

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMUNUN
ÖZGÜVEN İLE İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Aysel CEYLAN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Aysel CEYLAN

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven İle İlişkisi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 2017

SAYFA SAYISI : 90

TEZ DANIŞMANLARI : Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

DİZİN TERİMLERİ : Özgüven, Benlik, Benlik Sunumu, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu

TÜRKÇE ÖZET : İnsan yaşamının her anında önemli olan bireyin kendi kapasitesine olan inancı yani özgüven, ergenlik döneminde de etkisini sürdürmektedir. Bireyin özgüven derecesi, benliğin davranışsal boyutu olan benlik sunumunu da etki etmektedir. Bu çalışmanın amacı lisede öğrenim gören ergenlerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektedir. Araştırmada ayrıca ergenlerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeylerinin, fiziki görünüm algısı, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, ekonomik gelir durumu algısı, ebeveyn tutumları algısı ve akademik başarı algıları açısından nasıl farklılaştığı incelenecektir. Araştırma 215 ergenden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Elde edilen bulgulara göre mükemmeliyetçi benlik sunumu ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ

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

Aysel CEYLAN



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMUNUN
ÖZGÜVEN İLE İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Aysel CEYLAN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

İSTANBUL – 2017

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.

Aysel CEYLAN

.....\.....\2017



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

Aysel CEYLAN' ın Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven İle İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Üye _____

Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ
(Danışman)

Üye _____

Üye _____

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../ .../ 2017

İmzası

Doç. Dr. Ragıp Kutay Karaca

Enstitü Müdürü

ÖZET

Özgüven, Türkiye' de ve diğer ülkelerde çocuk ve ergenlerin sosyal, bilişsel ve akademik olarak gelişmesinde önemli etki etmektedir. Bununla beraber çocuğun veya ergenin benlik gelişimi için özgüven derecesinin normal veya yüksek olması ergenin gelişimi için vazgeçilmezdir. Normal veya yüksek özgüvene sahip olan ergenler benlik kazanma süresinde kendisine çeşitli sorular yönlendirecek ve bu soruları da gerçek benlikleri doğrultusunda doğru cevaplandırarak kendilerini topluma oldukları gibi sunacaklardır. Bu durumun tersi olan düşük özgüvenli ergenler ise kendilerini olduğundan farklı algıladıkları için çevrelerine de kendisinde sahip olmadığı özelliklere bürünerek sahte benlik sunacaklardır.

Bu çalışmanın amacı, lisede öğrenim gören ergenlerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeylerinin, fiziki görünüm algısı, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, ekonomik gelir durumu algısı, ebeveyn tutumları algısı ve akademik başarı algıları açısından nasıl farklılaştığı incelenecektir. Çalışmada, İstanbul İli' nde, Zeytinburnu İlçe' sinde öğrenim gören 215 Anadolu lisesi öğrencilerinden oluşmaktadır. 107'si kız ve 108'i erkek öğrenciden oluşan öğrenciler 14 ile 16 yaş arasındadır. 104'ü lise birinci, 71'i lise ikinci ve 40'ı lise üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri bilgi toplama formu aracılığıyla belirlenmiştir. Öğrencilere özgüven ve ergenlerden mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği uygulanmıştır. Özgüven Ölçeği, 33 maddeden ve iç özgüven şeklinde iki alt boyuttan oluşan beş seçenekli bir derecelendirme içermektedir. Diğer bir ölçek olan Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik sunumu Ölçeği 18 maddelik ve üç alt boyutlu(Mükemmeliyetçi öz- yükseltme, Hatanın gizlenmesi, Hatanın söylenmemesi) bir ölçme aracıdır. Çalışma verileri değerlendirilirken Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 0, 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmada elde edilen veriler; öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.25$, $p < .01$). Sonuçlar, literatüre dayalı olarak tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmacılara katkıda bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Benlik, Benlik Sunumu, Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu

SUMMARY

Self- confidence has an important impact on social, cognitive and academic growing of children and adolescents in Turkey and other countries. With this fact, having a high level of self- confidence is irrevocable for self- growing of children and adolescents. The adolescents, have a normal and high self- confidence, will represent themselves to society as their own with asking themselves various questions and reply these questions rightly in a way of their own real ego during self- growing. Contrary, have a low self- confidence ones will represent to community fake egos with playing the role of specialties which they do not have because of perceiving themselves more different than they are.

The purpose of this study is to analyze the relationships between the level of self- confidence and perfectionist self- presentations of adolescents who have training in high- school. Also how the level of self- confidence and perfectionist self- presentations of students differentiate will be analyzed in a way of physical appearance sense, sexuality, class level, age, situation of economical income sense, parent attitudes sense, academically success sense. This study consist of 215 high school students train in Zeytinburnu Zühtü Kurtulmuş Anatolian High School. 107 of them are female and 108 of them are male who are between 14 and 16 ages. 104 students train in first class, 71 in second class and 40 in third class.

Socio- demographic characteristics of the students have been determined with information gathering form. Self- confidence and perfectionist self- presentations in adolescents scale have been applied to students. Self- confidence scale includes a rating system with five choice consist of two subdimension as 33 clauses and internal self- confidence. Other scale- perfectionist self- presentations in children and adolescents- is a rating tool has three subdimension as perfectionist self- sublimation, covering faults and not telling of faults. In the evaluation of results, correlation analysis is used. Results are evaluated in 0, 95 confidence interval and $p < 0, 05$ confidence interval and $p < 0, 05$ significance level.

Results of this study Show negative way and meaningfully relationship between level of self- confidence and level of perfectionist self- presentation ($r = - 0, 25$, $p < 0, 01$). The results are discussed as based upon literature and contributes to studies in the future.

KEY- WORDS: Self- Confidence, Ego, Self- presentation, Perfect Self- presentation.

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
SAYFA	X
ÖNSÖZ	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	7
ÖZGÜVEN KAVRAMI	7
1.1. Özgüven ile İlişkilendirilmiş Kavramlar:.....	7
1.1.1. Benlik:.....	7
1.1.2. Öz Değer:.....	7
1.1.3. Benlik Saygısı:.....	8
1.1.4. Öz- Yeterlilik:.....	9
1.1.5. Çekingenlik:.....	10
1.1.6. Alınganlık:.....	10
1.1.7. Kararsızlık:.....	10
1.2. Özgüvenin Tanımları:.....	11
1.3. Özgüven Düzeylerine Göre Bireylerin Göstermiş Olduğu Tutumlar:.....	18
1.3.1. Düşük Özgüvene Sahip Bireyler:.....	18
1.3.2. Yüksek Özgüvene Sahip Bireyler:.....	20
1.4. Özgüven Oluşumu ve Oluşumunu Etkileyen Faktörler:.....	21
1.4.1. Ebeveyn Tutumları:.....	22
1.4.2. Ebeveyn Boşanması veya ölümü:.....	28
1.4.3. Akademik Başarı:.....	29
1.4.4. Okul ve Öğretmen:.....	30
1.4.5. Sorumluluk duygusu:.....	30
1.4.6. Fiziksel Görünüm:.....	31
1.4.7. Arkadaş İlişkileri:.....	31
1.4.8. Zeka:.....	32
1.4.9. Ceza:.....	32
1.5. Ergenlerin Gelişim Özellikleri ve Özgüven:.....	33

1.5.1.	Ergenliğin Tanımlanması:	33
1.5.2.	Özgüvenin Ergenlik dönemindeki Gelişimi:	33
1.6.	Ergenlerde Kişiler Arası Güven Duygusu:	34
1.7.	Özgüven Kavramına Yönelik Geliştirilmiş Kuramlar:	35
1.7.1.	Erikson' a Göre Özgüven:	35
1.7.2.	Adler' e Göre Özgüven:	36
1.7.3.	Freud' a Göre Özgüven:	38
1.7.4.	Keren Horney' a Göre Özgüven:	39
1.7.5.	Rogers' a Göre Özgüven:	40
1.7.6.	Rosenberg' e göre Özgüven:	41
1.7.7.	Eric Fromm' a Göre Özgüven:	41
1.7.8.	Cooley' e Göre Özgüven:	42
1.7.9.	Coopersmith' e Göre Özgüven:	42
1.7.10.	Harry Stack Sullivan' a Göre Özgüven:	43
İKİNCİ BÖLÜM	45
BENLİK, BENLİK SUNUMU VE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMU KAVRAMLARI	45
2.1.	Benlik:	45
2.2.	Benliğin Oluşması ve Gelişmesi:	46
2.3.	Benlik Kavramına Yönelik geliştirilmiş Kuramlar:	47
2.3.1.	Maslow Benlik Kuramı:	47
2.3.2.	Willam James Benlik Kuramı:	49
2.4.	Benlik Sunumu:	50
2.5.	Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu:	52
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	56
YÖNTEM	56
3.1.	Araştırmanın Modeli:	56
3.2.	Araştırmanın Örnekleme:	56
3.3.	Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları:	56
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu:	56
3.3.2.	Özgüven Ölçeği:	57
3.3.3.	Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği:	57
3.4.	İşlem ve Veri Analiz Teknikleri:	58
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	59
BULGULAR	59
TARTIŞMA	71

SONUÇ	82
KAYNAKÇA	85
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-



TABLolar LİSTESİ

	SAYFA
Tablo 1 Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasındaki korelasyon tablosu	59
Tablo 2 Öz-güven seviyeleri açısından ergenlerin cinsiyet farklılıklarının karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	59
Tablo 3 Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ergenlerin cinsiyet farklılıklarının karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	60
Tablo 4 Öz-güven açısından dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin dış görünüm algısına göre karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	60
Tablo 5 Mükemmeliyetçi benlik sunumu açısından dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin dış görünüm algısına göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	61
Tablo 6 Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	61
Tablo 7 Öz-güven seviyeleri yönünden yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	62
Tablo 8 Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	62
Tablo 9 Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri açısından yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	63
Tablo 10 Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	63
Tablo 11 Öz-güven seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	63

Tablo 12	Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	64
Tablo 13	Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	64
Tablo 14	Öz-güven seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	65
Tablo 15	Öz-güven seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	65
Tablo 16	Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	66
Tablo 17	Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	66
Tablo 18	Öz-güven seviyeleri yönünden gelir durumları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	67
Tablo 19	Öz-güven seviyeleri yönünden gelir durumları farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	67
Tablo 20	Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden gelir seviyeleri farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	68
Tablo 21	Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden gelir seviyeleri farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	68
Tablo 22	Öz-güven düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri	69
Tablo 23	Öz-güven düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans	69

analizi tablosu

Tablo 24 Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri 70

Tablo 25 Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu 70



EKLER LİSTESİ

EK- A: Kişisel Bilgi Formu

EK- B: Özgüven Ölçeği

EK-C: Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği

EK- D: Tez için izin formu



ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil 1: Bireyde özdeğerin döngüsü	8
Şekil 2: Özgüvenin Merkezi Özelliği	13
Şekil 3: İç ve Dış Özgüveni İfade Eden Davranış Şekli	17
Şekil 4: Düşük Özgüven Etkileşimleri	19
Şekil 5: Maslow' un insan güdülerinin piramidi	48



ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca içtenlikle sorularımı yanıtlayan, bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ' ye teşekkürlerimi sunarım.

Bütün tez aşamalarımda moral ve desteğini esirgemeyen çalışma arkadaşlarıma, okulunda ölçeklerimi uygulamama izin veren ve bu konuda çok yardımcı olan Necip Fazıl POYRAZ' a, soruları samimi ve doğru yanıtlayan öğrencilere, ölçekteki verilerimi analiz etmemde yardımcı olan canım kuzenim ve arkadaşım Şükriye KÜÇÜKHÜSEYİN' e, başım her sıkıştığında çekinmeden aradığım, ilgisini esirgemeyen sevgili meslektaşım Psk. Kübra ÖZTÜRK' e, yardımları için çok ama çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu sürecimde de yanımda ve en büyük destekçim olan aileme özellikle babam Nazmi CEYLAN' a, zorlandığımda 'sen yaparsın abla' diyen sevgili kardeşim Miray CEYLAN' a ve kaygılarımı sabırla dinleyen, beni her konuda olduğu gibi bu konuda da rahatlatan, desteğini her zaman hissettiğim Aydın OKAN' a minnettarım.

GİRİŞ

Geçmişten günümüze birey, sosyal çevresi ile karşılıklı iletişim ve etkileşim halindedir. Bireyin çocukluk dönemindeki sosyal çevresi (anne, baba, bakıcı veya iletişim kurduğu komşuları, akrabaları) benliğin temelini oluşmasında ve şekillenmesinde etkin rol oynadığı gibi daha sonra da bireyin tutum ve davranışları toplumun normlarına etki etmektedir. Bu nedenle kendine güven bireyler yetişmesi için bireyin çevresinde kendine güvenen bir aile, kendine güvenen bir toplum olması gerekir.

Bireyin dünyaya geldiği anda başlayan ve yaşamın her anındaki durumlarda, olaylardan algıladığı, hissettiği, düşündüğü, öğrendiği her mevzularda özgüvenin yani kendine dair olumlu düşüncenin, hissetmenin etkisi vardır. Özgüven için bireyin çocuk, ergen, yetişkin olup olmaması önemli değildir. Önemli olan nokta bireyin kendine dair olumlu farkındalığının ve inançlarının olmasıdır. Çünkü her bireyin kendisini yetkin görmeye, hissetmeye ve bu yetkinlik halini gösterme, hissettirmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç durumu bireyde sahip olduğu kapasitesini kullanma isteğini ve kullandığı kapasitenin seviyesini belirlemektedir. Bu seviye aslında bireyin özgüven olgusunun seviyesidir.

Okullarda özellikle lise dönemindeki ergenlerde özgüven problemi olduğu bilinmekte ve ergenin sağlıklı bir kimlik oluşturması için öncelikle özgüven olgusunun geliştirilmesi büyük önem teşkil etmektedir. Ergenin kimliğini ve benliğini oluşturduğu bu evrede özgüvenin geliştirilmesi hayati öneme sahip olmaktadır. Günlük yaşamda da kendine güveni eksik olan ergenler duygusal, sosyal, akademik alanlarda zorluk yaşamaktadırlar. Bireyler çekingen, ürkek, kırılabilir, hassas, yeni deneyimleri denemekten endişe duyan, arkadaş kurmakta ve sürdürmekte zorluk yaşayan, sosyal aktiviteleri gereksiz yük olarak gören karakteristik özellikler taşımaktadırlar.¹ Kendine dair inancı yüksek olan ergenler ise okulda veya bulunduğu diğer sosyal alanlarda kendine olan güvenini belli ederek, yeteneklerine ve potansiyellerine güvenmektedir. Bu güven duygusu da beraberinde ergene okul, aile\ arkadaş ilişkilerinde başarı ve artılar kazandırmaktadır.

Araştırmanın ikinci konusu olan mükemmeliyetçi benlik sunumu ise ergenin çocukluktan beri oluşturmaya ve şekillendirmeye çalıştığı benliğini olduğundan farklı bir biçimde çevresindekilere sunmasıdır. Bu sunma biçimi öznel olup, bireyin gerçek

¹ İsmail Çelik, *Orta Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Afyonkarahisar Örneği*, İşletme Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, İstanbul, 2014, s. 2, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

benliğini saklayıp mevcut benliğini idealize ederek, davranışlarını, duygularını, düşüncelerini kontrol altına alarak topluma yanlı yani mükemmeliyetçi yansıtmadır.

Araştırmalarda bu mükemmeliyetçi benlik sunumunun ergenlikte daha fazla görüldüğü, ergenlikle beraber bu sunuş biçiminin kalıplaştığı ve bireyin hayatı boyunca kendi benliğini olduğu gibi sunmadığı ya da sunmak istemediği saptanmıştır.

Bazen birey sunduğu rollerine kendini fazla kaptırarak gerçek benliğinden uzaklaşabilmektedir. Yani gerçek benliğiyle ideal benliği arasındaki farklı uzaklaştırmaktadır. Bu durum bireye başta kaygı vermekte fakat zamanla bu sunuş biçimine alışmakta hatta bu durum bireyin hoşuna gitmektedir. Ayrıca, birey kendisini mükemmel sunarken çevresindekileri kandırmak amacıyla yalan söyleyebilmekte, daha büyük eylemlerde bulunabilmektedir. Bu durumda mükemmeliyetçi benlik sunumunun ciddi sonuçlar doğurduğunu göstermektedir.

Mükemmeliyetçi benlik sunumunun içinde yer alan benlik sunumu kavramına literatürde izlenim yönetimi de denilmektedir. Bu araştırmada daha çok benlik sunumu kullanılmasına karşın bazı yerlerinde izlenim yönetimi kavramı da kullanılmıştır.

Son yıllarda ülkemizde özgüven kavramı ile ilgili yapılmış olan çalışmalarda özgüven ile ilişkilendirilmiş birçok faktör incelenmiş fakat mükemmeliyetçi benlik sunumu ile özgüven arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi incelenerek literatüre katkı sağlanacaktır. Araştırmaya özgüveni düşük olan ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun yüksek olacağı varsayımına dayalı olarak başlanmıştır.

Araştırmada ergenin özgüveni ve mükemmeliyetçi benlik sunumları cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kendini akademik başarı açısından nasıl gördüğü, genel olarak fiziki görünümünden memnun olup olmadığı, anne baba tutumları, gelir düzeyi boyutlarıyla incelenmiştir. Bu çerçevede öğrenciler ile yüz yüze görüşülmüş, formları ve ölçekleri doldururken yanlarında bulunulmuştur.

Araştırmada ilk olarak özgüven kavramıyla ilişkili olan kavramların tanımları yer verilerek, daha sonra özgüven olgusunun tanımları, özgüvenin oluşumu ve gelişimi, özgüveni etkileyen etkenleri, belirli ekollere bağlı olan düşünürlerin özgüven ile ilgili kuramları ele alınmıştır. Daha sonra ise benlik kavramının tanımı, benlikle ilgili kuramcılarının görüşleri, mükemmeliyetçi benlik ve benlik sunumuyla ilgili tanımlar

ve açıklamalara yer verilmiş olup araştırmada yer alan veriler değerlendirilmiş, tartişma bölümünde, çalışmada ulaşılan bulgular ortaya konmuştur.

Problem:

Bu çalışmanın problemi; Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu ile zgven düzeyleri arasında demografik değişkenler açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri:

Mükemmeliyetçi benlik sunumu ile zgven arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Erkek ve kız öğrenciler arasında zgven düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

Erkek ve kız öğrenciler arasında mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrenciler arasında zgven açısından fiziki durum algısına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrenciler arasında mükemmeliyetçi benlik sunumu açısından fiziki durum algısına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin yaş aralıklarına göre zgven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin yaş aralıklarına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre zgven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin ebeveyn tutumlarına göre zgven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin ebeveyn tutumlarına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin gelir durumlarına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin gelir durumlarına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin akademik başarı algılarına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin akademik başarı algılarına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Amacı:

Bu çalışmanın amacı, lisede öğrenim gören ergenlerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeylerinin, fiziki görünüm algısı, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, ekonomik gelir durumu algısı, ebeveyn tutumları algısı ve akademik başarı algıları açısından nasıl farklılaştığı incelenecektir.

Önem:

Ergenlik dönemi insanın gelişim evrelerinde ara dönem olarak adlandırılmaktadır. Birey, çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım atar iken kendi benliğini oluşturması, mevcut kapasitesini farkına varması ve bu kapasitesine inanması gerekmektedir. Kendine dair oluşturduğu inancı, bireyin benlik oluşumuna olumlu yönde yansıdığından ergenlik döneminde geliştirilen ve tamamlanan özgüven ergen için çok daha önemli hale gelmektedir. Ayrıca benliğin davranışsal boyutu olan benlik sunumu da gene ergenlik döneminde daha çok topluma yansıtıldığından, ergenin gerçek benliğini mi? Yoksa mükemmeliyetçi benliğe bürünüp ideal benliğini mi? Yansıttığının araştırılması ergeni anlamada önemli katkı sağlayacaktır.

Bu araştırma, ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisini incelemektedir. Türkiye’ de özgüven kavramıyla ilgili pek çok çalışma olsa da mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilişkilendirilmesine rastlanmamıştır. Bu çalışmanın alana katkı sağlaması düşünülmektedir.

Sınırlılıklar:

1. Araştırma 2016-2017 öğrenim yılı 1. Dönem okula devam eden, İstanbul İl' inde Zeytinburnu İlçe' sinde, Anadolu lisesinde öğrenim gören 215 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlıdır. Araştırmanın amacı ve gizlilik durumu anlatılarak katılımcıların izni doğrultusunda ölçek uygulanmıştır. Ölçek uygulanır iken güvenli bir sonuç elde etmek amacıyla katılımcıların samimi ve doğru cevap vermeleri için uygun ortam sağlanmaya çalışılmıştır.
2. Günümüzde psikolojik araştırmalar farklı bilimsel yöntemler ile test edilmektedir. Bu araştırmanın konusu olan özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu kavramları, ergenler için mükemmeliyetçi benlik sunumu ölçeği ve özgüven ölçeğiyle ölçülmektedir. Araştırma bu ölçekler ile sınırlı olup, elde edilen bulguların genellenebilirliği yapılacak olan çalışmalarda örneklem benzerliğine bağlıdır.
3. Bu araştırma araştırmada kullanılan istatistik yöntemleriyle sınırlıdır.
4. Araştırma 2016- 2017 yılına ait bilgi ve bulgular ile sınırlıdır.

Varsayımlar:

1. Araştırmaya katılanların Özgüven ve Mükemmel Benlik Sunumu Ölçeğindeki soruları durumlarını içten ve tam yansıtacak şekilde objektif olarak doğru yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ilgili özelliği geçerli ve güvenilir biçimde ölçtüğü varsayılmıştır.

Tanımlar:

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıdaki gibidir:

Özgüven:

Özgüven; insanın içinde hissettiği ve daha sonra etrafına yansıttığı güven duygusudur. Bu güven duygusu kendine, diğer insanlara, hayata veya geleceğe olabilir. Özgüven duygusu, daha kolay ve soğukkanlılıkla karar vermemizi, insiyatif

almamızı, harekete geçmemizi, değişmemizi veya iletişim kurmamızı ve kendimizi göstermemizi sağlar.²

Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu:

Bireyler günlük iletişimlerinde çevrelerindeki diğer bireylere karşı bir sunum icra ederler ve burada sunulan benlik idealize edilmiş, belli yönleri vurgulanmış, başkalarının gözünde olumlu intiba uyandırmaya yönelik bir sunumdur.³ Bu benlik sunumuna mükemmeliyetçi benlik sunumu denilmektedir.



² Matthew Mckay ve Patrick Fanning, **Özgüven**, Çev. Fatoş Gaye Atay, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2016, s. 12.

³Habibe Gözde Şahan, **Lokasyon Bazlı Sosyal Ağlar Aracılığıyla Selektif Benlik Sunumu**, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013, s. 10, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

BİRİNCİ BÖLÜM

ÖZGÜVEN KAVRAMI

1.1. Özgüven ile İlişkilendirilmiş Kavramlar:

1.1.1. Benlik:

Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin, düşüncelerinin toplamı, bireyin kendini tanıma, anlama ve bireyin kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirme biçiminden oluşmaktadır.⁴

Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir.⁵

Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki yargılarından oluşmaktadır. Benlik, bir kimsenin çeşitli özelliklerinin kendisinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin tümü, kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlanır.⁶

Literatürde ben, benlik, kişilik eş anlamlı olarak kullanılabilir. Benlik veya kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.⁷

1.1.2. Öz Değer:

Öz değer, insanın bilinçli veya bilinç olmadan, dolaylı ya da doğrudan kendine biçtiği değerdir. Öz değer genel bir duygudur. Hayatın çeşitli alanlarında, bireyin kendisine duyduğu saygının toplamından oluşur.⁸

Öz değer, insanın kendisine yakıştırdığı nitelikler ve bu niteliklerden çıkarttığı sonuçtur. Bireyin kendisi hakkındaki duyguları ve görüşleridir. Bu nitelikler bireyle ilgili olumlu nitelikler ise bireyin öz değeri artar. Fakat birey kendisine olumsuz nitelikler yüklüyor ise, bireyin öz değeriyle ilgili sorunları vardır.⁹

Öz değer bireyim yaşam döngüsü içerisinde soyut halindeyken daha sonra somut hale gelebilmektedir. Bu döngü sonunda, bireyin temel öz değerinde artma ya da azalma meydana gelebilmektedir.

⁴ Hatice Yiğit, *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikler Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010, s. 7, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

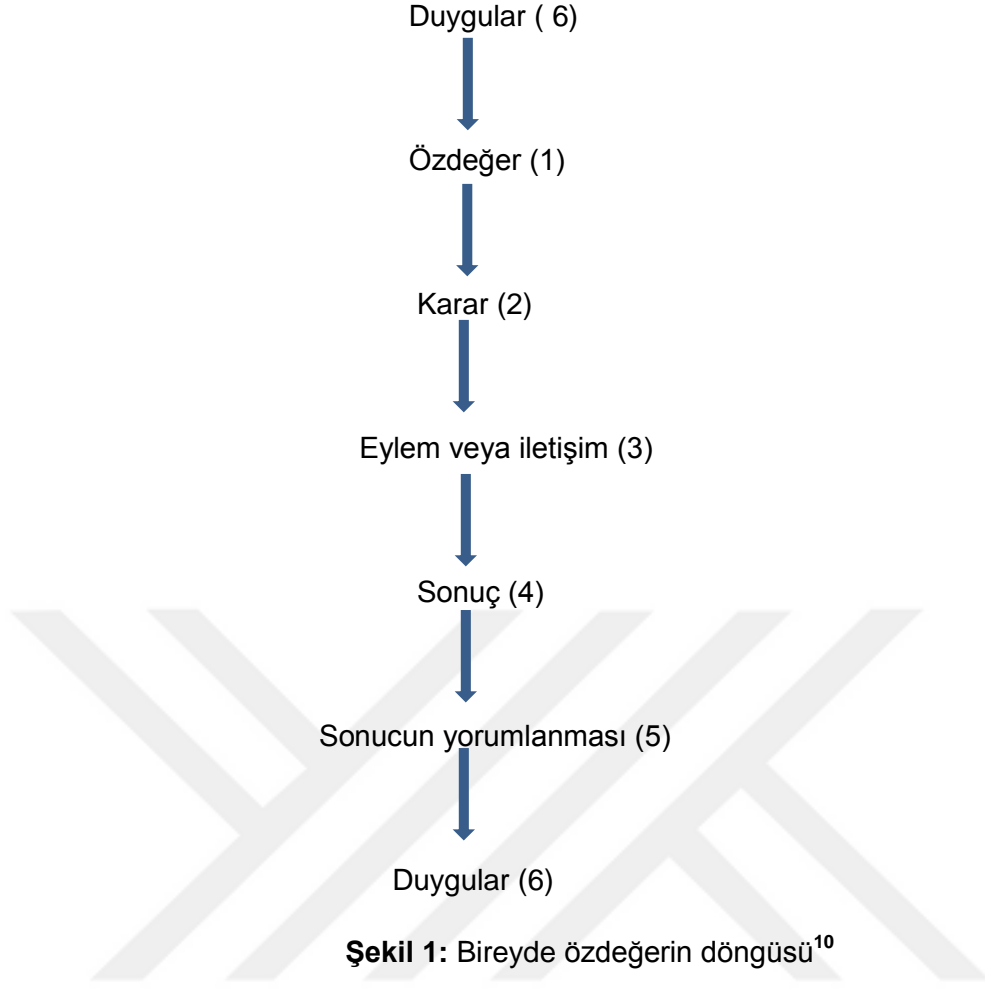
⁵ Yiğit, a.g.e., s. 7.

