | 46        |
| 1.3.3.8. Diğer Faktörler.....                                   | 46        |
| 1.4. Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri ve Özgüven.....      | 46        |
| 1.4.1. Ergenliğin Tanımlanması.....                             | 47        |
| 1.4.2. Ergenlikte Gelişim Dönemleri.....                        | 49        |
| 1.4.2.1. Ergenlikte Fiziksel (Bedensel) Gelişim.....            | 49        |
| 1.4.2.2. Ergenlikte PsikoSosyal Gelişim.....                    | 51        |
| 1.4.2.3. Ergenlikte Zihinsel ve Duygusal Gelişim.....           | 53        |
| 1.5. İlgili Yayın ve Araştırmalar.....                          | 54        |
| 1.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....                    | 54        |
| 1.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....                   | 60        |
| <b>BÖLÜM 2: YÖNTEM.....</b>                                     | <b>64</b> |
| 2.1. Araştırmanın Modeli.....                                   | 64        |
| 2.2. Evren ve Örneklem.....                                     | 64        |
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....                                 | 65        |
| 2.3.1. Bilgi Toplama Formu.....                                 | 65        |
| 2.3.2. Özgüven Ölçeği.....                                      | 66        |

|  |            |
|--|------------|
| 2.3.2.1. Özgüven Ölçeği Geçerliği ve Güvenirliği.....  | 66         |
| 2.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler<br>Alt Ölçekleri..... | 68         |
| 2.4. Verilerin Toplanması.....   | 70         |
| 2.5. Verilerin Analizi.....  | 71         |
| <b>BÖLÜM 3: BULGULAR.....</b>  | <b>72</b>  |
| <b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM.....</b>   | <b>89</b>  |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>  | <b>106</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>   | <b>112</b> |
| <b>EKLER.....</b>  | <b>124</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>   | <b>129</b> |

## TABLolar LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 1:</b> Araştırma Örnekleminin Cinsiyete Göre Dağılımı.....   | 64 |
| <b>Tablo 2 :</b> Araştırma Örnekleminin Lise Türüne Göre Dağılımı.....  | 65 |
| <b>Tablo 3:</b> Toplam Özgüven ve Özgüvenin Alt Boyutları ile Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Yaşam Amacı Arasındaki Korelasyonlar.....    | 72 |
| <b>Tablo 4:</b> Özgüvenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....   | 73 |
| <b>Tablo 5:</b> İç Özgüvenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....  | 74 |
| <b>Tablo 6 :</b> Dış Özgüvenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....  | 74 |
| <b>Tablo 7:</b> Özgüvenin Yaşa Göre Karşılaştırılması.....  | 75 |
| <b>Tablo 8:</b> Ergenlerin Lise Türlerine Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....                        | 75 |
| <b>Tablo 9:</b> Ergenlerin Lise Türlerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....                     | 76 |
| <b>Tablo 10:</b> Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....                    | 76 |
| <b>Tablo 11:</b> Ergenlerin Sınıf Düzeylerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....                 | 77 |
| <b>Tablo 12:</b> Ergenlerin Sahip Oldukları Kardeş Sayılarına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....    | 77 |
| <b>Tablo 13:</b> Ergenlerin Sahip Oldukları Kardeş Sayılarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... | 78 |
| <b>Tablo 14:</b> Ergenlerin Doğum Sırasına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....                       | 78 |
| <b>Tablo 15:</b> Ergenlerin Doğum Sırasının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....                    | 79 |
| <b>Tablo 16:</b> Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Düzey Algısına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....        | 79 |
| <b>Tablo 17:</b> Ergenlerin Sosyo Ekonomik Düzey Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....     | 80 |



|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 18:</b> Ergenlerin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....                     | 80 |
| <b>Tablo 19:</b> Ergenlerin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....                  | 81 |
| <b>Tablo 20:</b> Ergenlerde Özgüvenin Disiplin Cezası Alıp Almamaya Göre Karşılaştırılması.....   | 81 |
| <b>Tablo 21:</b> Ergenlerin Kendilerini Akademik Olarak Başarılı Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....        | 82 |
| <b>Tablo 22:</b> Ergenlerin Kendilerini Akademik Olarak Başarılı Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... | 83 |
| <b>Tablo 23:</b> Ergenlerin Kendilerini Fiziksel Olarak İyi Görme Algısına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....         | 83 |
| <b>Tablo 24:</b> Ergenlerin Kendilerini Fiziksel Olarak İyi Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....      | 84 |
| <b>Tablo 25:</b> Ergenlerin Kendilerini Kilo Olarak Normalin Üstünde Algılamasına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....  | 84 |
| <b>Tablo 26:</b> Ergenlerin Kendilerini Kilo Olarak Normalin Üstünde Algılamasının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları... | 85 |
| <b>Tablo 27:</b> Ergenlerin Yaşam Amaçlarının Özgüven Düzeylerine Göre Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları.....                                    | 85 |
| <b>Tablo 28:</b> Ergenlerin Yaşam Amaçlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....                                    | 86 |
| <b>Tablo 29:</b> Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkilerinin Özgüven Düzeylerine Göre Ortalamaları, N Sayıları Ve Standart Sapmaları.....                    | 87 |
| <b>Tablo 30:</b> Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkilerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....                    | 87 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

- **PIOÖ:** Psikolojik İyi Olma Ölçeği
- **DOI:** Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

|   |   |
|---|---|
| <b>Tezin Başlığı:</b> Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi   |   |
| <b>Tezin Yazarı:</b> Okan BİLGİN  | <b>Danışman:</b> Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ             |
| <b>Kabul Tarihi:</b> 17/06/2011   | <b>Sayfa Sayısı:</b> viii(Ön Kısım)+123(Tez)+6(Ekler) |
| <b>Anabilim Dalı:</b> Eğitim Bilimleri  | <b>Bilim Dalı:</b> Eğitimde Psikolojik Hizmetler      |
| <p>Bu araştırmanın amacı, ergenlerde özgüven düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi ve farklı lise türlerinde nasıl farklılaştığının incelenmesidir. Araştırmada aynı zamanda ergenlerde özgüven düzeyi ile psikolojik iyi olma alt ölçeklerinden “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “yaşam amacı” arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla araştırmanın kapsamına Kocaeli ilinde üç farklı lise türünde öğrenim gören 600 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma kapsamına dahil edilen öğrenciler tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiştir.</p> <p>Araştırmanın veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışmaya katılanların demografik özellikleri ile ilgili verileri toplamak amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu, özgüven düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen “Özgüven Ölçeği”, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın ve Abacı (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” kullanılmıştır.</p> <p>Özgüven düzeyleri düşük, orta ve yüksek olan ergenlerin yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilerin analizinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı arasında ne yönde bir ilişkinin olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Bunun dışında demografik değişkenler ile özgüven arasındaki ilişkiler ise t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği ile analiz edilmiştir.</p> <p>Araştırma sonunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre düşük, orta ve yüksek özgüven düzeyine sahip ergenlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yine özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Demografik değişkenlerden elde edilen verilerde cinsiyet, lise türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, kilo algısı ve disiplin cezası alıp almamaya bağlı olarak özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Diğer değişkenlerden elde edilen verilerde ise yaş, sosyo-ekonomik düzey, algılanan ebeveyn tutumu, akademik başarı ve fiziksel görünüm algısına göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular psikolojik danışma ve rehberlikle ilişkilendirilmiş ve yapılacak diğer araştırmalar için öneriler tartışılmıştır.</p> |   |
| <b>Anahtar Kelimeler:</b> Özgüven, Ergenlik, Yaşam Amacı, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler   |   |

**Title of the Thesis:** The Investigation of Self Confidence Levels of Adolescents According To Different Variables

**Author:** Okan BİLGİN

**Supervisor:** Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

**Date:** 17/06/2011

**Pages:** viii(Pre Text)+123(Main Body)+6(Appendicas)

**Department:** Educational Sciences **Subfield:** Psychological Utility At The Education

The purpose of this study is to search the relationship between the self confidence levels of the adolescents' and different variables , and how it varies in different types of high schools. The relationship between the self confidence levels of adolescents' ; and the ones 'positive relation with others' and 'life goal' which are the subscales of psychological well being is also to be dealt in this study. For this purpose, 600 students who were at different kinds of high schools at the province of Kocaeli were included in this research; and they were selected through random sampling.

As the instruments of collecting data, a personal information form prepared by the researcher in order to collect data on the demographic characteristics of the participants who were involved in the research itself; the self-confidence scale developed by Akin (2007) to determine the self confidence levels of the participants; and 'psychological well being scales' which was developed by Ryff (1989) to make certain the levels of the relationship between 'life-goal' and 'positive relation with others' and adapted into Turkish version by Akin and Abacı (2008) were used in this study.

One way ANOVA technique was used in the analysis of identifying whether there was a significant difference between life goals and the levels of positive relation with others of the adolescents with low, moderate and high self- confidence levels. Besides it, Pearson Correlation Coefficient was made use so as to determine what kind of a relation it was between life-goal and positive realtions with others. Moreover, the relationship between demographic variables and self-confidence was analyzed through using t-test and One way ANOVA technique.

According to the findings of the research which were obtained after the data analysis, a considerable difference has been reached between 'life-goals' and 'positive relations with others' of the adolescents with low, moderate and high self-confidence levels. A positive relation is also found between self-confidence and the ones 'positive relations with others' and 'lifegoal' . According to the data obtained from the demographic variables of sex, type of school, grade level, number of sibling, order of the birth , perception of weight of oneself and having a disciplinary punishment or not, there isn't a noteworthy difference on the levels of their self confidence. But on the other hand, when the other variables of age, socio-economic status , perceived parental attitudes, academic success and perception of self-physical appearance are taken into consideration, it has been concluded that they all lead a significant change in the levels of their self confidence. At the end of the research, the findings are related with the psychology counseling and guidance, and suggestions for the other upcoming studies are discussed.

**Keywords:** Self-confidence, Adolescent, Life Goal, Positive Relations with Others

## GİRİŞ

İnsan kişiliğinin en temel özelliklerinden biri olan özgüven, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri sonucunda oluşan öznel bir olgudur. Bireyin davranışlarını etkiler ve dinamik bir yapıya sahiptir. Özgüven kalıtsal bir özellik değildir ve aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile kısacası birey yaşadıkça şekillenmektedir (Hambly, 2003; Göknar, 2010).

Özgüven kavramının pek çok tanımı yapılmıştır. Bireyin kendi yetenek, yargı, güç ve kararlarına güvenmesi olarak da tanımlanan özgüven (Felts, 1988:423) okul yaşamında, kişisel ve sosyal yaşamda önemli olan bir özelliktir. İç ve dış özgüven olarak ikiye ayrılmaktadır. Kendini sevme, kendini tanıma, kendine açık hedefler koyma ve pozitif düşünceyi içeren iç özgüven kavramı bireyin kendisinden memnun ve kendisiyle barışık olduğuna dair inançları ve bu konuda hissettikleridir. Dış özgüven de iletişim, kendini ifade edebilme, duygularını kontrol edebilmekle ilgilidir ve dışarıya karşı bireyin kendisinden emin olduğu şekilde verdiği görüntü ve davranışlardır. Bireyler hem iç hem de dış özgüveni farkında olmadan çoğu zaman kullanmaktadırlar. Sağlıklı iletişim kurabilmek için iç ve dış özgüvenin iyi dengelenmesi gerekmektedir. Özgüvenin temelinde insanın pozitif olma duygusu yatmaktadır. Eğer bir durumla ilgili negatif düşüncelerimiz ne kadar fazlaysa o durumla ilgili iş yapma kapasitemiz o oranda azalacaktır. Özgüven konusuyla hayattaki başarılarımız doğru orantılı olarak birbirini tamamlar (Lindenfield, 2004).

Bireyin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesi, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, kendisiyle barışık olması ve kendisini tanıyarak kendisini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgili olan özgüven, yüksek-düşük özgüven şeklinde olumlu veya olumsuz olabilir. Kişinin yüksek veya düşük özgüvenli oluşu bireyin hayatını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kendilerine güvenli, iyimser, mücadeleci, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık, başarıya güdüsü yüksek, sorumluluk sahibi, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma gibi özelliklere sahip kişiler yüksek özgüvenli bireylerdir. Bunun yanı sıra kendini başarısız ve değersiz görme, karar alma ve problem çözme becerisinde yetersizlik, aşırı rekabetçi olma eğilimi, çabuk etkilenme,

başkalarına bağımlı bir yaşantı sergileme ve kıskançlık gibi özellikler de düşük özgüvenli bireylerin özellikleri arasındadır. Düşük özgüven, mantık dışı inançların oluşmasına da neden olmaktadır ve bu durum bireyin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına olumsuz olarak yansımaktadır. Özgüvenin oluşumunda ve gelişiminde anne baba tutumları, akademik başarı, kendini değerlendirme ve çevre, zeka, fiziksel görünüm, cinsiyet önemli belirleyiciler arasındadır (Başoğlu, 2007).

Özgüven kavramı mutlulukla dolayısıyla yaşam amacı ile yakından ilişkili görülmektedir. Bireyin kendini gerçekleştirebileceği, tatmin edici bir hayat yaşayabilmesi için özgüvene sahip olması bir zorunluluk olarak görülmektedir. Özgüven diğer insanlarla iletişimde de kendisini göstermektedir. Özgüven düzeyi yüksek olan bireyler, diğer insanlarla daha samimi ve güvenilir ilişkiler geliştirebilmektedir.

Doğuştan getirilmeyen, dinamik bir süreç olan ve öğrenmelerle şekillenen özgüven fiziksel, bilişsel ve toplumsal alanda pek çok değişikliğin yaşandığı ergenlik döneminde de ergenin davranışlarının önemli belirleyicileri arasındadır. Ergenlik döneminde;

- Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedeni olumlu kullanmak
- Cinsel rolünü kabul etme ve bu role uygun davranışlar geliştirmek
- Her cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak
- Ana-babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek, kendisi ile ilgili önemli kararlar verebilmek.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapmak ve kendisine en uygun olan mesleği seçebilmek
- Evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak gerçekleştirilmesi gereken gelişim görevleri arasındadır (Aktuğ, 2006; Yiğit, 2010).

Gelişim çağına özgü gelişim görevlerinin zamanında yerine getirilmesi kişinin çevresi ile uyumlu bir ilişki kurmasına, başarısız her gelişim görevi ise kişiliğin uyumunda bir soruna ve güvensizlik durumunun oluşmasına neden olmaktadır. Gelişim

görevlerinin zamanında başarılmasına kişinin kendine duyduğu güven ve saygı, bunun yanında sosyal çevrenin kişiye sunacağı güven ve ön yaşantıların çeşitliliği önemlidir.

Pek çok gelişim görevini gerçekleştirmesi gereken ergenin özgüven seviyesi de başarılı kimlik gelişimi, bir sonraki gelişim görevlerini başarıyla tamamlaması, akademik başarısı, iletişim becerileri vb. hayatının pek çok alanı üzerinde etkilidir. Bu çalışmada da özgüven kavramının ergenin yaşamını etkileyen birçok faktörle olan ilişkisi üzerinde durulmuştur.

Araştırma kapsamında, ergenin özgüveni

- Sosyo-demografik özellikleri
- Lise türü
- Akademik başarısı
- Anne baba tutumları
- Fiziksel görünüm ve kilo algısı
- Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi
- Yaşam amacı düzeyi boyutlarıyla incelenmiştir.

Ergenlik döneminde özgüven düzeyini etkileyen değişkenlerin neler olduğunun ve özgüven düzeyini ne ölçüde etkilediğinin bilinmesinin eğitimciler, aileler ve ergenin kendisi açısından son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın ilk bölümünde öz güven ile ilgili kavramlar (benlik, benlik saygısı, öz-yeterlik, güven ve güvensizlik duygusu, özgüven) ve özgüven kavramına yönelik görüşler, özgüven oluşumunu etkileyen faktörler (ana baba tutumları, akademik başarı, kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi, zeka, fiziksel görünüm, olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri, sorumluluk ve diğer faktörler) ve ergenlerin gelişim dönemi özellikleri ele alınmıştır. Daha sonra ise, çalışmada ele alınan veriler değerlendirilmiş, sonuç bölümünde, çalışmada ulaşılan bulgular ortaya konmuştur.

## **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde özgüven düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi ve farklı lise türlerinde nasıl farklılaştığının incelenmesidir. Araştırmada aynı zamanda ergenlerde özgüven düzeyi ile psikolojik iyi olma alt ölçeklerinden “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “yaşam amacı” arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **Problem Cümlesi**

Ergenlerin özgüven düzeyleri “cinsiyet”, “yaş”, “anne-baba tutumu”, “sosyo-ekonomik düzey”, “lise türü”, “akademik başarı”, “fiziksel görünüm”, “kilo”, “yaşam amacı düzeyi” ve “diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi” açısından değişmekte midir ve özgüven düzeyi ile yaşam amacı düzeyi ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi arasındaki ilişki nedir?

## **Alt Problemler**

### **1. Ergenlerin özgüven düzeyleri çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?**

Ergenlerin özgüven düzeyleri;

- 1.a. cinsiyete,
- 1.b. yaşa,
- 1.c. öğrenim gördükleri lise türüne,
- 1.d. sınıf düzeyine,
- 1.e. kardeş sayısına,
- 1.f. kardeşler arası doğum sırasına,
- 1.g. algılanan sosyo-ekonomik düzeye,
- 1.h. algılanan anne-baba tutumuna,
- 1.i. disiplin cezası alıp almamaya,
- 1.i. kendilerini akademik olarak başarılı algılama sıklığına,



1.j. kendilerini fiziksel olarak iyi algılama sıklığına,  
1.k. kilolarını normalin üstünde algılama sıklığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

**2. Özgüven düzeyi düşük, orta ve yüksek olan ergenlerin yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

2.a. Özgüven düzeyi düşük, orta ve yüksek olan ergenlerin yaşam amacı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2.b. Özgüven düzeyi düşük, orta ve yüksek olan ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**3. Ergenlerde özgüven düzeyi ile psikolojik iyi olma alt ölçeklerinden “yaşam amacı” ve “diğerleriyle olumlu ilişkiler” arasında ilişki var mıdır?**

3.a. Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutlarından “ iç özgüven “ ile psikolojik iyi olma ölçeği alt ölçeklerinden “yaşam amacı” arasında ilişki var mıdır?

3.b. Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutlarından “dış özgüven” ile psikolojik iyi olma ölçeği alt ölçeklerinden “yaşam amacı” arasında ilişki var mıdır?

3.c. Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutlarından “iç özgüven” ile psikolojik iyi olma ölçeği alt ölçeklerinden “diğerleriyle olumlu ilişkiler” arasında ilişki var mıdır?

3.d. Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutlarından “dış özgüven” ile psikolojik iyi olma ölçeği alt ölçeklerinden “diğerleriyle olumlu ilişkiler” arasında ilişki var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

İnsanların özgüven düzeyleri ile psikolojik olarak sağlıklı olmaları arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine daha fazla güvendikleri, kendileriyle daha fazla barışık oldukları bununla birlikte diğer insanlarla daha rahat, sevecen ve samimi ilişkiler kurabildikleri ve duygularını kontrol etmede daha başarılı oldukları gözlenebilmektedir.

Bunun aksine özgüven eksikliği ise, kişinin kendinden şüphe duymasına, çoğu konuda kendisine güvenmemesine, eleştirilere karşı hassas olmasına, yalnızlık, depresyon, aşağılık duyguları yaşayabilmesine ve çevresi tarafından sevilmediğini hissetmesine neden olabilmektedir.

Yüksek düzeyde özgüvene sahip olmak bireylere bazı avantajlar sağlayabilmektedir. Öncelikle kendi yetenekleri hakkında pozitif ve gerçekçi anlayışa sahip oldukları için bu bireyler hayatta karşılaştıkları zorluklar karşısında hemen umutsuzluğa kapılmayan, zorluklarla baş edebilen, kendilerine saygı duyan, kendilerini kabul edilmeye değer, yararlı ve önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Ayrıca bu bireylerin, sağlıklı ilişkiler geliştirebildikleri için çevreleri tarafından kabul edilmeleri, takdir edilmeleri ve yalnızlık duygularından kurtulmaları mümkün olmaktadır. Yüksek düzeyde özgüvene sahip bireyler, karşı cinsle daha iyi ilişkiler geliştirebilmekte, gerek eğitim gerekse iş yaşamında daha da başarılı olabilmektedirler (Doğan, 2006).

Çocukluk döneminde kazanılmış veya kazanılamamış özgüven ergenlik döneminde kendisini hissettirebilmektedir. Kazanılmış özgüven varsa, ergen bu dönemi daha rahat ve kendine yeten özelliklerinin farkında olarak kolaylıkla geçebilecektir. Ancak özgüven henüz kazanılmamış ise genç, arkadaşlarının, çevresinin, ailesinin, okuldaki ortamın etkisinden ve üzerindeki baskısından kurtulamayabilir. Sürekli onların beklentilerine uyum sağlamak ve karşı çıkmak arasında savaş verecek olan gencin okul hayatını, özel yaşantısını ve aile ilişkilerini farklı zorluklar yaşayarak sürdürme riski olması yüksek görülebilir. Şöyle ki; ergen ya otoriteye karşı kendini güçlü ve güvende hissetmek için onlara karşı çıkar ya da kendini güvende hissetmek adına tamamen içine kapanmayı tercih edebilir. Ergenlik döneminde henüz kazanılamamış özgüven, ergenin benlik imgesine de zarar verebilmektedir.

Bireylerin benlik kavramları çevreleriyle olan etkileşimden ve bu etkileşimden gelen olumlu veya olumsuz geribildirimlerden oluşmaktadır. Benlik imgesinin beğenilmesi ve benimsenmesi ise ergenlik döneminde diğer dönemlere göre daha fazla önem kazanmaktadır. Yapılan birçok araştırmada benlik saygısının yaşamı anlamlandırmaya, fiziksel ve ruhsal sağlığa, bağımsız davranma becerisine, grup etkileşimlerine ve

eğitime olan etkisi açıkça görülmüştür (Pişkin, 2000; Çiğdemoğlu, 2006; Çankaya, 2007). Özgüveni yüksek olan bireyler çevreleriyle daha anlamlı ve etkin ilişkiler geliştirebilmekte her çeşit yapıcı iletişimi kolaylıkla kurabilmekte ve bunun sonucu sahip olacakları yüksek benlik saygısı da bu bireylerin psikolojik sağlıkları açısından daha iyi durumda olmaları açısından etkili olacaktır.

Ergenin benlik algısında hiç kuşkusuz aile büyük rol oynamaktadır. Daha sonra öğretmenleri, arkadaşları ve yakın çevresi benlik algısını güçlendirici ve zayıflatıcı birer etken olabilirler. Ancak ergeninde çocuklukta olduğu gibi özgüvenini etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler; cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, anne-baba tutumları, kardeş sayısı, ailede kaçınıcı çocuk olduğu, anne-baba eğitim durumu ve mesleği, ergenin devam ettiği okulun türü gibi değişkenlerdir.

Ergenlik döneminde özgüven düzeyini etkileyen bu ve benzeri değişkenlerin neler olduğunun ve özgüven düzeyini ne ölçüde etkilediğinin bilinmesi eğitimciler, aileler ve ergenin kendisi açısından son derece önemlidir.

Bu çalışmada ergenlerdeki özgüven düzeyini etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesiyle, belirlenen bu değişkenleri olumsuz etkileyebilecek aile ve okul ortamlarının değiştirilmesine ve yeniden oluşturulmasına ayrıca bu değişkenlerin etkisinin göz önünde tutulduğu yeni eğitim ortamlarının hazırlanmasına bu araştırmanın katkı sağlayabileceği düşünölmektedir.

Özgüvenin, insanın psikolojik sağlığı açısından son derece önemli bir konu olduğu ve özellikle ergenlik döneminde giderilmeyen özgüven eksikliğinin yaratabileceği olumsuz sonuçların ileride telafisi olmayan sıkıntılar doğurabileceği açıktır. Özgüven düzeyi ergenin fiziksel ve ruhsal sağlığını, yaşam amacını ve diğer insanlarla ilişkilerini etkilemektedir. Bu çalışmada, ergenlikte özgüven düzeyi ile “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “yaşam amacı” arasında ki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada aynı zamanda, ergenlikte özgüven düzeyini etkileyen çeşitli değişkenlerin belirlenmesi ve farklı lise türlerinin ergenin özgüveni üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun bilinmesi de amaçlanmıştır.

Ülkemizde daha önce özgüven düzeyi ile “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “yaşam amacı” arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın yapılmamış olması, bu konuda yapılan ilk çalışma olması bakımından araştırmayı önemli kılmaktadır.

Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde özgüvenin ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan ölçeğin Rossenberg (1965) tarafından geliştirilen benlik saygısı ölçeği olduğu görülmektedir. Ancak bu ölçek özgüvenden çok özsaygının ölçümüne yöneliktir. Oysa ki, özsaygı kavramı özgüvenle yakından ilişkili olmasına rağmen, ondan farklı bir kavramdır. Bu iki kavram arasında ki en temel ayrım, benlik saygısının pasif karakterde olmasıdır. Başka bir ifadeyle benlik saygısı, bireylerin kendine ne kadar değer verdiğiyle ilgiliyken; özgüven, bireylerin herhangi bir şeyi ne kadar iyi yapabildiğine dair inançlarıyla ilgilidir (Akt., Akyıldız, 2010).

Bu araştırmada, Akın (2007) tarafından geliştirilen ve öğrencilerin özgüven düzeylerini geçerli ve güvenli bir şekilde test edebileceği düşünülen özgüven ölçeği kullanılmıştır.

### **Sayıtlar**

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine verilen veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırma da incelenen ergenlerin özgüven düzeyi, Özgüven Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma da incelenen diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri, Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma Kocaeli ili, İzmit ve Kartepe ilçelerinde üç farklı lise türünde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar benzer koşullara sahip öğrencilere genellenebilir.

## **Tanımlar**

### **Özgüven**

Özgüven davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olup, bireyin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, değerinin farkına varması, kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004).

### **Ergenlik**

Ergenlik dönemi erinlik ile başlayan ve kimliğin kazanılması ile sonlanan çocuklukla genç yetişkinlik arasında bir dönemdir. 12-22 yaşları arasını kapsayan fiziksel, psikolojik ve sosyal bir gelişme ve olgunlaşma sürecidir (Aktuğ, 2006).

### **Psikolojik İyi Olma**

Bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, verimli kişiler-arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili bir kavramdır. Ayrıca bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, diğer bireylerle etkili iletişim kurabilmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yaşamın anlam ve amacına ilişkin farkındalık sağlaması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır (Ryff & Keyes, 1995).

### **Yaşam Amacı**

Bireylerin yaşamları boyunca uzun vadede ya da kısa vadede ulaşmayı istedikleri ve bu istekleri için çaba sarf ettikleri; bireyler için anlamlı olan ve içerisinde kişisel gelişim, maddi kazanç, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk, bireysel farkındalık gibi unsurları barındıran hedeflerdir (Aydiner, 2011). Diğer bir ifadeyle, bireyin geçmiş ve şimdiki

yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanması, geçmişini ve mevcut konumunu anlamlı olduğunu hissetmesi ve amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunarak kendini yönetmesini değerlendirmesidir.

### **Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**

Bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler-arası ilişkiler kurması, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması, sevebilme becerisine sahip ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olmasıdır (Akın, 2009).

## **BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR**

### **1.1. Özgüven İle İlgili Kavramlar**

Özgüveni daha iyi anlamlandırabilmek için özgüven ile ilgili olan kavramların irdelenmesi gereklidir. Bu bölümde özgüven ile ilgili olduğu düşünülen kavramlardan bahsedilmektedir. Bu kavramların en başında “öz (benlik)” kavramı vardır.

#### **1.1.1. Benlik ( Öz )**

Psikoloji literatüründe “self” sözcüğü olarak ele alınan kavram, dilimizde “benlik” veya “öz” sözcükleriyle ifade edilmektedir. Köknel (1984), benlik kavramını insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak tanımlar.

Lawrence (1988), benlik kavramını bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlar (Akt., Pişkin, 2000:104). Benlik, bireyin doğumuyla birlikte kendisi ve çevresiyle etkileşimi sonucu edindiği yaşantıları ile oluşan, kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimidir (Yenidünya, 2005).

Benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanabilir. Benlik, bireyin kim olduğu konusundaki düşüncelerinin ve kendi hakkındaki değerlendirmelerinin tümüdür. Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Benlik, bireyin kendisine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak da tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2006:113).

Benlik, kişinin kendisini zihninde temsil ediş biçimi olarak açıklanabilir. Benlik, kişinin kendisiyle ilgili algılamalarının, kişisel atflarının, sosyal rollerinin, geçmiş yaşantılarının ve gelecekte beklenenlerinin tamamının zihninde oluşturduğu ben kavramı olarak da değerlendirilebilir. Benlik kavramı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal

olmak üzere üç boyuta sahiptir ve bireyin psiko-sosyal gelişimi sırasında şekillenir (Akt., Bilgin, 2001).

Benlik kavramı ideal benlik, benlik imgesi ve benlik saygısını içine alan genel bir kavramdır. Benlik kavramı, bireyin kendi kimliğinin farkında olmasıdır. Benlik imgesi, bireyin ne olduğunu, ideal benlik bireyin olmayı arzu ettiği benini, benlik saygısı ise bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin bireyin duygularını içerir (Pişkin, 2000:142).

Rosenberg, benlik kavramı ve ego kavramının birbirinin yerine kullanıldığını vurgulamaktadır. Dilimizdeki kullanımına bakıldığında benlik kavramının ego anlamında da kullanıldığı dikkati çekmektedir. “Ego” benliğin psikolojik süreçler ile ilgili kısmı; “benlik” ise doğuştan getirilen potansiyel, yapı ve yaratılış yani özdür (Kocaarslan, 2009:25). Benlik kavramının gelişimi dinamik bir süreçtir. Bu yüzden benlik gelişimi doğumla başlar ve bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişmeler benliğin oluşumunu etkiler (Mutluer, 2006:6).

Benlik, bireyin kendisini algılayış biçimidir. Kişinin kendisine nasıl bir değer biçtiği, kendisi ile ilgili olarak, kafasında oluşturduğu görünüm onun benliğini oluşturur. Bu görünüm kalıtsal özelliklere bağlı değildir, anne babanın, çocuklarına karşı davranışları ile ilk şekillerini almaya başlar. Benlik gücünün yeteri kadar gelişebilmesi ve özgüvenin oluşabilmesi için, anne baba ve çocuk arasında olumlu bir iletişim kurulması gerekir (Kasatura, 1998).

Bireyler benlik kavramları doğrultusunda davrandıklarında, kendilerini güvenli ve yeterli hissederler. Davranışları, kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve bireyler istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir. İnsanoğlu, benlik kavramına uygun ve tutarlı bir biçimde davranma eğilimindedir. Bireylerin benlik kavramları öğrenmeler ve çevreyle ilişki kurma yolu ile oluşur, olgunlaşma ve yeni öğrenmeler sonucu değişip gelişebilir (Kulaksızoğlu, 2006:114).



Benlik algısının çarpıtıldığı durumlarda ise özsaygı ve özgüven gerçekçi olmaz. Kendisini her yönden mükemmel gören ve kıskanıldığını sanan bir kişide benlik algısı yüksek olabilir. Bu bireylerdeki benlik saygısı sahte benlik saygısıdır. Bu durumun tam tersi de mümkündür. Benlik algısı düşük olan bireylerde de benlik saygısının düştüğü görülebilir. Her iki durumda da benlik kavramının çarpıtılması ve gerçekçi olmayan özsaygı ve özgüven söz konusu olmaktadır (Yörükoğlu, 1998:105).

Benlik gelişiminde özellikle anne babanın tutum ve davranışları çok önemlidir. Eğer anne babanın benlik algısı olumluysa, çocuklarının da benlik algısının olumlu olacağı söylenebilir. Çocukların benlik algısı ebeveynlerinin sevgisi ile geliştirilebilir. Aynı şekilde okul yaşantısı ve ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde atlatılması da bireyin benlik algısını olumlu yönde etkileyecektir (Mutluer, 2006:6).

Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Kendi duygu ve düşüncelerimizle olan iç diyaloglarımızdan ya da başkalarıyla etkileşimlerimizden ortaya çıkan benlik, disiplin ve sevgi yoluyla anne babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşlılardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantısından ve başka bir yığın olaydan etkilenir. Buna karşılık benliğimiz, ruh ve beden sağlığımızı, diğerleriyle ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir (Gander ve Gardiner, 2010).

Özoğlu (1976)'na göre benlik kavramı bireyin "algıladığı benliği", başkalarının onu nasıl değerlendirdiklerine dair inanışlarını içeren "başkalarının gözündeki benliği" ve gelecekte olmak istediği "ideal benliği" olarak üçe ayrılabilir (Akt., Kulaksızoğlu, 2006:113).

İdeal ve gerçek benlik kavramı, benlik kavramını anlamada çok önemli bir role sahiptir. İdeal benlik kavramı olmak istediğimiz yolu betimler. Gerçek benlik kavramı ise olduğumuza inandığımız yola işaret eder. Bazı insanlar için gerçek ve ideal benlik kavramları oldukça yakınken, diğerleri için bu ikisi arasında büyük farklılıklar olabilir. Bu iki kavram arasında yakınlık varsa bireyin iyi bir benlik kavramına sahip olduğu söylenebilir. Bazı insanlar kendileri olmaktan mutludurlar fakat bireyin kendini gördüğü

yön ile olmak istediği yön arasında büyük farklılıklar varsa o bireyin zayıf benlik kavramına sahip olduğu söylenebilir. Bu tür insanlar buldukları durumdan hoşnut değildir (Kaya ve Saçkes, 2005:3).

#### **1.1.1.1. William James Benlik Kuramı**

Literatür incelendiğinde benlik ve benlik saygısı kavramlarını ele alan ilk psikoloğun William James olduğu görülmektedir. James, benliği kişinin kendisi olarak tanımlar. Benliğin, kişinin kendisinin sayabileceği her şeyden oluştuğunu söyler. Yani kişinin vücudu, özellikleri, yetenekleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları ve ailesi gibi. James'e göre benlik "özne ben" ve "nesne ben"den oluşur. Özne ben bireyin kendini algılama biçimi, kendi özelliklerini nasıl değerlendirdiğidir. Nesne ben ise bireyin başkaları tarafından bilinen yönüdür (Akt., Çiğdemoğlu, 2006:30).

William James'e göre benliğin dört yönü vardır ve insanlar kendilerini bunlardan biriyle ya da birkaçıyla tanımlarlar.

- 1) Maddesel Benlik ( Material Self )
- 2) Sosyal Benlik ( Social Self )
- 3) Ruhsal Benlik ( Spritual Self )
- 4) Saf Ego ( Pure Self )

Maddesel benlik; kişinin kendisini sahip olabildiği şeyler olarak görmesi ve algılamasıdır. Vücudu, arabaları, elbiseleri gibi. Sosyal benlik; kişinin sosyal yaşamı içinde taktığı pek çok maskeye uygun olarak davranmasıdır. Ruhsal benlik; bireyin sahip olduğu yetenekler, ilgiler ve tutumlar ile kişinin bunları kendisince derecelendirme biçimleridir. Saf ego ise bireyin sahip olduklarından kendisini ayırabilmesidir (Özdoğan, 2005:123-125).

### 1.1.1.2. Rogers Benlik Kuramı

Benlik kavramı Carl Rogers'ın geliştirdiği "Fenomenolojik Benlik Kuramında" önemli bir yer tutar. Bu kurama göre her birey kendisinin merkez olduğu bir evrende yaşar. Herkesi etkileyen kesin gerçekler yoktur. Herkesin kendisine özgü gerçek olan olguları vardır. Bireyler çevrelerini nasıl algılıyorlarsa, ona göre davranırlar. Algılanan çevre birey için gerçek çevredir. Herkes için gerçek kendine özgüdür. Bireylerin birbirinden farklı tepkiler göstermeleri çevrelerini farklı olarak algılamaları ve farklı yorumlamaları, farklı kişilik ve benlik sahibi olmalarındandır (Kulaksızoğlu, 2006:113).

Rogers'ın kişilik kuramında benlik kavramı, bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantılarını, işlerliği olan ve iletişime elverişli sembollerle ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani benlik kavramı, bireyin genelleşmiş terimlerle ifade edilen benliğidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005:99).

Carl Rogers insanın doğduğu andan itibaren mutluluğu aradığını ve potansiyellerini gerçekleştirme çabasında olduğunu savunmaktadır. Rogers'a göre kişinin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, kanaatlerini, algılamalarını içerir ve kişinin kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci iyi ya da kötü olabildiği gibi her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Bir insan kendini yetenekli olduğu halde yeteneksiz veya yeteneksiz olduğu halde yetenekli zannedebilir. Ancak her insan daha gelişmiş ve daha olumlu bir benlik geliştirme çabasıdadır. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları daha güçlü ve olumludur (Cüceloğlu, 2003:428).

Rogers'a göre benlik, insanın kendine ilişkin algılamalarının düzenlenmiş şeklidir. İnsan ne kadar değişirse değişsin, yine de kendisinin aynı insan olduğuna dair içsel bir bilince sahiptir. Rogers'a göre, benlik kavramı, insanın hareketlerini kontrol eden bir yapı da değildir. Davranışları düzenlemez, bireyin mevcut bilinçli algılarını sembolize eder. Deneyim ve algıların bileşiminden oluşan benlik bilinçlidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005:112).

Rogers (1983)'a göre özgüvenin gelişmesi için bireyin kendisini ve çevresini koşulsuz olarak sevmesi, affedici olması sağlıklı bir temeldir. Rogers'ın benlik kuramında organizmanın gelişmesi "öz" ün gelişmesini kapsar. Öz kavramının oluşması için çocuğun kendi varlığının diğerlerinden farklı olduğunu anlaması gereklidir (Kocaarslan, 2009:26).

Benliğin yapısı, çevre ile olan, özellikle çevredeki belli insanlarla (anne, baba, arkadaş gibi) olan etkileşim sonucu şekillenir. Benlik kavramının gelişimi bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayışına bağlıdır. Yaşantıları algılamada diğer insanların kendisi hakkındaki görüşleri önemli yer tutar. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumları önemlidir. Çocuk bu kişilerin kendisine değer verdikleri davranışları benimser, bu kişilerin değer vermediği davranışlardan kaçınır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:113).

### **1.1.1.3. Maslow Benlik Kuramı**

Benlik kavramını ve benlik saygısını kendini gerçekleştirme fikri çerçevesinde ele alan Maslow, bireyin ihtiyaçlarını beş grupta toplayarak bir ihtiyaçlar hiyerarşisi kurmuştur. Bu ihtiyaçlar:

1. Temel fizyolojik ihtiyaçlar
2. Güvenlik ihtiyacı
3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı
4. Saygı ve statü ihtiyacı
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak ifade edilmiştir.

Maslow'a göre birey, alttaki bir ihtiyacı gidermeden bir üst düzeye çıkamamaktadır. Buna göre bir insanın benlik saygısını geliştirebilmesi için öncelikle alttaki ihtiyaçlarının giderilmesi aynı zamanda kabul görüp, koşulsuz sevilmesi gerektiğini belirtmiştir (Akt., Kocaarslan, 2009:26-27).

### 1.1.2. Özsaygı ( Benlik Saygısı )

Benlik saygısı kavramı birçok araştırma ve yayında özgüven kavramıyla anlamsal bağdaşıklık göstermektedir. Psikoloji literatüründe “self esteem” olarak ifade edilen benlik saygısının, bu araştırmanın kapsamı gereği irdelenmesinde yarar vardır.

Benlik saygısı, bireyin kendine saygı duyması kadar, kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini onaylaması ve değerli bulmasıdır (Yörükoğlu, 1990). Özsaygı, bireyin özünü bir nesne olarak ele alıp onu değerlendirmesi sonucunda kendisi hakkında vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Benlik saygısı, öz saygı, kendine saygı gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, kendini önemli görme, kendini kabul gibi kavramlarla betimlenen ya da bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir (Kuzgun, 2009).

Kulaksızoğlu (2006:115)'na göre benlik saygısı (özsaygı), bireyin benliğini beğenme derecesidir. Benlik saygısı benliğin duygusal yanıdır. Coopersmith'e göre özsaygı bireyin kendi benliğine yönelik yaptığı ve alışkanlık olarak sürdürdüğü değerlendirmesidir. Bireyin kendi benliğini onaylayan ya da onaylamayan tutumları ile bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmaması özsaygı düzeyini belirler. Özsaygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz görme eğiliminde olup çoğu zaman kendilerini çaresiz ve zayıf olarak algırlar. Yüksek özsaygıya sahip bireyler ise sosyal ortamlarda daha aktif rol oynamakta ve kendilerini daha etkili şekilde ifade etmektedirler (Çiğdemoğlu, 2006:31-34).

Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz olabilir, yani statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olması olaylar karşısındaki duygularını ve davranışlarını farklı yönlerde etkiler (Sivribaşkara, 2003).

Rosenberg, özsaygıyı benliğe yönelik olumlu ya da olumsuz tutum olarak tanımlamaktadır. Ayrıca benlik saygısını bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi

yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğer tutmaktadır. Rosenberg'e göre yüksek düzeyde özsaygı, bireyin kendisini beğenmesi değil, kendini değerli hissetmesidir. Düşük özsaygı ise bireyin kendisini değersiz hissetmesidir (Çiğdemoğlu, 2006:34-36).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı oldukları, daha bağımsız davranabildikleri, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, grup etkileşimlerinin daha fazla olduğu, yaşamı daha anlamlı buldukları, daha iyi öğrenci oldukları, daha az kaygılı ve depresif oldukları, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı istedikleri görülmektedir (Yavuzer, 2002).

Düşük özsaygıya sahip bireyler ise kendilerini yetersiz ve değersiz görürler. Kendilerine ve diğer insanlara güven duymazlar ve insan ilişkilerinde yetersizlik gösterirler. İncinme kaygısıyla yakın ilişkiye girmezler, sevgi ve dostluk ilişkilerinden kaçınırlar. Kaygı düzeyleri oldukça yüksektir (Çetin, 2008:32).

Özsaygı, algılanan benliğin beğenilip benimsenmesi sonucu oluşur. Özsaygı aynı zamanda bireyin yeterliliğine, önemliliğine, başarısına ve kendi değerine ilişkin inandığı ölçüdür. Kişinin kendisine ilişkin takındığı tavır ve tutumla belirlenen değerliliğin kişisel bir yargısıdır. Özsaygı bireyin kendi kişiliğine karşı geliştirdiği olumlu tutumu ifade eden, özgüven ve kendini kabul ile de binişik bir kavramdır (Akkuş, 2005).

Genel olarak benlik saygısı bireysel becerinin bir fonksiyonu olarak görülmektedir. Bu anlayışa göre benlik saygısı, kendine saygı, kendine güven ve yeterliliğin bir bileşimini içerir. Bu anlamda benlik saygısı yeterlik ve başarıdan türer ki bu da daha fazla başarıya yol açar. Benlik saygısı, yaptıklarımızın, düşündüklerimizin ve hissettiklerimizin, kendimizin ve çevremizdekilerin yaşamı üzerinde etkili olduğuna yönelik bir inançtır (Kaya ve Saçkes, 2005:2).

Benlik saygısı özellikle ergenlik döneminde önem kazanan bir boyuttur. Bu dönemde geliştirilen benlik saygısının düşük olması, daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine neden olabilmektedir. Bu durumda içe kapanma ya da saldırgan türde davranışlara yol açabilmektedir (Temel ve Aksoy, 2001:23).

Ergenlik döneminde birey kendi kendini daha fazla yargılamaktadır. Bununla birlikte bazı ergenlerin özsaygıları olumsuz etkilenebilir. Kimlik karmaşasının yaşandığı bu geçiş döneminde, benlik saygısında da dalgalanmalar yaşanabilir.

Ergenlik döneminde, ergenin kendisi için önemli olan etkileşimleri benlik saygısı üzerinde çok önemli rol oynamaktadır. Ergenler için önemli olan kişiler, ana babaları, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Ergenler, fiziksel, sosyal ve duygusal alanlarda büyük değişiklikler yaşadıklarından, benlik saygısının gelişimi açısından kritik bir dönemdedirler. Ergenler, önem verdikleri kişilerden gelen geri bildirimlere göre benlik saygılarını geliştirirler. Özellikle akran ilişkileri, bu dönemde daha önceki gelişim dönemlerine göre daha önemli hale gelir. Aileden gelen bilgi ve desteğin çok önemli görülmediği bu dönemde, ergenler benlik saygılarının gelişebilmesi için akran ilişkilerinden gelecek yeni desteğe ihtiyaç duyarlar (Akt., Doğru ve Peker, 2004).

### **1.1.3. Öz-yeterlik**

Özgüven ve öz-yeterliğin literatürde birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar özgüven ve öz-yeterliğin farklı, ancak kavramsal anlamda birbirine yakın olduğunu, özgüvenin alana özel veya genel olabileceğini öz-yeterliğin ise alana özel olduğunu ileri sürmüştür (Akın, 2007:166).

Özgüven ve öz-yeterlik kavramları genelde birbirine karıştırılsa da aslında aralarında fark vardır. Öz-yeterlik kişinin kabiliyetlerini değerlendirmesidir. Özgüven ise sahip olunan kabiliyetin duyumsanmasıdır (Say, 2005:22).

Öz-yeterlik Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramında öne çıkan önemli bir kavram olup, bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin bireysel yargılarıdır (Derbedek, 2008:36).

Öz-yeterlik, kişinin bir işi başarıyla yapmak için gerekli becerilere sahip olduğu konusundaki inancıdır. Diğer bir deyişle öz-yeterlik, bireyden beklenen rolleri, bireyin oynama gücüdür (Varol, 2007:7).

Öz-yeterlik, verilen işteki belli bir görevi yerine getirebilmek için bir kişinin kendi yeteneklerine olan inancını ifade eder (Akt., Kesgin, 2006:12). Poyraz'a (2000) göre öz-yeterlik bir kişiye, belirli bir rolü oynayabilme gücünü kazandıran özelliklerin varlığı veya kişinin bu rolü oynayabilmesini engelleyen özelliklerin yokluğudur.

Genel anlamda, bireyin sahip olduğu yeterliliklerini, bir görevin gereklerini yerine getirebilmek açısından ne düzeyde yeterli gördüğü, öz-yeterlik inancı olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç, bireyin yeterliliklerine dair yaptığı kapsamlı bir değerlendirme ve yargının neticesinde oluşur. Birey, içinde bulunduğu ortamın gerekliliklerine cevap verebilmek için sahip olduğu yetenekleri ve becerilerini, kişilik özelliklerini, bilgi ve deneyim düzeyini, motivasyonunu, kısacası yeterliliklerini irdeler. Bir görev, faaliyet ya da durum için yeterli olduğuna inanırsa, harekete geçebilir. İşte kişinin yeterlilikleri ile ilgili bu inancı, "öz-yeterlik" inancıdır ve bu açıdan bakıldığında, son derece önemli bir güdüleyici olabilir (Kesgin, 2006:14).

Pajartes'e göre öz-yeterlik inancı, insanların düşünce biçimlerini ve duygusal tepkilerini etkilemektedir. Yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireyler, zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalarla karşı karşıya kaldıklarında daha rahat ve verimli olabilirler. Düşük öz-yeterlik inancına sahip kimseler ise yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inanırlar (Akt., Derbedek, 2008:37).

Öz-yeterlik inancı bireyin başarısını etkileyen önemli bir etmen olarak belirtildiği için öğrencilerinde öz yeterliklerinin yüksek olmasının onların başarısını artırması beklenir. Öğrencilerin başarılı olabilmesi için bilgiyi öğrenme yeterliklerine inanmaları gereklidir.

Eğitimde birçok özel etkenin öğrenmenin gerçekleşmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları; ilgi, motivasyon, tutum, problem çözme becerisi, özgüven ve öz yeterliktir. Bu becerilerin yüksek düzeyde olması başarıyı artırır, düşük düzeyde olması ise başarıyı azaltır. Çünkü bireyler kendilerine güven duyduklarında ve yeterli olduklarını hissettiklerinde, öğrenme sürecinde kendilerini daha iyi hissederler ve böylece yüksek düzeyli öğrenme meydana gelir.



Öz-yeterlik hissi ne kadar güçlü olursa, o kişide o kadar çok çaba, ısrar ve direnç olacaktır. Öz-yeterliğe yeterince sahip olmayan bireyler, olayların görüldüğünden zor olduğunu düşünür ve her şeye dar bir görüş açısından bakarlar ve karşılaştıkları problemleri çözemezler. Fakat öz-yeterliği yüksek olan bireyler zor işlerde ve olaylarda rahatlık duygusu içinde daha güvenli ve güçlü olurlar (Akt., Kesgin, 2006).

## **1.2. Güven ve Güvensizlik Duygusu**

Son yıllarda üzerinde birçok çalışma yapılan ve birçok faktörle ilişkileri ölçülen kavramlardan biri “güven” kavramıdır. Güven kişilerarası ilişkileri etkileyen önemli bir kavramdır. Bu nedenle eğitim psikologlarının çalışma alanlarından biri olmuştur.

Maslow (1996:116), insanları hayvanlardan ayıran güvenlik, ait olma, saygı gibi yüksek düzeyli ihtiyaçlarının olduğunu ve bu ihtiyaçların ise ancak gerekli kültürel koşulların sağlandığı ortamlarda karşılanabileceğinden bahseder. Maslow, güveni fizyolojik ihtiyaçlardan sonra ikinci temel ihtiyaç olarak belirtmiştir. Ona göre açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından hemen sonra bireyin kendini güvende hissetme ihtiyacı gelmektedir.

Erikson, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için temel olan birçok ön koşul içerisinde temel güven duygusunun da olduğunu ifade eder. Ona göre temel güven duygusu, yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerden çıkarılan ve diğer insanlara yönelik yaygın olan tutumlardır. “Güven” kavramı, bireyin kendisine olan güven duygusunun yanı sıra diğer insanlara olan temel güven duygusunu ifade eder (Akt., Arslan, 2008:24).

İnsanda güven duygusu bebeklik yaşamıyla başlar. Özellikle yaşamın ilk yılı bebeğin güven duygusunun geliştirebilmesi açısından önemlidir. Zaten ilk yıl aynı zamanda güven ya da güvensizlik evresi olarak da bilinir (Göknar, 2010:92).

Anne-çocuk arasındaki ilişki, çocuğun hem çevresini, hem kendi benliğini algılamasında ve değerlendirmesinde en önemli etkendir. İhtiyaçları uygun bir şekilde

karşılanan çocuk, kendi benliğini değerli bir varlık olarak algılar. Çevresini de değer veren, güvenilir bir çevre olarak değerlendirir. Böylelikle güven duygusunun temeli atılmış olur. Çocuktaki güven duygusu ve ona bağlı öğrenme eğilimi, bebeğin sevgi ve ilgi başta olmak üzere tüm ihtiyaçlarının annesi tarafından zamanında karşılanmasıyla doğrudan ilişkilidir (Yavuzer, 2004:117).

Erikson, bebeklik deneyimlerinden oluşan güvenin toplamının, verilen yiyeceklerin ya da sevgi gösterilerinin niceliğine değil, daha çok anneyle olan ilişkinin niteliğine bağlı olduğunu düşünmektedir. Bir yandan bebeğin bireysel gereksinimlerinin duyarlı bir bakımla karşılanması, öte yandan bebeğe, kültürünün yaşam biçiminin güvenilen çatısı içerisinde güvene değer bir kişi olduğuna ilişkin güçlü bir duygunun verilmesi güven duygusunu oluşturur (Akt., Arslan, 2008:25).

Bebekte güven duygusunun varlığı, annesinin yanında olmadığı anlarda aşırı bunaltıya kapılmamasıyla kendini belli eder. Annenin geçici yokluğuna dayanabilmesi için bebeğin, annesinin geri döneceğine ve kendisine bakmayı sürdüreceğine güven duyması gerekir. Bebek aynı zamanda annesinin yokluğunda kötü bir şey olmayacağına güven duyması ve bu güvenin annesi tarafından paylaşıldığını hissetmesi de söz konusudur. Yaşamın bu ilk yakın ilişkisinden çıkarılan temel güven duygusu, yakın ilişkilerin sağlığına güven biçiminde ileriki yıllara taşınır (Dereboy, 1993).

Erikson bireyin diğer insanlara güvenme durumu ile yaşamın ilk yıllarında geçirilen deneyimler arasında ilişki kurmuştur. Ona göre dünyaya gelen insanın yaşadığı ilk karmaşa güvene karşı güvensizliktir. Dünyaya gelen bebeğin ihtiyaçlarının yakın çevresi tarafından karşılanma durumu bebekte insanlara karşı güven veya güvensizlik oluşturmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında hayatta kalabilmek için bağımlı olduğu ana-babasının ya da onların yerine geçen kişilerin bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamamaları, bebekte insanların güvenilir ya da güvenilmez oldukları biçiminde bir duygunun yerleşmesine yol açmaktadır. Bebek ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda çevresindeki insanlara güvenmemeyi öğrenecek ve bu duyguyu tüm insanlara genelleyecektir (Can, 2002:122).

Çocuğun güven duygusu kazanabilmesi için, tamdıklık, tutarlılık ve süreklilik olmalıdır. Örneğin çocuğa bakan kişi sık sık değişmiyorsa, davranışlarında tutarlılık ve süreklilik varsa çocuğun güven duygusu edinmesi kolaylaşmaktadır (Bacanlı, 2004:88).

Bebeğin ilk yıllarda güven duygusu geliştirmesi için gerekli özellikler, sonraki yaşlar içinde geçerlidir. Temel ihtiyaçların karşılandığı, açık iletişimin bulunduğu, davranışlarda tutarlılık ve süreklilik olan insanların oluşturduğu toplumda yaşayanlar kendilerini güvende hissederler.

Güven oluşturmak kolayca başarılabilecek bir şey değildir. Birey, etkileşime girdiği kişilerden ve ortamdan etkilenecek güven duygusunu geliştirir. Bu ise sürekli özen, çaba ve sorumluluk demektir.

Covey (2006:217-227)'e göre güven oluşturmak isteyen kişilerin sorumlulukları şunlardır:

- 1- Bireyi anlamak
- 2- Verilen sözleri tutmak
- 3- Beklentileri netleştirmek
- 4- Kişisel bütünlük sergilemek
- 5- Özür dilemek
- 6- Küçük şeylerle ilgilenmek

Güven düzeyi yüksek olan toplumsal ilişkilerde, iletişim rahat, çabuk ve etkili olur. Güven düzeyi azaldığında ise, söylenen her kelimeye dikkat etme, lafı tartma, politika yapma gibi bireyi yıpratıcı durumlar oluşur (Akbaş, 2005).

Güven ya da güvensizlik duygusu çocukluktan itibaren hayatın her evresinin farklı alanlarında etkisini gösterir. Kimi insanlar yaşamın bazı alanlarında kendine güvendikleri halde bazı alanlarda son derece güvensiz olabilmektedirler. Örneğin okul başarısında, mesleğinde ya da işinde kendine güvendikleri halde insanlar arası

iletişimlerde, sosyal ilişkilerde, evlilik ve cinsellik gibi konularda yeterli güven duygusundan yoksun olabilmektedirler (Gökner, 2010:10).

İnsan hayatında güven duygusunun yeri ve önemi her zaman çok büyüktür. Bu duygunun eksikliği(güvensizlik) kişiyi huzurlu, başarılı ve mutlu bir yaşantıdan alıkoyar. Güvensizliğin açtığı boşluğu doldurmak ya da herhangi bir biçimde telafi yoluna gitmeye çalışmak çok güçtür hatta imkansızdır. Bu boşluk ancak kişinin kendine olan güven duygusunun geliştirilmesiyle doldurulabilir. Eğer kişinin kendisiyle olan ilişkisi kuvvetli ve sağlıklıysa dış dünya karşısındaki varlığı, etkisi ve gücü o denli yüksek olur ve kişi, yeterlilik duygusu içinde kendine güvenir. Ancak kendisiyle olan ilişkisi zayıf ve sağlıksızsa dış dünya karşısında güçsüz, etkisiz ve çaresiz kalarak yetersizlik duygusu içinde kendine güven duygusunu yitirir (Gökner, 2010:10).

