

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE YAŞAM
DOYUMU İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Esra AKCAN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER

İSTANBUL-2018

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Esra AKCAN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 10.12.2018
- SAYFA SAYISI** : 113
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr.Öğr.Üyesi Kemal ER
- DİZİN TERİMLERİ** : Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu, Lise Öğrencileri
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın amacı, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin demografik değişkenleri göz önüne alınarak, lise öğrencilerinde benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma niceliksel araştırma yöntemlerine uygun olarak yapılmıştır. 2017-2018 eğitim-öğretim yılında lise düzeyindeki ergenlerden, tezin yöntem kısmında açıklanan örnekleme içermektedir. Anket formunda Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu yer almıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.
- Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu, Lise Öğrencileri

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Esra AKCAN



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE YAŞAM
DOYUMU İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Esra AKCAN

Tez Danışmanı

Dr.Öğr.Üyesi Kemal ER

İSTANBUL-2018

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Esra AKCAN

.../.../2018



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Esra AKCAN' ın “**Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER
(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2018

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin demografik değişkenleri göz önüne alınarak, lise öğrencilerinde benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Geçmişten bugüne kadar yapılan çalışmaların birçoğunda bireyleri olumsuz yönde etkileyen kavramlar, hatta mutsuz eden değişkenler açıklanmış olsa da onların mutluluğunun sebeplerini açıklayan araştırmaların sayısı çok azdır. Bu anlamda bu araştırma, benlik saygısının olumlu yönde gelişmesini ve yaşam doyumunu ne sağlar sorusunu cevaplaması bakımından oldukça önemlidir. Hatta cevabın bilinmesi, eğitimcilere, psikolojik danışman ve rehberlik uzmanlarına, anne ve babalara olumlu benlik saygısına ve yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip gençler yetiştirmelerine yardımcı olacağından oldukça önemlidir. Ayrıca literatüre bakıldığında Afyonkarahisar il merkezinde ve ilçe merkezlerindeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın alanda bir boşluğu dolduracağı umulmaktadır ve bu konuda yapılacak olan yeni çalışmalara önemli ipuçları vereceği düşünülmektedir.

Araştırma niceliksel araştırma yöntemlerine uygun olarak yapılmıştır. 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar il ve 16 ilçe merkezinde lise düzeyindeki ergenlerden, tezin yöntem kısmında açıklanan örnekleme içermektedir. Anket formunda Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu yer almıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamadığı, benlik saygısı puanlarında cinsiyet türü ve doğum sırasına göre pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur; yaşa, kardeş sayısına, anne/baba çalışma durumuna, anne/baba öğrenim durumuna, ailenin ortalama aylık gelinine, okulun bulunduğu yere göre pozitif yönde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu, Lise Öğrencileri

SUMMARY

The purpose of this research is to examine the relationship between self-esteem and life satisfaction in high school students, taking into account the demographic variables of adolescent high school students.

In many of the studies carried out from the past to the present, concepts that affect individuals in the negative, or even unhappy variables, have been explained, but the number of explanations explaining the causes of their happiness is very small. In this sense, this research is very important in terms of self-esteem development in the positive direction and to answer the question of what gives life satisfaction. Even knowing the answer is very important because it will help educators, psychological counselors and guidance specialists to raise young people who have a high level of life satisfaction and respect for their parents and their parents. In addition, there was no research on the relationship between self-esteem and life satisfaction of high school students in Afyonkarahisar city center and district centers. For this reason, it is hoped that the research will fill a void in the field, and it is thought that it will give important clues to the new work to be done in this regard.

The research was conducted in accordance with quantitative research methods. 2017-2018 school year in Afyonkarahisar province and 16 district center high school level of adolescents, the thesis included in the method described in the sample. In the questionnaire form, Self Respect Scale, Multidimensional Life Satisfaction Scale and Personal Information Form were included. SPSS 21.00 was used in the analysis of the research data.

As a result of the research, it was found that the life satisfaction scores of the high school students did not significantly predict the self-esteem, there was a significant difference in the self-esteem scores in the positive direction according to the sex type and birth order; it was found that there was no meaningful difference in the positive direction according to age, sibling number, mother / father working status, mother / father education status, family average monthly income.

Keywords: Respect for Self, Life Satisfaction, High School Students

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	V
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ.....	VIII
ÖN SÖZ.....	IX
GİRİŞ.....	1
BÖLÜMLER	
BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK VE BENLİK SAYGISI.....	5
1.1.1. Benlik.....	6
1.1.2. Benliğin Görevleri.....	15
1.1.3. Benlik Saygısı ve Teorik Çerçevesi.....	16
1.1.4. Benlik Saygısının Çeşitleri.....	20
1.1.5. Benlik Saygısı İle İlgili Çalışmalar.....	23
1.1.6 Lise Öğrencilerinde Benlik ve Benlik Saygısı.....	25
1.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DOYUM VE YAŞAM DOYUMU.....	29
1.2.1. Doyum ve Bileşenleri.....	29
1.2.1.1.Akademik Doyum.....	30
1.2.1.2.İş Doyumunu.....	31
1.2.1.3.Evlilik Doyumunu.....	32
1.2.1.4.Cinsel Doyum.....	33

1.2.1.5.Yaşam Doyumu.....	34
1.2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Çalışmalar.....	37
1.2.3. Lise Öğrencilerinde Doyum ve Yaşam Doyumu.....	40
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	44
2.1. VARSAYIMLAR.....	44
2.2. ARAŞTIRMA SORULARI.....	44
2.3. HİPOTEZLER.....	45
2.4. KAPSAM VE SINIRLAR.....	45
2.5. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	45
2.6. ARAŞTIRMA MODELİ.....	46
2.7. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	46
2.7.1. Kişisel Bilgi Formu.....	47
2.7.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	47
2.7.3. Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği.....	48
2.8. VERİ ANALİZİ.....	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	51
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	--
ÖZGEÇMİŞ.....	--

TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo-1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Betimsel İstatistikleri.....	51
Tablo-2 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	56
Tablo-3 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Yaşam Doyumu Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	57
Tablo-4 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Cinsiyet Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	58
Tablo-5 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	59
Tablo-6 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	60
Tablo-7 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	61
Tablo-8 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Tablo-9 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	64
Tablo-10 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	66
Tablo-11 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	67

Tablo-12 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Ailenin Ortalama Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....69

Tablo-13 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Okulun Bulunduğu Yere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....71





ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL	SAYFA
ŞEKİL-1 JOHARİ PENCERESİ.....	14
ŞEKİL-2 LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ CİNSİYET TÜRLERİNE GÖRE DAĞILIMI.....	58
ŞEKİL-3LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ YAŞ DÜZEYLERİNE GÖRE DAĞILIMI.....	59
ŞEKİL-4LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ KARDEŞ SAYISINA GÖRE DAĞILIMI.....	61
ŞEKİL-5LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ DOĞUM SIRASINA GÖRE DAĞILIMI.....	62
ŞEKİL-6LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ ANNE ÖĞRENİM DURUMUNA GÖRE DAĞILIMI.....	64
ŞEKİL-7 LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ ANNE ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE DAĞILIMI.....	65
ŞEKİL-8LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ BABA ÖĞRENİM DURUMUNA GÖRE DAĞILIMI.....	67
ŞEKİL-9LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ BABA ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE DAĞILIMI.....	68
ŞEKİL-10LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ AİLENİN ORTALAMA AYLIK GELİRİNE GÖRE DAĞILIMI.....	70
ŞEKİL-11LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ OKULUN BULUNDUĞU YERE GÖRE DAĞILIMI.....	73



EKLER LİSTESİ

EK-A ÇOK BOYUTLU YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

EK-B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-C ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ



ÖN SÖZ

“Dinleniş yürüyüşe, susmalar konuşmaya dahildir.”

Yürüdüğüm yolun nihayetinde dönüp bakınca; ardımda bir tebessüm, hatırlanası anlar, maziden geleceğe bir soluk bırakabilmeyi gayem. Çıktığım bu yolculukta bana her daim destek olan, fikirlerime ve ideallerime saygı gösteren, beni ben olmama rağmen kabul eden ve seven canım babama, canım anneme ve canım kardeşlerime yürekten teşekkür ediyorum.

Öğrencilik hayatım boyunca bana öğrenme aşkını aşıl原因an başta ilk öğretmenim olan babama ve bütün öğretmenlerime müteşekkirim.

Başarılarını her zaman örnek aldığım, yeni bilgiler öğrenmek için çıktığım bu güzel yolculukta yolumu aydınlattığı için, tez öğrencisi olmaktan onur duyduğum tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Kemal ER'e teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca önüme çıkan zorlukları daha kolay atlatmamı sağlayıp beni sürekli motive eden Dr.Öğr. Üyesi Fatih BAL'a teşekkür ederim.

Bir teşekkür de bana aile sıcaklığını yaşatan Çay Çok Programlı Anadolu Lisesi Ailesine...Onlar için “İyi mi?” diye sormadan “İyi ki varlar” dediğim başta Okul Müdürüm Mustafa POLAT ve Ailesine, Müdür Yardımcım Kazım ÖZTÜRK'e, Remzi SAK Hocama ve diğer meslektaşlarıma çok teşekkür ederim.

Ayrıca kişilikleriyle yaşamımı renklendiren tüm arkadaşlarıma, dostlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim.

Öğreten olmanın tadını yaşatırken bir o kadar da öğrenen olmayı tattıran, hepsi birbirinden değerli can parçalarım öğrencilerime çok teşekkür ediyorum.

Bu çalışmanın ortaya çıkması için emek veren görünmeyen değerlere sevgiler sunuyorum.

Öğrenmeye ilgi duyan herkese yararlı olması umuduyla...



GİRİŞ

Sosyal, ekonomik, kültürel alanda değişen ve gelişen Dünya'da milyarlarca insan doğar, büyür, gelişir, değişir, yaşamını devam ettirir ve ölür. Bireyler yaşamındaki bu evrelerden geçerken kendi ihtiyaçlarını fark ederler. İhtiyaçları doğrultusunda birtakım hedefler çizerler ve belirlediği hedeflere ulaşmak için çaba gösterirler. Yaşam denilen kapsamlı yolculukta, tıpkı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi pramidinde olduğu gibi bireylerin ulaşmaya çalıştığı basamaklar bulunur.

Maslow gerçekleştirdiği çalışmasında insanın doğuştan gelen, eksikliğini hissettiği birtakım ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçların hiyerarşik bir yapıya sahip olduğunu söyler. Bir ihtiyacın fark edilmesi daha alt seviyedeki farklı bir ihtiyacın giderilmesine bağlıdır. Bir alt seviyedeki ihtiyaç karşılanmadığı sürece hiyerarşik sıralamada onun üzerindeki ihtiyaçlar fark edilmez ve dolayısıyla insanı güdülemezler. Maslow bu hiyerarşiyi 5 farklı alanda kategorize etmiştir. Bunlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır.¹

Yukarıda açıklanan Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ilgili, pramidin en alt basamağında yemek yeme, su içme, uyuma, cinsellik gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar yer alır. Bunlar insanın yaşamını fizyolojik olarak devam ettirebilmesi için gereken ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlar belirli bir düzeyde giderildikten sonra bir üst düzeydeki güvenlik ihtiyacı kendini gösterir. Kişi, yaşamını sürdürebilmesi, geçimini sağlaması gibi şimdi ve gelecekteki güvenlik ihtiyaçlarının tatmin edilmesiyle kendini rahat hisseder. Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan ve kendini güvende hisseden kişide sevgi, şefkat, bağlılık, ait olma ihtiyaçları kendini gösterir. Bir üst düzeydeki saygı ihtiyaçları grubuna geldiğimizde ise bu ihtiyaçlar birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır; birincisi insan emek verdiği, başarılı olduğu bir konuda diğer insanlardan takdir ve saygı bekler. Diğeri ise insanın kendine duyduğu saygıdır. Belli alanlarda başarılı olan, takdir gören insanın kendine güveni gelir, yeni bir şeyler oluşturma ve üretme gücünü ortaya koyabilir. İşte tam da burada kendini gerçekleştirme ihtiyacı ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı kişinin varmaya çalıştığı son noktadır ve tamamen sonuçlanamayan en üst basamaktır. Çünkü bu ihtiyacın giderilmesi herkese göre farklıdır. Bir kişide ideal bir arkadaş olma biçiminde, bir başka kişide iyi bir kariyere ulaşma şeklinde, diğesinde ise öğrendiği yeni dillerin sayısını artırma isteği şeklinde görülebilir.

¹Alper Karapınar, Endüstri Çalışanlarını Motive Eden Etmenlerin Maslow Ve Herzberg'in Kuramlarına Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2008, s.7-12 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Birey, kendini gerçekleştirme yolundayken, kendini ve çevresini algılayış biçimi şekillenir. Şekillenen kendilik algısı ile birey, sınırlarını, yeteneklerini, neyi ne kadar yapabileceğini anlar ve kendi benliğine dair birtakım yorumlar yapar, yaptıklarından-yaşadıklarından ne kadar keyif aldığına farkına varır yani yaşamında ne kadar doyuma ulaştığını belirler. Eksikliğini hissettiği bazı fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır.

Birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması sürecinde pozitif veya negatif gelişmeler, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle olan yaşantısını etkilemektedir. Kendi olumlu ya da olumsuz özellikleri, içinde bulunduğu yaşam koşulları, farkındalıkları, benliğine olan saygıları, karar verme biçimleri gibi "bireye ait" durumlar, yaşamlarını etkileyebilmektedir.²

Bireylerin hem kendilerini hem de çevrelerini anlamlandırmaya çalıştığı bu uyum süreci yaşam boyu devam etse de özellikle ergenlik döneminde çokça karşımıza çıkmaktadır. Koç'a göre ergenlik, bireyin çocukluk döneminden erişkinliğe ulaşıncaya kadar süren bir gelişim dönemidir. Birey çocukluk döneminin bitiminden erişkinliğin başlangıcına kadar olan bu dönemde, fizyolojik açıdan bazı gelişmeler gösterir ve biyo-psikolojik bakımdan bazı farkındalıklar geliştirir.³

Ergenlik döneminde fiziksel değişimin yanında bilişsel, duygusal, cinsel, sosyal, ahlaki ve dini yönden de birçok değişimler ve gelişimler yaşanmaktadır. Birey bu dönemde yetişkinliğe kendini hazırlanmakta; kendini anlama, kendini tanıma, sorumluluklarını kavrama ve bütün bunların sonucunda benliğini oluşturma çabası içerisine girmektedir.⁴ Benlik kavramı, bireyin kişiliğine ilişkin algılayabildiği tarafını, yani kendi dünyasının, dünyasında nelerin olduğunun, yapabileceklerinin, yapmak istediklerinin tamamını oluşturur. Kişinin dünyası hakkında bir zihinsel tablodur.⁵

²S. AVŞAROĞLU, Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Konya, 2007 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**); aktaran Muhammet Sıddık Taşgıt, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, 2012, s. 14 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³Mustafa Koç, "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 231-256, s.232.

⁴Hatice Yiğit, Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s. 1-2 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵Mary J. Gander ve Harry W. Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev.: Bekir Onur, İmge Kitabevi, Ankara, 2001, s.492, Denis Lawrence, *Enhancing Self Esteem in the Classroom*, Paul Chapman

Ergenin gelişim sürecinde oluşması beklenen bir diğer kavram da benlik saygısıdır. Benlik saygısı, kendini benimseme, onaylama, kendine değer verme ve saygı duymadır.⁶ Özkan'a göre ise en geniş anlamıyla, kişinin kendini özel, emek sarf eden, etkili, yetkili ve başarılı hissetmesidir.⁷

Kendini gerçekleştirme gücüne ve yeteneğine sahip olan, olumlu benlik saygısı gelişmiş olan ergenler yaşamlarında doyuma ulaşmaktadır. Yaşam doyumunun bir diğer adı mutluluktur ve pek çok kişi tarafından araştırılmaktadır. Doyum, beklentilerin, isteklerin, ihtiyaçların karşılanmasıdır. İlk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atılan "yaşam doyumunu" ise bir insanın beklentileriyle sahip olduklarının karşılaştırması sonucu elde edilen sonuçtur.⁸

Benlik saygısı nedir, yaşam doyumunu nedir, nelerden etkilenir sorularına herkesin farklı cevaplar vereceği düşünülse de bu araştırmayla bu sorulara bir nebze olsun cevap verebilmek hedeflenmiştir. Çünkü bu araştırmada, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin demografik değişkenleri göz önüne alınarak, lise öğrencilerinde benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranmaktadır.

Araştırmanın amacı, Türkiye'nin sosyo-ekonomik, kültürel, toplumsal vb. yönlerden gelişmesinde önemli rol oynayacak olan lise öğrencilerinin benlik saygısı ve yaşam doyumunun bilinmesi, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi, benlik saygısı ve yaşam doyumunun cinsiyet, yaş düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey, okulun bulunduğu yere göre nasıl etkilendiğinin ve yaşamlarını nasıl etkilediğinin incelenmesi ve yapılacak olan çalışmaların planlanmasıdır.

Araştırmanın önemi, geçmişten bugüne kadar yapılan çalışmaların birçoğunda bireyleri olumsuz yönde etkileyen kavramlar, hatta mutsuz eden değişkenler açıklanmış olsa da onların mutluluğunun sebeplerini açıklayan araştırmaların sayısı çok azdır. Bu anlamda bu araştırma, benlik saygısının olumlu yönde gelişmesini ve yaşam doyumunu ne sağlar sorusunu cevaplaması

Publishing, London, 2006, s.2, D. Plumber, *Helping Adolescent and Adult to Build Self Esteem*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2005, s.13; **aktaran** Murat Yıldız ve Betül Çapar, "Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, 103-131, s.105.

⁶Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2017.

⁷İshak Özkan, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", *Düşünen Adam Dergisi*, 1994, 7 (3), 4-9, s.4

⁸S. Vara, Yoğun Bakım Hemşirelerinde İls Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İzmir, 1999 (**Yayımlanmamış Lisans Tezi**); **aktaran** Yığıt, a.g.e.,s. 16.

bakımından oldukça önemlidir. Hatta cevabın bilinmesi, eğitimcilere, psikolojik danışman ve rehberlik uzmanlarına, anne ve babalara olumlu benlik saygısına ve yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip gençler yetiştirmelerine yardımcı olacağından oldukça önemlidir. Ayrıca literatüre bakıldığında Afyonkarahisar il merkezinde ve ilçe merkezlerindeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın alanda bir boşluğu dolduracağı umulmaktadır ve ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesinin bu konuda yapılacak olan yeni çalışmalara önemli ipuçları vereceği düşünülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın içeriğini oluşturan benlik saygısı, yaşam doyumu ve lise eğitim ve öğretimine devam eden ergenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu gelişimi ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara ve ilgili konularda yapılan araştırma özetlerine yer verilmiştir.

Konu ile ilgili açıklamalar yapılırken benlik, benliğin görevleri, benlik saygısı ve teorik çerçevesi, benlik saygısının çeşitleri, benlik saygısı ile ilgili çalışmalar ve lise eğitim ve öğretimine devam eden ergenlerin benlik saygısı gelişimi ve konu ile ilgili yapılan çalışmaların özetlerine ve doyum, doyum çeşitleri, yaşam doyumu ve teorik çerçevesi, yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar ve lise eğitim ve öğretimine devam eden ergenlerin yaşam doyumu gelişimi ve konu ile ilgili yapılan çalışmalar detaylı anlatılmıştır.

1.1. LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK VE BENLİK SAYGISI

Bu bölümde benlik, benliğin görevleri, benlik saygısı ve teorik çerçevesi, benlik saygısının çeşitleri, benlik saygısı ile ilgili çalışmalar ve lise eğitim ve öğretimine devam eden ergenlerin benlik saygısı gelişimi ve konu ile ilgili yapılan çalışmaların özetlerine yer verilmiştir.

Bazen 'kendilik' bazen 'benlik' bazen 'öz' bazen de 'nefs'diye adlandırılan kimlik bilinci hayatımızı, seçimlerimizi, kararlarımızı etkileyen en önemli öğedir. Aslan'a göre, bireyin mutlu ve doyuma ulaşmış bir hayata sahip olması sağlıklı bir kişilik gelişimiyle sağlanır. Sağlıklı kişilik gelişimine sahip olan kişiler, yeni bir şeyler üretir, yaptıklarından keyif alır, hem kendisine hem çevresine huzur verirler. Aslan'a göre kişinin kendisini ve çevresini algılayışı, kendisine ve çevresine verdiği tepkiler ve kendisi ve çevresiyle ilgili tercihleri kişiliği oluşturur. Kişiliğin bir alt yapısı ise benliği oluşturur. Benlik, bireyin kişiliğini nasıl algıladığı, kendini nasıl anladığı ile ilgili bir kavramdır, kişiliğe yön verir.⁹

Benlik saygısı ise, kişinin benliğini anlaması ve bilmesiyle kendine karşı olumlu düşünceler geliştirmesi sonucu ortaya çıkan bir değerdir. Benlik saygısı

⁹Esra Aslan, "Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1992, 4, 7-14, s. 7.

kişinin hangi alanlarda yetenekli, hangi alanlarda başarılı veya başarısız olduğunu anlaması ve kendisiyle ilgili vardığı sonuçtur.¹⁰

1.1.1. Benlik

Benlik, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını tanıması, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yapabileceklerini ve yapamayacaklarını anlaması, bu süreçte bunları yaşarken içinde bulunduğu anlardan hangi düzeyde keyif aldığını anlamlandırmasıdır. Benlik kavramıyla ilgili tanımlamalar ve anlatımlar son derece fazladır. Bu tanımlamalar ve anlatımlardan bazıları şunlardır:

Benlik kişiliğe şekil veren kalıtsal ve çevresel etmenlerin ortak ürünüdür. Bireyin kendisi ve çevresiyle etkileşimi sırasında yani psiko-sosyal gelişimi esnasında oluşur.¹¹ Bu yüzden öncelikle kişiliğin ne olduğunu açıklamalıyız. Aslan'a göre, kişilik sözcüğü kaynağını "Persona" tanımından almıştır. "Persona" ismini, eski Yunanca tiyatrolarda drama oyuncularını kullanırdı. İlk zamanlar maskeyi takan gerçek kişiliği değil, canlandırdığı karakteri temsil etmekteydi. Daha sonraları kişinin gerçekte yansıttığı tavır ve davranışlarının bütünü anlatmak için kullanıldı. Kişilik, kişinin içindeki kaynaklardan ortaya çıkan ve dış dünyasına yani davranışlarına yansıyan, yeni bir şeyler öğrenme veya kavrama şekli, düşünme ve davranış örüntüleridir.¹² Benlik ise Kuzgun'un bakış açısına göre kişinin kendini algılamasıdır ve Kuzgun davranışın en önemli belirleyicisi olduğunu düşünür. Benliğin, kişinin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yoluyla oluştuğunu söyler.¹³

Benlik kavramı, kişinin dünyasının temelinde bulunan algı, duygu ve düşüncelerin tamamı olarak anlatılır. Benlik kavramı insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimidir. Bir başka deyişle kişinin ne olduğu, nasıl birisi olduğu yani fiziksel, ruhsal, sosyal ve duygusal özellikleri, hangi konularda beklenti içinde olduğu, neyi istediği ve başardığı alanlar hakkındaki inançlarının toplamı benlik kavramını oluşturur.¹⁴

¹⁰ German Duclos, *Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport*, Çev. Olcay Kunal, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2016, s. 22-27.

¹¹ Esra Aslan, a.g.e., s. 7.

¹² Serkan Aslan, "Kişilik, Huy ve Psikopatoloji", *RCHP*, 2008, 7-19, s. 7.

¹³ Yıldız Kuzgun, Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, Eğitim Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1972 (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁴ Oya Güngörmüş, *Baba-Çocuk İlişkisi, Ana-Baba Okulu*, İstanbul Kitabevi, İstanbul, 1997; aktaran Filiz Adana vd., "Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2012, 3(1), 22-29, s.23.

Benlik kavramını araştıran, detaylı bir şekilde ele alan ilk psikolog 1890'lı yıllarda William James'tir.¹⁵ William James tarafından yazılan "The Principles of Psychology" kitabı literatürde bir başlangıçtır. James, benliği maddesel, sosyal ve ruhsal türlerinden oluşan "bilen ben" ve saf egodan oluşan "bilinen ben" olarak sınıflandırmaktadır.¹⁶ James'in maddesel benlikle kastettiği, kişinin kendini sahip olabildiği şeyler olarak görmesidir yani fiziksel varlığımız, çeşitli organlarımızla birlikte bedenimiz, ailemiz ya da yakınlarımız, sahip olduğumuz eşyalarımızdır. Yeni bir araba satın almak, ev sahibi olmak, elbiseler satın almak, evlenmek ve aile kurmak maddesel benliğimizi koruma amaçlıdır. Sosyal benlik ise, kişinin sosyal yaşamında yani kendimiz dışındaki kişilerce nasıl algılandığımızı açıklar. İçinde bulunduğumuz arkadaş ortamlarında ya da ailemizde nasıl algılanıyoruz, iş ortamında ne kadar ünlüyüz, ne kadar tanınıyoruz gibi durumları anlatır. Ruhsal benlikle kastedilen, bireyin neleri istediği, yetenekleri, ilgileri, tutumları, kişisel özellikleri gibi kişinin zihinsel ve psikolojik durumudur. Saf ego ise, benliğin deneysel olarak incelenemeyen yanı, bireyin sahip olduklarından kendini ayırabilmesi, kendi kendini düşünen kısmıdır.¹⁷

James, yukarıda anlatılan şekilde yaptığı sınıflandırmayla ilk benlik türünü yani bilen beni İngilizce'deki "me" kelimesiyle, ikincisini yani bilinen beni ise "I" kelimesiyle anlatmıştır.¹⁸ Brown bu konuyu oldukça anlaşılır bir örnekle açıklamıştır. Brown'a göre kişi kendisini gördüğünü söylese ("I see me"), görme eylemini gerçekteşiren yani "özne benlik" olan (I) bilinen bendir. Görülen yani "nesne benlik" olan (me) ise bilen bendir. Brown'a göre özne benliğin işlevi, kişinin kendi dünyasını diğer nesne ve insanlardan ayırt etmesini sağlamak, yeni tecrübeler edinmesini sağlamak, kişiye bir devamlılık hissi vermek; nesne benliğin işlevi ise şimdiki ve gelecekteki kimliğini oluşturmak ve olgunlaştırmak için, kendidünyası hakkında edindiği bilgileri daha detaylı algılamak ve akılda tutmaktır.¹⁹

James sonraki incelemelerinde sembolik etkileşim yaklaşımlarının benlik üzerinde etkili olduğunu öne sürmüştür. Bu anlamda en önemli sembolik etkileşim yaklaşımlardan biri Cooley'nin ayna benlik kuramıdır.²⁰ Cooley benliği ayna benlik

¹⁵Erol Türedi, Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi, Toros Üniversitesi, Mersin, 2015, s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁶Hanzade Aslan-Yılmaz, "Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar Ve Tanımlamalar", **Sosyal Bilimler Dergisi**, 2016, 79-89, s.80.

¹⁷İsmail Eren Sekmen, Turistlerin Özgüven Düzeyleri ve Destinasyonda Algıladıkları Riskler Arasındaki İlişki: Kuşadası Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2016, s.3. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁸Aslan-Yılmaz, a.g.e., s.80.

¹⁹J.D. Brown, **The Self**, Psychology Press, 1998; aktaran Aslan-Yılmaz, a.g.e., s.80.