⁶ Özlem Sarıyüce Körükçü, *Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri ile Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004, s. 4, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

⁷ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2011, s. 404.

⁸ Patrice Ras, *Özgüven*, Çev. Belgin Çınar, Akılçelen Kitaplar, Ankara, 2015, s. 12.

⁹ Ras, a.g.e., s. 16.



Şekil 1: Bireyde özdeğerin döngüsü¹⁰

Bireyin kendini sevmesi duyguları ile kendine güvenmesi ise eylemleri ile ilgilidir. Kendini sevme ve kendine güvenme, özdeğeri destekler ve ayakta tutar. Bu iki alanda ortaya çıkacak eksiklikler ise özdeğeri aşağı çeker.¹¹

1.1.3. Benlik Saygısı:

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip beğenilmemesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı benliğin duygusal yanıdır. Kişinin kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur.¹²

Benlik saygısı, değişik terimlerle ifade edilmektedir. Self-esteem, self-respect, self- regard karşılığı olarak kullanılmayan yanı sıra Türkçe’deki kavramsal

¹⁰ Ras, a.g.e., s. 18.

¹¹ Ras, a.g.e., s. 44.

¹² Sarıyüce Körükçü, a.g e., s. 7.

karşılığı benlik saygısı, öz saygısı, özdeğerlilik duygusu olarak ifade edilebilmektedir.¹³

Benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.¹⁴

Benlik saygısının duygusal, bilişsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya kayabilme, başarma, beğenir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdendir.¹⁵

1.1.4. Öz- Yeterlilik:

Öz- yeterlilik, bireyin karşılaştığı işi başarma yeterliliğine sahip olmasıyla ilgili algısıdır. Öz- yeterlilik algısı, bireyin hangi aktivitelerde yer alacağı, bir durum karşısında ne kadar çaba sarf edeceğini, bir durum içerisinde yer alma durumundaki duygusal tepkileri etkileyen yargıdır. Bununla beraber algılanan öz- yeterlilik bireyin verilen işleri düzenleme ve yapmasına yönelik yargısıdır.¹⁶

İnsanın ilerde karşılaşacağı durumları idare edebilmek için gereken hamlelerin kaynaklarını düzenleyip hayata geçirebilme yolunda kendi kapasitesine olan inancıdır.¹⁷

Özyeterlilik inancı bireyin nasıl hissettiğini, düşündüğünü, kendini nasıl motive ettiğini ve nasıl davranışta bulunduğunu etkiler.¹⁸

Özyeterlilik, bireyin sahip olduğu yeterliliklerini, bir görevin gereklerini yerine getirebilmek açısından kendini ne derecede yeterli gördüğü, özyeterlilik inancı olarak

¹³ Bülent Dilmaç ve Halil ekşi, Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, 1302- 1796, s. 1380.

¹⁴ Yiğit, a.g.e., s. 12.

¹⁵ Dilmaç ve Ekşi, a. g. e., s.281.

¹⁶ Banu Özevin Tokinan, *Motivasyon, Özgüven, Özyeterlilik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008, s. 48, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

¹⁷ Ersin Altıntaş, *Kuramdan Uygulamaya Özgüven*, Nobel Yayınevi, Ankara, 2015, s. 28.

¹⁸ Özevin Tokinan, a.g.e., s. 48.

tanımlanmaktadır. Bu inanç, bireyin yeterliliklerine dair yaptığı kapsamlı bir değerlendirme ve yargının neticesinde oluşur.¹⁹

Kişinin yeterlilikleri ile ilgili inancı özyeterlilik inancıdır. Bu nedenle birey için önemli bir güdüleyicidir. Bireyin hayatında birçok alanda başarının gerçekleşmesinde etkili olduğu görülmektedir.²⁰

1.1.5. Çekingenlik:

Çekingenlik bir kişilik özelliğidir. Çoğunlukla kişinin kendisi ile ilgili olumsuz duygularının bir sonucudur. Özgüven ve öz değer konularındaki eksikliklerden kaynaklanır. Başka bir ifadeyle özgüven ve öz değer toplamıdır.²¹

Çekingenlik, ergenlik döneminde daha da artarak kendini gösterir. Françoise Dolto bu durumu ' istakoz kompleksi' olarak tanımlamıştır. Ergenin biyolojik olarak hızlı değişim içinde olması ve bununla beraberin bedeninde büyüme yaşanırken, duygusal olarak çocukluktan kurtulamaması ergenin dengesini bozarak çekingenliğin oluşmasını ve olumsuz yönde gelişmesine neden olur. Yalnız bu çekingenlik hali zaman içinde yavaş yavaş azalır ve yetişkinliğe kadar tamamen geçebilir.²²

1.1.6. Alınganlık:

Alınganlık başka insanların tutum ve davranışlarından anlamlar çıkarmasıdır. Alınganlık özgüveni yetersiz, benlik saygısı düşük, kuşkucu kişilerde daha sık görülür.²³

1.1.7. Kararsızlık:

Karar verme kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Bazı bireyler zor gibi görünen konularda hemen karar verip harekete geçebildikleri gibi bazı bireyler ise kolay konularda bile zorlanabilir. Karar vermek bilgi birikimi ve özgüven gerektirir. Özgüvenli kişi kolay karar vererek harekete gezmede kuşkulu davranmaz.²⁴

¹⁹ İsmail Çelik, *Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi Afyonkarahisar Örneği*, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014, s. 13 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

²⁰ Çelik, a.g.e., s. 13

²¹ Ras, a.g.e., s. 13.

²² Ras, a.g.e., s. 20.

²³ Özcan Gökner, *Özgüven Kazanmak*, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2015, s. 30.

²⁴ Altıntaş, a.g.e., s. 30.

1.2. Özgüvenin Tanımları:

İnsan yaşamını doğrudan etkileyen ve kişiliğin temel taşlarından olan özgüven son yıllarda hem ülkemizde hem yabancı ülkelerde oldukça fazla araştırmaya konu olan psikolojik kavramlardan biridir. Psikolojide özgüvenle ilgili çok fazla araştırılması ve araştıran kişilerin benimsedikleri ekol ve öznel teorileri özgüvenle ilgili çok fazla ve değişik özgüven tanımlarının oluşmasına neden olmuştur. Bu durum özgüven kavramının anlaşılması ve kavramsallaştırması açısından zorluklara sebebiyet vermiştir. Araştırmalar sonucunda özgüven kavramına algılanan yeterlilik, öz yeterlilik olarak da kavramsallaştırıldığı görülmüştür.²⁵

Özgüveni daha iyi betimleyebilmek için ‘ güven’ kelimesinin irdelenmesi gerekir. ‘ Güven’ kelimesinin Latincedeki karşılığı Fuducia’ dır. Güven; dürüstlüğe dayalı ilişkidir.²⁶ Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusudur.²⁷

Güven ve güvensizlik duygularının temelleri, bebeğin dünyaya gözlerini açmasıyla başlayan anne bebek yaşantısı zeminine dayalıdır. Kendisi ve çevresiyle ilgili en ufak farkındalığı olmayan korumasız, bağımlı bebek ağladığında sevgi ve ilgi görmesi güvenilir yerde olduğu algısını oluşturur. Bu algı bebekte tümgüçlülük denilen yani çocuğun dış dünyanın gerçekleriyle karşılaştıkça dünyada var olabilmek için birçok beceri geliştirmek zorunda olduğu duygunun zeminini oluşturur.²⁸ Bu duygu temelinde büyüyen çocuk eylemde bulunması gerektiği yerde çekinmeden eylemde bulunur. Özgüven dediğimiz kavramda bu güven duygusuyla oluşmakta ve gelişmektedir.

Yaşam döngüsü içerisinde bireylerin; güvende ve korkusuz olma, dünyada etkin ve başarılı olma, anne baba ve kendisi için önemli olan diğer insanlarca kabul edilme, olaylar veya durumlar karşısında iyi ve değerli hissetme gibi temel gereksinimleri vardır.²⁹ Yeterli özgüvene sahip olan kişiler bu gereksinimleri karşısında doyum sağlamakta, düşük özgüvene sahip kişilere göre daha başarılı olmaktadır.

²⁵ Ahmet Akın, Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2 (2007), 167- 177 s.168.

²⁶ Altıntaş, a.g.e., s. 1.

²⁷ http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58dfb9efef9169.49650101 Erişim Tarihi (30.03.2017)

²⁸ Altıntaş, a.g.e., s. 1.

²⁹ Mckay ve Fanning, a.g.e., s. 23.

Özgüven, psikolojik yaşamın temel öğelerinden biri, duygusal bir gerekliliktir.³⁰ Bireyin kendine olan inancıdır. İnsan gelişiminde kolay gelişebilen bir özellik olarak görülmesine karşın hayat boyu değişkenlik gösteren ve birçok özelliği içinde barındıran bir özelliktir. Doğuştan kazanılmayan, yaşam boyu öğrenilen ve geliştirilen özgüven; bireyin uğradığı fiziksel, bilişsel ve toplumsal değişikliklerle şekillenerek gelişimini tamamlamaktadır. Birey, yaşam boyu ne kadar olumsuzlukla sonuçlanan eylemlerde bulunur ise bireyin özgüveni o derecede zarar görmektedir.

Özgüven, bireyin kayıtsız, koşulsuz ve yaptığı hatalardan bağımsız olarak, kendisini doğuştan değerli bir varlık olarak kabul edilmesinden kaynaklanır. Bireyin kendisini iyi hissetmesi, tüm hatalarını onardıktan sonra değil, hatalarına rağmen değerli hissedilmesidir.

Özgüven, kişinin bedeni ve davranışlarıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir.³¹ Bu egemenlik durumunun varlığı ya da yokluğu, kişinin kendisine ve çevresine yönelik farkındalığı ve çevresiyle olan etkileşimlerinde en temel etkenlerin başında gelir. Burada kişinin içsel, benliğine yönelik algılamaları esastır.³²

Özgüven; kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, beğenir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel ve ruhsal özelliklerini kabul ve benimsemesidir.³³ Bireyin kendi benliğine duyduğu sevgi, beğeni, güven ve kabul neticesinde davranışta bulunmasıdır.³⁴ Çocuk bu güvenin temelini sıfır- altı yaş arasında ailesinden veya bakım veren kişilerin tutum ve davranışlarıyla oluşturur, oluşturduğu öz güvenini zamanla şekillendirir.

Özgüven; Bireyin kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olması, yeterli ve değerli olduğunu düşünmesi, kendisini tanıması ve olduğu gibi kabul etmesi anlamına da gelmektedir.³⁵ Kişilik ve özgüven arasında karşılıklı etkileşim söz konusudur. Çocukluktan itibaren, çevresel ve genetik kodlarımızın etkisiyle şekillenen kişiliğimiz özgüvenimizi de şekillendirir.

³⁰ Mckay ve Fanning, a.g.e., s. 1.

³¹ Gökner, a.g.e., s. 9.

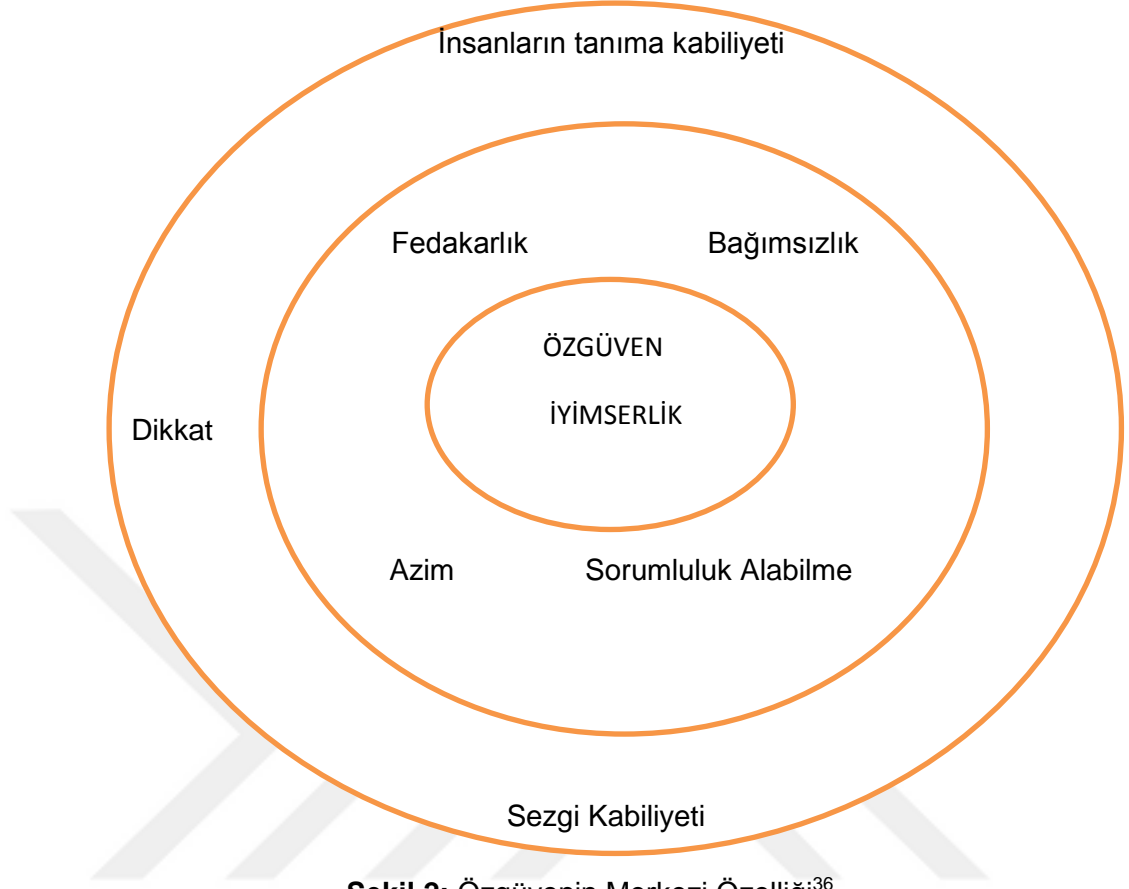
³² Gökner, a.g.e., s. 9.

³³ Yörükoğlu, 1986

³⁴ Nuray Baştan Aydın, **Kendinizi ve Çocuğunuzu Ne Kadar Tanıyorsunuz?**, Nakkaş Yayınevi, İstanbul, 2011, s. 30.

³⁵ Altıntaş, a.g.e., s. 39.

Özgüven merkezi bir özelliktir. Özgüvenin bu özelliğini Şekil 2 ' de gösterilmiştir.



Şekil 2: Özgüvenin Merkezi Özelliği³⁶

Özgüven yaşam boyu çeşitli faktörlerin etki etmesiyle oluşan ve gelişen bir olgudur. Yapılan araştırmalar özgüveni etkileyen en önemli faktörlerden birinin deneyimlerin olduğunu ve olumlu deneyimlerin bireyin kendine güven algısının güçlenmesini sağladığını göstermektedir.³⁷

Bireyin, toplum ve yaşamla olan ilişkilerini değerlendirirken kendini yeterli bulup bulmaması özgüveni oluşturur.³⁸ Bu yeterli bulup bulmama algısı çocukluktan yetişkinliğe kadar değişime uğrayan dinamik bir süreçtir. İnsanın gelişimini ve psikolojik sağlığı açısından son derece önemli olan bu kavram özellikle ergenlik döneminde tamamlanmaması veya eksik kalması durumunda bireyde yaratabileceği olumsuz kazanımlar ileride telafisi olmayan bilişsel algılara ve davranışlara yol açabilmektedir.

³⁶ Altıntaş, a.g.e., s. 8.

³⁷ S. Serap Kurbanoglu, Özyeterlilik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi, *Bilgi Dünyası*, 2004, Cilt: 4, 137- 152, s. 140.

³⁸ Oya Soner, Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki, *M.u. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2000, 12, 249-260, s. 250.

Özgüven; bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesidir. Bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması demektir.³⁹ İyi hissetme ve kendisiyle barışık olma durumu bilinçli veya bilinçsiz olarak kişinin davranışlarına yansır ve yaşamın her sahnesinde olumlu ya da olumsuz olarak kendini göstermektedir. Eğer kişinin kendisine olan ilişkisi olumlu, kuvvetli ise dış dünya karşısındaki etkileşimi o denli yüksek olur. Aksi halde kişide güvensizliğin açtığı boşluğu doldurmak çok güçtür. Bu boşluk ancak kişinin kendine olan güven duygusunun geliştirilmesiyle tamamlanabilmektedir.⁴⁰

Fizyolojik ve duygusal durumları insanların kendi kapasitelerini değerlendirirken kullandıkları detaylardır.⁴¹ Özgüven, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Bu olgu koşullara, konuma, duruma göre değişiklik gösterebilir. Statik yani durağan değildir. Bireyde yüksek veya düşük olabilir. Bireyin davranışlarını ve duygularını olumlu veya olumsuz olarak değiştirebilir.⁴² Pozitif duygular, özgüven duygusunu güçlendirirken, negatif duygular özgüven duygusunu zayıflatır.⁴³

Özgüven; bireyin bilişsel ve sosyal yetenekleri hakkında pozitif ve real bir anlayışa sahip olma durumudur. Özgüven eksikliği ise, kendinden şüphe duyma, pasif agresif tutum sergileme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere aşırı tepki gösterme, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu gibi kavramlarla tanımlanabilir.⁴⁴

Özgüven; insanın içinde hissettiği ve daha sonra etrafına yansıttığı güven duygusudur. Bu güven duygusu kendine, diğer insanlara, hayata veya geleceğe olabilir. Özgüven duygusu, daha kolay ve soğukkanlılıkla karar vermemizi, insiyatif almamızı, harekete geçmemizi, değişmemizi veya iletişim kurmamızı ve kendimizi göstermemizi sağlar.⁴⁵

Covington'a göre özgüven ise başarısızlıktan kaçınarak, başarılı olmaya eğilimi sağlayan, sosyal kabul ve değersizlik hissine karşı geliştirilen bir içsel

³⁹ Sezin Turan Başoğlu, *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007, s. 32(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

⁴⁰ Gökner, a.g.e., s. 9.

⁴¹ Kurbanoğlu, a.g.e., s. 141.

⁴² Turan Başoğlu, a.g.e., s. 32.

⁴³ Kurbanoğlu, a.g.e., s. 141.

⁴⁴ Pınar Sibel Kurtuldu, *İlköğretim okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri ile Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007, s.69, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁵ Ras, Çev. Çınar, a.g.e., s. 12.

ihtiyaçtır. Diğer bir ifadeyle özgüven, bir kimsenin bir olayın üstesinden gelmekteki yetisi ve başarısı olarak algılanmaktadır.⁴⁶

Feltz özgüveni genel bir özellik olmaktan daha çok belli bir aktiviteyi başarılı bir şekilde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç, kararlarına güvenmesi şeklinde tanımlamıştır.⁴⁷ Başka bir ifadeyle özgüven algısı bir vazifeyi gerçekleştirmek için lazım olan bilişsel, sosyal, duygusal, davranışsal becerileri düzenleme ve uygulamayı içerir.⁴⁸

James, özgüven kavramını formülleştirerek ortaya koymuştur. Bu formül;

$$\frac{\text{Hedefe ulaşmak}}{\text{Varılmak istenilen hedef}} = \text{Özgüven şeklinde.}^{49}$$

Ortaya çıkan denklem sonucunda bireyin yüksek veya düşük özgüvene sahip olduğunu göstermektedir. Kişi kendi başarılarını, varmak istediği hedeflerle karşılaştırırken aynı zamanda çevresindeki diğer kişilerin başarıları ile de karşılaştırır.⁵⁰

Özgüven ve koşullar birbiriyle dolaylı olarak ilişkidir. Benlik algısını ve özgüveni doğrudan etkileyen faktör kişinin düşünceleri ve düşünceleri yorumlama biçimidir. Her insanın kendisini eleştiren bir iç sesi vardır. Bu iç sesler yaşamdaki koşullara göre olumlu veya olumsuz olarak pekişebilirler. Özgüveni düşük kişilerin iç sesi daha acımasız ve konuşkandır.⁵¹ Bireyde iç sesin doğuşu, çocukluk çağından itibaren ebeveynlerin ve çevrenin çocuğu karşı eleştirilerinin başlamasıyla oluşur. Çocuk çevresinden duyduğu eleştirileri benliğinde içselleştirmektedir. Zamanla dış eleştiri uyarınları gelmese bile birey yanlış öğrenmeleri nedeniyle kendisini acımasızca eleştirir.⁵² Eleştirilerinde, kişinin değer yargılarını kullanarak ideal mükemmellekle karşılaştırarak, bireyin yaptığı her davranışta, söylediği her sözde bireyi değerlendirerek kişinin değersiz hissetmesini sağlar. İç sese göre birey hep iyi, güzel, başarılı, sevimli olmak zorundadır. Yaşamın her gününde benlik değerini

⁴⁶Bilge Kocaarslan, *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (2009), (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), aktaran, Okan Bilgin, *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2011, s. 25, (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).

⁴⁷ Akın, a.g.e., 170.

⁴⁸ Oral ve Dilmaç, a.g.e., s. 583.

⁴⁹ Kurtuldu, a.g.e., s.69.

⁵⁰ Dilmaç, a.g.e., s. 590.

⁵¹ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 17.

⁵² Mckay, Fanning, a.g.e., s. 116.

aşağı çekerek kendine karşı saldırgan, yıkıcı tarzda öz eleştirilerde bulunarak kişinin benliğini öyle olduğuna dair inandırmaya çalışır.⁵³ İçimizdeki bu ses, yaşanan olumsuz deneyimleri zihne getirerek karşılaşılan yeni durumlarda bile aynı olumsuz sonuca ulaşacağına dair algı oluşturur. Ancak birey, bu sesin iradesi varmış gibi hissetse de, iç sesin bağımsızlığı yalnızca yanılsamadır.⁵⁴ Üzüntü ve kaygı veren bu düşünceleri özgüveni düşük bireyler görmezden gelmek yerine hayatın odak noktasında tutarak dinlemeyi tercih etmektedir.

Özgüvenin dört temel kaynağı vardır. Bunlar; çocuğun anne babasıyla kurduğu duygusal ilişkisi, arkadaşlarıyla kurduğu arkadaş ilişkisi, okuldaki entelektüel düzeyi, toplumun kendisinden beklentileri olarak sıralanabilir.⁵⁵

Özgüvenin özü, kişinin kendisine olan sevgi duygusu ve bu duyguyla kendini algılaması, kabul etmesi, hoş görmesidir. Bu duygularla birey kendisinden beklentileri mantıklı olarak ulaşılabilir hedefler seçer ve kendini temelde iyi insan olarak görür. Bireyin kendine sevecenlik duymayı öğrendikçe, değerlilik duygusunu da sergilemeye başlar.⁵⁶ Bireyin kendisine ve başkalarına karşı sevecenlik hissedebilmeleri için kendisini ve başkalarını anlama için çaba sarf etmesi ve kabul etmesi gerekir.⁵⁷ Değerli olduğunu anlayan birey ilk olarak kendine sevecenlik duyar bu duygunun gelişmesiyle de özgüven oluşmaya başlar ve gelişir.

Özgüvenin en gerekli yapı taşları ise; bireyin öz inançlarıdır. Öz inançlar, bireyin dünyadaki değeriyle ilgili kendi temel gerçekleridir. Öz inançlar, bireyin ne derece değerli, güvenli, beceri sahibi, güçlü, kendine yeten ve sevilen biri olduğunu belirler. Öz inançlar, aynı zamanda bireyin ait olma duygusunu oluşturur. Öz inançlar çoğu zaman erken yaşanılmış travma ve yoksunluk nedeniyle değişime uğrar ve bozulur.⁵⁸ Öz inançlar özgüvenin temelidir. Bireyin neleri yapabileceğini neleri yapamayacağını ve çevresindeki olayları iç dünyasında nasıl yorumlayacağını büyük ölçüde belirler.⁵⁹

Özgüvenin çeşitli boyutları vardır. Birinci boyutu, sevilebilir olma duygusudur. İkinci boyutu ise yeterli olma duygusudur. Mücadeleden ürkmeye, başarısız olmaktan korkmaya, hata yapmaktan çekinmeye, mükemmeliyetçi tutuma sahip olma yeterli olma

⁵³ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 17.

⁵⁴ Mckay, Fanning, a.g.e. s. 19.

⁵⁵ Dilmaç, a.g.e., s. 60.

⁵⁶ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 95..

⁵⁷ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 97.

⁵⁸ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 297.

⁵⁹ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 297.

duygusundan kuşku duyma göstergesidir.⁶⁰ Birbirinden bağımsız durumlarda eylemde bulunurken sürekli onay alma ve başkalarının isteklerine göre davranma durumu, 'herkes beni sevmeli' tarzındaki olumsuz otomatik düşüncelerin olması, başkaları tarafından sevilmediği hissine kapılması sevilebilir olma duygusunun zayıf olduğunun göstergesidir. Birey sevildiğini hissetmez ve yeterli olduğuna yönelik ailesinden, rol model aldığı kişilerden veya çevresindeki kişilerden pekiştirme almaz ise öz değer bilincinden yoksun olarak hayatını sürdürmeye çalışacaktır. Bu yaşam tarzını benimseyen birey yaşamdan tat alamaz hale gelebilir ve temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir.

Lindenfield özgüveni ikiye ayırmıştır. Bunlar; iç özgüven ve dış özgüvendir.

İç özgüven; bireyin algıladığı benliğiyle barışık, yeterli olduğuna dair duygu ve düşümleridir.⁶¹ Kendimizden memnun ve barışık olduğumuza dair inanç ve hissettiklerimizdir. İç özgüvene sahip olan bireyler, kendilerini tanır, sever ve yapabilir hedefler belirler, olumlu ve gerçekçi düşünür, yaşamdaki değişikliklere zamanında uyum sağlar.⁶²

Dış özgüven ise; bireyin benliğinden duyduğu olumlu duygularının sonucunda çevresine göstermiş olduğu tavır ve davranışlarıdır.⁶³ Başka bir deyişle dışarıya kendimizden emin bir şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.⁶⁴ Dış özgüveni olan bireyler diğer insanlarla olan iletişim ve etkileşimlerinde başarılıdırlar. Duygularını kontrol etmede ve ifade etmede son derecede başarılıdırlar.

İÇ ÖZGÜVEN	DIŞ ÖZGÜVEN
Kendini sevme	İletişim becerileri
Kendini tanıma	Kendini iyi ifade edebilme
Kendine açık hedefler koyma	Kendini ortaya koyabilme
Pozitif düşünme	Duygularını kontrol edebilme

Şekil 3: İç ve Dış Özgüveni İfade Eden Davranış Şekli⁶⁵

⁶⁰ Altıntaş, a.g.e., s. 47.

⁶¹ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 33.

⁶² Altıntaş, a.g.e., s. 5.

⁶³ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 34.

⁶⁴ Altıntaş, a.g.e., s. 5.

⁶⁵ Gael Lindenfield, **Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme**, Çev. Gülden Tümer, HYB Yayınları, Ankara, 1997 s.10-11.