### **1.3. Özgüven**

Bu bölümde özgüven kavramıyla ilgili tanımlara, düşük ve yüksek özgüvene sahip bireylerin özelliklerine, kuramsal açıdan özgüven kavramına yönelik görüşlere ve özgüven oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

#### **1.3.1. Özgüvenin Tanımlanması**

Kişiliğe ilişkin benzer olguların literatürde çok değişik sözcüklerle (self-perception, self-concept, self-image, self-acceptance, self-confidence, ego strength, self-esteem vb.) ifade edilmesi ve çok sayıda tanımının olması bu olguya ilişkin bir kavram karmaşasının varlığına işaret eder. Psikolojide, çalışmalarını kişilik konusunda yoğunlaştıran araştırmacılar değişik akımların etkisi ile bu kavramı açıklamaya çalışmışlardır. Yapılan tanımlar, kişiliğin bütüncül bir tarifi olmaktan çok, tarif edenin yakın olduğu psikolojik ekol ve öznel teorilere dayanmaktadır (Soner, 1995:20-21).

Feltz (1988:423), özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır.

Bandura (1997)'ya göre özgüven “bireyin kendisini değerli hissetme yargısıdır”. Hambly (2003:9), ise özgüveni kişinin kendi yeteneklerine kesin inancı olarak tanımlamıştır.

Özgüven davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olup, bireyin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, değerinin farkına varması, kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004:111).

Akagündüz (2006), özgüveni bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesi, bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması şeklinde tanımlamıştır.

Covington'a göre özgüven; başarısızlıktan kaçınarak, başarılı olmaya eğilimi sağlayan, sosyal kabul ve değersizlik hissine karşı geliştirilen bir içsel ihtiyaçtır. Diğer bir ifadeyle özgüven, bir kimsenin bir olayın üstesinden gelmekteki yetisi ve başarısı olarak algılanmaktadır (Kocaarslan, 2009:19).

Pervin ve John (2001:184), özgüvenin bireysel durumlara özgü veya geçici bir tutum olmadığını, aksine genel bir kişilik özelliği olduğunu belirtir. Gökner (2010:9)'a göre özgüven kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir.

Özgüven duygusu kişinin yaptıklarının onaylanması ile oluşan ve kişide zorlukları, yaşamda karşılaşılabilecek problemleri kendi iç kaynaklarına, kendi gücüne, kendi yeteneğine ve kendi zekasına dayanarak aşabileceği yolundaki düşüncesidir (Sayar, 2003:8-9). Koç ve Gün (2006:122)'e göre özgüven, doğuştan gelmeyen, yaparak kazanılması gereken, hayatta karşılaşılan sorunlarla baş edebilme yeteneğidir.

Kişinin kendini algılayışı; kişinin tutumları, sosyal ilişkileri ve yeteneklerine olan inancıyla bütünleşmektedir. Buna göre özgüven “organize edilmiş, çok yönlü,

hiyerarşik (kademeli), azimli, gelişimsel, değer biçilen ve ayırt edilebilen” bir özelliktir (Akt., Kocaarslan, 2009:18). Genel anlamda özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır (Günalp, 2007:28).

Özgüven psikolojik olarak var olabilmenin esasını oluşturur. Benlik bilinci insanı hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerden biridir. Diğer bir deyişle, kişi kim olduğunu tanımlama ve söz konusu kimliği beğenip beğenmediğine karar verme yeteneğine sahiptir. Özgüven sorunu, insanın bu yargılama yeteneğini kapsar (Mckay ve Fanning, 2009:1).

Özgüven kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu veya olumsuz olabilir (düşük-yüksek özgüven), statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin yüksek veya düşük özgüvenli oluşu, kişinin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkiler (Soner, 1995:24).

Özgüveni yüksek olan bireyler genelde, kendilerine güven, başarıma isteği olan, iyimser, zorluklardan yılmayan, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık ve araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgıncı bir kişilik özelliğine sahiptirler. Kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, yararlı, önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler (Mağden ve Aksoy, 1993:136).

Özgüveni düşük kişiler ise, kendilerini başarısız ve değersiz görür, reddedilme korkusu ile sevgi alışverişine girmezler. Günlük yaşamdaki problemleri çözemeyeceklerine inanır, devamlı çaresizliğin stres ve kaygısını yaşarlar. Çabuk etkilenirler ve başkalarına bağımlı bir yaşantı sergilerler (Kurtuldu, 2007:59).

Humpreys (2002), özgüvenin iki merkezi boyutundan bahsetmektedir. Bunlar; “sevilebilir olma” ve “yeterli olma” duygusudur. Bu duygular ise bireylerin bebeklikten başlayarak tüm yaşamları boyunca aileleri ve yakın çevreleri ile olan ilişkileri sonucu gelişmektedir. Çocuklar yaşamlarındaki anne, baba, teyze, hala vb. önemli yetişkinlerle

olan ilişkilerinin etkilerini ve deneyimlerini her zaman içlerinde taşımaktadırlar. Okula başladıklarında ise öğretmenler ve arkadaşlarla yaşanan deneyimler önem kazanmaktadır. Tüm bu yaşantılar sonucu bireyler kendilerini değerli veya değersiz, yeterli veya yetersiz olarak değerlendirmektedir.

Her bireyin sahip olduğu, özgüven sahibi olma ve başkaları tarafından takdir edilme ihtiyaçları birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu bir kişi olmak; ikincisi ise, önemli olma, takdir edilme, saygı görme ihtiyaçlarıdır. Kendini değerlendirme ihtiyaçlarının tatmini, bireyin kendine güvenmesini, kendini değerli, yararlı bir kişi olarak görmesini sağlar. Psikolojik sorunları olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, özgüven eksikliğinin, insanları yetersizlik duygusuna ve köklü bir cesaretsizliğe ittiğini göstermektedir (Kasatura, 1998:102).

Lindenfield (1997), iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki değişik özgüven olduğunu belirtir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz; dış özgüven ise, dışarıya kendimizden emin olduğumuz şeklinde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır. İç özgüveni ve dış özgüveni sağlam olan kişiler, şu özellikleri geliştirmişlerdir:

İç Özgüveni ifade eden davranışlar; kendini sevmeye, kendini tanıma, kendine açık hedefler koyma, pozitif düşünmedir.

Dış Özgüveni ifade eden davranışlar; iletişim becerileri, kendini iyi ifade edebilme, kendini ortaya koyabilme, duygularını kontrol edebilmedir (Akt., Özbey, 2004).

Çocukta özgüven doğumla gelişmeye başlar, erken yaşlarda da kesinlik kazanır ve 9-10 yaşına kadar gelişmeye devam eder. Özgüven hayat boyu gelişmeye devam eden bir olgudur. Çocuklar ergenlikle beraber özgüvenlerini değerlendirmeye ve şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan beslenir. Özgüven, kişiden kişiye farklılık gösteren karmaşık bir süreçtir.

Bazılarında iç özgüven daha çok gelişirken, bazılarında dış özgüven fazla gelişir. Örneğin, çocuğun çaba ve başarıları takdir edilirken fiziksel görünümü sürekli eleştirilirse, özgüvenin bir yönü gelişir, bir yönü gelişmez (Özbeý, 2004).

İlk çocukluk dönemi model olarak öğrenme yönteminin en çok kullanıldığı dönemdir. Anne ve babalar bu dönemde çocuğa en yakın kişilerdir. Bu yüzden çocuk pek çok davranış ve tutumunda anne ve babayı model alır. Özgüven de çocuğun anne babadan model olarak öğrendiği bir duygudur. Bu sebeple çocuğun özgüveninin oluşumu, gelişimi ve artırılması öncelikle anne babanın elindedir. Çocukların içinde biçimlenecek olan “öz benliği” anne ve babaların tepkileri belirleyecektir. Bu bağlamda anne babaların ihmalleri mazeret olamaz. Çocukluk döneminde çocuk tümüyle anne babaya bağımlı olduğu için çocuğun özgüveninin gelişiminde anne ve babanın büyük etkisi vardır (Humphreys, 2002:135).

Okul çağındaki çocuklar için anne babalarından sonra en önemli örnek kişi öğretmenleridir. Çocuklar model olarak öğrenme yöntemini çok kullandıkları için öğretmenlerin özgüven düzeylerinin yüksek veya zayıf olması öğrencinin özgüven gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. Bu bağlamda bireyin özgüveninin oluşumunda ve gelişiminde sağlıklı bir aile ortamından sonra ikinci en önemli faktörün sağlıklı bir okul ortamı olduğu söylenebilir (Mutluer, 2006:30-31).

Kişinin özgüven seviyesi tüm hayatını, dolayısıyla okul hayatını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Shrauger’in bildirdiğine göre düşük özgüvene sahip insanlar yüksek özgüvene sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha başarısız olmaktadır (Franken, 1988:404).

Okulda öğrenme zorluğu yaşayan çocuklardan birçoğunun özgüven sorunu olduğu bilinmektedir. Çocuğun özgüveninin geliştirilmesi eğitimsel gelişmesini sağlayabilmek açısından büyük önem taşımaktadır. Öğretmen çocuğun özgüvenini artırmak için pek çok şey yapabilse de çocuğun en fazla ihtiyaç duyduğu şey anne babası tarafından sevilme, benimsenme olduğu için anne babasının çocuk ile ilgilenmesi şarttır. Okula



giden çocuğun özgüveni zayıfsa, anne babanın da özgüveninin de zayıf olma olasılığı yüksektir (Humphreys, 2002).

Özgüven bireyin sadece eğitiminde değil aynı zamanda sosyal, duygusal, entelektüel, cinsel ve mesleki gelişimini de etkiler. Bu nedenle özgüven kavramı, çok önemli bir kavramdır. Özgüvenin küçük yaştan itibaren oluşması ve geliştirilmesi için destek olunursa birey yaşamı boyunca her konuda rahatlıkla kendini ifade edebilir, sosyal ve yaratıcı bir birey olabilir ve kendisiyle ilgili olumlu düşünebilir (Başoğlu, 2007:35).

Özgüven, kendimiz yeteneklerimiz hakkında pozitif ve gerçekçi bir anlayışa sahip olduğumuz anlamına gelmektedir. Diğer taraftan, özgüven eksikliği ise, kendinden şüphe duymak, pasiflik, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla açıklanabilir (Kurtuldu, 2007:58-59).

Özgüveni sağlam kişi, başkalarını kıskanmaz ve onların yaşamlarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınır. Hatta başkalarının mutlu olması için gayret eder; ancak özgüveni gelişmemiş kişi başkasını kıskanır. Bu kişiler kendi mutluluğu için çabalamaz; çünkü işin başında mutsuzluğu kabullenmiş ve değişmeyeceğine kendisini şartlandırmıştır (Özbey, 2004).

Özgüven psikolojik açıdan basit bir özellik olarak görülmesine karşın, değişkendir ve başka birçok özellekle bağlantı içindedir. Doğuştan kazanılan bir özellik değildir, çocukluktan itibaren yavaş yavaş gelişen merkezi bir özelliştir. Hayat boyunca yaşanan düş kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar sistematik olarak insanın özgüvenini zedeler. Yaşam boyu ne kadar çok düş kırıklığı yaşarsa, kişinin özgüveni de o derece azalır, korkularıysa çoğalır; dolayısıyla özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla sıkı bir ilişki içerisindedir (Lauster, 2010; Merey, 2010). İnsan doğuştan belirli bazı yeteneklere ve farklı zeka düzeyine sahiptir. Ancak insan hiçbir zaman özgüvene sahip ya da özgüvenden yoksun bir birey olarak dünyaya gelmez. Özgüvenin oluşumu ve gelişimi tamamen yaşamla ilintili bir durumdur (Gökner, 2010:91).

Kendine güven duygusu, tutarlı ve doyumlu bir sevgi ilişkisi ile gelişebilir. Çocukluklarında anne babalarının sürekli hoşnutsuzluk, karamsarlık ve yakınmalarını dinleyerek büyüyen çocuklar, gelecekteki yaşamlarında karamsar, güvensiz ve kendilerini yetersiz hisseden bireyler haline gelirler. Eğer anne baba, çocuğu cesaretlendirir, yaptıklarına karşı olumlu tepkiler verirse, gelişimine ve kendisine güvenine olumlu bir katkıda bulunmuş olurlar; yetersizliklerini vurgular ve başarılarını desteklemezlerse, bireyde özgüven oluşumu çocukluk çağında zedelenmiş olur. Gençlik yıllarında da aile tarafından çocukluk döneminin devam ettirilmesi ve gencin bağımsız olarak yetiştirilmemesi de özgüveni olumsuz yönde etkiler. Bireyselleşen bireyin özgüveni de buna bağlı olarak artar (Kasatura, 1998).

Özgüvenli kişi yeteneklerinin farkındadır. Neyi yapabileceğini, neyi yapamayacağını bilir. Yani güçlü ve zayıf yanlarını tanıır. Yeteneklerini çok iyi kullanır. Girişken olduğu için yeni şeyler denemekten çekinmez. Özgüveni gelişmemiş kişi kendini yeterince tanımadığı için yeteneklerinin farkında değildir. Neyi başarabileceğini bilmez. Onun bildiği tek şey, hiçbir şey yapamayacağıdır. Kendinde gurur kaynağı olabilecek bir yan bulamaz. İçeride kapanık ve depresyona daha yatkındır (Günalp, 2007:31-32).

Kendine güvensizlik diğer insanlarla olan ilişkilerde kendini gösterir. Zorluk çektiğimiz tüm insan ilişkileri özgüvenimize zarar verebilir. Bir durum kişinin kendisini kötü hissetmesine yol açıyor ise, o kişi o konuyla ilgili kendini olan güvenini yitiriyor demektir. Az ya da çok özgüven sahibi olmak yetenek ile değil kişilik ile ilgilidir. Yaşamdan memnun olmak özgüven eksikliğinin ortaya çıktığı durumlarda oldukça zordur. Özgüven eksikliği belirli durumlarda ortaya çıkabileceği gibi, hayatın genelinde de kendini gösterebilir; ancak özellikle kişiye zor gelen olaylar karşısında daha da artabilir (Merey, 2010:5).

### **1.3.2. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler**

Bu bölümde kuramsal açıdan özgüven kavramına yönelik görüşlere yer verilmiştir.

#### **1.3.2.1. Freud'un Yapısal Kişilik Kuramına Göre Özgüven**

Freud'un yapısal kuramına göre kişilik üç ana sistemden oluşur: id, ego, süper ego. Davranış bu üç sistemin etkileşiminin bir ürünüdür. Bu sistemlerden biri diğerinden bağımsız olarak tek başına çalışmaz (Altıntaş ve Gültekin, 2005:7).

Freud, benliği de id,ego, süper ego ve bunların tamamlayıcı parçalarının kapsamı olarak görür. Freud benliği özgüven sahibi olma açısından almak yerine, kişinin kendinden nefret etmesi, suçlaması gibi patolojik yönleriyle inceler (Akt., Aslan, 1992).

Yapısal kişilik kuramındaki benliğin temel işlevi uyumdur. Bu uyumu yaparken benlik, bir yandan organizma içindeki ilkel dürtüsel güçlerle, bir yandan çevresel koşullar ve gerçeklerle; bir yandan da üstbenliğin istekleriyle bağdaşmak, bunlar arasında bir uzlaşma sağlamak zorundadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:8).

Freud'a göre, kişinin başarı ve başarısızlıklarının sıklığı kişinin kendini değerlendirmesini etkiler. İdeal ego, çocuğun aile içinde onay gördüğü ve takdir edildiği davranışlar sonucu ortaya çıkar ve özgüvenin artmasına, çocuğun kendisiyle ilgili olumlu yargılar geliştirmesine neden olur. Dolayısıyla çocuğunu onaylama davranışını sık gösteren ebeveynler, ideal egonun çocuğun özgüvenini arttırmasına zemin hazırlar.

Freud, temel güvensizliğin çocuğun anne babasıyla olan ilişkilerindeki emniyet ihtiyacını zedeleyen durumlar karşısında ortaya çıktığını vurgular. Böyle durumlarda çocuk birçok potansiyel tehlikenin var olduğu çevrede kendini çaresiz ve tehlikede hisseder. Anne babalar kendi nevrozları yüzünden çocuklarına gerçek sevgi ve ilgi göstermeyi ihmal ederlerse, çocuk çevresini güvenilmez olarak görür ve bu temel güvensizliğin zeminini hazırlar (Kasatura, 1998).

### 1.3.2.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Özgüven

Erikson, Freud'un temel görüşlerine bağlı kalarak, kişilik gelişimini 8 ayrı dönemde ele alır. Her evrede benliğin karşılaştığı sorunların, daha sonraki dönemlerde bir problem olarak ortaya çıkacağını savunan Erikson, psikososyal gelişim dönemlerini sırasıyla şu şekilde belirtmiştir:

1. Temel güvene karşı güvensizlik dönemi
2. Özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi
3. Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu dönemi
4. Çalışkanlığa (başarıya) karşı yetersizlik (aşağılık) duygusu dönemi
5. Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası dönemi
6. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (yalnızlık) dönemi
7. Üretkenliğe karşı verimsizlik (durgunluk) dönemi
8. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi

Erikson'a göre bu sekiz dönemde de atlatılması gereken bir kriz, bir çatışma bulunmaktadır. İnsanların sağlıklı bir kişilik kazanmalarında bu krizlerin ya da çatışmaların sağlıklı olarak atlatılması önem taşımaktadır. Bir evredeki krizin başarılı olarak atlatılması, kendinden sonraki evre için sağlıklı temeller oluşturur. Eğer bir dönemdeki kriz tam olarak çözümlenmezse yaşamın daha sonraki dönemlerinde de devam eder ve çözümleninceye kadar problem yaratır. Örneğin; bebeklik çağı krizi olan güvensizlik, ergenlik çağı krizi olan kimlik karmaşası birçok yetişkinde de gözlenebilmektedir (Senemoğlu, 2005:74-75).

Bu evrelerin her biri, bireyin özgüven gelişimi üzerinde etkilidir. Özellikle birinci evre temel güven duygusunun kazanılması açısından ve beşinci evre de ergenlik döneminde yaşanan kimlik karmaşasının çözümlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Çocuğun küçük yaştan itibaren özerkliği, girişimciliği ve çalışkanlığı bir şekilde engellenirse çocuğun özgüven gelişimi de dolayısıyla engellenmiş olur.

Erikson'a göre bebeklik; doğumla başlayan ve ortalama bir yaşına kadar devam eden temel güven duygusunun geliştiği bir evredir. Çocuğun doğduğu andan itibaren ilişki kurduğu en önemli kişi anne veya anne yerine geçen insandır. Bu dönemde çocuk annenin bakımına bağımlıdır ve tamamen alıcı durumdadır. Bebeğin gelişimi için anne ile bebek arasındaki ilişki büyük önem taşımaktadır. Annenin çocuğunu beslemesi, sevmesi, ilgi göstermesi, bebeğini sıkıntısından kurtarması sonucu bebek kendisini güvende hisseder ve annesine bağlanır. Anne çocuk ilişkisindeki süreklilik, tutarlılık ve aynılık çocukta temel güven duygusunun özünü oluşturur. Böylece çocuk önce kendisini seven, koruyan anneye güvenir, sonra kendini annenin sevgi ve güvenine değer bularak kendisine güvenmeye başlar. Bu şekilde çocuk benliğinde sağlıklı bir kişiliğin gelişmesi için gerekli olan temel güven duygusu gelişmektedir ve bu da çocuğun kendisine ve dış dünyaya güvенеbilmesi demektir (Başoğlu, 2007; Merey, 2010).

Bebekteki güvenin ilk belirtileri, beslenmenin rahat bir hale gelmesi, bağırsaklarının rahatlaması ve uykunun derinleşmesidir. Bu sağlıklı gelişim sonucu çocuk kendine ve dünyaya güvenir. Anneyle olan ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı oluşuna göre temel güven duygusu veya temel güvensizlik gelişir (Kasatura, 1998).

Anneyle çocuk arasında ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı kurulmasına göre, bebeğin temel güven duygusu da sağlıklı veya sağlıklı gelişir. Bu dönemde elde edilen güven duygusu, bebeğe verilen besinlerin ya da sevgi gösterilerinin niceliğine değil, daha çok anne ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğine bağlıdır. Çocukluğunda temel güven duygusu sağlıklı gelişen insan ileriki yıllarda hem kendisine güvenir hem de karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabileceği inancına sahiptir. Temel güven duygusu olumlu ve sağlıklı gelişmeyen kişiler ise ileriki yıllarda içe kapanabilir, uyuşturucu madde alışkanlığı daha kolay gelişebilir. Bu kişiler şüpheli ve alıngandırlar (Ekşi, 1990; Öztürk, 1997).

Ergen, nasıl ki bebekliğin ilk yılında yakın çevresiyle güvenilir ilişkiler kurarak bir "güven" duygusu kazandıysa, bu kez gençlik çağında içinde bulunduğu toplumla güvenilir ilişkiler kurarak kimlik duygusu edinmeye çabalar. Bunun için insanların yararına olduğuna inandığı fikirler için çaba harcar. Böylece güvenilir olduğunu

kanıtlamaya çalışır. Görüldüğü gibi ergen bebeklikteki temel güven duygusunun farklı bir formunu gençlikte yeniden yaşayarak bir kimlik bütünlüğüne ulaşmaya çabalar (Arı, 2005).

Erikson'a göre kimlik karmaşasının yaşandığı bu dönemde ergen, başarılı bir şekilde kimlik kazanma sorununu çözerse, kendine güvenen, kendinden emin bir kişi olarak yaşamını sürdürebilir ve başarılı olur. Aksi durumda ise rol karmaşası, yaşamın gelecek dönemlerinde de bu kriz çözümleninceye kadar sürecektir (Senemoğlu, 2005:79).

### **1.3.2.3. Adler ve Bireysel Psikolojiye Göre Özgüven**

Adler'e göre, davranışların temelinde, aşağılık hissini azaltıp üstünlük hissi geliştirme güdüsü vardır. İnsan zihinsel, fiziksel ve sosyal konum olarak güçsüz ve aciz olarak dünyaya gelmesinin yarattığı eksiklik duygusundan kurtulmak için yaşam boyu çaba sarf eder. Kişinin hayat boyu devam eden hedeflerine ulaşma çabası, gerçekleştirdiği başarı ve başarısızlıklar özgüvenine olumlu ve olumsuz katkıda bulunur. Anne ve babanın, çocukta ki bu çabaya destek olması özgüvenin gelişmesini sağlama açısından çok önemlidir. Bu desteği bulamayan çocuklar veya anne babanın aşırı koruyucu tutumu özgüveni zedeleyebilir (Kurtuldu, 2007; Başoğlu, 2007; Merey, 2010).

Adler, güvensizliği, diğerleri üzerinde üstünlük sağlamak için kullanılan bir silah olarak tanımlar. Yetişkinlik döneminde çevredeki kişilerin ailesi kadar verici olmadığını görmek bireyde eksiklik ve güvensizlik duygusu yaratır (Kasatura, 1998).

### **1.3.2.4. Sullivan'ın İlişkiler Kuramına Göre Özgüven**

Özgüven kavramının önemli kuramcılarında biri de Sullivan'dır. Sullivan'a göre, özgüveni yitirmek kaygıya dönüşebilen bir huzursuzluğa neden olabilir. Bu yüzden birey özgüvenini kaybetmemek için sürekli uğraş verir. Geçmişinde önem verdiği kişiler tarafından aşağılanan ve bu aşağılanmanın tekrar edeceği düşüncesinde olan kişilerde özgüven eksikliği olur. Anne babanın çocuğun davranışı karşısında takındığı tutum, çocukta "iyi ben", "kötü ben" kavramlarının oluşmasına neden olur. Anne ve

baba ile gerçekleştirilen olumlu ilişkiler sonucu oluşan “iyi ben” kavramı özgüvenin artmasına neden olur. Çocuğun ailesi tarafından hoş karşılanmadığı durumlarda ise kaygı ortaya çıkar ve “kötü ben” gelişir. Bu durum, çocuğun kendisine yönelik olumsuz duygular hissetmesine neden olur. Otoriter ailelerdeki çocuklarda kendine güvensizlik, olumsuz yargılar ve diğer insanlara karşı çekingen tavır daha çok görülmekte iken; demokratik ailelerde ise, çocuğun varlığına ve isteklerine saygı duyarak, özgüvenin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Özgüven oluşumunu insanlar arası ilişkilere bağlaması, ebeveyn ve kardeşlerin özgüven oluşumundaki rollerini vurgulaması ve özgüvenin gelişmesini sağlayan yöntemlere ağırlık vermesi, Sullivan’ın özgüven konusundaki katkılarıdır (Akt., Kocaarslan, 2009:22).

### **1.3.2.5. Horney ve Bütüncül Yaklaşım Göre Özgüven**

Horney, insan kişiliğinin iki temel yönlendiricisinin olduğunu savunmuştur. Bunlar, güven duygusu ve doyumdur. İnsanların güven ve doyumunu sağlamak için yemek, giyecek, cinsellik ve para gibi pek çok ihtiyacını feda edebileceğini ifade eden Horney, insanın temel amacının tehlikeden uzak ve emniyet içinde bir yaşam olduğunu, diğer gereksinimlerin ve doyumun ikinci planda kaldığını belirtir. İnsan korku duymadan yaşamak ister ve güvenlik arar. İnsan davranışlarının birincil yönlendiricisi güvenlik çabasıdır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:53).

Horney, “temel kaygı” diye isimlendirdiği çaresizlik ve yalnızlık hislerinin mutsuzluğa ve kişisel etkinliğin ve verimin azalmasına yol açtığına inanır. Horney’e göre kaygıyı doğuran nedenler; kişinin takdir edilmemesi, horlanması, baskı altında olması, ilgi ve saygı görmemesi gibi çevresel davranışlardır. Bu tavırlar ebeveyn ile çocuk arasındaki uyumsuz ilişkinin işaretidir. Çocuk çevresini kendine uzak hissederse, “temel kaygı”nın içine düşer. Horney’e göre bu his, güvenlik hissinden yoksun olmanın bir sonucudur. Güvenlik hissi, özgüven kavramı ile bağlantılıdır (Başoğlu, 2007; Kurtuldu, 2007).

### **1.3.2.6. Fromm'un Hümanistik Yaklaşımına Göre Özgüven**

Fromm'a göre kişinin kendisini sevmesi, her şeyi sevmenin ön koşulu olup kişinin kendini sevmesi ile özgüven kavramları eş anlamlıdır. Güvenme, yaratıcılık, sevebilme ve kendini ifade edebilme özgüvenin yansımaları sonucu ortaya çıkar. Eğer kişi kendini sevmezse özgüven sahibi olamaz ve başkalarına karşı güvensiz ve düşmanca davranışlar geliştirir (Akt., Soner, 1995).

### **1.3.2.7. Rosenberg'e Göre Özgüven**

Rosenberg, ergenlik çağında yüksek özgüvene sahip kişiler üzerine yaptığı araştırmalarda sosyal çevre ve aile ortamının önemini vurgulamıştır. Rosenberg'e göre, düşük özgüvenli kişilerde, yüksek özgüvenli kişilere oranla daha fazla nörotik eğilimler, geleceğe yönelik umut yoksunluğu ve sosyal ilişkilerde zorluk gözlenmektedir. Düşük özgüvenli kişilerin bu davranışlarına ise, sosyal çevre içindeki deneyimleri sonucu yaşadığı güvensizlik hissi ile çevresindekiler tarafından olumsuz değerlendirmelerin yol açtığı sonuca varmıştır (Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

### **1.3.2.8. Coopersmith'e Göre Özgüven**

Coopersmith'e göre özgüven, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleridir. Bu kişisel değerlendirmeler de, kişinin kendini tanımlaması ve kendini algılamasını içeren öznel tutum ile kişinin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutumu içerir. Coopersmith özgüveni iki boyutuyla irdeler. Bunlar, kendini saygın, değerli hisseden yüksek özgüven ve kendini değersiz hisseden fakat bu durumu kabul etmediği için savunma yöntemleri kullanan savunmacı özgüvendir. Kişinin yaşamındaki önem verdiği insanlar tarafından kabul edilmesi ve ilgi görmesi, başarı, değer yargıları ve beklentiler Coopersmith'e göre özgüvenin oluşumunda rol oynayan önemli etkenlerdir. Coopersmith yaptığı araştırmalar sonucunda; çocuğun anne-babası tarafından kabul edilmesinin, çocuğa tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanmasının ve çocuğa insiyatif kullanma olanağı sağlanmasının,



çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin koşulları olduğunu saptamıştır (Çiğdemoğlu, 2006; Kocaarslan, 2009).

