

**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı
Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ummühani USLU**

**Enstitü Anabilim Dalı: SOSYAL HİZMET
Enstitü Bilim Dalı: SOSYAL HİZMET**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Musa ŞAHİN

HAZİRAN 2018

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı
Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ummühani USLU(157203011)

Enstitü Anabilim Dalı: SOSYAL HİZMET
Enstitü Bilim Dalı: SOSYAL HİZMET

Bu tez 01/06/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

	Adı SOYADI	Kanaati			İmza
Jüri Başkanı (Danışman)	Prof. Dr. Musa ŞAHİN	☒ Kabul	☐ Düzeltme	☐ Ret	M. Şahin
Jüri Üyesi	Yrd. Doç. Dr. Recep YILDIZ	☒ Kabul	☐ Düzeltme	☐ Ret	Recep Yıldız
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Cihangir DOĞAN	☒ Kabul	☐ Düzeltme	☐ Ret	Cihangir Doğan

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU
BEYAN BELGESİ

Tez Başlığı: Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın toplam sayfalık kısmına ilişkin aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve .../.../..... tarihinde aşağıda ismi yazılı araştırma görevlisi tarafından şahsıma iletilen intihal tespit programı raporuna göre tezimin benzerlik oranı %.....'tır.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç,
2. Alıntılar dâhil,
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.

Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

İmza

Adı SOYADI :
Öğrenci Numarası :
Ana Bilim Dalı :
Programı :
Türü : () Proje () Yüksek Lisans Tezi () Doktora Tezi

Taramayı Yapan Arş. Gör.
(Adı Soyadı, İmzası, Tarih)

Danışman
(Adı Soyadı, İmzası, Tarih)

ÖNSÖZ

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

Çalışmanın başlangıcından bitişine kadar tüm aşamalarında her zaman ilgisini, desteğini ve yardımını esirgemeyen hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Musa Şahin' e teşekkür ederim.

Kendimi gerçekleştirme sürecimde her zaman yanımda olan, katkıda bulunan, destek, umut ve cesaret veren, maddi ve manevi fedakârlık gösteren, anket uygulamalarına yardım eden anneme ve babama sonsuz teşekkürler ederim.

Ummühani USLU

Yalova,2018

İçindekiler

ÖZET	viii
SUMMARY	ix
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1 KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1.ERGENLİK DÖNEMİ.....	4
1.1.1 Ergenlik Dönemi Tanımları	5
1.1.1.1.Ergenlik Döneminde Bireyde Olan Gelişmeler.....	6
1.1.1.2. Ergenlik Döneminde Fizyolojik ve Cinsel Gelişim	6
1.1.1.3. Ergenlik Döneminde Toplumsal Gelişim.....	7
1.1.1.4. Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Gelişim	8
1.1.1.5.Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim.....	8
1.1.1.6.Ergenlik Döneminde Ahlak Gelişimi	9
1.1.2. ERGENLİK DÖNEMİNE İLİŞKİN SORUNLAR VE KAYGILAR	10
1.1.2.1. Bedensel Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar	10
1.1.2.2 Kişisel Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar	11
1.1.2.3. Cinsel Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar	12
1.1.2.4. Bilişsel ve Ahlaki Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar	13
1.1.2.5. Sosyal Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar	13
1.1.2.6. Duygusal Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar.....	15
1.2:ÖZGÜVEN.....	16
1.2.1. ÖZGÜVEN İLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	16
1.2.1.1. Benlik (Öz).....	16
1.2.1.1.1. William James Benlik Kuramı	17
1.2.1.1.2. Rogers Benlik Kuramı.....	18
1.2.1.1.3. Maslow Benlik Kuramı	18
1.2.1.2. Benlik Saygısı (Özsaygı).....	19
1.2.1.3. Öz-yeterlilik.....	20
1.2.2. GÜVEN VE GÜVENSİZLİK DUYGUSU	20
1.2.3. ÖZGÜVEN.....	22
1.2.3.1. Özgüvenin Tanımı.....	22
1.2.3.2. Özgüven Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler	24
1.2.3.2.1. Anne-Baba Tutumları.....	24

1.2.3.2.2. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi	26
1.2.3.2.3. Zekâ Seviyesi	27
1.2.3.2.4. Fiziksel Görünüm	27
1.2.3.2.5. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri.....	28
1.2.3.2.6. Sorumluluk	28
BÖLÜM 2 GENÇLERİN ÖZGÜVENLERİNİN ÖLÇÜLMESİ ALAN ARAŞTIRMASI : ALANYA ÖRNEĞİ.....	30
2.1.ARAŞTIRMANIN METODOLOJİ.....	30
2.1.1.Araştırmanın Konusu	30
2.1.2.Araştırmanın Amacı	30
2.1.3.Araştırmanın Hipotezi ve Önemi	31
2.1.4.Araştırmanın Yöntemi.....	32
2.1.4.1.Araştırmanın Modeli.....	32
2.1.4.2.Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi	33
2.1.4.3.Veri Toplama Araçları.....	33
2.1.4.3.1.Özgüven Ölçeği.....	33
2.1.4.4.Verilerin Toplanması Ve Analizi	34
2.2.BULGULAR ve YORUMLAR.....	34
2.2.1.Katılımcılarla İlgili Değişkenlere Göre Yüzdelik Değerler.....	34
2.2.2.Anket Sorularına Verilen Cevapların Yüzdelik Değerleri	36
2.2.3.Cinsiyet ile Anlamlı Fark Çıkması Beklenen Soruların Karşılaştırılması	53
2.2.4.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Anlamlı Fark Çıkması Beklenen Soruların Karşılaştırılması	61
2.2.5.Özgüven Ölçeği İle İlgili Değişkenlere Göre Yüzdelik Değerler	69
2.3.SONUÇ VE ÖNERİLER	74
Sonuç	74
Öneriler	77
EKLER	82
EK 1 : ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ.....	82
EK 2 : ARAŞTIRMA İZNİ.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	85

KISALTMALAR

BM	: Birleşmiş Milletler
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
AKT	: Aktaran
vd.	: ve diğerleri
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyet.....	34
Tablo 2. Yaş	35
Tablo 3. Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirdim.....	35
Tablo 4. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Cinsiyet Dağılımı	35
Tablo 5. Kendimi Başarılı Bir İnsan Olarak Görtürüm	36
Tablo 6. Başkalarının Yanında Heyecanımı Kontrol Edebilirim.....	37
Tablo 7. Seçimlerimde Başkalarına Bağımlı Değilimdir.....	37
Tablo 8. Yaşamdaki Zorluklarla Baş Edebilirim	38
Tablo 9. Benim İçin Aşılamayacak Sorun Yoktur.....	38
Tablo 10. Başkalarının Görüşlerine Saygı Gösteririm	39
Tablo 11. Problemlerimin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım	39
Tablo 12. Sosyal Etkinliklere Katılmaktan Çekinmem	40
Tablo 13. Verdiğim Kararların Arkasında Dururum	40
Tablo 14. Kendi Kendime Yetebileceğime İnanırım	41
Tablo 15. Aktif Birisi Olduğumu Düşündürüm.....	41
Tablo 16. Öz-Eleştiri Yapabilirim	42
Tablo 17. Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim	42
Tablo 18. Yeni Girdiğim Ortamlara Uyum Sağlarım.....	43
Tablo 19. Kendimle Barışık Bir İnsanım	43
Tablo 20. Gerekğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum.....	44
Tablo 21. İstedğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim	44
Tablo 22. Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim	45
Tablo 23. Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim.....	45
Tablo 24. Çevremde Yeteri Kadar Güvenilebileceğim İnsan Vardır	46
Tablo 25. Sorumluluk Almaktan Çekinmem.....	46
Tablo 26. Diğer İnsanların Eleştirilerini Anlayışla Karşılatabilirim	47
Tablo 27. Sıkıntılı Anlarımda Bile Olumlu Düşünmeye Çalışırım.....	47
Tablo 28. Ön Plana Çıkmaktan Korkmam.....	48
Tablo 29. Başarısız Olduğumda Hemen Pes Etmem.....	48
Tablo 30. Başka İnsanlarla Kolaylıkla İletişim Kurabilirim	49
Tablo 31. Değerli Birisi Olduğuma İnanırım	49
Tablo 32. Kolay Arkadaş Edinebilirim.....	50
Tablo 33. Düşüncelerimi İfade Ederken başkalarından Çekinmem	50
Tablo 34. Kolay Karar Verebilirim	51
Tablo 35. Sosyal Bir İnsan Olduğuma İnanırım	51
Tablo 36. Kendimi Severim	52
Tablo 37. Başka İnsanların Övgülerini Hak Ettiğime İnanırım	52
Tablo 38. Cinsiyet ile Öz-eleştiri Yaparım Sorusu Karşılaştırması	53
Tablo 39. Cinsiyet ile Gerekğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum Sorusu	54
Tablo 40. Cinsiyet ile Kolay Karar Verebilirim Sorusu Karşılaştırması	55
Tablo 41. Cinsiyet ile Problemlerimin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım Sorusu.....	56
Tablo 42. Cinsiyet ile Aktif Birisi Olduğumu Düşündürüm Sorusu Karşılaştırması.....	56
Tablo 43. Cinsiyet ile Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim	58
Tablo 44. Cinsiyet ile İstedğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim.....	58
Tablo 45. Cinsiyet ile Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim Sorusu.....	59
Tablo 46. Cinsiyet ile Düşüncelerimi İfade Ederken Başkalarından Çekinmem.....	60
Tablo 47. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Seçimlerimde Başkalarımda	61

Tablo 48. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Yaşamdaki Zorluklarla Baş	62
Tablo 49. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Başkalarının Görüşlerine Saygı.....	63
Tablo 50. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Problemlerin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım Sorusu Karşılaştırması.....	64
Tablo 51. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm	65
Tablo 52. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim Sorusu Karşılaştırması.....	66
Tablo 53. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum Sorusu Karşılaştırması.....	67
Tablo 54. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim Sorusu Karşılaştırması.....	68
Tablo 55. Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirenlerin Özgüven Düzeyleri	69
Tablo 56. Ergenlik Dönemini Ailesinden Ayrı Geçirenlerin Özgüven Düzeyleri.....	69
Tablo 57. Ankete Katılan Tüm Gençlerin Toplam Özgüven Düzeyleri.....	70
Tablo 58. Cinsiyet ile Özgüven Düzeyi Karşılaştırması.....	70
Tablo 59. Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirmeyenlerin Cinsiyeti ile Özgüven	71
Tablo 60. Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirenlerin Cinsiyeti ile Özgüven	72
Tablo 61. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Özgüven Düzeyi Karşılaştırılması.....	73

YAÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması	
Tezin Yazarı: Ummüthani USLU	Danışman: Prof. Dr. Musa ŞAHİN
Kabul Tarihi: 30.01.2018	Sayfa Sayısı: ix (ön kısım) + 85(tez)
Anabilim dalı: Sosyal Hizmet	Bilim dalı: Sosyal Hizmet
Ergenlik dönemi kişinin hayatını etkileyen en önemli dönemlerinden biridir. Bu dönemde insanda kişilik özellikleri oturmakta ve kimliği şekillenmektedir. Kimlik oluşumunda en etkili olan çağ kişinin ergenlik çağıdır. Özgüven insanın hayatında birçok değişkeni etkilemektedir. Özgüven sayesinde insanın sosyal, duygusal, cinsel gelişimleri olumlu yönde ilerlemektedir. İnsanı birçok yönden etkilediği için özgüven kavramı önemli bir kavramdır. Özgüvenin küçük yaşlarda temeli atılıp ergenlik döneminde yerleştiği görülmektedir. Ergen gencin gelişiminde en önemli katkıyı ailesi sağlamaktadır. Birey ergenlik döneminde ailesinin yanında bulunmasını, ona destek çıkmasını istemektedir. Aile tarafından destek görmeyen bireylerde birçok problem ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerden biriside özgüven eksikliğidir. Sosyal hizmet mesleği insanların daha kaliteli bir yaşam standartlarında hayatlarına devam edebilmesi için çalışmaktadır. Yaşam standartlarının yüksek olabilmesi için özgüvene ihtiyaç duyulmaktadır. Özgüven insanın yaşamını sürdürebilmesi, mesleki, sosyal ve eğitsel işlevlerini en iyi şekilde kullanabilmesi için gerekli olan bir unsurdur. Bu araştırma betimsel bir alan araştırmasıdır. Araştırmada 2016-2017 eğitim öğretim yılında Alanya Abdurrahman Alaattinoğlu Anadolu Lisesinde eğitim gören 200 öğrenci ile çalışılmıştır. Veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir. Elde edilen bulgular için tablolar oluşturulmuş ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençlerin ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlere göre daha yüksek özgüvende oldukları ortaya çıkmıştır.	
Anahtar kelimeler: Ergenlik, Özgüven, Aile	

Yalova University Insitute Of Social Sciences Master Thesis Summary

Title of the Thesis: Adolescence separate from the Homestay Family Pass and Youth Pass Comparison of Self-Confidence Level	
Author: Ummühani USLU	Consultant: Prof. Dr. Musa ŞAHİN
Date: 30.01.2018	Pages: pre text
Department: Social Work	Subfield: Social Work
Adolescence is one of the most important periods that affect people 's lives. During this period, people are seated personality traits and identities are formed. Age is the most influential person in the identity formation of puberty. Many variables affect the selfesteem of human life. Through self-reliance of people 's social, emotional , sexual development is moving in a positive direction. The concept of self-reliance is an important concept for people affected in many ways. It is observed that the foundation of self-confidence in young adolescence thrown settled . The most important contribution to the development of young adolescents provide family. Besides the presence of the individual adolescent family wants him to come support . In individuals who do not support family arises many problems. One of these problems is the lack of self-confidence . Social work profession in people's living standards, better quality of work in order to continue their lives. There is a need confidence to be high living standards. Selfconfidence to sustain human life , career , is an element required to use the best social and educational functions. This research is a descriptive research. Research in the 2016-2017 academic year has been working with 200 students attending the Alanya Abdurrahman Alaattinoğlu Anadolu Lisesi. Data were obtained by questionnaire. The findings for tables created and interpreted. The family spent the next youth adolescence adolescence As a result the family has emerged that a higher self-esteem by young people who separate.	
Keywords: Adolescence, Self-reliance, Family	

GİRİŞ

İnsanlar doğumundan itibaren hızlı bir şekilde değişim süreci içerisine girmektedir. Bu değişim sürecinde ise birçok gelişim süreçleri yaşamaktadır. Bu değişim ve gelişim evrelerini ise bebeklik, erken çocukluk, geç çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık olmak üzere altı döneme ayırabiliriz. (Bacanlı, 1999: 27).

Bu dönemler içerisinde ergenlik dönemi değişimin ve gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Erinlik 11-12 yaşlarında başlayıp 21-22 yaşına kadar devam edebilen insanın yaklaşık 10 yılını alıp kapsayabilen uzun bir gelişim dönemidir. Bu değişim ve gelişim sürecinin başlangıcında çocukluk dönemini tamamlayan kişi, sürecin son aşamasında yetişkinliğe geçiş yapmaktadır.

(Temel ve Aksoy, 2001: 20)

Ergenlik dönemi kişinin hayatını etkileyen en önemli dönemlerinden biridir. Bu dönemde insanda kişilik özellikleri oturmakta ve kimliği şekillenmektedir. Kimliğin oluşması hayat boyunca sürecek olan bir süreçtir. Ancak kimlik oluşumunda en etkili olan çağ kişinin ergenlik çağıdır. Ergenlik döneminde kimlik oluşumunda, kişinin daha önceden yaşamış olduğu olumlu, olumsuz bütün anıları gün yüzüne çıkartılır, değerlendirmeler yapılır. Bu değerlendirmeler neticesinde genç bireyin kimliği yerine oturmaktadır. Ergenlik döneminde olan olumlu gelişmeler ve çocukluk döneminde gerçekleşen olumlu gelişmeler gencin kendi kimliğini bulmasında önemli katkılar sağlar. Kimliği yerine oturmuş bir vaziyette birey ergenlikten yetişkinliğe adım atar. Ancak çocukluk döneminin sağlıklı bir ruh hali içerisinde geçirilmesi ya da ergenlik döneminin problemleri çözülmeden sorunlu ve sıkıntılı bir şekilde geçirilmesi sonucunda birey yetişkinliğe geçişinde sıkıntılar beraberinde gelecektir. Bu beraberinde gelen sıkıntılar ve geçmişte yaşanmış olan kötü hatıralar bireyin kişiliğinin oluşmasında engeller oluşturacaktır. Birey kişiliğini oturtamamış bir şekilde ileriki döneme girecektir.

Bireyin dünyaya geldiği andan itibaren olgunlaşmasında, gelişim göstermesinde, sosyal birisi olmasında, topluma katılmasında ailenin çok önemli bir rolü vardır. İnsanın sosyalleşmesinde ilk etkiyi ailesi yapmaktadır. Kişi ilk anne, baba yanında sosyalleşmektedir. Aile birey için en önemli gelişim gösterme merkezidir.

Ergen gencin gelişiminde en önemli katkırı ailesi sağlamaktadır. Ailenin çocuğuna karşı temel görevi çocuğunun bakımını üstlenmesi ve eğitimin olanağını sunmasıdır. Çocuğun fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde gelişmesini sağlayan merkez çocuğun ailesidir. Ergenlik döneminde genç kendisine bir rol model arar. Davranışlarını taklit edebileceği, kendisine örnek olabilecek bir yetişkine ihtiyaç duyar. Bu yetişkin birey ise ergene en yakın olan anne ve babadır. Ergen genç anne ve babasını kendisine model olarak almaktadır. Anne ve babanın ev içerisindeki olumsuz hal ve davranışları ergene olumsuz bir şekilde yansımaktadır. Ergenin tutumları da buna göre şekillenmektedir. Bu olumsuzluklar ergen bireyin gelişimine de negatif olarak yansımaktadır (Kulaksızoğlu, 2004: 98).

Özgüven, bireyin kendi değeri konusundaki öznel yargısıdır. Bireyin kendi özellikleri hakkında ileri sürmüş olduğu olumlu veya olumsuz yorumları da özgüven olarak adlandırılmaktadır (Kasatura,1998: 34). Kişinin kendisine ait bu yargısı ve yorumları sonucunda ortaya koymuş olduğu hareketlerinin dışı vurmuş hali de özgüvenini göstermektedir.

Özgüven kavramı üzerine yapılan birden fazla tanım bulunmaktadır. Özgüven kavramının çekirdeğinde kişinin kendisine karşı olumlu yönde duygular beslemesi vardır. Kişinin kendisine karşı ne kadar çok olumsuz duygusu varsa bir işi yapma yetisi beslemiş olduğu olumsuz duygular oranında azalmaktadır. Özgüven ile başarı birbirini tamamlayan durumlardır. Hayattaki başarılarımız özgüven seviyemize göre artmaktadır.

Özgüven insanın hayatında birçok değişkeni etkilemektedir. Özgüven sayesinde insanın sosyal, duygusal, cinsel gelişimleri olumlu yönde ilerlemektedir. İnsanı birçok yönden etkilediği için özgüven kavramı önemli bir kavramdır. Özgüven bireyde çok küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlamaktadır. Özgüvenin küçük yaşlarda temeli atılıp ergenlik döneminde yerleştiği görülmektedir. Bireyi yaşamı boyunca etkileyen özgüven kavramının kişide oluşmaya başladığı bu dönemde geliştirilmesi ve desteklenmesi önemlidir. Özgüveni gelişen bireyler yaşamları boyunca her konuda rahatça davranıp mutlu bir hayatları olacaktır (Başoğlu, 2007: 35).

Özgüven, insan için basit bir durum olarak görülmesine rağmen birçok özellikler bağlantısı vardır ve durağan olamayan bir durumdur. Özgüven doğuştan bireylerin içinde olan bir özellik değildir, kalıtsal olarak kişiden kişiye aktarılamaz. Çocukluk döneminde oluşup ileriki dönemlerde gelişen bir özelliktir. Kişinin yaşamı boyunca karşılaşmış olduğu zorluklar ve uğramış olduğu hayal kırıklıkları özgüven düzeyini düşürmektedir. Hayatı boyunca hayal kırıklıkları ile yaşayan bireylerin özgüvenleri de yok olacaktır ve korku içerisinde yaşayacaklardır. Özgüven düzeyinin yüksek olması kişinin iyimser bir ruh hali içerisinde olmasını sağlayacaktır. Birey doğumundan itibaren kendisinde olan belirli yeteneklere sahiptir. Fakat bu yetenekler arasında özgüven yoktur. İnsan ne özgüvenle doğar ne de özgüvenden eksik olarak doğar. Özgüven duygusunun, özelliğinin oluşumu tamamen bireyin yaşamı ve çevresiyle ilişkilidir (Gökner, 2010: 91).

Özgüven değişmez, sabit olan bir durum değildir. Özgüveni kişiye doğuştan gelmeyen sonradan kendinden ve çevresinden eklediği ve geliştirebildiği bir yetenek olarak ele alabiliriz. Özgüven bireyin kendisini tanıması ne yapabileceğinin farkında olması olarak ta tanımlayabiliriz. Özgüven kişiye kalıtsal yollarla geçmeyen sonradan geliştirilebilen ya da kaybolan bir durumdur. Özgüvenin temeli çocuklukta atılır ergenlik döneminde geliştirilip kişinin benliğini oluşturur. Özgüven kişiye başarı katan bir durumdur. Kişinin özgüveni ne kadar yüksekse başarısı da o kadar yüksek olacaktır. Ergenlik döneminde özgüven duygusu bireyin kişiliğini oluşturmaktadır. Bu dönemde kişinin anne ve babası bireye destek vermelidir. Destek alan birey bu dönemi daha sorunsuz atlatacak ve özgüven düzeyi yüksek bir birey olarak yetişkinliğe adım atacaktır. Aile desteği özgüvenin oluşmasında en ön sıradadır.

Aile bireyin hem ergenlik döneminde hem de özgüven oluşumunda destek aldığı merkezdir. İnsan için en önde gelen kurum aile müessesidir. Ergenlik dönemi bireyin tüm hayatını etkileyen ve ileride ki hayatına yönelik seçimlerini yaptığı, yetişkinliğine yön verdiği dönemdir. Bu

dönemde kişi ailesinden destek aldığında seçimleri sağlıklı olacaktır. Yapmış olduğu işlerde başarısı özgüveni ile doğru orantılı ilerlemektedir. Kişinin özgüveni yüksek olduğu zaman seçimini yaptığı alanda başarısı da artacaktır. Ergenlik döneminde yapılan bu seçimin ve bu dönemde kişiliğe oturan özgüvenin olumlu olabilmesi kişinin ailesinden almış olduğu destek ile sağlanmaktadır. Ergenlik döneminde özgüvenin oluşumu ve kişiliğe yerleşimi sağlanırken genç bireyin ailesi yanında bulunması ve ailesinden destek alması durumunda bu süreç olumlu olarak ilerleyecek ve mutlu bir gelecek için ilk sağlam temeller oluşacaktır.