1.3. Özgüven Düzeylerine Göre Bireylerin Göstermiş Olduğu Tutumlar:

İnsanı doğada bulunan diğer canlılardan ayırt eden temel özelliği kendinin ve çevresi hakkındaki farkındalığıdır. İnsan bu farkındalık sayesinde bir kimlik oluşturmak ister ve bu kimliği geliştirmek, şekillendirmek için çaba sarf eder. Süreç içerisinde oluşturduğu bu kimliğine değer kazandırır. Kazanılan kimliğin benimsenip benimsenmemesi veya sevilip sevilmemesi özgüveni ve derecesini belirler.⁶⁶

Özgüven duygusu çok farklı alanlarla ilgili olduğundan, bireylerin yüksek veya düşük dereceli özgüvenli olarak tanımlanması, kategorize edilmesi zorlaşmaktadır.⁶⁷

1.3.1. Düşük Özgüvene Sahip Bireyler:

Ergenlerin özgüven seviyeleri düşük veya yüksek olabilmektedir. Zayıf özgüven, ergenlerde bazı karakter özellikleri ile kendini göstermektedir. Bunlar; Fazlasıyla başkalarına bağımlı, karamsar, kaderci, aşırı mükemmeliyetçi bir kişilik yapısına sahiptirler. Yeni durumlar bireyde kaygı yaratmakta ve bu durumlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Kendini sürekli acımasızca eleştirmekte ve herkesi her durumda kendinden üstün görme eğilimi içindedir. Yalnız kalma isteği fazladır. Yakın ilişkiler kurmak istense bile bu ilişkileri kurmakta ve sürdürmekte zorluk çekmekte ve başkaları tarafından sevilmediği hissine kapılma durumuna sahiptirler. Yaşamları boyunca hayattan zevk alamama durumu olduğundan intihar düşüncesi akıllarının bir ucunda olup, yaşanan olumsuz durumlardan veya olaylardan sürekli suçluluk duyarak saldırganlık ve şiddetli davranışlar sergilemektedirler. Kendini önemseyemediğinden sürekli güven tazeleme ihtiyacı hissetmektedir.⁶⁸

Özgüveni düşük kişiler, kendilerini başarısız ve değersiz görür; reddedilme korkusu ile sevgi alışverişine giremezler. Günlük yaşamdaki problemleri çözmeyeceklerine inanır, devamlı çaresizliğin anksiyetesini hissederek bu anksiyete ile yaşarlar. Çevresindeki olaylardan çabuk demoralize olurlar.⁶⁹ Ayrıca bireyin sosyal çevresinden aldığı olumsuz izlenimleri ve yaşamış olduğu güvensizlik duygusu özgüven düzeyinin azalmasına sebebiyet vermektedir.⁷⁰

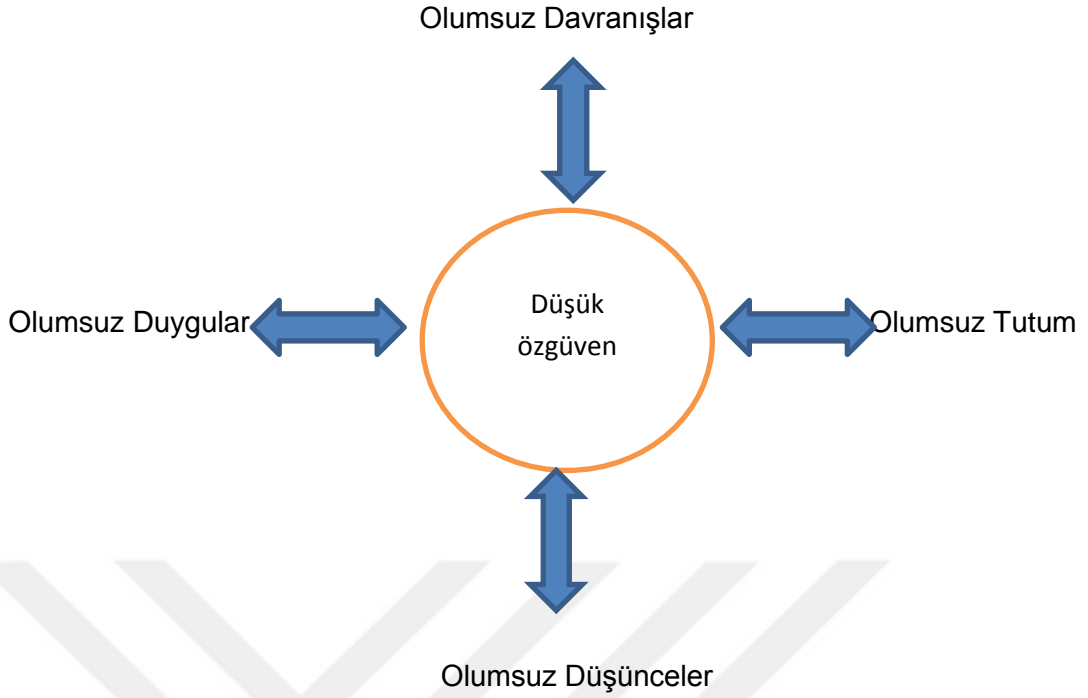
⁶⁶ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 67.

⁶⁷ Murat Akyıldız, Özgüven Duygusu Marka Bağımlılığını Gerçekten Arttırır mı?, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 2010, 10(3), 933- 953, s.935.

⁶⁸ Baştan Aydın, a.g.e., s. 38.

⁶⁹ Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s. 69.

⁷⁰ İsmail Eren Sekmen, *Turistlerin Özgüven Düzeyleri ve Destinasyonda Algıladıkları Riskler Arasındaki İlişki: Kuşadası Örneği*, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, 2016 s. 25, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).



Şekil 4: Düşük Özgüven Etkileşimleri ⁷¹

Şekilde gösterildiği gibi olumsuz davranışlar, olumsuz duygular, olumsuz tutumlar ve olumsuz duygular düşük özgüveni etkilediği gibi düşük özgüven de bireyin duygularını, düşüncelerini, davranışları ve tutumlarını etkileyerek kısır döngü halini alır.

Özgüven düzeyi düşük bireyler, güven düzeyi yüksek bireylerle iletişim halinde iken, kendi güvensizliğini daha çok farkına varırlar ve güvensizliklerini yansıtmamak için buldukları ortamlara girmeyerek kaçınma davranışları gösterirler. Ayrıca yine güvensizliklerini belli etmemek için kendilerini oldukları gibi göstermeyerek ideal benliklerine uygun davranışlar gösterirler. Ancak kısa sürede çevreleri tarafından bu yapay davranışları fark edilir.⁷²

Özgüveni düşük kişiler nesnel değerlendirmelere göre ne kadar başarılı olursa olsunlar kendilerini başarısız ve değersiz görürler. Kendini böyle hisseden kişiler kendi değer ve yargılarına güvenmedikleri için çabuk değişiklik gösteren inanç ve tutumları vardır. Başkalarına bağımlı olarak yaşamayı tercih ederler. Okula uyum sağlamada ve örgün eğitim sürecinde başarısız olmaktadır.⁷³

⁷¹ Özevin Tokinan, a.g.e., s.50.

⁷² Sekmen, a.g.e., s. 21.

⁷³ Soner, a.g.e., s. 250.

Özgüveni düşük birey, herhangi bir durum ile karşılaştığında tahammülü seçerler. Çünkü tahammül değişimden korkmak ve kabullenmek manasına gelmektedir. Bu yüzden özgüveni düşük olan kişilerde tahammül sık görülen kişilik örüntüsüdür. Bu nedenle kendi mutluluğu için çaba içerisine girmez ve hayatlarında kıskançlık duygusu hakimdir.⁷⁴

Bireyin yaşadığı çevreye karşı isteklerini dile getirmekte zorlanması düşük özgüvenin klasik bir göstergesidir. Bu zorluk bireyin temel değersizlik duygusundan kaynaklanır. Birey, kendi isteklerini elde etmeye hakkı olmadığı inancına sahiptir.⁷⁵ Bu nedenle de isteklerini yerine getirmek için çaba sarf etmez ve bu doğrultuda özgüveni gelişemez.

Rosenberg' in bulgularına göre de düşük özgüvenli bireylerde, yüksek özgüvenli bireylere kıyasla daha fazla nörotik eğilimler, sosyal ilişkilerde zorluk yaşama ve geleceğe yönelik başarı umudu yoksunluğunun olduğunu gözlemleyerek kuramında bahsetmiştir.⁷⁶ Özgüveni düşük bireyler her türlü bağımlılığa, sapkınlığa, suç işlemeye yatkın kişilikleri ile kendi mutlu gelişmelerine engel oldukları gibi toplum içinde de zararlı olmaktadır.⁷⁷

1.3.2. Yüksek Özgüvene Sahip Bireyler:

Yüksek özgüvene sahip olan ergenlerde görülen bazı nitelikler vardır. Bunlar; Özerklik duygusu gelişerek, kendi eylemlerinden sorumlusu olduğunun bilincinde olarak hayatına devam etmektedir. Terk edilme duygularına kapılmadan yaşamın geliş gidişlerine uyum sağlamaktadır. Doğrudan ve açık iletişim yolları kurarak, hem kendi duygularına hem de başkalarının duygularına karşı barışık olmak, korku ve suçluluk duygusuyla davranışlarını yönlendirmemektedir.⁷⁸ Ayrıca açık, içinden geldiği gibi doğal, iyimser, neşeli, hoşgörülü, cesaretli özelliklere sahiptir. İnsan ilişkilerinde başarılı, kendini olduğu gibi kabul ederek, eleştirilere açıktır. güçlü ve zayıf yönlerinin objektif olarak farkında olarak hayatı her yönüyle kabul etmektedir. Zayıflıkları güçlendirmek için fırsat kabul etmektedir.⁷⁹ Bununla beraber özgüveni yüksek bireylerin özgüveni düşük bireylere göre daha fazla risk alma eğilimindedirler.⁸⁰

⁷⁴ Sekmen, a.g.e., s. 21-22.

⁷⁵ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 187.

⁷⁶ Sekmen, a.g.e., s. 25.

⁷⁷ Soner, a.g.e., s. 151.

⁷⁸ Altıntaş, a.g.e., s. 5.

⁷⁹ Baştan Aydın, a.g.e., s. 35.

⁸⁰ Akyıldız, a.g.e., s. 940 2010.

Özgüveni yüksek ergenlerin öğrenmeye merakları vardır. Mücadeleye ilgi gösterir. Hem sosyal hem eğitim alanlarında kendine güvenir.⁸¹

Yüksek özgüven topluma uyum sağlamakta zorlanmayan, yaşanan sosyo kültürel bağlamına göre ' normal' olarak kabul edilen davranışların ön koşuludur. Özgüveni yüksek kişiler farklı düşüncelere, farklı deneyimlere hoşgörülü, sevecen, atılgan kişilik örüntülerine sahiptirler.⁸²

Bireyler kendi yargılarının doğruluğunun farkındadırlar ve bu yargılarına güvenmektedirler. Bu sebeple özgüven derecesi yüksek olan bireylerin ikna edilmeleri zordur. Özgüveni düşük bireylerin özgüveni yüksek bireylere kıyasla daha kolay ikna edilmelerine karşılık, bazı durumlarda savunmacı ve zor ikna edildikleri ileri sürülmektedir.⁸³

Özgüveni yüksek kişi, değiştiremeyeceği koşulları huzur içinde kabul eder, değiştirebileceği koşulları değiştirecek cesareti gösteren ve değiştirebileceği koşullarla değiştiremeyeceği koşulları ayırt edebilecek özelliğe sahip insandır. Hem kendisi hayattan zevk alır, hem de başkalarını mutlu eder.⁸⁴

Yapılan araştırmalara göre; özgüveni yüksek olan ergenlerin buldukları ortamda daha rahat eylemde buldukları, güçlükler karşısında daha dayanıklı ve kararlı oldukları, karşılaştıkları durumlarda daha az anksiyete duyarak istedikleri başarıya ulaştıkları gözlenmiştir.⁸⁵

1.4. Özgüven Oluşumu ve Oluşumunu Etkileyen Faktörler:

İnsanoğlu, doğuştan belirli genetik kodlarla dünyaya gelse bile farklı mental düzeyine ve bilişsel yeteneklere sahip olarak dünyaya gelir. Bu duruma annenin gebelik sırasındaki psikolojik durumu, beslenmesi, doğum anı ve doğum sonrasında yaşanan çeşitli durumların önemli rolü vardır. Ancak insan hiçbir zaman özgüvene sahip ya da özgüvenden yoksun bir birey olarak dünyaya gelmez.⁸⁶ Bu tamamen yetiştirilme tarzıyla yani anne babanın veya bakım veren kişinin olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarıyla ilgili bir durumdur.

Çocukların gelişim süreçlerinde belirli zaman dilimleri içinde belirli özellikler öne çıkar. Bazı özelliklerin öne çıktığı bu gelişim aşamalarına dönem denmektedir. Bu dönem sürecinde bazı uyarıcıların en güçlü etkiye sahip olduğu zaman dilimleri

⁸¹ Altıntaş, a.g.e., s. 51.

⁸² Soner, a.g.e., 251.

⁸³ Akyıldız, a.g.e., s. 940.

⁸⁴ Soner, a. g. e., s. 252.

⁸⁵ kurbanoglu, a.g.e., s. 145

⁸⁶ Gökner, a.g.e., s. 91.

vardır. Bu zaman dilimine de kritik dönem denmektedir.⁸⁷ Hayatın ilk yılında bebeğin kritik döneminde psikososyal görevi güvenmeyi öğrenmektir. Bebekle anne arasında kurulan güven duygusu bireyin ileride kuracağı ilişkilerin temelini oluşturduğundan, bu kritik zamanda oluşturulamayan veya eksik oluşturulan güven duygusu ileride tamamlanması veya başka özellikler ile tamamlanmaya çalışılması güç olan bir durum meydana getirir.⁸⁸ Güven duygusu ancak çocuğun kendisine ve çevresine olan güven duygusunun geliştirilmesiyle doldurulabilir.

Özellikle yaşamın ilk yılından, altı yaş dönemine kadar olan süreç çok önemlidir. Genellikle bebeklerin on beş aydan sonra motor hareketlerinde belirgin bir gelişme gözlenir. Bu dönem, aynı zamanda çocuğun nesnelere ilişki kurma ve varlığını başkalarına hissettirme gereksiniminin yoğun olarak yaşandığı evredir. Çocuk hem anne ve babasının varlığını hissetmek iste hem de özerkleşerek bireysel önem ve güven duygusunu geliştirmek ister.⁸⁹ Oldukça kritik olan bu evrede çocuğun kendine güvenen, sağlıklı bir biçimde bağımsızlaşarak özerk bir kişilik yapısı oluşturması ya da bağımlı, özgüveni düşük bir kişilik yapısı oluşturması anne baba tutumlarına bağlıdır. Bu sebeple çocuğun ilk yıllarındaki yaşantılarının, izlenimlerinin kalıntıları bireyin kendi özüne ve çevresine bakışını belirlediğinden bu evrede bebeğin ihtiyaçlarının zamanında ve yeterli olarak karşılanması çocuğun sevebilir ve güvende olduğu dair bir algı oluşturur.

Tepkileri anneleri tarafından düzenli olarak algılanan ve sosyal uyarım alan bebekler, sağlıklı bir özgüven duygusu geliştirirler. Ayrıca güvenli bağlanan bebekler, bu olumlu iletişimin moral gücüyle, diğer insanlarla da olumlu ilişkiler kurmaya hazır hale gelirler.⁹⁰ Buna karşılık bebeğin isteklerine karşı duyarsız kalan, yeterli ve tutarlı ilgi, sevgi göstermeyen, bu ihtiyaçlarını görmezden gelen ebeveynler bebeklerine gerekli olan güven duygusunu aşılayamazlar.⁹¹ Bu duyguyu yeterince hissedemeyen bebek çevresine korku ve kuşkuyla bakmayı öğrenerek yanlış otomatik inançlara sahip olarak yaşamını sürdürmeye çalışır.

1.4.1. Ebeveyn Tutumları:

Aile sistemi bir bütündür ve bireylerin kendi aralarındaki etkileşimi söz konusudur. Bu etkileşim sürecinde her bireyin kendine özgü rolleri mevcuttur. Bu roller çocuk için çok önemlidir. Çocuğun kişiliğinin oluşumu ve gelişimini büyük

⁸⁷ Ziya Selçuk, *Eğitim Psikolojisi*, Nobel Yayınevi, İstanbul, 20. Basım, 2012, s. 19.

⁸⁸ Gökner, a.g.e., s. 10-94.

⁸⁹ Ayhan Aydın, *Eğitim Psikolojisi*, Pegem Akademi, Ankara, 12. Basım, 2011, s. 58.

⁹⁰ Aydın, a.g.e., s. 57.

⁹¹ Gökner, a.g.e., s. 92.

ölçüde bu roller belirler.⁹² Bununla birlikte çocuğun rol model aldığı babası veya annesinin sağlıklı bir kişilik yapısına sahip olması çocukta oluşan öz güvenin yüksek veya düşük olmasını belirler. Çocuğun yaşına ve bilişsel seviyesine göre giderek olgunlaşan özgüveni yeterli olabilmesi için aile rollerin yanı sıra aile içindeki ilişkilerin ve kuralların da önemi büyüktür.⁹³

Çocukta güven duygusunun oluşması ve gelişmesi ailenin eğitim anlayışına, tutumuna, disiplinine bağlıdır. Çocuk davranışını bu tutumlara göre ayarlar.⁹⁴ Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını etkileyen faktörler arasında anne babanın beklentilerine uygun çocuğa sahip olup olmamaları, çocuğun istenilen veya istenmeyen çocuk olması, annenin daha önce düşük yapıp yapmaması, çocuğun kardeş sayısı, anne babanın kendi çocukluk deneyimleri- yetiştirilme tarzları, eşlerin kendi aralarındaki iletişim tarzları, uyumları, annen babanın özgüven düzeyleri etkili olabilmektedir. Anne babanın öz güveni olan bir çocuğa sahip olabilmeleri için önce kendilerine, sonra birbirlerine, ardından da çocuklarına güvenmeleri gerekir.⁹⁵

Çocukta güven duygusunu geliştirmek amacıyla anne babaların; Bağımsızlık için gerekli becerileri öğretmesi, çocuğun gelişimini takip etmesi ve çocuğa aile içinde sorumluluk vermesi gerekir. Bunlar çocuğun bağımsız olarak ayakta kalabilecekleri ve yaşamda başarılı olmaya yeterli oldukları inancını doğal olarak özgüvenini artırır.⁹⁶

Özgüveni eksik olan çocuklar sosyal kaygı yaşarlar. Sosyal ortamlara girdiklerinde, yabancılarla konuşurken sesleri çatallaşır, elleri titrer, yüzleri kızarır; herkesin kendilerine baktığı hissine kapılırlar.⁹⁷ Bu noktada ebeveynlerin çocuklarını iyi tanımalı, bu alanları tespit etmeleri onlardaki bu güven eksikliğini giderme noktasında oldukça faydalı olacaktır.⁹⁸

G.H. Mead' da çocuğun gelişiminde en önemli kişilerin anne babaların olduğunu savunmaktadır. Ebeveynlerin ilgili ve benimseyici tutumlarının çocuğun özgüven derecesini yükselttiğini, bununla beraber dışlayan, kabul edici olmayan tutumların ise özgüven derecesini düşürdüğünü belirtir. Başkalarının fikirlerine önem vermediğini ifade eden bireylerde bile başkalarının etkisi altında olduğunu ve kişinin kendisi hakkında olumlu yargılara sahip olmasının, mutlaka hayatındaki önemli

⁹² Gökner, a.g.e., s. 105.

⁹³ Gökner, a.g.e., s. 109.

⁹⁴ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 37.

⁹⁵ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 37.

⁹⁶ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 34.7

⁹⁷ Tarhan, a.g.e., s. 40.

⁹⁸ Tarhan, a.g.e., s. 40.

kişilerin ona saygılı ve kabul edici davranmasından kaynaklandığını; ayrıca kendisi hakkında olumsuz yargıların olduğu durumlarda ise kişi mutlaka önem verdiği kişilerden gerektiği kadar ilgi ve sevgi görmediğini belirtmiştir.⁹⁹

Çocuğun özgüven gelişimine etki eden önemli etkenlerden biri de kıyaslama tutumlarıdır. Anne babaların çocuğu diğer çocuklarla kıyaslaması, örnek göstermesi, onun gibi olması konusunda çocuğuna baskı yapması çocuk üzerinde psikolojik baskı kurarak, çocukta anksiyete yaratacaktır. Kıyaslama, çocuğun kendisini yönetebilen bir birey haline gelmesine engel olarak sosyal gelişimine, çevreyle uyumuna zarar verebilmektedir.¹⁰⁰

Anne babanın özen göstermesi gereken bir tutumu da çocuklarını severken ‘sen önemlisin, özelsin, herkesten üstünsün’ gibi ifadelerle doğrudan onun kişiliğini öven tarza cümlelerde bulunulması çocukta abartılı bir güven oluşabilir, yapay bir kendini beğenmişlik gelişebilir. Çocuk kendisinin özel olduğuna, herkesin kendine özel davranması gerektiğine inanır ve buna göre hareket etmeye başlar.¹⁰¹ Bu durumda da hayattaki her güzel şeyin bir çaba sarf etmeden ona sunulmasını bekler. Çocuk bu şemalar ile hayatını sürdürmeye çalışsa da yaşadığı olaylar veya çevresinden aldığı olumsuz geri bildirimler çocukluktan getirdiği şemalarıyla uyummadığından, öz güven kaybına sebep olur.

Sonuç olarak; Araştırmalar güvenli bağlanan bebeklerin, ileride bireyselleşme, toplumsallaşma ve sosyal uyum becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak temel gereksinimleri anne tarafından yeterli ve uygun biçimde karşılanmayan bebekler, edilgen bir kişilik yapısı geliştirmeye daha yatkındırlar. Yetişkinlikte başkalarına bağımlılık ve kendine güven eksikliği/ yetersizliği olarak tanımlanan bu davranış bozukluklarının nedenlerinin, tümüyle anneyle kurulan ilk sosyal ilişkiye indirgemek, aşırı zorlanmış bir yorumdur.¹⁰²

1.4.1.1. Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Ebeveyn Tutumu:

Çocuğun nasıl eğitileceği hususunda anne- babanın öncelikle konuyu kendi aralarında konuşmaları gerekir. Bu konuşmada ortak bir dil, bir çözüm yöntemi belirlemeli; sonrasında bunu birlikte uygulamaya koymalıdırlar.¹⁰³

⁹⁹ Kurtuldu, a.g.e., s. 70.

¹⁰⁰ Sekmen, a.g.e., s. 15.

¹⁰¹ Nevzat, Tarhan, **Sen Ben ve Çocuklarımız**, Timaş Yayınları, 7. Basım, İstanbul, 2015, s. 38.

¹⁰² Aydın, a. g.e., s. 57.

¹⁰³ Tarhan, a.g.e., s. 25.

Çocuğun yapabileceği işlerden koruyarak büyütüp kendisine her şeyin hazır olarak sunulmasına alıştırılması sonucunda çocuk ilerde başkalarına aşırı bağımlı, özgüveni zayıf, sorumluluk almaktan çekinen, kendisi yapması gereken işleri başkalarının yapmasını bekleyen biri olabilir.¹⁰⁴

Aşırı koruyuculuk, genellikle annelerde görülür. 'Bşkalarına güvenilmez' ortak yargılara sahiptirler. Bu yargılarının altında yatan neden kendilerine olan güvensizlikleridir. Bu güvensizliklerini çocuklarına yansıtarak olumsuz rol model olurlar.¹⁰⁵ Ayrıca bu ortamda yetişen çocuk, normalin üstünde müdahaleden dolayı duygusal olarak doyumsuzluğa yönlendirilirken, yaşına uygun davranışları gösteremediğinden kendisine güven geliştiremez. Bu durumda da ebeveynine bağımlı bir tip haline gelebilmektedir.¹⁰⁶

Aşırı Müdahaleciliğin yanında anne babanın çocuğa yöneltilen yönergelerde aynı dili kullanmaları ve verilen yönergelerin tutarlı olması en önemli unsurlardandır. Anne ya da babadan birinin çok baskıcı ve kısıtlayıcı, diğerrinin çok serbest olması veya herhangi bir olay karşısında birinin 'evet', diğerrinin 'hayır' demesi çocuklarda anlam karmaşası oluşturarak çocuk olaylar karşısında karar verme sürecinde sorun yaşar. Bu durum da öz güven eksikliğine neden olabilmektedir.

1.4.1.2. Aşırı Bakıcı ve Otoriter Ebeveyn Tutumu:

Anne veya babadan birinin ya da her ikisinin baskısı altında kalan ve onların karşısında korkan çocuk; başkasının onayına fazlasıyla bağımlı, çekingen bir kişiliğe sahip olur.¹⁰⁷ Çekingenlik bir kişilik özelliğidir ve çoğunlukla da kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygularının bir sonucudur. Özgüven ve öz değer konularındaki eksiklikten kaynaklanır.¹⁰⁸ Anne babanın aşırı baskısı ve otoriter tavrı çocukta başta çekingenlik duygusu yaratacak daha sonra da özgüvenin oluşmasını ve gelişmesini engelleyen faktör olacaktır.

Ayrıca otorite baskısı altında psikolojik şiddete maruz kalarak büyüyen bir çocuk, anne babanın istediği bir biçimde yönlendirilmeye çalışıldığından doğal ve dengeli bir kişilik geliştirememektedir. Kendine özgü kişisel özellikleri tanıyamaz

¹⁰⁴ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 38.

¹⁰⁵ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 38.

¹⁰⁶ Kurtman Eranlı, *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*, Ankara, 2012, 3. Basım, DH Basın Yayın, s. 69.

¹⁰⁷ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 38.

¹⁰⁸ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 13.

ortaya çıkaramamaktadır.¹⁰⁹ Bu nedenle de çocuk kendisini çok yönlü güvenemez ve geliştiremez.

Yetişkin olduklarında otoriteden çekinir ve otorite durumunda olan kişilerin yanında bulunmak istemez, bir an önce oradan kaçıp kurtulmanın yollarını ararlar. Çünkü otorite onlara acı anılarını anımsatır.¹¹⁰

Ayrıca, çocukluğunda aşırı bakıcı ebeveynle büyüyen birey sadece özgüven eksikliğinden kaynaklanan sorunlar ile değil beraberinde bu tutumdan kaynaklı birçok patolojik sorunlarla mücadele etmek zorunda kalır. Çünkü ruhsal sorunlar zaman içinde ve birbirleriyle bağlantılı olarak oluşmaktadır.