### **1.3.2.9. W.James'e Göre Özgüven**

20. yüzyılın başlarında benlik teorisini geliştiren W. James (1842-1910), benliğin önemini analiz etmiş, benliğimizin değerleri ve gayelerinin önemli bir rolü olduğunu ortaya koyduktan sonra, özgüvenin oluşumundaki etkenleri ve insan davranışının anlaşılabilmesinde özgüven kavramının önemini vurgulamıştır. James, özgüven olgusunu bir denklem şeklinde ifade eder:

Hedefe Ulaşmadaki Başarı / Ulaşılmak İstenen Hedef = ÖZGÜVEN

Bu denklem, kişinin hedeflediği başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni oluşturacağını belirtir. Kişi kendi başarılarını, varmak istediği hedeflerle karşılaştırıldığı gibi, aynı toplumda yaşayan diğer kişilerin başarıları ile de karşılaştırır. Başarının yansız değerlendirilmesi kadar, kişinin beklentilerine ne boyutta cevap verdiği de önemlidir (Umutlu, 2010:39).

Birey başarılarını, ulaşmak istediği hedeflerle karşılaştırdığı gibi, aynı toplumda yaşayan diğer kişilerin başarıları ile de karşılaştırır. Soy, şöhret, beden gibi kişiliğin uzantılarına verilen değer de özgüven üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratır. Ayrıca, kişinin diğer kişiler tarafından kabul edilmesi ve çocukların özellikle anne-babaları tarafından benimsenmesi de özgüven oluşumuna olumlu katkı sağlar (Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

### **1.3.2.10. Cooley'e Göre Özgüven**

Cooley'e göre kişiyi, yaşadığı çevreden ve ilişkili olduğu insanlardan ayırmak olası değildir. Eğer kişi, çevresindeki kişilerin beğenisini kazanabilir ise, özgüveni olumlu bir şekilde geliştirecektir.

Cooley, benlik ve özgüven kavramlarını gelişim teorisi içinde incelemiş fakat bu kavramları ayrıntısıyla incelememiştir. Çocuğun etrafındaki en önemli kişiler olan anne ve babanın ilgili, onaylayıcı, saygılı ve kabul edici tutumlarının çocuğun özgüveninin gelişimine önemli katkılar sağlar (Başoğlu, 2007; Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

### **1.3.2.11. Maslow ve Holistik Kurama Göre Özgüven**

Maslow, benlik, benlik saygısı, özgüven kavramlarının kendini gerçekleştirmedeki önemi üzerinde durur. Özgüven, psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin sahip olduğu bir özelliktir.

Maslow, kişinin kendini gerçekleştirme özlemi ve ihtiyacı çerçevesinde ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. İhtiyaçlar hiyerarşisinin kademeli bir şekilde doyuma ulaştırılması, insan davranışlarının temel motivasyonudur. Bu ihtiyaçlar tabandan tepeye doğru sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer-saygı(özgüven) ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır.

Doyum önceliği tabandan tepeye doğrudur ve alt kademedeki ihtiyaç karşılanmadan bir üst kademedeki ihtiyaç doyuma ulaşamaz. Bu sisteme göre kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu özgüvendir.

### **1.3.2.12. Rogers'ın Kişilik Kuramına Göre Özgüven**

Rogers'a göre, kişinin kendisini algılamasından oluşan gerçek benlik ve kişinin olmak istediği nitelikleri temsil eden ideal benlik vardır. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyum ve farklılıklar kişinin özgüvenini olumlu ya da olumsuz şekilde etkiler. Kişinin özgüveni gerçek benlik, ideal benliğe yaklaştıkça artar.

Her insanda mevcut olan olumlu ilgi ihtiyacı; sıcaklık, sevilme, beğenilme ve kabul edilme gibi hisleri içerir. Aile içindeki ve dışındaki kişiler ile iletişimde bu ihtiyaçlarının karşılandığına inanan kişinin özgüveni, bu ihtiyaçları karşılanmamış kişilere göre daha yüksektir.

### **1.3.3. Özgüven Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Kişiliğin gelişimi boyunca, bireyin psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasını sağlayan özgüveni, olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerin bilinmesi bireyin kendisi, anne-babası ve eğitimciler için önem taşımaktadır. Özgüven, bireyin çocukluğundan itibaren duygularının ve başarılarının desteklenmesi ile gelişebilmektedir. Bireyin sağlıklı ve mutlu bir hayat sürdürmesi açısından büyük bir önem taşıyan özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlerin incelenmesi gerekmektedir. Bu bölümde özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

#### **1.3.3.1. Ana-Baba Tutumları**

Anne baba tutumları çocuğun kişilik ve özgüven gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden birisi olup, onun ileride nasıl bir yetişkin olacağını tayin etmektedir. Çocuğun en yakın çevresi, ilk ortamı ailesidir. Doğduğu andan itibaren çocuğun ailesiyle kurduğu ilişkinin güvenli olması ve daha sonraki yıllarda da uygun anne baba davranışları çocuğun psikososyal gelişimi ve özgüvenin kazanılması açısından son derece önemlidir (Eldeleklioğlu, 2004:113).

Çocuğun özgüveni, doğuştan getirdiği mizaç, zeka gibi biyolojik özellikleri ve çevresel etmenler ile erken yaşlarda şekillenmeye başlar. Eğer çocuk, aile tarafından sevilir ve anne tarafından doğru zamanda doğru ihtiyaçları karşılanırsa kendini sevmeye ve değerli hissetmeye başlayacaktır. Özellikle okul öncesi döneme kadar anne babanın sözel ya da sözel olmayan tepkileri, çocuktan beklentileri, övgüleri, eleştirileri, çocuğa yönelik tutum ve davranışları çocuğun özgüvenini geliştirir (Kocaarslan, 2009).

Araştırmacıların özgüven ile ilgili çalışmalarında üzerinde sıklıkla durduğu etkenlerin başında aile faktörü gelir. Araştırmaların ortak noktası ise aile atmosferinin, özellikle de ana baba tutumlarının özgüven oluşumunda ve gelişiminde çok önemli bir rolü oynadığıdır (Kasatura, 1998).

Çocukta güven duygusunun gelişmesi, ailenin disiplinine, eğitim anlayışına ve tutumuna bağlıdır. Çocuk davranışlarını bu tutumlara göre ayarlar. Anne-babanın beklentilerine uygun çocuğa sahip olup olmamaları, çocuklarının cinsiyeti, sayısı, anne-babanın çocukluk yıllarında kendi anne babalarıyla olan deneyimleri, eşlerin kendi aralarında ki iletişimlerinin sağlıklı olup olmaması, anne ve babanın çocuklarına yönelik tutumlarını etkileyen başlıca faktörler arasında gösterilebilir. Anne ve baba özgüveni olan bir çocuğa sahip olmak istiyorsa öncelikle kendilerine, daha sonra birbirlerine ve son olarak çocuklarına güvenmelidirler (Başoğlu, 2007:25).

Elson (1987)'a göre, çocuklarını her yönüyle kabul eden, onlara yeri geldiğinde serbestlik tanımakla birlikte gerektiğinde kesin kurallar koyan, çocuğun okul içinde ya da dışında beklentilere uygun başarılar ortaya koyacağına inanan anne ve babaların çocukları yüksek benlik saygısına sahip olurlar. Düşük benlik saygısına sahip çocukların anne babaları ise, kuralları net bir şekilde belirleyememenin vermiş olduğu belirsizlik içinde ödünler veren, cezalandırıcı olan, çocuğun başarısızlıklarını kabullenen anne babalardır. Aşırı koruyucu, ilgisiz ve otoriter tutumla büyüyen çocuklarda özgüven eksikliği görülme olasılığı daha yüksektir (Kocaarslan, 2009).

Betthelheim'e göre anne ve babanın kendisine olan saygısı yüksek ise, çocuğundan katı bir şekilde saygı bekleyerek kendi güven duygusunu destekleme ihtiyacı duymaz. Eğer anne ve babanın kendine güveni varsa, çocuk kendisine saygı göstermese bile çocuğunu kabul edecek ve kendi otoritesinin tehdit altında olduğunu hissetmeyecektir. Anne ve babanın özgüven düzeyi ne ise çocuklarının özgüveni de aynı düzeyde olur. Özgüveni zayıf olan anne babaların kendilerini ihmal ederler ve başkalarından aşırı talepleri vardır. Orta düzeyde özgüvene sahip anne ve babalar, başkalarının onayına ve başarıya fazlasıyla bağımlıdırlar. Özgüveni yüksek anne ve babalar ise, hem kendilerini hem de başkalarını fazlasıyla kabul etmiş kişilerdir (Humphreys, 2002; Akt., Ekşi, 1990).

Eşler arasında güvensizlik duygusunun olduğu ailelerde, çocuk güvensiz bir ortamda büyümenin vermiş olduğu endişe ile güvensizlik duyguları besler ve özgüvenini geliştiremez. Güven duygusundan yoksun olan çocuk, kendisine ve çevresine güven duymaz, çekingen ve kararsız olur.

Anne babalar çocuklarına farklı tutumlarla yaklaşabilmektedirler. Kimi anne babalar çocukları üzerinde otorite kurmak isteyerek baskıcı bir tutum sergileyebilirken, kimisi ise aşırı koruyucu ya da ilgisiz olabilmektedir. Kendine güvenen kimi anne ve babalar ise demokratik tutum sergileyerek çocuğunun aldığı kararlara saygı duyup, onlara sevgi ve hoşgörü ile yaklaşarak onların kendilerine güven duymasını sağlayabilmektedirler. Anne ve babanın tutumlarının çocukların özgüveni üzerindeki etkileri çok farklıdır. Bu sebepten dolayı, anne-baba tutumlarının özgüven kavramı üzerindeki etkilerinden bahsetmekte yarar vardır.

- **Koruyucu tutum:** Koruyucu ve müdahaleci anne ve babalar, çocuklarına karşı aşırı kontrol ve özen gösterirler. Bu tutumu sergileyen ailelerin çocukları, yapabileceği işlerden bile korunarak büyütüldüğü, kendisine her şey hazır olarak sunulduğu için ileride aşırı bağımlı, girişimci olamayan, pasif, duygusal kırıklıkları olan, sorumluluk alamayan, kendi yapması gereken işleri başkalarına yaptıran, özgüveni zayıf çocuklar olarak yetişirler.

Aşırı koruyuculuk genellikle kadınlarda görülür. Kadınlar kendilerine olan güvensizliklerinden dolayı çevreye ve yaşama da güvenmemektedirler. Bu kişiler, kendi olumsuz davranışlarını çocuklarına da yansıtarak olumsuz bir model oluştururlar (Öz, 1997).

- **Otoriter tutum:** Çocuklarına bu tutumla yaklaşan anne babaların eğitiminde ceza ön plandadır. Dayak ve korkutma yöntemleri sıkça kullanılır. Bu tutumu sergileyen ailelerde ki çocuklar, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, aşırı hassas, özgüveni düşük bir kişilik yapısına sahip olabilirler. Böyle bir aile ortamında yetişen çocukların benliğiyle ilgili olumsuz yargıları ve kendine güvensizlikleri oldukça fazladır (Aslan, 1992).

- **Demokratik tutum:** Bu tutuma sahip anne ve babaların temel davranışları arasında hoşgörü ve sevgi vardır. Bu tutumla yetiştirilen çocuklar girişimci, sorumluluk alabilen, fikirlerini serbestçe ifade edebilen, kendini gerçekleştirmeye istekli, temel güven duyguları gelişmiş ve sosyal bireylerdir (Kulaksızoğlu, 2006).

Böyle bir ortamda yetişen çocuklar, anne ve babaları tarafından sevgi ve saygı ile dinlenirler. Çocuğun duygularının ve düşüncelerinin dinlendiğini fark etmesi, onun kendine olan güveninin artmasında önemli bir etkidir.

Demokratik tutum ile yetiştirilen çocuk ve ergenler herhangi birileri tarafından idare edilmeye ihtiyaç duymazlar.

Hem ailesine hem de kendisine güven duyan çocuk, kendi başına bazı işleri başarıp bu başarısını kanıtlar. Bu başarısı nedeniyle anne ve babasından olumlu geri bildirim alan çocuğun çabası artarak sürer ve özgüveni pekişir. Demokratik aile ortamlarında, aile bireyleri üzerlerine düşen sorumluluklarının bilincindedirler ve çocuklarına bağımsızlık için yeterli olanaklar hazırlayarak çocuklarının sağlam bir kişiliğe sahip olmasını sağlarlar (Yavuzer, 2002; Öztürk, 2003).

### **1.3.3.2. Akademik Başarı**

Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), öğretmenlerin kişisel özelliklerinin ve öğrenciye karşı yaklaşımlarının özgüvenin oluşumunda ve gelişiminde oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum aynı zamanda öğrencinin akademik başarısı ile de ilişkilidir. Öğrencinin güdülenmesinde, öğretmenin oluşturduğu özyeterlilik ve özgüven duygusu çok etkili olmaktadır. Güdülenen öğrencinin ise başarıya yöneldiğini ve başarmanın vermiş olduğu motivasyonun öğrencide özgüveni sağladığı anlaşılmaktadır (Kocaarslan, 2009:33).

Marsh (1990)'a göre, özgüveni daha yüksek olan öğrencilerin, akademik başarılarının da yüksek olma ihtimali daha fazladır. Stipek ve arkadaşları (1992), çocukların özdeğer ve özgüvenlerinin gelişmesinde okul başarılarının ya da başarısızlıklarının etkili olabileceğini söylemişlerdir (Akt., Kocaarslan, 2009).

Okul, bireyin gelişiminde ailesinden sonra önemli bir paya sahiptir. Çocuk okul hayatına başladıktan sonra, öğretmeni onun hayatında en önemli kişilerden biri haline gelir. Bu nedenle öğretmenin hem kişisel özellikleri hem de öğretim yöntemleri, öğrencinin başarısında ve gelişiminde geniş bir etki yapar. Bir öğretmen, yeteneği çok

iyi olmamasına rağmen öğrencisini destekleyerek başarılı kılabilir, zeki ve yetenekli bir öğrencinin güvenini sarsıp başarısız duruma da düşürebilir (Yörükoğlu, 1990).

Yapılan araştırmalar açık fikirli, anlayışlı, özgüveni yüksek olan öğretmenlerin öğrencilerini her konuda destekledikleri, onların sorumluluk duygularını geliştirdiklerini ve derse olan ilgilerini artırdıklarını ortaya çıkarmıştır (Yavuzer, 2002).

Her birey bir şeyler yapabileceğine inanmak ister ve başardıkça bireyin kendisine olan güveni artar. Özgüven, her yeni başarı ve olumlu davranışlar ile değişebilen özelliklere sahiptir. Öğretmeni tarafından sevildiğini düşünen, derste bildiklerini rahatça anlatabilen, bazı alanlarda yetenekleri olduğunu düşünen, kendisini okulda başarılı gören öğrencinin olumlu benlik kavramı gelişebilir. Öte yandan, bildiklerini anlatamama, sınav heyecanı yaşama, öğretmeni tarafından eleştirilme öğrencinin kaygı ve korku yaşamasına neden olarak benliğini zedeleyebilir (Uzun, 2003).

Öğrenci için okuldaki başarısızlıklar üst üste gelince yığılma olur ve bu da çocuğun gözünü korkutarak kendisinin yeterli olmadığı duygusuna götürür. Böyle bir yükün altından kalkamayacağını düşünen çocuk, başaramayacağına inanmaya başlar. Çocuğun ilk yıllardaki başarısızlığı onu bilinçsiz bir şekilde yetersizlik duygusuna sürükler ve gerekli önlem alınmazsa tüm okul yaşamındaki başarısını ve güvenini olumsuz yönde etkiler (Gökna, 2010:138-139).

Araştırmalar, derslerini öğrenmekte zorluk çeken, akademik başarısı düşük olan çocukların sorunlu ailelerden geldiğini ve özgüven problemleri yaşadığını göstermektedir (Humphreys, 2002).

### **1.3.3.3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi**

Psikolojik gelişim süreci içinde insan özgüvenini kazanırken dış çevrenin çok önemli bir rolü vardır. Bu durum bireyin dış çevreyle etkileşimine göre bazen olumlu bazen de olumsuz olarak özgüvene yansır (Gökna, 2010:138).

Bireyin kendine bakış açısı ile başkalarının ondan beklentileri arasındaki farkın birey tarafından anlaşılması, bireyin özgüvenini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Öğrenci, bir işi başardıktan sonra kendine karşı olumlu duygu ve düşünceler geliştirirken, ebeveyn veya öğretmenin aynı iş hakkında olumsuz sözler söylemesi, öğrencinin yanıldığını düşünmesine ve kendisiyle ilgili olumsuz düşünmesine neden olacaktır. Bireyin kendine ait olumlu düşüncesinin çevreden gelen beklentilere karşılık vermediğinin farkında olması özgüveninin düzeyini etkiler. Bu durum bireyin özgüveninin azalmasına neden olur (Akagündüz, 2006).

#### **1.3.3.4. Zeka**

Aynı zeka düzeyine sahip kişiler çok değişik başarı düzeylerine ulaşabilirler. Çalışkanlık, sosyal beceri, yöntem ve amacı iyi belirlemek, kendine güvenmek başarıda zekanın yanı sıra önemli olan etkenler arasındadır. Fakat zeki bir bireyin özgüveninin ve benlik saygısının daha güçlü olduğu söylenebilir. Zeki çocukların, çabuk kavrayıp, çabuk öğrenebilmeleri onlara çevresinde ve okulda üstünlük sağlamaktadır. Kazanılan her başarı kişinin kendine olan güvenini daha da pekiştirmektedir (Yörükoğlu, 1990).

#### **1.3.3.5. Fiziksel Görünüm**

Kişinin dışarıya yansıttığı görüntüsü özgüven açısından önemlidir, çünkü rahat ve güvenli bir görüntü diğer insanların üzerinde olumlu bir etki bırakır; bu da kişinin kendisine daha çok güvenmesine neden olur (Hambly, 2003:26).

Cash fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Buna göre, birey fiziksel görüntüsünün de dahil olduğu, kendisinin birçok yönüyle ilgili şema geliştirir. Bu şema kişinin çocukluk deneyimlerine, içinde bulunduğu kültürel faktörlere ve biyolojik yatkınlıklarıyla yakından ilişkilidir ve bireyin bugünkü ve gelecek yaşantısını etkiler. Dolayısıyla bireyin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer, özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında yakın bir ilişki olduğunu gösterir. Bu ilişki kadınlarda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır ve ergenlik döneminde birey için çok daha önemli hale gelmektedir. Kendisini fiziksel



olarak çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük özgüvene sahip olduğu görülür (Akt., Altan, 2001).

Genellikle bedenini yeterli gören ve seven çocuklar yeterli benlik duygusuna sahip olurlar ve bu bireylerin kendilerine güvenleri vardır. Buna karşılık bedenini yetersiz gören, sevmeyen çocuklar yeterli benlik duygusuna sahip olamazlar ve kendilerine güvenemezler. Çocuk ergenlik çağına geldiğinde bedeninde hızlı bir gelişim ve değişim süreci yaşar. Bedende görülen hızlı değişim sonucu ortaya çıkan dengesizlik beraberinde bazı uyum sorunlarını ortaya çıkarır. İnsanın bu döneminde, fiziksel görünümüyle ilgili bazı psikolojik sorunlar yaşaması olağandır. Ergen, çocukluk yıllarında kendi bedenine ilişkin bazı olumsuz duygular besleyerek gelmişse bedenini yetersiz görme, sevmeme, kabul edememe gibi sorunlar bu çağda iyice kendini belli eder. Böylece ergen, dünyayı sürekli özgüvenden yoksun bir kişi olarak algılar. Eğer birey fiziksel görünümüne yönelik olumsuz duygular besliyorsa, bu durum bireyin kendisinden hoşnut olmayan güvensiz bir birey olarak dünyaya bakmasına neden olabilir (Gökner, 2010:148-149).

### **1.3.3.6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri**

İnsan çocukluğunda disiplin edilirken maruz kaldığı yöntemlerin etkisini yaşamı boyunca büyük ölçüde taşır. Eğer bu yöntemler çocuğun psikolojik gelişimi açısından sağlıklı yöntemlerse çocuk toplumla bütünleşebilen, özgüveni olan sağlıklı bir birey haline gelir. Aksi bir durumda ise kullanılan disiplin yöntemleri çocuğun psikolojik gelişimlerini olumsuz etkiliyorsa çocuk toplumla bütünleşemeyen, özgüveni yetersiz birtakım kişilik problemleri olan bir birey haline dönüşür (Gökner, 2010:111).

Dayak, korkutma ve sindirme gibi yöntemler çocukların çekingen ve korkak olmalarına sebep olabilir. Böyle davranışlara maruz kalan çocuğun kendine güveni sarsılabilir. Oysa ailelerin çocuklarına sevgi ile yaklaşması çocuğun yüksek benlik saygısına sahip olmasını sağlar.

Göknar (2010)'a göre çocuğun özgüvenini olumsuz yönde etkileyen baskı ve disiplin yöntemleri; fiziksel ceza, mükemmeliyetçilik, sürekli eleştiri ve yergi ve aşırı korumadır.

### **1.3.3.7. Sorumluluk**

Bireyin sorumluluğu, yaşamın ilk yıllarında ailesinden ve çevresinden gördüğü davranışlarla şekillenir. Sorumluluğun oluşmasında, aile içinde çocuğa yönelik tutumun, aile içi iletişim ve etkileşimin ve ailedeki disiplin anlayışının önemli rolü vardır.

Sorumluluk duygusunun oluşma aşamasında, çocuğa kendi kendini yönetme fırsatı vermek ve çocuğu yaptığı davranışın sonuçlarıyla baş başa bırakma yolunu seçmek oldukça önemlidir. Bunun için çocuğa ilk yıllardan itibaren yaşına uygun görevler vererek, çocuğun güven duygusunun pekiştirilmesi sağlanmalıdır. Çocukluk döneminde tam anlamıyla kazanılamayan sorumluluk ergenlik döneminde kendisini gösterir. Ergenlik döneminde sorumluluklar ve toplumsal yükümlülükler birçok çatışmanın kaynağı olmaktadır. Çocukluk döneminde kendi kendisini disiplin edebilen bir birey, sorumluluk sahibi, özgüveni olan bir birey olacaktır (Akt., Başoğlu, 2007).

### **1.3.3.8. Diğer Faktörler**

Bu faktörlerle birlikte okul türü, cinsiyet, boşanma, ölüm, arkadaş faktörü, sosyal etkinliklere katılma, stres, psikiyatrik rahatsızlıklar, uzun süren hastalıklar, ihmal edilme, cinsellik, bireyin engelli olması, işsizlik, ev değiştirmek gibi durumlarda özgüveni etkiler (Hambly, 2003; Göknar, 2010).

## **1.4. Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri ve Özgüven**

Bu bölümde ergenlik ile ilgili tanımlara ve özgüven kapsamında gelişim dönemlerine göre ergenlerin özelliklerine yer verilmiştir.

### 1.4.1. Ergenliğin Tanımlanması

Ergen; Latince’de büyüme, olgunlaşmak anlamına gelen “adolescent”in Türkçe’de karşılığı olup, hızlı ve sürekli gelişim evresindeki bireye verilen addır (Tatoğlu, 2006:3). Yavuzer (2002)’e göre ergenlik dönemi; bireyin biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal yönden geliştiği, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

Milli Eğitim Bakanlığı’na göre ergenlik, buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur (Kulaksızoğlu, 2006:33).

Ergenlik dönemi çocukla erişkinlik arasında, gençlik ya da delikanlılık adı verilen uzun bir dönemi kapsar. On iki yaşından yirmi bir yaşına dek uzanan bu çağ, ruhsal alanda önemli değişikliklerin belirdiği, hızlı bir büyüme ve olgunlaşma çağıdır (Yörükoğlu, 1998). Kulaksızoğlu (2006)’na göre ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönemdir”.

Bir geçiş dönemi olarak ergenlik, kimlik arayışı, samimi ilişki ihtiyacı, bilişsel gelişim, cinsel gelişimdeki hızlilik ve psikolojik açıdan aileden bağımsızlaşma çabası nedeniyle psikolojik, bilişsel ve duygusal değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir (Akt., Koçak, 2008).

Ergenlik, insan gelişiminde, çocukluk ve yetişkinlik yılları arasında yer alan, bu dönemdeki gelişimin her alanında önemli değişimlerin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Ergenlik dönemi bugün tartışılmakla birlikte uzun yıllar “fırtınalı ve stresli” bir dönem olarak betimlenmiştir (Karademir, 2002).

Ergenliğin başlangıç ve bitiş yılları dünyanın her yerinde değişiklik göstermekte ve araştırmacılar bu konu hakkında farklı görüşler bildirebilmektedirler. Santrock (1998), bu dönemin kesin bir şekilde olmamakla birlikte pek çok kişi için 10-13 yaşlarında başladığını ve 18-22 yaşları arasında bittiğini belirtir. Ergenlik döneminin başlama ve

bitiş süreleri UNESCO tarafından 15-25 olarak belirlenmiştir. Yavuzer'e göre bu dönem kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde ise 12-14 yaşları arasında başlamaktadır. Yörükoğlu ise bu dönemin 12 yaşında başlayıp, 21 yaşında son bulduğunu söylemiştir (Tatoğlu, 2006:3).

Bütün psikososyal gelişme dönemleri içinde ergenlik, en kritik değişmelerin, davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı dönemdir. Ergenlik, bireylerin aynı anda kendilerini farklı duygulara sahip olduklarını hissettikleri ve yeni tecrübeler edindikleri bir dönemdir. Bu dönemde ergenler kendilerini aileden ayrı ve kuvvetli bağlara ihtiyacı olan kişiler olarak hissetmektedirler (Çankaya, 2007).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası dönemi 12-18 yaşlarını yani ergenlik dönemini kapsar. Ergen, bu dönemde kimlik karmaşası yaşamakta ve sürekli bir arayış içindedir. Bu dönemde ergen çeşitli sorulara cevap arar. Özellikle "Ben kimim?" sorusu çok önemli hale gelir.

Ergenlik döneminde kimlik gelişimi önem kazanır. Kimlik sorunları en çok bu evrede ağırlık taşır. Ergen için psikolojik anlamda bağımsızlığını kazanabilme, kendine yön verecek yeni değerler bulma ve benimseme sorunu önem kazanır. Yeni arayışlar içinde olan genç, mevcut değerler ve hayatın anlamını sorgular. Gençler bu evrede özerk bir birey olmakla, toplumun uyumlu bir üyesi olmayı bağdaştırma durumundadır. Bu dönemde genellikle ana-baba ile yaşanan çatışmalar, okulda yaşanan başarısızlıklar, kendi cinsinden ve karşı cinsten akranlarıyla ilişkide çıkan sorunlar dikkati çeker (Koçak, 2008).

Bilgiç (2004), ergenlik döneminin belli başlı özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Dengeli ve uyumlu ilkokul çocuğu yerine güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir.
- Duygular hızlı bir iniş çıkış gösterir.
- Derslere ilgi azalmıştır.

- İstekler artmıştır. Ergen, kendisine tanınan hakları yetersiz bulur ve ana-babanın uyarılarına birden tepki gösterir.
- Dağınıklık, sakarlık ve oburluk başlamıştır.
- İlgiler artmış, gelip geçici hevesler çoğalmıştır. Süse ve giyime düşkünlük vardır.
- Gizlilik önemlidir. Arkadaşlarla sık sık gizli görüşmeler yapılır.
- Bu çağ gencin yeni arayışlar içinde olduğu bir çağdır. Ergen her şeyden önce kendini aramaktadır.
- Gençlik çağı bağımsızlık çağıdır. Genç evden kopar, dışarıya yönelir.
- Bu dönemde anne-babalardan uzaklaşılırken, ergenler kendilerine sporcu, şarkıcı vb. yeni örnekler seçerler (Akt., Cerit, 2007).

#### **1.4.2. Ergenlikte Gelişim Dönemleri**

Bireyin ne bir çocuk ne de bir yetişkin olarak tanımlanabildiği bu dönemde birey çeşitli alanlardaki gelişimini tamamlayarak gelişimsel görevlerini de yerine getirmek zorundadır. Bu çalışmada, ergenlikteki gelişimsel özellikler; fiziksel (bedensel) gelişim, psikososyal gelişim, zihinsel ve duygusal gelişim başlıklarında ve özgüven çerçevesinde incelenmektedir.