BÖLÜM 1 KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik, insanlarda meydana gelen "yetişkinliğe ilk adım" evresidir, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir. Bir başka deyişle ergenlik çocukluktan çıkan ve birey olma aşamasındaki kişiler için stresli ve fırtınalı bir dönemdir. Unesco'nun tanımına göre ise; bireyin, öğrenim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığına kavuşamadığı ve medenî durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemidir. Fransız Psikanalist Dolto'a göre ergenler kırılgan ve dayanıksız oldukları için yaşamın ilk döneminde yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibidir ve onları kabuk değiştiren yengeçlere benzetir. Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdır, bu dönemde yaralanırlarsa, bu yaranın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar. Ergenlikte bireyin oldukça zayıf ve duyarlı olduğu bir süreçtir (Françoise,1988;akt.Çelik,2007:3).

İnsan yaşamında her dönemin ayrı bir önemi vardır. Ancak biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan hızlı ve önemli değişimlerin olduğu süreç kuşkusuz ergenlik dönemidir. Vücutta boy ve ağırlık artışı ile yapı ve işleyişlerin olgunlaşmasının yanında, inişli çıkışlı duygulanımlar, bozulan ilişkiler, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir rol sahibi olmaya çabalama gibi özelliklerin görüldüğü bu sürecin bireyin kişiliğinin oluşumundaki önemli bir dönem olduğu söylenebilir (Avcı,2006:2).

Ergenlik dönemi, çocukluğun sonu yetişkinlik çağının ise başlangıcıdır. Ama çocukluk kesin olarak ne zaman biter ve yetişkinlik ne zaman başlar? Bu soruyla birlikte ergenliğin tam olarak sınırlandırılmasında ve tanımlanmasında sorunlar başlar. Ergenlik kavramının tanımlanması, gruplandırılması ve yaş dilimlerine göre yerinin belirlenmesi açısından değişik toplumlarda ve dönemlerde, değişik yaklaşımlarla ele alınmıştır(Yavuzer,2012:262). Bu tanımlama sorununun cevabı gelişimin biyolojik, psikolojik ya da toplumsal boyutunun söz konusu olmasına göre farklılık gösterir. Ergenlik, kişinin ne bir çocuk ne bir yetişkin olduğu, henüz toplumdaki sorumluluklarının farkına varamadığı bir ara evre olarak kabul edilebilir. Ancak zihinsel gelişimin başlamasından, cinsel olgunlaşma ve cinsel kimlikten geçerek toplumsal kişiliğe ulaşmaya kadar ergenlerin yaşadığı sorunları göz önünde tutarsak bu dönemi ara evre kavramı yerine kargaşa dönemi kavramıyla adlandırabiliriz. Bu tanım sorunu dışında, genellikle ergenlik 12-18 yaşlar arasına yerleştirilmektedir (Cloutier,1994).

Ergenlikte en belirgin değişiklik ergenlik döneminin başlarında meydana gelir. Herkes bu evreden mutlaka geçer. Ergenlik fiziksel değişiklikleri de beraberinde getirir ve bir kişinin sesi ve yüz çehresini değiştirmesinin yanı sıra ikincil cinsiyet özelliklerini de ortaya çıkarır. Kızlar için bu göğüs büyümesi ve kalçaların genişlemesi anlamına gelir. Erkekler için ise, daha kaslı bir yapıya sahip olma, omuzların genişlemesi ve sakal çıkması anlamına gelir(Yavuzer,2012:265-266). Ergenlikteki fiziksel değişimle ilgili araştırılan konulardan en önemlisi fiziksel olgunluğun zamanlamasıdır. Burada asıl mesele bir çocuğun yaşlarıyla karşılaştırıldığında ergenlik dönemine vaktinden önce mi, tam vaktinde mi yoksa vaktinden sonra mı girdiğidir. Genel olarak, yaşlarıyla karşılaştırıldığında ergenlik evresinden zamanında giren bir gencin duygusal ve

sosyal olarak iyi durumda olduğunu kabul edilir. Bu durum ergenlik evresinden zamanında giren bir ergenin ergenlik döneminde zorluklarla karşılaşmayacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte, yaşlılarıyla karşılaştırıldığında ergenlik dönemine erken veya geç giren bir ergenin bu durumu çevreye uyum sağlama ve sosyal ve duygusal gelişimde problem yaşama tehlikesini önemli derecede arttırır. Ergenlikte erken veya geç olgunlaşmanın beraberinde getirdiği sorunlar aynıdır. Yaşlılarından geç olgunlaşan bir kişi kalabalıkta belirgin bir şekilde dikkat çeker. Erkekler için bu durum, yaşlılarına göre daha kısa, çelimsiz ve tüysüz bir cilde sahip olmalarıdır. Erkekler, popülerliğin bir ölçütü olduğu için atletik yapıya oldukça önem verirler. Geç olgunlaşan erkeklerin bu durumları akranlarıyla karşılaştırıldığında önemli derecede bir dezavantaj oluşturur. Fiziksel olarak zayıf olan erkekler diğer erkeklerle oranla daha sıklıkla tacize uğrarlar ve mağdur edilirler. Kızlar için, ergenliğin geç başlaması göğüslerin diğer kızlarla aynı zamanda gelişmemesi anlamına gelir. Bu da erkeklerin bu tür kızlara dikkat etmemesi demektir. Kızlar da popüler olmak için mücadele ederler. Bir kız geç olgunlaşan bir erkeğe göre fiziksel olarak aynı oranda zorlukla karşılaşmaz (örneğin, ergenlik başlangıcının gecikmesi yüzünden kızlar dans veya jimnastikte rekabetçi olurlar). Ancak, bu durum da sporla ilgili aktiviteler daha çok fiziki güç gerektirdikçe ve yoğunlaştıkça değişmeye başlar. Genellikle geç olgunlaşma, vaktinde olgunlaşmadan oldukça farklıdır ve toplumsal dışlanmanın artması ve beden görünümü, kişinin iç dünyası ve karamsarlığa bağlı olarak ortaya çıkan problemlerle ilişkilidir. Ancak uzun vadede, geç olgunlaşan pek çok çocuk ergenlik evresinden geçerlerken kendilerini toplamaya başlarlar ve daha verimli bir düşünce yapısına sahip olarak mutlu yetişkinler haline gelirler (Gül ve Güneş,2009:5).

1.1.1 Ergenlik Dönemi Tanımları

Ergenlik, her bireyin hayatında önemli bir dönemdir. Genellikle 11-20 yaşları arasında tanımlanan bu döneme girme yaşı ve uzunluğu genetik faktörlere ve çevre faktörlere göre kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bu dönemde kişiler, biyolojik gelişimlerin yanı sıra, zihinsel, psikolojik ve sosyal açıdan da gelişir (www.anabilim.k12.tr).

Ergenlik dönemi, çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında oluşan psikolojik problemlerin olduğu bir dönem aşamasıdır (Koç, 2003). Hollingshead, ergenliği “ Bireyin içinde bulunduğu toplumun onu artık bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı, fakat onu henüz yetişken statüsünü, rolünü ve işlevini tümüyle vermediği yaşam dönemi” olarak tanımlar. Erik Erikson’a göre ergenlik döneminin en önemli sorunu, kimlik arayışıdır. Dengeli bir kimliğin sağlanması, bireyin “ kendisinde süreklilik ve bütünlük görme yeteneğine” ve “ tutarlı düzenleme yapabilmesine ya da tutarlı yaşantı biçimleri geliştirebilmesine” bağlıdır. Erikson, toplumsal ve kültürel etkenleri görmezlikten gelip yalnızca içsel gerçeklere yaslanmıyor. Onun öğretisi “ergenin kimliğinin oluşmasında çevresiyle olan işbirliğine bakılır” varsayımına dayanıyor. Ergenin çevresel işbirliği ise, daha çocukluğunda şekillenmiştir, ama dünyada edineceği yerle davranışları için artık yeterli değildir (Spenle, 1980: 85; akt: Yavuzer, 2012: 276)

Unesco, BM ve Eurostat gençlik dönemi yaşlarını verirken ergenlik dönemini de içinde almaktadır. Unesco gençlik dönemini de 15-25 yaş aralığı olarak belirlerken, Birleşmiş milletler Örgütü (BM) 12-24 yaş aralığını kabul etmektedir. Eurostat verilerinde

kullanılan genç tanımı 15-24 yaş grubunu kapsamaktadır

(<http://yayinlar.gsb.gov.tr/>)

UNICEF (2011) ergenliği erken ergenlik ve geç ergenlik olarak ikiye ayırmaktadır. Erken ergenlik ise 10-14 yaş arasındaki ergenleri tanımlarken, geç ergenlik dönemini ise 15-19 yaş arasındaki ergenleri tanımlamıştır (<http://www.unicef.org>).

1.1.1.1.Ergenlik Döneminde Bireyde Olan Gelişmeler

Başlangıcı ve bitimi kesin sınırlarla belirlenemeyen ergenlik döneminde gelişimi sağlayan faktörler, her ergende farklılıklar gösterebilmektedir. Sosyoekonomik koşullar, sağlık ve beslenme ergenlik dönemi değişikliklerinin başlangıç yaşını ve hızını etkilemektedir(Aşık,2006:6).

1.1.1.2. Ergenlik Döneminde Fizyolojik ve Cinsel Gelişim

“Ergen kelimesi ‘bir yetişkin olma durumu’ anlamına gelmektedir. Ergenlik dönemindeki fiziksel değişimler sırasında her birey, yetişkin cinsel fonksiyonlarına ve şekline sahip olurlar. Ancak bu süreç yani biyo-fiziksel değişim ve gelişmeler, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. “Kızlar erkeklerden 1-2 yıl önce ergenliğe girer, büyüme ve cinsel olgunlaşmalarını 1-2 yıl erken tamamlarlar.” Kızlarda adet kanaması erkeklerde ise erkek üreme organı ve er bezlerinin (testisler) erkek üreme hücresi (sperm) üretmeye başladığı birincil cinsel değişiklikleri ikincil cinsel değişiklikler olarak ifade edilen bedensel değişiklikler takip eder; her iki cinsten boy uzamasının yanı sıra, bedensel biçimler birbirinden iyice ayrılır. Genç kızlarda gövde, özellikle kalça ve karnın genişlemesi ile kol ve bacaklardan daha fazla gelişir. Genç erkeklerde, gövde göğüs kısmında genişler ve kol ile bacaklar daha güçlü kaslarla bağıntılı olarak daha üstün bir gelişme edinirler. Ayrıca sesin kalınlaşması, yüzde sivileşmenin artması, ter bezlerinin çalışmasının artması, erkek çocuklarda yüzde bırıy ve sakalın belirginleşmeye başlaması ve gırtlakta kıkırdak gelişiminin olması gibi değişiklikler de ikincil cinsel değişiklikler olarak ortaya çıkmaktadır. Ergenliğin başlamasıyla beraber genellikle gençleri hazırlıksız yakalayan bu biyo-fizyolojik değişimlerin bazı psikolojik sıkıntılara yol açmaması için onları bu konularda bilgilendirmek yararlı olabilir. Diğer taraftan bazı ergenlerde bu süreç daha geç başlayabilmektedir. Bu durumda gençleri, bireysel farkların varlığı ve gelişme ve değişimlerin herkeste değişik düzeylerde olabileceği konularında bilgilendirmek de onların kaygılarını azaltmada önemli olabilir.”(Avcı,2006:41)

Kızların erkeklerden 1-2 yıl önce ergenlik dönemine girmesi nedeniyle, bu dönemin yaş sınırlaması cinsiyetler arasında farklılık gösterebilmektedir. Ülkemizde bu dönem, kızlarda 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlayıp, 20 yaşına kadar sürebilmektedir (Yavuzer, 2012:262-263)

Tablo 1. Yaş Göre Kızlarda ve Erkeklerdeki Bedensel Değişiklikler

YAŞ – KIZLARDA	YAŞ-ERKEKLERDE
10.3 Büyüme hızlanır	11.3 Büyüme hızlanır
10.6 Meme başı belirir, areola büyür	11.5 Skrotum büyür
10.7 Kalçalar büyür	12.6 Memede sislikler
10.7 İlk pubik kıl	12.7 Omuzlar genişler
11.4 Meme dokusu büyür	12.7 Penis kökünde kıl
11.5 Pubik kıllarda kıvrılma	12.7 Penis büyümesi, sertleşme baslar
12.2 Meme dokusu ikinci kısım büyür	13.5 Pubiste kıvrık kıl
12.3 Hafif vajinal akıntı olabilir	13.5 Penis deri rengi koyulaşır
12.5 Büyüme tam hızlanır	13.6 Erken ses değişikliği
12.6 Menarş	13.7 Spermarş (ıslak rüya)
12.9 Koltuk altı kılları	14.5 Büyüme tam hızlanır
12.9 Akne görülür	14.9 Koltuk altı kıllanması
13.0 Hafif ses değişikliği	14.9 Akne görülür
13.7 Tam meme oluşumu	15.0 Belirgin ses değişikliği
13.9 Tam pubik kıllanma	15.0 Penis tam büyüklüğüne erişir
15.0 Adetler düzene girer	15.5 Sakal çıkar
17.0 Uterus olgunlaşır	15.9 Pubik kıllanma tamamlanır
17.0 İskelet büyüme durur	16.0 Testisler tam büyür
20.0 Yumurtalıklar tam olgunlaşır	16.0 Başta saçta dökülmesi
	17.3 Dış genital organlar olgunlaşır
	19.0 İskelet büyüme durur
	22.0 Üreme organlarının olgunlaşması
	Tamamlanır

Kaynak: (Pekcan, 2003)

1.1.1.3. Ergenlik Döneminde Toplumsal Gelişim

Toplumsal gelişme kişinin içinde bulunduğu toplum tarafından kabul edilecek şekilde davranmayı öğrendiği dönemdir. Bebeklik dönemi ile başlayıp, çocukluk ile devam eden toplumsallaşma ergenlik döneminde de ergenin evden kopmak istemesi ve topluma açılmak istemesi ile devam etmektedir. Ergen toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sağlamaya ihtiyaç duyar. Toplumsal uyum süreci bu ihtiyaçların giderilmesiyle doğru orantılıdır. Staub bir çocuğun olumlu toplumsal davranışının en belirgin özelliği anne baba ve çocuk arasındaki koruyucu ve sevgi dolu bir ilişkinin varlığı olduğunu ifade eder. Olumlu toplumsal davranış daha önce içselleştirilmiş değerlerin sonucudur. Olumlu bir toplumsal davranışta bulunma süreci kendi kendisini sürdürme eğilimindedir. Toplumsal öğrenme kuramına göre, çocuk yetiştirilirken anne babanın uyguladığı disiplinin türü, çocukluk döneminde kontrolleri içselleştirme yeteneğinin gelişmesinde önemlidir (Adams,1995).

Ergenin toplumsallaşması için ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri ön plana çıkar. Bu dönemde ergen kendi özel arkadaş çevresini oluşturmak ister ve arkadaş çevresinin oluşturduğunda, hem kendisine hem de çevresine karşı kendini tanımlama yoluna girer. Ergen olumlu arkadaşlık ilişkilerine girerek, yetenekleriyle kendini kanıtlar ve kişiliğini geliştirir. Aynı zamanda arkadaşlık ilişkileri ergene hem tek başına bir birey hem de topluluğun bir üyesi olma yeteneğini kazandırır (Bauman,1998;akt.Aşık,2006:21).

1.1.1.4. Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Gelişim

İlk psiko-sosyal ilişki ergenlerin anne ve babalarıyla kurdukları ilişkilerle başlar. Bu yüzden, ergenin toplumda diğer insanlarla geliştireceği ilişkilerin tarzı yaşamının ilk yıllarında anne ve babasından edindiği öğrenmelere bağlıdır. Bu açıdan sevgi ve saygının bireyler arası iletişimde söz konusu olduğu aile de büyüyen çocuk, dış dünyaya açıldığında bu ilişki boyutunu diğer insanlara da yansıtabilecektir(Avcı,2006;42).

Ergenlikte ilk gençlik çağının ruhsal özellikleri dengesizdir. Bu dönemde bedensel ve cinsel açıdan bir yetişkinin sahip olduğu özelliklere kısa bir zaman dilimi içinde ulaşan ergen, fiziksel anlamda ulaştığı olgunluğu sindirebilecek psikolojik ve toplumsal olgunluğa aynı hızla ulaşamadığı için ruhsal hayatında bir takım çalkantılar yaşar. Bu fizyolojik değişiklikler sırasında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır. Bedenine ve o güne kadar taşıdığı kişisel rolüne karşı yabancılaşma hisseder, bu yüzden de sebepsiz öfke patlamaları, ağlama krizleri, sinirlilik halleri sık görülen durumlardır. Bu tepkiler, ergenin içinde bulunduğu toplumsal çevrenin ergene yönelik tutum ve davranışlarına göre olumlu ya da olumsuz olarak değişir(Yekeler,2010).

Ergenlik döneminde ergenin sosyal gereksinimlerinden biri toplumsal uyum gereksinimidir. Ergen toplum da saygınlık kazanmaya gereksinime duyar. Bu açıdan ergenlik dönemi, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da adlandırılabilir (Yavuzer,2012:276).

1.1.1.5.Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim

“Ergenlik döneminde genç, somut düşünmeden soyut düşünmeye başlar. Bunun sonucunda ergenin dış dünyayı algılaması değişir, genç, olayları daha çok sorgulamaya ve farklı açılardan bakmaya başlar; kendisi ve dünya hakkında daha fazla düşünür, tartışmacı, idealist ve eleştirci olur. Çocuk eylem çerçevesinde sınırlı olmasına karşılık, ergen zihninde birçok seçeneği gözden geçirip inceleyebilir, kuramlar biçimlendirebilir ve düşsel dünyaları kavrayabilir. Gerçek ya da olası toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusuna ilgisinin artması sonucu kendi standartlarına eleştirci bir tavır takınarak kendisine ve üyesi olduğu çeşitli grupların görüşlerine tarafsız bir gözle bakmaya başlar. Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumu değişir; bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine genç, bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar

gösterebileceklerini kavrar. Kısacası, gencin yaşadığı sorunlar karşısında neden-sonuç ilişkisini kurabilmek için olası tüm değişkenleri göz önüne alıp bunlardan birini sırkarken diğerlerini dışarıda bırakabilmesi bu dönemin önemli bir özelliğı olarak ifade edilebilir.” (Avcı, 2006:42)

Birçok açıdan düşünebilme ergene yeni ufuklar açar. Düşünme çocukta yaptığı eylem çevresinde sınırlıyken, ergen zihninde birçok seçeneğı gözden geçirir ve düşsel dünyaları kavrayabilir. Çevresindeki sosyal çeşitliliklere ilgisi artar, böylece genç kendisine ve üyesi olduğı çeşitli grupların görüşlerine tarafsız bir şekilde bakmaya başlar. Toplumun gelenek ve göreneklerinin değişmez kuralları olduğuna ilişkin düşünceleri değişir artık bu kuralların yetişkinler tarafından konduğunu ve değişik gruplara göre değişebileceğini kavrar(Yavuzer,2012:267-268).

1.1.1.6.Ergenlik Döneminde Ahlak Gelişimi

Her toplumda o toplum tarafından belirlenen “doğru, yanlış” kavramları vardır. Bu kavramlar birlikte yaşamının gereğı olarak oluşturulmuştur. Hangi davranışın doğru hangisinin kötü olduğunda kişiden kişiye, toplumdan topluma ve hatta zamandan zamana farklılıklar görülse de, toplumda değişmeyen ahlak ilkeleri olduğunda ortak bir görüş de savunulmuştur. Bu açıdan ahlak kuralları, bir toplumda yaşayan bireylerin, nerede, nasıl davranacaklarını belirleyen, o toplumdaki adalet ve eşitlik gibi toplumsal düzeni sağlama işlevini gören temel kavramlarla gelişmeyen ortak değerleri ifade eden kurallardır(Avcı,2006:43).

Toplumdaki insanların ve bireylerin mutluluğı toplumda kabul görmüş kurallara uymakla gerçekleşir. Bu toplumdaki kurallara uymak için de sağlıklı bir ahlak gelişim süreci geçirmiş olunması gerekmektedir.

Ergenlik döneminden önce tam anlamıyla olgunlaşmış bir ahlak yapısından söz etmek mümkün değildir. Zira bilişsel açıdan soyut işlemlere dayanan ahlaki kabullerin kavranıp benimsenmesi ancak yeterli ve uygun bir bilişsel gelişimle mümkündür. Bu bağlamda ahlaki olgunluğa yönelme, ergenlik dönemiyle birlikte ancak soyut düşünce gelişimine paralel olarak gelişebilir. Öte yandan ergenlik döneminde ahlaki gelişim, dinî gelişim ile paralel bir yapılanma seyri gösterir. Bu bağlamda her iki süreç de birbirini hem destekler, hem de olgunlaştırır. Bu dönemde, çevrenin ergenden beklentileri olan doğruyu kendisinin bulmasını istemesi, iç kontrol gücünü ifade eden vicdan gelişimini hızlandırarak dış kontrolün gereğini ortadan kaldırır. Bu açıdan gelişim dönemleri içerisinde bireylerin, ahlak konularında en hassas oldukları dönem ergenliğin ilk yıllardır, denebilir. Öte yandan ergenlere ahlaki değerlerin direkt teorik olarak baskıcı bir yaklaşımla aşılanmaya çalışılması pedagojik olarak uygun değildir. Bunun yerine onlara, fikirlerinin tutarsızlıklarını ve fikirleri arasındaki tartışmalarını görmelerine imkan tanınarak değerlerin aktarılması, ergende ahlaki değerlere ilişkin temel bilişsel sürecin yeniden yapılanmasına imkan sağlaması bakımından önem arz eder. Ancak böyle bir platformda değerlendirildiğinde kendi kendini yönetebilen ergenler, gerçekten ahlak ve karakter sahibi olabilirler. Bu anlamda ergenlik döneminin en belirgin ahlaki davranış özelliğinin kendi kendini yönetme yeteneğı olduğunu söylemek mümkündür(Koç,2004:236-237).

1.1.2. ERGENLİK DÖNEMİNE İLİŞKİN SORUNLAR VE KAYGILAR

Ergenlik döneminde ki gençte karmaşık bir ruh hali gözükmemektedir. İnsanın biyolojik isteklerinden ve psikolojik ihtiyaçlarından ortaya çıkan farklı tutumları vardır. Ergenin gereksinimi olan bu isteklerin karşılanması, ergen bireyin çevresine uyum sağlayabilmesi sonucunda bu ergenlere rehberlik yapılması daha kolay olacaktır. Ergenin uyum sağlayabilmesi de huzurlu bir aile yapısı ile gerçekleşebilmektedir. Huzurlu bir aile ortamında yetişen ergenler çevresine daha kolay adapte olmakta ve sorunlarını daha kolay çözebilmektedir. Şu an yaşanan dönemin şartları yetişkin insanları bile endişeli bir ruh haline sokarken, ergenlik dönemi gibi krizlerle dolu bir dönem içerisinde olan gençlerin sorunlarını daha da çoğaltmaktadır (Yavuz, 1986: 67).