Özgüven eksikliğinin nedenlerinden biri de küçük yaşlardan itibaren katı mükemmeliyetçi bir tutumla yetiştirilmesidir.¹¹¹ Mükemmel olma düşü, hataları uyarıcı olmaktan çok suçlayıcı olmaya dönüştürür.¹¹²

Mükemmeliyetçi ebeveynler daha çok kendilerinin zamanında yapamadıklarını ve başaramadıklarını çocuklarında görmek ve gerçekleştirmek isterler. Bu sebepten de çocuklarına karşı yüksek beklenti içerisindedirler. Çocuklarının yaptıkları her şeyde mükemmel olmasını en ufak bir başarısızlık göstermemesi gerektiğini empoze etmeye çalışırlar. Sevgilerini başarılı ve mükemmel olma koşuluna bağlarlar.¹¹³

1.4.1.3. Eşitlikçi- demokratik Ebeveyn Tutumu:

Ebeveynlerin davranışlarında sevgi ve hoşgörü hakimdir. Bu tutumla yetiştirilen çocuklar temel güven duyguları gelişmiş, sorumluluk almaktan çekinmeyen, girişimci, düşüncelerini rahatça ifade edebilen çocuklardır. Çünkü çocuk sevildiğinin ve dikkate alındığının farkındadır.¹¹⁴

Demokratik tutum içinde bulunan ebeveynler, çocuğuna içten sevgi, kabul ve saygı duyar ve bunu çocuğuna şartsız olarak hissettirir. Çocuğunun isteklerine, ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır. Dönem özelliklerine göre çocuğun düşüncelerine değer verir. Gelişimine fırsat tanır ve kendini geliştirmesine olanak sağlar. İyi bir rehber olarak çocuğun özgüven gelişimine ortak olur.¹¹⁵

¹⁰⁹ Gökner, a.g.e., s. 112-113.

¹¹⁰ Gökner, a.g.e., s. 113.

¹¹¹ Gökner, a. g. e., s. 117.

¹¹² Mckay, Fanning, a.g.e., s. 145.

¹¹³ Gökner, a.g.e., s. 117.

¹¹⁴ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 39.

¹¹⁵ Ersanlı, a.g.e., s. 66.

1.4.1.4. Eleştirel Ebeveyn Tutumu:

Özgüven sahibi bir çocuk yetiştirmenin en önemli kriterlerinden bir tanesi çocuğun kişiliğini övmemek ise, bir diğeri de çocuğun kişiliğini eleştirmektir.¹¹⁶ Çocuğunu acımasızca ve sürekli eleştirme tutumunu benimseyen anne babalar aslında bilinç dışındaki yetersizliklerinden, başarısızlıklarından, mutsuzluklarından arındırmaya çalışarak bilinç dışlarını rahatlatma eğilimindedirler.

Çocukluğundan beri sürekli aşağılanan, suçlanan ya da her olumsuz davranışı yüzüne çarpılarak yetişen bireyde kişilik aksaklıkları oluşarak özgüven eksikliği meydana gelir.¹¹⁷ Bu bildirimlerle yetişen birey gerçek bir benlik algısına ulaşmakta zorlanarak yaşadığı her durumda kendinden eksiklikler aramaya çalışır. Çevresindeki her olumsuz sonuçta kendini suçlama eğilimi gösterir.

Kişiliği saygı görmeyen, davranışları sürekli eleştirilen ve yerilen çocuk varlığını benimseyemez, kendini sevemez ve olduğu gibi kabul edemez. Özgüven eksikliğinin en önemli kaynağını oluşturan utanç duygusu çocukluk yıllarında bilinçaltına yer etmiş olur.¹¹⁸

1.4.1.5. İhmal Eden Ebeveyn Tutumu:

Her bireyin doğuştan gelen ve karşılanması gereken temel bazı psikolojik gereksinimleri vardır. Bu temel gereksinimler doğumdan sonra aile içinde karşılanır. Temel gereksinimleri karşılanmayan, ihmal edilmiş bir çocuk normal psikolojik gelişimini sürdüremez ve öz varlığını benimseyemez.¹¹⁹

Çocuğun doğuştan gelen bu temel psikolojik gereksinimleri karşılanmadığı takdirde ona ' senin varlığın ya da yokluğun önemli değildir' mesajı verilerek çocuk kendini değersiz ve çaresiz varlık olarak görmesine sebep olur.¹²⁰

Birden fazla çocuklu ailelerde ebeveynler çocuklarından birini farkında olmadan ihmal ettiği, görmezden geldiği durumlarda ikinci planda kalan çocukta kıskançlık, kendine ve çevresine güvensizlik, değersizlik duyguları oluşmaya başlamakta ve bu çocukta zamanla kişilik örüntüsü haline gelmesine neden

¹¹⁶ Tarhan, a.g.e., s. 40.

¹¹⁷ Gökner, a.g.e., s. 123.

¹¹⁸ Gökner, a.g.e., s. 123.

¹¹⁹ Gökner, a.g.e., s. 98.

¹²⁰ Gökner, a.g.e., s. 101.

olmaktadır. Bununla beraber annenin pasif olduğu aile sisteminde de hem erkek hem de kız çocuğu kişilik ve özgüven duygusunda olumsuz yönde etki etmektedir.¹²¹

Aile içinde iyi bir özdeşim modeli bulamayan ihmal edilmiş bir çocuk yetişkin bir birey olduğunda, hayatın zorlukları ve çıkmazları karşısında nasıl davranacağını bilemez ve kendine güvenemez.¹²²

Sonuç olarak; birbirinden farklı olan bu tutumlar, çocuğun özgüven gelişiminde olumlu veya olumsuz etkileri göz önüne alınarak, olumsuz tutumların olumlu tutumlar ile değiştirilmesi çocuğun benlik ve özgüven gelişimine fayda sağlamaktadır.

1.4.1.6. Ebeveynlerin Birbirlerine Karşı Tutumu:

Eşler arasında güven bağının oluşmaması veya birbirlerine olan güven duygusunda eksikliklerin olması birbirleriyle olan iletişimlerine yansımaktadır. Bu durum da dolaylı olarak çocuğun özgüvenine yansımaktadır. Güvensiz ve iletişim sıkıntısı olan bir ortamda büyüyen çocuk endişe ve kaygılarla dünyaya bakmayı öğrenerek güvensiz dış dünya algısı geliştirir. Bu algıyı kendi benliğine de yansıtarak öz güven eksikliği veya yetersizliği meydana gelir.

1.4.2. Ebeveyn Boşanması veya Ölümü:

Ebeveynlerin hayatta veya birlikte olum olmama durumu; ailenin yapısını belirginleştirmesi açısından etkin rol oynamaktadır. Bebekler doğumun gerçekleşmesinden itibaren kendilerine bakan anne- baba veya bakıcılarından süreklilik ve tutarlılık beklemektedir. Tutarlılık bebekte veya çocukta oluşabilecek kaygıları azaltarak güven duygusunu güçlendiren etkenlerden biridir. Herhangi bir nedenden dolayı(ebeveyn boşanması veya ölüm) bu tutarlı bakım, aile bütünlüğü bozulduğunda güven duygusu sarsılıp, anksiyete derecesi artar. Bu anksiyeteye beraber çocuk veya ergen nasıl hareket etmesi konusunda kararsızlığa kapılabilir, zihinsel çatışmalar yaşayarak öz güven duygusu ve kendine yeterlilik duygusunun yitirilmesine neden olur. Bu özgüven yirikliği ergenin cinsiyetine, yaşına, kişisel özelliklerine göre değişiklik göstermektedir.

Özellikle erken ergenlik döneminde ebeveynlerin boşanmasıyla ile erken ergenlik döneminde ebeveyn boşanması ile ergen bu konudaki kaygılarını ifade eder ve yetişkinler gibi bu durumu doğal karşılamaz. Çünkü emosyonel ve kognitif olarak

¹²¹ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 39.

¹²² Gökner, a.g.e., s. 100.

daha az gelişmiştir.¹²³ Kendisini terk eden anne ya da babaya karşı öfke duyabilir ya da bunu sevilmeşişinden, kötü çocuk oluşundan dolayı kendine verilen bir ceza olarak görebilmektedir.¹²⁴ Boşanma sürecinin nedenine veya öncesindeki süreçte bakamaz. Sonuca odaklıdır. Boşanma olayını benlik bütünlüğüne tehlike olarak algılar ve bu algısına göre davranışta bulunur.

1.4.3. Akademik Başarı:

Dünyaya gelen her çocuk biricik ve özeldir. Her çocuğun genetik veya model aldığı kişilerin katkıları sayesinde başarılı oldukları çeşitli alanlar vardır. Her bireyde başarı güdüsü vardır. Başarı güdüsü başarı ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bu güdü başarı umudu ile başarısızlık korkusu arasındaki çatışmanın bir sonucudur.¹²⁵

Başarı ihtiyacı yüksek bir kişi, başaracağını tahmin ettiği ve kendisi için değerli olan şeyleri yapmaya çalışır. Bazı insanlar da başarısızlık korkusu nedeniyle bir işi yapmaktan çekinirler. Bu noktada bireyin öz güven derecesi çok önemli etkidir. Özgüven, başarıyı veya başarısızlık korkusunu etkileyen önemli unsurlarından birisidir. Yüksek özgüvene sahip bireyler başarısızlıktan korkmazlar. Güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak değerlendirdiklerinden durumun sonucuna odaklanmazlar. Onlar için başarının veya başarısızlığın önemi yoktur. Başarısızlığı öğrenme olarak görerek daha sonraki durumlarda başarıyı sağlayacaklarına inanırlar.

Öte yandan insan yaşamının en çok başarısızlık veya başarı yaşadıkları evre okul dönemidir. Okulda ön planda olan, çocuğun ruh sağlığından çok derslerindeki başarısıdır. Başarılı öğrenciler başta öğretmenleri olmak üzere yakın çevresi tarafından benimsenerek değer verilip takdir edildiği halde başarısız öğrenciler çevresindeki kişiler tarafından hoş karşılanmaz. Başarılı birkaç öğrenciyi örnek olarak gösterirler.¹²⁶ Çevreleri tarafından bu tür tepkiler gören çocukların özgüven derecelerinin azalması kaçınılmazdır.

Akademik gelişme açısından özgüveni yüksek olan çocuk;

- Doğal merakını korur,
- Öğrenmeye isteklidir,
- Mücadele etmeyi sever,
- Eleştiriye karşı olan tepkiler verir,

¹²³ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 40- 41.

¹²⁴ Gökner, a.g.e., s. 150.

¹²⁵ Selçuk, a.g.e., s. 226.

¹²⁶ Gökner, a.g.e., s. 138.

- Başkasıyla değil, kendisiyle yarışır,
- Başarısızlıkları ders almak için fırsat olarak görür.¹²⁷

Sonuç olarak; Çocukta başarı duygusunu geliştirmek amacıyla ebeveynler; çocuğun hayatta neyle karşılaşacağını belirli bir çerçevede öğretmesi, çocuğun gerekli becerileri deneyimlemesine izin vermeli, sabırlı olmaları ve başarısız olmanın doğal olduğunu anlatması gerekir.

1.4.4. Okul ve Öğretmen:

Okul çocuğun ilk ailesinden koptuğu, sosyalleştiği ortamdır. Bu süreçte kendisine yönelik olumlu veya olumsuz duygular, algılar geliştirir. Öğretmen bir yabancı konumundayken kısa sürede çocuğun gelişimi ve olgunlaşması için em-n önemli etkenlerden biri haline gelir. Bu nedenle öğretmenin öğrencisine karşı tutumu, öğrencisiyle olan iletişimi, paylaştıkları duygular çok önemlidir.

Yapılan araştırmalarda hoşgörölü, sevgisini ve ilgisini göstermekten çekinmeyen, özgüveni yüksek olan öğretmenlerin öğrencilerini hedef belirleme ve bu hedeflerini gerçekleştirme konusunda destekledikleri, onların sorumluluk duygularını geliştirmeye çalıştıkları saptanmıştır.¹²⁸

1.4.5. Sorumluluk duygusu:

Sorumluluk; Kişinin kendi eylemlerini ya da kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, mesuliyet alması demektir.¹²⁹ Sorumluluk; bireyin dünyayı sosyal öğrenmeyle tanımaya başladığından itibaren model alınarak gelişim gösteren bir kavramdır. Çocuk sorumluluk duygusunu anne-babasından, çevresindeki insanlardan gördüğü davranışlarla şekillendirir.

Çocuğun sorumluluk geliştirmesi şarttır. Bu konuda anne- baba olumlu ve kesin tavırdadır. Çocukların sorumluluktan sıyrılmadan, gücüne uygun hedeflere koşması, anne baba tarafından desteklenmelidir. Uzun vadeli başarı ve özgüven için sorumluluk kazanımı çok önemlidir.¹³⁰

Sorumluluk sahibi anne babadan yetişen çocuk çevresine, anne babasına, kendisine karşı sorumluluklarının olduğu bilincine sahip olarak eylemlerine yön verir.

¹²⁷Turan Başoğlu, a. g. e., s. 44.

¹²⁸ Turan Başoğlu, a. g. e., s. 43.

¹²⁹ T.C. Başbakanlık Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58dfb9ef9169.49650101 (Erişim Tarihi: 30.03.2017)

¹³⁰ Altıntaş, a.g.e., s. 51.

Çevresinden gelen olumlu geri bildirimler, saygı, sevgi, kabul sonucunda da özgüven duygusu yüksek birey halini alır.

1.4.6. Fiziksel Görünüm:

Ergenlik dönemi, ergenler için fiziksel kimliğinin farkına vardığı evredir. Ergenlik çağına gelen çocuk, bedeninde hızlı bir gelişim ve değişim süreci yaşar. Bu da onun bedeniyle daha fazla ilgilenmesine neden olur. Bu hızlı büyüme sonucunda ortaya çıkan dengesizlik, duygulardaki değişim bazı uyum sorunlarının oluşmasına neden olur. İnsanın bu çağda beden, kişilik, iç çatışma, uyumla ilgili sorunlar yaşaması olağandır.¹³¹

İnsanın kendi benlik duygusunu olumlu ya da olumsuz algılaması fiziki yapısı ve gelişimiyle de yakından ilgilidir.¹³² Bu evrede ergen, kendini diğer insanlar ile karşılaştırır. Bu karşılaştırmalar sonucunda fiziki görünümünden memnun ise ve çevresi tarafından da bu farkındalığı destekleniyor ise benlik duygusu ve özgüveni gelişir. Buna karşılık bedeninde yetersizliğin farkında ise ve çevresi tarafından özellikle akran grubu tarafından beğenilmiyorsa benlik duygusu ve özgüveni zedelenir.

1.4.7. Arkadaş İlişkileri:

Toplumsal sistemin yapı taşlarından biri de arkadaş ilişkileridir. Arkadaş ilişkileri çocuğun çevresindeki uyaranlara tepki vermesiyle başlar. Çocuğun ilk arkadaşlık deneyimleri İki- altı yaş arasında sembolik oyunun görülmesiyle başlar. Bu tür oyunla kazanılan arkadaş ilişkileri, çocuğun gerçek hayata hazırlanması için prova işlevi görür.¹³³ Okul öncesi bu evrede yaşlılarıyla beraber olamayan ve arkadaşlık yapma fırsatı bulamayan çocuk, ileriki dönemlerinde çok çaba sarf etse de yaşlılarıyla iletişime girme konusunda zorluk çeker ve arkadaş ortamlarında pasif kalır. Bu durumu kendine yükleyerek utanç duygusu içinde kendini özgüvenden yoksun olarak algılamaya başlar.¹³⁴

Sonuç olarak özgüvenin gelişmesinde arkadaş ilişkilerinin; arkadaş ilişkilerinin gelişmesi içinde özgüvenin yeterli düzeyde gelişmiş olması gerekmektedir.

¹³¹ Gökner, a.g.e., s. 149.

¹³² Gökner, a.g.e., s. 148.

¹³³ Selçuk, a.g.e., s. 93.

¹³⁴ Gökner, a.g.e., s. 141.

1.4.8. Zeka:

Zeka; olaylara, gerçeklere dayanan bilgilerin özümsemesi ve hatırlanması; mantıksal uslamlama ve sorun çözme becerileri; soyutlama, genelleştirme ve sembolize etme; anlama, hatırlama, esneklik ve önceden öğrenilmiş olanları yeni karşılaşılan durumlarla bağdaştırıp bütünleştirebilme yetisi veya yeni durumları karşılayabilme kapasitesi gibi ifadelerle tanımlanabilir.¹³⁵ Soyut zeka, mekanik zeka ve sosyal zeka olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Her çocuk farklı zeka çeşitlerinde üstün olabilir. Kendi öz değerinin ve zekasının farkında olan çocuk, benliğine uygun davranışlarda bulunarak çevreden olumlu tepkiler görmektedir. Bu olumlu pekiştireçler sayesinde de öz saygısı ve öz güveni yükselmektedir.

Zeki bireylerin kendine güveni ve öz yeterlilik düzeyi daha güçlüdür. Çevresindeki olayları veya entelektüel bilgileri çabuk kavrayıp kolay öğrenmeleri onlara çevrede ve okulda üstünlük sağlamaktadır. Kazandıkları her başarı kendilerine güvenlerini daha da pekiştirmektedir.¹³⁶

1.4.9. Ceza:

İstenmeyen bir davranışı ortadan kaldırmak için verilen nahoş uyarıya ceza denir. İki tür ceza vardır. Birinci tür ceza; bir davranışın sonucunda ortama hoş olmayan uyarıcının katılmasıyla ve bu durumda davranışın yapılma sıklığı azalmasıyla ortaya çıkma durumu söz konusu iken İkinci tür cezada ise; bir davranışın ortamda bulunan pekiştirici bir uyarıcıyı ortamdaki çıkarılması sonucunda davranışın azalması durumu söz konusudur.¹³⁷

Anne babanın çocuğu yetiştirirken elinde çok fazla güç kaynağı vardır. Çocuklarından fiziksel olarak daha büyük daha, akıllı, daha deneyimli olmaları, sevgi, ilgi ve onay durumlarını çocuğun anne babasından kaşımaları bu güç unsurlarındandır.¹³⁸ Bebeklik döneminden itibaren sürekli bu ceza yöntemiyle ve güç unsurlarıyla yetiştirilen bir çocuk içinde biriktirdikleri korku, öfke, kin duygularını bazen içe bazen dışa yansıtır. Bu duygularını içine bastıran çocuklar kendini aşağı gören güvensiz çocuklardır. Bu tarz çocuklar çok fazla hayat kurarak boşalım sağlarlar. Buna karşılık içindeki kırgınlık ve kin duygularını açığa vuran çocuklarda agresif tavır ve davranışlar görülmektedir.¹³⁹

¹³⁵ İsmet Kırpınar, *Genç Psikiyatristin El Kitabı*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011, s. 106.

¹³⁶ Turan Başoğlu, a.g.e., s. 42.

¹³⁷ Selçuk, a.g.e., s. 150.

¹³⁸ Mckay, Fanning, a.g.e., s. 339.

¹³⁹ Gökner, a.g.e., s. 113.

1.5. Ergenlerin Gelişim Özellikleri ve Özgüven:

Özgüven oluşumunun temelleri bebeklik döneminde atılmasıyla beraber, özgüvenin gelişimi için gerekli olan ikinci bir kritik dönem de ergenlik dönemidir.

1.5.1. Ergenliğin Tanımlanması:

Ergenlik, insan gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı bir evredir. Toplumlara, dönemlere, kişilere göre değişiklik göstermektedir.¹⁴⁰ Bu dönemde farkındalık kazanılan temel kavramlar; bireysellik ve cinsiyettir. Ergenin özgüven duygusunu arttıran temel öge bu iki kavramın zamanında farkındalığını kazanmak ve kazandığı farkındalığı ifade etme imkânına sahip olabilmesidir.

Çocuğun, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir döneme geçişi söz konusudur.¹⁴¹ Bu geçiş, ergenin ailesinden kopmaya başladığı, kendi bireyselliğini kazanma yolunda olduğu süreçtir. Kendisine bir kimlik oluşturarak, kendini anlamlandırdığı bir dönemdir. Çocukluktan gelen verilerin yeniden planlanıp, dönüştürüldüğü gelişim dönemidir. Ergenin hem fiziksel ve ruhsal değişime ayak uydurması hem de bireyselliğine dönerek birey olma yolunda ilerlemesi beklenmektedir. Kendisinden beklenen gelişmelerin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği ergenin içsel olarak kendine olan inancına bağlıdır. Yeterli özgüvene sahip olamayan bireyler bu geçiş döneminde kaygılı ve endişeli bir kişilik örüntüsü içine girerek bu dönemde kazanılması gereken kazanımları kazanmakta güçlük çekerler.

1.5.2. Özgüvenin Ergenlik dönemindeki Gelişimi:

Anne babanın ergene yaklaşım tarzı bebeklik döneminde olduğu kadar ergenlik döneminde de belirleyici unsurdur. Ergenin özgüvenini şekillendirir. Ebeveynlerin ergenenin herhangi bir davranışı sonrasında sergiledikleri eleştirel tutumları ergende aşırı mükemmeliyetçi bakış açısına sahip olmasına neden olabilir. Aşırı mükemmeliyetçi ergenin girişimcilik ruhunu zedeleyerek aldığı ya da alacağı her düşüncede, davranış da mükemmeli yakalamanın zorunlu bir koşul olduğuna inanarak, mükemmeli yakalamaya çalışır.¹⁴² İdealize ettiği durumu yakalayamayınca

¹⁴⁰ Evrim Akcan vd., Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci, *Turkish Family Physician Dergisi*, Cilt:3, Sayı:4, 1- 15, s.11.

¹⁴¹ Diğdem M. Siyez, *Ergenlerde Problem Davranışlar*, Pegem Akademi, 4. Basım, Ankara, 2013, s. 2.

¹⁴² Baştan Aydın, a. g. e., s. 38.

da pes eder ve bu durumda özgüvenin gelişimine ket vurur. Bununla beraber anne babanın ergenin herhangi bir başarısına tepkisiz tutum sergilemeleri ya da görmezden gelmeleri de özgüvenin gelişimini tamamlamasını engelleyen yaklaşım tarzlarıdır.

Anne baba sevgisi ve bu sevginin ergen tarafından benimsenmesi ile ergende öz değer, öz saygı ve çabaya yönelik davranışların gelişimi açısından pozitif bir ilişkinin varlığı söz konusudur.¹⁴³

Özgüven, yetişkinlerde toplum içinde diğer insanlarla; ergenler için ise akran gruplarıyla etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Ergen yakın çevresinde bulunan insanların kendisi hakkındaki algılarını seçerek benimsemekte, kendini akran gruplarıyla karşılaştırmakta ve kendini bu standartlara göre değerlendirmektedir.¹⁴⁴ Başka bir deyişle ergenler, çocukluktan itibaren çeşitli eylemler gerçekleştirir, zihinlerinde bu eylemlerin sonuçları hakkında değerlendirmelerde bulunurlar.¹⁴⁵ Bu değerlendirme sonucunda kapasitelerine yönelik algılar oluşturularak özgüven inancı geliştirir ve bu gelişim doğrultusunda davranışta bulunurlar. Bununla birlikte özellikle rol model aldığı kişilerin deneyimlerini sosyal öğrenme yoluyla gözleyerek de özgüven inancı geliştirirler. Rol model aldığı kişilerle arasındaki bağ kuvvetliyse bu etki daha fazla olmaktadır.

1.6. Ergenlerde Kişiler Arası Güven Duygusu:

Kişilerarası güven duygusu özgüvenle ilintilidir. Bu duygunun varlığı ya da yokluğu bireyin tutum ve davranışlarına doğrudan yansıdığından bireyin kişilerarası ilişkilerinde önemli bir etkidir.¹⁴⁶

Ergenler içinde buldukları dönem itibariyle çevresinde güvенеbileceği insanları ve güven veren ilişki arayışındadırlar. Ergenlerde güven veren ilişki, ergeni canlandıran, yargılamayan, koşulsuz ilişkidir. Bireylerin hem kendini, hem de karşı tarafı iyi tanıması güven alanı yaratmakta önemlidir. Bu durum kişisel değer ve karşılıklı özsaygı duygularını artırır. Her iki tarafın da öz değeri yükselir.¹⁴⁷

¹⁴³ S. Sonay Guçray, **Çocuk Yuvasında ve Aile Yanında Kalan 9. 10. 11. Yaş Çocuklarının Özsaygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler**, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1989, s.5, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

¹⁴⁴ Guçray, a.g.e., s. 5.

¹⁴⁵ Kurbanoğlu, a.g.e., s. 46.

¹⁴⁶ Kurtuldu, a.g.e., s. 58 .

¹⁴⁷ Altıntaş, a.g.e., s. 189-191.

Güven veren ilişkilerde saygı, değer verme, aktif dinleme, kabul, kendine inanç, güven, hakkını aramak, dürüstlük, açıklık, doğallık, içtenlik, koşulsuz sevgi, adalet, olgunluk, çabayı övmek gibi nitelikler vardır.¹⁴⁸

Kişiler arası güven konusu, bireyin hayatının birçok evresinde, aile bireyleriyle, arkadaş ilişkilerinde, tanıdığı ve tanımadığı insanlarla olan ilişkilerinde yer alır. Bireyin çevresine nasıl davranacağı, ne yapacağı, kime güvenebileceği kendine güven duygusu ile başka kişilere duyduğu güven ile meydana gelir.¹⁴⁹

Kişiler arası ilişkilerde özgüveni sarsıcı ilintiler vardır. Bunlar; evrensel etiketler denilen tembel, çirkin, şişko, cimri gibi sözcükler, ilişkide iğneleyici cümlelerin kurulması, geçmiş hatırlatma, belirli durumlar veya olaylar üzerinde olumsuz karşılaştırmalarda bulunma, yargılayıcı sen iletileri ve tehditlerdir.¹⁵⁰ Bu iletiler bireyin özgüvenini zedelediğinden birey kişilerarası ilişkide güven duygusunu hissedemeyecek ve çevresiyle ilişki içerine girmekten çekinecektir.

1.7. Özgüven Kavramına Yönelik Geliştirilmiş Kuramlar:

1.7.1. Erikson' a Göre Özgüven:

Erikson' a göre bebekler yaşamların ilk yıllarında tamamen çevresindeki bakım veren insanlara bağımlı olarak dünyayı tanırlar. Yeteri kadar sevgi ve ilgi gösterilmesi, gereksinimlerinin zamanında karşılanması ya da ağladıkları zaman bakım veren kişilerin önemsememesi, kişilik gelişimlerinin dönüm noktasını oluşturur. Gereksinimleri zamanında karşılanan bebeklerin temel güven duyguları oluşur ve gelişmeye başlar. Bu çocuklar için dünya iyi bir yerdir, insanlar sevecendir ve başkalarına yaklaşmakta sıkınca görmezler. Bu durumunun tersi yaşandığında yani çocuk beklediği ilgi, sevgi, fizyolojik ihtiyaçları yeteri kadar karşılanmaz ise temelde güvensizlik duyguları geliştirirler. Bu tip çocuklar çevresine ve kendisine yabancılaşarak içe kapanma ve kendine, çevresine güvenmez hale gelirler.¹⁵¹

Erikson güvenin de güvensizliğin de bebekler için kaçınılmaz deneyimler olduğunu belirtmektedir. Bu iki tür deneyim, güven ve güvensizlik arasındaki çatışma, insanların ilk psikososyal çatışmasını oluşturur. Kişi bu karmaşayı başarı

¹⁴⁸ Altıntaş, a.g.e., s. 191.

¹⁴⁹ Kurtuldu, a.g.e., s. 58 .

¹⁵⁰ Altıntaş, a.g.e., s. 191.