##### **1.4.2.1. Ergenlikte Fiziksel (Bedensel) Gelişim**

Ergenlik dönemindeki gelişme ve değişikliklerin en belirgin olanı fiziksel (bedensel) değişim ve gelişimdir. Ergen davranışı üzerinde belirleyici rol oynayan fiziksel gelişme, kendisini ergenin vücut yapısında ortaya çıkan değişikliklerle göstermektedir. Fiziksel değişim ve gelişimin temelinde bir taraftan hormon dengesinde ortaya çıkan değişiklikler bulunurken, diğer yandan ikincil cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi bulunmaktadır (Aktuğ, 2006:9-10).

Ergenlik döneminin başlarında boy uzunluğu ve kilo artışı görülmektedir. Kızlar bu döneme erkeklere oranla daha erken girdikleri için, 12-13 yaşlarındaki kızlar, aynı yaştaki erkeklere oranla ortalama olarak daha uzun ve kiloca ağırdırlar. 15 yaşlarından sonra ise kızların ve erkeklerin boyca ve ağırlıkça farklılıkları erkeklerin lehine değişmeye başlar.

Bu dönemde yaşanan fiziksel (bedensel) gelişmeler erkek ve kız ergenler için aşağıdaki gibidir:

13-14 yaş grubu erkek ergenlerdeki fiziksel (bedensel) değişimler:

- a) Cinsel organlarda büyüme, kıllanma,
- b) Ses değişikliği,
- c) İlk ejakulasyon,
- d) Büyümenin doruk noktaya ulaşması.(Ortalama 7 cm artar),
- e) Sakal ve bıyığın çıkması

13-14 yaş grubu kız ergenlerdeki fiziksel (bedensel) değişimler:

- a) Göğüslerde büyüme, kıllanma,
- b) Boy artışı ve kalçaların gelişimi. (Ortalama boy artışı 6-7 cm'dir.),
- c) Adet görmenin başlaması (Aydın, 2005).

Ergenlik döneminde yaşanan bu hızlı bedensel gelişim sonucu, ergenlerin vücutlarının nasıl görüldüğüne dair düşünceleri de değişmeye başlar. Ergenlerin sorunlarına yönelik araştırmalar, ergenlerin bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili kaygılar taşıdıklarını göstermektedir. Yüzün ve vücudun görünüşü, saçın şekli, boy ve ağırlık onların çok ilgilendikleri konular arasındadır. Kültürün ve modanın etkisi ile ideal olarak kabul edilen vücut yapısının etkisinde kalan genç, bir "ideal vücut imgesi" geliştirebilir. İdeal olanla kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında bunu kabul etmek ve kendi

hakkında olumlu bir “vücut imgesi” geliştirmek ergenin karşı karşıya olduğu gelişim dönemlerinden birisidir (Kulaksızoğlu, 2006:41).

Bu dönemde ergende kendi bedenine karşı bir memnuniyetsizlik vardır. Kızlar, erkeklere göre vücutlarının görünüşlerinden daha çok memnuniyetsizlikleri vardır. Bu dönemde ergenin bedensel görünümüyle ilgili yaşadığı memnuniyetsizlikler ergenin olumsuz benlik kavramına sahip olmasına ve özgüven sorunu yaşamasına neden olabilmektedir. Kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan olumlu vücut imgesine sahip bireylerin, yüksek oranla olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenmektedir.

Yapılan araştırmalar, ergenlerin fiziksel görünüşlerini beğenmeleri, beden imgeleri ile özgüven ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Akın ve diğ., 1992; Direnfield, 2003; Alşan, 2005; Oktan ve şahin, 2010).

Ergen, fiziksel görünümünden memnun oldukça yani ergenin sahip olduğu vücut imgesi ile olmasını istediği ideal vücut imgesi birbirine yaklaştıkça, ergenlerin özgüven düzeyleri de buna bağlı olarak artmaktadır.

#### **1.4.2.2. Ergenlikte Psiko-Sosyal Gelişim**

Yavuzer, sosyal gelişmeyle yaş, zeka, cinsiyet, aile ilişkileri ve sosyal çevre arasında sıkı bir bağ bulunduğunu ifade ederek; sosyalleşmeyi, bireyin topluma hakim olan genel karakteristikleri benimseyerek uygun davranış biçimleri geliştirebilmesi olarak tanımlamıştır (Aktuğ, 2006:14).

Ergenler, ne çocuk ne de yetişkindir, yaşamın bu döneminde ergen, kişiliği için kimlik geliştirmeye çalışır. Kimliğini belirlemeye çalışan ergen, her iki cinsiyetle de olgun ilişkiler kurabilme, toplumsal rolünü gerçekleştirebilme, bedensel özelliklerini kabul etme ve bedenini etkili bir şekilde kullanma, anne-baba ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirme, davranışlarını yönetebilmek için gerekli değerler ve ahlaki sistem geliştirme, sosyal sorumluluklar isteme ve başarma gibi özellikler göstermektedir (Kılıç, 2007).

Kimlik karışıklığı Erikson'un kullandığı bir terimdir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramının beşinci evresi olan "Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası" ergenlik dönemini ele almaktadır. Bu dönemin en önemli sorunu ergenin kimlik kazanması ya da bunu başaramazsa rol karmaşası yaşamasıdır.

Çocukluğunda sağlıklı psikolojik ve cinsel özdeşimler kuramamış bir kısım ergen, yeni kimliğini oluşturma sürecinde kendisinin gerçek kimliğinin ne olduğu konusunda karmaşaya düşebilir. Başkalarının gözündeki kendisi ile kendi gözündeki kendisi arasındaki bağdaşmazlık, onda bir kimlik krizine veya karmaşasına sebep olabilir. Ergenlerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde kendisi ve kendi gerçek kimliği konusundaki kaygı ve arayışları onda ciddi sarsıntılara ve zaman zaman kendi üzerindeki denetimini kaybetmesine yol açabilir (Kulaksızoğlu, 2006:107).

Rubin, çözümlenmemiş olan kimlik krizi sonucunda ergenlerde oluşabilecek olası durumları şu şekilde belirtmiştir:

- 1) Ben ile kimlik arasında karmaşa,
- 2) Aşırı gelişmiş benlik imajı,
- 3) Belirtilerde aşırı kayma ve değişiklik,
- 4) Geçmiş ile şimdi arasında devamlılığın zayıflaması,
- 5) Yüksek düzeyde kaygı,
- 6) Kendi özelliklerinden yeterince emin olmama,
- 7) Kendisine yönelik değişkenler duygular (Akt., Aydın, 2005).

Ergenlerde kimlik krizi sonucunda oluşabilecek bu ve benzeri durumlar ergenlerin özgüven düzeyini de etkilemektedir. Bu dönemi başarılı bir şekilde atlatamayan ergenin benlik saygısında ve özgüvenin de azalma görülebilir. Ergen, bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatamazsa başarılı kimlik ve buna bağlı olarak başarılı bir "benlik (öz)" geliştiremez. Böyle bir durumda rol karmaşası içine düşen ergenin özgüven eksikliği de dahil olmak üzere bir çok sorunla karşılaşacağı söylenebilir.



### 1.4.2.3. Ergenlikte Zihinsel ve Duygusal Gelişim

Ergenler, bedensel ve cinsel değişimlerle birlikte zihinsel (bilişsel) yeteneklerinde de değişimler yaşarlar. Bu dönemde yaşanan bilişsel gelişim ergenlerin yalnız kendilerini, ailelerini, yaşlılarını, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyalarını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler taşır.

Bu dönemde ergenlerin tüm düşünce süreçleri değişir, ergen artık somut düşünceden soyut düşünceye geçmiştir ve sürekli olarak geleceğe yönelik düşünmeye başlar. Gözlemler yaparak bundan ilkeler çıkarmak, varsayımlar ileri sürerek onları denemek ergen düşüncesinin temel özelliklerindedir. Ergenin soyut sözcükleri kullanma ve anlama becerisi gelişmiş, felsefe, din, siyaset ve ahlak gibi soyut konularda akıl yürütmeye başlamıştır (Kulaksızoğlu, 2006:138).

Thomas'a göre bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleriyle ilgisi olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünebilme ve başkalarıyla iletişim kurma yetenekleri hızla artar (Yavuzer, 2005).

Ergenlik döneminde duygusal anlamda da önemli değişimler meydana gelmektedir. Değişen yaşla, çevresel koşulların ve uyaranların değişmesi ile ergenlerin duyguları ve duygularını ifade biçimleri değişir.

Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir. Ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir (Kulaksızoğlu, 2006:66).

Ergenlik dönemine gelindiğinde, dengeli, uyumlu çocuğun yerine; tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir ergen gelir. Birden sevinip birden üzülme, çabuk sinirlenme, her şeyi sorun yapma gibi duygusal iniş-çıkışlar görülür.

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişim esnasında ergenlerin duygularında meydana gelen değişiklikler şu şekilde sıralanabilir:

- Duyguların yoğunluğunda artış,
- Duygularda istikrarsızlık,
- Aşık olma,
- Mahcubiyet ve çekingenlik,
- Aşırı hayal kurma,
- Tedirgin ve huzursuz olma,
- Yalnız kalma isteği,
- Çalışmaya karşı isteksizlik,
- Çabuk heyecanlanma (Kulaksızoğlu, 2006).

Ergenlik dönemi, bedensel, cinsel, bilişsel, sosyal, duygusal ve ahlaki gelişmelerin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ergenin atlatması gereken gelişim görevleri vardır ve ergenin psikolojik yönden sağlıklı birey olabilmesi için bu görevleri başarılı bir şekilde atlatması gerekmektedir. Özgüven duygusu, ergenin bu gelişim görevlerini başarılı bir şekilde atlatmasında ergene yardımcı olan duyguların başında gelir.

## **1.5. İlgili Yayın ve Araştırmalar**

### **1.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Özcan (1966), “İlkokul öğrencilerinin öz güvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında özgüven, akademik başarı ve anne-baba tutumları arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlemiştir (Akt., Günalp, 2007).

Onur (1985), ana baba tutumları boyutunun demokratik ucunda yer alan çocuklardaki özgüvenin, ana baba tutumları boyutunun baskıcı ucunda yer alanlarınkinden daha

yüksek olduğunu, benimseyici tutumla özgüven arasında da olumlu ve yüksek bir korelasyon olduğunun ortaya koymaktadır.

Güngör (1989), tarafından Ankara’da 1000 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin özsaygı düzeylerini olumlu ve olumsuz olarak etkileyen değişkenler üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada kız ve erkeklerin özsaygı seviyeleri arasında önemli bir fark bulunamamış, ilk ve son çocuk olanların ortanca çocuk olanlara göre özsaygılarının yüksek olduğu görülmüştür. Akademik olarak başarılı olan öğrencilerin özsaygıları, kendilerini başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksektir.

Torucu (1992), 13-14 yaşları arasındaki bireylerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların benlik saygısı gelişimlerine etkilerinin incelendiği çalışmada iki okuldan 6. ve 7.sınıfta okuyan toplam 300 öğrenci seçilmiş, bu öğrencilere Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile sosyo-ekonomik bilgi alma formu uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ana-baba tutumlarının ve sosyo-ekonomik düzeydeki farklılıkların bireylerin kişilik gelişimlerini büyük ölçüde etkilediği ve bu etkinin ileriki yıllarda da devam ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin benlik saygısında düşme olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olduğu kesimlerde ailelerin kendine güvenli ve sosyal yönden uyumlu yetiştirmesi istenen bireylerin gereksinimlerinin giderilmemesi olarak yorumlanmıştır. Son olarak, ana-baba tutumlarını demokratik olarak işaretleyen öğrencilerde benlik saygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kâğıtçıbaşı’nın (1981, 1990) Türkiye’yi de kapsayan kültürler arası çalışmalarında düşük sosyo-ekonomik düzeyde ve özellikle birbirine sıkı bağlarla bağlı ailelerin egemen olduğu kırsal kesimdeki tarımla uğraşan geleneksel gruplarda, çocuklardan beklenen davranışlar, bağımsız olabilme veya karar verebilme değil, anne babaya itaat etmesidir. Bu araştırma sonuçlarına göre çocuğun “kendine güvenmesi” ve “bağımsız olması” en az değer verilen özellikler olarak bulunmuştur. Bu tip ailelerde çocukların davranışları; anne, baba ve aileye yakın diğer yetişkinler tarafından denetlenmekte, böylece güven duygusunun gelişimi açısından son derece önemli olan iç denetim engellenmiş olmaktadır (Akt., Eldeleklioğlu, 2004).

Özkan (1994), benlik saygısını etkileyen etkenleri araştırdığı çalışmasını, 17–21 yaşları arasında 171’i kız, 379’u erkek toplam 550 denek ile yürütmüştür. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, annenin mesleği, aile gelir düzeyi ve ailenin ilgisi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı ile yaş ve baba mesleği arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Soner (1995), “Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında aile uyumu ve öğrenci özgüveninin akademik başarıya olumlu yönde etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Güenalp (2007), farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven gelişimi ile ilişkisini incelemiştir. Korelasyon analizi sonucunda demokratik ana baba tutumunun, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubu çocukların özgüven duygularının gelişimine anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer tutumların ise çocukların özgüven duygularının gelişimine anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Başoğlu (2007), erinlik döneminde sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, yüksek kaygının sınav sonrası düştüğü, benlik saygısı (özgüven) ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu erinlik döneminde; yaş ilerledikçe sınav kaygısının artmadığı, kız öğrencilerin sınav kaygısının yüksek olduğu, anne veya babanın yaşamını yitirmesinin özgüveni olumsuz etkilemediği, ders durumu iyi olan öğrencilerin sınav kaygısı ile özgüvenleri arasında negatif bir ilişki olduğu, aşırı heyecanlanmanın özgüveni olumsuz olarak etkilediği, ilgilenilen etkinliklerin özgüveni anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir.

Doğru ve Peker (2004), özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisini inceledikleri araştırmalarında, 168 lise dokuzuncu sınıf öğrencisine özsaygı envanteri uygulanarak, tesadüfi örneklem yoluyla özsaygı düzeyi düşük 32 öğrenci belirlenerek, 16 öğrenci deney grubuna, 16 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubuna katılan deneklere haftada bir gün 90 dakika özsaygı geliştirme programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bir uygulama

yapılmamıştır. Özsaygı geliştirme programının uygulanmasından sonra deney ve kontrol grubuna özsaygı envanteri tekrar uygulanmıştır. Araştırma bulgularının çözümlenmesi sonucunda, deney grubunun ön test ve son test puan farkları ile kontrol grubunun ön test ve son test puan farkları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun ön test ve son test özsaygı puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Umutlu (2010), çocuk dostu okul projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ve zorbalık eğilimlerini incelediği araştırmasında, çocuk dostu olan okullarda ki öğrencilerin özgüven ve zorbalık algılamaları ile çocuk dostu olmayan okullarda ki öğrencilerin özgüven ve zorbalık algılamaları arasında ilişki bulunmuştur. Çocuk dostu olan okullarda özgüven algılaması yüksek, zorbalık algılaması düşük iken, çocuk dostu olmayan okullarda özgüven algılaması düşük, zorbalık algılaması ise yüksek olarak tespit edilmiştir.

Şen (2006), “Çoklu zeka kuramına göre yapılan İngilizce derslerinin öğrencilerin güdülenmesi, benlik saygısı, özgüveni ve çoklu zekaları üzerindeki etkisi” konulu araştırması sonucunda özellikle içsel ve dışsal güdülenme, öz yeterlilik, öğrenmede süreklilik ve ısrar, benlik saygısı alanlarında çoklu zeka kuramının öğrenciler üzerinde etkili olduğu ve anlamlı farkların oluşmasına yol açtığını göstermiştir.

Şar ve diğerleri (2010), lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kızların erkeklere göre özgüvenleri daha yüksektir. Öğrencilerin okudukları bölümler ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Matematik öğretmenliği ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeyleri; fen bilgisi ve beden eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir.

Yiğit (2010), ergenlerin benlik saygısını bazı özlük nitelikleri ve yaşam doyumu açısından incelediği araştırmasında, 13–14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı

puanlarında kardeş sayısına, anne eğitim durumuna, aile aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. 13–14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyete, doğum sırasına, anne çalışma durumuna, baba eğitim durumuna ve baba çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, yaşam doyumu puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Kurtuldu (2007), araştırmasında ilköğretim okul yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda okul müdürlerinin liderlik düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında. 01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Merey (2010), yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi kültürlerarası bir yaklaşımla karşılaştırdığı araştırma sonucuna göre 25–50 yaş arası orta sosyoekonomik düzeydeki çalışan yetişkinlerin özgüven ve anksiyete puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kültürler arası inceleme sonucu da özgüven ve anksiyete arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Özgüven açısından Avusturyalılar en yüksek puanları elde ederken, Hindistan ve Türkiye örneklemini bu grubu izlemiştir; Amerika örneklemini ise en düşük özgüven puanını almıştır. Anksiyete açısından ise Türkiye en yüksek anksiyete seviyesine sahip örneklem olarak saptanırken, bu ülkeyi sırasıyla Hindistan ve Amerika izlemiştir; Avusturya örnekleminde anksiyete en düşük düzeyde bulunmuştur.

Pınar (2002), deney grubunda 87 obez, kontrol grubunda 57 obez olmayan toplam 144 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; deney grubunda kronik hastalık oranı daha fazladır. Deney grubunun % 42,5'i ve kontrol grubunun %35'i depresif olup, deney grubunun %58,6'sı, kontrol grubunun ise %45,6'sında benlik saygısı düşüktür. Obezlerde depresyon ve benlik saygısı, depresyon ve beden imajı arasında negatif anlamlı korelasyon; benlik saygısı ve beden imajı arasında pozitif anlamlı korelasyon vardır.

Alşan (2005), anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yeme tutum ve davranışlarının, aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Anormal yeme tutum ve davranışları olan öğrencilerin, normal gruptaki öğrencilere oranla, ailelerinin daha işlevsiz olduğu, özgüvenlerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür.

Dallar ve arkadaşları (2006), “Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu?” isimli araştırmasında, ekzojen obezite tanısı almış 40 çocuk, sağlıklı normal ağırlıktaki 40 çocukla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda yaş ve cinsiyet açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak depresyon ve özgüven eksikliği oranları obez grup için istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.

Oktan ve Şahin (2010), kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının örneklemini 300 kız lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca beden imajının benlik saygısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına t-testi ile bakılmış ve buna göre beden imajı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu görülmüştür.

Tokinan (2008), yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, öz yeterlik ve dans performansı üzerindeki etkisini incelediği araştırması sonucunda, yaratıcı dans etkinliklerinin müzik öğretmeni adaylarının oyun, dans ve müzik dersine ilişkin motivasyonları, özgüvenleri, beden dili ve dansa ilişkin öz-yeterlikleri ve dans performansları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

Akyıldız (2010), “Özgüven duygusu marka bağlılığını gerçekten artırır mı?” isimli araştırmasının sonucunda, giyim ve beyaz eşyayı içeren ürün gruplarına yönelik satın alma davranışına dönüşmeyen gizli marka bağımlılığı ve düşük özgüven arasında bir

ilişkinin olduğu; temizlik, gıda, giyim ve beyaz eşya olmak üzere tüm ürün gruplarında yüksek özgüvenle marka bağlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Mutluer (2006), “özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü” isimli araştırmasında, inancın, sevginin, ibadetlerin, sabrın ve şükürün özgüven düzeyini yükselttiği ve manevi değerlere sahip olanların özgüven düzeylerinin anlamlı derecede diğerlerinden farklı olduğu sonuçlarına varılmıştır.

### **1.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Richards, M. ve ark. (1991), 17–18 yaşındaki 72 kız ve 67 erkek öğrencinin kendi algıladıkları ana-baba tutumları ile benlik gelişimi ve özgüven arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçta, benlik gelişimi ve özgüven düzeyinin cinsiyete göre farklı olduğunu, kızların benlik gelişiminin erkeklerin ise özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu, ana-babanın kendilerine destekleyici şekilde yaklaştığını algılayan çocukların özgüvenlerinin yüksek ve cinsiyet farkının bir etkisinin görülmediğini tespit etmişlerdir. Psikologların üzerinde anlaştıkları bir konuda erkeklerin verilen görevleri doğru yapacakları konusunda kendilerine daha çok güvendikleridir (Cüceloğlu, 1998).

Dubow ve arkadaşları (1987) yaptıkları boylamsal çalışmalarında 206 kız ve 192 erkeği sekiz yaşından itibaren izlemişler, ailelerin çocuklara karşı tutumlarını öz güven ve davranış biçimleri açısından incelemişlerdir. 22 yıl sonra otoriter olmayan ve uygun anne baba davranışları ile büyüyen yetişkinlerin öz güven duygusunun diğer yetişkinleri göre daha yüksek seviyede geliştiğini saptamışlardır (Akt., Eldeleklioğlu, 2004).

Steinberg ve diğerleri (1990), yaptıkları araştırmada anne-baba tutumlarının çocuk ve ergenleri, özgüven, okul performansı, stres ve çocuk suçları konularında etkilediğini belirlemektedirler. Çocukların aileleri demokratik olduğu zaman çocukların daha özgüvenli oldukları, okulda daha başarılı, daha az stresli oldukları ve suç işlemeye daha az eğilimli oldukları bulunmuştur. Otoriter ailelerden gelen çocukların ise daha güvensiz, daha başarısız ve suça daha yatkın oldukları saptanmıştır.



Demo, D.H. ve ark. (1987), 10-17 yaşları arasındaki 139 öğrenci ve ailesi üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, aile içi iletişim ile öğrencilerin özgüveni arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aile içi ilişkilerin erkek öğrencilerin özgüven düzeyini kız öğrencilere göre daha fazla etkilediği de tespit edilmiştir (Başoğlu, 2007).

Kasatura'nın (1998), 144 başarılı, 144 tane de başarısız lise öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, ailenin ekonomik sıkıntı çekmesinin, öğrencide güven duygusunun yok olup bunun yerine korku ve endişe duyguları geliştirmesine neden olduğu, bu durumda öğrencinin okul başarısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Yine aynı çalışmada öğrencilerin çoğu ailelerin kendileriyle ilgilenmesini istemektedir. Anne babanın çocukla ilgilenmemesi çocuğun kendine güvenmemesine sebep olmakta, ailenin çocuğuyla ilgilenmesi ise çocuğun okul başarısını artırmaktadır.

Erwin ve Kelly (1985), 16-19 yaşları arasındaki kolej öğrencilerinin özgüvenlerinde ki değişimleri inceledikleri çalışmalarında, öğrencilere özgüven ölçeği ile birlikte akademik ve kişisel deneyimlerinden oluşan sorular sormuşlardır. Öğrencilerin akademik performanslarından memnuniyetleri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kolejde geçirdiği üç yılın ardından akademik performanslarından memnun olan öğrencilerin özgüven düzeyleri, memnun olmayanlara göre daha yüksektir.

Kloosterman (1988), özgüvenin matematik motivasyonuna olan etkisini incelediği çalışmasını 489 öğrenciyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özgüven ile matematik motivasyonu arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Liping (2000), Üniversite öğrencilerinin özgüven gelişimini cinsiyet ve okul türü açısından çalıştığı çalışmada şu sonuçlara ulaşmıştır; genel özgüven, okul özgüveni ve fiziksel özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu ve küçük sınıfların genel özgüveni, okul özgüveni ve fiziksel özgüveninin en düşük düzeyde olduğu, üniversite türleri arasında özgüven düzeyleri açısından anlamlı fark olduğunu ve özel üniversite

öğrencilerinin, sıradan üniversitelerdekilere oranla özgüveninin yüksek olduğu bulunmuştur.

Laskovic, G. ve ark. (1990), ortalama yaşı 13.4, 15.5 ve 17.5 olan üç gruptan oluşan 399 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmanın konusu “önemli diğer kişilerin”, öğrencilerin özgüven düzeylerinin oluşumuna katkısını saptamaktır. Buna göre; öğrencilerin özgüven düzeyleri, yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir. Kızlar erkeklere ve yaşı küçük olanlar yaşı büyük olanlara göre daha yüksek özgüvenlidir. Önemli diğer kişilerin özgüven üzerindeki etkisinin yaş büyüdükçe azaldığı, yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır (Başoğlu, 2007).

Bachman ve O'Malley (1977), tarafından genç erkeklerle yapılan boylamsal çalışma sonucunda özgüven ile ilgili şu sonuçlara ulaşılmıştır. Lise dönemindeki özgüvenin daha sonraki dönemlerde eğitim ve mesleki alanlardaki başarılarıyla ilişkisi yok denecek kadar azdır; mesleki konunun özgüven üzerinde pozitif etkisi vardır ve okul sonrasında elde edilen eğitim alanlarındaki başarıların özgüvenle ilişkisi yoktur.

Kalaian ve Freeman (1994), ortaöğretim öğretmen adaylarının cinsiyet farklılıklarını üç kriter açısından incelemiştir. Bu kriterler; özgüven, mesleki bilgidен beklenen kaynaklar ve eğitim yönelimleridir. Araştırmada erkeklere göre bayan öğretmen adaylarının öğretmen yetiştirme programına daha düşük özgüvenle başladıkları, programın sonunda ise bayan öğretmen adaylarının, erkek öğretmen adayları ile neredeyse aynı seviyede özgüven düzeyine sahip olmasına rağmen hala erkeklerin gerisinde kaldıkları tespit edilmiştir.

Rosenberg'in (1962), 5077 öğrenci ile yaptığı ve özgüven ile anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Direnfield (2003), çocukların özgüven duygularının gelişiminde, uygun kilo ve olumlu beden imajının belirleyici bir rol oynadığını bildirmektedir. Araştırma sonuçlarına göre,

kiloları normal olan ve olumlu beden imajına sahip olan bireylerin özgüven düzeyleri daha yüksektir.

Hildingh ve diğerleri (2006), İsveçli ve Amerikalı genç bayanlar arasında ki stres, sağlık şikayetleri ve özgüven düzeyleri ilişkisini inceledikleri araştırmalarını 386 İsveçli ve 201 Amerikalı genç bayan üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, Amerikalı bayanların İsveçli bayanlara göre daha düşük özgüven düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. İsveçli bayanlarda, iyi bir işe sahip olmak özgüveni yükseltirken, parasal açıdan rahat olmak Amerikalı bayanların özgüvenlerini yükseltmektedir. Her iki grupta da fiziksel olarak fit olmak özgüven düzeyini etkilemektedir.

Kleitman ve Stankov (2007), özgüven faktörü ile biliş ve biliş ötesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, özgüven ve biliş ötesi süreçler arasında yüksek bir korelasyonun olduğu ve özgüvenin açıkça biliş ötesi alanın içine yerleştiği görülmüştür.

## BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Üç farklı lise türünde öğrenim gören ergenlik dönemindeki ortaöğretim öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, ilişki tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ayrıca, örneklemin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Konuyla ilgili literatür taraması yapılmış, Özgüven Ölçeği ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin alt ölçeklerinden Yaşam Amacı Ölçeği ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği ergenlere uygulanmış ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kocaeli ilinin İzmit ve Kartepe ilçelerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2010-2011 eğitim öğretim yılında İzmit ve Kartepe ilçelerinde üç farklı lise türünde öğrenim gören 600 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine ve lise türlerine göre dağılımı Tablo 1 ve 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Araştırma Örnekleminin Cinsiyete Göre Dağılımı**

| CİNSİYET      | N          | %          |
|---------------|------------|------------|
| Kız           | 220        | 36.66      |
| Erkek         | 380        | 63.34      |
| <b>TOPLAM</b> | <b>600</b> | <b>100</b> |

Tablo 1'e göre; örneklemin %36.66'sı kız öğrencilerden, %63.34'ü erkek öğrencilerden seçilmiştir.