²⁰Türedi, a.g.e., s.15.

kavramıyla 3 türde açıklar. Bunlar; bireyin kendini diğer kişilere nasıl yansıtması gerektiğine dair inancı, bu yansımanın diğer kişilerce nasıl yorumlandığına dair hislerimiz ve bunun bireyde oluşturduğu etki ile diğerlerinin yargılarına göre benliğin geliştirilmesini kapsar. Birey, nasıl bir aynada eline, koluna, yüzüne, fiziğine bakıp kendisiyle ilgili bir değerlendirme yapıyorsa, diğer insanlarca nasıl görüldüğüne dair bir değerlendirme de yapar. Bu anlamda birey, hem kendisiyle hem de başkalarıyla sembolik bir etkileşim içerisindedir.²¹

Rogers, kişinin kendini anlaması olan benliğin, gerçek benlik ve ideal benlik olmak üzere iki ayrı yapısının olduğunu söyler. Gerçek benlik, kişinin kendine sorduğu “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıttır ve gerçek hayatta tecrübe edilir. İdeal benlik ise kişinin ulaşmak istediği ve kim olmak istediği ile ilgilidir. Bunların yanına sosyal benlikten de bahsedilebilir. Sosyal benlik, kişinin kendisini başka kişilere nasıl gösterdiğiyle ilgilidir yani birey farklı durumlarda farklı rollere girebilir, evde baba ya da eş iken, arkadaşlarının yanında baba ya da eş rolünden ziyade arkadaş rolüne girer.²² Rogers ayrıca benlik bilincinin önemi üzerinde durur. Bir kimsenin benlik bilinci, onun kendisiyle ilgili düşüncelerini içerir ancak; her zaman gerçek olmayabilir. Olumlu benliğin olgunlaşması için koşulsuz sevgi içinde büyümek gerekir. Koşulsuz sevgi, bireyi her yerde ve her durumda sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden bir zihniyetin ürünüdür. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlüdür, olumludur ve gerçeği yansıtır.²³

Freud kuramlarına göre benliği çeşitli şekillerde açıklamıştır. Psikoanalitik kuramında benliği, bilincin kapsamını anlatırken kullanır ve hayal ile gerçeği birbirinden ayıran algılama ve anlamlandırma süreçleri üzerinde durur. Bunu ego ve süperego ile açıklayan Freud, benliği dürtülerimizi ve güdülerimizi kontrol eden kişiliğin özü olarak tanımlar. Buna göre benlik, bedensel deneyimlerle gelişir, değişir ve aynı zamanda içsel güçler ve dışsal gerçek arasındaki ilişkide köprü görevi gören zihinsel bir köprü olarak dış dünyayla etkileşime girer.²⁴ Freud yapısal kişilik kuramında ise alt benlik, üst benlik ve benlik olmak üzere üç benlik tanımlamıştır. Alt benlik, tamamen bilinçdışı olan, dürtüler ve istekler olarak tanımlanır. Üst benlik, kişinin ailesini ve toplumsal değer yargılarını içeren yapıdır. Benlik ise alt benlik ile

²¹Charles Horton Cooley, *Human Nature and The Social Order*, New York, 1902; aktaran Betül Balıkçıoğlu, “Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2016, Cilt:5, Sayı:3, 537-553, s.541.

²²Derya Gürçan, “Benlik Farklılıklarına Rogers’ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması”, *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2015, 2(1), 13-26, s.14.

²³Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992; aktaran Adana v.d.,a.g.e., s.23.

²⁴Balıkçıoğlu, a.g.e., s.541.

dış dünya arasındaki anlaşmayı sağlar. Freud benlik gelişimi için gençlik döneminin çok önemli olduğunu belirtmiştir. Birey bu dönemde ilgisini kendine çevirir. Bu dönemde kendi bedenini anlaması, benliğini geliştirmesi, benliğini daha çok keşfetmesi, anne ve babasından bağımsız bir birey olduğunu fark etmesi ve sorumluluklar alması kimlik oluşumunda etkilidir.²⁵

Adler'e göre benlik, bireyin kendisine ve çevresine karşı geliştirdiği tutumların ürünü olarak gelişir. Adler, bireyin diğer bireylerden ayrılan en önemli özelliğinin bütünlüğünü ve özgünlüğünü oluşturma ve sürdürme çabası olduğunu söylemiştir. İnsan bazen alışılmadık davranışlarda bulunsa da genel anlamda belli bir tutarlılık göstermek için çaba harcar. Algılar, fikirler, haller, hareketler, hayaller ve nevrotik belirtiler, Adler'in "yaşam biçimi" adını verdiği içsel bir sistemle ilişki durumundadırlar. Kişininolaylara bakış açısı, olaylar karşısında davranış şekli, bir başka deyişle yaşam biçimi, genel bir amaca ulaşabilmek için geliştirilir. Yaşam biçimi her insanın biricik olduğunu açıklayan bir ilkedir ve benlik kavramıyla eş anlamlıdır.²⁶

Adler'e göre, topluma yönelme doğuştan var olan bir şeydir ve toplum insanı ilişki biçimi bakımından belirlemede oldukça etkilidir. Adler, davranışın toplumsal belirleyicilerine önem vererek en büyük katkıyı sağlamıştır. Yaratıcılık, benlik kavramını ortaya çıkaran en büyük faktördür. Freud'un ego kavramı vardır. Adler bu kavrama karşı, benliği yorumlama yeteneğine sahip organizmaya anlamlı bir hayat sağlamaya çalışan özel bir dizgi olarak tanımlamıştır. Benlik kişinin yaşamına, farklı alanlarda doyumunu sağlayacak yaşantıları arar. Bulana kadar uğraşır, bulamazsa kendisi oluşturur. Benlik, kişisel olayları organizmaya aktarırken, hem yorumlar hem değerlendirir. Organizmanın neye ihtiyacı varsa onları kendisi oluşturur ve kendine özgü yaşam tarzına yardımcı olur. Yaratıcı ben öznel bir sistemdir. Adler'e göre kişiliğin merkezi bilinçtir. İnsan bilinçli bir varlıktır ve hangi davranışı neden yaptığının, amaçlarının neler olduğunu bilincindedir. Adler, ilk olarak normal dışı psikoloji alanında bir kuram geliştirmiştir. Daha sonraları normal kişiliği incelemiştir.²⁷

Erikson' a göre, insanın hayatında sekiz gelişim dönemi vardır. Her bir gelişim döneminden geçerken benlik o döneme özgü gelişim görevlerini yerine getirmeye

²⁵ Sigmund Freud, *Psikopatoloji*, Çev. Hakan Atalay, Payel Yayınları, İstanbul, 1999; aktaran M.Olcay Çam vd., "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi Ve Güven Duygusu", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2017, 10(51), 508-514, s.510.

²⁶ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990, s. 116-120.

²⁷ İsmail Sav, Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2007, s. 17-21. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

çalışır. Gelişim görevleri yerine getirilirken bazen istenilen düzeye ulaşmadığı için, kişi çatışmalar veya karmaşalar yaşar. Bireylerin çatışma veya karmaşa yaşamaması için gelişim görevlerinin sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesi gerekir. Kişi bu görevleri ne kadar yerine getirirse, o düzeyde sağlıklı olduğu anlaşılır. Erikson' a göre beşinci gelişim dönemi, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası evresidir. Ergen bu dönemde kişiliği için bir kimlik oluşturmaya çalışır. Kendisine sürekli, ben kimim, ben neler yapabilirim neler yapamam, bende ne gibi yeterlilikler var gibi sorular sorar. Bu soruları cevaplamaya çalışırken karşı cinsten kişilere, kahramanlara, dini konulara, ideolojilere ilgi duyar, çoğu zaman kararsız bir şekilde devam eder. Bu dönemde ergen, çocuklukta öğrenmiş olduğu kuralların yetişkinlikte daha farklı değer yargılarına dönüştüğünü fark ettikçe bocalar. Bocalamalardan kurtulabilen kişiler bu dönemi başarıyla atlatır, karar mekanizmaları gelişir ve kimlik duygusu edinir, başarıyla atlatamayan kişilerde ise kimlik karmaşası yaşanır.²⁸ Gençlerin bu dönemi başarılı atlattıkları için özellikle ideal ortamlarda uygun arkadaşlıklar edinmeleri, sağlıklı seçimler yapmalarına katkı sağlar.

Jung'a göre insan hayatı boyunca bazı amaçları için yaşar ve en büyük amacı da benliği tanımadır. Benlik, kişiliğin bütün yönlerinin eşit olarak sergilenmesini temsil eder. Jung kişiliğin birbiriyle etkileşimde bulunan sistemlerden oluştuğunu bunların ise bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak adlandırılan sistemler olduğunu söyler. Jung bilinci okyanusun ortasında yükselen küçük bir adaya benzetir. Görünen ada egodur ve benlik egonun şablonudur. Suyun altında kalan kısmı bilinçdışını temsil eder. Bilinçdışı kavramının, kişisel bilinçaltı (ve onun kompleksleri) ile kolektif bilinçaltı (arketipler, anima, animus ve gölge) olduğunu söyler. Bilinç ve bilinçaltını birleştiren orta noktaya Jung benlik adını vermiştir.²⁹

Sullivan' a göre, kişilik gelişiminde insanlar arası ilişkiler oldukça önemlidir ve davranışlar oluşurken organizmanın dışında yer alan pek çok olay etkilidir. Kişilerin davranışlarında bozukluklar varsa, bunun sebebi insanlar arası iletişimin sağlıklı olmamasındandır. Sullivan kişiliği incelerken, insanlar arasındaki ilişkilere dikkat eder. Kişiliğin incelenmesinde kullanılacak en küçük birime "dinamizm" adını verir. Organizmanın canlılığını sürdürmesini sağlayan göreceli sürekli enerji dönüşümleridir. Bazen dıştan gözlenebilirken bazen de düşlemlerde görülebilirler.

²⁸İbrahim Gürses ve M.Akif Kılavuz, "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 153-166, s.155-157.

²⁹Banu Yazgan İnanç ve Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi, 2011, Ankara, s. 61-86.

Dinamizmler organizmanın temel ihtiyaçlarına doyum sağlarlar. Anksiyete sonucu oluşan dinamizme benlik ya da benlik sistemi adını verir. Yani bir kısım davranışları onaylayan “iyi ben “ ile, bir kısım davranışları onaylamayan “kötü ben” varlığından söz eder.³⁰

Horney’e göre kişilik, insanın yaşamı boyunca gelişen bir süreçtir. Ve bu süreç; çevresel etkenlerden, algılardan, hislerden, fikirlerden, yorumlardan, hedeflerden oldukça etkilenir. Kişilik özellikle, aile çevresi, toplumsal ve kültürel etkenlerin etkileşimiyle ortaya çıkar. Horney’in kişilik görüşünde önemli rol oynayan iki temel etkenden birincisi, insan davranışlarının temel gereksinmesi olan güvenlik duygusudur; ikincisi, insan gereksinmelerinden doyum sağlayabilme ölçüsünü anlatan doyum etkenidir. Horney ayrıca, benlikle ilgili çalışmalarında, ülküleştirilmiş (ideal) ve gerçek benlik kavramlarıyla ilgili fikirler öne sürmüştür. Ülküleştirilmiş (ideal) benlik, benliğin ulaşmak istediği yer yani kusursuzluğa karşı geliştirilen bir hayranlıktır. Gerçek benlik ise, benliğin gerçekte nasıl olduğuyla, nasıl algılandığıyla ve nasıl anlaşıldığıyla ilgilidir.³¹

Kulga’ ya göre benlik bireyin kendi kendine bakışıdır. Birey hem kendi zihninden kendini değerlendirir hem de başkalarının zihninden kendini değerlendirir ve bütün bu değerlendirmelerden sonra benliğini oluşturur, davranışlarını şekillendirir. Benliğini geliştiren birey, kendine saygı duyar, güvenir ve yaşamında mutluluğa ulaşır. Ayrıca kişi kendisiyle ilgili isteklerini, tutumlarını, hedeflerini, beklentilerini, gelir düzeyini, yapabileceklerini veya yapamayacaklarını algıladığı zaman, benlik farkındalığına ulaşmış olur. Birey ulaştığı farkındalık durumundan memnunsa kendilik algısı da güçlenir. Benlik farkındalığı herkese yaşanan bir süreçtir fakat bazı kişiler benlik farkındalığı başarılı bir şekilde gerçekleştirirken yani bu konuda yetenekliyken bazıları ise benliğinin ayırımına varma konusunda daha zayıf olmaktadır.³²

Bilişsel yaklaşımçılar, insanın erken yaşlarda edindiği tecrübelerin, geçirdiği yaşantıların davranışlarını belirlemede önemli rol oynadığını söylerler. İnsan çocukken, ailesi ve çevresindeki yetişkinlerin aşılmasıyla, kendisi ve çevresiyle ilgili bazı değer yargıları geliştirir. Çocuğun sevme, sevilme, saygı görme, korunma gibi

³⁰Sav, a.g.e., s.30-34.

³¹Gürsen Topses ve Nergiz Serin, *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*, Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara, 2012; aktaran Sevgi Kavut, “Karen Horney Ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmine Örneği”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, 11(55), 512-524, s.514.

³²Celile Evil Kulga, *Günlük Yaşamda Benlik Sunumları Üzerine Bir İnceleme*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2014, s.59-69 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ihtiyaçları hep birbiriyle ilişkilidir. Ellis'e göre, çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve kendi dünyasında yer verir. Çocuğa hiçbir zaman hata yapmaması gerektiği, aksi takdirde değerli olmayacağı söylenmişse, çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamazsa, yani hatalar yaptığında, kendisinin önemsiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düşünceler, duyguları etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceler ise, yine benliği yıkıcı duygulara yol açar. Bu şekilde benlik algısı oluşur ve olgunlaşır.³³

Cüceloğlu' ya göre benlik kavramımız, diğer insanlarla iletişimde ya da etkileşimde bulunduğumuzda bize ait olan kendi dünyamız ile bizim dışımızda kalanı ayırt eden bir alan gibidir. Ben çok başarılıyım, ben sakin biriyim, ben eşimi seviyorum, ben yalandan hoşlanmam dediğimizde kendimizi, içinde bulunduğumuz toplumun veya grubun içinde konumlandırmış oluruz. Benlik kavramı ile kendimizi bizim dışımızda kalan kişilerden, olaylardan, durumlardan ayırır, kendimize özel bir alan oluştururuz. Oluşturduğumuz alanı yani dünyayı korumak, geliştirmek ve sosyal etkileşim içinde konumlandırmak için de büyük gayret sarf ederiz. Bu gayret "ben olma savaşı" biçiminde nitelendirilmektedir.³⁴

Wylie' nin benlik analizinde, tam kapsamlı genel benlik kavramları şöyle sıralanabilir: a) Başkalarından farklı ve ayrı bir varoluşun yaşanması, b) Devamlı olarak 'aynı' olma duygusunun sürdürülmesi, c) Kişinin kendi fiziksel özelliklerinin kavramlaşması, d) Geçmiş davranışlara ilişkin anıların olması, e) Genel benlik kavramının çeşitli görünüşleri arasındaki bütünlük ve düzenin belirli derecelerde yaşanması, f) Geçmişteki ve şimdiki düşünce ve tutumlar, g) Bilinçlilik ve bilinçsizlik derecelerinin çeşitlenmesi. Wylie benlik kavramını, ideal benlik ve gerçek benlik şeklinde ikiye ayırmıştır ve bu benlik kavramları arasında farklılık vardır. Dahası gerçek ve ideal ben kavramlarının her ikisi de bir özel ve bir genel görünüme sahiptir. Bir kişinin kendini anlama biçimi ile kendini başkalarına tanıtmaya biçimi arasında önemli bir farklılık vardır. İdeal benlik kavramının iki alt grubunda bir kişinin ne olmak istediği ve başkalarının o kişinin ne olmasını istedikleri yönündeki düşünceleri bulunmaktadır.³⁵

³³ Sav, a.g.e., s.50-54.

³⁴Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1991; aktaran Yener Özen ve Fikret Gülaçtı, "Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?", *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, Cilt-Sayı: 12-2, 21-37, s.23

³⁵Ruth C. Wylie, Edgar F. Borgatta and William W. Lambert, "The Present Status Of Self Theory", *Handbook of Personality Theory and Research*, McNally, Chicago, 1968, s.274;aktaran Özen ve Gülaçtı, a.g.e., s.23-24

Yukarıdaki paragraflarda açıklandığı gibi benlik, kişinin kendi dünyasını fark etmesidir. Dünyasının nasıl olduğunu görmesi yani fiziksel görünümünü tanıması, dünyasında neler olduğunu anlaması yani özel ve güzel iyi özelliklerini ve kusurlarını, kişilik özelliklerini, neleri başarabileceğini veya başaramayacağını, neyi sevdiğini ve sevmediğini, değerlerinin neler olduğunu ve çevresindeki konumunu bilmesiyle oluşan, kişinin kendi dünyası hakkındaki tüm bilinçli betimlemeleridir.

Benliklerin bilinen, bilinmeyen, gizli veya tümüyle bilinmeyen yönleri de vardır. Her bireyde bu yönler değişik şekillerde gelişmiştir. Bu değişiklikler başka kişilikleri ve davranışları ortaya çıkarmaktadır. İnsan davranışlarının yorumlandığı pek çok alanda kullanılan Johari penceresi modeli, çevredeki insanların neden birbirinden farklı kişilik ve benlik gösterdiklerini anlamaya yardımcı olmaktadır.³⁶Bu pencere Joseph Luft ve Harry Ingham tarafından geliştirilmiş ve yazarlarının ön adlarının birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Johari Penceresi iki veya daha fazla insan arasında bilinen, anlaşılabilir ve paylaşılan, ya da bilinmeyen, anlaşılabilir ve paylaşılmayan iletişimi inceleyen bir yöntemdir. Johari penceresinin iki boyutu vardır. Birinci boyutu bireyin kendisi ile ilgili bildiklerini, kendisi ile ilgili anladıklarını, kendi duygu, düşünce, davranış ve tercihlerinin neler olduğunu içermektedir. İkinci boyutu ise diğerlerinin birey hakkında edindikleri bilgilerden, yaptıkları yorumlardan oluşmaktadır. Bu iki boyutun birleştirilmesi durumunda dört durum ortaya çıkmaktadır. Kişinin hangi pencerede olduğu diğerleriyle kuracağı iletişimi belirlemektedir.³⁷

³⁶Evil-Kulga, a.g.e., s. 63.

³⁷ Elif Doğan Kılıç ve Özgür Önen, "Öğrenen Örgütlerde Johari Penceresi Burdur Örneği", *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011, Cilt:2, Sayı:5, 1-13, s.4.

1	Bilinen Benlik (Known Self) Bireyin hem kendisi hem başkaları tarafından bilinen yanları	Kör Benlik (Blind Self) Bireyin kendisi tarafından bilinmeyen, başkaları tarafından bilinen yanları	3
2	Gizli Benlik (Hidden Self) Bireyin kendi hakkında bildikleri ama başkalarının bilmedikleri	Bilinmeyen Benlik (Unknown Self) Bireyin de başkalarının da bilmedikleri	4

Şekil-1Johari Penceresi³⁸

Her bireyde farklı açıklıkta bulunan bu pencerenin bölümlerini açıklayalım.³⁹

Pencerenin birinci bölümü, açık/bilinen benlik (known self) olarak tanımlanmaktadır. Açık benlik, bireyin hem kendisi hakkında bildiklerini hem de başkaları tarafından o bireyle ilgili bilinen yönlerini içermektedir. Bu tarzdaki birey, iletişim kurarken korumacı önlemlere gerek duymaz, kendini ve benliğini olduğu şekliyle yani apaçık sergiler. Bu tarzdaki kişiler, her yerde her şeyini anlattıkları için özel hayatlarında minimum düzeyde bilgi saklı kalır.

İkinci bölüm, bireyin kendisi tarafından bilinen ancak başkalarına karşı gizlediği bilgilerin olduğu gizli benlik (hidden self) yapısıdır. İletişim sürecinde birey diğer kişilerin nasıl tepki vereceğini bilmediği için, bilinçli olarak kaygılarını, korkularını, kıskançlık duygularını gizlemeyi tercih eder.

Üçüncü bölüm, bireyin kendisinin farkına varmadığı fakat diğer kişiler tarafından algılanan, yorumlanan ve bilinen kısımdır. Bu bölüm kör bölge (blind self) olarak bilinir. Bu etkileşim tarzında birey istemeden başkalarını incitebilir. Üçüncü bölümün küçültülmesi için, birey kendisi dışındaki kişilerden geri dönütler sağlayabilir. Gelen geri dönütlere önem verdikçe kör bölge daha çok küçülür.

³⁸Evil-Kulga, a.g.e., s.63-64.

³⁹Ahsen Armağan, "Basın İş Görenleri Arasında Yaşanan Çatışma Olgusuna Analitik Yaklaşım", *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2012, 99-121, s.117-118.

Dördüncü bölüm ise, keşfedilmemiş benlik bölgesidir. Bireyin hem kendisiyle ilgili anlaşılamayan, bilinmeyen, yorumlanamayan, hem de başkaları tarafından bilinmeyen (unknown self) bölgedir. Yanlış anlamaların, ters anlamaların kaynağı bu bölümdür. Dikkat çeken tavır ve davranışları barındırır.

Markus, benlik şemasından söz eder. Benlik şeması, bireyin geçmişteki tecrübelerinin birikimiyle gerçekleşen ve sosyal yaşantısında kendisiyle ilgili bilgiyi işlemesine olanak sağlayan bilişsel bir yapıdır. Benlik şemaları, benlikle ilgili bilgi üzerinde sistematik bir etkiye sahiptir. Bireyin bazı alanlardaki tavır ve davranışlarını organize etmek, özetlemek ya da açıklamak için yapılan girişimler, benlikle ilgili bilişsel yapılarla sonuçlanacaktır. Benlik şeması, bireyin kendi hayatındaki bireyle ilgili özel durumlardan gelen bilişsel temsilleri içerdiği kadar, bireyin kendisi ve kendisi dışındaki kişiler tarafından yapılan davranışlarının değerlendirilmesi ve tekrar eden sınıflamalardan gelen daha genel temsilleri de içerir. Belirli bir alanda benlik şemasına sahip olan bireyler, o alanda kendilerini çok çabuk anlarlar ve o alanda emin ve tutarlı bir şekilde kendileriyle ilgili yargılarda bulunabilirler. Bireyin belli bir alanda benlik şemasına sahip olması hem geçmişteki duygu, düşünce ve davranışlarının hem de gelecekle ilgili tahminlerinin sağlıklı bir bütün oluşturmasıyla yakından ilişkilidir.⁴⁰

1.1.2. Benliğin Görevleri

Özerkan'a göre benliğin görevleri şunlardır:

1-İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdüleri engellemek, denetlemek ve düzenlemektir.

2-Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmaktır. Hangi kişiyle ne kadar, hangi nesneyle nasıl ilişki kuracağını kişiye hatırlatır. Kişinin çevresiyle etkileşim halinde olmasını sağlar.

3-Gerçeği tanımak, denemek, anlamaktır. Benlik, gerçeğin ne olduğuyla ilgili kişiye bilgiler verir, kişinin bir sonraki deneyimlerini şekillendirmesine yardımcı olur.

4-Çevreden gelen uyarıların sınırlamak, sıralamak, zamanlamaktır. Benlik, çevreden gelen her uyarıyı kabul etmez. Kişinin isteklerine göre, ihtiyaçlarına göre, ilgilerine veya tutumlarına göre uyarıların sınırlar, sıralar ve zamanlar.

⁴⁰Hazel Markus, "Self-Schemata and Processing Information About The Self", *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78; **aktaran** Yener Özen, "Kendilik, Kendilik Algısı ve Kendilik Algısına Bağlı Psikosomatik Bozukluklara Sosyal Psikolojik Bir Bakış", *Akademik Bakış Dergisi*, 2014, 1-12, s.3-4.

5-Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımla yapmak, yargıya varmaktır. Benlik, çevresinde olup biten her şeyi algılar, anlamlandırır, yorumlar ve bir sonuca varır.

6-Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamaktır. Kişi yaşamı boyunca bazı engellerle karşılaşır. Karşılaştığı engelleri bazen aşabilir bazen aşamaz. Benlik Kişinin karşılaştığı engelleri nasıl ve ne şekilde aşabileceğinin analizini yapar ve ihtiyaç duyulan güçleri toplar.

7-Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamaktır. Benlik, kişinin içinde bulunduğu süreç itibariyle belirli bir olgunluğa ulaşmıştır. Ulaştığı olgunluk sayesinde çıkarımlar yapabilir, hedefler belirleyebilir.

8-Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmaktır. Benlik savunma mekanizmaları sayesinde kişiyi, dış dünyadan gelen tehditler ve bu tehditlerin oluşturduğu kaygılardan kurtarır.⁴¹

Yukarıdaki cümlelerde açıklandığı gibi, benlik durağan bir yapıya sahip değildir, sürekli değişir, sürekli gelişir. Kişiyi sürekli gelişime ve değişime odaklar. Bu şekilde hareket halindeki benliğin görevi, bireyin yeni yaşantılar edinmesini kolaylaştıracak, ihtiyaç duyduğu rehberliği sağlamasıdır. Benlik böylece kişinin hem davranışlarını hem yaşantısını düzene koymuş olur.

1.1.3. Benlik Saygısı ve Teorik Çerçevesi

Bu bölümde benlik saygısı gelişimi ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir. Literatüre bakıldığında benlik saygısıyla ilgili tanımlamalar ve açıklamalar son derece fazladır. Bu tanımlamalardan ve açıklamalardan bazıları şunlardır:

Benlik saygısı deyince ilk akla gelen isim Rosenberg'dir. Rosenberg benlik saygısını kişinin kendisiyle ilgili benimsediği olumlu ya da olumsuz tutumlar olarak tanımlamıştır.⁴² Rosenberg, benlik saygısının gelişmesini sağlayan bazı psikolojik seçicilik mekanizmalarının varlığından söz etmiştir. Rosenberg'e göre bireyin kendine

⁴¹Kemal Nuri Özerkan, *Spor Psikolojisine Giriş*, Nobel Yayınları, Ankara, 2004; aktaran Taşgıt, a.g.e., s.14.

⁴²Morris Rosenberg, *Society and The Adolescent Self-Image*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1965; aktaran Namık Kemal Haspolat ve Mücahit Kağan, "Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı", *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, Cilt:19, Sayı:2, 139-152, s.141.

yönelik tutumunu, kendini algılayış şeklini ve kendini yorumlayışını etkileyen bu seçicilik mekanizmaları şunlardır:⁴³

1. Kendine değer biçiminde seçicilik,
2. Yorumlamada seçicilik,
3. Standartlarda seçicilik,
4. Kişilerarası seçicilik,
5. Durumsal seçicilik.

Sivribaşkara' ya göre benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olması ya da olmaması sonucu oluşan subjektif bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz olabilir, yani statik değildir. Olaylara, durumlara, şartlara, değişmelere ve gelişmelere göre şekillenebilir. Kişinin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olması olayları değerlendirme şeklini ve olaylar karşısındaki duygularını ve davranışlarını farklı yönlerde etkiler.⁴⁴

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda benliğini onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini değerlendirmesiyle kendinde hatalar bulabilir, yanlış yaptığı yerleri fark edebilir ancak kendini beğenilir, sevilir, saygı duyulabilir, değer verilebilir de bulabilir. Benlik saygısı, kişinin kendine güvenmesini ve kendini olduğu şekliyle kabul etmesini sağlayan olumlu bir ruh halidir. ⁴⁵ Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Kendini özel hissetme, yapabileceklerini ortaya koyabilme, başarma, toplum içinde kabul görme, kendi fiziksel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir. ⁴⁶

Kendini algılamayla yakından ilişkili olan benlik saygısı, bireyin, bir kişi olarak kendisine yönelik oluşturduğu psikolojik değeri ifade eder. Yani, her bireyin, bir kişi olarak değeri hakkında sahip olduğu öznel benlik duygusu şeklinde de betimlenebilir. İşte söz konusu bu duygu, benlik saygısı ile ilgili literatürdeki

⁴³Ahmet Selçuk Yılmaz, Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, s.53 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁴S. Sivribaşkara, Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara, 2003, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁵Atalay Yörükoğlu, **Gençlik Çağı**, Özgür Yayınları, İstanbul, 1998, 36-49; **aktaran** Halil Özcan vd., "Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi", **Journal of Mood Disorders**, 107-113, s.108.