¹⁵¹ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Çev, İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, İstanbul, 2006, s. 165.

ile atlatırsa ilk temel gücünü yani umudu kazanır. Umut, temel güven ve güvensizlik arasındaki çelişkinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir.¹⁵²

Bebek, tatmin eden ve tatmin etmeyen deneyimlerin her ikisini de yaşayarak gelecekteki sıkıntıların tatminkar bir biçimde karşılanabileceğini öğrenir. Eğer kişi bebeklik döneminde yeterince umut ve tatmin geliştiremez ise geri çekilme durumu ortaya çıkacaktır. Geri çekilme bebeklik döneminin ilk patolojisidir. Bebeğin ileri hayatında sosyal ve akademik olarak güvensiz olmasının temelini oluşturur.¹⁵³

Temel güven duygusundan yoksun olarak yetişmiş olan çocuklar, ileriki hayatlarında, sosyal ilişki kurmaktan çekinen, kendine güvensiz, kişiler olabilir. Ancak kişi daha sonraki dönemlerde bu eksikliğini telafi edebilir ise sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilen ve kendine güvenen bir insan da olabilir. Bu durumda Erikson'un anti- determinist yaklaşımının bir sonucudur.¹⁵⁴

Ayrıca, Erikson ebeveynlerin dini inançları vasıtasıyla kazandıkları iç güvenlik duygusunun çocuğa geçtiğini ve bu duygunun bebeğin dünyanın güvencil bir yer olduğunu sezmesine yardımcı olduğunu belirtmektedir.¹⁵⁵

1.7.2. Adler' e Göre Özgüven:

Adler, kişiliğin gelişiminde sosyal belirleyicilerin önemini vurgulayarak, birey ancak toplumla kaynaşıp iç içe girerek birey niteliğini kazanır demiştir.¹⁵⁶

Özgüven kavramını aşağılık duygusu, üstünlük çabası, aşağılık ve üstünlük kompleksi gibi kavramlarla değinmiştir. Ayrıca kişilik ve özgüven gelişiminde doğum sırasına değinmiştir.

Adler, insanın tüm motivasyonun, üstünlük çabası olarak adlandırdığı temel ve tek bir güdü ile açıklamaya çalışmıştır. Adler' e göre her insan yaşama yoğun eksiklik duyguları ile başlar. Bu duygular doğuştan, evrenseldir ve bu nedenle normaldir. Her insanda bazı organlar ya da sistemler diğerlerine göre daha güçsüz ya da eksiktir. Bu durum karşısında kişinin, bu eksik yönlerini telafi etmeye çalıştığını ve telefı edilen eksikliklerin kişinin en önemli becerisi ya da güçlü yönü haline geldiğini belirtmiştir.¹⁵⁷

¹⁵² Banu Yazgan İnanç ve Eşef Ercüment Yerlikaya., *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi, 12. Basım, Ankara, 2016, s. 167.

¹⁵³ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a. g. e., s. 167.

¹⁵⁴ Selçuk, a. g. e., s. 61.

¹⁵⁵ Selçuk, a. g. e., s. 62.

¹⁵⁶ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a. g. e., s. 43.

¹⁵⁷ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 46.

Adler, üstünlük çabasının yaşamdaki güdüleyici güç olduğunu öne sürer. Ona göre, bütün diğer güdüler bu tek oluşum altında ele alınır. Bireyin hayatta yaptığı her şey yaşamdaki engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece bireyin aşağılık duygularından kurtulması üzerine tasarlanmıştır. Ayrıca bireyin kendini ne kadar alçalmış görürse, üstünlük çabasının da o kadar arttığını belirtir. Bazı durumlarda ise aşağılık duygusu, ters bir etki de yaratabilir. Bazı insanlar, bütün herkesten daha aşağılık olduklarına inanır ve aşağılık kompleksi gelişebildiğini düşünmektedir.¹⁵⁸

Üstünlük çabası, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gerçekleşir. Adler sadece bireyler olarak değil bir toplumun üyeleri olarak da üstünlük arayışı içinde olduğunu ve bireyin kültürünü de mükemmelleştirmeye çalıştığını belirtmiştir. Adler, birey ve toplumun karşılıklı uyum içerisinde olduğunu varsaymaktadır.¹⁵⁹

Adler, aşağılık yani yetersizlik duygularının çocuklukta başladığını öne sürmektedir. İnsanların bebeklik döneminden itibaren uzun bir bağımlılık döneminin geçirdiğini belirtir. Bu deneyim, çocuğun aşağılık duyguları geliştirmesine neden olmaktadır. Aşırı şımartılan çocuklar, yaşamdaki güçlüklerin üstesinden tek başlarına gelmelerinin mümkün olmadığına inanır ve derin yetersizlik duyguları gelişir. Çünkü bireyin sorumlulukları başkaları tarafından gerçekleştirildiğinden kendi yeteneklerine güvenmeyerek yetişirler. Bununla birlikte anne babanın ilgisizliği de aşağılık duygusuna neden olabilir. Bu durumun nedeni de çocuğun çevresi tarafından istenilmediğini hissetmesidir.¹⁶⁰

Bununla birlikte kusurlu fiziksel organlarla dünyaya gelen çocuğun daha fazla yetersizlik hissettiğini ve bu durumun psikolojik yetersizlik duyguları geliştirebileceğini belirtir. Eğer kişi, akılcı bir biçimde zorlukları yenmeye çalışır ise diğer insanla kadar başarılı olabileceğini, anne baba tarafından eksikliği nedeniyle çok fazla şımartılır ise aşağılık duygularının gelişebileceğini kavramsallaştırmıştır.¹⁶¹

Adler' in kişilik ve özgüven gelişiminde değindi ikinci kavram da doğum sırasındır. Ailenin ilk çocuğu, ortancadan; ortancalar da daha sonra doğanlardan farklı özellikler geliştirir. Adler, ilk doğan çocukların anne babalarından aşırı ilgi gördüklerini ve bu nedenle de şımartıldıklarını ve aşağılık duygularının geliştiğini söylemiştir. Ortanca kardeşle ilgili olarak değerlendirmeleri daha olumludur. Adler' e göre ikinci sırada doğan çocuklar yaşamları boyunca kendilerinden büyük

¹⁵⁸ Burger, a. g. e., s.152.

¹⁵⁹ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 48.

¹⁶⁰ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 52.

¹⁶¹ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a. g. e., s. 52.

kardeşlerini yakalamaya çalışacak, bir başarı elde edecek ve özgüveni yüksek olacaktır. Küçük kardeşlerin ise çocuklukları boyunca ailenin bütün üyeleri tarafından şımartıldığını ve gene aşağılık duygularının oluşmasına zemin hazırladığını belirtir.¹⁶²

1.7.3. Freud' a Göre Özgüven:

Freud kuramlarında doğrudan özgüvenden bahsetmemiştir. Kuramlarında genel olarak güven ve güvensizlik kavramlarından bahsetmiştir. Freud güvensizliği nevrotik güvensizlik ve objektif güvensizlik olarak kavramsallaştırmıştır.

Nevrotik güvensizlik, içgüdülere ve bilinçaltına dayanmaktadır. İçgüdülerden gelen bir tehlike sonucu meydana gelir. Freud' a göre nevrotik güvensizlik egonun, İd ve Süper Ego arasındaki çatışma nedeniyle çaresizliğe düşmesidir. Anne babanın özellikle cinsel ve saldırgan impülslerin ifadesine karşı yöneltilmiş disiplininden doğmaktadır. Çocuğun anne babasıyla ilişkilerinde güven ihtiyacının zedeleyen herhangi bir şey kendisinde temel güvensizliğini yaratır.¹⁶³

Anne babanın kendi nevrozları yüzünden, çocuğa gerçek, samimi bir sevgi ve sıcaklık veremediğinde, çocuk çevresini güvenilmez, yalancı, değer bilmez, kıskanç olarak algılar ve çocukta temel güvensizlik yetişir.¹⁶⁴

Objektif güvensizlik ise, dış dünyanın algılanması sonucu meydana gelen rahatsız edici bir duygusal algılayış ve yaşantıdır. Bireyin iç dünyasındaki sübjektif duygulardan doğan sıkıntı yerine, algılanan gerçek bir tehlikenin bireyde sıkıntı yaratmasıdır. Objektif güvensizlik korku ile eş değer durumdadır. Freud' a göre bu güvensizlik şeklinin nevrotik güvensizliğe dönüşmemesi için kişinin problemleriyle savaşıyor objektif çözüm yollarını bulmaya çalışması gerekir.¹⁶⁵

Ayrıca Freud, psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan oral dönemde bebeğin, yaşamını sürdürebilmek için gerekli olan besini ağız yoluyla elde ettiğini, kendilerine bakan kişiye tamamen bağımlı olduklarını ifade etmiştir. Ona göre, bebek annesiyle kurduğu bu ilk ilişki aracılığıyla diğer insanlara karşı bağımlılık, bağımsızlık, güven gibi temel tutumlarını oluşturacaktır. Oral edilgen dönemde

162 Burger, a.g.e., s. 154.

163 Altıntaş, a.g.e., s. 43.

164 Altıntaş, a.g.e., s. 43.

165 Altıntaş, a.g.e., s. 43.

yetersiz ya da aşırı haz yaşayan birey, yetişkinlikte oral edilgen kişiliğe sahip olacaktır.¹⁶⁶

1.7.4. Keren Horney' a Göre Özgüven:

Horney her insanın yaşama sağlıklı bir gelişim potansiyeli ile başladığını ancak sağlıklı gelişimlerini sürdürebilmek için olumlu koşullara ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Bu koşullar sıcak ve sevgi dolu fakat belirli sınırları olan ebeveyn tutumlarıdır. Bu koşullar çocukların güvenlik ve doyum duyguları yaşamalarını ve kendi gerçekleriyle tutarlı bir şekilde gelişmelerini sağlar.¹⁶⁷

Keren Horney, davranışın, yetersizlik ve güvensizlik duygularının doğuştan gelen nedenlerden çok, toplumsal etiketlerle belirlendiğini ifade etmiştir. Ona göre, kişiler yetersizlik ve güvensizlik duygularıyla umutsuzca başa çıkmaya çalışır.¹⁶⁸ Kuramında bu durumu nevrotik olarak tanımlamıştır. Kuramına göre, nevrotik kişilerin ana özelliği, kişiler arası ilişkilerde benimsedikleri, kendine zarar veren bir tarzın içine sıkışmış olmalarıdır. Bu insanlar başkalarıyla iletişime girerken kullandıkları yöntem onları çok istedikleri sosyal ilişkilerden uzak tutar.¹⁶⁹ Bu durum da bireyin öz değerini doğal olarak da özgüvenini etkiler.

Horney' e göre temel güvensizlik korkuların ve bu korkulara karşı savunmaların ve nevrozların temelidir. Ona göre biyolojik ihtiyaçların toplumsal normlara uyan yollarla tatmin edilmediği durumlarda, çocukta güvensizlik hissi, huzursuzluk ve kaygı gelişmektedir. Güvensizlik ve kaygı, tatmin ihtiyacı ile toplumsal normlara uygun olarak karşılama arasındaki çatışmadan kaynaklandığını kuramında kavramsallaştırmıştır.¹⁷⁰

Nevrotik güvensizliği ise, toplumsal güvensizliğin sübjektif olarak hissedilmesi olarak tanımlayarak, güvensizliğin, çevrenin değer ölçülerine bağlı olarak ortaya çıktığını düşünmektedir.¹⁷¹

Bu güvensizlik duygusunu ve çocuklukta yaşanan kişiler arası bozuk ilişkilere bağlamaktadır. Özellikle güvensizlik ve kaygı duygusunu güçlendiren ailelerde büyüyen çocuklara dikkat çeker. Bu tarz ailelerde, kendine değer vermeyen, ebeveynlerinden korkan ve onlarla nasıl iletişim kuracağını bilmeyen, kendini

¹⁶⁶ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 31.

¹⁶⁷ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 91.

¹⁶⁸ Burger, a.g.e., s. 173.

¹⁶⁹ Burger, a.g.e., s. 173.

¹⁷⁰ Altıntaş, a.g.e., s. 44.

¹⁷¹ Altıntaş, a.g.e., s. 44.

yetersiz ve güvensiz hisseden, gereksinim duyduğu sıcaklığa ve desteğe ulaşmak isteyen fakat başarısız olan çocuklar yetişir.¹⁷²

Ebeveynlerin kendi nevrotik gereksinimleri nedeniyle çocuklarına karşı ihmalkâr, aşırı korumacı, reddedici bir tutum sergileyebilmektedirler. Ebeveynler çocuğun güvenlik ve doyum ihtiyacını yeterince karşılamadığında çocuk ebeveynlerine karşı temel düşmanlık duyguları geliştirir. Zamanla bastırılmış düşmanlık duyguları yoğun güvensizlik duygularına yol açar. Horney bu durumu temel kaygı olarak adlandırmıştır.¹⁷³

1.7.5. Rogers' a Göre Özgüven:

Rogers, kuramında benlik bilincinin önemini vurgulamıştır. Bir bireyin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir. Kendine bakış açısını özetler. Benlik bilinci olumlu ya da olumsuz olabilir. Benlik bilinci her zaman realiteyi yansıtmayabilir. Örneğin; birey başarılı olduğu halde kendisini başarılı görmeyebilir ya da başarısız birey de kendisini olduğundan daha başarılı görebilir. Benlik bilinci bireyin kendisini nasıl gördüğünü ifade eder.¹⁷⁴

Rogers, insanın kendi düşünce ve davranışlarını olumlu yönde değiştirebileceğini öne sürerek bireyin potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik doğuştan bir isteğin olgunu ve bu isteğin çocukluk yaşantıları ve öğrenme yoluyla desteklenmeye ya da engellenmeye açık olduğunu belirtmiştir.¹⁷⁵

Bireyde doğuştan var olan isteğin, yaşam içerisinde uygun bir doyum noktasına ulaşması için bireyin doğal bir çaba sarf etmesi gerektiğini vurgulayarak, bu hedeflere ulaşan insanlara potansiyelini tam kullanan kişi adını vermiştir. Potansiyelini tam kullanan kişi, kendi duygularına ve kendine güvenmeyi öğrenir. Eğer duyguları bir şeyin doru olduğunu söylüyorsa, büyük olasılıkla onu yapar. Yeni deneyimlere açıktır. Yaşamın her anını değerlendirmeye çalışır.¹⁷⁶

Rogers, İnsanın yalnızca kendi sahip olduğu algılama ve duygular noktasından incelendiğinde anlaşılabilirliğini düşünerek; bireyin gerçek dünyayı yalnızca algıladığı dünya doğrultusunda bilebileceğini öne sürmektedir. Çevresinde bulunan uyarıcılara onları nasıl algıladığına göre tepkide bulunan insan için

¹⁷² Burger, a.g.e., s. 173-174.

¹⁷³ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 91.

¹⁷⁴ Cüceloğlu, a.g.e., s. 428.

¹⁷⁵ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 298.

¹⁷⁶ Burger, a. g. e., s. 424.

deneyimleri onun gerçeğini oluşturmaktadır.¹⁷⁷ Bu doğrultuda birden fazla olumsuz sonuçlanan davranışlarının sonucunda bireyin sahip olduğu kendilik algılaması değişerek özgüven derecesinde olumsuz yönde değişiklikler gözlenecektir.

1.7.6. Rosenberg' e göre Özgüven:

Ergenlik döneminde bireylerde yüksek özgüveni meydana getiren etmenler üzerine araştırmalar yürütmüştür. Sosyal çevre ve aile tutumları üzerinde durmuştur.

Rosenberg' e göre özgüven ve özsaygı birbirlerine oldukça yakın kavramlardır. Bireyin sahip olduğu özgüven karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmek ve daha geniş bir biçimde olayların bireyin istediği şekilde gerçekleşeceğine dair duyulan inançtır.¹⁷⁸

Rosenberg, düşük benlik saygısına sahip bireylerin özgüven düzeylerinin de düşük olduğunu, kolay umutsuzluğa sürüklendiklerini ve herhangi bir olumsuzluk karşısında çabuk pes ettiklerini ifade etmiştir.¹⁷⁹

1.7.7. Eric Fromm' a Göre Özgüven:

Eric Fromm, insanların da hayvanlar gibi açlık, cinsellik, güvende olma gibi fizyolojik ihtiyaçlarca güdülendiğini ifade etmiştir. Fromm, bireylerin davranışlarının altındaki nedenleri anlamak için doğuştan getirilen içgüdülerden daha fazlasını incelemenin gerektiğini düşünmektedir. Çünkü insan davranışı içgüdüsel ihtiyaçlar nedeniyle değil, varoluşsal ihtiyaçlar nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Çevresine ve kendine güvenme de böyle bir ihtiyaçtır.¹⁸⁰

Ona göre; Diğer varoluşsal ihtiyaçlar gibi kimlik ve güven ihtiyacı kolay karşılanamaz. Çünkü yaşam tehlikelerle doludur ve bu tehlikelere karşı birey, güçlü ve koruyucu bireyler ile sembiyotik bir ilişkiye girerek kendini güvende hissetmek istemektedir.¹⁸¹

Çocuğun kendi yetenekleri ve becerikliliği konusundaki inancı, artan izolasyon ve kaygı duygularının hızına ayak uydurabilir ise kaygı düşük düzeyde kalacak böylelikle kişilik ve kendine güven gelişimi sağlıklı seyredecektir. Ancak patojenik ebeveyn tutumları nedeniyle özgüven duygusu zarar gören çocuk,

¹⁷⁷ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a. g. e., s. 300.

¹⁷⁸ Sekmen, a. g. e., s. 9.

¹⁷⁹ Sekmen, a. g. e., s. 11.

¹⁸⁰ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 115.

¹⁸¹ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 118.

doğuştan sahip olduğu sağlıklı potansiyellerini feda ederek, tehdit edici izolasyon duygusundan kurtulmaya çalışacaktır.¹⁸²

Eric Fromm, zgüveni düşük bireyleri alıcı yönelme kavramıyla açıklamaya çalışmıştır. Bu karaktere sahip olan bireylerin, kabul edici, edilgen, boyun eğici, asalak, kendine güvensiz, aşırı duygusal, kolay aldanan özellikler ile karakterize etmektedir.¹⁸³

Bununla birlikte Fromm, insanların özgürlükle birlikte gelen güçsüzlük ve kaygı duygularını aşmak için, üç ana strateji kullandığını belirtmiştir. Bunlardan biri, otoriter kişiliğe başvurmadır. Bu kişiler, bir yandan güçlü insanlara ya da örgütlere katılarak kendi bireyselliklerinden vazgeçerler ve böylece aşağılık duygularını yenmeye çalışırlar. Öte yandan da, kendilerinden zayıf insanları ezip sömürerek bir güç ve kendine güven duygusu elde etmeye çalışırlar. Kendini güçlülerle birlikte görme ve diğerlerini sömürme, kişisel güçsüzlük duygusu yaramaya neden olabilmekte ve öz saygılarından vazgeçmesine yol açabilmektedir.¹⁸⁴

1.7.8. Cooley' e Göre Özgüven:

Cooley, benlik ve özgüven kavramlarını gelişim teorisi içinde irdelemiş fakat bu konuların inceliklerine inmemiştir. Cooley; Anne babanın veya çocuğun önemseddiği kişilerin kabul edici, onaylayıcı tutumlarının çocuğun özgüvenine olumlu yönde etkilediğinin önemine değinmiştir. Ayrıca; bireyleri bulunduğu ortamda ve etkileşim içinde olduğu insanlardan soyutlamanın anlamsız olduğuna değinerek kişilerin rol model aldığı insanların kabul, saygı ve beğenisini kazandıkça özgüvenin de gelişeceğini vurgular.¹⁸⁵

1.7.9. Coopersmith' e Göre Özgüven:

Coopersmith özgüveni iki kısımda incelemektedir. Bunlar öznel tutum ve davranışsal tutumlardır. Öznel tutumlar, kişinin kendini tanımasını ve kendini algılamasıdır. Davranışsal tutum ise bireyin özgüveni neticesinde dışarıya yansıttığı davranışlar örüntüsüdür.¹⁸⁶

¹⁸² Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 122.

¹⁸³ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a.g.e., s. 125.

¹⁸⁴ Burger, a.g.e., s. 183.

¹⁸⁵ Kurtuldu, a.g.e., s. 35.

¹⁸⁶ Çelik, a.g.e., s. 24.

Ayrıca bireyin kendisini yetenekli, başarılı ve sevilmeye değerli olarak algılaması bireyin özgüven sahibi olduğunu gösterdiğini ifade etmiştir.¹⁸⁷

Coopersmith, özgüveni, kendini saygın, değerli hisseden yüksek özgüven ve kendini değersiz hisseden fakat bu durumu kabul etmeyen savunmacı özgüven olarak tanımlamıştır. Ayrıca kişinin yaşamında önemli gördüğü insanlar tarafından fark edilmesi, kabul edilmesi, sevgi ve ilgi görmesi özgüvenin oluşumunda rol oynayan önemli etkenlerdendir.¹⁸⁸

1.7.10. Harry Stack Sullivan' a Göre Özgüven:

Sullivan, bireylerin değer verdiği kişiler ile yaşadığı ilişkilere değinmiştir. Ona göre, zayıf toplumsal ilişkiler, güvensizlik duygusuna ve kaygıya neden olur. Bu sürecin bireyin ilk birkaç ayında bile başlayabilir. Bebekleriyle iletişim kurarken gerginlik duyan anneler, bu kaygılarını çocuğuna da yansıtır. Çocuk bu kaygıyla baş edebilmek için bazı savunma mekanizmaları geliştirir. Oluşan bu savunma mekanizmaları çocuğun kendine güveninin gelişmesine ket vurur.¹⁸⁹

Sullivan, geçmişinde önem verdiği kişiler tarafından aşağılanan ve aşağılanmanın tekrar edeceği düşüncesinde olan kişilerde özgüven eksikliği olabileceğini dile getirmiştir. Ona göre özgüven oluşumu insanlar arasındaki ilişkilere, ebeveynlerin tutumuna ve ebeveynlerin özgüven derecelerine bağlıdır.¹⁹⁰

Sullivan, bireyin kendisiyle ilgili imgelerini üç ana sınıfta ele alır. Bunlardan birincisi iyi- ben kişileştirmesidir. Bu kişileştirmede iyi hissettiğimiz, geçmişte ödüllendirilmiş olan yönlerimizden oluşmaktadır. En önemlisi, bunlar güvenlik duygusuyla bağdaşan, kaygı duygusunun yaşanmadığı davranışlardır. İkincisi kötü- ben kişileştirmesidir. Bu kişileştirmede davranışlar kaygıyla ve güvensizlikle özdeşleşir. Üçüncüsü ben- değil kişileştirmesidir. Bu kişileştirme ise, kişinin tehdit edici bulduğu, kendilik sisteminden çözüştürdüğü ve bilinçaltına sakladığı yönleridir.¹⁹¹

¹⁸⁷ Bihter Merey, *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010, s. 14 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁸⁸ Çelik, a.g.e., s. 24.

¹⁸⁹ Burger, a.g.e., s. 179.

¹⁹⁰ Çelik, a.g.e., s. 26.

¹⁹¹ Burger, a.g.e., s. 179.

Ayrıca Karen Horney, Sullivan ve Eric Fromm güvensizliğin temelini toplumsal süreçte atıldığını, çocuğun çevre ile ilişkilerini fark etmeye başlaması ve kendi çaresizliğini görmesinden önce var olamayacağına inanmaktadırlar.¹⁹²



¹⁹² Altıntaş, a.g.e., s. 44.

İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK, BENLİK SUNUMU VE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMU KAVRAMLARI

2.1. Benlik:

Sosyal ortamda bireyin aitliğini belirleyen en önemli etkenlerden biri bireyin benliği ve kimliğidir. Benlik ve kimlik, bireyin başka insanlarla ilişki kurmasını, bu ilişkiyi sürdürmesini kolaylaştıran bir özelliktir. Çünkü bireyin kendisini tanıması, nasıl, niçin ve neden düşündüğünü anlamasına yardımcı olacak ve bunun sayesinde çevresindeki kişilerin de kim olduğunu, nasıl düşünüp hareket ettiklerini önceden kestirmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca benlik algılaması, bireyin sosyal etkileşimini düzenleyerek toplumsal yapıyı güçlendirmektedir.¹⁹³

Benlik, insanın kendi niteliklerine ilişkin inançlarının tamamıdır. Kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir. Bireyin sadece psikolojik yanını değil, kişiliğinin tamamını vurgulamaktadır. Kısaca benlik, kişiliğin öznel tarafıdır. İnsanın iç varlığını oluşturduğundan dolayı anlaşılması zor bir kavramdır.¹⁹⁴

Burns' a göre benlik kavramı, bilinen benlik, sosyal benlik, ideal benlik şeklinde ayrılmaktadır. Bilinen benlik; bireyin kendi becerileri, rol ve statüsüyle ilgili olan algılamalarıdır. Sosyal benlik, bireyin kapasitesini çevresindeki insanların gördüğü ve değerlendirdiğidir. İdeal benlik ise bireyin hayalini kurduğu, olmak istediği kişidir.¹⁹⁵

Bireyde benliğinin bilinen yönü yaşantı ve deneyimden oluşur. Bu durum nesnel benliktir. Benliğin nesnel yönü ise fiziksel, sosyal ve manevi olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Fiziksel benlik bireyin bedenini, kıyafetini, evini, okulunu, işini temsil ederken; sosyal benlik, bireyin saygınlığını, tanınmasını temsil eder. Manevi benlik ise bireyin üst bilişsel faaliyetlerini, inancını temsil eder.¹⁹⁶

Benliğin çeşitli fonksiyonları vardır. Bunlar; çevresindeki nesne ve insanlarla bağlantılar kurmak, gerçeği tanımak, denemek ve anlamak, gerçeğe uyum sağlamak, kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek, geleceğe yönelik beklenti ve

¹⁹³ Salih Güney, *Sosyal Psikoloji*, Nobel Yayın Dağıtım, 1. Basım, Ankara, 2009, s. 71.

¹⁹⁴ Güney, a.g.e., s. 73.

¹⁹⁵ Ersanlı, a.g.e., s. 10- 11.

¹⁹⁶ Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s. 1820.

amaçlar belirlemek, kişiliği kaygıdan kurtaran savunma mekanizmalarını kullanmak bunlardan bazılarıdır.¹⁹⁷

Benliğin fonksiyon ve yönünün yanı sıra bilişsel ve duyuşsal olarak iki boyutu vardır. Kendisi hakkındaki algıları, düşünceleri, bilgileri benliğin bilişsel boyutunu oluştururken; kendisi hakkındaki duyguları, olumlu veya olumsuz olabilen hisleri ve bu hisler sonucunda oluşan değerlendirmeleri benliğin duyuşsal boyutunu oluşturur.¹⁹⁸

2.2. Benliğin Oluşması ve Gelişmesi:

Benlik kavramı, bireyin kendisiyle ilgili algı, tutum ve inançlarını içerdiğinden; benliğin oluşma serüveni yaşam boyu dinamik şekilde başlayarak devam eder.¹⁹⁹

Toplumsal yaşantılar aracılığıyla elde edilen kazanımlar benliğin oluşmasında ve gelişmesinde etkin rol oynamaktadır. Yaşamın ilk yıllarında bireyler kendi varlıklarının tam olarak farkında değildir. Çocuk, sosyalleşme sürecinden sonra kendi benliğini farkına varmaya başlamaktadır. Çocuk öncelikle çevresindekileri ayırt eder, zamanla arkadaşlarını ve çevresini keşfeder, tanır. Bu aşamalardan sonra çocuk bir takım davranışlarda bulunmayı öğrenmektedir.²⁰⁰

Başka bir deyişle çocuk, yakın çevresiyle ve diğer insanlarla etkileşim içinde yapabileceklerinin farkına varır. Olumlu veya olumsuz pekiştireçler ile hedefler ve amaçlar oluşturmaya başlar. Bu amaçlar zamanla kalıplaşarak bireyin şemaları haline gelir.²⁰¹ Benlik kavramı, çocuğun kendisiyle ilgili olarak kafasında çizdiği görüntüsüdür. Bu görüntü, çocuğun kendisine bakışını ve davranışlarını belirler. Çocuğun benlik kavramı, dünyayı seyrettiği gözlük gibidir.²⁰²

Benlik, birey tarafından oluşturulmaya çalışılır, oluşturulan benlik topluma sunulur, sunulan benlik birçok değişkenin etki etmesiyle değişmekte ve gelişmektedir. Bu aşamaların sonucunda da toplum bireye bir benlikle anlam atfeder.²⁰³

Bireyin kendi benliğini farkına varıp tanıması için kendisine ben neyim? , amaç ve hedeflerim neler?, yaşadığım sosyal çevrede ne yapabilirim?, değer

¹⁹⁷ Güney, a. g. e., s. 77.