**Tablo 2 : Araştırma Örneklemine Lise Türüne Göre Dağılımı**

| <b>OKUL TÜRÜ</b>              | <b>N</b>   | <b>%</b>   |
|-------------------------------|------------|------------|
| Anadolu Teknik ve EML         | 200        | 33.33      |
| Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi | 200        | 33.33      |
| Anadolu Lisesi                | 200        | 33.33      |
| <b>TOPLAM</b>                 | <b>600</b> | <b>100</b> |

Tablo 2'ye göre; örneklemin %33.33'ü Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden, %33.33'ü Güzel Sanatlar ve Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden ve %33.33'ü Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır. Öğrencilerin kişisel ve psikolojik özelliklerine ilişkin verileri “ Kişisel Bilgi Formu” ile, özgüven düzeylerine ilişkin verileri “ Özgüven Ölçeği” ile, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçlarına ilişkin verileri ise “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ( PİOÖ )” ile elde edilmiştir.

#### **2.3.1. Bilgi Toplama Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların farklı demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla çoktan seçmeli maddelerden oluşan bu formda yaş, cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası, ailenin gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumlarını vb. belirlemeye yönelik 9 soru bulunmaktadır. Ayrıca formda ergenlerin kendilerini akademik olarak başarılı, fiziksel olarak iyi ve kilolarını normalin üstünde algılama sıklığını belirlemeye yönelik 3 soru daha bulunmaktadır ( Ek-1 ).

### 2.3.2. Özgüven Ölçeği

Özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Özgüven ölçeğinin maddeleri beş basamaklı Likert (“1” Hiç bir zaman, “2” Ara sıra, “3” Sık sık, “4” Genellikle, “5” Her zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Öz-güven Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği için Ölçeğin faktör yapısını ve alt ölçeklerini belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Ölçeğin uyum geçerlik incelemek amacıyla Coopersmith tarafından geliştirilen ve Pişkin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kısa formu ile özgüven ölçeği katılımcılara eş zamanlı olarak uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen veriler arasındaki korelasyon ölçeğin uyum geçerliği puanı olarak belirlenmiştir.

Güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları, madde analizi için ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları incelenmiştir.

#### 2.3.2.1.Özgüven Ölçeği Geçerliği ve Güvenirliği

Yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda faktör yükü .30'dan düşük olduğu belirlenen 11 madde ölçekten çıkarılmış ve sonuçta toplam varyansın % 43.6'sını açıklayan ve 33 maddeden oluşan iki faktörlü bir ölçme aracı elde edilmiştir.

Elde edilen iki faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, birinci faktörde bulunan maddelerin daha çok bireylerin kendilerine yönelik öz-güvenleriyle ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu faktör *iç öz-güven* adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini

değerlendirmektedir. İç özgüven faktörü altında toplanan 17 maddenin faktör yükleri .31 ile .74 arasında değişmekte ve toplam varyansın %26.4'ünü açıklamaktadır.

İkinci faktöre yüklenen maddeler daha çok bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu için bu faktör *dış öz-güven* olarak adlandırılmıştır. Dış öz-güven boyutundaki maddeler, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. 16 maddeden oluşan bu faktöre ait maddelerin faktör yükleri .32 ile .75 arasında değişmekte ve toplam varyansın %17.2'sini açıklamaktadır.

Yapı geçerliği çalışmasında faktör yapısının yanında iç özgüven ile dış öz-güven arasındaki ilişki de incelenmiş ve iki faktör arasındaki korelasyon katsayısının .81 olduğu belirlenmiştir. İki faktör arasındaki korelasyonun önemli oranda yüksek olması dikkate alındığında, ölçeğin tek boyutlu olarak da kullanılabileceği düşünülmektedir. İki faktörlü yapının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri modelin yeterli uyum verdiğini kanıtlamıştır.

Öz-güven Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde yapılan diğer bir geçerlik çalışması uyum geçerliğidir. Bu çalışmada geliştirilen Öz-güven Ölçeği ile Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Pişkin, 1997) katılımcılara es zamanlı olarak uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda iki ölçek arasındaki korelasyonun .87 olduğu belirlenmiştir. Geçerlik çalışmalarından elde edilen bulgular göz önüne alındığında ölçeğin geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

Güvenirlilik çalışmasında Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç öz-güven faktörü için .83 ve dış özgüven faktörü için .85 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlilik puanını belirlemek için ölçek 3 hafta arayla aynı öğrencilere iki kez uygulanmış ve bu iki uygulamadan elde edilen sonuçlar arasındaki korelasyon katsayılarının ölçeğin bütünü için .94, iç öz-güven için .97, dış öz-güven için .87 olduğu görülmüştür. Bu iki yöntemle elde edilen güvenirlilik katsayıları ölçeğin güvenirliliğinin sağlandığını göstermektedir. Öz-güven Ölçeği için

yapılan madde analizi sonucunda madde-toplam test korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür.

z-güven leği'ndeki toplam madde sayısı 33'dr. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dr. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin öz-güven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. z-güven leği'nden 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 7-10 dakikadır (Akın, 2007).

### **2.3.3. Psikolojik İyi Olma lekleri (Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Alt lekleri)**

Araştırmada ergenlerin yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın ve Abacı (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "psikolojik iyi olma lekleri" (PİO) alt ölçeklerinden olan "yaşam amacı" ve "diğerleriyle olumlu ilişkiler" lekleri kullanılmıştır.

Ryff (1989) tarafından geliştirilen "psikolojik iyi olma lekleri" (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin bileşiminden meydana gelir. Bunlar: 1- Diğerleriyle olumlu ilişkiler leği, 2- zerklik leği, 3- evresel hakimiyet leği, 4- Bireysel gelişim leği, 5- Yaşam amacı leği, 6- Kendini kabul leğidir.

(1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) ok az katılmıyorum, (4) ok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olan psikolojik iyi olma ölçekleri, her bir boyutunda 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır.

Araştırmada yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçekleri kullanıldığı için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında yalnızca bu alt ölçeklerden bahsedilmektedir.



Ölçeğin orijinal formuyla yapılan ve 321 birey üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayıları yaşam amacı için .90 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .91 olarak bulunmuştur. 117 birey üzerinde 6 hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise yaşam amacı için .82 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83'tür.

PİÖÖ'nün dilsel eşdeğerliğini belirlemek için yapılan çalışmadan elde edilen bulgular, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların yaşam amacı için .96 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96 olduğunu göstermiştir.

PİÖÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen alt ölçeklerden ilki olan yaşam amacı alt ölçeğinde yer alan maddeler; bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanmasını, geçmişini ve mevcut konumunu anlamlı olduğunu hissetmesini ve amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunarak kendini yönetmesini değerlendirmektedir. Toplam varyansın %6.149'ünü açıklayan ve 14 maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .55 ile .88 arasında değişmektedir.

Diğer bir alt ölçek olan diğerleriyle olumlu ilişkiler; bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler-arası ilişkiler kurması, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması, sevebilme becerisine sahip ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olmasına yönelik maddeler içermektedir. 14 maddeden oluşan diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .45 ile .86 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.303'ünü açıklamaktadır.

PİÖÖ'nün güvenilirlik çalışmaları için yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayılarının yaşam amacı için .96 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .89 olduğu görülmüştür (Akın, 2009).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı bir başka çalışmada Cenkseven (2004) tarafından Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 17-28 yaşlar aralığındaki 272 kız ve 203 erkek olmak üzere toplam 475 öğrenci üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Ölçekte yer alan toplam 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında ise, değerlerin “Yaşam Amacı Ölçeği” için .30 -.58 ve “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği” için .42 -.70 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları “Yaşam Amacı Ölçeği” için .76, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği” için ise .83 olarak bulunmuştur. Bu değerler yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Psikolojik İyi Olma Alt Ölçekleri'nin test-tekrar test güvenilirlik çalışması sekiz hafta ara ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı II. Sınıf öğrencileri ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği IV. sınıf öğrencilerinden 31 kız; 40 erkek üzerinde yapılmıştır (Cenkseven, 2004). Test – tekrar test korelasyon katsayılarının “Yaşam Amacı Ölçeği” için .75 ve “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği” için ise .74 olduğu bulunmuştur.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Uygulamanın yapılacağı okullar Kocaeli ilinde faaliyet gösteren; Sabancı Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi, 24 Kasım Anadolu Lisesi, Hayrettin Gürsoy Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi olarak belirlenmiştir. Yapılacak çalışmalar ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin yetkili makamlardan gerekli izinler alınmıştır. “Özgüven Ölçeği”, Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin alt ölçeklerinden “Yaşam Amacı” ve “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” ölçekleri, Kişisel Bilgi Formu ile birlikte belirlenen okullarda öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 626 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması sürecinde araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmış ve uygulamalar grup halinde sınıflarda yapılmıştır. Uygulamalar sonucunda boş bırakıldığı veya ciddi biçimde doldurulmadığı tespit edilen 26 katılımcının kağıtları analize sokulmamıştır. Bu nedenle istatistiksel analizlerin yapıldığı araştırma örnekleme 600 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın uygulama boyutu yaklaşık 15 gün sürmüştür.

## 2.5. Verilerin Analizi

Öğrencilerin cevaplamış oldukları veri toplama araçları incelenerek kabul edilebilir nitelikte bulunanlar analize tabi tutulmuştur. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 16.00 (Statistical Package For Social Sciences) paket programına aktarılarak istatistikî analizleri yapılmış ve elde edilen bilgiler çözümlenmiştir.

Ergenlerin özgüven düzeylerinin, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerine göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediği “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) ile incelenmiş, özgüven ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında ne tür bir ilişki (pozitif-negatif) olduğunu tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Ayrıca özgüvenin; lise türüne, sınıf düzeyine, kardeş sayısına, doğum sırasına, algılanan sosyo-ekonomik düzeye, algılanan ana-baba tutumlarına, akademik başarıya, fiziksel görünümüne ve kilo algısına göre karşılaştırılmasında “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda bu farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla “Sheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” yapılmıştır. Özgüvenin ise cinsiyet, yaş, disiplin cezası değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ise “t” testi ile bakılmıştır.

### BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bunun dışında yine özgüven düzeyinin cinsiyete, yaşa, okul türüne, kardeş sayısına, doğum sırasına, disiplin cezası alıp almamaya, algılanan anne-baba tutumuna, sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve akademik başarı, fiziksel görünüm ve kilo algısına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

**Tablo 3: Toplam Özgüven ve Özgüvenin Alt Boyutları ile Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Yaşam Amacı Arasındaki Korelasyonlar**

|             | Özgüven | İç Özgüven | Dış özgüven | DOİ   | Yaşam Amacı |
|-------------|---------|------------|-------------|-------|-------------|
| Özgüven     | 1       |            |             |       |             |
| İç Özgüven  | ,937*   | 1          |             |       |             |
| Dış Özgüven | ,938*   | .758*      | 1           |       |             |
| DOİ         | ,424*   | ,301*      | ,494*       | 1     |             |
| Yaşam Amacı | ,367*   | ,327*      | ,362*       | ,585* | 1           |

Tablo 3’de araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin özgüven ölçeğinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. Özgüven ölçeği ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Ergenlerin;

- Özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif bir ilişki vardır, korelasyon katsayısı (r: .424) bulunmuştur.
- Özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar ile yaşam amaçları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif bir ilişki vardır, korelasyon katsayısı (r: .367) bulunmuştur.
- Özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif bir ilişki vardır, korelasyon katsayısı (r: .301) bulunmuştur.
- Özgüven ölçeğinin dış özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif bir ilişki vardır, korelasyon katsayısı (r: .494) bulunmuştur.
- Özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşam amaçları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif bir ilişki vardır, korelasyon katsayısı (r: .327) bulunmuştur.
- Özgüven ölçeğinin dış özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşam amaçları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif bir ilişki vardır, korelasyon katsayısı (r: .362) bulunmuştur. Özgüvenin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4: Özgüvenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Özgüven | Cinsiyet | N   | $\bar{x}$ | S     | Sd  | T    | P     |
|---------|----------|-----|-----------|-------|-----|------|-------|
|         | Erkek    | 380 | 131,21    | 17,32 | 598 | 1,73 | 0,083 |
|         | Kız      | 220 | 128,63    | 17,87 |     |      |       |

Tablo 4'de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre erkek ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 131,21, kız ergenlerin ise özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 128,63'dür. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık

istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t_{(598)}=1,73, p>.05$ ). İç özgüvenin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 5: İç Özgüvenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| İç Özgüven | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | S    | Sd  | T    | P    |
|------------|----------|-----|-----------|------|-----|------|------|
|            | Erkek    | 380 | 67,54     | 9,33 |     |      |      |
|            | Kız      | 220 | 65,65     | 9,17 |     |      |      |
|            |          |     |           |      | 598 | 2,39 | 0,17 |

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu ergenlerin özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre erkek ergenlerin özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 67,54, kız ergenlerin ise özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 65,65’dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t_{(598)}=2,39, p>.05$ ). Dış özgüvenin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6 : Dış Özgüvenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Dış Özgüven | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | S    | Sd  | T    | P    |
|-------------|----------|-----|-----------|------|-----|------|------|
|             | Erkek    | 380 | 63,65     | 9,14 |     |      |      |
|             | Kız      | 220 | 62,97     | 9,81 |     |      |      |
|             |          |     |           |      | 598 | 0,85 | ,391 |

Tablo 6’da görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu ergenlerin özgüven ölçeğinin dış özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre

erkek ergenlerin özgüven ölçeğinin dış özgüven alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 63,65, kız ergenlerin ise özgüven ölçeğinin dış özgüven alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 62,97'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ( $t_{(598)}=0,85, p>.05$ ). Özgüvenin yaşa göre karşılaştırılması Tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 7: Özgüvenin Yaşa Göre Karşılaştırılması**

|         | Yaş             | N   | $\bar{X}$ | S     | Sd  | T    | P    |
|---------|-----------------|-----|-----------|-------|-----|------|------|
| Özgüven | 16 yaş ve altı  | 258 | 128,56    | 18,22 | 598 | 2,06 | 0,04 |
|         | 17 yaş ve üzeri | 342 | 131,54    | 16,94 |     |      |      |

Tablo 7'de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaşlarına bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılık yaş değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre 16 yaş ve altı ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 128,56, 17 yaş ve üzeri ergenlerin ise özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 131,54'dür. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t_{(598)}=0,803, p<.05$ ).

**Tablo 8: Ergenlerin Lise Türlerine Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |                      | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|----------------------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Anadolu Teknik – EML | 200 | 130,65   | 15,61          |
|         | Güzel Sanatlar       | 200 | 131,30   | 20,88          |
|         | Anadolu Lisesi       | 200 | 128,85   | 15,64          |
|         | Toplam               | 600 | 130,26   | 17,55          |

Tablo 8 incelendiğinde Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,65$ ), standart sapması ( $SS=15,61$ ); Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=131,30$ ), standart sapması ( $SS=20,88$ ); Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=128,85$ ), standart sapması ( $SS=15,64$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9'da gösterilmektedir.

**Tablo 9: Ergenlerin Lise Türlerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F     | P     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|-------|-------|
| Özgüven | Gruplar Arası     | 641,411           | 2   | 320,705              | 1,041 | 0,354 |
|         | Grup İçi          | 183339,780        | 597 | 308,134              |       |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |       |       |

Tablo 9'da ergenlerin lise türlerine göre özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $f_{0,05;2-597}:1,041, p>0,05$ ).

**Tablo 10: Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |          | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|----------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | 9. sınıf | 120 | 129,05   | 20,12          |
|         | 10.sınıf | 125 | 129,10   | 18,30          |
|         | 11.sınıf | 230 | 129,59   | 15,93          |
|         | 12.sınıf | 125 | 133,90   | 16,68          |
|         | Toplam   | 600 | 130,28   | 17,55          |



Tablo 10’da görüldüğü gibi 9. sınıf düzeyinde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=129,05$ ), standart sapması ( $SS=20,12$ ); 10. sınıf düzeyinde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=129,10$ ), standart sapması ( $SS=18,30$ ); 11. sınıf düzeyinde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=129,59$ ), standart sapması ( $SS=15,93$ ); 12. sınıf düzeyinde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=133,90$ ), standart sapması ( $SS=16,68$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11’de gösterilmektedir.

**Tablo 11: Ergenlerin Sınıf Düzeylerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin ortalaması | F    | P     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|------|-------|
| Özgüven | Gruplar arası     | 2088,201          | 3   | 696,067              | 2,27 | 0,079 |
|         | Grup içi          | 181892,989        | 596 | 306,217              |      |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |      |       |

Tablo 11’de ergenlerin sınıf düzeyleri ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $f_{0,05;3-596;2,27,p>0,05}$ ).

**Tablo 12: Ergenlerin Sahip Oldukları Kardeş Sayılarına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |        | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|--------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Tek    | 65  | 130,65   | 2,36           |
|         | 2      | 318 | 131,59   | 0,94           |
|         | 3      | 162 | 128,10   | 1,38           |
|         | 4      | 30  | 130,47   | 2,87           |
|         | 5      | 25  | 126,44   | 4,86           |
|         | Toplam | 600 | 130,27   | 0,71           |

Tablo 12’de görüldüğü gibi tek çocuk olan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,65$ ), standart sapması ( $SS=2,36$ ); İki kardeşe sahip olan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=131,59$ ), standart sapması ( $SS=0,94$ ); Üç kardeşe sahip olan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=128,10$ ), standart sapması ( $SS=1,38$ ); Dört kardeşe sahip olan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,47$ ), standart sapması ( $SS=2,87$ ); Beş ve üzeri kardeşe sahip olan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,27$ ), standart sapması ( $SS=0,71$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 13’de görülmektedir.

**Tablo 13: Ergenlerin Sahip Oldukları Kardeş Sayılarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin ortalaması | F    | P     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|------|-------|
| Özgüven | Gruplar arası     | 1685,292          | 4   | 421,323              | 1,37 | 0,243 |
|         | Grup içi          | 182295,898        | 595 | 307,413              |      |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |      |       |

Tablo 13’de ergenlerin sahip oldukları kardeş sayıları ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $f_{0,05;4-595}:1,37, p>0,05$ ).

**Tablo 14: Ergenlerin Doğum Sırasına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |         | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|---------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | İlk     | 303 | 131,17   | 18,19          |
|         | Ortanca | 71  | 125,71   | 18,57          |
|         | Son     | 226 | 130,45   | 16,17          |
|         | Toplam  | 600 | 130,27   | 17,55          |

Doğum sırasına göre ilk sırada doğan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=131,17$ ), standart sapması ( $SS=18,19$ ); ortanca doğan ergenlerin özgüven puan ortalaması

( $X=125,71$ ), standart sapması ( $SS=18,57$ ); son sırada doğan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,45$ ), standart sapması ( $SS=16,17$ ) olarak bulunmuştur. Tablo 15'te bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmektedir.

**Tablo 15: Ergenlerin Doğum Sırasının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F     | P     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|-------|-------|
| Özgüven | Gruplar Arası     | 1688,049          | 2   | 844,824              | 2,755 | 0,065 |
|         | Grup İçi          | 182293,142        | 597 | 306,375              |       |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |       |       |

Tablo 15'te ergenlerin doğum sırası ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $f_{0,05:2-597:4,14,p>0,05}$ ).

**Tablo 16: Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Düzey Algısına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |        | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|--------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Düşük  | 38  | 131,19   | 16,04          |
|         | Orta   | 503 | 128,560  | 17,54          |
|         | Yüksek | 59  | 135,807  | 17,36          |
|         | Toplam | 600 | 130,267  | 17,55          |

Tablo 16'da görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=131,19$ ), standart sapması ( $SS=16,04$ ); orta olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=128,56$ ), standart sapması ( $SS=17,54$ ); yüksek olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=135,807$ ), standart

sapması (SS=17,36) olarak bulunmuştur. Bu değerlere ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 17’de görülmektedir.

**Tablo 17: Ergenlerin Sosyo Ekonomik Düzey Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F     | P     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|-------|-------|
| Özgüven | Gruplar Arası     | 3564,774          | 2   | 891,193              | 2,929 | 0,020 |
|         | Grup İçi          | 180416,417        | 597 | 304,244              |       |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |       |       |

Tablo 17’de ergenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $f_{0,05;4-597;2,929,p<0,05}$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın sosyo-ekonomik düzeyin hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar açısından algılanan yüksek sosyo-ekonomik düzey ile algılanan orta ve düşük sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 18:Ergenlerin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |            | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|------------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | İlgisiz    | 13  | 127,38   | 21,51          |
|         | Otoriter   | 95  | 124,11   | 19,70          |
|         | Koruyucu   | 288 | 130,50   | 16,25          |
|         | Demokratik | 204 | 132,94   | 17,44          |
|         | Toplam     | 600 | 130,27   | 17,55          |

Tablo 18 incelendiğinde anne-baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=127,38$ ), standart sapması (SS=21,51); otoriter olarak

algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=124,11$ ), standart sapması ( $SS=19,70$ ); koruyucu olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,50$ ), standart sapması ( $SS=17,44$ ); demokratik olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=132,94$ ), standart sapması ( $SS=17,44$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 19’da görülmektedir.

**Tablo 19: Ergenlerin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F     | p     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|-------|-------|
| Özgüven | Gruplar arası     | 5125,021          | 3   | 1071,674             | 5,651 | 0,001 |
|         | Grup içi          | 178876,170        | 596 | 301,138              |       |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |       |       |

Tablo 19’da ergenlerin algıladıkları ana baba tutumları ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $f_{0,05;3-596;5,651,p<0,05}$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın ana-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar açısından algılanan otoriter ana-baba tutumu ile algılanan koruyucu ana-baba tutumu ve algılanan otoriter ana-baba tutumu ile algılanan demokratik ana-baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak analizler sonucu algılanan ilgisiz ana-baba tutumu ve diğer ana-baba tutumları, koruyucu ile demokratik ana-baba tutumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

**Tablo 20: Ergenlerde Özgüvenin Disiplin Cezası Alıp Almamaya Göre Karşılaştırılması**

| Özgüven | Disiplin cezası | N   | $\bar{X}$ | S     | Sd  | T     | P    |
|---------|-----------------|-----|-----------|-------|-----|-------|------|
|         | Evet            | 68  | 132,03    | 16,59 | 598 | 0,877 | ,381 |
|         | Hayır           | 532 | 130,01    | 17,65 |     |       |      |

Tablo 20’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin disiplin cezası alıp almamalarına bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılık disiplin cezası alıp almama durumuna göre bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre disiplin cezası alan ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 132,03, disiplin cezası almayan ergenlerin ise özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 130,01’dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t_{(598)}=0,877, p>.05$ ).

**Tablo 21: Ergenlerin Kendilerini Akademik Olarak Başarılı Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |                     | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|---------------------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | <b>Hiçbir Zaman</b> | 40  | 142,18   | 17,48          |
|         | <b>Nadiren</b>      | 200 | 128,04   | 18,76          |
|         | <b>Sık Sık</b>      | 112 | 128,69   | 16,35          |
|         | <b>Genellikle</b>   | 208 | 132,39   | 16,37          |
|         | <b>Her Zaman</b>    | 40  | 140,95   | 15,43          |
|         | <b>Toplam</b>       | 600 | 130,27   | 17,55          |

Tablo 21 incelendiğinde akademik olarak başarılı olduğunu hiçbir zaman düşünmeyen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=142,18$ ), standart sapması ( $SS=17,48$ ); akademik olarak başarılı olduğunu nadiren düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=128,04$ ), standart sapması ( $SS=18,76$ ); akademik olarak başarılı olduğunu sık sık düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=128,69$ ), standart sapması ( $SS=16,35$ ); akademik olarak başarılı olduğunu genellikle düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=132,39$ ), standart sapması ( $SS=16,37$ ); akademik olarak başarılı olduğunu her zaman düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=140,95$ ), standart sapması ( $SS=15,43$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 22’de görülmektedir.

**Tablo 22: Ergenlerin Kendilerini Akademik Olarak Başarılı Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F     | p     |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|-------|-------|
| Özgüven | Gruplar arası     | 8103,219          | 4   | 2025,805             | 6,830 | 0,000 |
|         | Grup içi          | 175877,972        | 595 | 296,590              |       |       |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |       |       |

Tablo 22’de ergenlerin kendilerini akademik olarak başarılı görme algısı ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda akademik başarı algılaması her zaman, genellikle, sık sık, nadiren, hiçbir zaman şeklinde ele alındığında özgüven puanları üzerinde istatistiki açıdan anlamlı grup farklılıklarının olduğu belirlenmiştir ( $f_{(0,05);4-595:6,830}$ ,  $p<0,05$ ).

**Tablo 23: Ergenlerin Kendilerini Fiziksel Olarak İyi Görme Algısına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |              | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|--------------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Hiçbir Zaman | 30  | 117      | 20,364         |
|         | Nadiren      | 122 | 121,516  | 16,978         |
|         | Sık Sık      | 90  | 127,66   | 15,828         |
|         | Genellikle   | 228 | 132,070  | 16,439         |
|         | Her Zaman    | 130 | 140,155  | 14,096         |
|         | Toplam       | 600 | 130,267  | 17,554         |

Tablo 23’de görüldüğü gibi fiziksel olarak iyi görüldüğünü hiçbir zaman düşünmeyen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=117$ ), standart sapması ( $SS=20,364$ ); fiziksel olarak iyi görüldüğünü nadiren düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=121,516$ ), standart sapması ( $SS=16,978$ ); fiziksel olarak iyi görüldüğünü sık sık düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=127,66$ ), standart sapması ( $SS=15,828$ ); fiziksel olarak iyi görüldüğünü genellikle düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=132,070$ ), standart sapması ( $16,439$ ); fiziksel olarak iyi görüldüğünü her zaman düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=140,155$ ),

standart sapması (SS=17,554) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 24'te görülmektedir.

**Tablo 24: Ergenlerin Kendilerini Fiziksel Olarak İyi Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F      | p    |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|--------|------|
| Özgüven | Gruplar arası     | 28408,947         | 4   | 7102,237             | 27,072 | ,000 |
|         | Grup içi          | 155572,244        | 595 | 262,348              |        |      |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |        |      |

Tablo 24'de ergenlerin kendilerini fiziksel olarak iyi görme algısı ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda fiziksel görünüm algılaması her zaman, genellikle, sık sık, nadiren, hiçbir zaman şeklinde ele alındığında özgüven puanları üzerinde istatistiki açıdan anlamlı grup farklılıklarının olduğu belirlenmiştir ( $f_{(0,05)}:4-595:27,072$ ,  $p<0,05$ ).

**Tablo 25: Ergenlerin Kendilerini Kilo Olarak Normalin Üstünde Algılamasına Göre Özgüven Düzeyleri Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |              | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|--------------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Hiçbir Zaman | 323 | 131,126  | 17,325         |
|         | Nadiren      | 130 | 129,25   | 19,436         |
|         | Sık Sık      | 41  | 127,951  | 17,197         |
|         | Genellikle   | 60  | 130,616  | 14,412         |
|         | Her Zaman    | 46  | 128,673  | 17,979         |
|         | Toplam       | 600 | 130,267  | 17,554         |

Tablo 25 incelendiğinde kilo olarak normalin üstünde olduğunu hiçbir zaman düşünmeyen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=131,126$ ), standart sapması (SS=17,325); kilo olarak normalin üstünde olduğunu nadiren düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=129,25$ ), standart sapması (SS=19,436); kilo olarak



normalin üstünde olduğunu sık sık düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=127,951$ ), standart sapması ( $SS=17,197$ ); kilo olarak normalin üstünde olduğunu genellikle düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=130,616$ ), standart sapması ( $SS=14,412$ ); kilo olarak normalin üstünde olduğunu her zaman düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması ( $X=128,673$ ), standart sapması ( $SS=17,979$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 26’da görülmektedir.

**Tablo 26: Ergenlerin Kendilerini Kilo Olarak Normalin Üstünde Algılamasının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F    | p    |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|------|------|
| Özgüven | Gruplar arası     | 715,201           | 4   | 178,800              | ,579 | ,678 |
|         | Grup içi          | 183265,990        | 595 | 309,049              |      |      |
|         | Toplam            | 183981,191        | 599 |                      |      |      |

Tablo 26’da ergenlerin kendilerini kilo olarak normalin üstünde algılamasına göre özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $f_{0,05;4-595;0,579}$ ,  $p>0,05$ ).