⁴⁶ Atalay Yörükoğlu, **Gençlik Çağı**, Tisa Matbaası, Ankara, 1985, 66-86; **aktaran** Özcan vd.,a.g.e., s.108.

çalışmaların temelini oluşturur. Zira ampirik olarak yapılan benlik saygısı araştırmaları, bireylerin kendilerini yorumlayabilecekleri ve bunu tutumları, davranışları ve sözleri aracılığıyla dışa vurabilecekleri varsayımına dayanır. Bu noktada birey, kendini değerlendirme aşamasında, ya salt kişisel özelliklerini dikkate alır ya da ait olduğu sosyal gruplara referansla değerlendirme yapar. İşte burada bireyin, kendi kişisel yapısını öznel değerlendirmesi, kişisel benlik saygısını; özdeşleştiği grupların özelliklerini öznel değerlendirmesi ise kolektif benlik saygısını oluşturur. Öte yandan benlik saygısı, bireyin hangi koşullarda, hangi durumlarda yaşadığından da etkilenebilir. Bu bağlamda yaşanan olaylar ve elde edilen bilgiler veya tecrübeler zaman zaman bireyin kendine ilişkin imajlarında olumlu veya olumsuz bazı değişiklikler yapmasına neden olabilir.⁴⁷

Yukarıdaki paragraflardan da anlaşıldığı gibi benlik saygısı, kişinin hayal kurmasına, gerçekçi hedefler belirlemesine gerek duyulan inancı, isteği, sabrı, ümidi beslemeye itecek güçlerin bilincinde olmasıdır. Kişi neyi nasıl yapabileceğini yani kendini bilirse güçlükleri daha kolay aşar, zorlukların üstesinden daha kolay gelir ve çevresinde olup bitenlere ne kadar önem vermesi gerektiğini anlar, bütün bunların sonunda kendine verdiği değeri tekrar şekillendirir.

Kişinin kendine biçtiği değer, isteklerinden, ihtiyaçlarından, beklentilerinden, yaşamının herhangi bir alanına verdiği önemden çok etkilenir. Örneğin, hayatımda 5 kez tüple denizde dalış yapmaya çalıştım ve hiçbirinde başarılı olamadım. Ama bu konuda kendime verdiğim değer hiç etkilenmedi çünkü tüple denize dalış yapmak benim için pek önemli değil. Bununla birlikte, çocukluğumdan beri kemana büyük bir ilgi duyarım bu konuda büyük ideallerim var. Keman öğrenmeye başladıktan sonra çalamazsam bu alanda kendime verdiğim değer belli bir süre düşer, özellikle de bir grup kişiye keman çalacağımı söylemişsem. İşte bu yüzden yaptıklarımız ve yaşadıklarımız ve onları sonuçları kendimize olan saygımızı belirlemede oldukça önemlidir.

İnsanların kendileri hakkındaki yorumları ve tutumları olumludan olumsuzu uzanan bir doğru üzerinde yer alır. Bu doğru üzerinde, insanların çok az kısmı uçlarda, çoğunluğu ise ortalarda bulunur. Benlik saygısı, özsaygı, kendine saygı gibi terimlerle ifade edilebilir.⁴⁸ Benlik saygısı yani bir başka deyişle özsaygı, kişinin

⁴⁷ Nuri Bilgin, **Sosyal Psikoloji Sözlüğü**, Bağlam Yayınları, İstanbul, 2003, s. 281-282; aktaran Mustafa Koç, "Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", **Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2009, Cilt:18, Sayı:1, 473-493, s.475.

⁴⁸Bircan Reçber, "Bir Özsaygı Geliştirme Programının Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerin Özsaygı Düzeyleri Üzerinde Etkililiği", **Toplum ve Sosyal Hizmet**, 2011, Cilt 22, Sayı 1, 115-132, s.116

kendisiyle ilgili vardığı yargılar sonucunda ulaştığı, benlik kavramını kabullenmesinden doğan beğeni durumudur. Özsaygı insanların büyük ölçüde eksikliğini hissettiği bir özellik ve yaşam sürecine büyük katkıları olan bir gereksinimdir. Normal ve sağlıklı bir gelişmede göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Çocukların sürekli ve karşılıksız sevgiye ihtiyacı vardır. Özsaygılarının etkin ve sürekli olabilmesi için başka kişilerce nasıl algılandıkları değil, kendileri oldukları için, kendilerine değer verildiğini hissetmeleri gerekmektedir.⁴⁹

Coopersmith' e göre benlik saygısı, kendini değerlendirme, savunucu tepki ve bu sürecin değişik öğelerinden oluşmaktadır. Coopersmith, benlik saygısında saygı ile kabul etmenin miktarı ve bireyin hayatında birey tarafından değer verilen kişilerden gördüğü davranışların önemli olduğunu belirtmektedir. Benlik saygısının ön koşulları; aileler tarafından çocukların tam veya tama yakın bir şekilde kabul edilmesi, aileler tarafından çocuklarına yönelik belirlenen kuralların uygulanması, aileler tarafından belirlenen bu kurallar dahilinde serbestlik ve bireysel girişkenlik için çocuğa saygı gösterilmesi durumlarından oluşmaktadır. Coopersmith, benlik saygısının kişisel tatmin ve etkin işlev görme ile birlikte bulunduğunu ifade etmektedir. Bir kişinin, kendisiyle ilgili yaptığı yorumların benlik saygısını oluşturduğunu söyler. Kısaca benlik saygısı, kişinin kendisine karşı takındığı tavır ve tutumda belirlenen değerliliğin kişisel bir yargısıdır. Ayrıca Coopersmith, gerçek ve savunucu benlik saygısından söz eder. Gerçek benlik saygısı, kişilerin gerçek hayatta kendilerini değerli, önemli ve de saygın hissetmeleri ve bu bilgileri kabul etmeleri durumu, savunucu benlik saygısı ise, kişilerin gerçek hayatta kendilerini değersiz, önemsiz hissetmeleri fakat böyle bir bilgiyi kabul etmemeleri durumu olarak belirtir.⁵⁰

Özsaygı; kişinin kendine saygı duyması ve değer vermesidir. Yani kişinin kendisini sevmesi, sayması, kendine öncelik vermesi ve kendi ihtiyaçlarını karşılamasıdır. Özsaygı; kişinin kendini nasıl algıladığıyla ilişkili bir değerdir. Bununla beraber kişinin güçlü ve zayıf yönleriyle, olumlu ve olumsuz yanlarıyla kendisini olduğu gibi kabul etmesi, kendini özel görmesi ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilecek kadar güçlü hissedebilmesidir.⁵¹

⁴⁹ Özlem Sarıyüce Körükçü, Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, s 5-6 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

⁵⁰Belgin Koçak Torucu, 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi Ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1990 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.; aktaran Sarıyüce-Körükçü, a.g.e., s.8-9

⁵¹Birsel Kutlu Timirli, "Özgüven ve Özsaygı", *Terapi Dergisi*, 2013, 16-24, s.21.

Atsan' a göre özsaygı, kişinin kendine güvenmesi ve kendine inanmasını ifade eden bir yeterlilik duygusudur. Öz saygısı yüksek bir birey, kendini önemli ve değerli hisseder ve hayatındaki sorunlarla başa çıkabileceğine inanır. Herhangi bir konuda karar alırken detayları düşünerek alır ve aldığı kararların daima arkasında durur. Kendisi ve yapabilecekleri hakkında olumlu ve gerçekçi bir yaklaşıma sahiptir. Bazen hayatında istenmeyen durumlar olduğunda, olayları veya kişileri değerlendirir, eğer kendisinde hata varsa hatalarını kabullenir ve her şeyin sonunda kendini değerli hisseder. Diğer yandan özsaygısı düşük olan bir birey tek başına karar alamaz, diğer bireylerin kararları ve önerileri doğrultusunda hareket etmeyi öğrenir. Başkalarına bağlı değil; bağımlı hale gelir. Herhangi bir konuda sürekli hata yapacağını düşünür ve bu, bireyin karar verme becerisini zayıflatır.⁵²

Yapılan açıklamalardan da anlaşıldığı gibi benlik saygısı bireylerin yapmaya çalıştığı ama bu süreçte bir o kadar da zorlandığı benlik değerlendirmesidir. Çoğu birey yaşamını sürdürürken kendi özünü değerlendirmeye çabalar. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirdikten sonra vardığı sonucu kabullenmesiyle ortaya çıkan beğeni durumudur. Bazıları bu değerlendirme sonucunda kendini beğenir, kendine saygı duyar, saygı duydukça kendine iyi davranır, kendiyile ilgilenir, biricikliğini kabul eder ve kendini mutlu olmaya layık görür. Bu durum kişinin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu gösterir. Lakin düşük benlik saygısına sahip kişiler için bunu başarmak hiçte kolay değildir. Çünkü sonucunda kendisiyle ilgili vardığı yargı o insanların hoşuna gitmeyebilir, kendini kabul etmeyebilir, kendini önemli görmeyebilir. İşte bu yüzden benlik saygısı yani kişinin kendine, özüne saygı duyması hem bir yetenek hem de cesarettir.

1.1.4. Benlik Saygısının Çeşitleri

Benlik saygısı, yüksek ve düşük benlik saygısı olarak ele alınmaktadır. Bu bölümde düşük benlik saygısı, yüksek benlik saygısı ile düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri anlatılmıştır.

Kişi gerçek benliği ile olmak istediği ideal benliği arasında büyük oranda farklılık yaşıyorsa düşük benlik saygısına sahip olduğu söylenir. Fakat kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasında farklılık yoksa yüksek benlik saygısına sahip olduğu söylenir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özgüvenleri de düşüktür, fazlasıyla başkalarına bağımlı yaşarlar, kendilerini hiçbir konuda iyi bulmazlar, yeni olaylara ya

⁵²Nuray Atsan, "Karar Vermede Çatışma Kuramı Ve Özsaygı İlişkisine Yönelik Kültürel Bir İnceleme", *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2017, C.22, S.1, 63-73, s.63-64.

da kişilere alışmakta zorlanırlar. Okula devam eden düşük benlik saygın sahip ergenler okulu bırakma eğiliminde, yeteneklerine göre beklenenden daha az başarı göstermekte, kendilerini her yönden olumsuz bir şekilde eleştiren, çoğu zaman intiharı düşünen, karamsar ve kararsız bir şekilde yaşamlarını sürdürürler. Düşük benlik saygısına sahip ergenler en temel ihtiyacı sevgidir, sevgi ortamında yaşayan ergenlerin duygusal ve bilişsel yetenekleri gelişir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler ise, başarıyı isterler ve başarıya ulaşana kadar vazgeçmezler. Yüksek benlik saygısına sahip ergenler, kendilerini seven, sayan, değerli bulan kişilerdir. Yapabileceklerine inanıp başarmaya çalışırlar, yapamayacakları konularda da yine kendilerine verdikleri değerde azalma olmaz.⁵³

Benlik saygısının düşük olması, kişinin olumsuz yaşantılara sahip olduğunun göstergesidir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerde yüksek düzeyde stres, öfke, kaygı ve depresyon belirtileri görülür. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerini gerçekçi bir şekilde algılayamazlar ve hatalarını, eksik yaptığı işlerini bir türlü düzeltemezler, düzeltmek için yeterli yeteneğe sahip değildirler. Çünkü benlik saygısı düşük olan bir kişinin özgüveni zayıftır. Bu kişiler daha az yaratıcı kişilerdir ve herhangi bir konu hakkında araştırmayı, yeni bir şeyler öğrenmeyi sevmezler. Benlik saygısı yüksek olan kişilerde ise başkalarına bağımlılık yerine orta düzeyde bağıllık vardır. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, iletişime açık, araştırmaya ve öğrenmeye açık kişilerdir.⁵⁴

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendilerini psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı hissederler. Herhangi bir hastalığa yakalanma riskleri, düşük benlik saygısına sahip olan kişilerden daha azdır. Benlik saygısı yüksek olan kişiler geceleri daha iyi uyurlar ve yeni güne dinlenmiş ve enerjik bir şekilde başlarlar, bu kişilerin bir şeyler başarma azmi ve isteği fazladır. Bu durum yüksek benlik saygısına sahip kişilerin olumlu ruhsal benliklere sahip olduklarını gösterir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise, gece uykuları yarım yamalıdır, tam dinlenmeden kalkmaz zorunda kalırlar. Çünkü hayatları boyunca karamsar, endişeli ve çevresindeki kişilere güvenmeden yaşarlar. Bu olumsuz ruh halleri

⁵³Fatih Başçıftçı vd., "Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Benlik ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi", *e-Journal Of New World Sciences Academy Education Sciences*, 2010, 2198-2205, s.2199.

⁵⁴Gülden Uyanık Balat ve Berrin Akman, "Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", *FÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004, 175-184; aktaran Mustafa Tözün, "Benlik Saygısı", *Geniş Açı*, 2010, 52-57, s.53.

uykularına da yansır. Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip kişiler kendilerini daha sinirli, gergini üzgün, mutsuz, yorgun hissederler.⁵⁵

Yukarıdaki paragraflardan da anlaşıldığı gibi düşük ve yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler birbirinden tamamen farklıdır. Hayata bakış açıları, yaşam tarzları, duygu, düşünce ve davranışları, beklentileri, istekleri ve ilgileri birbirinden çok ayırır. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler olumlu benliğe, düşük benlik saygısına sahip kişiler olumsuz benliğe sahiptirler.

Olumlu benliğe sahip bireylerin özellikleri şu şekildedir;

1. Kendilerini yeterli ve zeki bulurlar. Yani kendi potansiyellerinin farkında, neyi başarabileceklerini çok iyi analiz eden kişilerdir.
2. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile insanlara yaklaşırlar. İnsanlarla olan iletişimleri ve etkileşimleri sağlıklı, doğru ve zamanındadır.
3. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler. Bir karar alırken detayları fazlaca düşünürler, olumsuz ve olumsuz yanlarını tartarlar ve aldıkları kararlarda istikrarlı davranırlar.
4. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar. Kendi fikirlerin her zaman, her ortamda söyleyebilme cesaretin sahiptirler. Düşünceleri başka kişiler tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve fikirlerini savunurlar.
5. Kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algırlar ve özgüven, başarılı olma isteği, iyi kalplilik, zorluklardan yılmama gibi olumlu özelliklere sahiptirler.

Olumsuz benliğe sahip bireylerin özellikleri şu şekildedir;

1. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar. Çünkü en başta bu fikirlerin ne kadar doğru olduğu kendileri de bilmez, doğru olmasa bile söylemek gerektiğinin bilincinde olmazlar. Dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar.
2. İçinde buldukları grubun gölgesinde yaşarlar. Gruptaki diğer kişilere bağımlı olurlar, daima silik ve kendini belli etmeyen kişiler olarak karşımıza çıkarlar. Daha fazla itaat etmeye eğilim gösterirler.

⁵⁵Gülden Uyanık Balat ve Berrin Akman, "Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", *FÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004, 175-184, s.176-177.

3. Kendilerini diğerlerinden daha aşağıda görürler. Kendi potansiyellerinin farkında olmazlar, neyi başarabileceklerini neyi başaramayacaklarını bilemezler ve daima başkalarını kendilerinden daha üst düzeyde görürler. Kendilerini utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissederler.

4. Başkalarına güvenmezler, diğer kişilerin sahtekar ya da yalancı olduklarını düşünürler. Olaylar karşısında kolayca umutsuzluğa kapılırlar ve çabuk etkilenirler.⁵⁶

1.1.5. Benlik Saygısı İle İlgili Çalışmalar

Literatüre bakıldığında benlik saygısını konu eden fazlaca araştırma vardır. Oktan ve Şahin yaptıkları çalışmada, kız ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür.⁵⁷

Doğan vd., üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal zeka düzeylerinin cinsiyetlerine ve eğitim aldıkları alanlara göre önemli farklılıklar gösterip göstermediğiyle onların sosyal zeka alanlarıyla benlik saygısı düzeyleri arasındaki olası ilişkilerin önemini, düzeyini ve yönünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik saygısı ve sosyal zeka düzeyleri arasında önemli farklılıklar bulunmazken sosyal bilimler alanında eğitim gören öğrencilerin fen alanındaki öğrencilere göre sosyal beceri ve sosyal zeka düzeylerinin önemli derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı ve sosyal zeka boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.⁵⁸

Çakmak vd., tarafından yapılan araştırmanın amacı, ortaokul 7. ve 8. sınıfa devam eden öğrencilerin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bazı değişkenlerin sınav kaygısı ve benlik saygısı puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığının belirlenmesidir. Araştırma sonucunda; kız öğrencilerin erkeklere göre sınav kaygılarının anlamlı derecede yüksek olduğu, sınav kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu

⁵⁶Nur Çağlayan, Bireysel ve Takım Sporunu Yapanlarla Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**); aktaran Taşgıt, a.g.e., s.16-17.

⁵⁷Vesile Oktan ve Mustafa Şahin, "Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010, Cilt:7, Sayı:2, 543-554, s.543-552.

⁵⁸Tayfun Doğan vd., "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Sosyal Zeka", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 235-247, s.235-243.

belirlenmiştir. Ancak cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu değişkenlerinin benlik saygısı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır.⁵⁹

Dilmaç ve Ekşi, meslek yüksek okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında bir ilişkiye rastlanmıştır. Öğrencilerin benlik saygıları öğrenim görmüş sınıflara göre de anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin, yaşam doyumunun anlamlı bir açıklayıcısı olduğu görülmektedir.⁶⁰

Eriş ve Ekiz, ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Cinsiyete ve karşı cinsten arkadaşına sahip olmaya göre benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan beden imajına göre benlik saygısı ve genel sosyal kaygı düzeyi ile sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik duygusu düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan okul başarısına göre benlik saygısı düzeyleri farklılaşmaktadır. Okul dışı faaliyetlere katılmaya göre genel sosyal kaygı düzeyi ile sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma ve kritize edilme kaygısı düzeyleri farklılaşmaktadır. Arkadaş grubuna sahip olmaya göre benlik saygısı ile genel sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu düzeyleri farklılaşmaktadır.⁶¹

Özdemir'in gerçekleştirdiği çalışmada, ortaokul öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak annelerinin depresyon, kaygı, stres ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın diğer bir amacı da ortaokul öğrencilerinin benlik saygısının annelerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Yapılan araştırma sonucunda, ortaokul öğrencilerinin benlik saygı düzeyinin annelerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı, annelerin benlik saygı düzeyinin ortaokul öğrencilerinin benlik

⁵⁹Aygen Çakmak vd., "7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Kafkas Üniversitesi, e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2017, 4(2), 1-9, s.1-6.

⁶⁰Bülent Dilmaç ve Halil Ekşi, "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, 20, 279-289, s.279-287.

⁶¹Yasemin Eriş ve F.Ebru Ekiz, "Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri", *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 8/6 2013, 179-193, s.179-190.

saygı düzeyini pozitif yönde yordadığı, annelerin depresyon, kaygı, stres düzeyinin ortaokul öğrencilerinin benlik saygı düzeyini yordamadığı saptanmıştır.⁶²

Yavuz'un yaptığı araştırma, son çocukluk dönemi öğrencilerinde saldırganlık davranışı ile ilişkisi olabilecek değişkenlerin bu öğrencilerin saldırganlık düzeylerini yordamadaki güçleri ve saldırganlık davranışlarının bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacı ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda son çocukluk dönemi öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının saldırganlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinde cinsiyete, yaşa, sürekli tedavi gördüğü bir hastalığının olma durumuna, baba öğrenim durumuna, ailenin sosyo-ekonomik durumuna, çocuğun okuldaki arkadaş ilişkilerine, televizyon izleme sürelerine ve televizyonda izlediği programların türüne göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin kardeş sayısına, doğum sırasına, anaokuluna gitme durumuna, anne çalışma durumuna, anne öğrenim durumuna ve herhangi bir sosyal etkinliğe katılma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.⁶³

1.1.6. Lise Öğrencilerinde Benlik ve Benlik Saygısı

Plummer'e göre, benlik saygısı, yaşam dönemlerindeki çeşitli yenilikler ve değişimler ile şekillenmektedir. Örneğin, tek başına yaşamaya başlama, kendi ailesini veya hayatını kurma, yeni yaşlara ulaşma, yaşlanma sırasında fiziksel, sosyal, duygusal, psikolojik değişiklikler olduğu gibi kişinin benliği ve benlik saygısında da değişiklikler olur. Ergenliğe girmekle daha çok fiziksel, duygusal, bilişsel değişimler yaşanmaya başlar. İlk ergenlikte bulunan bireyler çocukluktan çıktıkları için üzülebilirler, çünkü çocukluğunu özlerler. Ancak birçoğu da biran önce büyümek isterler, büyüyüp kendi özgürlüklerini yaşamak isterler. Bu dönem içerisinde benliği kaybetme korkusu yaşanabilir ve yeni veya gerçek benliği oluşturmanın mücadelesi başlar. Ergen birey, kendini yalnız hissedebilir, ailesi tarafından anlaşılmadığını düşünebilir, anlaşılmadıkça ailesinden uzaklaşabilir. Tam da o anda arkadaşları, akran grupları devreye girer. Özellikle de ergenin kendisini tanımaya, kişiliğini bağımsızlaştırabilmesinde ve benlik saygısını inşa etmesinde

⁶²Hacı Özdemir, "Ortaokul Öğrencilerinde Benlik Saygısının Yordayıcısı Olarak Annelerinin Depresyon, Kaygı, Stres Ve Benlik Saygı Düzeyleri", *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017, Yıl: 4, Sayı: 11, 1-15, s.1-10.

⁶³Şehriban Yavuz, Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, s.1-40(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

etkin bir rol oynarlar. Bu etkenlerin yanında ergenlerin benlik saygısında cinsiyet, yaş, fiziksel görünüm gibi faktörler de etkili olduğu düşünülmektedir.⁶⁴

Akran ilişkileri, ergenlik döneminde daha önceki gelişim dönemlerine göre daha önemli hale gelir. Ergenlik dönemine kadar ailesiyle sağlıklı iletişim kurabilen ergenler, ergenlik döneminde aileden bağımsız yaşama arzusunda olurlar. Aileden destek ya da ilgi gelse de ergenler bu desteğin ya da ilginin çok önemi olmaz. Ergenler en çok arkadaşlarından destek almayı isterler.⁶⁵ Arkadaş desteği kişinin kendini güvenini, kendini başarılı hissetmesini sağlar ve yüksek benlik saygısı oluşturmaya yardımcı olur.⁶⁶

Ergenlik döneminde arkadaşlıklar pek çok şeyden daha önemlidir. Ergenin arkadaşları, iyi ve kötü, karanlık ve aydınlık, güzel ve çirkin yönlerini ailesiyle olduğundan daha farklı görmelerini sağlayan bir ayna olarak hizmet ederler. Arkadaşların, benlik saygısı ve özgüven kazanmada ergen için fazlaca destekleyici olduğu belirtilmiştir.⁶⁷

Ergenlik döneminde kendilik bütünleşmesi ve benlik saygısını düzenleyen sistemler ayrı bir önem kazanır. Özellikle cinsel ve bilişsel alandaki olgunlaşmanın sonucunda ergenin "ben-merkezciliği" artar. Ergen bedeniyle aşırı şekilde uğraşır ve bedenindeki değişiklikler sonucunda istenmeyen farklılıkları gördükçe, kendini beğenmemeye başlar. Bu beğenmeyiş ergenin aşağılık ve güçsüzlük hisleri ile mükemmellik ve büyüklük hisleri arasında gidip gelmesine neden olur. Ergenler diğer dönemlere göre daha fazla kırılabilir olurlar. Kırılabilirlikleri arttıkça onaylanma ve önem verilme ihtiyaçları da artar. Bununla birlikte ergenin kısmen kararsız olan doğası, uygun çevreye karşın bu kabulün oluşmasını zorlaştırır, yani çevresinin eşduyumsal başarısızlıklarının olma ihtimali artar. Bütüncül bir kendilik ve güvenilir bir düzenleyici sistemi olmadan ergenliğe giren gençler için bu daha da güç olacaktır. Bu durumda kendilik bütünleşmesinde yardımcı olacak cevaplılıkta ve ergene önemli olduğunu hissettiren bir gruba dahil olma ihtiyacı özel bir önem

⁶⁴Hasan Dilek ve Ayşe B. Aksoy, "Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 2013, Cilt 14, Sayı 3, 95-109, s.95-106.

⁶⁵Jeffrey C. O'Koon, "Attachment to Parents and Peers in Late Adolescence and Their Relationship with Self Image", *Journal of Adolescence*, 1997, 471- 483; **aktaran** Naime Doğru ve Reşat Peker, "Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, XVII (2), 315-328, s.315-327.

⁶⁶Gillian Turner, "Peer Support and Young People Health", *Journal of Adolescence*, 1999, c.22, s. 567-575; **aktaran** Gülşen Büyükhahin Çevik ve Meral Atıcı, "Lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009, Cilt:6 Sayı:1, 339-352, s.339-351.

⁶⁷ Linda Nielsen, *Adolescence, A Contemporary View*, Holt, Rinehart and Winston Inc, 1996; **aktaran** Büyükhahin Çevik ve Atıcı, a.g.e., s.339-351.

kazanır. Gerçek kimliğini oluşturmak için çabalayan ergen bir taraftan bu kimliği kendisiyle bütünleştirmeye çalışırken, diğer taraftan da aile bağımlılığından uzaklaşarak yeni oluşturmaya çalıştığı kimliğini çevresine benimsetmeye çabalar. Bu çabaların sonucunda, arkadaşlarıyla ortak sorunların konuşulduğu, toplumsal değerlerin yeniden değerlendirildiği, karşı cinsle ilgili duyguların paylaşıldığı gruplar oluşturma beklenen bir durumdur. Ayrıca anne ya da baba yokluğu veya alkolik, şiddet uygulayan anne ya da babaya karşıt olarak güçlü bir liderlik de sağlar.⁶⁸

Literatüre bakıldığında lise öğrencilerinin benlik saygısını konu eden fazlaca araştırma vardır. Bunlardan bazıları şu şekildedir; Yıldız ve Çapar'ın yaptığı orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısının dindarlık ve bazı demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, benlik saygısı ile dindarlık değişkeni arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığını göstermiştir. Ayrıca benlik saygısı değişkeninin, öğrencisi olduğu okul değişkeniyle ve sosyo-ekonomik düzey değişkeniyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu tespit edilirken benlik saygısıyla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.⁶⁹

Dokuyan'ın yaptığı araştırmanın amacı farklı iki lise türünde 12. sınıf öğrencilerinde benlik saygısı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutum genel puanı ile benlik saygısı genel ve alt ölçeklerinden olan duygusal düzey, beden imgesi, sosyal ilişkiler, çevre uyumu, aile ilişkileri, baş etme gücü, cinsel tutumlar, dürtü kontrolü, ruh sağlığı ve bireysel değerler puanları arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmüştür. Buna karşılık sadece algılanan anne-baba tutum genel puanı ile alt ölçeklerinden olan meslek ve eğitim puanı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.⁷⁰

Büyükşahin Çevik ve Atıcı tarafından gerçekleştirilen araştırmada lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarını bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin benlik saygısı cinsiyete, arkadaş sayısına ve yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna karşılık, öğrencilerin karşı cinsten arkadaşının olup olmaması, romantik bir arkadaşının

⁶⁸Hikmet Pekcan, *Adölesan (Delikanlı) Sağlığı*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006; aktaran Tözün, a.g.e., s.54.

⁶⁹Murat Yıldız ve Betül Çapar, "Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, 10(1), 103-131, s.113-114.