¹⁹⁸ Eranlı, a.g.e., s. 10.

¹⁹⁹ Eranlı, a.g.e., s. 8.

²⁰⁰ Güney, a.g.e., s. 74.

²⁰¹ Dilmaç ve Ekşi, a. g. e., s. 1381.

²⁰² Eranlı, a.g.e., s. 9.

²⁰³ Özge Uğurlu, Kadının Benlik Sunumunun Güncel Bir Aracı Olarak Sosyal Ağlar Bir Tasarım Unsuru: 'Kusursuzlaştırma', *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 8/1, s. 234.

yargılarım neler?, nelere inanmam, nelere inanmamam gerekir? Gibi soruları sorup, kendisinin bu sorulara yanıt bulması gerekir. Bu sorulara yanıt bulmaya çalışırken duygularının etkisinde kalmadan objektif bir şekilde düşünüp sonuca ulaştığında birey istenilen düzeyde bir benlik yapısına sahip olabilecektir.²⁰⁴

Locan, benlik ile ilgili ayna teorisi kavramıyla literatüre katkı sağlamıştır. Ona göre benliğin birey tarafından tanınması ayna evresiyle başlamakta, birey kendisini aynada görmekte ancak kendini tanımlaması başkalarının var olmasına bağlı olmaktadır.²⁰⁵ Ayrıca bireyin benliğini oluşturmasında çevresindeki kişiler ayna benlik rolü oynamaktadır. Bireyin çevresindeki insanların duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının değerlendirmesi ayna benlik olarak adlandırılmaktadır. Bireyin çevresindeki insanların değerlendirmeleri bireyin davranışı üzerinde etkisi büyüktür. Çünkü birey davranışlarını çevresindeki insanların göstermiş olduğu tepkilere göre davranışlarını ya tekrarlar ya da tekrarlanamamaktadır.²⁰⁶

Benliğin oluşmasında ve gelişmesinde önemli etkiye sahip olan diğer unsurda bireyin kendi durumunu başkaları ile kıyaslamasıdır. Birey kendi yetenek ve inancalarına yakın olan insanlarla kendini kıyaslamaktadır. Bu kıyaslama durumu kişinin kendini değerlendirmesinde önemli kolaylıklar sağlar. Kıyaslama sonucuna göre kişi, amaç ve hedeflerini ya belirler ya da değiştirir. Bunun sonucunda benlik bilinci oluşur ve gelişim gösterir.²⁰⁷

2.3. Benlik Kavramına Yönelik geliştirilmiş Kuramlar:

2.3.1. Maslow Benlik Kuramı:

Maslow' a göre sağlıklı bir benlik gelişimi için bireyin yaşamı boyunca yaşadığı çevrede özgür seçim koşulları içerisinde olmalıdır. Birey, güvenlik ve gelişim, bağımlılık ve bağımsızlık, gerileme ve ilerleme sonuçlar arasında bir seçim yapmak durumunda kalmaktadır. Gelişimden duyulan memnuniyet ve güvenliğin yarattığı kaygılar, güvenlikten duyulan memnuniyeti ve gelişimin yarattığı kaygıları geçtiği zaman kişi de benlik gelişimi gelişmeye başlar.²⁰⁸

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında benlik bilincinden bahsetmiştir. Kuramında insanların ihtiyaçlarının basamak halinde olduğunu ve alt basamaktaki ihtiyaçların giderilmesiyle bir üst basamaktaki ihtiyaçların giderilebileceğini ve bu

²⁰⁴ Güney, a. g. e., s. 73.

²⁰⁵ Uğurlu, a. g. e., s.235.

²⁰⁶ Güney, a. g. e., s. 74.

²⁰⁷ Güney, a. g. e., s. 75.

²⁰⁸ Yazgan İnanç ve Yerlikaya, a. g. e., s. 322- 323.

hierarchyde insanların ulaşabileceği en yüksek basamak kendini gerçekleştirme olduğunu ifade etmektedir.²⁰⁹



Şekil 5: Maslow' un insan güdülerinin piramidi ²¹⁰

Maslow' un benlik kuramına göre iki tür güdü vardır. Bunlardan birincisi, gereksinim duyulan objenin eksikliğinden duyulan yetersizlik güdüsüdür. Bu güdü gereksinim duyulan nesne elde edildiğinde doyuma ulaşılır. Bunlar ilk basamaktaki açlık, susuzluk gibi temel gereksinimlerin bulunduğu sınıftır. İkincisi ise, bireyin kendini gerçekleştirme, sevgi, ait olma gibi gereksinim olan büyüme gereksinimleridir. Bu güdü yetersizlik güdüsünden farklı olarak gerek duyulan nesne bulunduğu tatmin olmamaktadır.²¹¹

Maslow, yüksek düzeydeki gereksinimlerimiz ile ilgilenmeden önce, düşük düzeydeki gereksinimlerimizin tatmin etmemiz gerektiğini vurgulayarak, en üst basamak olan kendini gerçekleştirme basamağına çok az insanın ulaşabileceğini belirtmektedir.²¹²

Maslow, kendini gerçekleştiren insanların realiteyi, başkalarını ve kendini olduğu gibi kabul ettiğini, çevrelerinin ve kendilerinin farkında olduklarını,

²⁰⁹ Güney, a. g. e., s. 84.

²¹⁰ Cüceloğlu, a. g. e., s. 236.

²¹¹ Cüceloğlu, a. g. e., s. 431.

²¹² Cüceloğlu, a. g. e., s. 431.

başkalarına ve kendisine değer verdiğini, yaratıcı bir şekilde davrandıklarını, sorumluluklarının farkında olduğunu, çok samimi birkaç dostlarının olduğu gibi özelliklere sahip olduklarını kuramında bahsetmiştir.²¹³

Ayrıca kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşan insanların benlik bilinçlerinin de sağlıklı bir şekilde oluştuğunu, bu bireylerin bir takım kaygılar ve çatışmalar içerisinde olmadığını düşünmektedir.

2.3.2. Willam James Benlik Kuramı:

Benliğin çeşitli yönünü oluşturan belirli değişkenler vardır. Bunlar bireyin ailesi, akran grupları, inançları, tutumlarıdır. William James' de kuramında benliğin üç temel yönünden bahsetmiştir. Ona göre benlik, maddi benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bireyin benlik bilinci bu üç fonksiyonun oluşması ve bütünlük kazanmasıyla gelişir.

Bireyin kendi bedeni, ailesi, içinde yaşadığı evini, giydiği kıyafetleri, eğitim gördüğü okulu onun maddi benliğini oluşturur. Yani bireyin kendisine ait olan her şeyi onun maddi benliğidir. Fakat bireyin kendisine ait olan bu objeler ile iç içe girmesi, bütünleşmesi gerekir. Bu nedenle maddi benliği ön planda olan bireyler herhangi bir şeylerini kaybettikleri zaman sanki benliklerini de kaybetmiş olurlar.²¹⁴

Çevresindeki insanların birey hakkındaki düşünceleri de bireyin sosyal benliğini oluşturmaktadır. Birey doğumdan itibaren diğer insanlarla etkileşim halindedir. Bu etkileşim sonucunda da bireyin sosyal benliği oluşup, gelişmektedir. Diğer insanların bireyin davranışlarını değerlendirmesi sayesinde sosyal benlik ortaya çıkmaktadır.²¹⁵

Benliğin son fonksiyonu olan ruhsal benliği ise bireyin, düşünme, hissetme ve algılama gibi ruhi faaliyetleri olarak değerlendirmektedir. Bireyin ruhsal benliği, kendisini algıladığı ve algılama sonucunda bir yargıda bulunmasını belirlemektedir. Bu nedenle bireyin ruhsal benliği öznedir. Bu öznelik sebebiyle insanın kendisini objektif olarak değerlendirmesi pek mümkün olamamaktadır. İnsanın kendine güven veya güvensizlik hissetmesi ruhsal benliğin kapsamında yer almaktadır.²¹⁶

213 Güney, a.g.e., s. 84.

214 Salih Güney, *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayıncılık, 6. Basım, Ankara, 2011, s. 212.

215 Güney, a.g.e., 2011, s. 212.

216 Güney, a.g.e., 2011, s. 213.

2.4. Benlik Sunumu:

Benlik sunumu, bireyin kendisini nasıl sunduğuyla yanı benliğin davranışsal yanını oluşturmaktadır.²¹⁷

Birey yaşamları boyunca farklı roller sergileyerek çevresindeki bireyler ile iletişim ve etkileşim kurmaktadır. Bu iletişim ve etkileşim sonucunda da bir benlik ve benlik sunumu oluşturmakta ve karşısındaki insanda da izlenimler bırakmaktadır.

Benlik, dil işlevlerinden ve etkileşimlerinden oluşmaktadır. Belirli bir topluluğun veya sosyal grubun üyesi olan insanlar, sosyal çevreleri tarafından belirli genelleştirmelere maruz kalırlar ve bu kalıplara göre davranış sergilemek ve kendilerinden beklenen davranışları sunmak durumunda kalırlar.²¹⁸ Bu sunuş şekli bireyin kendisini yansıtmamakta, sosyal hayatta var olmasını ve kendini tatmin etmesini sağlamaktadır.

Bireylerin birçoğu diğer insanlar ile daha fazla tanınmayı ve iletişim kurmayı arzu etmektedirler. Bu nedenle de bireyler başkaları üzerinde daha etkili izlenim bırakmak için çaba sarf etmektedirler. Bu durum literatürde benlik sunumu kavramı olarak tanımlanmaktadır.²¹⁹

Benlik sunumu; Bireylerin başkalarına güzel, iyi, başarılı görünmek onlar üzerinde iyi izlenim bırakmak amacıyla sergiledikleri davranışları içermektedir. Kişinin kognitif ve devinişsel alanda kendini sunmasıdır. Başka bir deyişle kendi dışındaki kişilerde kendisi ile ilgili oluşan düşünceleri bireysel çabalar sonucunda düzenleme yoludur.²²⁰

Benlik sunumu; Kişinin diğer insanlar tarafından nasıl algılandığını kontrol etme süreci olarak da adlandırılmaktadır.²²¹ Bireyin temel amacı; belirli bir durumda, belirli bir sosyal kimliği yansıtmak ve öyle olduğuna çevresini ikna etmektir.²²²

Sözlü ifadeler ile birlikte sözsüz ifadeler de benlik sunumunda kullanılan yöntemlerdir. Bireylerin görünüşü, bakışları, jest ve mimikleri gibi birçok bilginin iletilmesinde etkili olabilmektedir.²²³

²¹⁷ Eranlı, a.g.e., s. 10.

²¹⁸ Nevfel Boz, *Yeni İletişim Ortamında Dijital Kimlik ve Benlik Sunumu*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012, s. 36, (*Yayımlanmış Doktora Tezi*).

²¹⁹ Tayfun Doğan, , Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması *Hacettepe Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 2010, 39: s.151

²²⁰ Atahan Altıntaş vd , Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 18(2),s. 92.

²²¹ Arzu Araz, Çeşitli *Değişkenler Açısından Benlik Sunumu*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1998, s. 6. (*Yayımlanmış Doktora Tezi*).

²²² Araz, a.g.e., s. 6.

Benlik sunumu kavramını literatürde ilk kez kullanan kuramcı William James olmuştur. William James benliği maddi benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik olarak kavramsallaştırmakta ve benlik sunumu kavramını da sosyal benlik kavramının içinde bahsetmektedir.

Ona göre bireyin çevresindeki insanların onların hakkındaki düşünceleri, sosyal benliği ve benlik sunumunu oluşmasında önemli etki etmektedir. Sosyal benlik ve benlik sunumu, insanların çevresindeki bireyler ile etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Her birey sosyal hayatta belirli statülere sahiptir ve bu statülere göre davranışları yani rollerini gerçekleştirmektedir. Birey sözü edilen davranışları gerçekleştirir iken çevresindeki kişiler de bu davranışları değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sayesinde sosyal benlik ortaya çıkarak benlik sunumunu oluşturmaktadır.²²⁴

Benlik sunumu kavramının öncülerinden olan bir diğer isim ise Erving Goffman' dır. Ona göre benlik sunumu, kimliğin maddi olarak kavranabilir temel yapı taşıdır. Bireyler, benlik sunumunu, sosyal etkileşim içerisinde kendilerini daha iyi ve toplumsal olarak daha kabul edilebilir olarak tanıtmaya yönelik izlenimler oluşturmak için kullanırlar.²²⁵

Goffman' a göre bireyin kendi benliğiyle ilgili bir izlenim oluşturduğunda ve bu oluşturduğu izlenimin farkında olan bireyde, benlik sunumu aracılığıyla diğerlerinin izlenimlerini kontrol etmeye çalıştığını dile getirmektedir.²²⁶

Jones ise benlik sunumunu, bireyin kendini korumak ve güçlendirmek amacıyla geliştirip, kontrol ettiğini ve bu sayede sosyal ödüle ulaşmanın ya da daha az sosyal ceza görmeyi mümkün olabileceği şeklinde ifade etmektedir.²²⁷ Bu nedenle benlik sunumu bireyi ve toplumu derinden etkileyen bir süreçtir.

Bireyin izlenim bırakma durumu verdiği izlenim ve yaydığı izlenim olarak iki tür durumdan oluşmaktadır. Verdiği izlenim durumu bireyin sözlü objelerin veya onların yerine geçen halleri içerir. Birey bunları kendisinin ve başkalarının bu objelere yükledikleri anlamları aktarmak için kullanır. Bu aslında birey ve başkaları

²²³ H. Nejat Basım vd., İzlenim Yönetiminde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı, Mesleki Hedeflere Ulaşma Düzeyi ve Stres: Bir Kamu Sektörü Örneği, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21(58), 1- 4, s.3.

²²⁴ Güney, a.g.e., s. 78.

²²⁵ Boz, a.g.e., s.36-37.

²²⁶ Araz, a.g.e., s. 10.

²²⁷ Basım, a.g.e., s. 3.

arasındaki bir iletişim biçimidir. Yayıdığı izlenim ise başların birey bilgi sağlayabileceği beklentisi ile değerlendirilen çeşitli davranışları içerir.²²⁸

Benlik sunumu bireyin kendisini algılamasıyla ve bu algılaması doğrultusunda davranışta bulunmasıyla ilgili olduğundan özsaygı, özgüven, stres gibi değişkenlerin benlik sunumuyla yakından ilgilidir. Araştırmalara göre özsaygı ve özgüven düzeylerinin yüksek veya düşük olanların, farklı şekillerde motive oldukları ve benlik sunumu sürecindeki kendine güven düzeylerinin farklı olduğu söylenmektedir.²²⁹

Stres de benlik sunumunun sürdürülmesinde etki eden faktörlerdendir. Birey stres durumunun yüksek olduğu zamanlarda olumlu özelliklerini daha fazla vurgulayıp, olumsuz özelliklerinin saklama yoluna gidebilmektedir. Başka bir deyişle stresin arttığı veya kendilik algısının zedelendiği durumlarda, kişilerin daha çok kendilerini korumaya yönelik benlik sunumu sergilemektedir.²³⁰ Bu bilgilerin yanı sıra başkaları üzerinde olduğundan daha iyi izlenim bırakamayacağını düşünen bireyler anksiyete yaşamaktadırlar.²³¹

Benlik sunumuna önem veren kişilerin sosyal hayattaki davranışları bireysellikten çıkarak çevresindeki diğer kişilerin düşüncelerine, tutumlarına, davranışlarına göre biçimlendirmeye başlamaktadırlar. Bireyler beğeni ve ilgi görmek için bu yönlendirmeler ile davranışlarını şekillendirmektedirler.²³²

2.5. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu:

Bireyler günlük iletişimlerinde çevrelerindeki diğer bireylere karşı bir sunum icra ederler ve burada sunulan benlik idealize edilmiş, belli yönleri vurgulanmış, başkalarının gözünde olumlu intiba uyandırmaya yönelik bir sunumdur.²³³

Dr. Dewey, insan doğasındaki en önemli dürtünün ‘ önemli olma ve mükemmel olma tutkusu’ olduğunu dile getirmektedir. Bireyler hayatları boyunca çeşitli arzulara sahip olmaktadır. Bunların başında da mükemmel olma dürtüsüdür.

²²⁸ Erving Goffman, *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu*, Çev. Barış Cezar, Metis Yayınları, İstanbul, 2009, s. 16.

²²⁹ Basım, a. g. e., s.3.

²³⁰ Basım, a. g. e., s.3

²³¹ Tayfun Doğan, ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 2010, 39 s. 151.

²³² Atahan Altıntaş vd., Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 18(2), s. 93.

²³³ Habibe Gözde Şahan, *Lokasyon Bazlı Sosyal Ağlar Aracılığıyla Selektif Benlik Sunumu*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013, s.10, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Bu dürtü bireylerin mükemmeliyetçi benlik oluşturmasını ve ‘ öyleymiş’ gibi sunmasına sebep olmaktadır.²³⁴

Bireyin ruh sağlığı için, ideal benlik ile gerçek yaşantılar arasında bir dengenin sağlanması gerekmektedir. Birey ideal benliğine ne kadar uygun hareket eder ise o derecede sosyal yaşamında huzurlu olmaktadır. İnsanın ideallerine göre mücadele etmesi hem psikolojik hem de toplumsal bakımdan kendine güvenin oluşmasını ve artmasını sağlar. Bu durumdan farklı olarak kişi kendi benliğinin doğrultusunda davranmayıp mükemmel benliğe bürünen bireyde kaygı ve huzursuzluk oluşmaktadır. Kaygı ve huzursuzluk durumu bireyin sosyal yaşamını da olumsuz yönde etki etmektedir.²³⁵

Bireyin gerçek benliğini tanıması, kabul etmesi ve bunu çevresine sunması zor kazanılan bir durumdur. Birey, gerçek benliği ortaya çıktığında saygınlığını kaybetme korkusuyla hiçbir ortamda doğal davranmamaktadır. Bu durumdan sebep de her girdiği ortam için farklı bir maskesi vardır. Özellikle mükemmeliyetçi ve kusursuz görünme kaygısı olan anne babalar nedeniyle, çocuklar hatalarının ortaya çıkmasından korkan bireyler haline gelebilmektedir.²³⁶

Mükemmeli idealize etme durumunda birey, bir performansın sunulduğu toplumun anlayışına ve beklentisine uyması için sunduğu performansı ‘toplumsallaştırması’, kalıba sokulması ve uyarlanması gerekmektedir. Bireylerde performans durumun idealize edilmiş bir görüntüsünü sunmak düşüncesi oldukça yaygın olan bir düşüncedir.²³⁷

Mükemmeliyetçi benlik sunumu, bireyin diğer insanların yanında yaptığı her davranışta her ifade konusunda özen göstermesini gerekli kılar, bu eğilim başkalarını kandırabileceği ve yanlış yönlendirebileceği bir sunum oluşturur. Oluşturduğu bu sunum, gerçekte ortada olmayan bir durumun varlığını iddia etmek amacıyla kullanılmaktadır.²³⁸

Cooley mükemmel benlik sunumunu söyle ifade etmiştir; bireyler olduğundan daha iyi görünmeye çalışmasaydı, kendisini geliştiremediğini ve kendisini dıştan içe doğru eğitemediğini söylemiştir. Bireyin dünyaya daha iyi veya idealize edilmiş yönünü gösterme dürtüsü çok çeşitli meslekler ya da sınıflar aracılığıyla kendine

²³⁴ Dale Carnegie, *Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı*, Çev. Nazlı Uzunali, Epsilon Yayınları, İstanbul, 2016, s. 30.

²³⁵ Sosyal psikoloji s. 74

²³⁶ Cesur Korkak, Kendine Güven ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki, *İndigo Dergisi*, 2012, s.86.

²³⁷ Goffman, a. g. e., s. 44.

²³⁸ Goffman, a. g. e., s. 65.

örgülü bir ifade bulunduğunu bu nedenle, kişi kendini başkalarına sunduğunda, performansı toplumun resmi olarak onaylanmış değerlerini, davranışlarından çok daha fazla içerir ve temsil ettiğini ifade etmiştir.²³⁹

William James ise insan doğasının temel prensibinin beğenilme tutkusu olduğunu vurgulamaktadır. James, bu tutkunun insanın içini kemiren bir açlık gibi olduğunu ve bu açlığın beyinden ve kalpten geldiğini dile getirerek; bu tutku insanlarla hayvanlar arasındaki en belirgin fark olduğunu dile getirmektedir.²⁴⁰

Birey yaşamdaki performanslarında ideal standartlara uygun bir ifade ortaya koymak istiyorsa bu standartlarla uyuşmayan eylemlerden vazgeçmek veya onları gizlemek zorunda kalmaktadır. Bu uygunsuz davranışlar bireyin kendisi için tatmin edici olduğunda, birey bu durumu gizlice tadını çıkarır. Dikkat edilmesi gereken önemli nokta, bir performans sergilendiğinde tipik olarak uygunsuz zevklerden veya iktisadi durumdan daha fazlasının gizlendiğidir.²⁴¹

Benliklerini mükemmel sunma gayretinde olan bireyler göz önünde oldukları sürece tüm adetlere uyarlar, ama çevrelerindeki insanlar dağılıp tek başlarına kaldıklarında aynı derecede özenli değillerdir.²⁴² Ancak toplumsal sistem içerisinde bir gruba dahil olmuş bireyin vermek istediği izlenimin real veya real olmadığı diğer insanlar tarafından hissedilmesi zor değildir.

Birey başkalarının kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olmalarını, kendisinin onlar hakkında olumlu düşünceler taşıdığını düşünmelerini, gerçekte onlar hakkında net herhangi bir izlenim edinmemelerini isteyebilir. Bu nedenle de etkileşimin devam ettirebilmek için yeterli uyum sağlamak adına kendini olduğundan daha iyi, daha mükemmel göstermek ve ona göre hareket etmek isteyebilmektedir.²⁴³

Birey, yaptıklarının onaylanmasını, çevresi tarafından sevgi ve takdir görmeyi arzuladığı kadar dışlanmaktan da çekinmektedir. Çünkü eleştirilen insanda ortaya çıkan gücenme duygusu yaratmakta ve olumsuz olarak görülen davranışı düzeltmemektedir.²⁴⁴

Bir kişi başkalarının karşısına çıktığında eylemlerinin o kişilerin durum hakkında oluşturmuş oldukları izlenimi etkileyeceğinden kimi zaman kişi sırf

²³⁹ Goffman, a. g. e., s. 45.

²⁴⁰ Carnegie, a. g. e., s. 30.

²⁴¹ Goffman, a. g. e., s. 51.

²⁴² Goffman, a. g. e., s. 51.

²⁴³ Goffman, a. g. e., s. 17.

²⁴⁴ Carnegie, a. g. e., s. 18.

çevresindekilere, onlardan almak istediği belli bir tepkiyi sağlaması muhtemel bir izlenim vermek amacıyla, ince ince hesaplanmış eylemlerde bulunarak kendini gösterme eğiliminde bulunabilmektedir. Bu olduğundan farklı sunma biçimi bazen bilinçli ve kasıtlı olarak içinde bulunduğu grup veya kendi toplumsal statüsü böyle gerektirdiği için yapabilir. Ayrıca kişi kendi yansıtıklarını korumak için strateji ve taktiklere başvurmaktadır. Bu taktiklere savunma manevraları denilmektedir. Kendini savunmaya, korumaya yönelik manevralar birey tarafından başkalarının karşısında sergilenen izlenimi güvenceye altına almak için kullanılan teknikleri oluşturur.²⁴⁵



²⁴⁵ Goffman, a. g. e., s. 19- 26.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; Çalışmanın grubunu oluşturan öğrencilerin demografik bilgilerini de içeren veri toplama araçları, araştırmanın modeli, örnekleme, yapılan işlemler ve veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli:

Bu çalışma, Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisini inceleyeceğinden, ilişkisel tarama modeli' ne uygun olarak hazırlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli; İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama yöntemi real bir sebep-sonuç ilişkisi göstermemekte, değişkendeki durumun bilinmesiyle ötekinin öngörülmesine olanak kazandırmaktadır.²⁴⁶

3.2. Araştırmanın Örnekleme:

Bu araştırmanın örnekleme İstanbul İli' nde Zeytinburnu İlçe' sinde yaşayan, 2016-2017 yılı arasında öğrenim gören, 215 lise öğrencilerinden oluşmaktadır. 107'si kız ve 108'i erkek öğrenciden oluşan öğrenciler 14 ile 16 yaş arasındadır. 104'ü lise birinci, 71'i lise ikinci ve 40'ı lise üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 38'i demokratik, 136'sı, koruyucu, 31'i otoriter ve 10'u ilgisiz ebeveyn tutumları algısı bildirmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin 24'ü kendilerini akademik açıdan başarılı, 181'i orta düzeyde ve 10'u ise başarısız olarak algılamıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları:

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır. Araştırmanın amacı ve gizlilik durumu öğrencilere anlatılarak öğrencilerin izni doğrultusunda ölçek uygulanmıştır. Ölçek uygulanır iken güvenli bir sonuç elde etmek amacıyla öğrencilerin ölçekteki sorularla ilgili olan sorularına yardımcı olunmuştur. Samimi ve doğru cevap vermeleri için uygun ortam sağlanmaya çalışılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş cinsiyet, gelir seviyeleri, akademik başarı algıları, dış görünüm algıları, sınıf

²⁴⁶ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2006, s. 56.

seviyeleri, ebeveyn tutumları, gibi bilgileri elde etmek amacıyla yönelgeler oluşturularak, katılımcılara sorulmaktadır. (EK1)

3.3.2. Özgüven Ölçeği:

Ergenlerin özgüven seviyelerini saptamak amacıyla Ahmet Akın tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği, 33 sorudan, iç ve dış özgüven olarak iki alt nitelikten oluşarak beş opsiyonlu bir derecelendirme içermektedir. Ölçekte çıkan yüksek puanlar, özgüven seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliği için uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %43.62' sini açıklayan ve iç özgüven ile dış özgüven şeklinde iki faktör altında kategorize olan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .31 ile .75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması maksadıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki- kare değerinin ($\chi^2 = 700.41$, $sd = 488$, $p = 0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA= .044, NFI=.96, IFI=.96, RFI=.89, GFI=.94, AGFI=.91 VE SRMR=.058 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği çalışmasında Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile geliştirilen ölçek arasındaki korelasyonun .87 olduğu belirlenmiştir. Özgüven Ölçeği' nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla .83 ve .85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test- tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için .94, iç özgüven alt ölçeği için .97 ve dış özgüven için .87 olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde- toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştiği saptanmıştır.²⁴⁷

3.3.3. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği:

Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik sunumu Ölçeği 18 maddelik ve üç alt boyutlu (Mükemmeliyetçi öz- yükseltme, Hatanın gizlenmesi, Hatanın söylenmemesi) bir ölçme aracıdır. Ölçek '1' kesinlikle katılmıyorum, '2' katılmıyorum, '3' kararsızım, '4' katılıyorum, '5' kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipi bir kategorizeye sahiptir.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ahmet Akın ve Ümran Akın tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliliği için uygulanan ölçeğin yapı geçerliliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal formda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği görülmüştür. ($\chi^2 = 193.04$, RMSEA= .048, NFI=.92, IFI=.97, CFI=.97, GFI=.92, SRMR=.054). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık

247 Ahmet Akın, Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), s.167-176.

güvenirlik kat sayıları.85, .65 ve .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonları. 31 ile. 63 arasında sıralanmaktadır.²⁴⁸

3.4. İşlem ve Veri Analiz Teknikleri:

Veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 23,0 windows paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Örneklemin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerin incelenmiş ve mükemmeliyetçi benlik sunumu puanlarının çarpıklık katsayısı, 07, basıklık katsayısı, 16; özgüven puanlarının çarpıklık katsayısı -,59, basıklık katsayısı, 97 olarak bulunmuştur. Buna göre verilerin normal dağıldığı söylenebilmektedir. Katılımcıların mükemmeliyetçi benlik sunumu ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve fiziki durum algılarına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu ve özgüven düzeyleri arasındaki farklılıklar *t* testi ile incelenmiştir. Katılımcıların yaş, sınıf, akademik başarı, ebeveyn tutumları ve gelir düzeyine göre mükemmeliyetçi benlik sunumu ve özgüven düzeyleri arasındaki farklılıklar ise Anova (F testi) ile incelenmiştir.