Bu başlık altında yukarıda belirtilen ergenlerin karşılaşmış oldukları sorunlar ve ergenlerin kaygıları incelenecektir.

1.1.2.1. Bedensel Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar

Ergenlik dönemine girmiş olan genç bireyin en temel sorunlarından birisi vücudunda meydana gelen değişimler konusundadır. Ergen birey fiziksel değişimlerine uyum sağlama sürecine girmektedir. Çünkü ergenlik döneminde gencin vücudunda çeşitli değişiklikler olmaktadır. Bu değişim döneminde ergenler kendilerinin normal olup olmadığı konusunda düşüncelere dalar. İncelemeler sonucunda bu değişimi hızlı bir şekilde geçiren erkek ergenlerin daha avantajlı olduğu söylenmektedir. Olduğu yaştan daha büyük görünen bu ergenlerin olgun gözüktükleri için yetişkin muamelesi gördükleri belirtilmektedir. Geç olgunlaşan bireyler ise çevrelerindeki kişiler tarafından hala çocuk olarak görülmektedir. Çocuk gözüyle bakıldığı için bu gençler sorunlar yaşarlar ve kendi üzerlerinde baskı hissederler (Onur, 1993: 32).

Ergen genç bu dönemde hızlı bir büyüme süreci içerisinde olduğundan bedensel hareketlerine yabancılaşmaktadır. Hızlı bir büyüme içerisinde olduğundan beden hareketleri arasında koordinasyon kurmakta zorluk çeker. Motor becerilerinde acemilikler yaşar. Herhangi bir eşyayı yere düşürme gibi. Ergenin ailesi ve öğretmenleri ergenlik döneminin bu özelliğini bilmesi gerekmekte ve ergen genci becerisizlikle yargılamalıdır. Ergene becerisizlik hissi yüklenmemelidir. Ergen gencin kendini olumsuz bir gözle görmesi engellenmelidir (Senemoglu, 1997: 74).

Ergenlikte kişinin hem boy uzaması hızlanır hem de kilosunda artışı gerçekleşir. Kilo konusunda iki farklı uç ergenleri etkilemektedir. Kız ergenleri kilo konusu erkeklere göre daha fazla ilgilendirmektedir. Bu iki uçtan birisi şişmanlıktır. Diğer uç nokta ise “anoreksia nervosa” diye adlandırılan iştah kesilmesinde kaynaklanan aşırı kilo kaybıdır. Okula ve akran gruplarına uyum sağlaması, kişilik kavramına olan etkisi nedeni ile şişmanlık ergen genç üzerinde baskı oluşturmaktadır. Ergen genç şişman olduğu için çevresi tarafından baskı altında olduğu hissine kapılır, kaygı içerisine düşer. Ergenlik döneminde ikinci uç olan aşırı zayıflık ise bilindiği gibi

iştah kaybından değil genç kızların şişman olmaktan korktukları için zayıflamak amacı ile çaba göstermelerinden kaynaklanmaktadır (Garder ve Gardiner, 1995: 411).

Ergenlik çağına gelince kızların ve erkelerin yüzlerinde gelişmeler olmaktadır. Ağız, burun, kulak, diş, yüz genişliği ve uzunluğu orantısız bir şekilde gelişmektedir. Yüzde olan bu gelişmeler ergen genç için sorunlar teşkil edebilmektedir. Cinsiyete bağlı olarak kız çocuklarının göğüslerinin çıkması ve kalçalarının büyümesi, adet günlerinin olması ve yüzde çıkan tüyler sorun oluşturabilmektedir. Erkek ergenler için de sakallarının çıkmaması, kılların çok ya da az çıkması, seslerinin değişmesi sorun olabilmektedir.

Sivilcelerin çıkması erkek ergenlerde 12-17 yaş aralığında artış göstermektedir (Eichorn, 1995: 105).

Ergenlik döneminde gerçekleşen fiziksel değişim ve gelişimler beraberinde ergenin yeni hareketler ve yeni bir ruh hali içerisine girmesine neden olmaktadır. Fiziksel olarak değişimin ergenlerin davranışları üzerinde etkileri görülmektedir. Bu etkileri şu şekilde sıralayabilmekteyiz; yalnız kalma isteği, çalışmama isteği, moral bozukluğu ve sıkıntı, endişe, kaygı, zıt duygular, hassaslığın artması, güvensizlik hissi, utangaçlık vb. gibi (Onur, 1987: 140).

Ergen bireyin bu bedensel gelişimi sağlıklı ve olumlu bir şekilde geçirebilmesi için enerjisini boşaltabileceği alanlara yönelmesi gerekmektedir. Bu alanlar spor, gezi gibi alanlardır. Bu alanlar için ergen gence uygun bir öğrenme ortamının oluşturulması gerekmektedir (Senemoğlu, 1997: 81). Ergene bu dönemde sorunlarının çözümü için ve kaygılarının giderilmesi için en büyük desteği ailesi vermelidir. Ailesinden destek aldığı görülen gencin özgüveni artacak ve karşılaşmış olduğu bu bedensel sorunların üzerinden daha kolay bir biçimde gelebilecektir. Bu dönemi sorunsuz atlatan genç ileriki hayatında da sağlıklı bir gelişim gösterecektir.

1.1.2.2 Kişisel Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar

Kişisel gelişim konusunda ergenlik döneminde gencin karşılaştığı temel sorun kimlik bunalımı ve benlik kargaşası yaşamasıdır. Genç ergenliğe girdiği zaman ben kimin sorusu ile karşılaşır bu dönemi sağlıklı geçirecek olursa kimlik kargaşası içerisine düşebilmektedir. Kimlik araması genç ergenin duygularına göre kendi kimliğini oluşturma bilmesi için mücadele içerisine girmesidir. Kimlik arama evresi bazı ergenlerde fırtınalı bir şekilde geçerken bazı ergenlerde ise içe kapalı sessiz bir şekilde geçmektedir. Kimlik bunalımı her ergenin başına gelebilecek doğal bir oluşumdur. Kimlik kargaşası gençlerde önemli karar verecekleri zaman ortaya çıkmaktadır. Örnek verecek olursak meslek seçimi yapacak ergen veyahut duygusal bir bağlılığa gireceği zaman bunalıma girebilmektedir. Çünkü ergen önemli bir karar vereceği zaman ya da başkaları ile bağ kuracağı zaman gerilir ve endişe duygusu oluşur böylelikle genç kendisine ne rol yüklendiğini sorgular. Bunun sonucunda da bunalıma girebilmektedir. Ergen yaşamış olduğu bu gerginliği atlatamazsa öz saygısını yitirebilir, özgüveni düşebilir ve içine kapalı bir insan haline gelebilmektedir (Yakınlar, 2006: 61).

Kimlik kargaşası ergenin bunalıma girmesi, çevresine uyumunun da sağlanamamasıdır. Uyumun kurulamaması farklı şekillerde kendisini belli edebilmektedir. Ergen birey bazen gereğinden fazla

bir şekilde içine kapanabilir, mecburi olmayan haller dışında çevresi ile ilişkisini kesebilir. Daha önce yapmış olduğu işlerde dikkati dağılması sebebiyle bu dönemde başarısız olduğu görülebilir. Bazen bu durum ergen gencin hiçbir şeyi özümsememesi, amacını belirlememesi haline dönüşebilir ve ergen genç darmadağın olabilir. Ancak genç uygun bir tedavi ile bu ruh halinden kurtulabilir (Eksi, 1990: 66). Ergenin kimlik geliştirmesinde çevresinde ki yetişkin bireylerin etkisi büyük ölçüde kendisini belli etmektedir. Bu yüzde yetişkinler ergenlerle olan ilişkilerinde otoriter bir yapıda değil, daha ılımlı bir şekilde yaklaşmalı ve derdini dinlemelidir. Yıkıcı değil yapıcı bir rol model olmalıdır. Yetişkinler ergene güven ve değer vermelidir böylece ergen kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilecektir.

1.1.2.3. Cinsel Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar

Ergenlik dönemine giren gençlerin merak ettiği konular başında cinsellik konusu gelmektedir. Cinsellik ergenlerin ilgisini çeken bir konudur. Bu dönemde ergende bazı gelişimler olur. Üreme organındaki gelişmelerde bunlardan biridir. Ergen genç üreme organında olan bu gelişme ve olgunlaşmaya kayıtsız kalmaz. Bu duruma uyum sağlamaya çalışır. Üreme organının ne işe yaradığını, yapısını ve işleyişini öğrenmek ister, bilgi toplamaya çalışır. Cinsel olgunlaşması akranlarına oranla daha geç olan ergen bireyler bu durum karşısında endişe duyar ve bunu kendisine sorun yapar. Ergenlik döneminde tatminin sağlanması evrensel bir yol olan mastürbasyon ile sağlanmaktadır. Ancak bazı durumlarda mastürbasyon yapan genç ergenler bu durum karşısında kendilerini suçlu hissederler. Ergenler bu dönemde cinsel ihtiyaçları altında ezilirler ve kaygıya düşerek stres olurlar. Kaygı düzeyleri artar (Varış, 1963: 101; Akt. Kulaksızoglu, 2004).

Ergenlik döneminde bireyler karşı cinse yönelim içerisinde olurlar ve ilgilerini karşı cins üzerinde yoğunlaştırırlar. Karşı cinse duyulan bu ilgi, zamanla grup arkadaşlıkları yerine ikili arkadaşlıklar kurma şekline dönüşebilmektedir. İlişkiler bireysel arkadaşlıklara çevrilir. Ergen genç karşı cinsin dikkatini çekmeye çalışır. Dikkati ve ilgiyi üzerine yoğunlaştırmak içinde dış görümüne özen gösterir. Grup içi davranışlarına dikkat eder. Fakat kız ve erkek arasında ilerleyen bu ilişki toplumdan topluma, kültürden kültüre, yöreden yöreye göre değişiklikler göstermektedir. Bu arkadaşlığın gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesi gençlerin içinde bulunduğu çevreye göre belirlenmektedir. Ergenlik döneminde gençlerin karşılaşmış olduğu başka bir sorun ise karşı cins ile olan ilişkide neler yapılması ya da yapılmaması gerekliliğinin sorgulanmasıdır. Kız olsun erkek olsun her ergen birey bu deneyimden faydalanmak ister. Bu durum karşısında nasıl tepki vereceklerini bilemezler. Karşı cinsten arkadaşlık teklifi almaktan korktukları gibi teklifin gelmemesinden de korkarlar. Beğenilmemekten çekinirler. Bu konu hakkında kaygılar oluşturlar (Yavuzer, 1988: 275).

Cinsellikle ilgili belirtilen sorunlar ve kaygılar yukarıda verilmiştir. İhtiyaçlarda belirtilmiştir. Bu belirtilen sorunlar ve ihtiyaçlar hemen hemen her ergen gençte görülmektedir. Ergen bireylere bu konuda ailesi, eğitim kurumları yardımcı olmalıdır. Ergenlere bilgiler verilmeli ve doğru bir şekilde yönlendirmelidirler. Böylece ergenlerin kaygı düzeyleri azalacaktır. Ergenin, İyi bir ruh sağlığı için ve ileride ki yaşamında daha mutlu olabilmesi için bu dönemde kendilerinde meydana gelen değişimleri ve bu değişimler hakkındaki sorunları giderilmesi şarttır. Doğru olmayan ve

uygunsuz yollardan edinilen cinsellik hakkında ki bilgiler ergen için olumsuz olacaktır. Ergen doğru olmayan bu bilgiler ışığında daha da stres içerisine girecek ve kaygı düzeyi daha da artacaktır.

1.1.2.4. Bilişsel ve Ahlaki Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar

Ergenlik döneminde, insan sahip olduğu değerleri ve kültürü anlamaya çalışır. Kurallar ergenlik döneminden de önce geçerlidir ancak bu kuralları ergene anne ve babası söyler. Yani kuralları anne ve baba belirler. Ergenlik dönemine girince birey soyut düşünce sistemini geliştirir ve artık kuralları sorgular. Konulan kurallara anne ve babasının ne kadar uyduğuna bakar. Anne ve babasının bu değerlere uymadığını gördüğü zamanda kendi içerisinde çelişkiler yaşar. Anne ve babasının söylediği her şeyin doğruyu yansıtmadığını fark eder. Bu durum karşısında ergende sorun ve kaygılar meydana gelir. Bu kaygılardan kurtulmak için ergen kendisinin mantığına da yatan bir ahlak sistemi geliştirir (Yörükoğlu, 1988: 43).

Ahlak değerleri elle tutulamayan kişinin vicdanına ve mantığına benimsetip uygulaması gereken kurallar bütünüdür. Ahlak kuralları toplumdan topluma göre farklılıklar göstermektedir. Evrensel ahlak kuralları olsa da her toplumun kendisine özgü ahlaki bir sistemi vardır. Bu ahlaki sistem ergen birey için bazen sorunlara yol açabilmektedir. Ergenlik dönemine girmiş olan birey soyut düşünce becerisinin de gelişmesi ile birlikte ahlaki kuralları sorgulamaya ve üzerinde düşünmeye başlar. Daha önce ahlaki kural denilen olgu anne ve babanın yapmasını doğru bulduğu kurallar bütünüyken ergenlik dönemi ve soyut düşünme becerisinin de etkisiyle bu ahlaki kurallar aile istediği olmaktan çıkıp bireyin kendi vicdanında kalmaktadır. Ergen çocukluk döneminde öğretilenlerin ergenlik döneminde çevre tarafından uygulanmadığını görünce çelişki ve çatışma içerisine girip kaygılanmaktadır. Bu kaygı düzeyini en aza indirmek ergenin ilerideki yaşamı için olumlu sonuçlar getirecektir. Sorunları çözmede ve ergenin kaygı düzeyini en aza indirmede ailenin rolü çok önemli bir konumda bulunmaktadır.

1.1.2.5. Sosyal Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar

Ergen gencin sosyal gelişiminde en önemli katkırı ailesi sağlamaktadır. Ailenin çocuğuna karşı temel görevi çocuğunun bakımını üstlenmesi ve eğitimin olanağını sunmasıdır. Çocuğun fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde gelişmesini sağlayan merkez çocuğun ailesidir. Ergenlik döneminde genç kendisine bir rol model arar. Davranışlarını taklit edebileceği, kendisine örnek olabilecek bir yetişkine ihtiyaç duyar. Bu yetişkin birey ise ergene en yakın olan anne ve babadır. Ergen genç anne ve babasını kendisine model olarak almaktadır. Anne ve babanın ev içerisinde ki olumsuz hal ve davranışları ergene olumsuz bir şekilde yansımaktadır. Ergenin tutumları da buna göre şekillenmektedir. Bu olumsuzluklar ergen bireyin gelişimine de negatif olarak yansımaktadır (Kulaksızoğlu, 2004: 98).

Ergenlik dönemine girmiş olan birey bağımsız olmak ister. Bu yolda sosyal gelişiminde de bağımsız olarak hareket etmek istemektedir. Ergen bağımsız bir birey olmak isteyecektir bunun

için de ailesi ile çatışma ortamına girecektir. Bunun yanı sıra çatışma yaşarken ailesinin de desteğini yanında bulmak isteyecektir (Uluğtekin, 1986: 35).

Bireyin sosyal yönden gelişmesinde arkadaşlarının da etkisi oldukça büyüktür. Yakın arkadaşı olmaması, güvenip sorunlarını anlatabileceği birinin olmaması, akran grupları içerisinde yanlış anlaşılma yaşanması gibi nedenler genç bireyin sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Arkadaşları ile iletişim kuramaması, aralarının bozuk olması ergen genç üzerinde baskı oluşturacaktır. Ergen birey bir gruba ait olmak ve akranlarının arasına karışmak ister. Bu grup farklı şekillerde olabilmektedir. Gruba katılan içerisine giren genç gruba uyumu istemektedir. Ait olmak istediği gruba girememek genç birey üzerinde endişe ve kaygıya neden olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004: 97).

Okul ortamı da ergenin sosyalleşmesini sağlayan bir alandır. Okul ve okulda sahip olduğu başarı ergen için çok önemli bir yerdedir. Aileden sonra ergen birey üzerinde en etkili olan kurum okuldur. Okul bireyin sosyalleşmesini sağlayabileceği merkezlerden birisidir. Bireyin gelişimi üzerinde anne ve babadan sonra öğretmeni önemli bir yer tutmaktadır. Olumlu veya olumsuz bir şekilde kişiyi etkilemektedir. Öğretmeler otoriteyi sağlamak amacı ile ergenlere uyguladıkları fiziksel şiddet, ergenin kişilik gelişimi olumsuz bir yönde etkilemektedir (Önalın, 1995: 6-7). Ergenlik döneminde ki genç bu dönem içerisinde hassas bir ruh hali içerisinde. Başarı olmak ve çevresinden takdir görmek ister. Bu dönemde okul ergen için çok önemlidir. Okulda karşılaşmış olduğu sorunlar ergende kaygılara neden olur.

Meslek seçimi ergen birey için önemli bir karardır. Ergenlik dönemi kişinin ileride ki hayatını etkileyen önemli bir dönemdir. Bu dönemde yapılacak olan okul ve meslek seçimi ergenin hayatını etkilemektedir. Kişi bu kararı ile sadece bir iş seçmiş olmuyor, aynı zamanda tüm hayatını etkileyecek olan çevresini, arkadaşlarını, ekonomik olarak kazanacağı şeyleri de seçmiş bulunmaktadır. Ergenlik döneminde olan genç ileriye yönelik planlar yapacak donanımda değildir. İleriye yönelik meslek seçiminde ergen birey kafasında net bir yol çizememektedir. Kesin bir kararı olmadığı içinde endişelenir ve kaygıya kapılır (Yakınlar, 2006: 64).

Ergen gençlerin boş vakitlerinde neler yaptıkları sosyal gelişimleri açısından öneme sahiptir. Boş zamanlarını verimli bir şekilde kullanmaları sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkileyecektir. Ergen bireyin toplumsal rol ve görevlerini yerine getirdikten sonra, kendisine kalan zaman boş vakit olarak adlandırılmaktadır. Ergen bu vakitte yeteneklerini geliştirme, bilgisini artırma, topluma uyum sağlama, dinlenme gibi aktivitelerde bulunmaktadır. Boş zamanı değerlendirme bireyin cinsiyetine, yaşına, yaşadığı çevreye, arkadaş ortamına, ailesine göre şekillenmektedir (Gökçe, 1984: 18). Ancak eğitim sistemimizin bilgiye dayalı olması, öğrenme üzerine eğitim sisteminin kurulması, aktivitelere yeteri önemin verilmemesi, imkânların yetersiz olması gibi nedenlerden dolayı ergen bireyler boş vakitlerini iyi bir şekilde değerlendirememektedir. Boş vakitlerini heba etmeleri de ergenler için sorun olmaktadır (Uluğtekin, 1986: 55).

Ergenlik dönemi insanların en hareketli olduğu dönemdir. Bu dönemde kişi enerji ile doludur. Sosyal olarak gelişimde ergenlik döneminde gözükmemektedir. Ergen bu dönemde durağan değil hareketli bir yapıya sahiptir. Enerjisini atabileceği sosyal alanlar arayışı içerisinde girmektedir. Bu

dönemde ergen gence sosyal alanlar sağlanmazsa sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Sorunların ve kaygıların önlenmesi gerekmektedir.

Gerek aile gerek arkadaş gerek se okul ortamında ergen sosyal bir kişiliğine bürünmek ister. Ergene gerekli imkânların sağlanması oluşabilecek sorunları önleyebilmektedir.

1.1.2.6. Duygusal Gelişim ile İlgili Sorunlar ve Kaygılar

Ergenlik döneminde birey bunalımlı bir ruh hali içerisinde. İç sıkıntısı, karamsarlık gibi duygular ergeni bunalıma iten duygulardır. Ergenin bu dönemdeki en büyük sorunu anlaşılmadığını düşünmesidir. Bu dönemde karşı cins ergenin ilgisini aşırı derecede çekmektedir. Karşı cins tarafından hayal kırıklığına da uğratılması ergen için oluşan sorunlardan birisidir. Gene bu dönemde ergen bağımsızlığını kazanmak ister anne ve babası ile bu konuda çatışır. Ergenin bu dönemde karşılaşmış olduğu bu problemlerin çözümünde ailesine veyahut ergen ile ilgilenen diğer yetişkinlere büyük sorumluluk düşmektedir. Ergenlik döneminde olan gence karşı ailesi ya da ergenle ilgilenen kişi anlayışlı bir tavır içerisinde olmalıdırlar. Ergene taşıyamayacağından fazla yük vermemelidirler, ergene ılımlı yaklaşmalıdırlar, başka çocuklarla kıyas içerisine sokmamalıdırlar, ergene aşağılık duygusu yüklenmemelidir ve ergen bireyin istemediği bir alana zorla sokmamalıdırlar. Ters tavırlar ergen bireyi kaygı ve strese sürükleyeceği unutulmamalıdır (Kulaksızoğlu, 2004: 79).

Ergenlerin sahip oldukları duygular arasında korku duygusu da bulunmaktadır. Ergenlik dönemi sıkıntılı bir dönem olduğu için kişide endişe hissi oluşur. Korku duygusu da endişenin oluşmasında önemli bir faktördür. Ergenler için korkunun oluşması genellikle bilmedikleri bir durum karşısında olmaktadır. Ergen gencin karşılaştıkları duyguları şu şekilde maddeleyebiliriz;

- a) Olaylar ve nesnelere karşı duyulan korkular: kedi, köpek, yılan vb.
- b) Sosyal ilişkilerden duyulan korkular: yeni kişilerle tanışma gibi.
- c) Genel korkular: ölüm, hastalık vb.

Erken bireyde kokunun oluşması kişiden kişiye göre değişmektedir. Bireyin yaşı artıkça korkularının da buna zıt bir şekilde azaldığı görülmektedir (Yavuzer, 1987: 275).