⁷⁰Merve Dokuyan, "12.Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, C.2, S.2, 1-21, s.1-18.

olması ve ailenin arkadaşlık ilişkisine müdahale etmesine göre benlik saygısı ölçeğinin bazı alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.⁷¹

Farklı eğitim programlarına sahip öğrenim kurumlarına devam eden Lise II. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne- babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada; ergenlerin okul türlerine göre benlik saygıları ile annelerinin benlik saygısı ve annelerinin çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin okul türlerine göre benlik saygısı ile babalarının benlik saygısı, babanın öğrenim durumu, annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.⁷²

Gürel'in yaptığı çalışmada farklı sosyo-ekonomik düzeyde yer alan 13-19 yaş aralığında, kaynaştırma eğitiminin verildiği liselerde okuyan 48 görme engelli ve gören ergenlerin, benlik saygısı gelişimlerinin, yaşa, cinsiyete, anne-babanın yaşına, eğitim düzeylerin, çalışma durumlarına, hayatta olma durumuna, öz-üvey olmasına, kardeş sayısına, kaçınıcı çocuk olduğuna, ailedeki toplam kişi sayısına, ailenin gelir düzeyine, evin kendilerine ait olup-olmama durumuna, kendine ait odanın bulunup-bulunmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişki olarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ergenlerin benlik saygısı düzeyleri, anne-baba yaşı, anne-baba çalışma durumu, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ailedeki toplam kişi sayısı, kendine ait odanın olması, yaş ve cinsiyet durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre ergenlerin benlik gelişimleri kızların aleyhine farklılaşmaktadır. Anne-babanın yaşı, ergene ne kadar yakınsa, benlik gelişimi o kadar yükselmektedir. Kardeş sayısı arttıkça benlik gelişimi bir o kadar olumsuz etkilenmekte, ilk ve son çocuk olma benlik gelişimini olumlu etkilemekte, ailedeki toplam kişi sayısı arttıkça ters orantı olarak benlik gelişimi düşmektedir. Gören ergenlerin benlik gelişimleri görme engelli ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet farklılaşması açısından da görme engelli kızların benlik gelişimleri, gören erkeklere ve görme engelli erkeklere göre daha düşük bulunmuştur.⁷³

Demirbaş'ın yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna

⁷¹Büyükkşahin Çevik ve Atıcı, a.g.e., s.339-351.

⁷²Dilek ve Aksoy,a.g.e., s.95-106.

⁷³Ömür Gürel, Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ulaşmıştır. Anne-baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin utangaçlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bununla birlikte yüksek benlik saygısının annenin eğitim düzeyi ile ilişki olmadığı; ancak babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda benlik saygısı puanları yüksek olan öğrencilerin utangaçlık puanları düşükken, benlik saygısı puanları düşük olan öğrencilerin utangaçlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken; utangaçlık ile onaylanma ihtiyacı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve onaylanma ihtiyacının utangaçlığı yordayan bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu ile onaylanma ihtiyacı alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve bu iki alt boyutun benlik saygısını yordayan unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁴

1.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DOYUM VE YAŞAM DOYUMU

Bu bölümde doyum, doyum çeşitleri, yaşam doyum ve teorik çerçevesi, yaşam doyum ile ilgili çalışmalar ve lise eğitim ve öğretimine devam eden ergenlerin yaşam doyum gelişimi ile konu ile ilgili yapılan çalışmaların özetlerine yer verilmiştir.

Mutluluk, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, doyum, yaşam doyum gibi kavramlar günümüzde birçok araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Doyum kavramı kişinin hayatındaki önemli gördüğü alanlarda ihtiyaçlarının ve isteklerinin istediği düzeyde karşılanması ve sahip olduklarından dolayı hoşnut olma durumudur.

Yaşam doyum, kişinin hayatıyla ilgili genel değerlendirmesini ya da kişinin kendi düşüncelerine, iyi olma derecesine, keyif alma düzeyine bağlı olan mevcut yaşamından duyduğu memnuniyet düzeyini anlatır.⁷⁵

1.2.1. Doyum ve Bileşenleri

Okuyan, araştıran, sorgulayan bir toplumun daha sağlıklı, mutlu, umutlu ve üretken olması, o toplumu oluşturan bireylerin üst düzeyde doyum sağlamalarıyla mümkündür. Çünkü bireylerin beklentileri, ihtiyaçları, istekleri karşılandıkça yani bireyler doyuma ulaştıklarında neyi niçin yaptıklarını daha iyi kavramakta ve daha iyi

⁷⁴Elif Demirbaş, Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁵Yiğit, a.g.e., s.23-25.

sonuçlara ulaşmaktadırlar. Doyum, beklentilerin karşılanması, ihtiyaçların giderilmesi, isteklerin yerine getirilmesi olarak tanımlanabilir. Literatüre bakıldığında doyum kavramı; akademik doyum, iş doyum, evlilikte doyum, cinsel doyum ve yaşam doyum gibi değişik şekillerde karşımıza çıkmaktadır ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi birçok araştırmanın konusu olmuştur.

1.2.1.1. Akademik Doyum

Doyumun bileşenlerinden olan akademik doyum, bireylerin kendi ilgi, yetenek ve değerlerine uygun bir akademik ortam seçmesi ve seçtikleri akademik ortamda beklentilerinin, ihtiyaçlarının ve isteklerinin karşılanması sonucu aldıkları hazdır, keyiftir. Seçilmiş olan akademik çevre ile kişi arasındaki uyumun bir ürünüdür. Akademik çevre bireye ne kadar uyumlu ise kişi yaptığı çalışmalar o kadar zevk alır ve akademik ürünler verir.

Duru ve Balkıs'ın yaptığı bir çalışmada, birey-çevre uyumu, üniversiteye aidiyet duygusu, akademik doyum ve akademik başarı değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri yapısal eşitlik modeli çerçevesinde incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, aidiyet duygusu, birey-çevre uyumu ve akademik doyum ilişkisinde kısmi aracılık rolü üstlenmektedir. Analiz sonuçları ayrıca, akademik doyumun; birey-çevre uyumu ve akademik başarı, üniversiteye aidiyet duygusu ve akademik başarı ilişkisinde tam aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir.⁷⁶

Balkıs tarafından yapılan çalışmanın amacı, erteleme eğilimi-akademik başarı ve erteleme eğilimi-akademik doyum ilişkisinde akılcı inançların farklılaştırıcı rolünü incelemektir. Analizler, erteleme eğiliminin akademik doyum, akademik başarı ve akılcı inançlarla negatif yönde ilişkili olduğunu, buna karşın akademik doyum ve akademik başarının akılcı inançlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, akılcı inançların sadece erteleme eğilimi-akademik doyum ilişkisinde farklılaştırıcı etkisinin olduğunu, erteleme eğilimi-akademik başarı ilişkisinde ise farklılaştırıcı etkisinin olmadığını göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, erteleme eğiliminin akademik doyum üzerindeki etkisi akılcı inançların düzeyine bağlı olarak artmakta ve azalmaktadır.⁷⁷

⁷⁶Erdinç Duru ve Murat Balkıs, "Birey-Çevre Uyumu, Aidiyet Duygusu, Akademik Doyum ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkilerin Analizi", *Ege Eğitim Dergisi*, 2015 (16)1, 122-141, s.122-137.

⁷⁷Murat Balkıs, "Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı ve Akademik Doyum İlişkisinde Akılcı İnançların Farklılaştırıcı Rolü", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2015, Cilt: 48, 87-107, s.87-103.

1.2.1.2. İş Doyumu

Doyumun diğer bileşeni iş doyumudur. İş doyumunu, kişilerin işlerine, çalışma alanlarına yönelik duygularının ve düşüncelerinin olumlu yansımalarını ifade eder. Aktan-Akşit' e göre iş doyumunu kavramı, ilk kez 1920'lerde ortaya atılmış ancak önemi tam olarak 1940'lı yıllarda anlaşılmıştır. İş doyumunu kişinin hayatında çok önemli bir yere sahiptir, çünkü kişinin fizik ve ruh sağlığını doğrudan etkileyen yaşam doyumundan hemen sonra gelen en önemli etkidir. Ayrıca iş doyumunu üretkenliği yakından ilgilendirir. İş doyumsuzluğunun ortaya çıkardığı dolaylı etkiler (stres, personelle sağlıklı iletişim-etkileşim gibi) bireyi olumsuz etkilemekte ve performansını düşürmektedir.⁷⁸ Böyle olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için birey iş doyumuna ulaşmanın yollarını aramalıdır. Örneğin; iş seçerken, severek yapacağı, kendi yapısına uygun aynı zamanda kazancının da iyi olacağı işi seçmelidir. Kişi eğer işinde doyuma ulaşırsa, yüksek performans gösterir ve pek çok başarıya imza atar.

Öztürk tarafından, okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve duygusal zekâ, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında, eğitim düzeyi ve sosyal etkinliklere katılım değişkenlerinde, iş doyumunu puan ortalamalarında okul türü, hizmet içi eğitime katılım sayısı, kurum koşulları, sosyal etkinliklere katılım ve idari tutum değişkenlerinde, tükenmişlik düzeylerinde ise yaş, eğitim düzeyi, hizmet içi eğitime katılım sayısı, kurum koşulları, sosyal etkinliklere katılım, işinden elde ettiği doyum sırası ve idari tutum değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Duygusal zekâ, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.⁷⁹

Aslan tarafından yapılan çalışmada, iş doyumunu düzeylerine bağlı olarak depresyon düzeyinin, benlik saygısı düzeyinin ve denetim odağı algısının değişip değişmediği incelenmiş; depresyon düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve denetim odağı algısı değişkenleri kullanılarak iş doyumunu değişkeninin tahmini için bir model oluşturulmuş ve iş doyumunun yaş, mevcut işte çalışma süresi, cinsiyet, evli ya da bekar olma, eğitim, yapılan işin kişinin eğitimi ile uyumlu olup olmaması, doğum

⁷⁸Nuran Akşit Aşık, "Çalışanların İş Doyumunu Etkileyen Bireysel Ve Örgütsel Faktörler İle Sonuçlarına İlişkin Kavramsal Bir Değerlendirme", *Türk İdare Dergisi*, 2010, Sayı: 467, 31-51, s.31-48.

⁷⁹Ayşe Öztürk, Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İş Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2006, s.75-187 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

sırası ve kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İş doyumuyla, depresyon düzeyi değişkenleri arasında olumsuz, benlik saygısı düzeyi değişkenleri arasında olumlu, denetim odağı algısı değişkenleri arasında olumsuz yönde korelasyon olduğu görülmektedir. Düşük, orta ve yüksek iş doyumuna sahip gruplar karşılaştırıldığında, iş doyumunu düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı, benlik saygısı düzeyinin arttığı, yüksek iş doyumuna sahip olanların düşük ve orta düzeyde iş doyumuna sahip olanlara göre daha içten denetimli olduğu bulunmuştur. İş doyumunun %18.42'lik kısmı depresyon düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve denetim odağı algısı değişkenlerince açıklanmaktadır. Erkeklerin iş doyumunu düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksek bulunmuştur. İlkokul ve ortaokul mezunları ile doktora eğitimlilerin ortalama iş doyumunu puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Eğitimleri ile uyumlu işler yapanların diğerlerine göre daha yüksek iş doyumlarının olduğu görülmektedir. Diğer değişkenler için yapılan analizlerde gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.⁸⁰

1.2.1.3. Evlilik Doyumu

Doyumun diğer bileşenlerinden olan evlilik doyumunu; kişinin eşiyle ve eşinin ailesiyle saygı, sevgi, anlayış gibi değerlerin varlığını hissederek bir bütün olarak yaşayabilmesi ve bu şekilde yaşarken aynı zamanda evliliğin bağımsız olarak kendisine zaman ayırabileceği olanaklar sunmasıdır. Çağ ve Yıldırım evlilikte doyumunu şöyle özetlemişlerdir; evlilik kurumu içinde eşlerin birbirlerine karşı gösterdikleri sevgi biçimi, cinsel doyum, iletişim biçimi gibi kişisel boyutlardan ve verilen kararlarda eşitlik, gün içerisinde yaşanan problemleri paylaşma gibi çevresel boyutlardan elde edilen psikolojik tatmindir.⁸¹

Çağ ve Yıldırım'ın yaptığı çalışmanın amacı cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, eş desteği, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi, cinsel yaşam memnuniyeti ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin evlilik doyum düzeyini ne derecede yordadığını bulmaktır. Araştırmaya 448 (% 54) kadın ve 363 (% 46) erkek olmak üzere toplam 811 evli birey çalışma grubu olarak alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi değişkenleri evlilik doyumunu manidar olarak yordamaktadır. Buna karşın; cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi,

⁸⁰Hanzade Aslan, Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006, 1-123, s.85-88 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸¹Dawn M. Sokolski and Susan S. Hendrick, "Marital Satisfaction", *American Journal of Family Therapy*, 1999, 26(1), 39-49; **aktaran** Pınar Çağ ve İbrahim Yıldırım, "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4 (39), 13-23, s.13-21.

ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin evlilik doyumunu manidar olarak yordamadığı bulunmuştur. Sonuç olarak; bulgulara göre bireylerin evlilik doyumlarını; algıladıkları eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyleri yordamaktadır.⁸²

Yıldız ve Baytemir tarafından yapılan araştırmanın amacı evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma sonucunda evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasında benlik saygısının aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.⁸³

1.2.1.4. Cinsel Doyum

Doyumun bir diğer bileşeni cinsel doyumdur. Cinsel doyum, kişinin hem kendisinden hem de partnerinden fiziksel ve ruhsal açıdan memnun olması, kişilerin cinsel hayatlarında bedensel ve ruhsal doyuma ulaşmaları şeklinde açıklanır.

Denizgil ve Sönmez, meme kanseri tanısı alan kadınlara uygulanan cerrahi operasyon tipinin beden algısı, benlik saygısı, cinsel doyum ve yaşantıları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, meme koruyucu cerrahi uygulanan kadınlarla, total mastektomi uygulanan kadınlardan oluşan iki grubun beden algıları ve cinsel yaşantı ölçek skorları istatistiksel olarak önemli farklılık göstermiştir. Benlik saygısında ise farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca sonuç olarak, meme koruyucu cerrahinin, total mastektomiye göre beden algısı ve cinsel işlevler açısından daha avantajlı olduğu gösterilmiştir. Mastektominin beden algısı ve cinsel işlevleri olumsuz etkileyebileceği belirlenmiştir.⁸⁴

Konkan vd. yaptığı çalışmaya göre, vajinismus çiftlerin cinsel hayatlarını etkileyen bir cinsel bozukluktur. Vajinismuslu kadınların vajinal giriş olmaksızın da doyum aldıkları bir cinsel hayatları olduğuna dair görüşler bulunmaktadır. Ancak bu görüşlerin tersine, yapılan çalışmalarda vajinismuslu kadınların cinsel yaşamları ve doyumlarının olumsuz etkilendiği bildirilmiştir. Yapılan çalışmada vajinismuslu kadınların cinsel işlev ve doyum düzeyleri değerlendirilmiş ve cinsel yakınması olmayan kadınlardan elde edilen verilerle karşılaştırılmıştır. Araştırmanın

⁸² Çağ ve Yıldırım, a.g.e., s.17-19.

⁸³ Mehmet Ali Yıldız ve Kemal Baytemir, "Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2016, Cilt 17, Sayı 1, 67-80, s.67-77.

⁸⁴ Tuğçe Denizgil ve İpek Sönmez, "Meme Kanseri Nedeni ile Meme Koruyucu Cerrahi Geçirmiş Kadınlarla Mastektomi Operasyonu Geçirmiş Kadınlar Arasında Benlik Saygısı, Beden Algısı, Cinsel Doyum ve Cinsel Yaşantıların Karşılaştırılması", *Yeni Symposium*, 2015, Cilt: 53, Sayı: 3, 17-25, s.17-24.

bulgularında vajinismuslu kadınların cinsel birleşmeden kaçındıkları, duygusal oldukları ve onaylanma ihtiyacı duydukları belirlendi. Vajinismuslu kadınların aileleri ve yakın akrabalarında vajinismus öyküsünü daha sık olduğu görüldü. Vajinismus grubundaki kadınlar kontrol grubuna göre, hem kendilerinin hem de partnerlerinin cinsel bilgilerini anlamlı derecede yetersiz bulduklarını bildirdiler. Vajinismus grubunda Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ) alt ölçeklerinden vajinismus, kaçınma, doyum, sıklık, anorgazmi alanlarında ve GRCDÖ total puanında, kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptandı. Araştırma sonuçlarına göre, yaygın kanının aksine, vajinismuslu kadınlar cinsel işlevlerin birçok alanında sorun yaşamaktadırlar. Vajinismusun sadece vajinal giriş sorunu olarak değerlendirilmesinin eksik olabileceği, cinsel işlevlerin tüm alanlarının, kaçınma ve çevresel faktörlerle birlikte ele alınması gerektiği düşünülmüştür.⁸⁵

1.2.1.5.Yaşam Doyumu

Bu bölümde yaşam doyumu ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir. Literatüre bakıldığında yaşam doyumuyla ilgili tanımlamalar ve açıklamalar son derece fazladır. Bu tanımlamalardan ve açıklamalardan bazıları şunlardır:

Alan yazınında yaşam doyumu; iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve mutluluk kavramıyla birlikte ele alınır ve genelde biri diğerinin yerine kullanılır.⁸⁶Yaşam doyumu ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılmıştır. Bu kavram Neugarten' den sonraki araştırmacıların yolunu aydınlatan bir ışık olmuştur. Yaşam doyumu kavramının anlaşılması için öncelikle doyum kavramını anlamak gerekir. Doyum, insanların isteklerinin, beklentilerinin, ihtiyaçlarının ve gereksinimlerinin karşılanması olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumu bir bireyin kendi özgü özelliklerine göre, isteklerine göre belirlediği koşullara uygun bir şekilde bireyin tüm yaşamını olumlu şekilde değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır.⁸⁷ Bir

⁸⁵Ramazan Konkan vd., "Vajinismuslu Kadınlarda Cinsel İşlev ve Doyum", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2012, 25, 305-311, s. 305-309.

⁸⁶E. Şahin, İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**);aktaran Seval Ulviye Akyol, Boşanmış Ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁷Ed Diener vd., "The Satisfaction With Life Scale". *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49 (1), 71-75; aktaran, Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s.282.

başka deyişle yaşam doyumu, insanların beklentileriyle gerçek durumlarını karşılaştırmasıyla ortaya çıkan bir sonucu anlatır.⁸⁸

Sosyal bilimci Abraham Maslow ihtiyaçlar piramidi teorisinde bireyin gereksinimlerinin karşılanması durumu ile kendini gerçekleştirme düzeyini ilişkilendirmiştir. Teoriye göre en temel ihtiyaçlardan başlayarak her seviyenin farklı ihtiyaçları karşılama ile kendini gerçekleştirme ilişkisi vardır. Alt seviyedeki ihtiyaç karşılandıkça bir üst basamağa geçilebilir. Bu durum aslında yaşam doyumunun genel anlamıyla benzetilmektedir. Çünkü yaşam doyumu tek yönlü bir açıdan ele alınamaz, bireyin yaşamına dair genel bir değerlendirme yapılır. Ancak yaşamda her şey kişilerin istediği şekilde gitmeyebilir, burada bireyin yaşamına dair olumlu duygularının baskın olması söz konusudur. Yani genel anlamda kişi yaşamından keyif almaktadır ve kendisini gerçekleştirme yönüyle yeterli bir doyum vardır.⁸⁹

Doğan yaptığı araştırmalarda genel olarak yaşam doyumunun bireyin hayatını anlamlı bulmasını ve kendisine önem vermesini ifade eden bir kavram olduğuna vurgu yapmıştır. Bireyin gerek iş gerekse sosyal yaşamında genel olarak hissettiği huzur ve rahatlık duygusu, bireysel ve toplumsal açıdan ortaya çıkabilecek sonuçları etkilemektedir. Doğan ayrıca yaşam doyumunun kişilerin kendi hayatına ilişkin bilişsel yargısına bağlı bir yorumlama olduğuna dikkatleri çekmiştir. Bireyin kaliteli iletişimlere sahip olmasının yaşam doyumunu artırdığını, bireyin iletişim becerilerinin yalnızlığını ve mutluluğunu etkilediğini, bireyin kişilik özelliklerinin yaşam doyumunda önemli olduğunu açıklamıştır.⁹⁰

Christopher yaşam doyumunu, kişinin iyi bir yaşam için nelerin gerekli olduğu ile ilgili kendi özelliklerine, kendi hayatına göre oluşturduğu ölçütlerle, hayatının özel ve genel kısımlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi şeklinde anlatmıştır. Yaşam doyumu, insanın yaşam alanının her bölümündeki pozitif ilerleyiş derecesi ise yaşamın içinde birey için önemli bölümlerin başında gelen işi, evliliği, akademik hayatı, cinselliği de etkilemesi düşünülebilir.⁹¹

⁸⁸Melek Özer ve Özlem Özsoy Karabulut, "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", *Turkish Journal Of Geriatrics*, 2003, 6 (2), 72-74.; aktaran, Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s.282-283.

⁸⁹Sedat Kula ve Bekir Çakar, "Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 2015 Cilt: 6 Sayı: 12, 191-210, s.193.

⁹⁰Selen Doğan, *Yaşam Doyumu*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2015.

⁹¹John Chambers Christopher, "Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots Of Its Theory And Research", *Journal of Counseling & Development*, 1999, 77(2), 141-153; aktaran Ergün Recepoğlu, "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 2013, Özel Sayı (1), 311-326, s.314.

Çivitçi'ye göre mutlu bir yaşamı devam ettirmek, pek çok kişi için önde gelen yaşam hedeflerinden birisidir. İnsanın ne şekilde mutlu olabileceği, mutluluktan neyin anlaşıldığı ve hangi faktörlerden etkilendiği gibi sorularla anlaşılmaya ve ulaşılmaya çalışılan mutluluğun, insanlar için son derece özel ve de önemli bir konu olduğu bilinmektedir. Mutluluk yani yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamına yönelik yaptığı değerlendirmelerdir, kendi yaşamıyla ilgili vardığı sonuçlardır.⁹²

Şahin ve Vara'ya göre yaşam doyumunu kişilerin özellikle öğrencilerin psikolojik sağlığı ve mutluluk düzeyi ile ilgili bize mesajlar veren en önemli kavramlardan biridir. Yaşam doyumunu kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve hedeflerinin ne kadarına ulaşıp ulaşmadığıyla ilgili bir sonuca varmasıdır ve bireyin bir bütün olarak hayatının tamamını kapsamaktadır.⁹³

Yaşamın bütünü kapsayan yaşam doyumunu bireyin ruh sağlığına yönelik yorum yapılabilmesini sağlayan önemli bir göstergedir. Yaşamda meydana gelecek çeşitli zorluklar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilir. Yaşam doyumunu düşük kişiler hayattan zevk almayan, mutsuz olan kişilerdir. Kişi karşısına çıkan engellerle, çatışmalarla ve hatta diğer zorluklarla ne kadar baş ederse yaşamında o düzeyde doyumuna ulaşır.⁹⁴

Veenhoven yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlar. Yaşam doyumunu belirleyen faktörler, kişinin toplumdaki konumu, kişisel becerileri, kişisel tecrübeleri, sevmeye ya da sevmeme kapasitesi, gelişimin içsel ilerlemesi yaşam doyumunu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi anlatır.⁹⁵

⁹²Asım Çivitçi, "Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, Cilt 21, Sayı2, 321-336, s.322-323.

⁹³Şener Şahin, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyum Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**) ve Vara, a.g.e., s.25-32; **aktaran** Fatma Dilek Tel ve Tuğba Sarı, "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık Ve Yaşam Doyumu", *Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2016, 16 (1), 292-304, s.293.

⁹⁴Said Demirel ve Canat Demirel, "Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma", *Kriz Dergisi*, 2004, 12(3), s.5-9; **aktaran** Tuğba Güngör, Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁵Ruut Veenhoven, "The Study Of Life Satisfaction", *Eotvos University Press*, 1996, s.11-48; **aktaran** Nilay Özaydın, Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

1.2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Çalışmalar

Literatüre bakıldığında yaşam doyumu kavramını konu eden fazlaca araştırma vardır. Şimşek ve Büyükkıdık, emekli öğretmenlerin yaşam doyumlarına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda öğretmenlerin çoğunluğu sağlık problemi yaşamaması, çocuklarına ve ailesine kaliteli zaman ayırabilme isteği, meslekte yaşadığı yorgunluk ve okul ortamında yaşadığı problemler nedeniyle emekli olduklarını belirtmişlerdir. Yapılan alan taraması doğrultusunda elde edilen bilgilere bağlı olarak yaşam doyumu duygusal, sosyal, ekonomik, aile yaşantısı ve boş zaman aktiviteleri bakımından incelenmiştir. Ayrıca emekli öğretmenlerin yaşadıkları pişmanlıklar ve memnuniyetleri de araştırılmıştır. Her katılımcının görüşlerinin yaşam tarzına göre farklılık gösterdiği ve bu durumun yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür.⁹⁶

Özgüngör yaptığı çalışmada, postmodern değerler, kimlik oluşumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özgüngör'e göre, Erikson'ın 'Psikososyal Gelişim Kuramı' öne sürüldüğü 1950'lerden beri sayısız çalışmaya konu olmuştur. Bu çalışmaların ortak bulgusu kuramın farklı gelişim aşamalarındaki bireyler ve farklı kültürler için geçerli olduğu yönündedir. Ancak son yıllarda Erikson'ın kuramı ve özellikle kimlik gelişimine ilişkin açıklamaları modern insanı temsil ettiği ve günümüzün post modern anlayışı çerçevesinde yetersiz kalabileceği gerekçesiyle eleştirilere maruz kalmıştır. Post modern değişim sürecinde Erikson'ın kuramı yeterliliğini yitiriyor ise post modern değerlere sahip bireylerin kimlik statüleri ile modern değerlere sahip bireylerin kimlik statüleri arasında farklılıklar olmalıdır. Bu çalışmanın temel amacı post modern değerler ile modern değerleri benimseyen bireylerin kimlik statü düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarının test edilmesi ve post modern değerler ve kimlik statülerinin yaşam doyumunu yordama gücünün belirlenmesidir. Sonuçlar post modern değerlere sahip bireylerin kimlik statülerinin modern değerlere sahip bireylerin kimlik statülerinden farklılaşmadığı, ancak modern değerleri benimseyen bireylerin her iki değerlere de sahip bireylere kıyasla daha az başarılı kimlik ve daha çok kimlik kargaşası ve bağımlı kimlikstatülerinde olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, kimlik statüsü ile hayattan alınan doyumun anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Spesifik olarak, yaşam doyumunu postmodern değerler, kimlik arayışı ve kimlik karmaşası statüleri olumsuz yönde yordarken başarılı kimlik statüsü olumlu yönde yordamıştır. Sonuçlar

⁹⁶Ayşe Şimşek ve Serap Büyükkıdık, "Emekli Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2015, Yıl:4, Sayı:6, 19-41, s.19.

Erikson'ın kimlik gelişimine ilişkin açıklamalarının hem modern hem post modern kültürel değerlere sahip bireylerin gelişimini açıklamada geçerli olduğu görüşünü destekler niteliktedir.⁹⁷

Recepoğlu'nun yaptığı çalışmanın amacı öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde yaşam doyum ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumu anlamlı bir şekilde yordamakta olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmen adaylarının yaşam doyumları yaşa, öğrenim türüne, öğrenim gördüğü bölüme ve ailede öğretmen olup olmaması göre anlamlı şekilde farklılık göstermemekte iken cinsiyete ve üniversiteye yerleşme sırasına göre anlamlı şekilde değişmektedir.⁹⁸

Çeçen'in yaptığı araştırmanın amacı yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğunu belirlemektir. Araştırma bulguları beklenildiği yönde yaşam doyumunu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve görece olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu bunu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği saptanmıştır.⁹⁹

Dilmaç ve Ekşi'nin yaptığı araştırmanın amacı, meslek yüksek okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında bir ilişkiye rastlanmıştır. Öğrencilerin benlik saygıları öğrenim görmüş sınıflara göre de anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin, yaşam doyumunun anlamlı bir açıklayıcısı olduğu görülmektedir.¹⁰⁰

Dost, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu,

⁹⁷Sevgi Özgüngör, "Postmodern Değerler, Kimlik Oluşumu ve Yaşam Doyumu", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009, 4 (31), 32-42, s. 32.