**Tablo 27: Ergenlerin Yaşam Amaçlarının Özgüven Düzeylerine Göre Ortalamaları, N Sayıları ve Standart Sapmaları**

|         |        | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|--------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Düşük  | 40  | 43,5000  | 20,09726       |
|         | Orta   | 95  | 57,1273  | 9,68126        |
|         | Yüksek | 465 | 62,9229  | 9,17610        |
|         | Toplam | 600 | 61,6577  | 9,83666        |

Tablo 27’de görüldüğü gibi özgüven düzeyi düşük olan ergenlerin yaşam amacı puan ortalaması ( $X=43,5$ ), standart sapması ( $SS=20,097$ ); özgüven düzeyi orta olan ergenlerin yaşam amacı puan ortalaması ( $X=57,12$ ), standart sapması ( $SS=9,68$ ); özgüven düzeyi yüksek olan ergenlerin yaşam amacı puan ortalaması ( $X=62,92$ ), standart sapması ( $SS=9,176$ ) olarak bulunmuştur. Tablo 28’de bu değerlere ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmektedir.

**Tablo 28: Ergenlerin Yaşam Amaçlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | F      | P    |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|--------|------|
| Özgüven | Gruplar Arası     | 5004,308          | 2   | 2502,154             | 28,226 | .000 |
|         | Grup İçi          | 52567,866         | 597 | 88,647               |        |      |
|         | Toplam            | 57572,174         | 599 |                      |        |      |

Tablo 28’de ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amaçları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $f_{0,05:2-597}:28,226$ ,  $p<0,05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın özgüven düzeyinin hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda ergenlerin yaşam amaçları alt ölçeğinden aldıkları puanlar açısından özgüvenin tüm düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani düşük özgüven ile orta ve yüksek özgüven, orta özgüven ile yüksek özgüven arasında anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 29: Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkilerinin Özgüven Düzeylerine Göre Ortalamaları, N Sayıları Ve Standart Sapmaları**

|         |        | N   | Ortalama | Standart sapma |
|---------|--------|-----|----------|----------------|
| Özgüven | Düşük  | 40  | 44,1667  | 17,83723       |
|         | Orta   | 95  | 58,3636  | 10,73939       |
|         | Yüksek | 465 | 66,2759  | 11,24850       |
|         | Toplam | 600 | 64,5987  | 11,80237       |

Tablo 29 incelendiğinde özgüven düzeyi düşük olan ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalaması ( $X=44,16$ ), standart sapması ( $SS=17,83$ ); özgüven düzeyi orta olan ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalaması ( $X=58,36$ ), standart sapması ( $SS=10,73$ ); özgüven düzeyi yüksek olan ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalaması ( $X=66,27$ ), standart sapması ( $SS=11,24$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 30'da gösterilmektedir.

**Tablo 30: Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkilerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

|         | Varyansın Kaynağı | Karelerin Toplamı | DF  | Karelerin Ortalaması | f      | P    |
|---------|-------------------|-------------------|-----|----------------------|--------|------|
| Özgüven | Gruplar Arası     | 8137,090          | 2   | 4068,545             | 32,267 | .000 |
|         | Grup İçi          | 75022,589         | 597 | 126,088              |        |      |
|         | Toplam            | 83159,679         | 599 |                      |        |      |

Tablo 30'da ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $f_{0,05:2-597:32,267}$ ,  $p<0,05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın özgüven düzeyinin hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan "Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi" sonucunda ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar

açısından özgüvenin tüm düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulgulanmıştır. Yani düşük özgüven ile orta ve yüksek özgüven, orta özgüven ile yüksek özgüven arasında anlamlı bir fark vardır.

## **BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM**

Araştırmanın bu bölümünde yapılan veri analizleri sonucunda elde edilen bulgular araştırma hipotezleri ışığında tartışılacak ve kuramsal çerçeve ile birlikte yorumlanacaktır. Bu çalışmadaki amaç ergenlerin özgüven düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Aşağıda çalışma sonucunda elde edilen bulguların yorumlanması yer almaktadır.

### **4.1. Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucuna göre kız ergenlerin özgüven puan ortalaması 128,63, erkek ergenlerin puan ortalaması ise 131,21 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmış, kız ve erkek ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Erkek ergenlerin özgüven puan ortalamaları, kız ergenlere göre daha yüksek bulunmasına karşın cinsiyet değişkenine göre ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda özgüvenin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven puan ortalamalarının da cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Özgüven oluşumunda pek çok değişken rol oynamaktadır ve cinsiyette bunlardan biridir. Benliğin oluşumunda cinsiyet rolleri önemli bir yere sahiptir.

Özgüvenin gelişiminde çevredeki diğer bireylerin kişiye yönelik tutum ve değerlendirmelerinin önemli olduğu düşünüldüğünde bizim toplumumuz gibi geleneksel toplumlarda erkek ve kız ergenlere verilen değer ve olanakların farklılığı erkek ergenlerin özgüven düzeylerinin kız ergenlerden daha fazla olacağını düşündürmektedir ve bu araştırmanın sonucu da bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Şar ve diğerleri (2010)'nin, lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm açısından inceledikleri araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kızların erkeklere göre özgüven düzeyleri daha yüksektir.

Richards, M. ve ark. (1991), ergenler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda benlik gelişimi ve özgüven düzeyinin cinsiyete göre farklı olduğunu, kızların benlik gelişiminin, erkeklerin ise özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Che Liping (2000), üniversite öğrencilerinin özgüven gelişimini cinsiyet ve okul türü açısından araştırdığı çalışmasında, genel özgüven, okul özgüveni ve fiziksel özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Lasković, G. ve ark. (1990), ortalama yaşı 13.4, 15.5 ve 17.5 olan üç gruptan oluşan 399 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda kızların erkeklere göre özgüvenlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Başoğlu, 2007).

Kalaian ve Freeman (1994), ortaöğretim öğretmen adaylarının cinsiyet farklılıklarını üç kriter açısından incelemiştir. Bu kriterler; özgüven, mesleki bilgidan beklenen kaynaklar ve eğitim yönelimleridir. Araştırmada erkeklere göre bayan öğretmen adaylarının öğretmen yetiştirme programına daha düşük özgüvenle başladıkları, programın sonunda ise bayan öğretmen adaylarının, erkek öğretmen adayları ile neredeyse aynı seviyede özgüven düzeyine sahip olmasına rağmen hala erkeklerin gerisinde kaldıkları tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalarda tespit edilen bu farklı sonuçlar cinsiyetin özgüven üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşılamadığını göstermektedir.

## 4.2. Ergenlerin Yaş Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucuna göre 16 yaş ve altındaki ergenlerin özgüven puan ortalamaları 128,56, 17 yaş ve üzerindeki ergenlerin özgüven puan ortalamaları ise 131,54 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmış, 16 yaş ve altı ergenlerle, 17 yaş ve üzeri ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Ergenlerde özgüven düzeyinin yaşa göre değişip değişmediğini inceleyen başka bir araştırma da Laskovic G. ve ark. (1990), yaşı küçük olanların özgüven düzeylerinin yaşı büyük olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır (Başoğlu, 2007). Özkan (1994) ise benlik saygısını etkileyen etmenleri incelediği araştırmasında benlik saygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ergenlik döneminin başlangıcı sayılan 13-14 yaşları erenlik dönemi olarak da adlandırılmakta ve bu dönemde bireyin fiziksel, ruhsal ve duyu durumunda hızlı değişimler yaşanmaktadır. Yaşanan bu hızlı gelişim dönemi sonucu birey kimlik karmaşası içine girebilmekte ve gerek fiziksel anlamda kendini yetersiz hissedebilmekte gerekse duygusal anlamda çalkantılar yaşayabilmektedir. Ergenliğin başı olarak kabul edilen 16 yaş ve altı dönemdeki bireylerin bu hızlı değişimler sonucu benlikleri ve özgüvenlerinin olumsuz etkilenebileceği düşünülebilir. 17 yaş ve üzeri dönemde ise bu hızlı değişimler biraz olsun yavaşlamakta ve birey kendi kimliğini bulmaya başlamakta dolayısıyla fiziksel anlamda kendisiyle barışık olup duygusal anlamda da yaşadığı çalkantılar azalmaktadır. Dolayısıyla 17 yaş ve üzeri ergenlerin daha küçük yaşlarda ki ergenlere göre kendilerini daha iyi tanıdıkları, kendileriyle daha fazla barışık oldukları ve diğer insanlarla daha rahat iletişim kurabildikleri görülmektedir. Bu durumlar göz önüne alındığında bireyin yaşı arttıkça özgüven düzeyinin de artacağı söylenebilir. Bu araştırma sonucunda da yaşı büyük olan ergenlerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

### **4.3. Ergenlerin Okul Türü Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucuna göre Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalamaları 130,65, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalamaları 131,30, Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalamaları ise 128,85 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

En yüksek özgüven puan ortalamasına sahip okul türü Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi olmuştur. Bu tarz okullarda ki öğrencilerin akademik başarısının yanı sıra çeşitli spor, müzik vb. faaliyetlerde gösterdikleri başarılar sonucu kendilerine olan güvenlerinin arttığı düşünülebilir.

Bunun yanı sıra Türkiye bir sınav ülkesidir. Her yıl üniversite sınavlarına yaklaşık 2 milyona yakın öğrenci girmektedir. Bu açıdan bakıldığında öğrenciler ciddi bir yarışın içinde yer almaktadırlar. Bunun sonucu olarak üniversiteye girmekten başka yolu olmayan, sınavsız geçiş hakkı tanınmayan lise türlerinden gelen öğrenciler kendilerini her türlü sosyal aktivite vb. durumlardan soyutlamaktadırlar. Çalışmamıza dahil edilen lise türleri içinde Anadolu Lisesini oluşturan örneklem grubu bu duruma en yakın olan gruptur. Çünkü Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi öğrencileri her türlü sportif faaliyette ve sanatsal faaliyetlerde başarı kazanmakta, Anadolu Teknik Lisesi öğrencileri ise ürün üreterek somut bir olgu elde etmektedirler. Böylelikle bir şeyler meydana getirebilme, üretebilme duygusunu tadabilmektedirler. Ancak Anadolu Lisesi öğrencilerinin üniversite sınavlarından başka çıkar yolu olmamakla birlikte dersane, özel ders vb. yöntemlerle sosyal faaliyetlerini tamamen kısıtlamaktadırlar. Bu da doğal olarak öğrencilerin özgüven düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır. Nitekim en düşük özgüven puan ortalaması da Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerde saptanmıştır.



#### **4.4. Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucuna göre 9. Sınıf düzeyinde öğrenim gören ergenlerin özgüven puan ortalamaları 129,05, 10. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin 129,10, 11. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin 129,59, 12. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin ise 133,90 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tüm bu sonuçlardan yola çıkacak olursak bireylerin sınıf düzeyleri arttıkça özgüven düzeyleri de anlamlı olmamakla birlikte artmaktadır. Bilindiği üzere hem toplumsal algı hem de psikolojik algıdan kaynaklı olarak aynı psiko-sosyal gelişim döneminde olan bireylerde yaş düzeyleri açısından bakıldığında yaşı büyük olan bireylerin daha ön planda olduğu açıktır. Bu durum toplumsal desteğinde getirisi sonucunda bireylerde özgüven açısından yüksek düzeye sahip olunmasına neden olmaktadır. Bu durum yaş düzeyi ve sınıf düzeyi açısından sistematik olarak artacaktır. Elde edilen bulgular yorumumuzla örtüşür düzeydedir. Buradan çıkarabileceğimiz sonuç yaş olarak ve sınıf düzeyi olarak meydana gelen büyüme toplumsal ve psikolojik açıdan dışsal uyaranların da katkısıyla özgüven düzeyini arttırmaktadır.

#### **4.5. Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre özgüven ölçeğinden elde edilen puanların kardeş sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin F değeri 1,37 olarak bulunmuştur. Hesaplanan bu değer grupların özgüven puan ortalamaları arasındaki farkın 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olmadığını göstermektedir. Özgüven puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgularda en düşük özgüven düzeyi 5 ve üzeri kardeşe sahip olan bireylerde çıkmıştır. Bir ailedeki 5 ve üzeri kardeş sayısına bağlı olarak o aileyi oluşturan bireylere yeterli düzeyde ilgi gösterilmemesi, bu bireylerin kendilerini ön

plana çıkarmaları ciddi oranda zorlaşmaktadır. Bu durum ikinci planda kalmaya ve düşük özgüvene neden olmaktadır. Nitekim elde ettiğimiz sonuç yorumumuzla örtüşür niteliktedir.

#### **4.6. Ergenlerin Doğum Sırası Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada doğum sırasına göre ilk çocuk olan ergenlerin özgüven puan ortalaması 131,17, ortanca veya ortancalardan biri olan ergenlerin özgüven puan ortalaması 125,71, son çocuk olan ergenlerin özgüven puan ortalaması 130,45 olarak hesaplanmıştır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin özgüven puanlarının doğum sırasına göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırma sonucunda ulaştığımız bulgumuza benzer bir bulgu, Güngör (1989) tarafından 1000 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada görülmektedir. Araştırma sonucuna göre ilk ve son çocuk olarak doğan ergenlerin özsaygı düzeyleri ortanca çocuğunkinden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Bilindiği üzere Adler'in öncülüğünü ettiği bireysel psikolojide üzerinde durulan noktalardan birisi de doğum sırasıdır. Adler'e göre en büyük çocuk ailenin kralyken ortanca çocuğun doğmasıyla tacını yitirmiş kral durumuna düşer. Buradan hareketle ortanca çocuğa düşman olur. Daha sonra en küçük çocuk doğarak ailede bütün dikkatleri üzerine çeker böylece ortanca çocuğun tahtını elinden alır ve ortanca çocuğu kendine düşman eder. Böylece ortanca çocuk hem büyüğe hem de küçüğe düşman olmuştur (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Bu durum Adler'in doğum sırası savı açısından bakıldığında ortanca çocuğu etkileyecektir ve özgüveninin kaybolmasına neden olacaktır. Elde ettiğimiz bulgularda Adler'in doğum sırası görüşü ile örtüşür niteliktedir.

#### **4.7. Ergenlerin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucuna göre sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması 131,19, orta olarak algılayanların özgüven puan ortalaması 128,560 ve yüksek olarak algılayanların özgüven puan ortalaması 135,807 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. En yüksek özgüven puan ortalamasının, sosyo-ekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlerde görüldüğü tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde benzer araştırma sonuçlarının olduğu tespit edilmiştir. Torucu (1992), 13-14 yaşları arasındaki bireylerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların benlik saygısı gelişimlerine etkilerinin incelendiği çalışmada iki okuldan 6. ve 7.sınıfta okuyan toplam 300 öğrenci seçilmiş, bu öğrencilere Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile sosyo-ekonomik bilgi alma formu uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ana-baba tutumlarının ve sosyo-ekonomik düzeydeki farklılıkların bireylerin kişilik gelişimlerini büyük ölçüde etkilediği ve bu etkinin ileriki yıllarda da devam ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin benlik saygısında düşme olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olduğu kesimlerde ailelerin kendine güvenli ve sosyal yönden uyumlu yetiştirmesi istenen bireylerin gereksinimlerinin giderilmemesi olarak yorumlanmıştır.

Kâğıtçıbaşı'nın (1981, 1990) Türkiye'yi de kapsayan kültürler arası çalışmalarında düşük sosyoekonomik düzeyde ve özellikle birbirine sıkı bağlarla bağlı ailelerin egemen olduğu kırsal kesimdeki tarımla uğraşan geleneksel gruplarda, çocuğun "kendine güvenmesi" ve "bağımsız olması" en az değer verilen özellikler olarak bulunmuştur (Akt. Eldeleklioğlu, 2004).

Ergenlerde sosyo-ekonomik gelir düzeyi değişkeni ile benlik saygısının araştırıldığı diğer bir çalışmada Yiğit (2010), ergenlerin benlik saygısını bazı özlük nitelikleri ve

yaşam doyumu açısından incelemektedir. Buna göre 13-14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı puanlarında aile aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Aylık gelir durumu yüksek olan ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kasatura'nın (1998), 144 başarılı, 144 tane de başarısız lise öğrencisiyle yaptığı bir araştırmada ise ailenin ekonomik sıkıntı çekmesinin, öğrencide güven duygusunun yok olup bunun yerine korku ve endişe duyguları geliştirmesine neden olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Tüm bu araştırma sonuçları araştırmamızın sonucunu desteklemektedir ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin özgüven düzeyinin de yüksek olduğunu bize göstermektedir.

Ülkemiz şartları düşünüldüğünde temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan, düşük aylık gelire sahip, düzenli aylık geliri olmayan birçok aile olduğu bilinmektedir. İnsanın en temel gereksinimleri olan beslenme, barınma gibi ihtiyaçları yerine getirmede zorlanan düşük gelirli ailelerde farklı problemler yaşanabilmektedir, aile içinde bireylerin ilişkileri olumsuz olarak maddi yetersizliklerden etkilenmektedir. Ebeveynlerin geçim sıkıntısı içinde olması çocuklarını ihmal etmelerine, uygun gelişim imkanını sağlayamamalarına dolayısıyla çocukların kendilerini olumsuz değerlendirmelerine ve özgüven düzeylerinin düşük olmasına sebep olduğu düşünülebilir.

#### **4.8. Ergenlerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucunda anne-baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması 127,38, otoriter olarak algılayanların özgüven puan ortalaması 124,11, koruyucu olarak algılayanların özgüven puan ortalaması 130,50, demokratik olarak algılayanların özgüven puan ortalaması 132,94 olarak hesaplanmıştır. Algılanan anne-baba tutumlarına göre özgüven puan ortalamaları arasındaki fark 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

En yüksek özgüven puan ortalamasının anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerde görüldüğü saptanmıştır. Literatürde ergenlerde özgüven ve benlik saygısı ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çok sayıda araştırmaya rastlanılmaktadır.

Günelp (2007), farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven gelişmesine olan etkisini incelemiştir. Korelasyon analizi sonucunda demokratik ana baba tutumunun, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubu çocukların özgüven duygularının gelişimine anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer tutumların ise çocukların özgüven duygularının gelişimine anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Onur (1985), ana baba tutumları boyutunun demokratik ucunda yer alan çocuklardaki özgüvenin, ana baba tutumları boyutunun baskıcı ucunda yer alanlarından daha yüksek olduğunu, benimseyici tutumla özgüven arasında da olumlu ve yüksek bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır.

Torucu (1992), 13-14 yaşları arasındaki bireylerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların benlik saygısı gelişimlerine etkilerinin incelendiği çalışmada ana-baba tutumlarını demokratik olarak işaretleyen öğrencilerde benlik saygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özcan (1966), “İlkokul öğrencilerinin öz güvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında özgüven, akademik başarı ve anne-baba tutumları arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlemiştir (Akt., Günelp, 2007).

Dubow ve arkadaşları (1987) yaptıkları boylamsal çalışmalarında 206 kız ve 192 erkeği sekiz yaşından itibaren izlemişler, ailelerin çocuklara karşı tutumlarını öz güven ve davranış biçimleri açısından incelemişlerdir. 22 yıl sonra otoriter olmayan ve uygun anne baba davranışları ile büyüyen yetişkinlerin öz güven duygusunun diğer yetişkinleri göre daha yüksek seviyede geliştiğini saptamışlardır (Akt., Eldeleklioğlu, 2004).

Steinberg ve diğeri (1990), yaptıkları araştırmada anne-baba tutumlarının çocuk ve ergenleri, özgüven, okul performansı, stres ve çocuk suçları konularında etkilediğini belirtmektedirler. Çocukların aileleri demokratik olduğu zaman çocukların daha özgüvenli oldukları, okulda daha başarılı, daha az stresli oldukları ve suç işlemeye daha az eğilimli oldukları bulunmuştur. Otoriter ailelerden gelen çocukların ise daha güvensiz, daha başarısız ve suça daha yatkın oldukları saptanmıştır.

Demo, D.H. ve ark.(1987), 10-17 yaşları arasındaki 139 öğrenci ve ailesi üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, aile içi iletişim ile öğrencilerin özgüveni arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aile içi ilişkilerin erkek öğrencilerin özgüven düzeyini kız öğrencilere göre daha fazla etkilediği de tespit edilmiştir (Başoğlu, 2007).

Araştırma sonuçları anne-baba tutumlarının özgüven düzeyi üzerinde büyük bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Tüm araştırma sonuçlarında varılan ortak sonuç ise anne-baba tutumunun demokratik olduğu ailelerde ki çocukların özgüven düzeylerinin de daha yüksek olduğudur. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgu daha önce yapılan benzer araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Demokratik ailelerde birey kendini daha rahat ifade edebilmekte, duygu ve düşüncelerini rahatça dışarıya yansıtabilmekte bu durumda bireyin özgüvenini olumlu yönde etkilemektedir. Diğeri ana-baba tutumlarının yaşandığı ailelerde ise kişi üzerinde baskı ve zorlama hissedebilmekte bu durumda bireyin kendini rahatça ifade edebilmesini engelleyerek özgüvenini olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

#### **4.9. Ergenlerin Disiplin Cezası Alıp Almaması Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucunda özgüven puan ortalamalarının disiplin cezası alıp almamaya göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

Bilindiği gibi Skinner, Edimsel Koşullanma ile ilgili teorisinde cezanın olumsuz davranışı ortadan kaldırmayacağı tam aksine giderek arttıracağı yönünde ifadelerde bulunmuştur. Ceza, eğitim ortamlarında şu ana kadar herhangi bir olumsuz davranışı ortadan kaldırmada yeterli düzeyde etkili olamamıştır. Bunun yerine öğrenme psikolojisi uzmanları olumsuz pekiştirme yöntemi üzerinde durmuşlardır. Konumuzla ilgili olarak da şu nokta üzerinde durmakta fayda vardır. Disiplin cezası alan öğrencilerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olması ceza yönteminin ters teptiğini göstermektedir. Ceza yöntemine duyarsızlaşan öğrenciler, ceza getirecek davranışta bulunmaya daha fazla isteklenebilmekte ve kendilerinde daha fazla özgüven hissederek olumsuz davranış gösterme eğilimi gösterebilmektedirler.

#### **4.10. Ergenlerin Akademik Başarı Algısı Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre en yüksek özgüven puan ortalamalarının, kendilerini ‘hiçbir zaman’ ve ‘her zaman’ başarılı olarak algılayan ergenlerde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmalar akademik başarının özgüvenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Soner (1995), “Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında aile uyumu ve öğrenci özgüveninin akademik başarıya olumlu yönde etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Özcan (1966), “İlkokul öğrencilerinin öz güvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında özgüven ile akademik başarı arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlemiştir (Akt., Günalp, 2007).

Güngör (1989), tarafından Ankara’da 1000 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen ve özgüven ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir çalışmada akademik olarak başarılı olan öğrencilerin özsayıları, kendilerini başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Suner (2000), çalışmasında farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarıları ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda akademik başarı ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır.

Erwin ve Kelly (1985), 16-19 yaşları arasındaki kolej öğrencilerinin özgüvenlerinde ki değişimleri inceledikleri araştırmalarında, öğrencilere özgüven ölçeği ile birlikte akademik ve kişisel deneyimlerinden oluşan sorular sormuşlardır. Öğrencilerin akademik performanslarından memnuniyetleri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kloosterman (1988), özgüvenin matematik motivasyonuna olan etkisini incelediği araştırmasını 489 öğrenciyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özgüven ile matematik motivasyonu arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırma sonuçları özgüvenin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği aynı şekilde akademik başarının da özgüven düzeyini artırdığını göstermektedir. Bu araştırma sonucunda da akademik olarak başarılı olduğunu nadiren, sık sık ve genellikle düşünen ergenlerin özgüven puan ortalamaları her zaman başarılı olduğunu düşünenlere göre daha düşüktür. Yani akademik olarak başarılı olduğunu daha çok düşünen ergenin özgüveni de daha yüksektir. Araştırma hipotezini ve diğer araştırma sonuçlarını desteklemeyen tek bulgu ise en yüksek özgüven puan ortalamasının akademik olarak başarılı olduğunu hiçbir zaman düşünmeyen ergenlerde görülmesidir. Akademik anlamda başarılı olmadığını düşünen ergenler farklı alanlarda uğraş gösterebilmekte ve bu durumda öğrencinin akademik başarısını düşürebilmektedir. Örneğin, çeşitli sosyal aktivitelerle uğraşan ve akademik başarısını önemsemeyen ergenlerin özgüven düzeyleri buna bağlı olarak yüksek olabilmektedir. Böyle durumlarda ergen akademik olarak başarılı olmamasını kendi üzerinde bir baskı olarak görmeyebilir ve farklı alanlarda ve sosyal anlamda yakalamış olduğu başarılar ergenin özgüven düzeyini artırdığı söylenebilir.



#### **4.11. Ergenlerin Fiziksel Görünüm Algısı Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Elde edilen bulgular incelendiğinde özgüven puan ortalamalarının fiziksel iyi görünüm algılamasına daha sık sahip olan öğrenciler lehine daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde ulaştığımız sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Oktan ve Şahin (2010), kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının örneklemini 300 kız lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca beden imajının benlik saygısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına t-testi ile bakılmış ve buna göre beden imajı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu görülmüştür.

Cash fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Bireyin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer, özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında yakın bir ilişki olduğunu gösterir. Bu ilişki kadınlarda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır ve ergenlik döneminde birey için çok daha önemli hale gelmektedir. Kendisini fiziksel olarak çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük özgüvene sahip olduğu görülür (Akt., Altan, 2001).

Fiziksel olarak iyi görüldüğünü düşünen ergen olumlu bir beden imajına sahiptir ve bu durumda ergen kendi bedeniyle ve fiziksel görünümüyle barışık olur. Bu durum bireyin özgüvenini ve benlik saygısını da etkiler. Fiziksel görünümünü beğenen genç hem kendi cinsleri arasında ön plana çıkar hem de karşı cinsle daha rahat bir şekilde iletişime geçebilir. Bu durumda bireyin özgüvenine olumlu olarak yansıyabilmektedir.

#### **4.12. Ergenlerin Kilo Algısı Değişkenine Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma sonucunda özgüven puan ortalamalarının ergenlerin kendilerini kilo olarak normalin üstünde algılamasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgunun aksine ergenlerde kilo algısının özgüveni etkilediğini ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır. Drenfield (2003), çocukların özgüven duygularının gelişiminde, uygun kilo ve olumlu beden imajının belirleyici bir rol oynadığını bildirmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, kiloları normal olan ve olumlu beden imajına sahip olan bireylerin özgüven düzeyleri daha yüksektir.

Dallar ve arkadaşları (2006), “Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu?” isimli araştırmasında, ekzojen obezite tanısı almış 40 çocuk, sağlıklı normal ağırlıktaki 40 çocukla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda yaş ve cinsiyet açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak depresyon ve özgüven eksikliği oranları obez grup için istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.

Pınar (2002), deney grubunda 87 obez, kontrol grubunda 57 obez olmayan toplam 144 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; deney grubunda kronik hastalık oranı daha fazladır. Deney grubunun % 42.5’i ve kontrol grubunun %35’i depresif olup, deney grubunun %58.6’sı, kontrol grubunun ise %45.6’sında benlik saygısı düşüktür. Obezlerde depresyon ve benlik saygısı, depresyon ve beden imajı arasında negatif anlamlı korelasyon; benlik saygısı ve beden imajı arasında pozitif anlamlı korelasyon vardır.

Alşan (2005), anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yeme tutum ve davranışlarının, aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Anormal yeme tutum ve davranışları olan öğrencilerin, normal gruptaki

öğrencilere oranla, ailelerinin daha işlevsiz olduğu, özgüvenlerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür.

Ergenlik döneminde karşı cinse olan ilgi artmakta ve birey için kendi dış görünüşü daha fazla önem kazanmaktadır. Bu dönemde ergenin kilosu normalin üstünde ise ergen dış görünüşü beğenemeyebilmekte ve diğer insanlarla rahat ilişkiler kuramayabilmektedir. Bu durum ergenin özgüvenini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar bu durumu destekler niteliktedir. Bu araştırmada da kilosunun normalin üstünde olduğunu hiçbir zaman düşünmeyen ergenlerin özgüven puan ortalamaları en yüksek olarak bulunmuştur. Bu bulgu diğer araştırma sonuçlarını ve yapılan yorumları desteklemektedir.