Ergende görülen en belirgin duygu öfke duygusudur. Öfke hissi sorunları beraberinde getirmektedir. Öfke hissi her ne kadar olumsuz bir duygu olarak kabul edilse de bireyi tehlikelere karşı korumaktadır. Öfke duygusu her insanda olan doğal bir duygudur. Öfke duygusunun kullanılış şekli, bireyin topluma entegrasyonu ve ruh sağlığı hakkında bilgiler vermektedir. Ergen gencin öfke hissini tetikleyen unsurlar vardır. Bu unsurları, ergeni yaptığı bir işten dolayı engellemek, ergenin stres altında olması, endişe, kaygı vb. şekilde sıralayabiliriz. Ergen bireyin kızgınlığı arttığı zaman, bu duygusunu bastıramayıp kontrol altına alamazsa psikolojik ve fizyolojik sorunlarla

karşılaşabilmektedir. Bu duyguları bastırabilmek ve kontrol altına alabilmesi için ergen genç kendisini ve duygularını iyi tanıması gerekmektedir (Aydın, 2005: 203). Ergen gence bu

dönemde duygularını ve kendisini tanıması için uygun yollar göstermek ailesinin görevidir. Ergenin ailesi, desteğini hiçbir zaman çocuğundan çekmemelidir. Kriz yönetiminin bu dönemde iyi bir şekilde yapılması gerekir. Ergen gence sorunlarını ve kaygılarını aşma konusunda yardım sağlanmalıdır.

1.2.ÖZGÜVEN

Özgüven, bireyin kendi değeri konusundaki öznel yargısıdır. Bireyin kendi özellikleri hakkında ileri sürmüş olduğu olumlu veya olumsuz yorumları da özgüven olarak adlandırılmaktadır (Kasatura,1998: 29). Kişinin kendisine ait bu yargısı ve yorumları sonucunda ortaya koymuş olduğu hareketlerinin dışı vurmuş hali de özgüvenini göstermektedir.

Özgüven değişmez, sabit olan bir durum değildir. Farklı yerlerde farklı zamanlar da kişi güven ya da güvensizlik duygusu içerisine girebilmektedir. Özgüven kişide bir anda meydana gelen bir duygu veya durum değildir. Özgüven kavramı kişide çocukluk döneminden başlayıp ergenlik döneminde oturan ve ileriki hayatında kişiyi etkileyen bir histir.

Bu bölümde özgüven ile ilgili kavramlar, güven duygusu, özgüven kavramına ilişkin görüşler, özgüvenin oluşumu ve gelişimi ele alınacaktır.

1.2.1. ÖZGÜVEN İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Özgüven kavramını daha iyi bir şekilde anlayabilmemiz için ilk olarak özgüven ile ilişkili olan diğer kavramların incelenmesi gerekmektedir. Bu kısımda özgüven ile ilgili olan diğer kavramlara yer verilmiştir. Bu kavramlar; benlik (öz), benlik saygısı (öz saygı) ve öz yeterlilik kavramlarıdır.

1.2.1.1. Benlik (Öz)

Benlik (öz) kavramı, bireyin kendi kişiliğine yönelik düşüncelerinin bütünü ve kişinin kendi kendisini tanıyıp kendisini yargılama biçimi olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1984).

Benlik, kişinin doğumuyla başlayıp kendisi ile çevresinde ki insanlarla olan ilişkisi ile meydana gelen, kendisine yönelik görüşleridir (Yenidünya, 2005). Benlik kavramı, kişinin bilişsel ve bedensel özelliklerinin bütünü olarak ta ele alabiliriz.

Benlik kavramı, kişinin kendisini algılama biçimi olarak ta tanımlanabilir. Benlik, bireyin kendi hakkındaki olumlu olumsuz değerlendirmelerin bütünüdür. Kişinin kendi hakkındaki fikirleri asıl benliğini (özünü) oluşturmaktadır. Benlik bireyin kendisine bakışı, kendi değerleri, amaçları olarak ta ifade edilebilir (Kulaksızoğlu, 2004: 43).

Kişinin kendisini ele alma biçimi benlik olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendisine ne kadar önem verdiği, kendisi hakkında düşündüğü kimlik özünü oluşturur. Kişinin bu görünümü ilk olarak ailesinin ona karşı tutumları ile şekillenip oluşmaktadır. Özgüvenin sağla bir şekilde oluşabilmesi için, benlik kavramının kişide oluşabilmesi için bireyin ailesi ile sağlıklı bir ilişki kurması gerekmektedir (Kasatura, 1998: 29).

Kişiler benliğine uygun davranışlar sergiledikleri zaman, kendilerini güvenli ve donanımlı bir şekilde hissedebilmektedir. Ortaya koymuş olduğu bu davranışları değerlerinden, amaçlarından farklı olduğu zaman kendilerine olan güvenleri yok olmaktadır. Kişiler davranışlarının kendi benliklerine tutarlı olmasını istemektedirler. Kişilerin sahip olduğu benlikleri kendisiyle ve çevresiyle kurmuş olduğu ilişkiler sonucunda oluşur. İlerleyen zamanlarda olgunlaşma ile beraber farklılaşıp gelişebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

Bireyin benliğinin oluşumunda anne ve babasının etkisi ön sıralardadır. Ailenin çocuğa karşı tutumu ve davranışı çocuğun benliğinin oluşumuna yön vermektedir. Anne ve baba olumlu bir davranış sergilerse çocukta benlik oluşumu olumlu yönde olacaktır, anne ve baba olumsuz tutumlar sergilerse kişide de benlik oluşumu olumsuz bir düzeyde ilerleyecektir. Kişinin benlik oluşumu ailenin desteği ile gelişmektedir. Kişinin benlik algısının oluşumunda okulun ve ergenlik döneminin etkisi de vardır. Okul hayatının iyi geçmesi ve ergenlik dönemin sıkıntılarının çözülebilmesi kişinin benlik oluşumuna olumlu katkılar sağlayacaktır (Mutluer, 2006; 6).

Kişide benlik algısı ergenlik döneminde ileriki yaşamına yansıyacak uzun bir zaman içersin de oluşmaktadır. Benlik, bireyin kendi düşüncelerinden, kendisi ile olan ilişkisinden, ailesinden aldığı destekten, diğer insanlarla olan ilişkisinden ve okul yaşantısından etkilenmektedir. Benlik aynı zamanda kişinin ruh ve beden sağlığını da etkilemektedir (Gander ve Gardiner, 1995).

Benlik kavramını tanımlamada ideal benlik ve gerçek benlik kavramalarının da bilinmesi gerekmektedir. İdeal benlik olmak istediğimiz benliğe karşılık gelmektedir. Gerçek benlik ise sahip olduğumuz benlik yapısıdır. Kimi insanlar için bu iki kavram birbirine çok yakındır. Yani gerçek benliği ile olmak istediği benliği birbiri ile uyumludur. Kimileri içinde bu iki benlik kavramı birbirinden çok farklıdır. İdeal benlik ve gerçek benliğin birbiri ile uyumlu olması kişinin iyi bir benliğe sahip olduğuna işarettir. Fakat kişinin olmak istediği benlik yapısı ile gerçek benliği arasında büyük farklılıklar varsa o kişinin iyi bir benliğe sahip olduğu söylenemez. Benlikleri birbirine uymayan insanlar bu durumdan memnun olmamaktadırlar (Kaya ve Saçkes, 2005; 3).

Benlik(Öz) ile ilgili ortaya atılan kuramlar aşağıda verilmiştir;

1.2.1.1.1. William James Benlik Kuramı

William James benlik kavramını inceleyen ilk psikolog olma özelliğini taşımaktadır. William James benlik kavramını kişinin bizzat kendisi olarak ifade etmektedir. Benliğin, bireyin kendisine ait olan her şeyden oluşmakta olduğunu söylemektedir. (Çiğdemoğlu, 2006: 30).

William James benliği dört yönden ele almıştır. Kişilerin kendilerini bu dört benlik içerisinden biri veya bir kaç ile tanımladıklarını ifade etmiştir. Bu dört benlik şu şekildedir;

1. Maddesel Benlik
2. Sosyal Benlik
3. Ruhsal Benlik
4. Saf Ego

Yukarıda sayılmış olan dört başlık şu şekilde tanımlanmaktadır. Maddesel benlik; bireyin kendisini sahip olduğu şeylerle tanımlamasıdır. Kıyafetleri, bedeni, eşyaları vb. gibi. Sosyal benlik; bireyin sosyal hayatı içerisinde sahip olduğu roller çerçevesinde olan davranışlarıdır. Ruhsal benlik; kişinin sahip olduğu kabiliyetleri yaptıklarıdır ve son olarak saf ego ise; insanın sahip olduğu maddi manevi tüm şeylerden kendisini sıyrabilmesidir (Çiğdemoğlu, 2006).

1.2.1.1.2. Rogers Benlik Kuramı

Rogers'ın geliştirmiş olduğu fenomenolojik benlik kuramında benlik kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Bu kuram her insanın kendisinin merkez konumunda olduğu bir alanda yaşadığını öne sürmektedir. Tüm insanlar etkileyen mutlak gerçeklerin bulunmadığını söylemektedir. Her bireyin kendisine özgü olguları bulunmaktadır. Kişilerin davranışları çevrelerini nasıl algıladıklarına göre değişmektedir. Algılanılan bu çevre kişi için gerçektir ve bu gerçekler her kişi için farklıdır. İnsanların bir olay karşısında birbirinden farklı tepkiler göstermesi bu gerçekler ile ilgilidir. Her insan kendi gerçeği dairesinde çevresinde olanları algılar ve ona göre hareket eder. Bu farklılık kendisine ait bir benlik yapısının olmasından kaynaklanmaktadır (Kulaksızgölu, 2004).

Rogers insanoğlunun doğumundan ölümüne kadar olan her aşamada mutluluğa ulaşmak istediğini ve bu yüzden de mutluluğu aradığını söylemektedir. Carl Rogers'e benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerini ve kendisine nasıl baktığını ifade etmektedir. Benlik bilinci iyi ve kötü olabilmektedir. Ancak kişi her zaman benlik bilincinin farkında olamayabilir. Kendisini yetenekli bir insan olduğu halde yeteneksiz bir insan olarak görebilir. Çocuklukta aile ortamında sevgi ile büyüyen bireylerin benlik kavramları daha iyi oturmuştur (Cüceloğlu, 1992).

1.2.1.1.3. Maslow Benlik Kuramı

Maslow benlik kavramını, kişinin kendisini gerçekleştirme olarak ele almıştır. İnsanların ihtiyaçlarını da beş başlık halinde toplayarak ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur. Bu beş başlık altında olan ihtiyaçlar şu şekildedir;

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

Malow'un belirlemiş olduğu bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde birey bir alttaki ihtiyacını gidermeden üstteki ihtiyaca geçmemektedir. Buna göre insan kendisini gerçekleştirmesi için yani benlik saygısını ilerletmesi için alttaki tüm ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir.

1.2.1.2. Benlik Saygısı (Özsaygı)

Benlik saygısı ve özgüven kavramları birçok kaynakta anlamsal olarak benzerlik göstermektedir.

Benlik saygısı, insanın kendi kişiliğine saygı duymasıdır. Bunun yanında benlik saygısı, insanın kendisini sevmesi, değer vermesi ve kendisine güvenmesidir (Yörükoğlu, 1998). Benlik saygısı, bireyin kendisini tüm yönleriyle ele alıp değerlendirmesi neticesinde kendi kişiliği hakkında ileri sürdüğü davranışdır. Bu terim benlik saygısı, öz saygı ya da kendine saygı olarak birçok şekilde adlandırılmaktadır. Bu terim kişinin kendisini önemli görmesi kendine değer vermesi şeklinde tanımlanabilir.

Benliğin duygusal olarak tanımlanması sonucunda benlik saygısı ortaya çıkmaktadır. Coopersmith'e göre özsaygı ise insanın kendi öz benliğine karşı yapmış olduğu ve yapmayı da devam ettirdiği davranışdır. Kişinin benlik saygısını kendisini başarılı bulup bulmaması, yetenekli ve önemli görüp görmemesi belirlemektedir. Benlik saygısı(özsaygı) düşük olan kişiler, kendilerini değersiz ve işe yaramaz olarak görmektedir. Kendilerini zayıf insan olarak düşünmektedirler. Benlik saygısı yüksek olan kişiler ise sosyal alanlarda daha hareketli ve canlı olan bireylerdir. Kendilerini etkin bir insan olarak görmektedirler (Çiğdemoğlu, 2006: 31).

Rosenberg ise benlik saygısını bireyin benliğine karşı sergilemiş olduğu olumlu veya olumsuz tavır olarak tanımlamaktadır. Kişinin kendisi ile barışık olma, kendi hareketlerinden memnun olma duygusunun özsaygı ile paralel bir duygu olduğunu belirtmiştir. O'na göre kişinin yüksek seviyede benlik saygısı içinde olması kendini beğenmişlik anlamına gelmemektedir. Bu kişinin kendisine değer verdiği anlamına gelmektedir. Özsaygının düşük olması ise bireyin kendisini değersiz hissetmesine sebep olacaktır (Çiğdemoğlu, 2006: 34)

Kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olan, daha bağımsız bir hayat yaşayan, daha sağlıklı bir bedene sahip olan, hayatı daha anlamlı ve mutlu yaşayan kişilerin benlik saygısı yüksek bireyler olduğu görülmektedir. Bu bireylerin daha iyi bir öğrenci olduğu, daha az depresif oldukları da görülmektedir (Yavuzer, 1987).

Özsaygı kişisel becerinin bir işlevi olarak görülmektedir. Yani özsaygı kendine güven, yeterlilik ve kendine güvenin karışımını ifade etmektedir. Bunlar da başarının bir nedeni olarak ortaya çıkar. Böylece daha fazla başarılı olmaya götürür. Benlik saygısının bireyin kendisi ve çevresi üzerine etkileri vardır. Kişinin yapmış olduğu davranışları, fikirleri, duyguları kendi yaşamını ve çevresindeki insanların yaşamını etkileyebilmektedir (Kaya ve Saçkes, 2005:2).

Ergenlik döneminde kişide benlik saygısı önem kazanan bir durumdur. Ergenlik dönemi içerisinde kişide benlik saygısı şekillenmekte ve yerine oturmaktadır. Ergenlik döneminde geliştirilmiş olan bu benlik saygısının az seviyede olması, kişinin ilerleyen zamanındaki hayatında kendi öz benliğini reddetmesine sebep olacaktır. Ergenlik döneminde yaşanan bu

gelişmede kişinin ilerideki hayatında içine kapanık, çekingen veyahut saldırgan bir birey olmasına neden olacaktır (Temel ve Aksoy, 2001; 23).

Ergenlik dönemine girmiş olan kişi kendisini çok daha yargılayan bir tutum içerisine girecektir. Bu dönemde bazı ergen bireylerin benlik saygısı olumsuz bir ilerleme içerisine girmiş olabilir. Kimlik çatışması da yaşayan ergen bireyler bu dönem içerisinde benlik saygısında düşüş yaşayabilmektedir. Ergen birey için ailesi, arkadaşları ve öğretmenleri değerlidir. Ergenler bu dönemde büyük bir değişime girdikleri için benlik saygısının oluşumu da inişli çıkışlı olmaktadır. Ergen kişiler değer verdikleri kişiler ile kurdukları ilişkilerle benlik saygısını inşa etmektedirler. Bunun için bu dönemde ailesi, öğretmenleri ya da yol göstericileri ergene benlik saygısının oluşması yolunda olumlu bir geribildirim yapmaları gerekmektedir. Aksi takdirde ergen birey benlik saygısı düşük bir yetişkin haline gelebilmektedir.

1.2.1.3. Öz-yeterlilik

Öz-yeterlilik kavramı ile özgüven kavramının birbiri yerine de kullanıldığı gözükmemektedir. Kimi araştırmacılar da bu iki kavramın birbirinden ayrı olduğunu söylemektedir. Fakat kavramsal olarak birbiri ile ilişkili olduğu söylenmektedir. Özgüvenin öz-yeterliliğe kıyasla daha kapsamlı olduğu belirtilmektedir. Özgüvenle özyeterlilik terimleri birbiri ile karıştırılan kavramlardır. Ancak aralarında farklar vardır. Kişinin yeteneklerinin değerlendirilmesi öz-yetenekken, kişinin yeteneklerinin farkında olması özgüvendir. Öz-yeterlilik bireyin bir işi yapması için kendinde bulunan güce inanmasıdır (Akin, 2007).

Öz-yeterlilik, kişinin sahip bulunduğu yeteneklerini, bir işi yapabilmek için ne açıdan kullanabildiğini görebilmesidir. Kişi yeteneklerini geniş bir şekilde değerlendirip bir yargıya ulaşması, kişinin sahip olduğu yeteneklerine olan inancını artıracaktır. Kişi, içerisinde bulunmuş olduğu çevreye uyum sağlayabilmek için yeteneklerini, kabiliyetlerini bilgi ve donanımlarını inceler. Kişi kendisini bir iş için donanımlı gördüğü zaman harekete geçer, kişi bu harekete geçme işini öz-yeterliliği ile yapmaktadır (Kaya ve Saçkes, 2005).

Ergenlik döneminde gençler kendilerini ispat içerisindedirler. Bu dönemde kişilerin özyeterliliklerinin yüksek olması beraberinde başarılarını da getirecektir. Bireylerin kendilerini ispat etmesinde ve başarı düzeylerini artırmalarında öz-yeterliliklerinin yüksek düzeyde olmasının etkisi önemlidir. Öz-yeterlilik düzeyi yüksek olan ergenler bu dönem içerisinde karşılaştıkları problemleri daha kolay çözebilmekte ve sorunların üzerinden daha kolay bir biçimde gelebilmektedirler. Ergenlerin öz-yeterliliklerini artırmasında anne ve babalarından destek almaları daha sağlıklı bir süreç içerisine girmelerini sağlayacaktır. Bu dönemde anne ve babadan gelen destek ergen bireylerin sorunsuz bir ergenlik dönemi geçirmelerini, yetişkinlik döneminde daha mutlu olmalarını ve özgüvenlerini kazanmalarını sağlayacaktır.

1.2.2. GÜVEN VE GÜVENSİZLİK DUYGUSU

Güven insanlar arası ilişkide en önemli duygulardan birisidir. Güven duygusu kişinin diğer insanlarla olumlu bir diyalog içerisinde olmasını sağlamaktadır. Güven duygusu beraberinde özgüveni de getirmektedir.

Maslow, güven konusunu ele alırken güveni temel ihtiyaçlardan sonraki sıraya koymuştur. Maslow'a göre insan temel ihtiyaçlarından sonra yeme, içme vb. ikinci olarak güvene ihtiyaç duyar. Erikson ise kişinin psikolojik yönden sağlıklı olabilmesi için güven duygusu içerisinde olması gerektiğini savunmaktadır. Erikson'a göre güven duygusu insan yaşamının ilk zamanlarındaki tecrübelerinden oluşur ve çevresindeki insanlara yönelik tutum sergiler. Güven kişinin hem kendisine hem de çevresine olan güveni ifade etmek için kullanılmaktadır. Kişide güven duygusu küçüklüğünden itibaren oluşmaktadır. Bebeklikte güven duygusunun temeli atılmaktadır. Bu ilk dönem çocukta güven yada güvensizlik hissi oluşmaktadır (Bilgin, 2011; 33).

Anne ve çocuk arasında olan ilişki çocuğun hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Anne ile olan ilişkide çocuk hem kendini hem de çevresini algılar. Çocuğun ihtiyaçlarının giderilmesi durumunda çocuk kendisini önemli bir kişi olarak algılamaktadır. Kendini önemli gören çocuk çevresine de değer verecektir. Çevreye verilen değer kişide güven duygusunun da gelişmesine katkı sağlayacaktır. Çocukta oluşan bu güven duygusu annesi ile olan ilişkinin sağlıklı olmasından ileri gelmektedir. Çocuğun ihtiyaçları giderildiği zaman sevgi ve ilgi ile değerli hissettirildiğinde güven duygusu sağlıklı bir şekilde gelişmektedir (Yavuzer, 1987). Çocuk annesinin yanında olmadığı zamanlarda strese girerek güven duygusunun varlığı ortaya çıkmaktadır. Çocuğun annesinin yokluğunu kabullenmesi için, onun geri geleceğine olan güven duygusunun gelişmiş olması gerekmektedir. Bebeğin kendisine bir şey olmayacağı konusunda güveninin olması çevresi ile olan ilişkisinin de olumlu olmasını sağlayacaktır. Güven duygusunun gelişmesi kişinin çevresiyle uyumunu sağlayacaktır.

Kişinin güven duygusunun oluşması için şunlara ihtiyacı vardır; tutarlılık ve devamlılık. Örnek verecek olursak çocuğa bakıcılık yapan kişinin sürekli değişmesi kişide güvensizlik duygusuna neden olacaktır. Ancak çocuğa bakan kişi sabit tutulur devamlılık sağlanırsa kişide güven duygusu oluşumu daha kolay olacaktır (Bacanlı, 1999).

Bebeklikte temeli atılan bu güven duygusu ergenlik döneminde kişinin benliğini oluşturmada ve ileride ki hayatını şekillendirmektedir. Ergenlik döneminde geçmiş dönemlerin etkisiyle de güven duygusu yerine oturmada ve kişinin kimliğini oluşturmaktadır. Güven duygusu kolay oluşabilen bir duygu olmadığı için güvensizlikte kolay atlatılabilecek bir duygu değildir. Ergenlik döneminde oluşan güvensiz kimlik yapısı kişinin bundan sonraki tüm hayatını etkileyeceğinden bebeklik döneminden itibaren kişinin olumlu bir güven duygusu ile büyütülüp ergenlik döneminde de bu güven duygusunun pekiştirilmesi gerekmektedir. Bu oluşumda en önemli görev bireyin anne ve babasına düşmektedir.

Güven duygusu gelişmiş olan bireyler kişiler arası ilişkilerde girişken ve etkili olurlar. Güven duygusu gelişmemiş bireyler ise daha alıngan, her söze dikkat eden, insanları yıpratıcı kişiler haline dönüşürler. Güven duygusu ve güvensizlik duygusu kişiyi hayatının her döneminde etkisi altına almaktadır. Bazı insanlar hayatlarının bir kısmında kendilerine güvenle yaşarken kimi zaman da güvensizlik içinde yaşamaktadırlar. Mesela okul hayatında başarılı olan bir kişi evlendiği zaman güvensizlik duygusu içerisinde başarısız bir hayat sürmektedir. İnsanın hayatında en önemli duygulardan biri güven duygusudur. Güven duygusunun tersi olan güvensizlik duygusu insanın hayatını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Güvensizlik duygusunun açmış olduğu hasarı kapamak çok zor bir durumdur. Bunun üzerinden gelebilmek

güven duygusunun kazanılması ile mümkün olmaktadır. Kişinin kendisi ile ne kadar iyi bir ilişkisi varsa güven duygusu o kadar çok gelişmiş olmaktadır. Fakat kendisi ile barışık olmayan kişinin güven duygusu da o denli zayıftır (Gökner, 2010: 10).

1.2.3. ÖZGÜVEN

Alt başlıklar altında bulunan bu kısımda özgüven kavramının tanımlanmasına, yüksek özgüvene sahip kişiler ile düşük özgüvene sahip olan kişilerin özelliklerine, özgüvenin kuramsal yaklaşımına ve özgüvenin oluşumu ile gelişimini etkileyen faktörlerine yer verilecektir.