⁹⁸Recepoğlu, a.g.e., s. 311-326.

⁹⁹A.Rezan Çeçen, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı", *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 2008,4 (1), 19-30, s.19-25.

¹⁰⁰Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s.279.

gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır.¹⁰¹

Telef'in yaptığı araştırmanın amacı, öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca araştırmada öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırma sonunda öz-yeterliğin alt boyutlarından öğrenci katılımını sağlama, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi yeterliklerinin, öğretmenlerin iş doyumları ve yaşam doyumları ile pozitif, tükenmişlikleri ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinde demografik değişkenlere göre bazı farklılıklar saptanmıştır.¹⁰²

Akandere vd., zihinsel, fiziksel ve zihinsel - fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmada engelli çocuğa sahip anne-babaların yaşam doyum ve umutsuzluk düzeyleri; çocuğa ait cinsiyet, yaş, özür grubu ve özel eğitim aldıkları süre ile anne-babalara ait yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumları gibi değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Sonuç olarak zihinsel, fiziksel, zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip anne- babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi, engeli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.¹⁰³

Bulut'un yaptığı çalışmada, okul psikolojik danışmanların, yaşam doyum, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda, yaşa göre, "Sosyal Destek Arama" alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan danışmanların yeterli algılamayanlara göre, "problem çözme" ve "yaşam doyum düzeyleri" yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre "Yaşam doyum" ile "olumsuz

¹⁰¹Meliha Tuzgöl Dost, "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, (2) 22. Sayı, 132-143, s.132-135.

¹⁰²Bülent Baki Telef, "Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi", *İlköğretim Online*, 2011, 10(1), 91-108, s.91-105.

¹⁰³Mehibe Akandere vd., "Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009, 23-32, s.23-35.

otomatik düşünme” ve“kaçınma” arasında negatif yönde; “Kaçınma” ile “olumsuz otomatik düşünceler arasında” da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.¹⁰⁴

1.2.3. Lise Öğrencilerinde Doyum ve Yaşam Doyumu

Ergenlik dönemi, ergenin kendisine yönelik bazı alanlarda örneğin; fiziksel, duygusal, sosyal, psikolojik, kişisel, zihinsel yönden değişim ve gelişim gösterdiği önemli ve çok özel bir dönemdir.¹⁰⁵ Birçok değişime maruz kalan ergen, çevresinde olup bitenlere karşı son derece hassastır ve böylesine özel bir dönemde yaşamından doyum alması son derece önemlidir. Doyumsuz ergen, yanlış arkadaşlara sahip olabilir ve olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Ergenin yaşam doyumunun seviyesine ve içinde bulunduğu çevreye göre, karşılaştığı olumsuz durumlar depresyona, travmalara sebep olabilmektedir. Bireyin depresyona girmesi veya travma yaşaması bedeninde ve ruhunda değişimler yaşamasına sebep olmaktadır. Budeğişimler ergenlerin yalnızlaşması, içine kapanması, çevreye karşı güvensizlik, öfkeyi kontrol edememe, saldırganlık, yeme problemleri, iştahsızlık ve uyku problemleri yaşamasına sebep olabilmektedir.¹⁰⁶ Araştırmacılara göre yüksek yaşam doyumuna sahip olan ergenler daha az stresli durumlara ve yaşam becerilerine sahiptir, hayattan keyif alan, ne istediğini bilen, mutlu kişilerdir.¹⁰⁷

Cenkseven ve Yılmaz'ın yaptığı araştırmada ergenlerin anne baba stillerinin ve yaşam doyumlarının kuraldışı davranışları düşük ya da yüksek düzeyde göstermeyi ne derece yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada 471'i kız, 410'u erkek olmak üzere toplam 881 ortaöğretim öğrencisine ulaşılmış, bu öğrenciler arasından düşük düzeyde kuraldışı davranış gösteren 262, yüksek düzeyde kuraldışı davranış gösteren 240 olmak üzere toplam 502 öğrenci (242'si kız, 260'ı erkek) üzerinde çalışılmıştır. Lojistik regresyon analizi sonucunda aileden algılanan “kontrol/denetim” ile “okul”, “aile” ve “benlik”ten algılanan yaşam doyumunu değişkenlerinin kuraldışı davranışlarda yüksek düzeyde bulunmayı açıklamada anlamlı katkılar yapan değişkenler olduğu saptanmıştır.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Nergüz Bulut, “Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: III, Sayı: 27, s.5-13.

¹⁰⁵ Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2002; aktaran Banu Süpçeler, Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu Ve Özgüven İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2016, s.23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁶ Demirel ve Canat, a.g.e., 3-9.; aktaran Süpçeler, a.g.e., s.15-35

¹⁰⁷ Yiğit, a.g.e., s.24

¹⁰⁸ Fulya Cenkseven Önder ve Yasin Yılmaz, “Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Kuraldışı Davranışları Yordamada Yaşam Doyumu ve Anne-Baba Stillерinin Rolü”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2012, 12(3), 1737-1748, s.1-13.

Tümkiye ve arkadaşlarının yaptığı araştırmanın amacı lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumlarının incelenmesidir. Araştırma lise öğrencilerinin cinsiyet, anne-baba tutumu, sınıf düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumlarının karşılaştırıldığı betimsel bir çalışmadır. Araştırma bulguları, boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Lise öğrencilerinin cinsiyete göre boyun eğici davranışlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Anne-baba tutumuna göre boyun eğici davranışlarda anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır. Sınıf düzeyine göre, boyun eğici davranışlarda dördüncü sınıf, lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Gelir düzeyine göre boyun eğici davranışlarda anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyete göre otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Anne-baba tutumuna göre otomatik düşünce puanlarına anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyine göre, otomatik düşünce puanlarında birinci ve dördüncü sınıf, lehine anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır. Gelir düzeyine göre otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Lise öğrencilerinin cinsiyete, anne-baba tutumlarına, sınıf ve gelir seviyesine göre, umutsuzluk düzeylerinin farklılaşmadığı gözlenmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyete göre, yaşam doyumlarının farklılaşmadığı görülürken, anne-baba tutumuna göre yaşam doyumlarında demokratik anne-baba-tutumu lehine bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyine göre, yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık görülmezken, gelir düzeyine göre ise yaşam doyumunda ise geliri 1001 TL ile 1250 TL arasında olan öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.¹⁰⁹

Atak'ın yetişkinliğe geçiş sürecinde olan bireylerde sigara içmenin psiko-sosyal belirleyicilerini incelemek ve sigara içme ile öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla yapmış olduğu araştırmanın bulguları şu şekildedir; katılımcıların çoğunluğu sigara içmektedir ve sigaraya en çok lise yıllarında yani ergenlikte başlamışlardır. Model analizi sonuçlarına göre, sigara içme ile özsaygı, kişilerarası başarılı kimlik, bireyleşme ve bireylerin kendilerini tanımlamada tercih ettikleri özellik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Annesi, babası ve arkadaşları sigara içenler, erkekler, ipotekli, moratoryum ve kargaşalı kimlik statüsünde olanlar ve düşük gelir düzeyine sahip olanlar, diğerlerine göre daha fazla sigara içmektedir. Sigara içme ile hem yaşam

¹⁰⁹Songül Tümkiye vd., "Duygusal Zeka Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: III, Sayı:30, s.7-18.

doyumunu hem de öznel iyi oluş arasında ters yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.¹¹⁰

Morsünbül'ün yaptığı çalışmanın amacı çeşitli benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon puanları üzerindeki etkisini araştırmaktır. Çalışmaya toplam 494 lise öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, kendilik yapısının ergenlerin yaşam doyumu ve depresif belirtileri anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Ve özerk benliğin pozitif depresyonu öngördüğünü, ancak yaşam doyumuyla ilgili anlamlı bir öngöründe bulunmadığını, kendisiyle ilgili pozitif yaşam süresinin önceden tahmin edilmediğini, ancak depresyonun yordayıcı olmadığını ve son olarak otonom ilişkili öz pozitif yaşam beklentisini ve depresyonu olumsuz yönde yordadığını öngörmüştür.¹¹¹

Çivitçi ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada, anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan liseli ergenlerin yalnızlık ve genel yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, yalnızlığın yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi, anne-babası boşanmış olan ergenlerde daha fazladır. Anne-babası boşanmış olan ergenler yalnızlık ve genel yaşam doyumu açısından anne-babası birlikte olanlara göre daha dezavantajlıdır. Anne-babası boşanmış olan ergenlerin yalnızlık ve genel yaşam doyumu düzeylerinde sadece kardeş sayısına göre anlamlı fark bulunmuş; gerek yalnızlık ve gerekse genel yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, sınıf, birlikte kaldığı ebeveyn, diğer ebeveyni görme sıklığı ve ergenin anne-babası boşandığında bulunduğu yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.¹¹²

Süpçeleri'nin yaptığı araştırmada, ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile ergenlerin yaşam doyumları ve özgüvenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ergenlerin demografik değişkenleri göz önüne alınarak, ergenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumları ve özgüvenleri belirlenmiş; algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile özgüven arasındaki ilişki irdelenmiştir. Araştırmanın sonucunda 15-19 yaş grubundaki 436 ergenin yaşam doyumu puanlarının okul, sınıf, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Fakat cinsiyet, yaş, kardeş sayısı,

¹¹⁰Hasan Atak, "Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi", *Klinik Psikiyatri*, 2011, 14, 29-43, s.29.

¹¹¹Ümit Morsünbül, "Benlik Kurgularının Ergenlerin Yaşam Doyumu ve Depresyon Çocuklarına Etkisi.", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2013, 16(1), 18-26, s.18.

¹¹² Nazmiye Çivitçi, Asım Çivitçi ve Nuran Ceren Fiyakalı, "Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Olan Ergenlerde Yalnızlık ve Yaşam Doyumu", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2009, 9 (2), 493-525, s.493.

doğum sırası, anne iş, baba iş, konut durumu ve birlikte yaşadığı kişilere göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ergenler tarafından algılanan sosyal destek puanlarında okul ve konut durumu anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, doğum sırası, anne eğitim, baba eğitim, anne iş, baba iş ve birlikte yaşanan kişiler değişkenlerinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Ergenlerin özgüven puanlarının ise okul, anne eğitim, baba eğitim ve anne iş durumuna göre anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. Ayrıca çalışmada algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı, özgüven ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve özgüven arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.¹¹³

Yaşam doyumunun ne olduğu ve nasıl artırılabilceği, doyum kavramı ve nelerden etkilendiği, lise eğitim ve öğretimine devam eden ergenlerin yaşam doyumu gelişimi ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamaları ve bu konularda yapılan araştırmaları detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

¹¹³Süpçeler, a.g.e., s.15-35.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bağımlı değişkeni lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, bağımsız değişkeni lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ve demografik özellikleri olan çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın varsayımları, soruları, hipotezleri, kapsamı, sınırları, evreni, örnekleme, veri toplama araçlarının geliştirilmesi, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. VARSAYIMLAR

Ankete katılanların içtenlikle cevap verdiği kabul edilmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ergenlerin benlik saygısı düzeylerini belirlemede yeterli olduğu kabul edilmektedir.

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doymu Ölçeği'nin ergenlerin yaşam doym düzeylerini belirlemede yeterli olduğu kabul edilmektedir.

2.2. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu araştırmada;

Lise öğrencilerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı cinsiyet türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı yaş düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı doğum sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı ailenin ortalama aylık gelirine durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin benlik saygısı okulun bulunduğu yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır sorularına cevap aranmaktadır.

2.3. HİPOTEZLER

H0: Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2.4. KAPSAM VE SINIRLAR

Araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisindeki Afyonkarahisar il merkezi ve Başmakçı, Bolvadin, Çay, Çobanlar, Dazkırı, Dinar, Emirdağ, Evciler, Hocalar, İhsaniye, İscehisar, Kızılören, Sandıklı, Sinanpaşa, Sultandağı ve Şuhut olmak üzere 16 ilçe merkezlerindeki 17 lisenin öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırma, çalışmada kullanılan istatistiksel tekniklerle sınırlıdır.

Araştırma, veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve benlik saygısı ve yaşam doyumunun cinsiyet, yaş düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey, okulun bulunduğu yere göre nasıl etkilendiğinin incelenmesi konularını kapsamaktadır.

2.5. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar il merkezi ve Başmakçı, Bolvadin, Çay, Çobanlar, Dazkırı, Dinar, Emirdağ, Evciler, Hocalar, İhsaniye, İscehisar, Kızılören, Sandıklı, Sinanpaşa, Sultandağı ve Şuhut olmak üzere 16 ilçe merkezlerindeki toplam 17 liseden 3.237 öğrencidir.

Araştırmada evrenden örneklem seçiminde basit tesadüfi yöntem kullanılmıştır. Basit Tesadüfi Yöntem; tanımlanan evrendeki her elemanın, eşit ve

bağımsız seçilme şansına sahip olmasıdır. Aynı zamanda elemanlardan birisinin seçilmesi, diğerinin seçilmesine engel olmamalıdır. ¹¹⁴ Afyonkarahisar il merkezi ve Başmakçı, Bolvadin, Çay, Çobanlar, Dazkırı, Dinar, Emirdağ, Evciler, Hocalar, İhsaniye, İscehisar, Kızılören, Sandıklı, Sinanpaşa, Sultandağı ve Şuhut olmak üzere 16 ilçe merkezindeki birer liselerden yaklaşık 15'i kız 15'i erkek 30 tane lise öğrencisi olmak üzere toplam 475 öğrenciden oluşmaktadır.

2.6. ARAŞTIRMA MODELİ

Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modellerine bakıldığında, çok sayıda veri elemanının olduğu evrende, evrenin tamamının üstünde ya da evreni en iyi yansıtabilecek bir grup örneğin üstünde yapılan araştırmalar olduğu görülmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini araştıran genel tarama modeli türüdür. ¹¹⁵

2.7. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanmasında anket formu kullanılmıştır. Anket formunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu yer almıştır. Anketler 2017-2018 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde Afyonkarahisar il merkezi ve Başmakçı, Bolvadin, Çay, Çobanlar, Dazkırı, Dinar, Emirdağ, Evciler, Hocalar, İhsaniye, İscehisar, Kızılören, Sandıklı, Sinanpaşa, Sultandağı ve Şuhut olmak üzere 16 ilçe merkezlerindeki 1 lise türünden toplam 17 lisede uygulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 3 ay sürmüştür. Araştırma kapsamında uygulamanın yapılacağı liseler belirlendikten sonra okulların idarecileri veya psikolojik danışmanları (rehber öğretmen) ile görüşülerek araştırma ve anketler hakkında bilgi verilmiştir. Uygulamalar sırasında gönüllülük ve gizlilik esas alınmıştır. Öğrencilerin gerçek duygu ve düşüncelerini rahatlıkla yansıtabilmeleri için isim yazmamaları istenmiş, verilerin bilimsel bir çalışmada kullanılacağı öğrencilere açıklanmıştır. Anketler aynı anda öğrencilere verilerek tek bir oturumda uygulanmıştır. Uygulama ortalama 25-30 dakika sürmüştür. Uygulama sırasında herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır. Uygulamanın yapıldığı liselerde okul idarecileri veya psikolojik danışmanları (rehber öğretmen) yardımıyla

¹¹⁴Bruce L. Berg ve Howard Lune, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Çev.Hasan Aydın, Eğitim Kitabevi Yayınları, 2015, s.1-448.

¹¹⁵Şener Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi, Ankara, 2017.

971 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulamanın ardından, anketler gözden geçirilerek, bütün maddeleri aynı şekilde işaretlenen, eksik veya yanlış cevaplandırılan anketler araştırma kapsamına alınmamıştır. Niteliksiz anketler çıkarıldıktan sonra 467 anket değerlendirmeye alınmıştır.

2.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmanın yapıldığı gruptaki lise öğrencilerinin bazı demografik bilgilerini araştırmak ve araştırma kapsamındaki benlik saygısı ve yaşam doyumu değişkenleri üzerinde etkisinin olabileceği düşünülen birtakım değişkenlere ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Bu değişkenler cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne baba eğitim durumu, anne baba çalışma durumu, ailenin gelir durumu ve okulun bulunduğu yer gibi değişkenlerdir.

2.7.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeği vardır. Bunlar:

- 1- Benlik Saygısı,
- 2- Kendilik kavramının sürekliliği,
- 3- İnsanlara güvenme,
- 4- Eleştiriye duyarlılık,
- 5- Depresif duygulanım,
- 6- Hayalperestlik,
- 7- Psikomatik belirtiler
- 8- Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme,
- 9- Tartışmalara katılabilme derecesi,
- 10- Ana-baba ilişkisi,
- 11- Babayla ilişki,
- 12- Psikik izolasyon.¹¹⁶

Bu çalışmada Benlik Saygısı Ölçeğinin tek boyut üzerinden 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Çuhadaroğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine

¹¹⁶ Esra Aslan, a.g.e., s.38

ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .75 olduğu belirtilmiştir.¹¹⁷

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini değerlendirmek için:

1, 2, 4, 6, 7. maddelerde:

Çok Doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1,

3, 5, 8, 9, 10. maddelerde:

Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.¹¹⁸

2.7.3. Çok Boyutlu Yaşam Doymu Ölçeği

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doymu Ölçeği, 1994 yılında Huebnertarafından geliştirilmiş, 2007 yılında Çivitçi tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 36 maddeden oluşan 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Aile, arkadaş, okul, yaşanan çevre ve benlik olmak üzere beş boyuttan oluşan ölçekten elde edilen puanlar genel olarak bir yaşam doymu puanı vermektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Ölçek dört seçenek üzerinden yanıtlanmaktadır: (1) hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) her zaman. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .83'tür.¹¹⁹Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin geçerliğinin ve güvenilirliğinin sağlandığı söylenebilir. Bu çalışma için tekrar geçerlik güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alpha değeri .87 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doymu Ölçeğinin Puanlanması:

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doymu Ölçeği, beş boyuttan (aile, arkadaş, okul, yaşanan çevre, benlik) elde edilen puanlarla birlikte bir genel yaşam doymu puanı vermektedir. Olumsuz maddelerin tersten puanlanması ile elde edilen puanların yüksek olması yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Ölçek maddeleri dört seçenek üzerinden yanıtlanmaktadır:

¹¹⁷Çeçen, a.g.e., s.11-41

¹¹⁸Yeliz Saygın, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**) ; aktaran Esra Aslan, a.g.e., s.38

¹¹⁹Asım Çivitçi, "Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doymu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları", **Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 2007, 26, 51-60; aktaran Süpçeler, a.g.e., s.40.

(1) Hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Sık Sık, (4) Her zaman.

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin alt boyutları aşağıdaki gibidir;

Anket sorularından arkadaş alt boyutu maddeleri: 1-4-11-12-15-22-27-34, Okul alt boyutu maddeleri: 3-6-9-13-19-21-23-24, Çevre alt boyutu maddeleri: 25-29-30-32-33-35, Aile alt boyutu maddeleri: 7-8-17-18-20-26-28, Benlik alt boyutu maddeleri: 2-5-10-14-16-31 dir. Testi puanlandırırken yukarıdaki maddeler için ; Hiçbir zaman =1 puan, bazen= 2 puan, sık sık= 3 puan , her zaman = 4 puan verilerek , tersten puanlanacak maddeler: 3-4-9-13-22-25-30-32-35 de ise Hiçbir zaman =4 puan, bazen= 3 puan, sık sık= 2 puan , her zaman = 1 puan verilerek puan hesabı yapılmaktadır. Ölçekten elde edilecek puanlar 36 ile 144 arasında değişmektedir.

2.8. VERİ ANALİZİ

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmış ve toplanan verilerin analizinde SPSS 21.00 kullanılmıştır. Araştırma verileri $p < .05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

İlk olarak toplanan verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığına yönelik olarak bağımlı değişken olan benlik saygısı düzeyinin dağılımı test edilmiştir. Benlik saygısı düzeyinin dağılımında Skewness yani basıklık değerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu ve Kurtosis yani çarpıklık değerinin -2 ile +2 arasında olduğu, kısaca dağılımın normal olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı ile ilgili olarak Kolmogorov-Smirnov testinde de anlamlılık katsayısı 0,05'ten büyüktür. Dağılımın normal olduğu bu değerlerde de görülmektedir. Varyans homojenliği ile ilgili Levene testine bakılmış, tüm gruplarda anlamlılık katsayısının, 05'ten daha yüksek olduğu ve bütün gruplarda varyansların homojen olduğu bulunmuştur. Kısaca veri analizine geçilmeden önce, verilerin normal dağılımda olduğu ve varyansın homojen olduğu görülmüştür. Veriler parametrik testler için uygundur.

Benlik saygısı puanları ile yaşam doyumu alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Katsayısı yapılmıştır.

Benlik saygısı puanlarının ortalamalarının cinsiyet grubuna göre ayrı, anne baba çalışma durumu grubuna göre ayrı farklılaşmasında, ortalamalar arası farkın anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak için 'Bağımsız Örneklem t-Testi' kullanılmıştır.

Benlik saygısı puanlarının ortalamalarının yaşa, kardeş sayısına, doğum sırasına, anne baba öğrenim durumuna, ailenin ortama aylık gelir durumuna ve

okulun bulunduğu yere göre karşılaştırılmasında ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda bu farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla ‘Tukey Testi’ kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, amaçlar doğrultusunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın bu kısmında örneklem grubuna ait bazı bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”na göre katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne öğrenim durumu, annenin herhangi bir işte çalışma durumu, baba öğrenim durumu, babanın herhangi bir işte çalışma durumu, ailenin ortalama aylık geliri ve okulun bulunduğu yer ile ilgili örneklem grubundaki katılımcı sayıları ve yüzdelik değerleri Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo-1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	242	50.9
	Kadın	233	49.1
Toplam		475	100
Yaş	17	214	45.1
	18	211	44.4
	19	31	6.5
	Diğer	19	4.0
Toplam		475	100
Kardeş Sayısı	Kardeşi Yok	15	3.2
	1 Kardeşi Var	134	28.2
	2 Veya 3 Kardeşi Var	251	52.8
	4 Veya Daha Fazla Kardeşi Var	75	15.8
Toplam		475	100
Doğum Sırası	İlk Çocuk	180	37.9
	Ortanca, Ortancalardan Biri	144	30.3
	Son Çocuk	151	31.8
Toplam		475	100
Anne Öğrenim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	33	6.9
	İlkokul Mezunu	310	65.3
	Ortaokul Veya Lise Mezunu	127	26.7
	Yüksekokul/Üniversite Mezunu Veya Diğer	5	1.1

Toplam		475	100
Annenin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu	Evet	65	13.7
	Hayır	410	86.3
Toplam		475	100
Baba Öğrenim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	2	.4
	İlkokul Mezunu	220	46.3
	Ortaokul Veya Lise Mezunu	228	48.0
	Yüksekokul/Üniversite Mezunu Veya Diğer	25	5.3
Toplam		475	100
Babanın Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu	Evet	401	84.4
	Hayır	74	15.6
Toplam		475	100
Ailenin Ortalama Aylık Geliri	650 TL'ye Kadar	58	12.2
	651-1200 TL	82	17.3
	1201-2000 TL	179	37.7
	2001-3000 TL	104	21.9
	3001 TL'den Fazla	52	10.9
Toplam		100	100
Okulun Bulunduğu Yer	Başmakçı İlçesi	17	3.6
	Bolvadin İlçesi	30	6.3
	Çay İlçesi	29	6.1
	Çobanlar İlçesi	30	6.3
	Dazkırı İlçesi	30	6.3
	Dinar İlçesi	30	6.3
	Emirdağ İlçesi	30	6.3
	Evciler İlçesi	14	2.9
	Hocalar İlçesi	30	6.3
	İhsaniye İlçesi	30	6.3
	İscehisar İlçesi	30	6.3
	Kızılören	24	5.1
	Merkez İlçe	31	6.5
	Sandıklı İlçesi	30	6.3
	Sinanpaşa İlçesi	30	6.3
	Sultandağı İlçesi	30	6.3
Şuhut İlçesi	30	6.3	
Toplam		475	100

Cinsiyet

Tablo 1'e göre ölçeği 242 kız ve 233 erkek öğrenci cevaplamıştır. Ölçeğe katılan kızlar grubun %50.9'unu, erkekler ise %49.1'ini oluşturmaktadır. Cinsiyete göre dağılım dengeli görünmektedir.

Yaş

Tablo 1'e göre ölçeğe 17 yaş düzeyinden 214, 18 yaş düzeyinden 211, 19 yaş düzeyinden 31, diğer yaş düzeyinden 19 kişinin olduğu görülmektedir. Ölçeğe katılan 17 yaşındaki 214 kişi grubun %45.1'ini, 18 yaşındaki 211 kişi grubun %44.4'ünü, 19 yaşındaki 31 kişi grubun %6.5'ini, diğer yaş düzeyindeki 19 kişi grubun %4'ünü oluşturmaktadır. Yaş düzeyine göre dağılım dengeli görülmemektedir. Bunun sebebi öncelikle ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması ve 19 ve diğer yaş düzeyindeki anketlerin çoğunun araştırmaya dahil edilmeyen niteliksiz anketler grubunda yer almasıdır.

Kardeş Sayısı

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 15 kişinin kardeşi yok, 134 kişinin 1 kardeşi var, 251 kişinin 2 veya 3 kardeşi var, 75 kişinin 4 veya daha fazla kardeşi var. Ölçeğe katılan ve kardeşi olmayan 15 kişi grubun %3.2'sini, 1 kardeşi olan 134 kişi grubun %28.2'sini, 2 veya 3 kardeşi olan 251 kişi grubun %52.8'ini, 4 veya daha fazla kardeşi olan 75 kişi grubun %15.8'ini oluşturmaktadır. Kardeş sayısına göre dağılım dengeli görülmemektedir. Bunun sebebi öncelikle ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması ve niteliksiz anketlerin araştırmadan çıkarılmasıdır.

Doğum Sırası

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 180 kişi doğum sırasına göre ilk çocuk, 144 kişi ortanca ya da ortancalardan biri, 151 kişi son çocuktur. Ölçeğe katılan ve ilk çocuk olan 180 kişi grubun %37.9'unu, ortanca ya da ortancalardan biri olan 144 kişi grubun %30.3'ünü, son çocuk olan 151 kişi grubun %31.8'ini oluşturmaktadır. Doğum sırasına göre dağılım dengeli görülmektedir.

Anne Öğrenim Durumu

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 33 kişinin annesi okuma yazma bilmiyor, 310 kişinin annesi ilkokul mezunu, 127 kişinin annesi ortaokul veya lise mezunu, 5 kişinin annesi yüksekokul/üniversite mezunu veya diğer gurubundadır. Ölçeğe

katılan ve annesi okuma yazma bilmeyen 33 kişi grubun %6.9'unu, annesi ilkokul mezunu olan 310 kişi grubun %65.3'ünü, annesi ortaokul veya lise mezunu olan 127 kişi grubun %26.7'sini, annesi yüksekokul/üniversite mezunu veya diğer gurubunda olan 5 kişi grubun %1.1'ini oluşturmaktadır. Anne öğrenim durumuna göre dağılım dengeli görülmemektedir. Bunun sebebi öncelikle ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması, niteliksiz anketlerin araştırmadan çıkarılmasıdır. Ve bir diğer sebep, bu araştırma için kullanılan ölçekteki diğer değişkenlerin dağılımı göz önüne alınırsa, Afyonkarahisar il merkezi ve ilçe merkezlerindeki bayanların eğitim-öğretime gereken önemi vermeyişinden kaynaklanıyor olabilir.