#### **4.13. Özgüven Düzeyleri Düşük, Orta ve Yüksek Olan Ergenlerin Yaşam Amacı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre özgüven düzeyi arttıkça ergenlerin yaşam amacı puan ortalamaları da artmaktadır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda yaşam amacı puan ortalamalarının özgüven düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Kendine güvenen birey, yaşamın her alanına bunu yansıtmakta ve özgüven duygusunun verdiği moral ve mutlulukla hayatının her anını dolu dolu yaşayabilmektedir. Bunun aksine, kendine güveni olmayan, özgüveni düşük bireyler, mutsuz bir hayat sürdürebilmekte ve buna bağlı olarak karamsarlık, depresyon vb. duygular besleyebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında özgüven düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam amaçları düzeyleri de yüksektir diyebiliriz. Araştırma bulgumuzda bu düşüncemizi desteklemektedir.

#### **4.14. Özgüven Düzeyleri Düşük, Orta ve Yüksek Olan Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre özgüven düzeyi arttıkça ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları da artmaktadır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda yaşam amacı puan ortalamalarının özgüven düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Özgüveni yüksek olan bireyler çevreleriyle daha anlamlı ve etkin ilişkiler geliştirebilmekte, her çeşit yapıcı iletişimi kolaylıkla kurabilmekte ve bunun sonucu sahip olacakları yüksek benlik saygısı da bu bireylerin psikolojik sağlıkları açısından daha iyi durumda olmalarında etkili olacaktır.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirmenin özgüvenle yakından ilgili olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Kendine güvenen bireyler, çevresiyle daha samimi ve sıcak ilişkiler geliştirebilmekte zorlanmamaktadırlar. Özgüven düzeyi yüksek bireylerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi yüksektir denebilir. Araştırma sonuçlarımızda bu durumu destekler niteliktedir.

#### **4.15. Ergenlerde Toplam Özgüven ve Özgüvenin Alt Boyutları ile Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Yaşam Amacı Arasındaki Korelasyonlar**

Elde edilen bulgularda ergenlerin toplam özgüven, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre:

- Özgüven ile yaşam amacı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerin özgüven düzeyleri yükseldikçe yaşam amacı düzeyleri de yükselmektedir.
- Özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerin özgüven düzeyleri yükseldikçe diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri de yükselmektedir.

- İç özgüven ile yaşam amacı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerin iç özgüven düzeyleri yükseldikçe yaşam amacı düzeyleri de yükselmektedir.
- Dış özgüven ile yaşam amacı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerin dış özgüven düzeyleri yükseldikçe yaşam amacı düzeyleri de yükselmektedir.
- İç özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerin iç özgüven düzeyleri yükseldikçe diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri de yükselmektedir.
- Dış özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerin dış özgüven düzeyleri yükseldikçe diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri de yükselmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı insanın yaşamını sürdürmesi, mesleki, sosyal ve eğitsel işlevlerini en iyi şekilde kullanabilmesi için gerekli olan özgüven unsurunun ergenler üzerindeki önemini saptamak, ergenlerde özgüven düzeyini etkileyen faktörlerin neler olduğunu ve ergeni ne derece etkilediğini tespit etmektir. Çalışmamızın bu bölümünde araştırmada kullanılan veri analizi yöntemleri sonucunda elde edilen veriler ışığında bulguların sözel ifadelerle sonuçlarına yer verilmiş ve ilgili çalışma bu sonuçlara bağlı olarak psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik alanıyla ilişkilendirilerek gelecekte yapılması amaçlanan çalışmalar için araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

### Sonuçlar

Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeğinden elde edilen puanlar ile bu ölçeğin alt boyutları ve psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt ölçekleri arasındaki korelasyon değerlerine bakıldığında bütün boyutların korelasyon katsayısı pozitif çıkmıştır. Çalışmanın örnekleminde yer alan ergenlerin özgüven, iç özgüven, dış özgüven düzeyleri arttıkça, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları düzeyleri de aynı yönde artmaktadır.

Çalışmanın örneklem grubuna dahil edilen ergenlerin, Akın (2007) tarafından psikometrik ölçümleri yapılan özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar sonucunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Yani cinsiyet değişkenine bağlı olarak ergenlerin özgüven düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Ancak erkek ergenlerin özgüven düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Ergenlerin cinsiyet değişkeni göz önünde tutularak özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda kız ve erkek ergenlerin iç özgüven puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak toplam özgüven puanında olduğu gibi iç özgüven puanı açısından bakıldığında erkek ergenlerin puanları daha yüksek çıkmıştır.

Özgüven ölçeğinin diğer alt boyutu olan dış özgüvende de cinsiyet değişkeni anlamlı bir şekilde farklılık göstermemiştir. Yapılan “t” testi sonucu dış özgüven puanlarının cinsiyetler açısından farklılığa rastlanmamakla beraber erkek ergenlerin dış özgüven puanları daha yüksek çıkmıştır.

Demografik değişkenler başlığı altında incelediğimiz diğer bir değişken olan yaş değişkeni ise araştırmacı tarafından 16 yaş ve altı ve 17 yaş ve üzeri olmak üzere iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Yapılan veri analizi sonucunda 16 yaş ve altı ergenler ile 17 yaş ve üzeri ergenlerde özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu iki gruptan 17 yaş ve üzeri olanların puanları, 16 yaş ve altı olan ergenlerden daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmamızda ulaşmak istediğimiz amaçlarımızdan biri de farklı lise türlerinin özgüven düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda araştırmamızın kapsamına alınan Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi ve Anadolu Lisesi arasında özgüven puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte bu üç lise türünün özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları karşılaştırıldığında Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi öğrencilerinin özgüven düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sınıf düzeyleri açısından bakıldığında 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sınıf düzeylerine göre özgüven düzeyleri anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Ancak özgüven ölçeği ortalamaları dikkate alınarak yapılan ölçümlerde 12. Sınıfların özgüven puan ortalaması diğer sınıf türlerinden daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan kardeş sayısı açısından özgüven puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ergenlerde tek çocuk, 2 kardeş, 3 kardeş, 4 kardeş, 5 ve üzeri kardeşe sahip olanların özgüven puan ortalamaları arasında

bir farklılık olmamakla birlikte 2 kardeş olanların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır.

Ergenlerin doğum sırası baz alınarak yapılan özgüven ölçümleri sonucunda ister ilk olsun, ister ortanca, isterse son çocuk olsun bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yani doğum sırası anlamlı bir şekilde özgüven düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir. Ancak elde edilen bulgulara bakıldığında ilk çocuklarda özgüven düzeyi en yüksek, ortanca çocuklarda ise en düşük olarak tespit edilmiştir.

Ergenlerin algıladıkları sosyo ekonomik düzeylerine bakıldığında ise algılanan sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin özgüven düzeyi ortalamaları daha yüksek çıkmıştır ve sosyo ekonomik düzey algısı düşük, orta ve yüksek olan ergenler arasında anlamlı bir farka ulaşılmıştır. Bu farklılığın hangi boyutlardan kaynaklandığını tespit etmeye yönelik olarak yapılan istatistiki ölçüm sonucunda ise yüksek sosyo ekonomik algısı ve orta sosyo ekonomik düzey algısı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Algılanan ana-baba tutumları değişkenine bağlı olarak özgüven ölçeğinden elde edilen bulgulara bakıldığında ise değişkenleri oluşturan ilgisiz, otoriter, koruyucu ve demokratik ana-baba tutumları arasında anlamlı bir farklılığa, değişikliğe rastlanmıştır. Demokratik ana-baba tutumu algısı olan bireylerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. En düşük özgüven düzeyi olan ergenlerin algıladıkları ana-baba tutumu ise otoriter ana-baba tutumudur. Bu farklılığın hangi ana-baba tutumları arasından kaynaklandığını belirlemek için yapılan veri analizi sonucuna göre bu farklılık otoriter ile koruyucu ve otoriter ile demokratik ana baba tutumu arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin özgüven düzeyleri açısından disiplin cezası alıp almama durumları karşılaştırıldığında disiplin cezası alan ergenler ile almayan ergenler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak dikkat çekici nokta disiplin cezası alan bireylerin özgüven düzeyleri, almayanlara nazaran daha yüksek çıkmıştır.



Ergenlerin kendilerini akademik olarak başarılı görme algısına göre özgüven düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı durumuna bakılan ölçüm sonuçlarına göre, seçenekleri oluşturan hiçbir zaman, nadiren, sık sık, genellikle, her zaman seçenekleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Özgüven ölçeği puanları ortalamalarına bakıldığında ise seçenek olarak “hiçbir zaman”ı işaretleyen öğrencilerin özgüven düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmamızdaki diğer değişken olan ergenlerin kendilerini kilo olarak normalin üstünde algılama durumlarına göre bakıldığında verilen seçeneklere bağlı olarak yapılan veri analizi sonuçlarına göre seçenekler arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Ancak yapılan ölçümler sonucu ergenlerin kendilerini kilo olarak normalin üstünde algılama durumuna hiçbir zaman seçeneğini işaretleyenlerin özgüven düzeyleri diğerlerine nazaran daha yüksek çıkmıştır.

Psikolojik iyi olmanın alt ölçeği olan yaşam amaçlarını özgüvenin düşük, orta ve yüksek olma durumuna göre karşılaştırdığımızda, özgüven düzeyleriyle yaşam amaçları puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca özgüvenin sınıflandırılması sonucu oluşan düşük, orta ve yüksek düzeyleri de yaşam amaçlarına göre artma ve azalma eğilimi göstermektedir. En düşük yaşam amaç düzeyi düşük özgüven, en yüksek yaşam amaç düzeyi yüksek özgüveni olan bireylerde bulunmuştur.

Psikolojik iyi olmanın diğer bir alt ölçeği olan diğerleriyle olumlu ilişkilerin özgüveni sınıflayıp düşük, orta ve yüksek olmasına göre ayırdığımızda, bu düzeylerin özgüven ölçeğinden elde edilen puanlarına bakıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda tıpkı yaşam amaçları alt ölçeğinden elde edilen verilerde olduğu gibi, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi yükseldikçe özgüven düzeyleri de artmaktadır.

## Öneriler

- Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular ışığında özellikle özgüven düzeyi düşük çıkan öğrencilere yönelik olarak her sınıf düzeyinde özgüven geliştirme, yaşam amaçları ve anlamı, insan ilişkileri ve iletişim gibi dersler konulabilir. Böylece bu öğrencilerin hem duygusal, hem psikolojik hem de sosyal gelişimlerine katkı sağlanacaktır. Bu ders veya müfredat yenilemesi yapılırken mutlaka gelişim psikolojisi verilerinden yararlanılmalıdır. Burada göz önünde bulundurulması gereken en önemli husus ise özellikle 12-18 yaş arasında ergenlerde akademik gelişimin yavaşlayacağı ve bunun yerine sosyal gelişimin başlayacağı olgusudur. Bu durum bir fırsat olarak değerlendirilebilir.
- Benlik saygısı ile yapılan birçok deneysel araştırma olmasına rağmen özgüven ile ilgili olarak yapılan tez çalışmalarında deneysel çalışmalara rastlamak fazla mümkün değildir. Alan yazında bunun eksikliği bilimsel çalışma temelinde oldukça azdır. Bundan sonra yapılan lisansüstü tez çalışmalarında özgüven geliştirmeye, benlik saygısı geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalara yer verilmelidir.
- Özgüven konusunda diğer önemli görev ise yerel yönetimlere düşmektedir. Yerel yönetimler bünyesinde oluşturulacak olan toplumsal ruh sağlığı merkezleri veya sosyal gelişim merkezleri vasıtasıyla özgüvenin önemi konusunda etkinlikler yapılmalı ve bu durum ebeveynlere anlatılmalıdır.
- Sadece orta öğretim düzeyinde değil aynı zamanda ilköğretim düzeyinde de okullarda görev yapan rehber öğretmenler özgüven arttırmaya ve geliştirmeye yönelik bireysel ve grupta psikolojik danışma oturumları yapılandırılmalı ve uygulamalıdır. Yapılandırılan bu oturumlarda eklektik bakış açısıyla hareket edilmeli birden çok kuramsal bakış açısının sentezi yapılmalıdır.
- Özgüvenin düşük ve yüksek düzeyde olmasını etkileyen birçok faktör vardır. Bu açıdan bakıldığında bu faktörlerin hepsinin bir çalışmada sunulması olanaksızdır. Bundan dolayı ileride yapılacak çalışmalar birden çok değişkeni kapsayacak biçimde yapılmalıdır.
- Araştırmanın kapsamına giren örneklem grubundan elde edilen ölçümler sonucunda özgüven ölçeği ile psikolojik iyi olmanın alt ölçekleri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları arasında pozitif yönde bir ilişkiye ve düşük, orta ve

yüksek özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi olmanın tüm alt ölçekleri ile özgüven ölçeğinden alınan puanlar arasında pozitif bir ilişkiye ulaşılabileceği yordanabilir. Yani buradan hareketle özgüven ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Bundan sonraki çalışmalar, psikolojik iyi olmanın diğer alt ölçekleri olan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul ölçeklerini de kapsayacak biçimde yapılabilir.

## KAYNAKÇA

AKAGÜNDÜZ, Nazan (2006), “İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı”, *Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*, Sayı 1, İstanbul.

AKBAŞ, Oktay (2005), “Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 2, s.275-292.

AKIN, Ahmet (2007), “Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl 7, Sayı 2, Aralık, s.165-175.

AKIN, Ahmet (2009), *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*, Basılmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

AKIN, T., Baykara, A., Miral S. ve Özakbaş, S. (1992), “Gençlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısı İlişkisi”, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri*, İzmir.

AKKUŞ, Z. (2005), *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Öz-Saygı ve Denetim Odağı ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

AKTUĞ, Taylan (2006), *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

AKYILDIZ, Murat (2010), “Özgüven Duygusu Marka Bağlılığını Gerçekten Artırır mı?”, *Ege Akademik Bakış*, 10 (3), s.933-950.

ALŞAN Ç., Zeynep (2005), *Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Özgüven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

ALTAN, Ayşe (2001), *Body Image Dissatisfaction, Self-Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ALTINTAŞ, Ersin ve Mücahit Gültekin (2005), *Psikolojik Danışma Kuramları*, 2. Baskı, Aktüel Yayınları, İstanbul.

ARI, Ramazan (2005), *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

ARSLAN, Emel (2008), *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

ASLAN, Esra (1992), “Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 4, Cilt X, s.7-15.

AYDIN, Betül (2005), *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, Atlas Yayınları, Ankara.

AYDINER, Berent B. (2011), *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

BACANLI, Hasan (2004), *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.

BACHMAN, Jerald G. ve O'Malley, P. M. (1977), “Self-esteem in Young Men: A Longitudinal Analysis of The Impact of Educational and Occupational Attainment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(6), 365-380.

BANDURA, Albert (1997), *Self-efficacy: The Exercise of Control*, New York: Freeman.

BAŞOĞLU T., Sezin (2007), *Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

BİLGİN, Şebnem (2001), *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

CAN, Gürhan (2002), “Kişilik Gelişimi”, Editör: YEŞİLYAPRAK, B., *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, PegemA Yayıncılık, Ankara.

CENKSEVEN, Fulya (2004), *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

CERİT, Tuğba (2007), *Ergenlerin Aile İlişkilerini Algulamalarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

COVEY, Stephen R. (2006), *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Çev., Osman Deniztekin, Filiz Nayır Deniztekin, 30. Basım, Varlık Yayınları, İstanbul.

CÜCELOĞLU, Doğan (1998), *İnsan ve Davranışı*, Sekizinci Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

CÜCELOĞLU, Doğan (2003), *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 12. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

ÇANKAYA, Burcu (2007), *Lise 1. ve 2. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÇETİN, C. (2008), *İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinin Empati Beceri Düzeylerinin Ana-Baba Tutumları ve Özsaygı ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÇİĞDEMOĞLU, Sema (2006), *Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

DALLAR, Yıldız, Şenay S., Erdeve, İlyas Çakır ve Murat Köstü (2006), “Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Özgüven Eksikliğine Neden Oluyor Mu?”, *Gülhane Tıp Dergisi*; 48, s.1-3.

DERBEDEK, Hande (2008), *İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretimsel Liderlik Özelliklerinin Öğretmenlerin Öz Yeterlikleri Üzerindeki Etkileri (Bursa İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

DEREBOY, Ferhan İ. (1993), *Kimlik Bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak, Özmert Ofset*, Malatya.

DIRENFIELD, Gary (2003), *Going for the Brass Ring: Developing Self Esteem in Children*.

DOĞAN, Tayfun (2006), *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

DOĞRU, Naime ve Reşat PEKER (2004), “Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XVII (2), s.315-328.

EKŞİ, Aysel (1990), *Çocuk, Genç, Ana-Babalar*, Bilgi Yayınevi, Ankara.

ELDELEKLİOĞLU, Jale (2004), “Çocuklarda Özgüven Gelişimi”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 24, Sayı 2, s.111-121.

ERWIN, T. DARY ve Kelly Karlease (1985), “Changes in Students’ Self-Confidence in College”, *Journal of College Student Personnel*, Vol 26(5), pp.395-400.

FELTZ, D. L. (1988), Self Confidence and Sport Performance, *Exercise and Sports Science Reviews*, 16, 423-458.

FRANKEN, R. E. (1988), *Human Motivation*, 2nd Edition, Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.

GANDER, Mary J. ve Harry W. Gardiner (2010), *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev., Ali Dönmez, Bekir Onur, Nermin Çelen, İmge Kitabevi, Ankara.

GÖKNAR, Özcan (2010), *Özgüven Kazanmak*, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

GÜNALP, Ayşe (2007), *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÜNGÖR, Abide (1989), *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Basılmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

HAMBLY, Kenneth (2003), *Özgüven*, Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul.

HILDINGH, Cathrine, Russell Luepker, Amir Baigi ve Evy Lidell (2006), “*Stress, Health Complaints and Self-Confidence: A Comprasion Between Young Adult Women in Sweden and USA*”, May.



HUMPHREYS, Tony (2002), *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Öz güven*, Çev., Tanju Anapa, 4. Baskı, Epsilon Yayınları, İstanbul.

KALAIAN, A. Hripsime ve Donald J., Freeman (1994), “Gender Differences in Self-Confidence and Educational Beliefs Among Secondary Teacher Candidates”, *Teaching & Teacher Education*, Vol. 10, No. 6, pp.647-658.

KARADEMİR, Çağla (2002), *Türkiye’de Televizyonlarda Yansıtılan Genç İmgesinin Reklamlarda ve Ana Haberlerde İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

KASATURA, İlky (1998), *Kişilik ve Öz güven*, Psikoloji Dizisi 4, Evrim Yayınevi, İstanbul.

KAYA, Alim ve Mesut Saçkes (2005), “Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”, Editörler: ERKAN, S. ve A. Kaya, *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*, Pegema Yayıncılık, s.1-41.

KESGİN, Emine (2006), *Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri İle Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Denizli İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KILIÇ D., S. (2007), *9, 10, 11 Yaşındaki Çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KLEITMAN, Sabina ve Lazar Stankov (2007), “Self-confidence and Metacognitive Processes”, *Learning and Individual Differences* 17: 161-173.

KLOOSTERMAN, Peter (1988), "Self-Confidence and Motivation in Mathematics", *Journal of Educational Psychology*, Vol 80(3), pp.345-351.

KOCAARSLAN, Bilge (2009), *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

KOÇ, Saim ve Nil Gün (2006), *Özsaygı: Öncelikler Listende Kaçınıcı Sıradasın?*, 3. Baskı, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.

KOÇAK, Erhan (2008), *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KÖKNEL, Özcan (1984), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 5. Baskı, Altın Kitaplar, İstanbul.

KULAKSIZOĞLU, Adnan (2006), *Ergenlik Psikolojisi*, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

KURTULDU, Pınar S. (2007), *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KUZGUN, Yıldız (2009), *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

LAUSTER, Peter (2010), *Özgüven Öğrenilebilir*, Çev., Lütfi Yarbaş, 2. Baskı, İlya Yayınevi, İzmir.

LINDENFIELD, Gael (2004), *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*, Çev., Gülder Tümer, Hyb Yayıncılık, İstanbul.

LIPING, Che (2000), “A Research on University Students’ Development of Self-Confidence”, *Department of Psychology*, East China Normal University, Shanghai.

MAĞDEN, D. ve AKSOY, A. (1993), *Anne ve Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler*, Eğitim ve Bilim, Ankara. ???

MASLOW, Abraham (1996), *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, Çev., H. Koray Sönmez, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.

MCKAY, Matthew ve Patrick Fanning (2009), *Özgüven*, Çev., Fatoş Gaye Atay, 4. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

MEREY, Bihter (2010), *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

MUTLUER, Sema (2006), *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

OKTAN, Vesile ve Mustafa Şahin (2010), “Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2.

ONUR, E. P. (1985), “Çocuklarda Özgüven ve Ön Koşulları”, *III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.

ÖZ, İlkim (1997), *Çocuk ve Aile*, Kök Yayıncılık, Ankara.

ÖZBEY, Çetin (2004), *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

ÖZDOĞAN, Öznur (2005), *İsimsiz Hayatlar*, Lotus Yayınları, Ankara.

ÖZKAN, İshak (1994), “Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler”, *Düşünen Adam*, 7 (3), s.4-9.

ÖZTÜRK, Emel (2003), *11-14 Yaş Arası Ergenlerin Problem Alanlarına Yönelik Grup Rehberliği İle Çözüm Önerisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÖZTÜRK, Orhan (1997), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Yedinci Basım, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

PERVIN, L. A., John, O. P. (2001), *Personality, Theory and Research*, 8th Edition, USA: John Wiley & Sons, Inc.

PINAR, Rukiye (2002), “Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), s.30-41.

PİŞKİN, Metin (2000), “Özsaygı Geliştirme Eğitimi”, Editör: KUZGUN, Y., *İlköğretimde Rehberlik*, Nobel Yayınları, s.95-123.

POYRAZ, Alper (2000), *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Lisans Öğrenimi Gören Son Sınıf Öğrencilerinin Yeterliliklerine İlişkin Öznel Değerlendirmeleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ROSENBERG, M. (1962), “The association between self esteem and anxiety”, *Journal of Psychiatric Research*, 1(2), 135-152.

RYFF, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995), “The structure of psychological well-being revisited”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

SANTROCK, John W. (1998), *Adolescence*, Seventh Edition, Bostan: Mc Grow Hill.

SAY, Murat (2005), *Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik İnanışları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

SAYAR, Kemal (2003), “Söz Ola Gençlik Kültür”, *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, Erkam Matbası, Sayı 4, s.8-13.

SENEMOĞLU, Nuray (2005), *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, 11. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

SİVRİBAŞKARA, S. (2003), *Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

SONER, Oya (1995), *Aile Uyumu, Öğrenci Öz güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

STEINBERG, L. ve Ark. (1990), *Authoritative Parenting and Adolescent Adjustment Across Varied Ecological Niches*, National Center On Effective Secondary Schools, Madison WI.

SUNER, Ebru (2000), *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ŞAR, Ali H., Ramazan Avcu ve Abdullah Işıklar (2010), “ Analyzing Undergraduate Students’ Self Confidence Levels In Terms of Some Variables”, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, s.1205-1209.

ŞEN, Mümin (2006), *Çoklu Zeka Kuramına Göre Yapılan İngilizce Derslerinin Öğrencilerin Güdülenmesi, Benlik Saygısı, Öz güveni ve Çoklu Zekaları Üzerindeki*

*Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TATOĞLU, Nilüfer (2006), *Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

TEMEL, Fulya ve Ayşe Aksoy (2001), *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*, 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

TOKİKAN Ö., Banu (2008), *Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri*, Basılmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

TORUCU, K. B. (1992), “13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip, Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi”, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı*, Saray Tıp Kitabevi, İzmir.

UMUTLU, Çiğdem (2010), “Çocuk Dostu Okul” Projesi Kapsamında Olan ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Özgüvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

UZUN, Müge (2003), *9-14 Yaş Grubu Çocukların Benlik Kavramı ve Saldırganlığı Pekiştirici Faktörlerin Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

VAROL, Bahar (2007), *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz Yeterlilikleri (Niğde Üniversitesi Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YAVUZER, Haluk (2002), *Çocuk Psikolojisi*, 22. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

YAVUZER, Haluk (2004), *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, 18. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

YAVUZER, Haluk (2005), *Gençleri Anlamak*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

YENİDÜNYA, Aslı (2005), *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

YİĞİT, Hatice (2010), *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlik Nitelikleri Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

YÖRÜKOĞLU, Atalay (1990), *Gençlik Çağı. "Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar"*, 7. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul.

YÖRÜKOĞLU, Atalay (1998), *Çocuk Ruh Sağlığı*, 22. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul.

## EKLER

### EK A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur. **Lütfen her ifadeye TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.**

Katkılarınız için teşekkürler.

Okan BİLGİN

1) Cinsiyetiniz: Bay ( ) Bayan ( )

2) Yaşınız:

3) Okul Türünüz: Anadolu Teknik ve EML ( ) Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi ( ) Anadolu Lisesi ( )

4) Sınıfınız: 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )

5) Siz dâhil kaç kardeşsiniz: Tek ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5+ ( )

6) Kardeşleriniz arasında doğum sırasına göre konumunuz: İlk ( ) Ortanca ( ) Son ( )

7) Ailenizin aylık geliri: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

8) Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz:

İlgisiz ( ) Otoriter ( ) Koruyucu ( ) Demokratik ( )

9) Eğitim-öğretim hayatınızda disiplin cezası aldınız mı: Evet ( ) Hayır ( )

*Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı ( X ) işareti koyunuz.*

10) Liseye başladığımdan beri okul derslerinden aldığım notlara göre akademik olarak başarılı olduğumu düşünüyorum.

Hiçbir Zaman ( ) Nadiren ( ) Sık sık ( ) Genellikle ( ) Her Zaman ( )

11) Fiziksel olarak iyi göründüğümü düşünüyorum.

Hiçbir Zaman ( ) Nadiren ( ) Sık sık ( ) Genellikle ( ) Her Zaman ( )

12) Kilomun normalin üstünde olduğunu düşünüyorum.

Hiçbir Zaman ( ) Nadiren ( ) Sık sık ( ) Genellikle ( ) Her Zaman ( )



## EK B: ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

| Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; <b>(1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman</b> anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle <b>BOŞ</b> bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim. |   | Hiçbir Zaman | Nadiren | Sık Sık | Genellikle | Her Zaman |
|--|---|--------------|---------|---------|------------|-----------|
| 1  | Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.            | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 2  | Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.   | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 3  | Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.          | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 4  | Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.                 | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 5  | Benim için aşılamayacak sorun yoktur.                 | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 6  | Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.            | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 7  | Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.    | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 8  | Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.             | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 9  | Verdiğim kararların arkasında dururum.                | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 10   | Kendi kendime yetebileceğime inanırım.                | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 11   | Aktif birisi olduğumu düşünürüm.                      | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 12   | Öz-eleştiri yapabilirim.                              | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 13   | Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.   | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 14   | Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.                | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 15   | Kendimle barışık bir insanım.                         | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 16   | Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.          | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 17   | İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim. | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 18   | Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.           | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 19   | Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.      | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 20   | Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.   | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 21   | Sorumluluk almaktan çekinmem.                         | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 22 | Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Ön plana çıkmaktan korkmam.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Başarısız olduğumda hemen pes etmem.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Değerli birisi olduğuma inanırım.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Kolay arkadaş edinebilirim.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Kolay karar verebilirim.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Sosyal bir insan olduğuma inanırım.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Kendimi severim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**EK C: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ (YAŞAM AMACI VE DİĞERLERİYLE OLUMLU İLİŞKİLER ALT ÖLÇEKLERİ)**

| Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz. |   | Hiç katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Çok az katılmıyorum | Çok az katılıyorum | Biraz katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| 1   | Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.        | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 2   | Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.  | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 3   | İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.                   | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 4   | Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.   | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 5   | Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.            | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 6   | Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim. | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 7   | Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.   | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 8   | Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.  | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 9   | Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.                                       | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 10  | Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.                | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 11  | Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.                        | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |
| 12  | Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.                          | 1                | 2                  | 3                   | 4                  | 5                 | 6                   |

|    |  |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23 | Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24 | Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi bilirim, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25 | Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26 | Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27 | Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28 | Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## ÖZGEÇMİŞ

Okan BİLGİN, 1986 yılında Adapazarı'nda doğdu. İlk ve orta öğretimini Sakarya'da tamamladı. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2009 yılında mezun oldu. Aynı yıl Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başladı.

Halen Kocaeli İli, İzmit İlçesinde M.E.B'e bağlı bir lisede rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak çalışmaktadır.