1.2.3.1. Özgüvenin Tanımı

Özgüven, bireyin kendi değeri konusundaki öznel yargısıdır. Bireyin kendi özellikleri hakkında ileri sürmüş olduğu olumlu veya olumsuz yorumları da özgüven olarak adlandırılmaktadır (Kasatura, 1998). Kişinin kendisine ait bu yargısı ve yorumları sonucunda ortaya koymuş olduğu hareketlerinin dışı vurmuş hali de özgüvenini göstermektedir.

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

İnsan davranışının önemli bir yönlendiricisi olan özgüven, kişinin kendi benliğine yönelik olumlu bir düşünce sistemi içerisinde olması, kendisine hâkim olabilme becerisi, kendisi ile barışık olması, farkındalığının farkında olması, benliğini olduğu hali ile sevmesi, kendi özelliklerinin farkında olması hakkında bir kavramdır (Bilgin, 2011).

Covington’a göre ise özgüven; insanın başarılı olmasını sağlayan, sosyal kabule dayalı ve değersizlik duygusunu yok eden bir histir. Başka bir ifade ile özgüven, bir kişinin karşılaşmış olduğu bir durum karşısında takınmış olduğu tavır ile o olay üzerinden gelebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kocaarslan, 2009: 19).

Gökner (2010:9)’a göre ise özgüven kavramı, bireyin vücudu ve hareketleri ile kendi benliği üzerinde otokontrolünü sağladığının farkında olmasıdır. Özgüven kavramı doğuştan gelen kalıtsal bir durum değildir. Özgüven sonradan geliştirilebilen bir durum olma özelliği de taşımaktadır. Kişi kendi yaptığı davranışları onaylaması ve karşılaşmış olduğu zorlukları kendi gücü ile çözebildiğini bilme hissi özgüveni oluşturmaktadır.

Her insanda özgüvene sahip olma ihtiyacı ve diğer insanlar tarafından takdir edilme ihtiyacı bulunmaktadır. Kişiler bu ihtiyaçlarını iki alt grup dairesinde ele alır. Birinci alt grupta kişi güçlü biri olarak, başarı ve becerileri ile insanlara güven veren birisi olmak ister. İkincisi ise bu başarılarından dolayı kendisinin önemli görülmesi ve takdir edilmesini istemesidir. Kendi yaptıklarını düşünüp değerlendiren insan yapmış olduğu başarılarından ve kendisine olan güveninden dolayı faydalı bir insan olarak kendisine bakar ve hayat tatminini sağlar. Böylece daha mutlu bir birey olarak hayatına devam eder. Psikolojik sorunlarla uğraşan insanların özgüven eksikliği yaşadıkları, kendilerine güvenmedikleri, kendilerini donanımlı ve yeterli biri olarak görmedikleri görülmektedir (Kasatura, 1998: 102).

Okula giden bireyler için anne ve babalarından sonra üzerlerinde en çok etki gösteren kişi öğretmenleridir. Bireyler anne ve babalarından sonra öğretmenlerini örnek alırlar. Çocuklar öğrenme yöntemi olarak model alma yöntemini kullanırlar. Okulda öğretmenlerini örnek aldıkları için özgüvenleri de öğretmenin özgüveni ile paralel olmaktadır. Öğretmenin özgüveninin yüksek veya düşük olması çocuğunda özgüven düzeyini etkileyecektir. Öğretmenin olumlu bir özgüven sergilemesi çocuğunda özgüveninin olumlu yönde ilerlemesini sağlayacaktır. Bu bağlamda kişinin özgüveninin oluşmasında anne ve babasından sonra ikinci sırada öğretmeni yer almaktadır.

Özgüveninin gelişmesinde aileden sonra öğretmeninde etkisi büyüktür (Mutluer, 2006: 30).

Özgüven insanın hayatında birçok değişkeni etkilemektedir. Özgüven sayesinde insanın sosyal, duygusal, cinsel gelişimleri olumlu yönde ilerlemektedir. İnsanı birçok yönden etkilediği için özgüven kavramı önemli bir kavramdır. Özgüven bireyde çok küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlamaktadır. Özgüvenin küçük yaşlarda temeli atılıp ergenlik döneminde yerleştiği görülmektedir. Bireyi yaşamı boyunca etkileyen özgüven kavramının kişide oluşmaya başladığı bu dönemde geliştirilmesi ve desteklenmesi önemlidir. Özgüveni gelişen bireyler yaşamları boyunca her konuda rahatça davranıp mutlu bir hayatları olacaktır (Başoğlu, 2007: 35).

Özgüven, insan için basit bir durum olarak görülmesine rağmen birçok özellikler bağlantısı vardır ve durağan olamayan bir durumdur. Özgüven doğuştan bireylerin içinde olan bir özellik değildir, kalıtsal olarak kişiden kişiye aktarılamaz. Çocukluk döneminde oluşup ileriki dönemlerde gelişen bir özelliktir. Kişinin yaşamı boyunca karşılaşmış olduğu zorluklar ve uğramış olduğu hayal kırıklıkları özgüven düzeyini düşürmektedir (Kasatura, 1998: 30). Hayatı boyunca hayal kırıklıkları ile yaşayan bireylerin özgüvenleri de yok olacaktır ve korku içerisinde yaşayacaklardır. Özgüven düzeyinin yüksek olması kişinin iyimser bir ruh hali içerisinde olmasını sağlayacaktır. Birey doğumundan itibaren kendisinde olan belirli yeteneklere sahiptir. Fakat bu yetenekler arasında özgüven yoktur. İnsan ne özgüvenle doğar ne de özgüvenden eksik olarak doğar. Özgüven duygusunun, özelliğinin oluşumu tamamen bireyin yaşamı ve çevresiyle ilişkilidir (Gökner, 2010: 91).

Sürekli ve tutarlı bir sevgi ilişkisi çerçevesinde bireyin kendisine olan güven duygusu gelişmektedir. Çocukluk döneminde aile içerisinde anne ve babasının çatışmaları ile büyüyüp gelişen çocuklar, gelecek yaşamlarında güven duygusu eksik, içine kapalı, karamsar bir ruh haline bürünen bireyler haline gelmektedir (Bilgin, 2011: 49). Bireyin anne ve babası yetişme çağına çocuğuna destek verip onu cesaretlendirirse, yaptığı işlerle ilgilenip takdir ederse, kişinin gelişimine olumlu katkı sağlamış olur ve özgüven düzeyini de artırır. Fakat kişinin kötü yönlerini yüzüne vurup, başarısızlıklarını belirtirse kişinin özgüven oluşumunu olumsuz yönde etkiler. Çocukluk döneminde gösterilen bu davranışlar bireyi derinden etkilemektedir. Gençlik dönemine giren gence ailesi çocuk muamelesi yapması bireyin bağımsız olarak yetişmesinin engellenmesi de kişinin özgüvenini oluşturmada olumsuz katkılar yapar. Kişinin özgüven düzeyi tüm bu faktörlere bağlı olarak gelişmektedir (Kasatura, 1998: 34).

Kişinin kendisine güvensiz olması diğer insanlarla olan ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir. İnsan ilişkilerinde zorluk çekilmesi kişinin özgüvenine zarar vermektedir. Bir olay karşısında kişi kendisi iyi hissetmiyorsa o durum kişinin özgüvenini alıyor demektir. Kişinin yüksek veya alçak

özgüvene sahip olması kişiliği ile ilişkilidir. Birey yaşamından mutlu ise özgüven eksikliği o kadar az seviyededir(Gökna, 2010: 91). Bireye zor gelen olaylar karşısında özgüven eksikliği ortaya çıkmaktadır. Özgüven sahibi olan kişiler sahip olduğu yeteneklerinin farkındadır. Hangi işin altından kalkabileceğini hangi işin altından kalkamayacağını bilir. Yeteneklerini yerinde kullanır. Girişken bir yapığa sahip bireyler haline dönüşür. Özgüveni gelişmemiş olan kişi ise yeteneklerini kullanamaz. İçine kapanık bir kişi haline dönüşür (Bilgin, 2011:54).

Tüm bu tanımlardan sonra özgüveni kişiye doğuştan gelmeyen sonradan kendinden ve çevresinden eklediği ve geliştirebildiği bir yetenek olarak ele alabiliriz. Özgüven bireyin kendisini tanıması ne yapabileceğinin farkında olması olarak ta tanımlayabiliriz. Özgüven kişiye kalıtsal yollarla geçmeyen sonradan geliştirilebilen ya da kaybolan bir durumdur. Özgüvenin temeli çocuklukta atılır ergenlik döneminde geliştirilip kişinin benliğini oluşturur. Özgüven kişiye başarı katan bir durumdur. Kişinin özgüveni ne kadar yüksekse başarısı da o kadar yüksek olacaktır. Ergenlik döneminde özgüven duygusu bireyin kişiliğini oluşturmaktadır. Bu dönemde kişinin anne ve babası bireye destek vermelidir. Destek alan birey bu dönemi daha sorunsuz atlatacak ve özgüven düzeyi yüksek bir birey olarak yetişkinliğe adım atacaktır. Aile desteği özgüvenin oluşmasında en ön sıradadır.

1.2.3.2. Özgüven Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler

İnsanın gelişimi boyunca sağlıklı bir ruh ve beden gelişimini geçirebilmesi için özgüvene ihtiyacı vardır. Bu gelişim için özgüveni etkileyen olumlu ve olumsuz faktörlerin bilinmesi gerekmektedir. Bu faktörlerin hem kişi tarafından hem ailesi tarafından hem de yetkin insanlar tarafından bilinmesinde fayda vardır. Özgüvenin gelişebilmesi için kişinin çocukluğundan itibaren desteklenmesi ve başarılarının arkasında durulması gerekmektedir. Kişinin sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi ve mutlu olabilmesi için özgüvenin olumlu bir şekilde gelişmiş olması gerekmektedir. Kişide özgüven duygusunun oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlerin incelenip, bu faktörlerin bireye, aileye ve yetkili kimselere bildirilmesi gereklidir. Özgüvenin incelenmiş olduğu bu bölümde alt başlık olarak ta özgüveni oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörler anlatılacaktır. Bu faktörler; anne-baba tutumları, kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi, zekâ, fiziksel görünüm, olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri, sorumluluk şeklinde ele alınmıştır.

1.2.3.2.1. Anne-Baba Tutumları

Kişinin en yakın çevresini aile üyeleri oluşturmaktadır. Doğumundan itibaren aile üyeleri ile kurmuş olduğu ilişkinin sağlıklı bir şekilde olması kişinin ilerideki hayatında psiko-sosyal gelişimi ve özgüven oluşumunu olumlu yönde ilerletecektir. Anne ve babanın tutumları kişinin özgüveni oluşmasını etkileyen en önemli faktörlerdendir. Kişinin ileride nasıl bir insan olacağını aile içerisinde kurmuş olduğu ilişki belirlemektedir. Kişide özgüveninin oluşumu erken yaşlarda başlamaktadır. Kişi ailesi tarafından sevgi ile büyütülüp değerli bir birey olduğu hissi verilirse kendisine güveni olan bir birey olarak yetişir. Okul öncesi dönemde çocuk anne ve babasına tamamen bağımlıdır. Okul döneminde çocuk öğretmeni de kendine model olarak alırken okul öncesi dönemde çocuk sadece anne ve babasını kendisine model alır. Okul önceki dönemde anne

ve babanın çocuğa karşı göstermiş olduğu tutumları olumlu yönde olursa eğer çocuğun özgüveni gelişip ilerler (Kocaarslan, 2009: 69).

Anne ve babanın çocuğa karşı sergilemiş olduğu tutumları özgüven ile ilgili çalışmalarda üzerinde durulan bir konudur. Yapılan bütün araştırmaların ortak noktası özgüven oluşumu ve gelişiminde anne ve babanın etkisinin ön sıralarda olduğudur (Kasatura, 1998: 51).

Çocukta güven duygusunun gelişiminde ailenin tutumu etkin bir roldedir. Özgüven, anne ve babanın disiplin anlayışına, çocuğa verdiği eğitime bağlıdır. Çocuk çevresine ve kendine karşı olan davranışlarını anne ve babasının kendisine olan davranışlarına göre belirlemektedir. Ailenin çocuğuna karşı göstermiş olduğu tutumları etkileyen faktörler arasında; ailenin isteklerini karşılayan bir çocuğa sahip olup olamama, ailenin kaç çocuğa sahip olduğu ve çocuğun cinsiyeti, anne ve babanın geçmişe ait anıları, anne ve babanın birbirlerine karşı olan ilişkisi gibi etmenler vardır. Ailenin özgüven seviyesi yüksek bir çocuk yetiştirebilmesi için aile içi iletişime dikkat etmeleri ve çocuklarına güven duygusunu aşılamaaları gerekmektedir (Başoğlu, 2007: 25).

Yüksek özgüven seviyesine sahip olan çocukların aile özelliklerine bakıldığı zaman, ailelerin çocuklarını her yönü ile kabul ettikleri, çocuklarını bağımsız bir şekilde yetiştirdikleri, çocuklarına inanıp güvendikleri görülmektedir. Özgüvenleri düşük seviyede olan çocukların ise ailelerinin çocuklarına güvenmedikleri, onların başarısızlıklarını ortaya çıkarttıkları belirtilmektedir (Kocaarslan, 2009).

Çocuk anne ve babasını kendisine rol model belirleyerek onları örnek alarak büyümektedir. Anne ve babanın kendisine olan güvenleri yüksek düzeydeyse çocuklarının da özgüven seviyesi yüksek olmaktadır. Anne ve baba kendi benliklerine saygıları olduğu zaman çocuklarından saygı bekleyerek kendi özgüvenlerini yükseltmeye çalışmazlar. Anne ve babanın özgüvenleri yüksek olduğu zaman çocuklarını olduğu gibi kabullenip onu baskı altına almamaktadırlar. Çocuğun özgüveni anne ve babasının özgüveni ile paraleldir. Özgüven seviyesi düşük olan aileler başka insanlara karşı bir beklenti içerisinde olmaktadır. Özgüven seviyesi normal olan aileler ise onay beklemektedirler. Özgüven seviyesi yüksek olanlar ise kendilerine saygı duymaktadırlar (Ekşi, 1990: 35).

Güvensiz bir aile ortamında büyümüş olan çocuk bünyesinde endişe ve korku duygusunu taşımaktadır. Bu tür çocukların özgüven seviyeleri de bu olumsuz duyguların etkileri ile düşük seviyede olmaktadır. Güven duygusu gelişmemiş olan çocuk ise çevresine karşı güven duymaz, karasız bir insan olur. Her aile farklı bir yapıdadır ve çocuklarına karşı farklı tutum içerisinde olurlar. Bazı aileler çocuklarına karşı otoriter bir yapıda olurlar çocuğa her istediklerini yaptırmak isterler. Bazısı ise çocuğunun üzerine çok düşer aşırı koruyucu bir yapı içerisinde olurlar. Kimi anne babalar ise çocuğuna karşı demokratik bir tutum içerisinde olarak çocuklarının kendilerine güvenen, kendi ayakları üzerinde durabilen, kendi kararlarını rahatça alan bir birey olmalarını sağlamaktadır. Ailelerin çocuğa karşı sergilemiş oldukları bu tutumlar çocuğun özgüven oluşumunda farklı etkiler oluşturmaktadır. Anne ve babanın çocuğuna karşı sergilemiş olduğu bu farklı tutumların çocuğun özgüvenine olan etkilerini açıklamakta fayda gözükmemektedir (Bilgin, 2011; 41).

- a) **Koruyucu Aile Yapısı:** Koruyucu tutum içerisinde olan anne ve babalar çocuklarına karşı aşırı özen gösteren ailelerdir. Bu aileler çocuklarını kontrol etmeye çalışırlar. Bu tür ailelerde yetişmiş olan çocuklar pasif bir şekilde yetişirler. Aileleri çocukların altından kalkabileceği işleri bile kendileri yaparak çocuklarına bir şey yaptırmadan büyütürler. Bu ailelerde büyüyen çocuklar kendi işlerini yapmadıkları için sorumluluk altına giremeyen, bağımlı olan, kendi işlerini başkalarına yaptıran, özgüveni düşük bireyler haline gelirler. Çocuklarına karşı aşırı ilgi ve koruyucu tutum genelde kadınlarda görülmektedir. Çevrelerine karşı güven içerisinde olmayan kadınlar çocuklarını da bu güvensizlikten dolayı koruyarak aşırı koruyucu tutum sergilerler.
- b) **Otoriter Aile Yapısı:** Otoriter tutum içerisinde büyüyen çocuklar ailelerine karşı korku içerisinde büyürler. Bu tür aileler çocuklarını disiplin altına almak için cezalandırma yöntemini kullanmaktadırlar. Cezalandırma yöntemleri içerisinde dayak ve korku vardır. Otoriter ailede yetişen çocuklar ise, çekinden bir yapıda olmaktadır. Bu çocuklar aşırı hassas, özgüveni düşük bireyler haline gelmektedirler. İleride kendisi ile ilgili olumsuz duygular içerisinde olan ve kendilerine güveni olmayan bir yetişkin olurlar.
- c) **Demokratik Aile Yapısı:** Demokratik aile yapısında olan anne ve babalar çocuklarına karşı sevgi, saygı ve hoşgörü içerisindeyler. Çocuklarının fikirlerine önem verir onları desteklerler. Bu tür ailede yetişmiş çocuk ise girişken, sorumluluk duygusu ilerlemiş, kendi ayakları üzerinde durabilen, özgüveni yüksek bireyler haline dönüşürler. Bu ortamda büyümüş olan çocuk kendisini değerli hisseder. Demokratik ailelerde büyümüş olan ergenler başka insanlar tarafından yönlendirilemezler (Kulaksızoğlu, 2004).

Kendisine ve ailesine güven içerisinde olan kişiler, kendi başlarına bazı işleri yaparlar ve bu becerilerini kanıtlarlar, başarılı bir kişi haline gelirler. Bu başarısı karşısında takdir edilen çocuk kendine inanan özgüveni yüksek biri olur. Demokratik ailelerde her aile üyesi üzerine düşen görev ve sorumluluğu bilir. Bu tür ailelerdeki çocuklar sağlam bir kişiliğe sahip olarak hayatlarına devam ederler (Yavuzer, 1987).

1.2.3.2.2. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi

Bireyin özgüvenini kazanıp geliştirirken dış çevrenin çok önemli bir etkisi bulunmaktadır. Dış çevrenin kişi üzerinde olan bu etkisi bireyin özgüvenini geliştirmesinde bazen yardımcı olurken bazen de bireye olumsuz yansımalar yaparak kişiyi olumsuz etkiler. İnsanın kendisine bakışı ile çevresindeki diğer insanların kendisine bakış açısı arasından farkın, kişinin özgüvenini olumlu ya da olumsuz etkilediği görülmektedir. Kişinin kendisine göre olumlu bir iş yapışını düşünüp kendisini takdir ederken çevresindeki insanların bu işi olumsuz bir şekilde görmesi ve kişiyi yermesi sonucu birey kendisi hakkında olumsuz duygular besleyerek özgüven kırılması yaşamaktadır. Kişinin kendisine karşı beslemiş olduğu olumlu duygu ve düşüncelerin çevredekiler tarafından benimsenmediğinin farkına vardığı zaman özgüven seviyesinde düşüş meydana gelmektedir. Bu durumda birey özgüveni yok olmuş bir insan haline dönüşmektedir (Gökner, 2010; 138).

Kişinin özgüveninin oluşumunda aileden sonra ikinci büyük etkiyi çevresi oluşturmaktadır. Kişi ailesinden sonra özgüven duygusunu çevresindekilerle geçirir. Eğer çevresi olumsuz bir tavır

içerisinde olurlarsa bireyinde özgüveni olumsuz yönde gelişir. Çevre kişiye olumlu bir tavır sergilerse ise özgüveni de olumlu yönde ilerleyecektir.

Ergenlik döneminde olan genç bağımsızlığını ilan ederek özgür bir birey olmak ve kendisini ispat içerisine sokarak çevreye bunu kabullendirmek ister. Bu dönem içerisinde olan ergen özgüven gelişimini de buna göre şekillendirir. Ergenlik döneminde çevrenin kişi üzerinde etkisi oldukça büyüktür. Bu nedenle ergenlik döneminde kişi çevresini çok iyi bir şekilde seçmelidir. Çevreden etkilenen ergen ileride bu etki altında kalarak kişiliğini oluşturmaktadır. Özgüven seviyesi de çevreden gelen geribildirimle göre şekillenmektedir.

1.2.3.2.3. Zekâ Seviyesi

Zekâ seviyeleri birbirine yakın olan insanların başarı düzeylerinde farklılıklar görülmektedir. Başarıyı yakalamada sadece zekâ yeterli olamamaktadır. Başarıyı etkileyen faktörler arasında zekânın yanı sıra çalışkan olma, becerilere sahip olma ve kendine güvenme gibi etmenlerde bulunmaktadır. Ancak zeki olan bir insanın özgüven seviyesinin yüksek olduğu görülmektedir. Zekâ, özgüven ve benlik saygısı beraberinde birbirini getiren etmenlerdir. Zekâ insanın olayları çabuk kavrayıp anlayabilmesini sağlamaktadır. Bu durum karşısında da kişi kendisine güven duymakta ve özgüvenini artırmaktadır (Yörükoğlu, 1988: 56).

1.2.3.2.4. Fiziksel Görünüm

Bireyin dış görünümü, özgüven oluşumunda etkilidir. Kendine güvenli bir dış görünüm diğer insanlar üzerinde etki bırakmaktadır. Bu durumda kişi kendisine daha çok güvenip özgüven seviyesini yükseltmektedir. Fiziksel görünüm ile özgüven seviyesi arasında bağlantı bulunmaktadır. Kişinin dış görünümüne vermiş olduğu değer ile özgüveni ilişkilidir. Kişi ne kadar çok değer verirse özgüveni de o kadar çok artmış olacaktır. Bu bağlantı kadınlarda erkeklere oranla daha fazla kurulmaktadır. Kendisini fiziksel olarak beğenmeyen insanların özgüven seviyesi de düşük olduğu görülmektedir (Bilgin, 2011).

Dış görünümünü yeterli bulan ve kendilerini seven insanların genellikle özgüveni yüksek bireyler olduğu görülmektedir. Bu kişilerin kendilerine olan saygıları da oldukça yüksektir. Görünümünü sevmeyen ve eksik bulan kişilerin ise özgüvenleri düşüktür ve kendilerine olan saygıları azdır. İnsan ergenlik dönemine girdiği zaman bendenin de hızlı değişimler meydana gelmektedir. Bu değişim ve gelişimler kişide sorun oluşmasına sebep olur. Kişinin ergenlik döneminde vücudu ile psikolojik sorunlar yaşaması oldukça doğaldır. Birey çocukluk döneminde vücudu ile sorun yaşamışsa kendini yetersiz görürse ergenlik döneminde de bu sorunlar devam edecektir. Bu durumda ergen kendine güvenmeyen birisi olarak hayatına devam edecektir (Gökner, 2010; 149).