Annenin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 65 kişinin annesi çalışıyor, 410 kişinin annesi çalışmıyor. Annesi çalışan 65 kişi grubun %13.7'sini, annesi çalışmayan 410 kişi grubun %86.3'ünü oluşturmaktadır. Annenin çalışma durumuna göre dağılım dengeli görülmemektedir. Bunun sebebi öncelikle ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması, niteliksiz anketlerin araştırmadan çıkarılmasıdır. Ve bir diğer sebep, bu araştırma için kullanılan ölçekteki diğer değişkenlerin dağılımı göz önüne alınırsa, Afyonkarahisar il merkezi ve ilçe merkezlerindeki bayanların eğitim-öğretime gereken önemi vermeyişinden kaynaklanıyor olabilir.

Baba Öğrenim Durumu

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 2 kişinin babası okuma yazma bilmiyor, 220 kişinin babası ilkokul mezunu, 228 kişinin babası ortaokul veya lise mezunu, 25 kişinin babası yüksekokul/üniversite mezunu veya diğer gurubundadır. Ölçeğe katılan ve babası okuma yazma bilmeyen 2 kişi grubun %0.4'ünü, babası ilkokul mezunu olan 220 kişi grubun %46.3'ünü, babası ortaokul veya lise mezunu olan 228 kişi grubun %48'ini, babası yüksekokul/üniversite mezunu veya diğer gurubunda olan 25 kişi grubun %5.3'ünü oluşturmaktadır. Baba öğrenim durumuna göre dağılım dengeli görülmemektedir. Bunun sebebi ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması ve niteliksiz anketlerin araştırmadan çıkarılmasıdır.

Babanın Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 401 kişinin babası çalışıyor, 74 kişinin babası çalışmıyor. Babası çalışan 401 kişi grubun %84.4'ünü, babası çalışmayan 74 kişi

grubun %15.6'sını oluşturmaktadır. Babanın çalışma durumuna göre dağılım dengeli görülmektedir. Bunun sebebi ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması ve niteliksiz anketlerin araştırmadan çıkarılmasıdır.

Ailenin Ortalama Aylık Geliri

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 58 kişinin ailesinin ortalama aylık geliri 650 TL'ye kadar, 82 kişinin ailesinin ortalama aylık geliri 651-1200 TL, 179 kişinin ailesinin ortalama aylık geliri 1201-2000 TL, 104 kişinin ailesinin ortalama aylık geliri 2001-3000 TL, 52 kişinin ailesinin ortalama aylık geliri 3001 TL'den fazladır. Araştırmaya katılan ve ailesinin ortalama aylık geliri 650 TL'ye kadar olan 58 kişi grubun %12.2'sini, ailesinin ortalama aylık geliri 651-1200 TL olan 82 kişi grubun %17.3'ünü, ailesinin ortalama aylık geliri 1201-2000 TL olan 179 kişi grubun %37.7'sini, ailesinin ortalama aylık geliri 2001-3000 TL olan 104 kişi grubun %21.9'unu ve ailesinin ortalama aylık geliri 3001 TL'den fazla olan 52 kişi grubun %10.9'unu oluşturmaktadır. Ailenin ortalama aylık gelirine göre dağılım dengeli görülmektedir. Bunun sebebi ölçeğe katılan öğrencilerin gönüllülük ilkesine göre seçilmiş olması ve niteliksiz anketlerin araştırmadan çıkarılmasıdır.

Okulun Bulunduğu Yer

Tablo 1'e göre ölçeğe katılan 17 kişinin okulu Başmakçı ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Bolvadin ilçe merkezinde, 29 kişinin okulu Çay ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Çobanlar ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Dazkırı ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Dinar ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Emirdağ İlçe merkezinde, 14 kişinin okulu Evciler ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Hocalar ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu İhsaniye ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu İscehisar ilçe merkezinde, 24 kişinin okulu Kızılören ilçe merkezinde, 31 kişinin okulu merkez ilçede, 30 kişinin okulu Sandıklı ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Sinanpaşa ilçe merkezinde, 30 kişinin okulu Şuhut ilçe merkezindedir. Araştırmaya katılan ve okulu Başmakçı ilçe merkezinde olan 17 kişi grubun %3.6'sını, okulu Bolvadin ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu Çay ilçe merkezinde olan 29 kişi grubun %6.1'ini, okulu Çobanlar ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu Dazkırı ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu Dinar ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu Emirdağ ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu Evciler ilçe merkezinde olan 14 kişi grubun %2.9'unu, okulu Hocalar ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu İhsaniye ilçe merkezinde olan 30

kişi grubun %6.3'ünü, okulu Kızılören ilçe merkezinde bulunan 24 kişi grubun %5.1'ini, okulu merkez ilçede olan 31 kişi grubun %6.5'ini, okulu Sandıklı ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, okulu Sinanpaşa ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, ve okulu şuhut ilçe merkezinde olan 30 kişi grubun %6.3'ünü, oluşturmaktadır. Okulun bulunduğu yere göre dağılım, Başmakçı ve Evciler ilçe merkezleri hariç dengeli görölmektedir. Başmakçı ve Evciler ilçe merkezlerinde dağılımın dengeli olmamasının sebebi, buralarda lise öğrenimine devam eden öğrenci sayısının az olmasıdır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları ile yaşam doyumunu ölçeğinden aldıkları puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır ve sonuçları Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo-2 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanları İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler		Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları
Benlik Saygısı Puan Ortalamaları	p	.084
	r	.079
	n	475

Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki korelasyon sonucu Tablo-2'de verilmiştir. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = 0.79; p > 0,05$).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaşam doyumunu alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır ve sonuçları Tablo-3'te verilmiştir.

Tablo-3 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları İle Yaşam Doymu Ölçeğinin Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler		Arkadaş Alt Boyutu Puan Ort.	Okul Alt Boyutu Puan Ort.	Çevre Alt Boyutu Puan Ort.	Aile Alt Boyutu Puan Ort.	Benlik Alt Boyutu Puan Ort.
Benlik Saygısı Puan Ort.	r	.087	.058	-0.58	.062	.139
	p	.059	.865	.295	.180	.010
	n	475	475	475	475	475

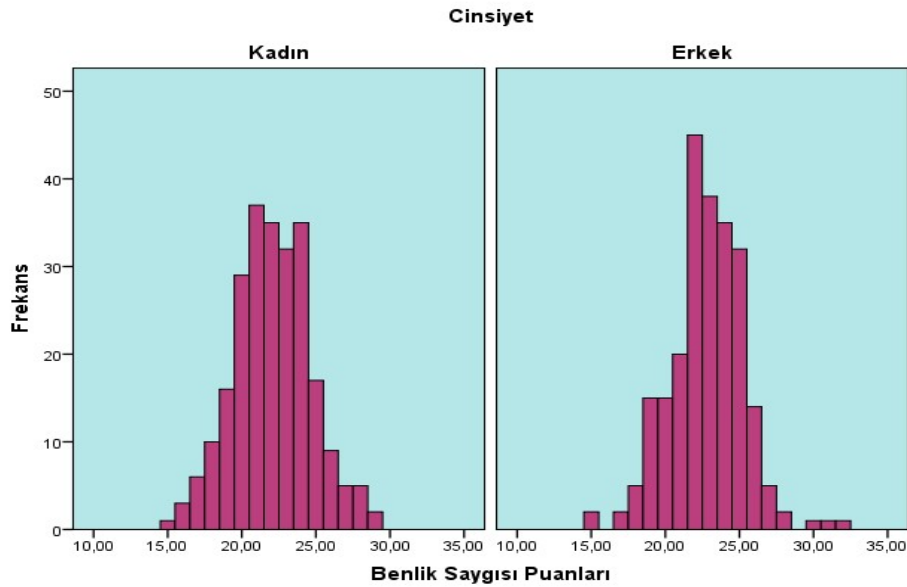
Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doymu alt boyutları arasındaki korelasyon sonucu Tablo-3'te verilmiştir. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doymu arkadaş alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = 0.87$; $p > 0,05$). Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doymu okul alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = 0.58$; $p > 0,05$). Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doymu çevre alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -0.58$; $p > 0,05$). Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doymu aile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = 0.62$; $p > 0,05$). Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doymu benlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = .139$; $p > 0,05$).

Araştırma grubundaki kız ve erkek lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, bağımsız örneklem t-testi sonucu Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo-4 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Cinsiyet Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama	ss	df	t	p
Benlik Saygısı	Kız	242	2.20	.26	473	-3.046	.002
	Erkek	233	2.27	.24			

Tablo-4 incelendiğinde araştırmaya katılan 242 kız öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının 2.20, 233 erkek öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının 2.27 olduğu görünmüştür. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($t=-3.046$; $p=.002 < 0.005$). Kızların ($\bar{X}=2.20$) erkeklere ($\bar{X}=2.27$) göre cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı ortalamaları daha düşük bulunmuştur.



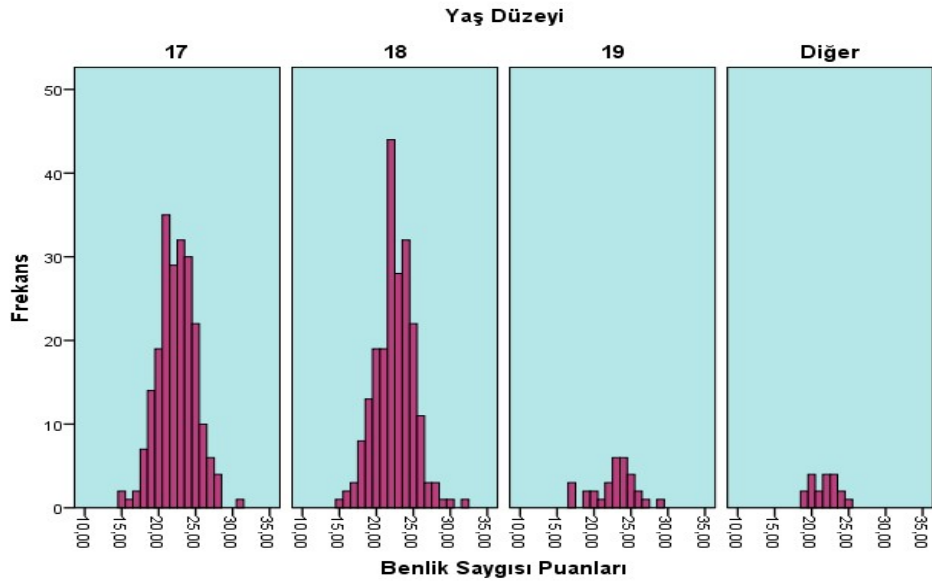
Şekil-2 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Cinsiyet Türlerine Göre Dağılımı

Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının yaş düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki 17, 18, 19 ve diğer yaş gruplarındaki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-5'te verilmiştir.

Tablo-5 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Yaş Düzeyi	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	17	214	2.24	.9	.663	.575
	18	211	2.24			
	19	31	2.27			
	Diğer	19	2.17			

Tablo-5 incelendiğinde 17 yaşındaki 214 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.24, 18 yaşındaki 211 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.24, 19 yaşındaki 31 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.27 ve diğer yaş grubundaki 19 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.17 olarak hesaplanmıştır. Tablo 5'e bakıldığında 17, 18, 19 ve diğer yaş düzeyindeki lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur; ($F(1) = .663$; $p > 0.05$).



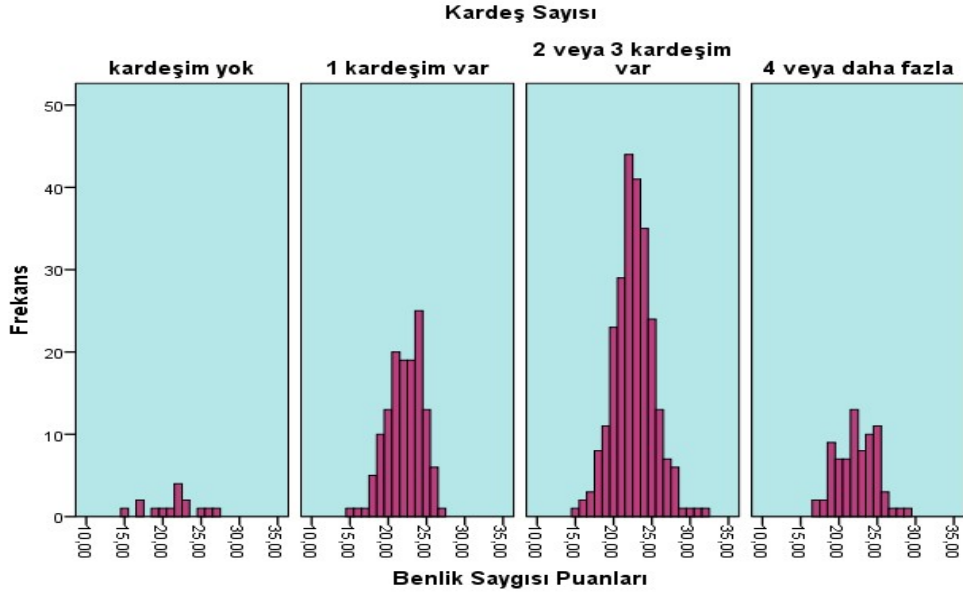
Şekil-3 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Yaş Düzeylerine Göre Dağılımı

Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki lise öğrencilerinin kardeş sayısının benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-6'da verilmiştir.

Tablo-6 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kardeş Sayısı	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	Kardeşim Yok	15	2.14	1.07	1.985	.115
	1 Kardeşim Var	134	2.21			
	2 Veya 3 Kardeşim Var	251	2.26			
	4 Veya Daha Fazla	75	2.23			

Tablo-6 incelendiğinde kardeşi olmayan 15 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.14, 1 kardeşi olan 134 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.21, 2 veya 3 kardeşi olan 251 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.26 ve 4 veya daha fazla kardeşi olan 75 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.23 olarak hesaplanmıştır. Tablo 6'ya bakıldığında kardeşi olmayan, 1 kardeşi olan, 2 veya 3 kardeşi olan, 4 veya daha fazla kardeşi olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur; ($F(1.07) = 1.985$; $p > 0.05$).



Şekil-4 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

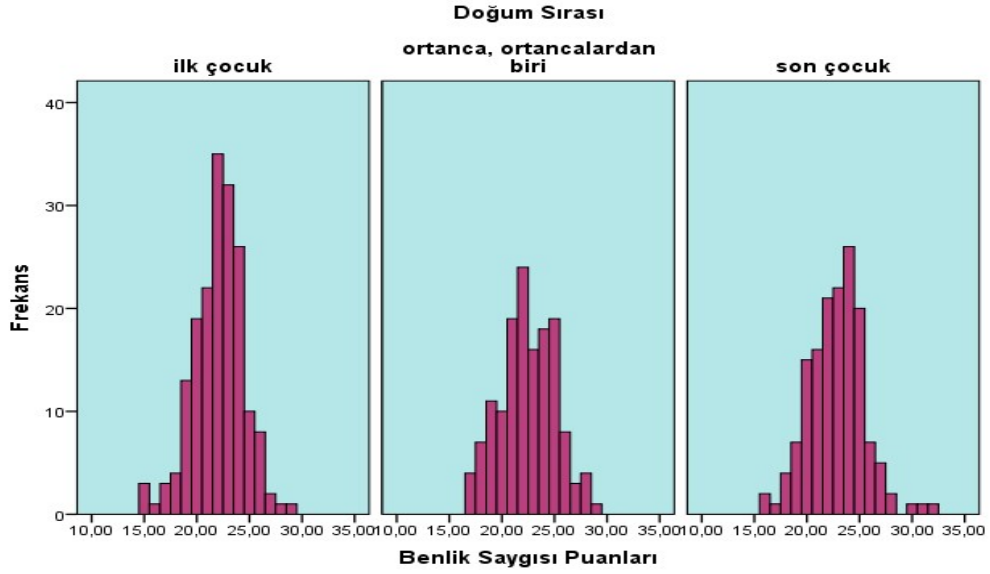
Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki doğum sırasına göre ilk, ortanca veya ortancalardan biri, son çocuk olan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-7’de verilmiştir.

Tablo-7 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Doğum Sırası	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	İlk Çocuk	180	2.20	.75	3.734	.025
	Ortanca, Ortancalardan Biri	144	2.24			
	Son Çocuk	151	2.28			

Tablo-7 incelendiğinde ilk çocuk olan 180 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.20, ortanca veya ortancalardan biri olan 144 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.24 ve son çocuk olan olan 151 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.28 olarak hesaplanmıştır. Tablo 7’ye bakıldığında ilk çocuk, ortanca,

ortancalardan biri, son çocuk olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık vardır; ($F(1) = 3.734$; $p < 0.05$). Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey-B çoklu karşılaştırma testi (Post Hoc Tests) yapılmış ve ilk çocuk olup aynı zamanda son çocuk olanların ortanca, ortancalardan biri olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısı puanı aldıkları görülmektedir.



Şekil-5 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Doğum Sırasına Göre Dağılımı

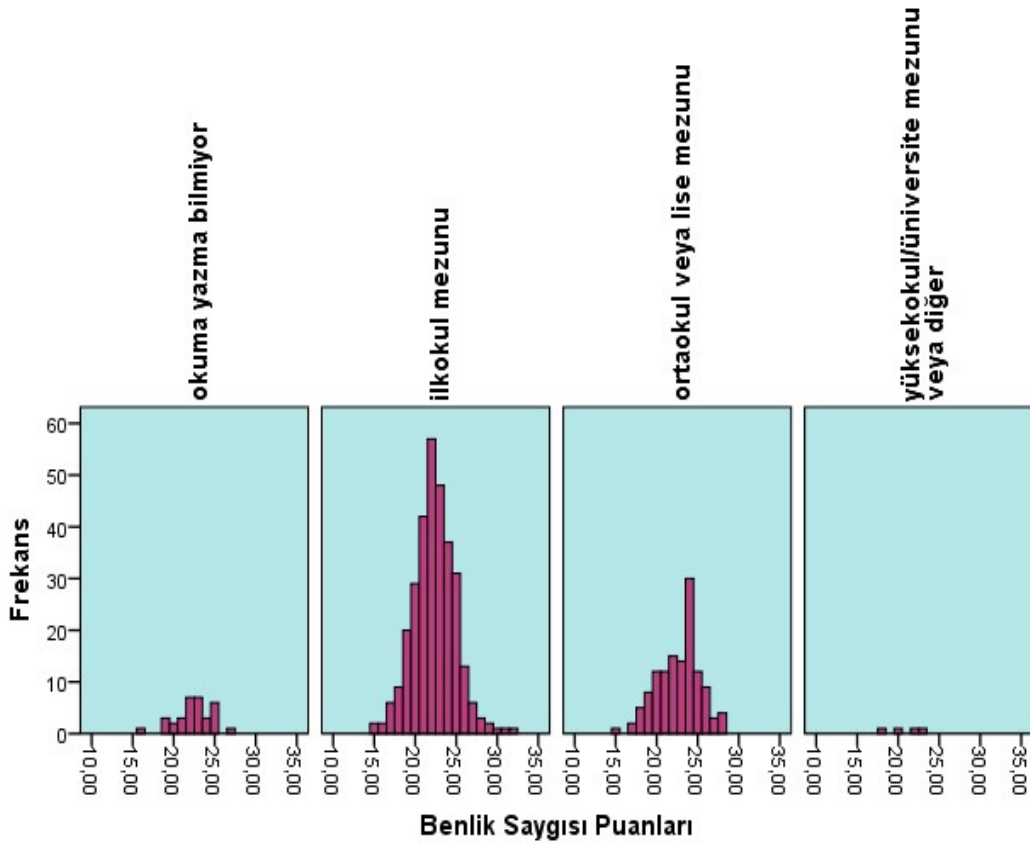
Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının anne öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki annesi okuma yazma bilmeyen, ilkokul, ortaokul veya lise, yüksekokul/üniversite ve diğer mezunu olan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-8'de verilmiştir.

Tablo-8 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Anne Öğrenim Durumu	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	Okuma-Yazma Bilmiyor	33	2.24	.95	1.158	.325
	İlkokul Mezunu	310	2.23			
	Ortaokul Veya Lise Mezunu	127	2.26			
	Yüksekokul/ Üniversite Mezunu Veya Diğer	4	2.07			

Tablo-8 incelendiğinde annesi okuma yazma bilmeyen 33 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.24, annesi ilkokul mezunu olan 310 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.23, annesi ortaokul veya lise mezunu olan 127 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.26 ve annesi yüksekokul/üniversite mezunu veya diğer grupta yer alan 4 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.07 olarak hesaplanmıştır. Tablo 8'e bakıldığında annesi okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan, ortaokul veya lise mezunu olan, yüksekokul/üniversite veya diğer mezunu olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur; ($F(1) = 1.158$; $p > 0.05$).

Anne Öğrenim Durumu



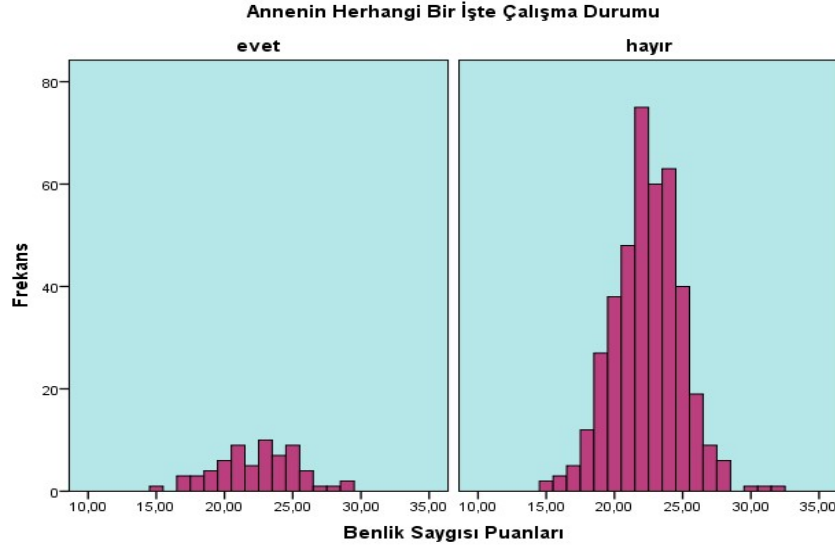
Şekil-6 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının anne çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki annesi çalışan veya çalışmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t-testi sonucu Tablo-9’da verilmiştir.

Tablo-9 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Anne Çalışma Durumu	n	Ortalama	ss	df	t	p
Benlik Saygısı	Evet	65	2.23	.29	473	-.159	.874
	Hayır	410	2.24	.24			

Tablo-9 incelendiğinde annesi herhangi bir işte çalışan 65 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamalarının 2.23, annesi herhangi bir işte çalışmayan 410 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamalarının 2.24 olduğu görünmüştür. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bulunmamıştır ($t=-.159$; $p=.874>0.005$). Annesi herhangi bir işte çalışan öğrencilerin ($\bar{X}=2.23$) annesi herhangi bir işte çalışmayan öğrencilere ($\bar{X}=2.24$) göre benlik saygısı ortalamaları daha düşük bulunmuştur.



Şekil-7 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

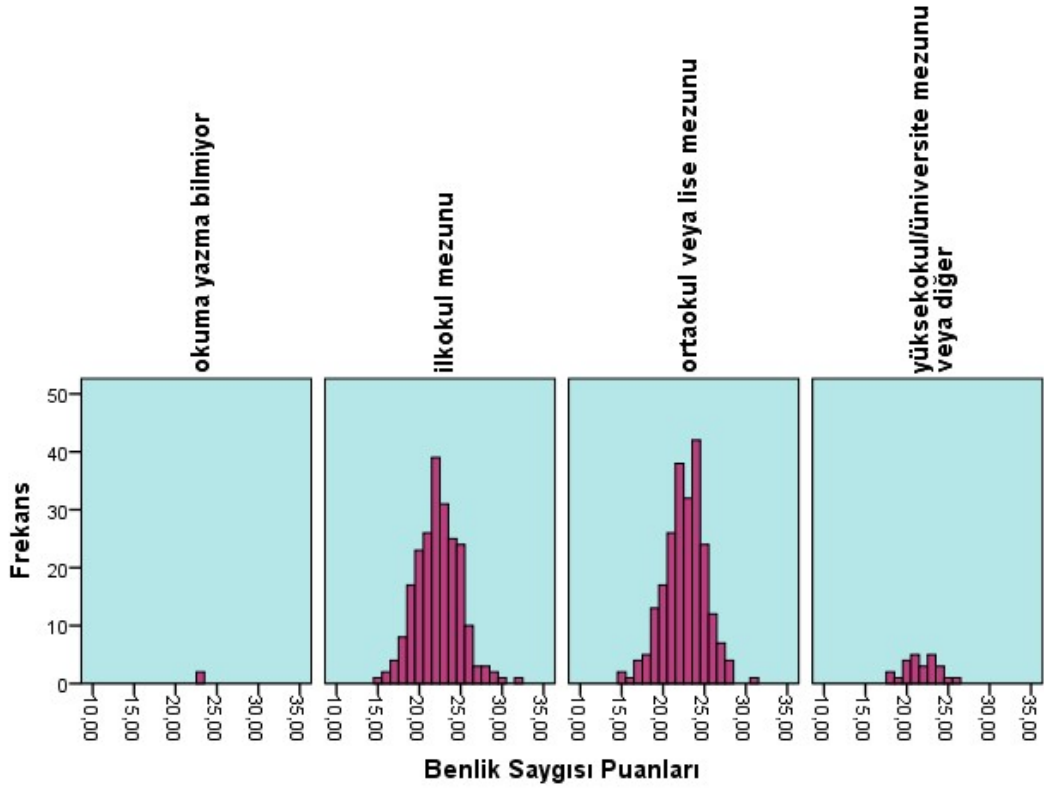
Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının baba öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki babası okuma yazma bilmeyen, ilkokul, ortaokul veya lise, yüksekokul/üniversite mezunu olan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-10'da verilmiştir.

Tablo-10 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Baba Öğrenim Durumu	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	Okuma-Yazma Bilmiyor	2	2.30	.71	1.308	.271
	İlkokul Mezunu	220	2.22			
	Ortaokul Veya Lise Mezunu	228	2.26			
	Yüksekokul/ Üniversite Mezunu Veya Diğer	25	2.17			

Tablo-10 incelendiğinde babası okuma yazma bilmeyen 2 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.30, babası ilkokul mezunu olan 220 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.22, babası ortaokul veya lise mezunu olan 228 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.26 ve babası yüksekokul/üniversite mezunu veya diğer grupta yer alan 25 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.17 olarak hesaplanmıştır. Tablo 10'a bakıldığında babası okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan, ortaokul veya lise mezunu olan, yüksekokul/üniversite veya diğer mezunu olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur; ($F(1) = 1.308$; $p > 0.05$).