²⁴⁸ Ahmet Akın ve Ümran Akın, Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz Sunum Ölçeği, (2012, May). Turkish version of the Perfectionistic Self-presentation in Children and Adolescents Scale. Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4. Ergenlerin öz-güven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin öz-güven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin öz-güven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasındaki korelasyon tablosu

Faktör	1	2
1. Öz-güven	—	
2. Mükemmeliyetçi benlik sunumu	-.25**	—
Ortalama	124,74	14,06
Standart Sapma	50,82	11,15

Tablo sonucunda ergenlerin öz-güven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r = -.25$, $p < .01$).

- 4.1. Öz-güven seviyeleri açısından cinsiyet farklılıklarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-güven düzeyleri yönünden cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 2: Özgüven seviyeleri açısından ergenlerin cinsiyet farklılıklarının karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Öz-güven	Kız	107	125,15	15,20	,429	213	,668
	Erkek	108	124,32	12,90			

Tablo 2' ye bakıldığında, öz-güven seviyeleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 213} = ,429$).

- 4.2. Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ergenler arasında cinsiyet farklılıklarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Tablo 3: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ergenlerin cinsiyet farklılıklarının karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	p
Mükemmeliyetçi benlik sunumu	Kız	107	49,78	11,14	-	213	,171
	Erkek	108	51,86	11,11	1,374		

Tablo 3’de erkek ve kız ergenlerin, mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyelerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo analizi sonucunda, ergenlerin, mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri arasında cinsiyet farklılıklarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0,05; 213} = -1,374$).

- 4.3. Öz-güven açısından dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenler arasında dış görünüm algısına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Tablo 4: Öz-güven açısından dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin dış görünüm algısına göre karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Dış görünüm algısından memnuniyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Öz-güven	Evet	153	127,24	14,19	4,256	213	,000
	Hayır	62	118,56	11,76			

Tablo 4’ e bakıldığında, dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin, öz-güven seviyeleri arasında dış görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0,05; 213} = 4,256$). Bu farklılık dış görünümünden memnun olan ergenlerin öz-güven puan ortalamalarının (Ort:117,24), dış görünümünden memnun olmayan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarından (Ort:118,56) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre dış görünümünden memnun olmayan ergenlerin öz-güven düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olan ergenlerin öz-güven düzeylerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.

4.4. Mükemmeliyetçi benlik sunumu açısından dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenler arasında dış görünüm algısına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Tablo 5: Mükemmeliyetçi benlik sunumu açısından dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin dış görünüm algısına göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Dış görünüm algısından memnuniyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Mükemmeliyetçi benlik sunumu	Evet	153	50,24	11,03	-	213	,225
	Hayır	62	52,27	11,40	1,216		

Tablo 5' e bakıldığında, dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin, mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri arasında dış görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0,05: 213} = -1,216$).

4.5. Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden yaşlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden yaşlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 6 ve tablo 7' de gösterilmektedir.

Tablo 6: Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
14	67	125,72	15,51
15	83	123,72	12,94
16	65	125,02	14,01
Toplam	215	124,73	14,06

Tablo 7: Özgüven seviyeleri yönünden yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	154,665	2	77,333	,389	,678
Grup içi	42177,223	212	198,949		
Toplam	42331,888	214			

Tablo 6' da yaşları 14, 15 ve 16 olan ergenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 7' de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaş aralıkları farklı olan ergenlerin öz-güven puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-212} = ,389, p > .05$).

4.6. Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden yaşlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 8 ve tablo 9' da gösterilmektedir.

Tablo 8: Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
14	67	51,24	11,79
15	83	49,80	10,77
16	65	51,71	11,00
Toplam	215	50,82	11,15

Tablo 9: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri açısından yaşları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	150,140	2	75,070	,602	,549

Grup içi	26445,143	212	124,741		
Toplam	26595,284	214			

Tablo 8’de yaşları 14, 15 ve 16 olan ergenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 9’ da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaş aralıkları farklı olan ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek maksadıyla yapılan varyans analizi sonucunda, ergenlerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-212} = ,602, p > .05$).

4.7. Ergenlerin özgüven seviyeleri yönünden sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin özgüven seviyeleri açısından sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 10 ve tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 10: Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Sınıf	N	Ortalama	Std. Sapma
Lise 1	104	124,90	14,74
Lise 2	71	125,28	13,75
Lise 3	40	123,33	13,02
Toplam	215	124,73	14,06

Tablo 11: Özgüven seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	103,709	2	51,854	,260	,771
Grup içi	42228,180	212	199,190		
Toplam	42331,888	214			

Tablo 10'da sınıf seviyeleri lise 1, lise 2 ve lise 3 olan ergenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 11' de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sınıf seviyeleri farklı olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-212} = ,260, p > .05$).

4.8. Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri açısından sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 12 ve tablo 13 'de gösterilmektedir.

Tablo 12: Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Sınıf	N	Ortalama	Std. Sapma
Lise 1	104	51,50	11,82
Lise 2	71	48,62	10,81
Lise 3	40	52,98	9,41
Toplam	215	50,82	11,15

Tablo 13: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	577,576	2	288,788	2,353	,098
Grup içi	26017,707	212	122,725		
Toplam	26595,284	214			

Tablo 12' de sınıf seviyeleri lise 1, lise 2 ve lise 3 olan öğrencilerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 13' de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sınıf seviyeleri farklı olan ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek

maksadıyla yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($F_{2-212} = 2,353$, $p > .05$).

4.9. Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin öz-güven düzeyleri yönünden ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 14 ve tablo 15’ de gösterilmektedir.

Tablo 14 Öz-güven seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Demokratik	38	126,55	12,79
Koruyucu	136	124,68	13,74
Otoriter	31	126,06	14,78
İlgisiz	10	114,40	18,29
Toplam	215	124,73	14,06

Tablo 15: Öz-güven seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	1248,818	3	416,273	2,138	,096
Grup içi	41083,070	211	194,706		
Toplam	42331,888	214			

Tablo 14’ de ebeveyn tutumları; ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu olan ergenlerin bulguları verilmiştir. tablo 15’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, ergenlerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır. ($F_{3-211} = 2,138$, $p > .05$).

4.10. Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 16 ve tablo 17’ de gösterilmektedir.

Tablo 16: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Demokratik	38	49,95	11,24
Koruyucu	136	50,74	11,57
Otoriter	31	53,06	10,45
İlgisiz	10	48,40	5,89
Toplam	215	50,82	11,15

Tablo 17: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	244,647	3	81,549	,653	,582
Grup içi	26350,636	211	124,885		
Toplam	26595,284	214			

Tablo 16 'da ebeveyn tutumları; ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu olan öğrencilerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 17’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, ergenlerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3,211} = ,653, p > .05$).

4.11. Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 18 ve tablo 19' da gösterilmektedir.

Tablo 18: Öz-güven seviyeleri yönünden gelir durumları farklı olan ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir durumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Yüksek	55	127,16	13,91
Orta düzey	154	123,81	14,25
Yetersiz	6	126,17	8,50
Toplam	215	124,73	14,06

Tablo 19: Öz-güven seviyeleri yönünden gelir durumları farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	467,989	2	233,994	1,185	,308
Grup içi	41863,900	212	197,471		
Toplam	42331,888	214			

Tablo 18 'de gelir durumları; yetersiz, orta ve yüksek olan ergenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 19' da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir durumları farklı olan ergenlerin özgüven puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, ergenlerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-212} = 1,185, p > .05$).

4.12. Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 20 ve tablo 21' de gösterilmektedir.

Tablo 20: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden gelir seviyeleri farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir durumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Yüksek	55	48,36	12,14
Orta düzey	154	51,70	10,75
Yetersiz	6	50,83	9,97
Toplam	215	50,82	11,15

Tablo 21: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden gelir seviyeleri farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	451,463	2	225,732	1,830	,163
Grup içi	26143,820	212	123,320		
Toplam	26595,284	214			

Tablo 20' de gelir seviyeleri; yetersiz, orta ve yüksek olan ergenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 21' de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir seviyeleri farklı olan ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($F_{2-212} = 1,830, p > .05$).

4.13. Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin öz-güven seviyeleri yönünden akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 22 ve tablo 23' de gösterilmektedir.

Tablo 22: Öz-güven düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Akademik başarı	N	Ortalama	Std. Sapma
Başarılı	24	129,21	12,19
Orta düzey	181	124,94	13,90

Başarısız	10	110,20	12,95
Toplam	215	124,73	14,06

Tablo 23: Öz-güven düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	2600,883	2	1300,441	6,939	,001
Grup içi	39731,006	212	187,410		
Toplam	42331,888	214			

Akademik başarı algıları farklı olan ergenlerin özgüven puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, ergenlerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($F_{2-212} = 6,939$, $p < .05$). Bu farklılık akademik başarı algısı başarısız olan ergenlerin özgüven puan ortalamalarının (ort: 110,20), akademik başarı algısı yüksek olan öğrencilerin özgüven puan ortalamalarından (ort: 129,21) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre akademik başarı algısı düşük olan ergenlerin özgüven seviyelerinin, akademik başarı algısı yüksek olanların özgüven seviyelerinden daha düşük olduğu söylenebilir.

4.14. Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri açısından akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri açısından akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı tablo 24 ve tablo 25' de gösterilmektedir.

Tablo 24: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının betimsel istatistikleri

Akademik başarı	N	Ortalama	Std. Sapma
Başarılı	24	52,75	11,86
Orta düzey	181	50,40	10,64
Başarısız	10	53,90	17,49
Toplam	215	50,82	11,15

Tablo 25: Mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri yönünden akademik başarı algıları farklı ergenlerin puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	216,525	2	108,262	,870	,420
Grup içi	26378,759	212	124,428		
Toplam	26595,284	214			

Tablo 24' de akademik başarı algıları; yetersiz, orta ve yüksek olan ergenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 25' de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Akademik başarı algıları farklı olan ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, ergenlerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmaktadır ($F_{2-212} = ,870, p > .05$).

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde yapılan veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular araştırma hipotezleri doğrultusunda tartışılacak ve kuramsal çerçeve ile yorumlanacaktır. Bu çalışmadaki amaç ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisini incelemektir. Aşağıda çalışma sonucunda ulaşılan bulguların yorumlanması bulunmaktadır.

5. Ergenlerin Özgüven Düzeyleri ile Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çalışmaya lisede öğrenim gören 215 öğrenci alındı. Bu öğrencilerin 107' si kız öğrenci, 108' i ise erkek öğrencidir. Bu öğrencilerin 104' ü lise birinci sınıf, 71' i lise ikinci sınıf ve 40' ı ise lise üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerin 24' ü kendini akademik açıdan başarılı, 181' i orta düzeyde, 10' u da kendini akademik olarak başarısız olarak nitelendirmektedir.

Çalışma sonucuna göre özgüven puan ortalamaları ile mükemmeliyetçi puan ortalamaları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkileri olduğu bulunmuştur. Yani, Özgüven derecesi arttıkça mükemmeliyetçi benlik sunumu azalmakta, mükemmeliyetçi benlik sunumu arttığında ise özgüven derecesi azalmaktadır.

Özgüven; bireyin kendi yeterliliğine olan inancı yansıttığından özgüveni yüksek veya normal olan öğrenciler kendi kapasitesini ve sınırlılıklarının farkında olup o doğrultuda hissedip ve hissettiği biçimde davranışta bulunduğu kendi benliğine göre davranarak mükemmeliyetçi bir benlik sunmak için uğraşmayacak, kendi benliğini topluma sunacaktır. Elde edilen bulgular araştırmanın varsayımıyla paralel gittiği gözlenmiştir.

5.1. Ergenlerin Özgüven düzeyleri Açısından Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucuna göre kız ergenlerin özgüven puan ortalaması 125, 15; erkek ergenlerin puan ortalaması ise 124, 32 olarak hesaplanmıştır. Erkek ve kız ergenlerin, özgüvenleri arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Kız ergenlerin özgüven ortalamalarının erkek ergenlerin özgüven puan ortalamalarından yüksek olmasına karşın cinsiyet değişkenine göre ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Özgüvenin gelişiminde bireyin kendi benliğinin farkında olması çok önemlidir. Benliğin farkındalığı daha çok ergenlik döneminde olduğundan ve kızların ergenlik dönemine daha önce

girmesinden dolayı kızların özgüvenleri, erkeklerin özgüvenlerinden daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca toplumumuzda toplumsal normlara göre kız çocuklarının erken olgunlaşması beklenmekte ve kız çocukları ergenliğin getireceği durumlara psikolojik olarak daha erken ergenliğe hazırlanmaktadır. Bu nedenle kız çocukların özgüven dereceleri erkek çocuklara oranla daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Nitekim bu araştırmanın sonucu da bu düşünceleri destekler niteliktedir.

Başoğlu' da tezinde Laskovic, G. ve arkadaşlarının 399 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmasından bahsederek, kızların erkeklere göre özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu dile getirmişlerdir. Richards ve arkadaşlarının 17- 18 yaşlarındaki ergenler üzerine yaptığı çalışmada ise benlik oluşumunun ve gelişiminin kız ve erkek ergenlerde farklı olduğunu belirterek; kızların benlik oluşumlarının, erkeklerin ise özgüven derecelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁴⁹

Bilgin' in çeşitli değişkenlerin özgüven üzerinde etkisini araştırdığı araştırmasında da kız ve erkek cinsiyetlerin özgüven düzeylerine etki etmediği yönünde bulgular elde etmiştir. Bilgin bu çalışmadan farklı olarak özgüven ortalamalarının erkek cinsiyetinde daha yüksek olduğu sonucunu elde etmektedir.

Julie Ann McMullin ve John Cairney' in özgüven ve yaş, cinsiyet ve sınıf arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında; toplumsal cinsiyet algısının özgüvene etki ettiğini ve toplumun kadın veya erkek cinsiyetine verdiği değer özgüvene etki ettiğini ifade ederek; tüm yaş gruplarında kadınların özgüven derecelerinin erkeklerin özgüven derecelerine göre daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Bu hipotezini de erkekle kadınların göreceli olarak daha az özerklik ve daha az kazanç sağlayan zayıf ücretli işlerde çalışmakta olma eğilimi göstererek açıklamaya çalışmıştır.²⁵⁰

Rosenfield' de erkekler ve kadınların erken çocukluk döneminde başlayan ve toplumda erkeklerin ve kadınların sahip oldukları göreceli güce yansıyan farklı toplumsal yapısal deneyimleri olduğunu iddia etmektedir. Bununla beraber göreceli gücün de öz değerlendirmeleri doğal olarak da özgüveni etkilediğini ifade etmektedir. Sonuç olarak, Rosenfield, toplumsal yetki göz önüne alındığında, kamusal alandaki sorumluluk alma durumunun ve eril arayışlara verilen değer göz

249 Başoğlu, a. g. e., s. 61

250 McMullin Julie Ann and Cairney John, ' Self- Esteem and The Intersection of Age, Clas, and Gender', *Journal Of Aging Studies*, 2004, 18, s. 75- 90.

önünde alındığında, erkeklerin genel olarak yüksek özgüvene sahip olduğunu belirterek cinsiyet farklılıklarını açıklamada bu argümanı kullanmıştır.²⁵¹

Robert Josephs ve Hazel Rose Markus' un Amerikan Psikoloji Dergisi' nde yayınladıkları makalede; Bir kişinin kültürel geçmişi, ifade kaynakları özgüvenin gelişimini şekillendirebilecek, güçlü ve yaygın bir çevresel etkiler dizisi oluşturduğunu ve kültürel farklılıklar normatif cinsiyete ilişkin temel koşulların belirlenmesine yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca Cinsiyetin özgüven üzerinde genelleştirebilirliğini incelemek için kültürler arası bir perspektife ihtiyaç duyulduğunu ifade etmişlerdir.²⁵²

Amerika' da ve Batı Avrupa' da özgüven ve öz saygı üzerine yapılan araştırmalarda cinsiyet farkının kültürlerarası evrensel mi yoksa kültürle özdeş bir fenomen mi olduğu konusunda kesin sonuca ulaşılamadığı saptanmıştır. Sosyokültürel perspektifler, benlik saygısında ve özgüvende cinsiyet ve yaş farklılıklarının büyük oranda bağlamlar ve kültürler arasında değişebilen sosyal etkiler tarafından yönetildiğini göstermektedir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet eşitliği göstergeleri, sosyo-ekonomik göstergeler, kültürel değer olmak üzere, kişilik farklılıkları üzerine değişkenler incelenerek bu değişkenlerinde cinsiyet ile özgüven arasındaki ilişkiyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.²⁵³

Bu bilgilerin yanı sıra James, kişinin cinsiyet rol kimliği ile kişinin özgüveni arasındaki ilişkinin erkekliğin ve kadınlığın önemine bağlı olduğunu ifade ederek, toplumsal cinsiyet rol normlarına uymayan kendilik algısının, benlik saygısının ve özgüvenin azalmasına neden olacağı öngörmektedir.

5.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Düzeyleri Açısından Ergenlerin Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucuna göre kız ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu ortalaması 49,78 iken, erkek ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu ortalaması 51,86 olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda kız ve erkek ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

²⁵¹ McMullin Julie, a.g.e., s. 80.

²⁵² Josephs Robert vd, 'Gender and Self- Esteem', *Journal of Personality and Social Psychology The American Psychology*, 1992, vol. 63, no. 3, s. 391- 402.

²⁵³ Josephs, a. g. e., s. 395.

Mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili araştırmalara bakıldığında da cinsiyetin mükemmeliyetçi benlik sunumuna etki edip etmediği yönünde bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

5.3. Özgüven Açısından Dış Görünümünden Memnun Olan ve Olmayan Ergenlerin Dış Görünüm Algıları Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucuna göre dış görünümünden memnun olan ergenlerin ortalaması 127,24 iken, dış görünümünden memnun olmayan ergenlerin ortalaması 118,56 olarak saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda dış görünümünden memnun olan ve olmayan öğrencilerin, öz-güven düzeyleri arasında fiziki durum algısına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ulaşılan bu farklılığın fiziki görünümünden memnun olan ergenlerin özgüven dereceleri, fiziki görünümünden memnun olmayan ergenlerin özgüven derecelerinden yüksek olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünölmektedir.

Çalışmanın özgüveni etkileyen faktörler kısmında da fiziki görünümünden memnun olup olmama etkeni açıklanmıştır. Kendisi ve dış dünya ayrımının farkını anlamaya başlayan ve dış dünyada kendine bir yer edinmeye çalışan ergen, fiziki görünümünden memnun olup olmaması ile ilgili algısı düşöncelerine ve davranışlarına etki gösterebileceği, kendini görünümünden memnun olan ergenin daha rahat davranışlarda bulunabileceği düşünölmektedir. Ayrıca, ergenlerin farkındalık ve kimlik oluşturdukları ergenlik dönemlerinde fiziki görünümüne yaşamın diğer dönemlerinden çok daha fazla önem vermelerinden dolayı ergenin, fiziki görünümünden memnun olup olmaması özgüvenin olumlu veya olumsuz gelişiminde doğrudan etki etmektedir. Ayrıca, daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu araştırmada ulaşılan sonucu destekleyen çalışmalara ulaşılmaktadır.

Bilgin' in özgüven ile ilgili olan araştırmasında fiziki görünüm algısı ve özgüven incelenmekte aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bilgin, fiziksel olarak iyi göründüğünü düşönen ergenin olumlu bir beden imgesine sahip olduğunu, kendi benliğiyle barışık olabileceğini ve doğđal olarak özgüven derecesinin yüksek olacağını vurgulamaktadır.²⁵⁴

Göknaş, bireyin olumlu bir benlik duygusu geliştirebilmesi için çevresindeki diğer kişiler ile kendini karşılaştırmalar yapmakta olduğunu, ulaştığı sonuç sonucunda fiziki görünümünden memnun ise ve çevresi tarafından da bu farkındalığı

²⁵⁴ Bilgin, a. g. e., s. 102.

destekleniyor ise olumlu bir benlik duygusu oluşturduğunu ve özgüvenin olumlu geliştiğini düşünmektedir.²⁵⁵

Sarıyüce Körükçü, bazı kültürlerde beden yapısı ve genel görünüşün oldukça önemli olduğunu ve bu durumda ergenin benlik ve özgüven gelişimine etki ettiğini düşünmektedir. Bununla beraber, ergenlerin gelişimlerinin farklı olduğunu, bazı ergenlerin daha yavaş geliştiğini ve yaşanan gelişim geriliğinden dolayı özgüvenin ve öz saygının olumsuz etkilendiğini düşünmektedir.²⁵⁶

Özge Tuncer ve arkadaşlarının ergenlerde gözlük kullanımı ile özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, bireylerin ergenlik döneminde uğraştıkları alanlarının en önemlisinin bedenlerinin olduğunu ve birçok ergenin bedenlerinden memnun olmadığını ifade etmiştir. Ergen için dış görünümünde en önemli yer olan yüzlerine gözlük takma ve takmama eyleminin özgüven ile ilişkisi incelendiğinde, aralarında yüksek korolasyon olduğu ve gözlük takmanın özgüveni olumsuz etkilediği saptanmıştır. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da tekerlekli sandalye kullanımı, uzuvlarını kaybetme durumu, kilolu olma ve bedende şekil bozukluklarının özgüveni olumsuz etkilediği bulunmuştur.²⁵⁷

Yıldız Dallar ve arkadaşlarının obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu? Araştırmasına 7- 15 yaşlarındaki çocukları, kontrol ve obez gruplar arasında karşılaştırarak incelemiştir. Çalışma sonucuna göre; aşırı kilo ve obezite olgularının oranının çocuklarda gittikçe arttığını ve bu durumunun özgüvene ve depresyona neden olarak, olumsuz etki ettiğini belirtmişlerdir. Fakat çalışmaların ırk, yaş, gelir düzeyi ve sosyokültürel özelliklere göre farklılıklar gösterebileceğini ifade etmişlerdir.²⁵⁸

Abell ve Richards' a göre ise bireylerin sosyal açıdan kurgulanmış kültürel güzellik ideallerinden ayrılırlarsa başka bireyler bu durumdan zayıf düşebilir ve yansıtılmış değerlendirmeler yoluyla özgüvenleri zedelenebilir. Bireyler kendilerini karşılaştırma sürecine girerek güzelliklerini başkaları ile karşılaştırırlar. Eğer bir kadın etkileşime girdiği kadından kendini daha az güzel hisseder ise benlik hissi ve özgüveni zedelenir. Bununla birlikte, kadınların görünümleri erkeklerin

²⁵⁵ Gökner, a. g. e., s. 148.

²⁵⁶ Özlem Sarıyüce Körükçü, **Altı Yaş Grubundaki Çocukların Öz Saygı Düzeyleri ile Anne Empatik Becerilerin İncelenmesi**, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, s. 10, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

²⁵⁷ Özge TUNCER vd, Ergenlerde Gözlük Kullanımı İle Özgüven Arasındaki İlişki: Basit Kesitsel Bir **Çalışma, Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi**, 2014, 24; (1), s. 1- 6.

²⁵⁸ Yıldız DALLAR vd, Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Özgüven Eksikliğine Neden Oluyor Mu?, **Gülhane Tıp Dergisi**, 2006, 48, s. 1- 3.

görünümlelerinden daha yüksek bir orana sahip olmaları, fiziksel görünüşün kadınlar arasındaki kimliklere ve özgüvene erkeklerinkinden daha fazla belirgin etki olabileceğini düşündürmektedir.²⁵⁹

5.4. Ergenlerin Özgüven Düzeyleri Açısından Yaşlarına Göre İncelenen Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Araştırma 14, 15, 16 yaşlar arasındaki ergenler incelenmiştir. Araştırma sonucunda göre 14 yaşındaki ergenlerin özgüven ortalamaları 125, 72, 15 yaşındaki ergenlerin özgüven ortalamaları 123, 72 ve 16 yaşındaki ergenlerin özgüven ortalamaları 125, 02 olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda yapılan istatistik yöntemler sonucunda ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaş aralıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın 14 yaşta başlamasının nedeni ise literatürde ergenlik döneminin 14 yaş itibarıyla başlaması, ergenin değişim ve gelişim sürecinin diğer yaşlara oranla 14 yaşında daha hızlı olduğu varsayımı temel alınmasıdır. Ergen bu evde daha fazla dönüşüme uğrayacağından benliğinin ve özgüvenin geliştiği evre olarak 14 yaş evresi düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularına da bakıldığında özgüven derecesinin yüksek olduğu yaş grubu 14 yaş grubu olduğu görülmektedir.