Ergenlik dönemine girmiş olan genç bireyin en temel sorunlarından birisi vücudunda meydana gelen değişimler konusundadır. Ergen birey fiziksel değişimlerine uyum sağlama sürecine girmektedir. Ergenlik döneminde gerçekleşen fiziksel değişim ve gelişimler beraberinde ergenin yeni hareketler ve yeni bir ruh hali içerisine girmesine neden olmaktadır. Fiziksel olarak değişimin ergenlerin davranışları üzerinde etkileri görülmektedir. Bu etkileri şu şekilde

sıralayabilmekteyiz; yalnız kalma isteği, çalışmama isteği, moral bozukluğu ve sıkıntı, endişe, kaygı, zıt duygular, hassaslığın artması, güvensizlik hissi, utangaçlık vb. gibi (Onur, 1987: 140). Fiziksel görünüm ergen birey için çok önemli bir durumdur. Ergen kendisini beğendirme çabasında olduğu için fiziksel görünümüne önem vermektedir. Ergenlik döneminde bedenin de olan bu değişimlere uyum sağlayamadığı zaman ya da bedeninde olan değişimleri beğenmediği zaman sorunlar ortaya çıkmaktadır. Ergen genç fiziksel görünümünden memnun olmadığı zaman kendine olan güven duygusunu kaybetmektedir. Bunun sonucunda kişi özgüven duygusundan noksan bir şekilde gelişimine devam eder. Ergenlik döneminde fiziksel görünümü beğenen, kendine değer veren ergen ise kendisini değerli hissederek benlik saygısını yüksek tutmaktadır. Böylece özgüven seviyesi de yükselmektedir.

1.2.3.2.5. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri

Kişi çocukluğunda ailesinden ya da öğretmeninden görmüş olduğu olumsuz baskı ve disiplin yöntemlerinin etkisini tüm hayatı boyunca taşımaktadır. Kullanılan bu yöntemlerin olumlu ve sağlıklı yöntemler olması durumunda kişi özgüven seviyesi yüksek bir birey haline dönüşür. Ancak kullanılan disiplin etme yöntemleri kişinin psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkiliyorsa kişi kendisine saygısı olmayan özgüven düzeyi düşük bir insan olmaktadır. Olumsuz disiplin yöntemlerinden olan dayak atma, korku salma vb. yöntemler kişilerin kendilerine güvenmeyen, korkak bireyler olmasına neden olmaktadır. Bu davranışlar altında kalmış olan çocuk kendine güvenini kaybedebilmektedir. Anne ve babanın çocuğa karşı olumlu yöntemlerle yaklaşması durumunda çocuğun benlik saygısı yüksek olacaktır. Kişiyi olumsuz yönde etkileyen olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri arasında dayak, mükemmel olmasını isteme, olumsuz eleştiri ve korku yer almaktadır (Gökner, 2011: 158).

Ergenlik döneminde kişi bağımsız olma eğilimindedir. Ergen bu dönemde kimseye bağlı olmak ve emir altına girmek istemez. Bu dönemde aileler ergeni kontrol altına almak isterler. Kontrol altına almada kullanılan disiplin etme yöntemleri olumlu olmalıdır. Olumsuz yöntemler kişinin özgüvenini kırarken olumlu yönde olan yöntemler kişiye destek vermekle beraber özgüven duygusunu geliştirmektedir. Ergenlikte kişiler hassas bir döneme girmektedir. Bu hassas dönemde gençler asabi olmakla beraber kırılgan bir yapıya da sahip olurlar. Bu dönemde gençlere yaklaşırken ılımlı ve anlayışlı olmak gerekir. Böylece kişi, benlik kavramı yerine oturmuş, kendine güveni olan yüksek özgüven sahibi yetişkin haline dönüşecektir.

1.2.3.2.6. Sorumluluk

İnsanda sorumluluk duygusu doğduğundan itibaren ailesinin ve çevresindeki diğer insanların sergilemiş oldukları hareketlerden şekillenmektedir. Aile içi diyalog, ailede çocuğa verilmiş olan yetkiler ve ailede uygulanan disiplin etme yöntemleri çocukta sorumluluk duygusu oluşmasında etki göstermektedir. Kişide sorumluluk duygusu oluşma sırasında, bireyi serbest halde bırakmak ve olan olayın sonuçlarına karışmamak bu duygunun oluşumunda önemlidir. Kişiyi küçüklüğünden itibaren bulunmuş olduğu yaşa göre görevler verilmelidir. Böylece sorumluluk aldığı bu görevler altında kişi ezilmez ve özgüven duygusu gelişimi olumlu yönde ilerler. Birey çocukluk döneminde sorumluluk duygusunu geliştirememiş ise ergenlik döneminde bu durum patlak verir. Ergenlik döneminde sorumluluk yerleşmediği için sorunlar ortaya çıkar. Kişi

toplumsal görevleri yerine getirmediği için çatışma ortamına girer. Çocukluk döneminde sorumluluk duygusunu kazanmış birey, ileriki yaşamında özgüveni oturmuş bir insan olacaktır (Başoğlu, 2007: 21).

Ergenlik döneminde birey sorumluluk almak ve kendini ispatlamak ister. Ancak bu dönemde kişiye uygun görevler verilmesi gerekir. Yapabileceği görevleri vermek kişinin özgüveninin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Bu dönemde aile ergen gence vermiş olduğu görevleri takip ederek onun sorumluluk duygusunun gelişimine katkı sağlamalıdır. Ergenlik döneminde gencin ailesinin yanında olması sorumluluk duygusunu geliştirmesine ortam hazırlar. Böylece ergenin özgüven seviyesi olumlu yönde gelişmektedir.

BÖLÜM 2 GENÇLERİN ÖZGÜVENLERİNİN ÖLÇÜLMESİ ALAN ARAŞTIRMASI : ALANYA ÖRNEĞİ

2.1.ARAŞTIRMANIN METODOLOJİ

2.1.1.Araştırmanın Konusu

Ergenlik dönemi, bireylerin bedensel, bilişsel ve sosyal-duygusal alanda pek çok değişim yaşadıkları bir dönemdir. Ergenlik dönemi bireyler için hayatların önemli bir dönüm noktası olarak görülebilir. Bu dönemin en önemli gelişimsel görevleri kimlik biçimlenmesi ve özerklik olarak nitelendirilmektedir. Zaten sıkıntılı bir dönem olan ergenlik döneminde bireylerin ailesinden uzak olması beraberinde birçok sorun getirebilmektedir. Bu süreçte ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ve kullandıkları stresle başa çıkma tarzları, kendini ifade ve yeterlilik düzeyleri ile ilişkili olabilmektedir.

İnsan davranışının önemli bir yönlendiricisi olan özgüven, kişinin kendi benliğine yönelik olumlu bir düşünce sistemi içerisinde olması, kendisine hâkim olabilme becerisi, kendisi ile barışık olması, farkındalığının farkında olması, benliğini olduğu hali ile sevmesi, kendi özelliklerinin farkında olması hakkında bir kavramdır (Bilgin, 2011). Özgüven ergenlik döneminde kişide yerine oturmaktadır. Özgüvenin sağlanmasında aile en temel etmendir. Ergenlik dönemi içerisinde olan gencin özgüveninin oluşumunda ailenin etkisi ön sıralardadır. Bu dönemde gencin aile yanında olması özgüven seviyesini olumlu yönde etkilemesi ile bağlantılı olabilmektedir.

Bu çalışmada kişinin hayatında dönüm noktası sayılabilecek ergenlik döneminin aile yanında geçirmemenin önemi ve aile yanında geçirilen ergenlik döneminin kişide özgüven oluşumu ile bağlantısı araştırılacaktır. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeyleri açısından karşılaştırılmaları yapılacaktır.

2.1.2.Araştırmanın Amacı

Ergenlik dönemini aile yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençler üzerine yapılan çalışmanın genel amacı ergenlik dönemini aile yanında geçirmemenin bireyin özgüven düzeyini etkilemesi açısından etkisinin olup olmadığını tespit etmektir.

Alt amacı ise; ergenlik döneminde öne çıkan temel sorunları belirlemek ve özgüveni etkileyen faktörleri göstermektir.

Bu genel ve alt amaç çerçevesinde araştırmanın cevap bulmayı amaçladığı sorular şunlardır.

1. Ergenlik dönemini aile yanında geçiren gençlerin özgüven seviyeleri ergenlik dönemini aile yanında geçirmeyen gençlere göre daha yüksek midir?
2. Ergenlik dönemini aile yanında geçirmeyen gençlerin sorunları daha fazla mıdır?

3. Özgüveni etkileyen faktörler arasında aile faktörü ilk sırada mı yer almaktadır?
4. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençler ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyen gençlere kıyasla daha mı sosyaldirler?

2.1.3.Araştırmanın Hipotezi ve Önemi

Ergenlik dönemi insan hayatında yaşamının en çok değişkenlik gösterdiği ve gelişimlerini yaşadığı kritik bir evredir. Bu dönemde kişi değişimlere uyumda sorun yaşayabilmekte ve strese girebilmektedir. Çevresinden almış olduğu destek (aile, okul, arkadaş vb.) bu değişimlere uyum sağlamasını kolaylaştırabilmektedir. Ergenlik döneminde birey kimliğini oluşturmaktadır ve bu yeni oluşum ilerideki hayatını da etkilemektedir. Ergenlik döneminde karşılaşmış olduğu problemlerle başa çıkma becerisi ilerideki hayatını olumlu etkileyecektir. Problemleri sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturması almış olduğu desteklerle daha kolay bir şekilde sağlanabilmektedir. Ergenlik döneminde çözülmeyen problemler kişinin ileride ki hayatında karşısına çıkacaktır. Bu dönemde kişi yeni kimliğine kavuşmakta ve kişiliğini oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde yerine oturan duygular bireyin kişiliğini belirlemektedir.

İnsanların özgüven seviyeleri ile hayatta başarılı bir birey olmaları arasında olumlu bir ilişki olduğu söylenebilir. Özgüven seviyesi yüksek olan kişilerin hayatta istediklerini aldıkları ve daha başarılı oldukları bununla beraber daha mutlu bir yaşama sahip oldukları görülebilmektedir. Özgüven doğuştan gelen bir özellik değildir. Kişide yaşadığı çevresine göre değişkenlik gösteren artan veya azabilen bir durumdur. Özgüvenin kişide değişkenlik göstermesi kendisine olan inancı ve ailesinden gördüğü destekle ilişkilendirilebilir. Özgüvenin benliğe oturmasında en kritik dönem ergenlik dönemidir. Yukarıda da belirtildiği gibi bu dönemde bir çok değişimler meydana gelmektedir bunlara uyumun sağlanamaması durumunda özgüven seviyesi düşük olacaktır. Özgüven bireyde ergenlik döneminde yerine oturmaktadır. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması özgüven seviyesini artıracaktır.

Ergenlik dönemini aile yanında geçiren gençlerin döneme ait sorunların üstesinden daha kolay bir şekilde geleceği ve problemlerle başa çıkma becerilerinin artacağı düşünülmektedir. Problemlerin üstesinden gelebilmesi özgüven seviyesini artıracak ve yüksek bir özgüvene sahip olarak yetişkinliğe adım atacaktır. Yüksek özgüvene sahip olmak beraberinde başarıları da getirdiği için kişinin hayatı daha kaliteli bir düzeyde olacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın kişinin daha mutlu bir hayat sağlaması için aile düşen görevlerin belirlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın hipotezi "Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren bireylerin özgüven düzeyleri düşük olmaktadır" şeklinde belirlenmiştir.

2.1.4.Araştırmanın Yöntemi

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeyleri üzerine yapılan araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu model geçmişte meydana gelmiş ya da halen devam etmekte olan bir durumu olduğunun aynısı gibi tasvir etmeyi amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2004: 77). Tarama modelleri genel tarama modeli ve örnek olay tarama modeli olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. Çoğu araştırmalarda hem tekil hem de ilişkisel taramalara olanak verecek düzenlemelere gidilir. Örnek olay tarama modelleri, evrendeki belli bir ünitenin (birey, aile, okul, hastane, dernek vb.) derinliğine ve genişliğine, kendisini ve çevresi ile olan ilişkilerini belirleyerek, o ünite hakkında bir yargıya varmayı amaçlayan tarama düzenlemeleridir. Örnek olay tarama modelleri ile yapılan araştırmalar, genel tarama modelleri ile yapılanlara oranla daha ayrıntılı ve gerçeğe yakın bilgiler verir (Karasar, 2004: 84). Genel taramalar daha yüzeyseldir. Olayların olası nedenleri, nasılları örnek olaylarla daha kolay görülebilir. Bu nedenle, genel taramaların yetersiz görüldüğü durumlarda, örnek olay taramaları yapılır.

Yapılan araştırmada ilk bölümde ergenlik üzerine literatür taraması yapılmıştır. Ergenlik tanımları, özellikleri, kuramları, gelişimleri, sorun ve kaygıları hakkında bilgiler verilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında ise özgüven kavramı üzerine durulmuştur. Özgüven kavramının tanımı, kurumları ve özgüveni etkileyen faktörler hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın son kısmında ise ergenliğini aile yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençler üzerine yapılan anket sonuçları tartışılmıştır.

2.1.4.1.Araştırmanın Modeli

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeyleri üzerine yapılan araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu model geçmişte meydana gelmiş ya da halen devam etmekte olan bir durumu olduğunun aynısı gibi tasvir etmeyi amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2004: 77). Tarama modelleri genel tarama modeli ve örnek olay tarama modeli olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. Çoğu araştırmalarda hem tekil hem de ilişkisel taramalara olanak verecek düzenlemelere gidilir. Örnek olay tarama modelleri, evrendeki belli bir ünitenin (birey, aile, okul, hastane, dernek vb.) derinliğine ve genişliğine, kendisini ve çevresi ile olan ilişkilerini belirleyerek, o ünite hakkında bir yargıya varmayı amaçlayan tarama düzenlemeleridir. Örnek olay tarama modelleri ile yapılan araştırmalar, genel tarama modelleri ile yapılanlara oranla daha ayrıntılı ve gerçeğe yakın bilgiler verir (Karasar, 2004: 84). Genel taramalar daha yüzeyseldir. Olayların olası nedenleri, nasılları örnek olaylarla daha kolay

görülebılır. Bu nedenle, genel taramaların yetersiz görüldüğü durumlarda, örnek olay taramaları yapılır.

Bu araştırmada ergenlik dönemini aile yanında geçiren gençlerin ergenlik dönemini aile yanında geçirmeyen gençlere göre özgüven düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

2.1.4.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma evrenini Alanya Abdurrahman Alaattinoğlu Anadolu Lisesinde öğrenim gören 15 ile 19 yaş sınırında olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise 2016-2017 eğitim öğretim yılında Alanya Abdurrahman Alaattinoğlu Anadolu Lisesinde eğitim gören 200 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 88'si kız, 112'si erkektir.

2.1.4.3.Verı Toplama Araçları

2.1.4.3.1.Özgüven Ölçeği

Katılımcıların öz-güven düzeylerini değerlendirmek amacıyla Öz-güven Ölçeği (Ek 1) kullanılmıştır. Bu ölçek Akın (2007) tarafından hazırlanmıştır. Kullanılan özgüven ölçeği 1 ve 5 arasında likert tipi ölçüm vermektedir. Özgüven ölçeğini Akın belirtmiştir:

“Ölçek maddeleri puanlanırken 1 „Hiçbir zaman“ ve 5 „Her zaman“ anlamına gelmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %43.6"sını açıklayan ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .31 ile .75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.044, NFI=.90, CFI=.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. Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, .83 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için .94, iç öz-güven alt ölçeği için .97 ve dış özgüven için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştii görülmüştür.” (Akın, 2007)

Ölçekte elde edilen puanlar artıkça özgüven düzeyi de buna paralel olarak artmakta, puanlar azaldıkça da özgüven düzeyi azalmaktadır.

Özgüven ölçeğinde 33 madde vardır. Bu sebeple 5 dereceli Likert tipi hazırlanan ölçekte en fazla 165 puan, en az da 33 puan alınmaktadır. Maddeler arasında olumsuz bir yargı bulunmamaktadır.

Bu maddelerden alınan yüksen puan, özgüven düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten ortaya çıkan toplam puan otuz üçe (33) bölünerek, kişinin özgüven düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Bu ölçekten iki buçuk (2.5) puanın altı düşük düzey özgüveni, iki buçuk (2.5) ile üç buçuk (3.5) arası orta düzey özgüveni, üç buçuk (3.5) ve üzeri yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir (Akin, 2007).

2.1.4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verilerinin toplanması sırasında katılımcılara uygulanan anketlerin araştırmada kullanılacağı ve cevaplarının gizli kalacağı bilgisi verilmiştir. Anket 2016-2017 eğitim öğretim yılında Alanya Abdurrahman Alaattinoğlu Anadolu Lisesinde eğitim gören 50 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamanın ardından, ölçme araçları tek tek gözden geçirilerek, boş bırakılan, eksik veya yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına alınmamıştır. Araştırmanın uygulama boyutu 1 gün sürmüştür.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan anket ile toplanan verilere ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar bulunmuş, elde edilen sonuçlar tablo şeklinde bulgular bölümünde yorumlanmıştır.

2.2. BULGULAR

Bu çalışmanın amacı ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençler ile ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyen gençlerin özgüven düzeyleri açısından karşılaştırılmasıdır. Bu bölümde yukarıda belirtilen yöntem bağlamında araştırma sorularının incelenmesi amacıyla, elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları sunulmaktadır. Analizlere başlanmadan önce verilerin istatistiksel yöntemlere uygunluğu kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ardından hipotezlerin test edilmesi amacıyla yapılmış analizler raporlanmıştır.

2.2.1. Katılımcılarla İlgili Değişkenlere Göre Yüzdelik Değerler

Tablo 1. Cinsiyet

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	88	% 44,0
Erkek	112	% 56,0
Toplam	200	% 100,0

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençler üzerine yapılan araştırmaya 88 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. Toplam kişi sayısı içerisinde erkek oranı %56 iken kadın oranı %44 tür. Ankete katılım oranı erkeklerde kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 2. Yaş

Yaş	Frekans	Yüzde
15	28	% 14,0
16	20	% 10,0
17	68	% 34,0
18	60	% 30,0
19	24	% 12,0
Toplam	200	% 100,0

Katılımcılar arasında 28 kişi 15 yaşında, 20 kişi 16 yaşında, 68 kişi 17 yaşında, 60 kişi 18 yaşında, 24 kişi 19 yaşında çıkmışlardır. Yüzdelik oran içerisinde %34 oranı ile en fazla 17 yaş grubu çıkmıştır.

Tablo 3.Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirdim

	Frekans	Yüzde
Evet	104	% 52,0
Hayır	96	% 48,0
Toplam	200	% 100,0

Ankete katılan gençler arasında 104 kişi ergenlik dönemini ailesi yanında, 96 kişi de ailesinden uzakta geçirmiştir. Toplam kişi sayısı içerisinde ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenler %52 oranında, ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçirenler %48 oranında çıkmıştır. Katılımcılar arasında ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin oranı daha fazladır.

Tablo 4.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim		Toplam
	Evet	Hayır	
Kadın Frekans % Yüzde	56	32	88
	63,6%	36,4%	100,0%
Erkek Frekans % Yüzde	48	64	112
	42,9%	57,1%	100,0%
Toplam Frekans % Yüzde	104	96	200
			100,0%

Toplam 88 kadın arasında ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin sayısı 56, ailesinden ayrı geçirenlerin sayısı 32 dir. 112 erkek içerisinde ise ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin sayısı 48, ailesinden ayrı geçirenlerin sayısı 64 dür. Kadınlar içerisinde ergenlik dönemini ailesi yanında geçirme %63,6 oranı ile daha fazladır. Erkekler içerisinde ergenlik dönemini ailesi yanında geçirme %42,9 oranı ile daha azdır.

2.2.2.Anket Sorularına Verilen Cevapların Yüzdelik Değerleri

Tablo 5.Kendimi Başarılı Bir İnsan Olarak Görürüm

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	20	% 10,0
Nadiren	48	% 24,0
Sık sık	44	% 22,0
Genellikle	36	% 18,0
Her zaman	52	% 26,0
Toplam	200	% 100,0

Katılımcılardan anketin 1. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 20, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 44, “Genellikle” cevabını 36, “Her zaman” cevabını 52 kişi işaretlemiştir. 1. Soruya verilen cevaplar arasında “Her zaman” cevabı %26’lık oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 6.Başkalarının Yanında Heyecanımı Kontrol Edebilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	24	%12,0
Nadiren	52	%26,0
Sık sık	76	%38,0
Genellikle	32	%16,0
Her zaman	16	%8,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 2. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 24, “Nadiren” cevabını 52, “Sık Sık” cevabını 76, “Genellikle” cevabını 32, “Her zaman” cevabını 16 kişi işaretlemiştir. 2. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %38’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 7 Seçimlerimde Başkalarına Bağımlı Değilimdir

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	12	%6,0
Nadiren	48	%24,0
Sık sık	76	%38,0
Genellikle	36	%18,0
Her zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 3. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 12, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 76, “Genellikle” cevabını 36, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 3. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %38’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 8.Yaşamdaki Zorluklarla Baş Edebilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	12	%6,0
Nadiren	36	%18,0
Sık sık	56	%28,0
Genellikle	60	%30,0
Her zaman	36	%18,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 4. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 12, “Nadiren” cevabını 36, “Sık Sık” cevabını 56, “Genellikle” cevabını 60, “Her zaman” cevabını 36 kişi işaretlemiştir. 4. Soruya verilen cevaplar arasında “Genellikle” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 9.Benim İçin Aşlamayacak Sorun Yoktur

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	12	%6,0
Nadiren	24	%12,0
Sık Sık	76	%38,0
Genellikle	60	%30,0
Her zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 5. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 12, “Nadiren” cevabını 24, “Sık Sık” cevabını 76, “Genellikle” cevabını 60, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 5. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık sık” cevabı %38’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 10.Başkalarının Görüşlerine Saygı Gösteririm

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	40	%20,0
Nadiren	12	%6,0
Sık sık	28	%14,0
Genellikle	64	%32,0
Her zaman	56	%28,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 6. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 40, “Nadiren” cevabını 12, “Sık Sık” cevabını 28, “Genellikle” cevabını 64, “Her zaman” cevabını 56 kişi işaretlemiştir. 6. Soruya verilen cevaplar arasında “Genellikle” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 11.Problemlerimin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	8	%4,0
Nadiren	44	%22,0
Sık Sık	48	%24,0
Genellikle	56	%28,0
Her zaman	44	%22,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 7. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 8, “Nadiren” cevabını 44, “Sık Sık” cevabını 48, “Genellikle” cevabını 56, “Her zaman” cevabını 44 kişi işaretlemiştir. 7. Soruya verilen cevaplar arasında “Genellikle” cevabı %28’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur. En az işaretlenen cevap ise %4’lük oranla “Hiçbir zaman” cevabı olmuştur.