Baba Öğrenim Durumu



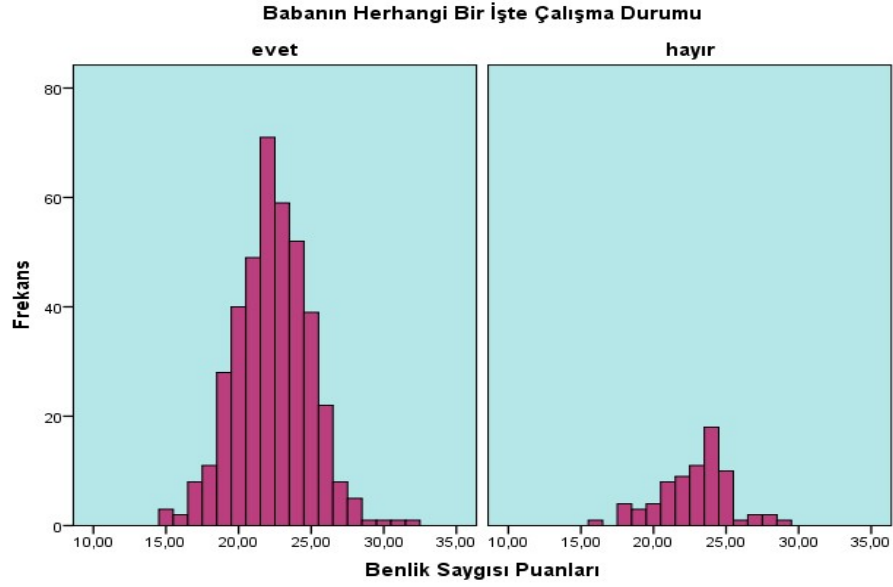
Şekil-8 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının baba çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki babası çalışan veya çalışmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t-Testi sonucu Tablo-11’de verilmiştir.

Tablo-11 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Anne Çalışma Durumu	n	Ortalama	ss	df	t	p
Benlik Saygısı	Evet	401	2.23	.25	473	-1.533	.126
	Hayır	74	2.28	.25			

Tablo-11 incelendiğinde babası herhangi bir işte çalışan 401 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamalarının 2.23, babası herhangi bir işte çalışmayan 74 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamalarının 2.28 olduğu görünmüştür. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bulunmamıştır ($t=-1.533$; $p=.126>0.005$). Babası herhangi bir işte çalışan öğrencilerin ($\bar{X}=2.23$) Babası herhangi bir işte çalışmayan öğrencilere ($\bar{X}=2.28$) göre benlik saygısı ortalamaları daha düşük bulunmuştur.



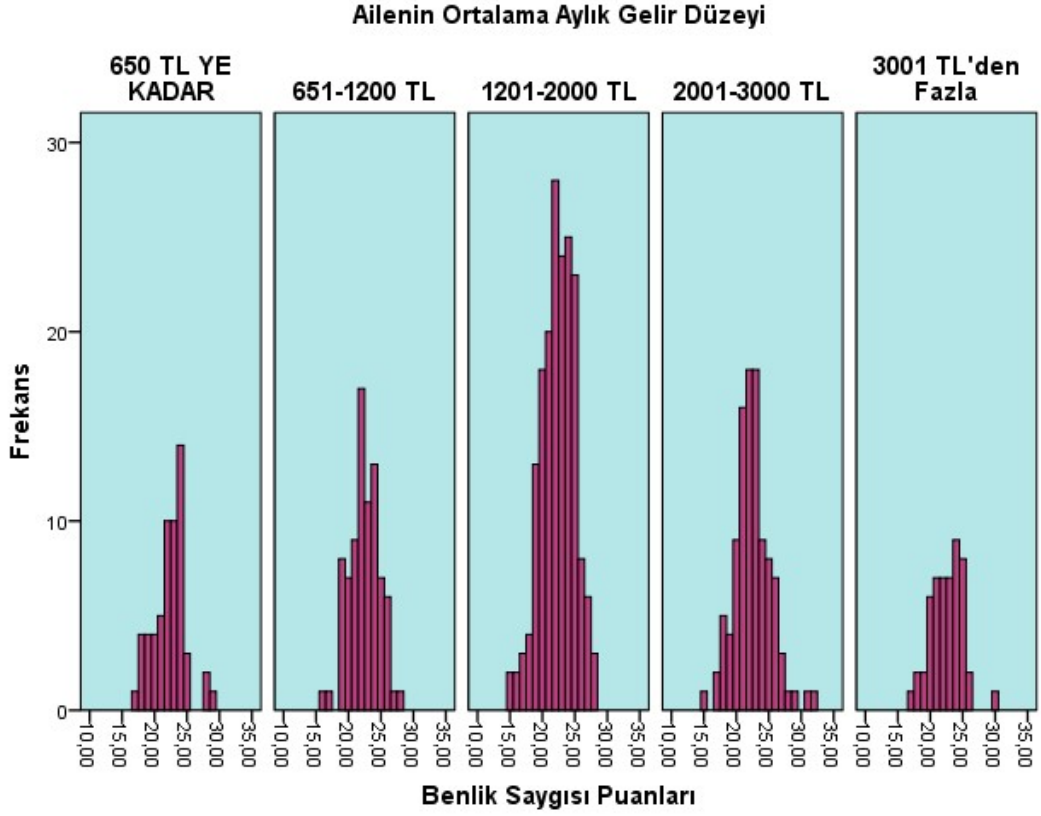
Şekil-9 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının ailenin ortalama aylık gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki ailesinin ortalama aylık geliri 650 TL'ye kadar olan, 651-1200 TL olan, 1201-2000 TL olan, 2001-3000 TL olan ve 3001 TL'den fazla lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-12'de verilmiştir.

Tablo-12 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Ailenin Ortalama Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Ailenin Ortalama Aylık Geliri	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	650 TL'ye Kadar	58	2.23	1.25	.058	.994
	651-1200 TL	82	2.24			
	1201-2000 TL	179	2.23			
	2001-3000 TL	104	2.25			
	3001 TL'den Fazla	52	2.25			

Tablo-12 incelendiğinde ailesinin ortalama aylık geliri 650 TL'ye kadar olan 58 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.23, 651-1200 TL olan 82 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.24, 1201-2000 TL olan 179 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.23, 2001-3000 TL olan 104 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.25 ve 3001'den fazla olan 52 öğrencinin benlik saygısı puan ortalaması 2.25 olarak hesaplanmıştır. Tablo 12'ye bakıldığında ailesinin ortalama aylık geliri 650 TL'ye kadar olan, 651-1200 TL olan, 1201-2000 TL olan, 2001-3000 TL olan ve 3001'den fazla olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur; ($F(1) = .058$; $p > 0.05$).



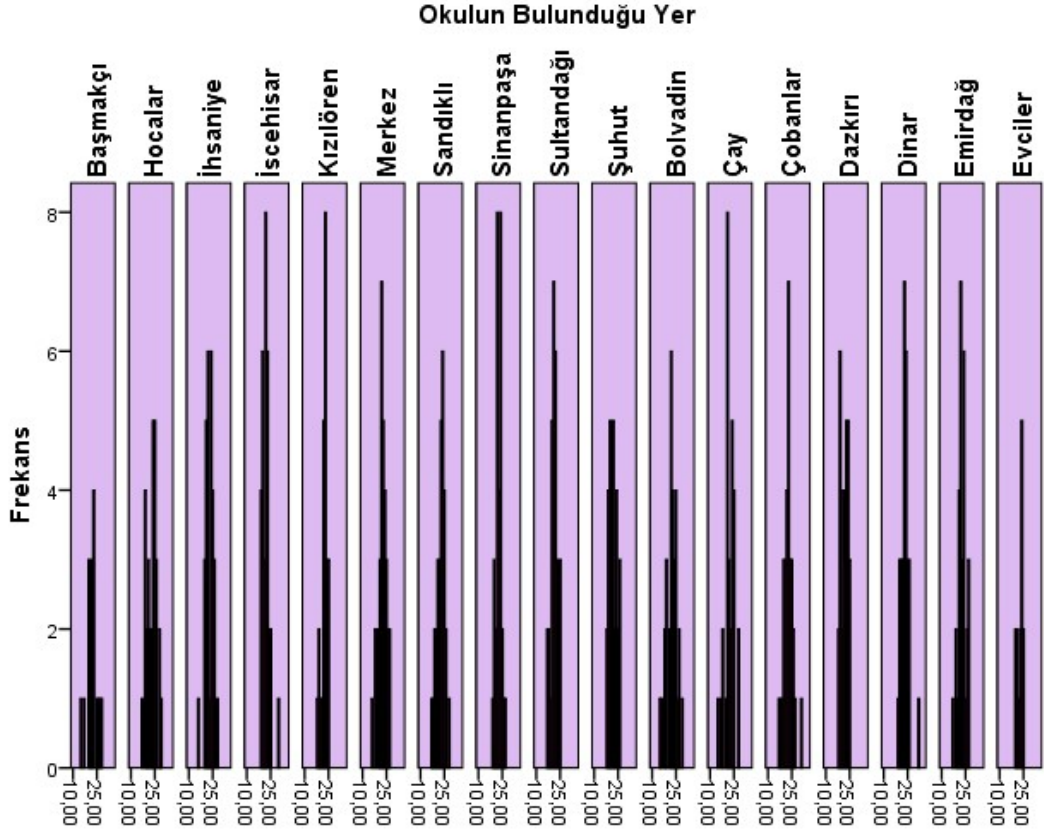
Şekil-10 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Ailenin Ortalama Aylık Gelirine Göre Dağılımı

Bu araştırma grubundaki lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının okulun bulunduğu yere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulacaktır. Araştırma grubundaki okulun bulunduğu yer Başmakçı ilçesi, Bolvadin ilçesi, Çay ilçesi, Çobanlar ilçesi, Dazkırı ilçesi, Dinar ilçesi, Evciler ilçesi, Hocalar ilçesi, İhsaniye ilçesi, İscehisar ilçesi, Kızılören ilçesi, Merkez ilçesi, Sandıklı ilçesi, Sinanpaşa ilçesi, Şuhut ilçesi olan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo-13'de verilmiştir.

Tablo-13 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Okulun Bulunduğu Yere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Okulun Bulunduğu Yer	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı	Başmakçı	17	2.21	4.17	1.428	.124
	Bolvadin	30	2.23			
	Çay	29	2.22			
	Çobanlar	30	2.27			
	Dazkırı	30	2.16			
	Dinar	30	2.32			
	Emirdağ	30	2.28			
	Evciler	14	2.28			
	Hocalar	30	2.31			
	İhsaniye	30	2.28			
	İscehisar	30	2.17			
	Kızılören	24	2.24			
	Merkez	31	2.26			
	Sandıklı	30	2.27			
	Sinanpaşa	30	2.28			
	Sultandağı	30	2.12			
Şuhut	30	2.18				

Tablo-13 incelendiğinde okulun bulunduğu yer Başmakçı olan 17 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.21, okulun bulunduğu yer Bolvadin olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.23, okulun bulunduğu yer Çay olan 29 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.22, okulun bulunduğu yer Çobanlar olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.27, okulun bulunduğu yer Dazkırı olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.16, okulun bulunduğu yer Dinar olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.32, okulun bulunduğu yer Emirdağ olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.28, okulun bulunduğu yer Evciler olan 14 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.28, okulun bulunduğu yer Hocalar olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.31, okulun bulunduğu yer İhsaniye olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.28, okulun bulunduğu yer İncehisar olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.17, okulun bulunduğu yer Kızılören olan 24 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.24, okulun bulunduğu yer Merkez ilçe olan 31 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.26, okulun bulunduğu yer Sandıklı olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.27, okulun bulunduğu yer Sinanpaşa olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.28, okulun bulunduğu yer Sultandağı olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.12 ve okulun bulunduğu yer Şuhut olan 30 öğrencinin benlik saygısı puan ortalamaları 2.18 olarak hesaplanmıştır. Tablo 13'e bakıldığında okulun bulunduğu yer Başmakçı, Bolvadin, Çay, Çobanlar, Dazkırı, Dinar, Emirdağ, Evciler, Hocalar, İhsaniye, İncehisar, Kızılören, Merkez, Sandıklı, Sinanpaşa, Sultandağı ve Şuhut olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur; ($F(4,17) = 1.428$; $p > 0.05$).



Şekil-11 Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Okulun Bulunduğu Yere Göre Dağılımı

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar verilmiş ve bu sonuçlar tartışılmıştır. Ayrıca sonuçlar çerçevesinde bazı önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın sonuçları ve tartışma kısmı şu şekildedir:

1.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaşam doyumu alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu arkadaş alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu okul alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu çevre alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu aile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Korelasyon sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu benlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatüre bakıldığında lise öğrencilerinin benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Literatürdeki ilk araştırma olması açısından bu araştırma ve bulgular önem arz etmektedir.Ayrıca Afyonkarahisar il merkezi ve ilçe merkezlerindeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ilk kez bu araştırmada incelenmiştir.

Yiğit, ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın aksine Yiğit'in yaptığı araştırma sonucuna göre yaşam doyumunun, aile, okul, benlik, arkadaş ve çevre alt boyutlarından alınan puanların benlik saygısı ölçeğinden alınan puanları anlamlı düzeyde yordadığı

belirlenmiştir. Bulgulara göre yaşam doyumunun alt boyutlarından benlik alt boyutu, benlik saygısının en önemli yordayıcısı olmuştur.¹²⁰

Onaylı ve Erdur-Baker, anne-kız ilişkisinin yetişkin kızın benlik saygısı ve yaşam doyumuyla ilişkisini incelenmişlerdir. Analiz sonuçları anne - kız ilişkisi ile kızların iyilik hali (yaşam doyumunu ve öz saygı) arasında olumlu pozitif ilişki olduğunu göstermiştir.¹²¹

Yiğit, çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre, benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.¹²²

Literatüre bakıldığında ergenlerin benlik saygısı pek çok araştırmaya konu olmuştur. Örneğin Bayraktar vd., lise öğrencileri ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı; ebeveyn ve akranla bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü konulu bir araştırma yapmışlardır. Bayraktar vd. göre, ebeveyne ve akranla güvenli bağlanmanın ergenin empatik ilgileri ve sosyal davranışsal özellikleri yoluyla benlik saygısına olan etkileri görece yeni araştırılan bir konudur. Araştırmanın analizlerine bakıldığında Yapısal Eşitlik Modeli analizleri lisede okuyan kız ve erkek ergenlere ait modellerdeki yolların oldukça benzer olduğunu ortaya koymuştur. Modellerdeki temel farklılık ise erkeklerde akranla ve ebeveyne bağlanmanın benlik saygısını doğrudan yordaması, kızlarda ise bu doğrudan ilişkinin yalnızca ebeveyne bağlanma ve benlik saygısı arasında olmasıdır. Üniversite örneğinde ise kız ve erkeklere ait modeller farklılaşmamış, bu nedenle genel bir model oluşturulmuştur. Lisedeki ergenlerle karşılaştırıldığında bu modeldeki temel farklılık akranla ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin ortaya çıkmasıdır.¹²³

Çevik-Demir, ergenlik döneminde benlik saygısı ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, dindarlık ile benlik saygısı arasında, negatif yönde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı ile dini başa çıkma ilişkisine yönelik olarak, benlik saygısı ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, buna karşılık benlik saygısı ile olumsuz dini başa çıkma

¹²⁰ Yiğit, a.g.e., s.77-78.

¹²¹ Selin Onaylı ve Özgür Erdur-Baker, "Anne-Kız İlişkinin Yetişkin Kızın Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu İlişkinin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 5(40), 167-175, s.167.

¹²² Ruhi Yiğit, "Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları ile Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, Cilt 13, Sayı 1, 61-75, s.61-70.

¹²³ Fatih Bayraktar vd., "Lise Öğrencileri ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akranla Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü", *Türk Psikolojik Dergisi*, 2009, 24 (63), 48-63, s.48-60.

arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, dolayısıyla benlik saygısı düzeyi düştükçe olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığı ortaya konmuştur. Örneklem grubunun dindarlık düzeyi ile hem olumlu ve hem de olumsuz dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; yani dindarlık düzeyi yükseldikçe hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma tarzlarına başvurma düzeyinin de yükseldiği ortaya konmuştur.¹²⁴

Kaner, ortopedik engelli ve engelli olmayan ergenlerin benlik saygılarını ve beden imajı algılarını karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonuçları; grupların benlik saygıları açısından farklı olmadığını, ancak ortopedik engelli erkeklerin beden imajı algılarının engelli olmayan erkeklerinkinden daha olumlu olduğunu göstermektedir. Engelli olmayan erkeklerde benlik saygısı ve beden imajı arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olmasına rağmen, ortopedik engelli erkeklerde bu iki değişken arasında bir ilişki bulunamamıştır. Engelli olmayan erkeklerde benlik saygısını en iyi yordayıcı değişkenler cinsel organlar, boy, ayaklar ve spor yeteneği, ortopedik engellilerde ise bacaklar, ten, omuzlar, beden kılı ve saçlardır.¹²⁵

2.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.

Kımtır, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve öznel dindarlık algılarını sosyokültürel ve demografik faktörler (fakülte, sınıf, cinsiyet vb.) açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda, üniversiteli öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ortalamalarındaki farklılıkların anlamlılık düzeyine ulaştığı gözlenmiştir.¹²⁶

Saygılı vd., üniversitede farklı düzeylerde (hazırlık, lisans, yüksek lisans, doktora) eğitim gören öğrencilerin benlik saygısının çeşitli değişkenlere (cinsiyet vb.) göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bununla

¹²⁴Şükran Çevik-Demir, Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, s.80-163 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹²⁵Sema Kaner, "Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı", **Özel Eğitim Dergisi**, 2000, 2 (4), 13-22, s.13-19.

¹²⁶Nurten Kımtır, "Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2012, 9(17), 439-468, s.440-465.

birlikte, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır.¹²⁷

Bu araştırmanın aksine Yiğit tarafından yapılan araştırma sonuçlarında, benlik saygısı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmış, kız ve erkek ergenlerin benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.¹²⁸

Hançer ve Tüfekçi tarafından ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, 8.sınıf öğrencilerinin genel olarak yüksek benlik saygı düzeyine sahip oldukları, cinsiyete göre benlik saygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.¹²⁹

3.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucuna bakıldığında, 17, 18, 19 ve diğer yaş düzeyindeki lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur.

Saygılı vd., üniversite öğrencilerinin benlik saygısının yaş düzeyleri gibi çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yaş gruplarına göre; en düşük benlik saygısına 18-20 yaş grubu, en yüksek benlik saygısına ise 27 ve üzeri yaş grubunun sahip olduğu gözlenmiştir.¹³⁰

Bu araştırmanın aksine Yiğit tarafından yapılan araştırma sonuçlarında, benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkın 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olmadığı, benlik saygısı puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur.¹³¹

Uyanık-Balat ve Akman, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada yaşın benlik saygısı üzerinde bir etken olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.¹³²

¹²⁷ Gizem Saygılı vd., "Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, 4(2), 210-217, s.210-215.

¹²⁸ Yiğit Hatice, a.g.e., s.68-69.

¹²⁹ Ahmet Hakan Hançer ve Zeynep Tüfekçi, "Ortaokul 8.Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", *Cumhuriyet Uluslar arası Eğitim Dergisi*, 2016, 5 (4), 31 – 40, s.31-36.

¹³⁰ Saygılı vd., a.g.e., s.210-215.

¹³¹ Yiğit Hatice, a.g.e., s.69.70.

Gacar ve Yanlıç tarafından yapılan araştırma, 2009 yılında (Elazığ'da) düzenlenen 13-17 yaş arası 4. Doğu ve Güney Doğu Yaz Oyunları hentbol müsabakalarına katılan sporcuların, kendileri ile ilgili algılamalarını içeren benlik saygılarının, sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirilmesi amacını taşımaktadır. Çalışmanın bulgularına göre; hentbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile bağımsız değişkenlerden biri olan yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi.¹³³

4.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucuna bakıldığında, kardeşi olmayan, 1 kardeşi olan, 2 veya 3 kardeşi olan, 4 veya daha fazla kardeşi olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur.

Hançer ve Tüfekçi tarafından ortaokul 8. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, 8.sınıf öğrencilerinin genel olarak yüksek benlik saygı düzeyine sahip oldukları, kardeş sayısına göre benlik saygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.¹³⁴

Araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalar da farklı sonuçlar elde edildiğine rastlanmıştır. Yiğit, benlik saygısı puanlarının kardeş sayısına göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre kardeşi olmayan ergenlerin, bir kardeşi olan, iki veya üç kardeşi olan, dört ve üzeri kardeşi olan ergenlere göre benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki fark 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuş, kardeşi olmayan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin kardeşi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.¹³⁵

Erbil vd., tarafından Ordu ilindeki lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada kardeş sayısına göre benlik saygısı puanlarının istatistiksel olarak gruplar arası anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir.¹³⁶

¹³²Uyanık-Balat ve Akman, a.g.e., s.178-179.

¹³³ Atalay Gacar ve Nida Yanlıç, "13 - 17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2012, 3(2), 45-50, s.45-49.

¹³⁴Haçer ve Tüfekçi, a.g.e., s.31-36.

¹³⁵Yiğit Hatice, a.g.e., s.70-71.

¹³⁶Nilüfer Erbil vd., "Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi", *Aile ve Toplum Dergisi*, 2006, 8(3), 7-15, s.7-14.

Dil vd. Çankırı ilindeki ergenlerin benlik saygısını bazı sosyo-demografik özelliklere göre incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kardeş sayısı fazla olan çocukların benlik saygısı puanlarının düşük olduğu saptanmıştır.¹³⁷

5.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucuna bakıldığında,ilk çocuk, ortanca, ortancalardan biri, son çocuk olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık vardır.

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey-B çoklu karşılaştırma testi (Post Hoc Tests) yapılmış ve ilk çocuk olup aynı zamanda son çocuk olanların ortanca, ortancalardan biri olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısı puanı aldıkları görülmektedir.

Araştırmanın aksine Adana vd. tarafından lise öğrencilerinin benlik kavramlarını algılama biçimleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda doğum sırasının benlik saygısını etkilemediği saptanmıştır.¹³⁸ Ayrıca Yiğit'in ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada doğum sırasına göre ilk çocuk olan ergenlerin benlik saygısı puan ortalaması 30,43, ortanca veya ortancalardan biri olan ergenlerin benlik saygısı puan ortalaması 29,98, son çocuk olan ergenlerin benlik saygısı puan ortalaması 31,00 olarak hesaplanmıştır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin benlik saygısı puanlarının doğum sırasına göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.¹³⁹

6.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının anne öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizine göre,annesi okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan, ortaokul veya lise mezunu olan, yüksekokul/üniversite veya diğer mezunu olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur.

¹³⁷Dil vd., "Çankırı İlinde Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Riskli Sağlık Davranışları Ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16, 51-59, s.51-57.

¹³⁸ Adana vd.,a.g.e., 24-25.

¹³⁹Yiğit Hatice, a.g.e., s.72-73.

Dilek ve B.Aksoy tarafından farklı eğitim programlarına sahip öğrenim kurumlarına devam eden Lise II. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmanın sonucu, bu çalışmayı destekler niteliktedir. Araştırmada ergenlerin benlik saygıları ile anne öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. ¹⁴⁰ Aktaş, Kocaeli ilinin Gölcük ilçesindeki 9.sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin benlik saygıları anne öğrenim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. ¹⁴¹

Kimter tarafından üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile anne öğrenim durumu arasındaki farklılıkların anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. ¹⁴² Gacar ve Yanlıç tarafından 13-17 yaş arasındaki ergenlerde yapılan çalışmanın sonucunda, ergenlik benlik saygısı düzeyleri ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. ¹⁴³ Aliyev ve Kalgı tarafından Siverek'in çeşitli ilçelerinde okuyan ilköğretim 8. Sınıf düzeyindeki öğrencilerde yapılan çalışmanın sonucunda, ilköğretim öğrencileri için anne öğrenim durumu benlik saygısının önemli bir yordayıcısı değildir. ¹⁴⁴

Araştırmanın aksine, Erbil vd.¹⁴⁵ ve Dil vd.¹⁴⁶ lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile anne öğrenim durumu arasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yiğit'in ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda annesi okuma yazma bilmeyen ergenlerle, annesi ilkokul, ortaokul-lise ve üniversite mezunu olan ergenlerin puan ortalamaları arasındaki fark 0,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Annesi ilkokul mezunu olan ergenlerle annesi üniversite mezunu olan ergenlerin puan ortalamaları arasındaki fark 0,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Benlik saygısı toplam puan ortalamalarına bakıldığında anne eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin benlik saygısı toplam puan ortalamalarının da yükseldiği görülmektedir. ¹⁴⁷

7.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının annenin herhangi bir işte çalışma durumuna göre farklılaşp

¹⁴⁰Dilek ve B.Aksoy, a.g.e., s.99-104.

¹⁴¹Seniye Aktaş, 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, s.45-70 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴²Kimter, a.g.e.,s. 439.

¹⁴³Gacar ve Yanlıç, a.g.e., s.45-49.

¹⁴⁴Ramin Aliyev ve Mehmet Emin Kalgı, "İlköğretim Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygısı Düzeylerini Etkileyen Faktörler", *Turkish Journal of Education*, 2014, 3(2), 60-69, s.60-67.

¹⁴⁵Erbil vd.,a.g.e., s.7.

¹⁴⁶Dil vd. ,a.g.e. s.51.

¹⁴⁷Yiğit Hatice, a.g.e., s.73-74.

farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bulunmamıştır.

Yiğit, ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamalarının anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Ergenlik döneminde bireyin benmerkezci olması, düşüncelerin odağında kendinin olması ve benlik saygısının kendi sahip olduğu özelliklerden kaynaklandığını düşünürsek, anne çalışma durumunun ergenin benlik saygısı düzeyinde önemli bir etken olmadığını söyleyebiliriz.¹⁴⁸

Araştırmanın aksine Dilek ve B. Aksoy tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile annenin çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.¹⁴⁹

8.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının baba öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizine bakıldığında babası okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu olan, ortaokul veya lise mezunu olan, yüksekokul/üniversite veya diğer mezunu olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur.

Gacar ve Yanlıç'ın lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile baba öğrenim durumu arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi.¹⁵⁰ Aynı şekilde Dilek ve B.Aksoy da lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile baba öğrenim durumu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.¹⁵¹ Aktaş, Kocaeli ilinin Gölcük ilçesindeki 9.sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin benlik saygıları baba öğrenim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.¹⁵²

Yiğit'in ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, ergenlerin baba öğrenim durumuna göre benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki fark 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre ergenlerin benlik saygısı puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.¹⁵³

¹⁴⁸Yiğit Hatice, a.g.e., s.74.

¹⁴⁹ Dilek ve. B.Aksoy, a.g.e., 95.

¹⁵⁰Gacar ve Yanlıç, a.g.e., s.45.

¹⁵¹ Dilek ve B.Aksoy, a.g.e., s.95.

¹⁵² Aktaş, a.g.e., s.45-70.

¹⁵³Yiğit Hatice, a.g.e., s.75.

Araştırmanın aksine Kımtır, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile baba öğrenim durumu arasındaki farklılığın anlamlılık düzeyine ulaştığını saptamıştır. ¹⁵⁴

9.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının babanın herhangi bir işte çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bulunmamıştır.

Yiğit, ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile babanın herhangi bir işte çalışma durumu arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını saptamıştır. ¹⁵⁵ Aynı şekilde Dilek ve B.Aksoy tarafından yapılan çalışmanın sonucunda lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile babanın çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. ¹⁵⁶

10.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının ailenin ortalama aylık gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizine bakıldığında ailesinin ortalama aylık geliri 650 TL'ye kadar olan, 651-1200 TL olan, 1201-2000 TL olan, 2001-3000 TL olan ve 3001'den fazla olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur.