Ayrıca araştırmanın örnek grubu Anadolu Lisesi'ni kazanan ergenler olduğundan ve 14 yaş grubu öğrencilerin daha yeni bir sınavdan başarılı olarak okula geldiği bilinmektedir. Lise 3 ve 4. Sınıflara gelen ergenlerin yaşamları için önemli olan üniversite sınavlarına hazırlanırken kaygı düzeyleri artabileceğinden ve kaygının özgüvene olumsuz yönde etkilediği bilindiğinden, özgüven düzeyleri olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın analiz kısmında 14 yaş grubun özgüvenleri yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Aynı sonucu elde eden Bilgin, araştırmasında 16 ve 17 yaşları temel alarak bu yaşların altı ve üstü olan yaşlar ile kıyaslayarak verilerini ortaya koymakta, ergenlerin yaşlarının arttıkça özgüven düzeylerinin de artabileceğini ve yaşları büyük olan ergenlerin özgüven seviyelerinin daha yüksek olabileceğini ifade etmektedir.²⁶⁰

²⁵⁹ McMullin Julie, a. g. e., s. 80.

²⁶⁰ Bilgin, a. g. e., s. 92.

Başıoğlu' nun aktardığı, Laskovic ve arkadaşlarının araştırmasında da yaşça küçük olan ergenlerin, yaşça daha büyük olan ergenlere göre özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmaktadır.²⁶¹

Julie McMullin ve John Cairney' in çalışmasında yaşın özgüven üzerinde diğer değişkenlere göre çok az etkisinin olduğunu ve özgüven düzeyinin hem erkek hem de kadınlar için ileri yaş gruplarında daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal sınıfın genç erkek ve kadınlar için özgüven derecelerini etkilemezken, orta yaş ve daha yaşlı kadın ve erkeklerin özgüven düzeylerini etkilediği yönünde bulguları bildirmektedir.²⁶²

Peter Rentfrow ve arkadaşlarının özgüvenin yaş ve cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmada da özgüvenin çocukluk çağında nispeten daha yüksek, ergenlik döneminde düşmeler ve erişkinlik döneminde kademeli olarak yaşlılıkta düşüş eğilimi göstermeden önce normal seviyelerdedir. Bu bilginin yanı sıra özgüvenin yaşa göre dereceli artışları yönlendiren güçlerin tam olarak kabul görmüş bütünlendirici bir açıklama bulunmamaktadır. Fakat bu farklılıkları açıklayan kültürler arası çalışmalar, bu etkilerin altında yatan koşullara bir pencere açmaktadır.²⁶³

5.5. Ergenlerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Seviyeleri Açısından Yaşlarına Göre İncelenen Bulguların Tartışma ve Yorumu

Yaş aralıkları farklı olan ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumları istatistiksel olarak incelendiğinde yaş aralıkları ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Literatüre bakıldığında bireylerin özellikle ergenlik dönemlerinde ideal bir benlik oluşturdıkları ve bu ideal benliği gerçekleştiremediklerinde ' öyleymiş' gibi çevrelerine gösterdikleri bilinmektedir. Bununla birlikte gene ergenlik döneminde ergenler kendilerine hayali seyirciler oluşturmakta ve bu seyircilere kendilerini kabullendirmek istemektedir. Bu bilgiler göz önüne alındığında literatür ile ulaşılan bulguların birbirlerini desteklemediklerini, daha çok örneklem grubu ile araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

²⁶¹ Başoğu, a. g. e., s. 59.

²⁶² McMullin Julie, a. g. e., s. 80.

²⁶³ Josephts, a. g. e., s. 392.

5.6. Ergenlerin Özgüven Seviyeleri Açısından Ebeveyn Tutum Algılarına Göre İncelenen Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bireyin dünyaya geldiği anda başlayan serüveninde şüphesiz anne babanın dünyaya ve çocuğa karşı olan tutum ve davranışları çocuğun başta çevre ve ailesine karşı olan güvenini daha sonra kendine dair güveninin oluşmasında ve şekillendirmesinde etkin rol oynadığı düşünülerek ergenlerin ebeveyn tutumlarıyla özgüven düzeyleri araştırılmak istenmiştir.

Çalışmada, ebeveyn tutumu demokratik, koruyucu, otoriter, ilgisiz olarak kategorize edilerek ergenlere sorularak, ebeveyn tutum algıları ölçülmeye çalışılmıştır. Buna göre ergenlerin ortalamaları; 126, 55' i ebeveynini demokratik, 124, 68' i koruyucu, 126,06' sı otoriter, 114, 40'ı ise ilgisiz olarak görmektedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin özgüven düzeyleri ile ebeveyn tutumları karşılaştırıldığında ikisi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Özgüvenle ilgili yapılan araştırmalardan biri olan Bilgin' in araştırmasında ebeveyn tutumları bu araştırmadaki gibi sınıflandırılarak ölçüldüğü ve ebeveyn tutumu ile özgüven arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.²⁶⁴

Oya Soner' in aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler çalışmasında, anne babanın öğrenci ile olan uyumlarını ailenin akademik düzeyine göre incelemiştir. Annenin akademik olarak kendini yeterli hissetmesinin çocuğun özgüven derecesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ve annelerin öğrenim derecelerinin artmasıyla çocukların mutluluğa bağlı olarak özgüvenlerinin arttığını saptamıştır. Ayrıca annelerin öğrenim düzeylerinin artmasıyla aile iletişim ve birlik göstergeleri arasında doğru orantılı olarak arttığını ifade etmiştir.²⁶⁵

Sonay, çalışmasında çocuğun özgüven gelişiminde iki tür ebeveyn tutumunu dikkate alarak, demokratik ve kabul edici ebeveyn tutumlarına sahip olan ergenlerin diğer ergenlere oranla daha işbirliğine yatkın, sosyal ilişkilerde daha başarılı ve kendi yeteneklerinin farkında olan, güvenen bireyler olduğunu vurgulamaktadır. 9, 10, 11 yaşları arasındaki çocukların özsaygı dereceleri ile ebeveyn tutumlarını incelediğinde, ebeveyn tutumları ile özgüven arasında bir ilişkinin olduğunu düşünmektedir.²⁶⁶

264 Bilgin, a. g. e., s. 96.

265 SONER Oya, Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki ilişkiler, **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi**, 2000, 12, s. 249- 260.

266 Sonay, a. g. e., s. 37.

Nilgün Öztürk' ün anne baba bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki tür aile yapısının olduğunu, sağlıklı aile üyelerinin kendilerine saygıları ve olumlu benlik algıları olduğunu, aile içindeki iletişim doğrudan, açık, belirgin ve dürüst olduğunu ifade etmiştir. Sağlıklı ailedeki fertler düşüncelerini, beklentilerini, kaygılarını serbestçe paylaştığı için kendine ve ailesine yüksek güvenin oluşmasına katkı sağladığını; sağlıksız ailelerin ise ailedeki iletişimin dolaylı, katı ve belirsiz olmasından dolayı özgüven derecesinin düşük olmasına neden olduğunu, aile üyelerinin birbirlerine karşı pasif agresif tutum sergilediğini aktarmıştır.²⁶⁷

Literatürün bu araştırmanın analizi ile desteklenmemesinin nedeninin örnekleme kullanılan 215 öğrencinin otuz sekizinin ebeveynlerini demokratik, yüz otuz altısının koruyucu, otuz birinin otoriter, onunun ilgisiz olarak nitelendirmesi, verileri eşit dağılmaması analizin bu şekilde sonuçlanmasına sebep olduğu düşünülmüştür.

5.7. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumları Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Ergenlerin İncelenen Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ebeveyn tutumuna bakar iken özgüven kavramında yapıldığı gibi ebeveynleri demokratik, otoriter, ilgisiz, koruyucu olarak dörde ayırarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, ergenlerin 49, 95' inin ebeveynlerini demokratik, 50,74' ünün koruyucu, 53, 06' sının otoriter, 48, 82' sinin ilgisiz olarak adlandırmaktadırlar. Bu bilginin yanı sıra mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunulamamıştır.

Literatüre bakıldığında bireyin benliğinin oluşumunda ve gelişiminde ebeveyn tutumlarının önemli etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bilgi referans alınarak, benliğin davranışsal boyutu olan benlik sunumu ve kendisini olduğundan daha iyi, daha kusursuz bir şekilde sunma olan mükemmeliyetçi benlik sunumuna da ebeveyn tutumlarının etkisinin olabileceğini düşünerek aralarındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Daha önce ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ebeveyn karşılaştırılması yapılan bir çalışma olmadığından bu analizin literatürü neden desteklemediğine dair bir çıkarımda bulunulamamıştır.

Bulgularla ile desteklenmese bile literatüre bakıldığında özellikle mükemmeliyetçi tutumu benimseyen ebeveynleri olan bireylerin, kendisini

²⁶⁷ Nilgün ÖZTÜRK, Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne Babayla Bağlanma Biçimleriyle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 2017, 3(1), s. 9- 22.

olduğundan daha yetersiz olarak görmekte fakat yetersizliklerini çevrelerine hissettirmemek amacıyla çeşitli rollere girdikleri, ancak tek oldukları zaman kendileri gibi oldukları, başkalarının onları kusursuz, başarılı olarak gördüklerinde ve bu tarza geri bildirim aldıklarında mutlu oldukları belirtilmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçi bir ebeveyne sahip olduklarından sosyal görünüş kaygısı içinde oldukları bilinmektedir.

5.8. Özgüven Seviyeleri Açısından Akademik Başarı Algıları Farklı Olan Ergenlerin İncelenen Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Akademik başarı ölçülebilir bir durum olduğundan çalışmada akademik başarı algısı; başarılı, orta düzey ve başarısız olarak ergenlere kategorize edilerek sorularak kendilerini akademik olarak nasıl değerlendirdikleri sorulmuştur. Akademik başarı algısı ile özgüven bulgularına bakıldığında; özgüven ile akademik bakış algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kendini başarılı olarak gören ergenlerin özgüven düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu, başarı algısı azaldıkça özgüven düzeyinin de azaldığı saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında başarı algısı ile özgüvenin birbirlerini doğrudan etkilediği, iki durumunda karşılıklı etkileyip etkilendiği görülmektedir. Yani, özgüven, akademik başarıyı etkiler iken akademik başarıdan da etki gösterdiği görülmektedir. Ancak, kendini akademik olarak yetersiz hissedip, bu yetersizliğini başka alanlardan tamamlayan bireylerinde özgüven düzeylerinin yüksek olduğu söylenmektedir. Bu bilgiler ışığından ergenin veya bireyin herhangi bir alanda kendini yetkin, başarılı olarak görmesi, özgüven seviyesini arttırmaktadır.

Özgüveni çeşitli değişkenler açısından inceleyen Bilgin, özgüven ile akademik başarı algısı arasındaki ilişkiye inceleyerek, aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kendilerini her zaman başarılı olarak gören ergenlerin özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir.²⁶⁸

Oya Soner' in çalışmasında, başarılı- başarısız öğrencilerin özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, başarılı öğrencilerin, akademik başarı konusundaki özgüven seviyeleri, başarısız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.²⁶⁹

Günalp' in farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi çalışmasında aktardığı üzere özgüven

²⁶⁸ Bilgin, a. g. e., s. 98.

²⁶⁹ Soner, a. g. e, s. 255.

duygusu ile akademik başarı algısı arasında yüksek seviyede korelasyon olduğu saptanmaktadır.²⁷⁰

5.9. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumları Açısından Akademik Algıları Farklı Olan Ergenlerin İncelenen Bulgularının Tartışma ve Yorumu

Akademik başarı algıları, yüksek, orta, düşük olan öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumları incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili araştırmalara bakıldığında, akademik veya herhangi bir alanda kendini başarısız gören bireylerin sahte bir benlik modeline bürünerek, çevresine kendini olduğundan daha farklı sunduğu, olduğundan daha başarılı gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Mükemmeliyetçi benlik sunumuyla ilgili çalışmaların yetişkin grupları üzerinden araştırıldığından ve ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmadığından başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır.

²⁷⁰ Ayşe Günalp, *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi: Aksaray İli Örneği*, İlköğretim Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, s, 37, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Özgüven ile ilişkisi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma için Özgüven Ölçeği ve Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul İli, Zeytinburnu İlçesi, Anadolu Lisesi'nde 2016-2017 öğrenim yılı 1. Dönem okulda öğrenim gören 215 öğrenciden oluşmuştur.

Bu araştırmada ölçekler uygulanırken araştırmanın amacı ve gizlilik durumu anlatılarak katılımcıların izni doğrultusunda ölçek uygulanmıştır. Ölçek uygulandığı sırada güvenli bir sonuç elde etmek amacıyla katılımcıların samimi ve doğru cevap vermeleri için uygun ortam sağlanmaya çalışılmıştır. Sonuçlar SPSS 23,0 windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılarak ve istatistiksel işlemlere maruz tutulmuştur. Örneklemin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerin incelenmiştir.

Öğrencilerin özgüven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmada varsayılan alt problemler incelendiğinde aşağıdaki gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır;

- Araştırmaya katılan öğrencilerin özgüven düzeyleri erkek ve kız öğrencilerin cinsiyetlerine göre fark olup olmadığı incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadı görülmektedir. Literatür araştırmaları da bulguları destekler yöndedir. Özgüveni etkilen faktörler incelendiğinde özgüveni etkileyen faktörler arasında cinsiyetten bahsedilmemiştir.
- Cinsiyete göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri incelendiğinde erkek ve kız öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde de mükemmeliyetçi benlik sunumunda bulunan bireylerin cinsiyetlerine yönelik artış veya azalış olabileceğine yönelik bulgular rastlanmamıştır.
- Dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin, özgüven seviyelerine bakıldığında dış görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Dış görünümünden memnun olmayan

ergenlerin özgüven seviyelerinin, dış görünümünden memnun olan ergenlerin özgüven seviyelerine göre daha az olduğu söylenebilmektedir.

- Dış görünümünden memnun olan ve olmayan ergenlerin, mükemmeliyetçi benlik sunumu seviyeleri arasında dış görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.
- Özgüven düzeyleri açısından yaş aralıkları farklı olan öğrencilerin özgüven dereceleri karşılaştırıldığında öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.
- Mükemmeliyetçi benlik sunumunu yaşları farklı olan öğrenciler ile karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.
- Özgüven düzeyleri açısından sınıf seviyeleri farklı olan ergenler incelendiğinde sınıf seviyeleri ve özgüven açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
- Mükemmeliyetçi benlik sunumunun sınıf seviyeleri açısından incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
- Özgüven seviyeleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan ergenlerin analizleri incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.
- Öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri açısından ebeveyn tutumları incelendiğinde, ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçi benlik sunumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.
- Gelir durumlarına göre özgüven seviyeleri incelendiğinde elli beş öğrenci yüksek, yüz elli dört öğrenci orta düzey ve altı öğrenci yetersiz gelir düzeyi olarak belirtmektedir. Yapılan analiz sonucunda gelir seviyeleri ile özgüven arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.
- Mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri açısından gelir durumları farklı olan öğrenciler incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.
- Özgüven düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı olan ergenlerin analizinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kendini entelektüel olarak başarılı algılamayan ergenlerin özgüven seviyeleri, kendini entelektüel olarak başarılı algılayan ergenlerin özgüven seviyelerinden daha düşük olduğu görülmektedir. Ergenin önemli sosyal ortamlarından olan okul ve bununla eş güdümlü olan

akademik başarının özgüveni olumlu veya olumsuz etkilediği hem literatürde hem de bu araştırmanın bulgularında görülmektedir.

- Öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri açısından akademik başarı algıları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın bulgularından da anlaşıldığı üzere; Araştırmanın temel problemi olan ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, demografik bilgiler ile özgüven karşılaştırıldığında, bahsedilen bilgilerin, ulaşılan bulgular ile paralel gittiği ve literatürü desteklediği görülmektedir.

Araştırmanın ikinci konusu olan mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili çok fazla kaynak olmamakta ve mükemmeliyetçi benlik sunumuna hangi etkenlerin etki edip etmediğini araştıran çalışmalara rastlanılmamaktadır. Bu çalışmada bakılan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, akademik başarı algısı, fiziki görünüm algısı, ebeveyn tutum algısı, gelir durumu bulguları ile mükemmeliyetçi benlik sunumu bulguları arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığından, bu etkenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumuna etki etmediği sonucuna varılabilmektedir. Bu değişkenlerin ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumuna etki etmediği yönünde literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Ancak Ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından benliklerinin anlaşılması ve ergenlerin kendi benliklerini gerçek bir şekilde sunmasına olanak verilmesi için mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili daha çok örneklem grubuyla farklı yaş aralıkları baz alınarak araştırılması önerilmektedir.

Sonuç olarak; Özgüvenin çeşitli boyutlarını inceleyen birçok araştırma olmasına karşın, mükemmeliyetçi benlik sunumu ilgili yapılan araştırmalar oldukça kısıtlıdır, geliştirilmeye ve araştırılmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALTINTAŞ Ersin, **Kuramdan Uygulamaya Özgüven**, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2015.

AYDIN Ayhan, **Eğitim Psikolojisi**, Pegem Akademi, Ankara, 2012.

BAŞTAN AYDIN Nuray, **Kendinizi ve Çocuğunuzu Ne Kadar Tanıyorsunuz?**, Nakkaş Prodüksiyon, İstanbul, 2011.

BURGER Jerry M., **Kişilik**, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2006.

CARNEGIE Dale, **Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı**, Çev. Nazlı Uzunali, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2016.

CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2011.

ERSANLI Kurtman, **Benliğin Gelişimi ve Görevleri**, Dh Basın Yayın, Ankara, 2012.

GOFFMAN Erving, **Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu**, Metis Yayınları, İstanbul, 2004.

GÖKNAR Özcan, **Özgüven Kazanmak**, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2015.

GÜNEY Salih, **Davranış Bilimleri**, Nobel Yayınevi, Ankara, 2011.

GÜNEY Salih, **Sosyal Psikoloji**, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2009.

İSLAMOĞLU Hamdi, **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**, Beta Basım, İstanbul, 2011.

KIRPINAR İsmet, **Genç Psikiyatristin El Kitabı**,

MCKAY Matthew ve FANNİNG Patrick, **Özgüven**, Çev. Fatoş Gaye Atay, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2016.

RAS Patrice, **Özgüven: Daha İyi Bir Hayat İçin Özdeğeri Geliştirmek**, Çev. Belgin Çınar, Akılçelen Kitapları, Ankara, 2016.

SELÇUK Ziya, **Eğitim Psikolojisi**, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2012.

SİYEZ Diğdem M., **Ergenlerde Problem Davranışlar**, Pegem Akademi, Ankara, 2009.

TARHAN Nevzat, **Sen Ben ve Çocuklarımız**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2015.

YAZGEN İNANÇ ve YERLİKAYA Esef Ercüment, **Kişilik Kuramları**, Pegem Akademi, Ankara, 2016.

MAKALELER

AKÇAN PARLAZ Evrim, Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci, **Turkish Family Physician**, Cilt: 3, Sayı: 4, 10-16.

AKIN Ahmet, Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 7, Sayı 2 (2007), 167-177.

ALTINTAŞ Atahan vd, Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi, **Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi**, 2007, Cilt: 18, Sayı: 2, 91- 99.

BASIM H. Nejat vd, İzlenim Yönetiminde Kendilik ALGISI, Kontrol Odağı, Mesleki Hedeflere Ulaşma Düzeyi ve Stres: Bir Kamu Sektörü Örneği, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2006,Cilt: 21, Sayı: 58, 1- 14.

BLEİDORN Wiebke vd, Age and Gender Differences in Self- Esteem- A Cross Cultural Window, **Personality Processes And Individual Differences Journal of Personality and Social Psychology**, 2016, Vol. 111, No. 3, 396–410.

ÇELİK Yaşar ve ONAY İhsan, 6. Sınıf Öğrencilerin Bilimsel Tutumları ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Asya Öğretim Dergisi**, 2014, Cilt: 2, Sayı: 2, 38- 51.

DALLAR Yıldız vd, Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Özgüven Eksikliğine Neden Oluyor Mu?, **Gülhane Tıp Dergisi**, 2006, 48.

DİLMAÇ Bülent ve EKŞİ Halil, Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2008, Cilt: , 1302- 1796.

DOĞAN Tayfun, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2010, Cilt:39, 151- 159.

FROME Pamela and ECCLES Jacquelynne, Gender- Role Identity and Self-Esteem, **University of Michigan**, s. 1- 14.

GÖRGÜT İlyas vd, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Egzersizinde Benlik Sunumlarının İncelenmesi, **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2014, Cilt: 22, Sayı: 2, 743- 760.

JOSEPHS Robert vd, 'Gender and Self- Esteem', **Journal of Personality and Social Psychology The American Psychology**, 1992, vol. 63, no. 3, s. 391- 402.

KORKAK Cesur, Kendine Güven ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki, **İndigo Dergisi**, 2012.

KURBANOĞLU S. Serap, Özyeterlilik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi, **Bilgi Dünyası**, 2004, Cilt: 4, 137- 152.

MCMULLİN Julie Ann and Cairney John, ' Self- Esteem and The Intersection of Age, Clas, and Gender', **Journal Of Aging Studies**, 2004, 18, s. 75- 90.

ÖZTÜRK Nilgün, Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne Babayla Bağlanma Biçimleriyle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences**, 2017, 3(1).

SONER Oya, Aile Uyumunu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki, **M.u. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2000, Cilt: 12, 249-260.

SONER Oya, Aile Uyumunu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki ilişkiler, **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi**, 2000, 12,

TABAK Akif vd, İzlenim Yönetiminde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Savunma Sanayiinde Bir Araştırma, **Ege Akademik Bakış**, 2010, Cilt: 10, Sayı: 2, 539- 557.

TOROS Fevziye vd, Ergenlerde Gözlük Takma ile Özgüven ve Sigara Kullanımı Arasında İlişki Var Mı?, **New/Yeni Symposium Journal**, 2009, Cilt: 47, Sayı: 2, 91- 97.

TUNCER Özge vd, Ergenlerde Gözlük Kullanımı İle Özgüven Arasındaki İlişki: Basit Kesitsel Bir **Çalışma, Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi**, 2014, 24; (1).

UĞURLU Özge, Kadının Benlik Sunumunun Güncel Bir Aracı Olarak Sosyal Ağlar Bir Tasarım Unsuru: Kusursuzlaştırma, **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2015, Cilt:8, SAYI: 1, 231- 240.

TEZLER

ALŞAN ÇAKIRLI Zeynep, Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Özgüven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi, Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2005, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

ARAZ Arzu, **Çeşitli Değişkenler Açısından Benlik Sunumu**, Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 1998, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

BİLGİN Okan, **Ergenlerde Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Eğitim Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2011, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

BOZ Nevfel, **Yeni İletişim Ortamlarında Dijital Kimlik ve Benlik Sunumu**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2012, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

ÇELİK İsmail, **Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Afyonkarahisar Örneği**, İşletme Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, İstanbul, 2014, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

GÖKTÜRK Gamze Yeşim, Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

GÜÇRAY S. Sonay, **Çocuk Yuvasında ve Aile Yanında Kalan 9. 10. 11. Yaş Çocuklarının Özsayı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1989, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

GÜNALP Ayşe, **Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi: Aksaray İli Örneği**,

İlköğretim Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

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

MEREY Bihter, Yetişkinlerde Özgüven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım, Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2010, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

ÖZEVİN TOKİKAN Banu, **Yaratıcı Dans Etkinliklerini Motivasyon, Özgüven, Özyeterlilik ve Dans Performansı Üzerine Etkileri**, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Müzik Öğretmenliği Programı, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2008, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

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

ŞAHAN Habibe Gözde, **Lokasyon Bazlı Sosyal Ağlar Aracılığıyla Selektif Benlik Sunumu**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2013, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

TURAN BAŞOĞLU Sezin, **Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2007, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

TÜRKMEN Dilek, **Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Kendi Kaderlerini Tayin Hakkı ile Öz- Saygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi**, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2012, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

YILMAZ SARKIN Serpil, Çocuğa Yönelik Aile İçi Şiddetin İlköğretim 6. 7. Ve 8. Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2012, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).



EKLER

EK- A

ANKET FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyadı ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkür ederim...

Cinsiyet: ERKEK () KIZ ()

YAŐINIZ:

EĞİTİM DURUMUNUZ:

A. Lise 1. Sınıf () B. Lise 2. Sınıf ()

C. Lise 3. Sınıf () D. Lise 4. Sınıf ()

BENLİĞİNİZİ AKADEMİK BAŞARI YÖNÜNDEN NASIL GÖRÜYORSUNUZ?

- A. Başarısız ()
- B. Orta Düzeyde ()
- C. Başarılı ()

DIŞ GÖRÜNÜMÜNÜZDEN MEMNUN MUSUNUZ?

- A. Evet ()
- B. Hayır ()

ANNE VE BABANIZIN SİZE KARŞI TUTUMLARINI NASIL DEĞERLENDİRİYORSUNUZ?

- A. İlgisiz ()
- B. Demokratik ()
- C. Otoriter ()
- D. Koruyucu ()

SİZE GÖRE GELİR DÜZEYİNİZ NASIL?

- A. Yetersiz ()
- B. Orta Düzeyde ()
- C. İyi ()

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan: (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3)Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz- eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğimde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

ÇOCUK VE ERGENLERDE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK SUNUMU ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan:

(1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Başkalarının yanında yaptığım hatalar üzerinde çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
2	Daima olabildiğim en iyi şekilde görünmeliyim.	1	2	3	4	5
3	Bir işte başarısız olduğumda insanların bunu öğrenmesine izin vermem.	1	2	3	4	5
4	Diğer insanların yanında mükemmel davranmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
5	Daima mükemmel görünmeliyim.	1	2	3	4	5
6	İnsanların önünde bir hata yaptığımda kendimi kötü hissedirim.	1	2	3	4	5
7	Diğerlerinin yanındayken kusursuz görünmeliyim.	1	2	3	4	5
8	Problemlerimi daima gizlemeliyim.	1	2	3	4	5
9	İyi bir şeyler yaptığımda insanların bunu bilmelerini isterim.	1	2	3	4	5
10	Sorunlarımı diğer insanlara anlatmak yerine kendim çözmeliyim.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanların beni hata yaparken görmesi kötü bir şeydir.	1	2	3	4	5
12	Bir işle uğraşırken ne kadar zorlandığımı diğer insanların görmesine izin vermem.	1	2	3	4	5
13	Eğer kusursuz görünürsem insanlar benden daha çok hoşlanırlar.	1	2	3	4	5
14	Arkadaşlarımın kötü yönlerimi görmelerini istemem.	1	2	3	4	5
15	Daima her şeyi mükemmel yapan biri gibi görünmeliyim.	1	2	3	4	5
16	Diğer insanların yanında aptal durumuna düşersem bu benim için çok kötü bir şey olur.	1	2	3	4	5
17	İnsanlara kusursuz görünebilmek için çok uğraşırım.	1	2	3	4	5
18	Mükemmel görünmek için uğraşmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Ben Aysel Ceylan 02. 02. 1993 İstanbul doğumlu olup İstanbul' da ikamet etmekteyim. 2011 yılında Gümüşpala Lisesi' nden mezun olup, İstanbul Aydın Üniversite Psikoloji Bölümü' ne başladım. 2015 yılında üniversitemden Psikolog ünvanı alarak mezun oldum. Mezun olur olmaz Özel Rengârenk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde Psikolog olarak çalışmaya başladım. Aynı sene Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında eğitimime devam ettim. 2016 yılında Mutlu Dünyam Kreş ve Gündüz Bakım Evi' nde psikolog ve sorumlu müdür olarak görevde bulundum. 2017 yılı itibariyle İstanbul Büyükşehir Belediyesi' nde psikolog olarak görevime devam etmekteyim.

Mail Adresi: ayslncyln@gmail.com