Tablo 12.Sosyal Etkinliklere Katılmaktan Çekilmem

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	20	%10,0
Nadiren	40	%20,0
Sık Sık	76	%38,0
Genellikle	24	%12,0
Her zaman	40	%20,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 8. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 20, “Nadiren” cevabını 40, “Sık Sık” cevabını 76, “Genellikle” cevabını 24, “Her zaman” cevabını 40 kişi işaretlemiştir. 8. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %38’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 13.Verdiğim Kararların Arkasında Dururum

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	16	%8,0
Nadiren	40	%20,0
Sık Sık	68	%34,0
Genellikle	48	%24,0
Her zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 9. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 19, “Nadiren” cevabını 40, “Sık Sık” cevabını 68, “Genellikle” cevabını 48, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 8. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %34’lük oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 14.Kendi Kendime Yetebileceğime İnanırım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir Zaman	12	%6,0
Nadiren	48	%24,0
Sık Sık	60	%30,0
Genellikle	60	%30,0
Her zaman	20	%10,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 10. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 12, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 60, “Genellikle” cevabını 60, “Her zaman” cevabını 20 kişi işaretlemiştir. 10. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” ve “Genellikle” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen sık olmuştur.

Tablo 15.Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	32	%16,0
Nadiren	40	%20,0
Sık sık	44	%22,0
Genellikle	56	%28,0
Her zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 11. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 32, “Nadiren” cevabını 40, “Sık Sık” cevabını 44, “Genellikle” cevabını 56, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 11. Soruya verilen cevaplar arasında “Genellikle” cevabı %28’lik oranla en fazla işaretlenen sık olmuştur.

Tablo 16. Öz-Eleştiri Yapabilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	52	%26,0
Nadiren	16	%8,0
Sık Sık	60	%30,0
Genellikle	36	%18,0
Her Zaman	36	%18,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 12. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 52, “Nadiren” cevabını 16, “Sık Sık” cevabını 60, “Genellikle” cevabını 36, “Her zaman” cevabını 36 kişi işaretlemiştir. 12. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %20’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 17. Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	40	%20,0
Nadiren	16	%8,0
Sık Sık	44	%22,0
Genellikle	44	%22,0
Her Zaman	52	%26,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 13. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 40, “Nadiren” cevabını 16, “Sık Sık” cevabını 44, “Genellikle” cevabını 44, “Her zaman” cevabını 52 kişi işaretlemiştir. 13. Soruya verilen cevaplar arasında “Her zaman” cevabı %26’lık oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 18.Yeni Girdiğim Ortamlara Uyum Sağlarım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	20	%10,0
Nadiren	40	%20,0
Sık sık	60	%30,0
Genellikle	40	%20,0
Her zaman	40	%20,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 14. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 20, “Nadiren” cevabını 40, “Sık Sık” cevabını 60, “Genellikle” cevabını 40, “Her zaman” cevabını 40 kişi işaretlemiştir. 14. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 19.Kendimle Barışık Bir İnsanım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	0	%0
Nadiren	44	%22,0
Sık sık	64	%32,0
Genellikle	40	%20,0
Her Zaman	52	%26,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 15. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 0, “Nadiren” cevabını 44, “Sık Sık” cevabını 64, “Genellikle” cevabını 40, “Her zaman” cevabını 52 kişi işaretlemiştir. 15. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur. Hiçbir zaman şıkkı ise herhangi bir katılımcı tarafından işaretlenmemiştir.

Tablo 20. Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	32	%16,0
Nadiren	32	%16,0
Sık sık	64	%32,0
Genellikle	24	%12,0
Her zaman	48	%24,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 16. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 32, “Nadiren” cevabını 32, “Sık Sık” cevabını 64, “Genellikle” cevabını 24, “Her zaman” cevabını 48 kişi işaretlemiştir. 16. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 21. İstedğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	36	%18,0
Nadiren	20	%10,0
Sık Sık	90	%36,0
Genellikle	54	%18,0
Her Zaman	36	%18,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 17. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 36, “Nadiren” cevabını 20, “Sık Sık” cevabını 90, “Genellikle” cevabını 54, “Her zaman” cevabını 36 kişi işaretlemiştir. 17. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %36’lık oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 22 .Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	16	%8,0
Nadiren	72	%36,0
Sık sık	36	%18,0
Genellikle	52	%26,0
Her Zaman	24	%12,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 18. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 16, “Nadiren” cevabını 72, “Sık Sık” cevabını 36, “Genellikle” cevabını 52, “Her zaman” cevabını 24 kişi işaretlemiştir. 18. Soruya verilen cevaplar arasında “Nadiren” cevabı %36’lık oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 23.Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	40	%20,0
Nadiren	24	%12,0
Sık Sık	40	%20,0
Genellikle	60	%30,0
Her Zaman	36	%18,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 19. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 40, “Nadiren” cevabını 24, “Sık Sık” cevabını 40, “Genellikle” cevabını 60, “Her zaman” cevabını 36 kişi işaretlemiştir. 19. Soruya verilen cevaplar arasında “Genellikle” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 24.Çevremde Yeteri Kadar Güvenebileceğim İnsan Vardır

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	36	%18,0
Nadiren	60	%30,0
Sık sık	44	%22,0
Genellikle	44	%22,0
Her Zaman	24	%8,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 20. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 36, “Nadiren” cevabını 60, “Sık Sık” cevabını 44, “Genellikle” cevabını 44, “Her zaman” cevabını 24 kişi işaretlemiştir. 20. Soruya verilen cevaplar arasında “Nadiren” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 25.Sorumluluk Almaktan Çekinmem

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	36	%18,0
Nadiren	48	%24,0
Sık sık	48	%24,0
Genellikle	40	%20,0
Her zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 21. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 36, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 48, “Genellikle” cevabını 40, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 21. Soruya verilen cevaplar arasında “Nadiren” ve “Sık Sık” cevabı %24’lük oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 26. Diğer İnsanların Eleştirilerini Anlayışla Karşılatabilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	56	%28,0
Nadiren	28	%14,0
Sık sık	40	%20,0
Genellikle	48	%24,0
Her zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 22. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 56, “Nadiren” cevabını 28, “Sık Sık” cevabını 40, “Genellikle” cevabını 48, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 22. Soruya verilen cevaplar arasında “Hiçbir zaman” cevabı %28’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 27. Sıkıntılı Anlarımda Bile Olumlu Düşünmeye Çalışırım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	24	%12,0
Nadiren	48	%24,0
Sık sık	64	%32,0
Genellikle	40	%20,0
Her Zaman	24	%12,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 23. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 24, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 64, “Genellikle” cevabını 40, “Her zaman” cevabını 24 kişi işaretlemiştir. 23. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 28.Ön Plana Çıkmaktan Korkmam

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	36	%18,0
Nadiren	28	%14,0
Sık Sık	60	%30,0
Genellikle	68	%34,0
Her zaman	8	%4,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 24. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 36, “Nadiren” cevabını 28, “Sık Sık” cevabını 60, “Genellikle” cevabını 68, “Her zaman” cevabını 8 kişi işaretlemiştir. 24. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 29.Başarısız Olduğumda Hemen Pes Etmem

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	12	%6,0
Nadiren	60	%30,0
Sık sık	76	%38,0
Genellikle	36	%18,0
Her zaman	16	%8,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 25. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 12, “Nadiren” cevabını 60, “Sık Sık” cevabını 76, “Genellikle” cevabını 36, “Her zaman” cevabını 16 kişi işaretlemiştir. 25. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %38’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 30.Başka İnsanlarla Kolaylıkla İletişim Kurabilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	28	%14,0
Nadiren	52	%26,0
Sık sık	32	%16,0
Genellikle	56	%28,0
Her Zaman	32	%16,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 26. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 28, “Nadiren” cevabını 52, “Sık Sık” cevabını 32, “Genellikle” cevabını 56, “Her zaman” cevabını 32 kişi işaretlemiştir. 26. Soruya verilen cevaplar arasında “Genellikle” cevabı %28’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur. Anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 31.Değerli Birisi Olduğuma İnanırım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir Zaman	36	%18,0
Nadiren	36	%18,0
Sık Sık	56	%28,0
Genellikle	56	%28,0
Her Zaman	16	%8,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 27. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 36, “Nadiren” cevabını 36, “Sık Sık” cevabını 56, “Genellikle” cevabını 56, “Her zaman” cevabını 16 kişi işaretlemiştir. 27. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” ve “Genellikle” cevabı %28’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 32.Kolay Arkadaş Edinebilirim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	32	%16,0
Nadiren	40	%20,0
Sık sık	64	%32,0
Genellikle	32	%16,0
Her Zaman	32	%16,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 28. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 32, “Nadiren” cevabını 40, “Sık Sık” cevabını 64, “Genellikle” cevabını 32, “Her zaman” cevabını 32 kişi işaretlemiştir. 28. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 33. Düşüncelerimi İfade Ederken başkalarından Çekinmem

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	28	%14,0
Nadiren	48	%24,0
Sık sık	56	%28,0
Genellikle	28	%14,0
Her Zaman	40	%20,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 29. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 28, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 56, “Genellikle” cevabını 28, “Her zaman” cevabını 40 kişi işaretlemiştir. 29. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %28’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 34. Kolay Karar Verebilirim

	Frekans	yüzde
Hiçbir zaman	72	%36,0
Nadiren	40	%20,0
Sık sık	52	%26,0
Genellikle	28	%14,0
Her Zaman	8	%4,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 30. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 72, “Nadiren” cevabını 40, “Sık Sık” cevabını 52, “Genellikle” cevabını 28, “Her zaman” cevabını 8 kişi işaretlemiştir. 30. Soruya verilen cevaplar arasında “Hiçbir zaman” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur. En az işaretlenen cevap ise %4’lük oranla “her zaman” cevabı olmuştur.

Tablo 35. Sosyal Bir İnsan Olduğuma İnanırım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir zaman	40	%20,0
Nadiren	60	%30,0
Sık sık	24	%12,0
Genellikle	48	%24,0
Her Zaman	28	%14,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 31. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 40, “Nadiren” cevabını 60, “Sık Sık” cevabını 24, “Genellikle” cevabını 48, “Her zaman” cevabını 28 kişi işaretlemiştir. 31. Soruya verilen cevaplar arasında “Nadiren” cevabı %30’luk oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 36. Kendimi Severim

	Frekans	Yüzde
Hiçbir Zaman	36	%18,0
Nadiren	48	%24,0
Sık sık	32	%16,0
Genellikle	44	%22,0
Her Zaman	40	%20,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 32. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 36, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 32, “Genellikle” cevabını 44, “Her zaman” cevabını 40 kişi işaretlemiştir. 32. Soruya verilen cevaplar arasında “Nadiren” cevabı %24’lük oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

Tablo 37. Başka İnsanların Övgülerini Hak Ettiğime İnanırım

	Frekans	Yüzde
Hiçbir Zaman	20	%10,0
Nadiren	48	%24,0
Sık sık	64	%32,0
Genellikle	24	%12,0
Her Zaman	44	%22,0
Toplam	200	%100,0

Katılımcılardan anketin 33. Sorusuna “Hiçbir zaman” cevabını 20, “Nadiren” cevabını 48, “Sık Sık” cevabını 64, “Genellikle” cevabını 24, “Her zaman” cevabını 44 kişi işaretlemiştir. 33. Soruya verilen cevaplar arasında “Sık Sık” cevabı %32’lik oranla en fazla işaretlenen şık olmuştur.

2.2.3.Cinsiyet ile Anlamlı Fark Çıkması Beklenen Soruların Karşılaştırılması

Tablo 38.Cinsiyet ile Öz-eleştiri Yaparım Sorusu Karşılaştırması

		Özeleştiri Yaparım					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet Kadın	Frekans	12	8	36	12	20	88
	% Yüzde	13,6%	9,1%	40,9%	13,6%	22,7%	100,0%
Erkek	Frekans	40	8	24	24	16	112
	% Yüzde	35,7%	7,1%	21,4%	21,4%	14,3%	100,0%
Toplam	Frekans	52	16	60	36	36	200
	% Yüzde	26,0%	8,0%	30,0%	18,0%	18,0%	100,0%

Ankette verilen “Öz-eleştiri Yapabilirim” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırmasında kadınlar %40,9’luk oranla en fazla “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekleri ise %35,7’lik oranla en fazla “hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistik verilere göre erkekler kadınlara oranla daha az öz-eleştiri yapmaktadırlar.

Tablo 39 .Cinsiyet ile Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum Sorusu

	Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum					Toplam
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet Kadın Frekans	28	12	24	16	8	88
% Yüzde	31,8%	13,6%	27,3%	18,2%	9,1%	100,0%
Erkek Frekans	4	20	40	8	40	112
% Yüzde	3,6%	17,9%	35,7%	7,1%	35,7%	100,0%
Toplam Frekans	32	32	64	24	48	200
% Yüzde	16,0%	16,0%	32,0%	12,0%	24,0%	100,0%

Ankette verilen “Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %31,8’lik oranla en fazla “hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %35,7’lik oranla “nadiren” ve “her zaman” cevaplarını işaretlemişlerdir. İstatistik verilere göre kadınlar erkeklere oranla daha az hakkını savunmaktadırlar.

Tablo 40.Cinsiyet ile Kolay Karar Verebilirim Sorusu Karşılaştırması

		Kolay Karar Verebilirim					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet	Kadın Frekans	32	24	32	0	0	88
	% Yüzde	36,4%	27,3%	36,4%	0%	0%	100,0%
	Erkek Frekans	40	24	20	28	8	112
	% Yüzde	35,7%	14,3%	17,9%	25,0%	7,1%	100,0%
Toplam	Frekans	72	40	52	28	8	200
	% Yüzde	36,0%	20,0%	26,0%	14,0%	4,0%	100,0%

Ankette verilen “Kolay karar verebilirim” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar “genellikle” ve “her zaman” cevaplarını hiç işaretlememişlerdir. %36,4’lük oranla en fazla “hiçbir zaman” ve “sık sık” cevaplarını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %35,7’lik oranla en fazla “hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilerde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 41.Cinsiyet ile Problemlerimin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım Sorusu

		Problemlerin Üstesinden Gelebilirim					Toplam
		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet	Kadın Frekans	4	16	20	20	28	88
	% Yüzde	4,5%	18,2%	22,7%	22,7%	31,8%	100,0%
	Erkek Frekans	4	28	28	36	16	112
	% Yüzde	3,6%	25,0%	25,0%	32,1%	14,3%	100,0%
Toplam	Frekans	8	44	48	56	44	200
	% Yüzde	4,0%	22,0%	24,0%	28,0%	22,0%	100,0%

Ankette verilen “Problemlerimin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %31,8’lik oranla en fazla “her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %32,1’lik oranla “genellikle” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilerde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 42.Cinsiyet ile Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm Sorusu Karşılaştırması

		Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm					Toplam
		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet Kadın	Frekans	60	28	20	32	8	88
	% Yüzde	68,0%	31,8%	22,7%	36,4%	9,1%	100,0%
Erkek	Frekans	32	12	24	24	20	112
	% Yüzde	28,6%	10,7%	21,4%	21,4%	17,9%	100,0%
Toplam	Frekans	32	40	44	56	28	200
	% Yüzde	16,0%	20,0%	22,0%	28,0%	14,0%	100,0%

Ankette verilen “Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %36,4'lük oranla en fazla “genellikle” cevabını işaretlemişlerdir. “Hiçbir zaman” cevabını ise hiç işaretlememişlerdir. Erkekler ise %28,6'lık oranla en fazla “hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre kadınlar erkeklere oranla daha aktif olduklarını düşünmektedirler.

Tablo 43.Cinsiyet ile Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim

		Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim					
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	Toplam
Cinsiyet	Kadın Frekans	4	4	32	8	40	88
	% Yüzde	4,5%	4,5%	36,4%	9,1%	45,5%	100,0%
	Erkek Frekans	36	12	12	36	12	112
	% Yüzde	32,1%	10,7%	10,7%	32,1%	10,7%	100,0%
Toplam	Frekans	40	16	44	44	52	200
	% Yüzde	20,0%	8,0%	22,0%	22,0%	26,0%	100,0%

Ankette verilen “Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %45,5’lik oranla en fazla “Her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %32,1’lik oranla en fazla “hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre kadınlar erkeklere oranla anlamadığı konularda başkalarına daha çok soru sormaktadırlar.

Tablo 44.Cinsiyet ile İstedğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim

		İstedğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet	Kadın Frekans	36	0	28	12	12	88
	% Yüzde	40,9%	,0%	31,8%	13,6%	13,6%	100,0%
	Erkek Frekans	0	20	44	24	24	112
	% Yüzde	0,0%	17,9%	39,3%	21,4%	21,4%	100,0%
Toplam	Frekans	36	20	72	36	36	200
	% Yüzde	18,0%	10,0%	36,0%	18,0%	18,0%	100,0%

Ankette verilen “İstediğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %40,9’luk oranla en fazla “Hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %39,3’lük oranla en fazla “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre erkekler istedikleri şeyleri elde etmek için kadınlara oranla daha fazla mücadele etmektedirler.

Tablo 45. Cinsiyet ile Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim Sorusu

		Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet	Kadın Frekans	0	12	20	28	28	88
	% Yüzde	0,0%	13,6%	22,7%	31,8%	31,8%	100,0%
	Erkek Frekans	40	12	20	32	8	112
	% Yüzde	35,7%	10,7%	17,9%	28,6%	7,1%	100,0%
Toplam	Frekans	40	24	40	60	36	200
	% Yüzde	20,0%	12,0%	20,0%	30,0%	18,0%	100,0%

Ankette verilen “Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %31,8’lik oranla en fazla “genellikle” ve “her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %35,7’lik oranla en fazla “Hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre kadınlar erkeklere oranla daha fazla kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmektedirler.

Tablo 46.Cinsiyet ile Düşüncelerimi İfade Ederken Başkalarından Çekinmem

	Düşüncelerimi İfade Ederken Başkalarından Çekinmem					Toplam
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Cinsiyet Kadın Frekans	24	24	28	8	4	88
% Yüzde	27,3%	27,3%	31,8%	9,1%	4,5%	100,0%
Erkek Frekans	4	24	28	20	36	112
% Yüzde	3,6%	21,4%	25,0%	17,9%	32,1%	100,0%
Toplam Frekans	28	48	56	28	40	200
% Yüzde	14,0%	24,0%	28,0%	14,0%	20,0%	100,0%

Ankette verilen “Düşüncelerimi İfade Ederken Başkalarından Çekinmem” sorusu ile cinsiyetin karşılaştırılmasında kadınlar %31,8’lik oranla en fazla “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. Erkekler ise %32,1’lik oranla en fazla “Her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre erkekler kadınlara oranla düşüncelerini daha rahat ifade etmektedirler.

2.3.4.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Anlamlı Fark Çıkması Beklenen Soruların Karşılaştırılması

Tablo 47.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Seçimlerimde Başkalarında Bağımlı Bağımlı Değildir Sorusu Karşılaştırması

		Seçimlerimde Başkalarında Bağımlı Değildir					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim	Evet Frekans	0	16	36	32	20	104
	% Yüzde	,0%	15,4%	34,6%	30,8%	19,2%	100,0%
	Hayır Frekans	12	32	40	4	8	96
	% Yüzde	12,5%	33,3%	41,7%	4,2%	8,3%	100,0%
Toplam	Frekans	12	48	76	36	28	200
	% Yüzde	6,0%	24,0%	38,0%	18,0%	14,0%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Seçimlerimde Başkalarında Bağımlı Değildir” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %34,6’lık oranla en fazla “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %41,7’lik oranla en fazla “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilerde anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Tablo 48.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Yaşamdaki Zorluklarla Baş Edebilirim Sorusu Karşılaştırması

		Yaşamdaki Zorluklarla Baş Edebilirim					Toplam	
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman		
		0	8	28	36	32		
		0,0%	7,7%	26,9%	34,6%	30,8%		
Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim	Evet	Frekans	0	8	28	36	32	104
		% Yüzde	0,0%	7,7%	26,9%	34,6%	30,8%	100,0%
	Hayır	Frekans	12	28	28	24	4	96
		% Yüzde	12,5%	29,2%	29,2%	25,0%	4,2%	100,0%
Toplam		Frekans	12	36	56	60	36	200
		% Yüzde	6,0%	18,0%	28,0%	30,0%	18,0%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Yaşamdaki Zorluklarla Baş Edebilirim” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %34,6’lık oranla en fazla “genellikle” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %29,2’lik oranla en fazla “nadiren” ve “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemi ailesi yanında geçirmeyenlere oranla yaşamlarındaki zorluklarla daha kolay baş edebildikleri görülmektedir.

Tablo 49.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Başkalarının Görüşlerine Saygı Gösteririm Sorusu Karşılaştırması

		Başkalarının Görüşlerine Saygı Gösteririm					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim	Evet Frekans	0	4	24	44	32	104
	% Yüzde	,0%	3,8%	23,1%	42,3%	30,8%	100,0%
	Hayır Frekans	40	8	4	20	24	96
	% Yüzde	41,7%	8,3%	4,2%	20,8%	25,0%	100,0%
Toplam	Frekans	40	12	28	64	56	200
	% Yüzde	20,0%	6,0%	14,0%	32,0%	28,0%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Başkalarının Görüşlerine Saygı Gösteririm” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %42,3’lük oranla en fazla “genellikle” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %4,2’lik oranla en fazla “Sık Sık” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemi ailesi yanında geçirmeyenlere oranla başkalarının görüşlerine daha fazla saygı göstermektedirler.

Tablo 50. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Problemlerin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım Sorusu Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim		Problemlerin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Evet	Frekans	0	12	20	32	40	104
	% Yüzde	,0%	11,5%	19,2%	30,8%	38,5%	100,0%
Hayır	Frekans	8	32	28	24	4	96
	% Yüzde	8,3%	33,3%	29,2%	25,0%	4,2%	100,0%
Toplam	Frekans	8	44	48	56	44	200
	% Yüzde	4,0%	22,0%	24,0%	28,0%	22,0%	100,0%

Ergenlik dönemini geçirilen yer ile ankette verilen “Problemlerin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenler %38,5’lik oranla en fazla “her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçirenler ise %33,3’lük oranla en fazla “nadiren” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyenlere oranla problemlerin üstesinden gelebileceğine inanmaktadırlar.

Tablo 51.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm Sorusu Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim		Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Evet	Frekans	0	16	20	44	36	104
	% Yüzde	0,0%	15,4%	19,2%	42,3%	23,1%	100,0%
Hayır	Frekans	32	24	24	12	4	96
	% Yüzde	33,3%	25,0%	25,0%	12,5%	4,2%	100,0%
Toplam	Frekans	32	40	44	56	28	200
	% Yüzde	16,0%	20,0%	22,0%	28,0%	14,0%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %42,3’lük oranla en fazla “genellikle” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %33,3’lük oranla en fazla “Hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemi ailesi yanında geçirmeyenlere oranla daha aktif olduklarını düşünmektedirler.