Altun ve Yazıcı tarafından yapılan araştırmanın sonucu, çalışmamızı destekler niteliktedir. Altun ve Yazıcı, ergenlerin benlik algılarının yordayıcıları olarak; akademik öz-yeterlik inancı ve akademik başarı konusunda bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada ayrıca ergenlerin benlik algılarının sosyo-ekonomik düzey ve seçilen akademik alana göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin benlik algılarının sosyo-ekonomik gelir düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. ¹⁵⁷

Gacar ve Yanlıç lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile ailenin aylık geliri arasında anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. ¹⁵⁸ Aynı şekilde Ateş'in 8.sınıflar üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin benlik saygısı düzeyi ile sosyo-ekonomik gelir düzeyi

¹⁵⁴ Kımtır, a.g.e., s.439.

¹⁵⁵ Yiğit Hatice, a.g.e., s.76.

¹⁵⁶ Dilek ve B.Aksoy, a.g.e., s.95.

¹⁵⁷ Fatma Altun ve Hikmet Yazıcı, "Ergenlerin Benlik Algılarının Yordayıcıları Olarak: Akademik Öz-Yeterlik İnancı Ve Akademik Başarı", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2013, 145-156, s.145-153.

¹⁵⁸ Gacar ve Yanlıç, a.g.e., s.45.

arasında anlamlı bir farklılık yoktur. ¹⁵⁹Aliyev ve Kalgı tarafından ilköğretim 8. Sınıf düzeyindeki öğrencilerde yapılan çalışmanın sonucunda, ilköğretim öğrencileri için ailenin gelir düzeyi benlik saygısının önemli bir yordayıcısı değildir. ¹⁶⁰

Araştırmanın aksine, Sala-Razı vd., tarafından yapılan çalışmada 15-24 yaş grubundaki çalışan gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. ¹⁶¹ Çevik-Demir yaptığı çalışmada, ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ve ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir. ¹⁶² Yiğit'in ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmaya göre, ailenin aylık geliri arttıkça ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarında artma olmuş, ailenin geliri yükseldikçe benlik saygısı da artmıştır. ¹⁶³

11.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının okulun bulunduğu yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizine bakıldığında okulun bulunduğu yer Başmakçı, Bolvadin, Çay, Çobanlar, Dazkırı, Dinar, Emirdağ, Evciler, Hocalar, İhsaniye, İscehisar, Kızılören, Merkez, Sandıklı, Sinanpaşa, Sultandağı ve Şuhut olan lise öğrencilerinin 'benlik saygısı' faktör toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir farklılık yoktur.

Literatüre bakıldığında lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin, yaşadıkları yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmaların sayısı çok azdır. Bal, liseye devam eden ergenlerin spor yapıp yapmama durumları ve yaşadıkları yere göre benlik saygısı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda spor yapan ve yapmayan, köy ve ilçede yaşayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Şehirde yaşayıp spor yapan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları yüksektir. ¹⁶⁴

Uslusoy vd., hemşirelerin mesleki benlik saygısını etkileyen faktörleri incelemiştir. Yaptıkları çalışmanın sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir.

¹⁵⁹ Bünyamin Ateş, "Benlik Saygısını Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi", *Akademik Bakış Dergisi*, 2013, 1-13, s.1-20.

¹⁶⁰ Aliyev ve Kalgı, a.g.e., s.60-67.

¹⁶¹ Gülcem Sala-Razı vd., "Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme", *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009, 8(1), 17-26, s.17-23.

¹⁶² Çevik-Demir, a.g.e., s.205-212.

¹⁶³ Yiğit Hatice, a.g.e., s.76-77.

¹⁶⁴ Emel Yürük Bal, Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Öz Yeterliliklerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin üniversitesi, Mersin, 2015, s.72. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Çalışmada, mesleki benlik saygısı ile en çok yaşanan yerarasında istatistiksel olarak bir anlamlılık saptanmamıştır.¹⁶⁵

Öneriler

Araştırma sonuçları kapsamında geliştirilebilecek öneriler şu şekildedir:

1.Bu araştırmanın temel sınırlılığı, örneklem grubunun sadece lise öğrencilerinden seçilen ergenlerden oluşmasıdır. Sonuçların tüm ergenlik dönemine genellenebilmesi için daha geniş yaş grubu yelpazesinde yeni araştırmalar yapılması uygun olacaktır.

2.Ergen öğrencilerin benlik saygılarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen durumları inceleyen geniş örneklem gruplu deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir.

3.Benlik Saygısını yordamaya katkıda bulunması muhtemel başka bağımsız değişkenlerin örneğin ana baba tutumlarının, algılanan stres düzeylerinin, akademik başarılarının, sosyal başarılarının, kişisel başarılarının, okula ilişkin düşüncelerinin vb.. benlik saygısını yordamaya katkılarının ne düzeyde olacağı değerlendirilebilir.

4.Kişilere benlik saygısı kazandırmak kişilerin öğrenme, sevme, oluşturma yeteneğini güçlendirmektedir. Benlik saygısı düşük öğrenciler üzerinde kendilerini anlamaları, anlamlandırmaları, yeteneklerini keşfetmeleri için grupla danışma ve rehberlik etkinliklerinin düzenlenmesi önerilebilir.

5.Sağlıklı benlik değerlendirmesi, bireysel mutluluk ve başarıyla iç içedir. Benlik saygısının gelişmesi için bireye sevildiğini, değerli olduğunu hissedebileceği bir ortam oluşturmak oldukça önemlidir. Özellikle aile içinde kendisine gereksinin duyulduğunu hissettirmek gerekir. Küçük yardımlarda bulunmasına izin vermek, duygularını fikirlerini sormak, beraber sosyal etkinliklere katılmak, evden ayrılırken öpmek, sarılmak gibi küçük aile alışkanlıkları edinmek bireylerin benlik saygılarının gelişmesinde önemli rol oynar. Bireylerin benlik saygılarının gelişmesi için yukarıdaki öneriler dikkate alınıp, uygulanabilir.

¹⁶⁵Esin Çetinkaya Uslusoy vd., "Hemşirelerde Mesleki Benlik Saygısı ve Meslektaş Dayanışması", *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2016, Cilt 7, Sayı 1, 29-35, s.34.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BERG Bruce L. ve LUNE Howard, Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Çev.Hasan Aydın, Eğitim Kitabevi Yayınları, 2015.

BROWN Jonathon D.,The Self, Psychology Press, 1998.

BUDAK Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2017.

BÜYÜKÖZTÜRK Şener, AKGÜN E. Özcan, KARADENİZ Şirin, DEMİREL Funda, KILIÇ-ÇAKMAK Ebru, Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi, Ankara, 2017.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1991.

DOĞAN Selen, Yaşam Doyumu, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2015.

DUCLOS German, Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport, Çev. Olcay Kunal, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2016.

FREUD Sigmund, Psikopatoloji, Çev. Hakan Atalay, Payel Yayınları, İstanbul, 1999.

GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990.

KULAKSIZOĞLU Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

NIELSEN Linda, Adolescence, A Contemporary View, Holt, Rinehart and Winston Inc, 1996.

ÖZERKAN Kemal Nuri, Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayınları, Ankara, 2004.

PEKCAN Hikmet, Adölesan (Delikanlı) Sağlığı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006.

TOPSES Gürsen ve SERİN Nergiz, Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları, Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara, 2012.

YAZGAN-İNANÇ Banu ve YERLİKAYA Eşef Ercüment, Kişilik Kuramları, Pegem Akademi, Ankara, 2011.

YÖRÜKOĞLU Atalay, Gençlik Çağı, Özgür Yayınları, İstanbul, 1998; aktaran Halil Özcan, Burak Subaşı, Beyhan Budak, Mustafa Çelik, Şeref Can Gürel ve Mesut Yıldız, “Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi”, Journal of Mood Disorders.

MAKALELER

AKANDERE Mehibe, ACAR Meryem ve BAŞTUĞ Gülsüm, “Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 2009, 23-32.

AKŞİT-AŞIK Nuran, “Çalışanların İş Doyumunu Etkileyen Bireysel Ve Örgütsel Faktörler İle Sonuçlarına İlişkin Kavramsal Bir Değerlendirme”, Türk İdare Dergisi, 2010, Sayı: 467, 31-51.

ALİYEV Ramin ve KALGI Mehmet Emin, “İlköğretim Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygısı Düzeylerini Etkileyen Faktörler”, Turkish Journal of Education, 2014, 3(2), 60-69.

ALTUN Fatma ve YAZICI Hikmet, “Ergenlerin Benlik Algılarının Yordayıcıları Olarak: Akademik Öz-Yeterlik İnancı Ve Akademik Başarı”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2013, 145-156.

ARMAĞAN Ahsen, “Basın İş Görenleri Arasında Yaşanan Çatışma Olgusuna Analitik Yaklaşım”, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2012, 99-121.

ASLAN Esra, “Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1992, 4, 7-14.

ASLAN Serkan, “Kişilik, Huy ve Psikopatoloji”, RCHP, 2008, 7-19.

ASLAN-YILMAZ Hanzade, “Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar Ve Tanımlamalar”, Sosyal Bilimler Dergisi, 2016, 79-89.

ATAK Hasan, “Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi”, Klinik Psikiyatri, 2011, 14, 29-43.

ATEŞ Bünyamin, "Benlik Saygısını Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi", Akademik Bakış Dergisi, 2013, 1-13.

ATSAN Nuray, "Karar Vermede Çatışma Kuramı Ve Özsaygı İlişkisine Yönelik Kültürel Bir İnceleme", Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , 2017, C.22, S.1, 63-73.

BALKIS Murat, "Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı ve Akademik Doyum İlişkisinde Akılcı İnançların Farklılaştırıcı Rolü", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2015, Cilt: 48, 87-107.

BAŞÇİFTÇİ Fatih, ÖZEN S. ve DOYUK A., "Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Benlik ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi", e-Journal Of New World Sciences Academy Education Sciences, 2010, 2198-2205.

BAYRAKTAR Fatih, SAYIL Melike ve KUMRU Asiye, "Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akarana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü", Türk Psikoloji Dergisi, 2009, 24 (63), 48-63.

BİLGİN Nuri, Sosyal Psikoloji Sözlüğü, Bağlam Yayınları, İstanbul, 2003; aktaran Mustafa Koç, "Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2009, Cilt: 18, Sayı:1.

BULUT Nergüz, "Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: III, Sayı: 27.

CENKSEVEN-ÖNDER Fulya ve YILMAZ Yasin, "Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Kuraldışı Davranışları Yordamada Yaşam Doyumu ve Anne-Baba Stillерinin Rolü", Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 2012, 12(3), 1737-1748.

CHRİSTOPHER John Chambers, "Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots Of İts Theory And Research", Journal of Counseling & Development, 1999, 77(2), 141-153; aktaran Ergün Recepoğlu, "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki

İlişkinin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 2013, Özel Sayı (1), 311-326.

COOLEY Charles Horton, Human Nature and The Social Order, New York, 1902; aktaran Betül Balıkçioğlu, “Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim”, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2016, Cilt:5, Sayı:3.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1991; aktaran Yener Özen ve Fikret Gülaçtı, “Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?”, Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010.

ÇAKMAK Aygen, ŞAHİN Hande ve AKINCI-DEMİRBAŞ Ezgi, “7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Kafkas Üniversitesi, e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2017, 4(2), 1-9.

ÇEÇEN A.Rezan, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı”, Eğitimde Kuram ve Uygulama, 2008, 4 (1), 19-30.

ÇETİNKAYA-USLUSOY Esin, PASLI-GÜRDOĞAN Eylem ve KURT Duygu, “Hemşirelerde Mesleki Benlik Saygısı ve Meslektaş Dayanışması”, SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2016, Cilt 7, Sayı 1, 29-35.

ÇİVİTÇİ Asım, “Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları”, Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2007, 26, 51-60.

ÇİVİTÇİ Asım, “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012, Cilt 21, Sayı2, 321-336.

ÇİVİTÇİ Nazmiye, ÇİVİTÇİ Asım ve FİYAKALI Nuran Ceren, “Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Olan Ergenlerde Yalnızlık ve Yaşam Doyumu”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2009, 9 (2), 493-525.

DENİZGİL Tuğçe ve SÖNMEZ İpek, “Meme Kanseri Nedeni ile Meme Koruyucu Cerrahi Geçirmiş Kadınlarla Mastektomi Operasyonu Geçirmiş Kadınlar Arasında

Benlik Saygısı, Beden Algısı, Cinsel Doyum ve Cinsel Yaşantıların Karşılaştırılması”, Yeni Symposium, 2015, Cilt: 53, Sayı: 3, 17-25.

DİENER Ed, EMMONS Robert A., LARSEN Randy J., GRIFFIN Sharon, “The Satisfaction With Life Scale”. Journal of Personality Assessment, 1985, 49 (1), 71-75.

DİL Satı, GÖNEN-ŞENTÜRK Seher, AYKANAT-GİRGİN Burcu, “Çankırı İlinde Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Riskli Sağlık Davranışları Ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015, 16, 51-59.

DİLEK Hasan ve B.AKSOY Ayşe , “Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 2013, Cilt 14, Sayı 3, 95-109.

DİLMAÇ Bülent ve EKŞİ Halil, “Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2008, 20, 279-289.

DOĞAN-KILIÇ Elif ve ÖNEN Özgür, “Öğrenen Örgütlerde Johari Penceresi Burdur Örneği”, Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 2011, Cilt:2, Sayı:5, 1-13.

DOĞAN Tayfun, TOTAN Tarık, SAPMAZ Fatma, “Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Sosyal Zeka”, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2009, 235-247.

DOKUYAN Merve, “12.Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2016, C.2, S.2, 1-21.

DURU Erdiç ve BALKIS Murat, “Birey-Çevre Uyumu, Aidiyet Duygusu, Akademik Doyum ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkilerin Analizi”, Ege Eğitim Dergisi, 2015 (16)1, 122-141.

FREUD Sigmund, Psikopatoloji, Çev. Hakan Atalay, Payel Yayınları, İstanbul, 1999; aktaran M.Olcay Çam vd., “Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi Ve Güven Duygusu”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2017, 10(51).

ERİŞ Yasemin ve EKİZ F.Ebru, "Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri", International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 8/6 2013, 179-193.

ERBİL Nilüfer, DİVAN Zeynep, ÖNDER Perihan, "Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi", Aile ve Toplum Dergisi, 2006, 8(3), 7-15.

GACAR Atalay ve YANLIÇ Nida, "13 - 17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2012, 3(2), 45-50.

GANDER J. Mary ve GARDİNER W. Harry, Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çev.: Bekir Onur, İmge Kitabevi, Ankara, 2001; LAWRENCE Denis, Enhancing Self Esteem in the Classroom, Paul Chapman Publishing, London, 2006; PLUMBER D., Helping Adolescent and Adult to Build Self Esteem, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2005; aktaran Murat Yıldız ve Betül Çapar, "Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 2010.

GÜNGÖRMÜŞ Oya., Baba-Çocuk İlişkisi, Ana-Baba Okulu, İstanbul Kitabevi, İstanbul, 1997; aktaran Filiz Adana, Hülya Arslantaş, Muazzez Şahbaz, "Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler", Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2012, 3(1).

GÜRCAN Derya, "Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması", Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 2015, 2(1), 13-26.

GÜRSES İbrahim ve KILAVUZ M.Akif, "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi", Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2011, 153-166.

HANÇER Ahmet Hakan ve TÜFEKÇİ Zeynep, "Ortaokul 8.Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", Cumhuriyet Uluslar arası Eğitim Dergisi, 2016, 5 (4), 31 – 40.

KANER Sema, "Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı", Özel Eğitim Dergisi, 2000, 2 (4), 13-22.

KIMTER Nurten, "Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012, 9(17), 439-468.

KOÇ Mustafa, "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri", Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004, 231-256.

KONKAN Ramazan, BAYRAK Meltem, GÜÇLÜ-GÖNÜLLÜ Oya, ŞENORMANCI Ömer, SUNGUR Mehmet Zihni, "Vajinusmuslu Kadınlarda Cinsel İşlev ve Doyum", Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2012, 25, 305-311.

O'KOON JEFFREY C., "Attachment to Parents and Peers in Late Adolescence and Their Relationship with Self Image", Journal of Adolescence, 1997, 471- 483; aktaran Naime Doğru ve Reşat Peker, "Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi", Eğitim Fakültesi Dergisi, 2004, XVII (2), 315-328.

KULA Sedat ve ÇAKAR Bekir, "Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 2015 Cilt: 6 Sayı: 12, 191-210.

KUTLU-TİMİRLİ Birsal, "Özgüven ve Özsaygı", Terapi Dergisi, 2013, 16-24.

MARKUS Hazel, "Self-Schemata and Processing Information About The Self", Journal of Personality and Social Psychology, 35(2), 63-78; aktaran Yener Özen, "Kendilik, Kendilik Algısı ve Kendilik Algısına Bağlı Psikosomatik Bozukluklara Sosyal Psikolojik Bir Bakış", Akademik Bakış Dergisi, 2014, 1-12.

MORSÜNBÜL Ümit, "Benlik Kurgularının Ergenlerin Yaşam Doyumu ve Depresyon Çocuklarına Etkisi.", Klinik Psikiyatri Dergisi, 2013, 16(1), 18-26.

OKTAN Vesile ve ŞAHİN Mustafa, "Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010, Cilt:7, Sayı:2, 543-554.

ONAYLI Selin ve ERDUR-BAKER Özgür, "Anne-Kız İlişkinin Yetişkin Kızın Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, 5(40), 167-175.

ÖZDEMİR Hacı, "Ortaokul Öğrencilerinde Benlik Saygısının Yordayıcısı Olarak Annelerinin Depresyon, Kaygı, Stres Ve Benlik Saygı Düzeyleri", Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017, Yıl: 4, Sayı: 11, 1-15.

ÖZER Melek ve ÖZSOY-KARABULUT Özlem, "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", Turkish Journal Of Geriatrics, 2003, 6 (2), 72-74.; aktaran, Dilmaç ve Ekşi, a.g.e.

ÖZGÜNGÖR Sevgi, "Postmodern Değerler, Kimlik Oluşumu ve Yaşam Doyumu", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2009, 4 (31), 32-42.

ÖZKAN İshak, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", Düşünen Adam Dergisi, 1994, 7 (3), 4-9.

REÇBER Bircan, "Bir Özsaygı Geliştirme Programının Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerin Özsaygı Düzeyleri Üzerinde Etkililiği", Toplum ve Sosyal Hizmet, 2011, Cilt 22, Sayı 1, 115-132.

ROSENBERG Morris, Society and The Adolescent Self-İmage, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1965; aktaran Namık Kemal Haspolat ve Mücahit Kağan, "Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı", Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017, Cilt:19, Sayı:2.

SALA-RAZI Gülcem vd., "Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme", TAF Preventive Medicine Bulletin, 2009, 8(1), 17-26.

SAYGILI Gizem, KESECİOĞLU Teoman İsmail, KIRIKTAŞ Halit, "Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2015, 4(2), 210-217.

SOKOLSKİ Dawn M. and HENDRİCK Susan S., "Marital Satisfaction", American Journal of Family Therapy, 1999, 26(1), 39-49; aktaran Pınar Çağ ve İbrahim Yıldırım, "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, 4 (39), 13-23.

ŞİMŞEK Ayşe ve BÜYÜKKIDIK Serap, “Emekli Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2015, Yıl:4, Sayı:6, 19-41.

TEL Fatma Dilek ve SARI Tuğba, “Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık Ve Yaşam Doyumu”, Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2016, 16 (1), 292-304.

TELEF Bülent Baki, “Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi”, İlköğretim Online, 2011, 10(1), 91-108.

TOPSES Gürsen ve SERİN Nergiz, Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları, Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara, 2012; aktaran Sevgi Kavut, “Karen Horney Ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmine Örneği”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018, 11(55).

TUZGÖL-DOST Meliha, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, (2) 22. Sayı, 132-143.

TURNER G., “Peer Support and Young People Health”., Journal of Adolescence, 1999, c.22, s. 567-575; aktaran Gülşen Büyükkşahin Çevik ve Meral Atıcı, “Lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi”, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009, Cilt:6 Sayı:1, 339-352.

TÜMKAYA Songül, HAMARTA Erdal, DENİZ M.Engin, ÇELİK Metehan, AYBEK Birsal, “Duygusal Zeka Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: III, Sayı:30.

UYANIK-BALAT Gülden ve AKMAN Berrin, “Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, FÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 2004, 175-184.

VEENHOVEN Ruut, “The Study Of Life Satisfaction”, Eotvos University Press, 1996, s.11-48; aktaran Nilay Özaydın, Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik

İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

YILDIZ Mehmet Ali ve BAYTEMİR Kemal, “Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2016, Cilt 17, Sayı 1, 67-80.

YILDIZ Murat ve ÇAPAR Betül, “Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 2010, 10(1), 103-131.

YİĞİT Ruhi, “Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları ile Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012, Cilt 13, Sayı 1, 61-75.

TEZLER

AKTAŞ Seniye, 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ASLAN Hanzade, Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006, 1-123 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

AVŞAROĞLU S., Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Konya, 2007 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**); aktaran Muhammet Sıddık Taşgıt, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇAĞLAYAN Nur, Bireysel ve Takım Spor Yapanlarla Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇEVİK-DEMİR Şükran, Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

DEMİRBAŞ Elif, Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİREL Said ve DEMİREL Canat, "Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma", Kriz Dergisi, 2004, 12(3); aktaran Tuğba Güngör, Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EVİL-KULGA Celile, Günlük Yaşamda Benlik Sunumları Üzerine Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜREL Ömür, Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARAPINAR Alper, Endüstri Çalışanlarını Motive Eden Etmenlerin Maslow Ve Herzberg'in Kuramlarına Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KULAKSIZOĞLU Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002; aktaran Banu Süpçeler, Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu Ve Özgüven İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KUZGUN Yıldız, Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, Eğitim Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1972 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ÖZTÜRK Ayşe, Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İş Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2006 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SARIYÜZE-KÖRÜKÇÜ Özlem, Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara,2004 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

SAV İsmail, Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SAYGIN Yeliz, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SEKMEN İsmail Eren, Turistlerin Özgüven Düzeyleri ve Destinasyonda Algıladıkları Riskler Arasındaki İlişki: Kuşadası Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SİVRİBAŞKARA Sibel, Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara, 2003 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞAHİN E., İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**; aktaran Seval Ulviye Akyol, Boşanmış Ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞAHİN Şener, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyum Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

TORUCU-KOÇAK Belgin, 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi Ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1990 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TÜREDİ Erol, Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi, Toros Üniversitesi, Mersin, 2015**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

VARA Şenay, Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İzmir, 1999 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YAVUZ Şehriban, Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILMAZ Ahmet Selçuk, Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

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

YÜRÜK BAL Emel, Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Öz Yeterliliklerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin üniversitesi, Mersin, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EKLER

ÇOK BOYUTLU ÖĞRENCİ YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda, geçen birkaç hafta süresince yaşamınızla ilgili neler düşündüğünüzü yansıtan bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, günlerinizi nasıl geçirdiğinizi düşünerek her bir ifadeyle ilgili sizi en iyi yansıtan seçeneğe (X) işareti koymanızdır. Bu bir sınav değildir. Bu nedenle maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her madde için sadece bir işaret koyunuz ve cevapsız madde bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar.	()	()	()	()
2. İnsanlar benimle bir arada olmaktan hoşlanırlar.	()	()	()	()
3. Okulda kendimi kötü hissediyorum.	()	()	()	()
4. Arkadaşlarımla kötü zaman geçiririm.	()	()	()	()
5. İyi yapabildiğim birçok şey var.	()	()	()	()
6. Okulda birçok şey öğreniyorum.	()	()	()	()
7. Anne-babamla zaman geçirmeyi severim.	()	()	()	()
8. Ailem birçok aileden daha iyidir.	()	()	()	()
9. Okulla ilgili sevmediğim birçok şey var.	()	()	()	()
10. Güzel / yakışıklı olduğumu düşünüyorum.	()	()	()	()
11. Arkadaşlarım harikadır.	()	()	()	()
12. Eğer ihtiyaç duyarsam arkadaşlarım bana yardım ederler.	()	()	()	()
13. Keşke okula gitmek zorunda olmasaydım.	()	()	()	()
14. Kendimi seviyorum.	()	()	()	()
15. Arkadaşlarım bana iyi davranırlar.	()	()	()	()
16. Çoğu insan beni sever.	()	()	()	()
17. Ailemle birlikte evde olmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()
18. Ailemdeki kişiler birbirleriyle iyi geçinirler.	()	()	()	()
19. Okula gitmeyi dört gözle beklerim.	()	()	()	()
20. Anne-babam bana adil davranır.	()	()	()	()
21. Okulda olmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()
22. Arkadaşlarım bana karşı kaba ve kırıcı davranır.	()	()	()	()
23. Okul ilgi çekici bir yer.	()	()	()	()
24. Okul etkinliklerinden hoşlanırım.	()	()	()	()
25. Keşke başka bir evde yaşasaydım.	()	()	()	()
26. Aile fertlerimiz birbirleriyle güzel bir dille konuşurlar.	()	()	()	()
27. Arkadaşlarımla beraber çok eğleniriz.	()	()	()	()
28. Anne-babam ve ben birlikte eğlenceli	()	()	()	()

şeyler yaparız.				
29. Mahallemizi / semtimizi severim.	()	()	()	()
30. Keşke başka bir yerde yaşasaydım.	()	()	()	()
31. Ben iyi biriyim.	()	()	()	()
32. Bu kent / kasaba kötü insanlarla dolu.	()	()	()	()
33. Komşularımızı severim.	()	()	()	()
34. Yeterince arkadaşım var.	()	()	()	()
35. Keşke mahallemizde / semtimizde başka insanla olsaydı.	()	()	()	()
36. Yaşadığım yeri seviyorum.	()	()	()	()



KİŞİSEL BİLGİ FORMU**1)Cinsiyetiniz**

A)kızB)erkek

2)Yaşınız

A)17 B)18 C) 19 D)diğer

3)Kaç kardeşiniz var?

A)Kardeşim yok B)1 kardeşim var C)2 veya 3 kardeş D)4 veya daha fazla

4)Doğum sırasına göre kaçınıcı çocuksunuz?

A)ilk B)ortanca, ortancalardan biri C)son

5)Annenizin öğrenim durumu nedir?A)Okuma yazma bilmiyor B)ilkokul mezunu C)ortaokul veya lise
D)Yüksekokul mezunu(üniversite)**6)Annemiz çalışıyor mu?**

A)Evet B)Hayır

7) Babanızın öğrenim durumu nedir?A)Okuma yazma bilmiyor B)ilkokul mezunu C)ortaokul veya lise
D)Yüksekokul mezunu(üniversite)**8) Babanız çalışıyor mu?**

A) Evet B)Hayır

9)Ailenizin ortalama aylık geliri?(.....TL dir)A)650 TLye kadar
B)651 TL-1200 TL
C)1201 TL -2000 TL
D)2001 -3000TL
E)3001 TL den fazla**10)Okulunuzun ismi nedir?**

.....Teşekkür Ederiz....

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp, genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi altlarındaki şıklardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

5. Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duymayı isterdim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Esra AKCAN

Yaşadığı Yer: Afyonkarahisar

E-posta Adresi: esrapdr2014@mynet.com

Lisans Mezuniyeti: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi-Eğitim Fakültesi-Eğitim

Bilimleri-Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

KATILDIĞI KONGRELER/EĞİTİMLER

2.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi

1.Ulusal Klinik Hipnoz Kongresi

Aile Danışmanlığı Eğitimi

Evlilik ve Çift Terapisi Eğitimi

Boşanma Terapisi Eğitimi

Cinsel Terapi Eğitimi

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi

Temel Hipnoz Teknikleri Eğitimi

EMDR Eğitimi

Oyun Terapisi Eğitimi

NLP

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi

Diksiyon Eğitimi

Beden Dili Eğitimi

Etkili İletişim Eğitimi

0-18 Yaş Aile Eğitimi

Wisc-r Zeka Testi Eğitimi

Wais Zeka Testi

Standford Binet Zeka Testi

Projektif Testler Eğitimi

Objektif Testler Eğitimi

Akıl ve Zeka Oyunları Eğitimi

MMPI Eğitimi

Bütüncül Psikoterapi Teorik Eğitimi (devam ediyor)