Tablo 52. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim Sorusu Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim		Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim					
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	Toplam
Evet	Frekans	4	12	16	28	44	104
	% Yüzde	3,8%	11,5%	15,4%	26,9%	42,3%	100,0%
Hayır	Frekans	36	4	28	16	8	96
	% Yüzde	37,5%	4,2%	29,2%	16,7%	8,3%	100,0%
Toplam	Frekans	40	16	44	44	52	200
	% Yüzde	37,5%				42,3%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %42,3’lük oranla en fazla “her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %37,5’lik oranla en fazla “Hiçbir zaman” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemi ailesi yanında geçirmeyenlere oranla anlamadıkları konuları başkalarına sormaktadırlar.

Tablo 53.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum Sorusu Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim		Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Evet	Frekans	4	4	32	20	44	104
	% Yüzde	3,8%	3,8%	30,8%	19,2%	42,3%	100,0%
Hayır	Frekans	28	28	32	4	4	96
	% Yüzde	29,2%	29,2%	33,3%	4,2%	4,2%	100,0%
Toplam	Frekans	32	32	64	24	48	200
	% Yüzde	16,0%	16,0%	32,0%	12,0%	24,0%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %42,3’lük oranla en fazla “her zaman” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %33,3’lük oranla en fazla “sık sık” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemi ailesi yanında geçirmeyenlere oranla daha fazla haklarını savunmaktadırlar.

Tablo 54. Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer ile Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim Sorusu Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim		Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim					Toplam
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman	
Evet	Frekans	0	16	28	40	20	104
	% Yüzde	0,0%	15,4%	26,9%	38,5%	19,2%	100,0%
Hayır	Frekans	16	56	8	12	4	96
	% Yüzde	16,7%	58,3%	8,3%	12,5%	4,2%	100,0%
Toplam	Frekans	16	72	36	52	24	200
	% Yüzde	8,0%	36,0%	18,0%	26,0%	12,0%	100,0%

Ergenlik dönemi geçirilen yer ile ankette verilen “Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim” sorusu karşılaştırılmasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler %38,5’lik oranla en fazla “genellikle” cevabını işaretlemişlerdir. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenler ise %58,3’lük oranla en fazla “Nadiren” cevabını işaretlemişlerdir. İstatistiklerden çıkan verilere göre ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenler, ergenlik dönemi ailesi yanında geçirmeyenlere oranla daha kolay bir şekilde kendilerini ifade etmektedirler.

2.3.5.Özgüven Ölçeği İle İlgili Değişkenlere Göre Yüzdelik Değerler

Tablo 55.Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirenlerin Özgüven Düzeyleri

Özgüven Düzeyi	Frekans	Yüzde
Yüksek düzeyde özgüven	56	%56,0
Orta düzeyde özgüven	44	%44,0
Düşük düzeyde özgüven	0	%0
Toplam	100	%100,0

Yapılan ankete ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren toplam 100 genç katılmıştır. Bu 100 kişi içerisinde 56 tanesinin yüksek düzeyde özgüvene, 44 tanesinin de orta düzeyde özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençler arasında düşük özgüvene sahip kimse çıkmamıştır. Ailesi yanında kalan gençlerin özgüven düzeyleri yüksektir hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 56.Ergenlik Dönemini Ailesinden Ayrı Geçirenlerin Özgüven Düzeyleri

Özgüven Düzeyi	Frekans	Yüzde
Yüksek düzeyde özgüven	12	%12,0
Orta düzeyde özgüven	28	%28,0
Düşük düzeyde özgüven	60	%60,0
Toplam	100	%100,0

Yapılan ankete ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren toplam 100 genç katılmıştır. Bu 100 kişi içerisinde 12 tanesi yüksek düzeyde özgüvene, 28 tanesi orta düzeyde özgüvene, 60 tanesi de düşük düzeyde özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyen gençlerin %60'ı düşük düzeyde özgüvene sahip çıkmıştır. Ergenlik döneminin ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin düşük olduğuna yönelik öne sürülen hipotezdoğrulanmıştır.

Tablo 57. Ankete Katılan Tüm Gençlerin Toplam Özgüven Düzeyleri

Özgüven	Frekans	Yüzde
Yüksek Düzeyde Özgüven	68	%34,0
Orta Düzeyde Özgüven	72	%36,0
Düşük Düzeyde Özgüven	60	%30,0
Toplam	200	%100,0

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırmasına yönelik yapılan araştırmada uygulanan ankete toplam 200 kişi katılmıştır. Bu 50 kişi arasında 68 tanesi yüksek düzeyde özgüvene, 72 tanesi orta düzeyde özgüvene ve 60 tanesi de düşük düzeyde özgüvene sahip çıkmıştır. Özgüven seviyeleri arasında en fazla çıkan düzey %36'lık oranla orta düzey özgüven olmuştur.

Tablo 58. Cinsiyet ile Özgüven Düzeyi Karşılaştırması

			Özgüven Düzeyi			Toplam
			Yüksek Düzeyde Özgüven	Orta Düzeyde Özgüven	Düşük Düzeyde Özgüven	
Cinsiyet	Erkek	Frekans	48	24	40	112
		% Yüzde	42,9%	21,4%	35,7%	100,0%
	Kadın	Frekans	20	48	20	88
		% Yüzde	22,7%	54,5%	22,7%	100,0%
Toplam		Frekans	68	72	60	200
		% Yüzde	34,0%	36,0%	30,0%	100,0%

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırmasına yönelik yapılan araştırmada uygulanan ankete 112 erkek, 88 kadın olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. 112 erkek içerisinde 48 erkek yüksek düzeyde özgüvene, 24 erkek orta düzeyde özgüvene, 40 erkek ise düşük düzeyde özgüvene sahip çıkmıştır. Erkekler %42,9 ile en çok yüksek düzeyde özgüvene sahip olmuşlardır. 88 kadın

içerisinden 20 kadın yüksek düzeyde özgüvene, 48 kadın orta düzeyde özgüvene, 20 kadın ise düşük düzeyde özgüvene sahip çıkmışlardır. Kadınlar %54,5 ile en çok orta düzeyde özgüvene sahip olmuşlardır. İstatistik verilere göre erkeklerin kadınlara oranla özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 59.Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirmeyenlerin Cinsiyeti ile Özgüven Düzeyleri Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Ailesinden Ayrı Geçirenlerin Cinsiyetleri		Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirmeyenlerin Özgüven Düzeyleri			Toplam
		Yüksek	Orta	Düşük	
Erkek	Frekans	12	12	40	64
	% yüzde	18,8%	18,8%	62,5%	100,0%
Kadın	Frekans	0	16	20	36
	%Yüzde	0%	44,4%	55,6%	100,0%
Toplam	Frekans	12	28	60	100
	% Yüzde	12,0%	28,0%	60,0%	100,0%

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırmasına yönelik yapılan araştırmada uygulanan ankete ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyen 64 erkek, 36 kadın katılmıştır. 64 erkek arasında 12 kişi yüksek, 12 kişi orta, 40 kişi de düşük düzeyde özgüvende çıkmışlardır. 36 kadın arasında 16 kişi orta, 20 kişi de düşük düzeyde özgüvene sahip çıkmışlardır. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren kadınlar arasında yüksek düzeyde özgüvene sahip kimse çıkmamıştır.

Tablo 60.Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirenlerin Cinsiyeti ile Özgüven Düzeyleri Karşılaştırması

Ergenlik Dönemini Yanında Ailesi Geçirenlerin Cinsiyetleri		Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçirmeyenlerin Özgüven Düzeyleri			Toplam
		Yüksek	Orta	Düşük	
Kadın	Frekans	36	12	0	48
	% yüzde	64,3%	27,3	0%	100,0%
Erkek	Frekans	20	32	0	52
	%Yüzde	35,7%	72,7%	0%	100,0%
Toplam	Frekans	56	44	0	100
	% Yüzde	48%	52%	0%	100,0%

Ergenlik dönemi ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırmasına yönelik yapılan araştırmada uygulanan ankete ergenlik dönemi ailesi yanında geçiren 48 erkek, 52 kadın katılmıştır. 48 erkek arasında 36 kişi yüksek, 12 kişi orta düzeyde özgüvende çıkmışlardır. 52 kadın arasında 20 kişi yüksek, 32 kişi de orta düzey özgüvende çıkmışlardır. Ergenlik dönemi ailesi yanında geçiren erkekler ve kadınlar arasında düşük düzeyde özgüvene sahip kimse çıkmamıştır. Bu istatistik verisi ergenlik dönemi ailesi yanında geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin yüksek olduğu yönündeki hipotezi doğrulamıştır.

Tablo 61.Ergenlik Dönemini Geçirilen Yer İle Özgüven Düzeyi Karşılaştırılması

ErgenlikDönemini Ailemin Yanında Geçirdim			Özgüven			
			Yüksek	Orta		
				Düşük	Toplam	
	Evet	Frekans	56	44	0	100
		% Yüzde	48%	52%	0%	100,0%
	Hayır	Frekans	12	28	60	100
		% Yüzde	12,0%	28,0%	60,0%	100,0%
		Toplam Frekans	68	72	60	200
		% Yüzde	34,0%	36,0%	30,0%	100,0%

Ergenlik dönemi ailesi yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırmasına yönelik yapılan araştırmada uygulanan ankete toplam 200 kişi katılmıştır. Ankete katılan kişiler arasında ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenlerin sayısı 100'dür. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenlerin sayısı da 100'dür. Ergenlik dönemi ailesi yanında geçirenlerin özgüven düzeyleri; %52 ile orta düzey özgüven, %48 ile de yüksek düzeyde özgüven çıkmıştır. Ergenlik dönemi ailesi ile geçiren kişiler arasında düşük özgüvenli kimse çıkmamıştır. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçirenlerin özgüven düzeyleri; %12 ile yüksek düzeyde özgüven, %28 ile orta düzeyde özgüven, %60 ile de düşük düzey özgüven çıkmıştır. Ergenlik dönemi ailesinden ayrı geçiren gençler arasında özgüven düzeyinde anlamlı fark oluşmuştur.

2.3.SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlik dönemini aile yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençler üzerine yapılan çalışmanın amacı ergenlik dönemini aile yanında geçirmemenin bireyin özgüven düzeyini olumsuz yönden etkilemesi açısından etkisinin olup olmadığını tespit etmektir. Çalışmamızın bu bölümünde araştırmada kullanılan veri analizi yöntemleri sonucunda elde edilen veriler ışığında bulguların sözel ifadelerle sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Gençlerin cinsiyet değişkeni göz önünde tutularak bazı anket sorularında anlamlı fark çıkması beklenmiştir. Özgüven ölçeğinde yer alan ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı fark çıkması beklenen sorular aşağıda verilmiştir;

- “Öz-eleştiri Yapabilirim” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda kadınların erkeklere oranla daha fazla öz-eleştiri yaptığı görülmüştür. Kadınların daha fazla öz-eleştiri yapma nedeninin kendilerini olduğu gibi kabul etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda erkeklerin kadınlara oranla haklarını savunmalarında daha aktif oldukları görülmüştür. Erkeklerin, haklarını savunmaları konusunda kadınlardan daha aktif olma nedeni; kendilerini kadınlara göre daha güçlü görmesi nedeninden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Kolay karar verebilirim” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ancak istatistik verilerden erkeklerin karar verme konusunda kadınlara oranla daha kolay bir tutum sergilediği bulunmuştur.
- “Problemlerimin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ancak erkeklerin problemlerin üstesinden gelebileceğine olan inançları kadınlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.
- “Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. . Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda kadınlar erkeklere oranla kendilerini daha aktif birisi olarak görmektedirler. Kadınların kendilerini daha aktif görme nedeni, girdikleri sosyal ortamlara daha kolay uyum sağlamaları ve sosyal ortamlarda daha çabuk kabul görülmeleri olduğu düşünülmektedir.
- “Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. . Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda kadınlar anlamadıkları konularda soru sorma konusunda erkeklere oranla daha az çekingenlik göstermektedirler. Erkeklerin anlamadığı konularda başkalarına soru sorma konusunda çekingen davranışları problemlerini kendileri çözmeye istediğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “İstedğim Şeyleri Elde Etmek İçin Mücadele Edebilirim” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. . Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda erkeklerin kadınlara oranla daha fazla mücadeleci olduğu görülmüştür.

Erkeklerin daha mücadeleci olma nedeninin kadınlara oranla kendilerini daha güçlü hissetmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

- “Kendimi ve Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ederim” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda kadınlar erkeklere oranla kendilerini ve başkalarını daha kolay bir şekilde olduğu gibi kabul etmektedirler. Kadınların kendilerini ve başkalarını daha kolay kabul görebilmesinin nedeni diğer insanlarla daha kolay iletişime geçebilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Düşüncelerimi İfade Ederken Başkalarından Çekinmem” sorusunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda erkekler kadınlara oranla düşüncelerini daha rahat ifade etmektedirler.

Ankette yer alan diğer sorularda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Gençlerin ergenlik dönemini geçirdikleri yer değişkeni göz önünde tutularak bazı anket sorularında anlamlı fark çıkması beklenmiştir. Öz güven ölçeğinde yer alan ve ergenlik dönemini geçirdikleri yer değişkenine bağlı olarak anlamlı fark çıkması beklenen sorular aşağıda verilmiştir;

- “Seçimlerimde Başkalarında Bağımlı Değilimdir” sorusunda ergenlik dönemini geçirilen yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Ancak ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlerin seçimlerinde başkalarına daha fazla bağımlı olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçirenlerin seçimlerinde başkalarına bağımlı olmasının nedeni sosyal destek görmemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Yaşamdaki Zorluklarla Baş Edebilirim” sorusunda ergenlik dönemini geçirilen yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin yaşamda karşılaşmış oldukları zorluklarla daha kolay bir şekilde baş edebildikleri görülmüştür. Ergenlik dönemini ailesinin yanında geçirenlerin daha kolay bir şekilde zorluklarla baş edebilmesinin nedeni kişinin ergenlik döneminde ailesinden aldığı destekle baş etme mekanizmasını güçlendirmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Bашkalarının Görüşlerine Saygı Gösteririm” sorusunda ergenlik dönemini geçirilen yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin, ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyenlere oranla başkalarının görüşlerine daha fazla saygı gösterdikleri görülmüştür. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin başkalarının görüşlerine daha fazla saygı göstermeleri nedeninin kendilerini olduğu gibi kabul etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Problemlerin Üstesinden Gelebileceğime İnanırım” sorusunda ergenlik dönemini geçirilen yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyenlere oranla daha kolay bir şekilde problemlerin üstesinden gelebileceğine inanmaktadırlar. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin problemlerinin üstesinden daha kolay bir şekilde gelebileceklerine inanmalarının sebebinin ailelerinden almış oldukları destekten kaynaklanmış olduğu düşünülmektedir.

- “Aktif Birisi Olduğumu Düşünürüm” sorusunda ergenlik dönemini geçiren yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyenlere oranla daha aktif birisi oldukları görülmektedir. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin daha aktif birisi olmaları sebebinin aileden gelen destek mekanizmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.
- “Anlamadığım Konularda Başkalarına Soru Sorabilirim” sorusunda ergenlik dönemini geçiren yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin anlamadıkları konularda başkalarına daha rahat bir şekilde soru sorabildikleri görülmüştür. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençlerin anlamadıkları konularda daha rahat bir şekilde başkalarına sormaları ailesinden aldıkları destek ve güven sistemi ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.
- “Gerektiğinde Sonuna Kadar Hakkımı Savunurum” sorusunda ergenlik dönemini geçiren yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyenlere oranla haklarını daha fazla aradıkları ve gerektiğinde haklarını savundukları görülmektedir. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçirenlerin haklarını savunamamalarının nedeninin gençlerin aile destek mekanizmasından uzak kalmaları ve pasif olmaları ile ilgili olduğu düşünülmektedir.
- “Kendimi Rahat Bir Şekilde İfade Edebilirim” ” sorusunda ergenlik dönemini geçiren yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçirenlerin ergenlik dönemini ailesi yanında geçirmeyenlere oranla kendilerini daha rahat bir şekilde ifade ettikleri görülmektedir. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçirenlerin kendilerini rahat ifade edememelerin sebebinin aile ilişkilerinin zayıf olması ve diğer insanlara karşı çekingen olunması ile ilgisinin olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın örneklem grubuna dâhil edilen gençlerin, Akın (2007) tarafından psikometrik ölçümleri yapılan özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar sonucunda ergenlik dönemini geçiren yer değişkenine bağlı olarak özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yani ergenlik dönemini geçiren yer değişkenine bağlı olarak ergenlik dönemini aile yanında geçiren ve ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençler, ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlere oranla özgüven düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bu da göstermektedir ki ergenlik döneminin aile yanında geçirilmesi özgüveni artıran bir unsurdur.

Araştırmamızda ulaşmak istediğimiz amaçlarımızdan biri de cinsiyete göre özgüven düzeyinin değişip değişmediğini tespit etmektir. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda araştırmamızın kapsamına alınan gençlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar sonucunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Erkeklerin özgüven düzeyleri kızların özgüven düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Ergenlik dönemini geçiren yer ile cinsiyet arasında özgüven düzeylerinde de anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Yani ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren erkekler, ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren erkeklere oranla özgüven düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren kızlara ile ergenlik dönemini ailesinden

ayrı geçiren kızlar arasında da özgüven düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmuştur. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren kızlar ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren kızlara oranla özgüven düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren gençlerin özgüven düzeylerine bakıldığında erkeklerde ve kızlara düşük düzeyde özgüvene sahip birey çıkmamıştır. Ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren erkekler kızlara göre daha fazla oranda yüksek düzeyde özgüvene sahip çıkmışlardır. Ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren erkek ve kızlara bakıldığında, erkeklerde yüksek düzeyde özgüvene sahip birey çıkarken kızlarda yüksek düzeyde özgüvene sahip kimse çıkmamıştır.

Sosyal hizmet mesleği insanların daha kaliteli bir yaşam standartlarında hayatlarına devam edebilmesi için çalışmaktadır. Sosyal hizmet, insanlara sahip oldukları güçlerin farkına varabilmeyi, bu farkındalıkla yaşamlarını başkalarına bağlı olmadan sürdürebilmeyi ve insanların sosyal iyilik halini devam ettirebilmesini amaçlar. Özgüven insanın yaşamını sürdürebilmesi, mesleki, sosyal ve eğitsel işlevlerini en iyi şekilde kullanabilmesi için gerekli olan bir unsurdur. Yapılan istatistiksel ölçümler sonucunda ergenlik dönemini ailesi yanında geçiren kişilerin özgüven düzeyleri ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemi, çocukluk dönemi gibi ailenin yanında geçirmesi gereken bir dönemdir. Ergenlik döneminde aileden gelen destek ve yardım bireye güç katmaktadır. Birey ergenlik döneminde ailesinden ayrı kaldığı zaman bu destek mekanizmasından yararlanamamaktadır. Bu da ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Bu sorunlardan biriside özgüven eksikliği olmaktadır. Özgüven eksikliği yukarıda bahsedildiği gibi kişinin hayatını olumsuz etkilemekte, kişinin daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmesini ve sosyal işlevlerini kullanmasını engellemektedir. Ergenlik döneminin aile yanında geçirilmesi, kişinin yetişkinlik döneminde daha kaliteli yaşam ve mutlu bir hayat sürdümesini etkileyecek önemli faktörlerdendir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçları göstermiştir ki ergenlik döneminin aileden ayrı geçirilmesi kişinin özgüven düzeyini ve iletişim becerilerini olumsuz olarak etkilemektedir. Özgüveni eksik olan bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olması olağan bir durumdur. Bu durumun giderilmesi için elde edilen bulgular ışığında konu ile ilgili öneriler aşağıda verilmiştir.

- Özellikle özgüven düzeyi düşük gençlere yönelik olarak okullarda özgüven geliştirme, yaşam amaçları ve anlamı, insan ilişkileri ve iletişim gibi dersler konulabilir. Böylece bu öğrencilerin hem duygusal, hem psikolojik hem de sosyal gelişimlerine katkı sağlanacaktır. Bu ders veya müfredat yenilemesi yapılırken mutlaka gelişim psikolojisi verilerinden yararlanılmalıdır.
- Benlik saygısı ile yapılan birçok deneysel araştırma olmasına rağmen özgüven ile ilgili olarak yapılan tez çalışmalarında deneysel çalışmalara rastlamak fazla mümkün değildir. Alan yazında bunun eksikliği bilimsel çalışma temelinde oldukça azdır. Bundan sonra yapılan lisansüstü tez çalışmalarında özgüven geliştirmeye, benlik saygısı geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalara yer verilmelidir.
- Özgüven konusunda diğer önemli görev ise yerel yönetimlere düşmektedir. Yerel yönetimler bünyesinde oluşturulacak olan toplumsal ruh sağlığı merkezleri veya

sosyal gelişim merkezleri vasıtasıyla özgüvenin önemi konusunda etkinlikler yapılmalı ve bu durum ebeveynlere anlatılmalıdır.

- İlköğretim, orta öğretim, lise düzeyinde okullarda görev yapan rehber öğretmenler özgüven arttırmaya ve geliştirmeye yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları yapılandırmalı ve uygulamalıdır.

Yapılandırılan bu oturumlarda eklektik bakış açısıyla hareket edilmeli birden çok kuramsal bakış açısının sentezi yapılmalıdır.

- Okul sosyal hizmeti altında öğrencilerle birebir görüşmeler yapılmalı, özgüven düzeyleri düşük olan öğrenciler belirlenip özgüveni geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Özgüven probleminin temelinde yatan aile, okul, akraba vs. sosyal çevrede işin içerisine katılarak etkin ve verimli uygulamalar hayata geçirilmelidir.
- Özgüvenin düşük ve yüksek düzeyde olmasını etkileyen birçok faktör vardır. Bu açıdan bakıldığında bu faktörlerin hepsinin bir çalışmada sunulması olanaksızdır. Bundan dolayı ilerde yapılacak çalışmalar birden çok değişkeni kapsayacak biçimde yapılmalıdır.
- Araştırmanın kapsamına giren örneklem grubundan elde edilen ölçümler sonucunda özgüven ölçeği ile ergenlik dönemini geçirilen yer arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu açıdan bakıldığında ergenlik dönemini aile yanında geçirmenin kişinin özgüveni artırdığı tespit edilmiştir. Bu konuda ailelere bilgiler verilerek ergenlik döneminde çocuklarının yanlarında olmaları gerektiği anlatılmalıdır.

KAYNAKÇA

- ADAMS, J. (1995).Ergenliği Anlamak, Çev., Ali Dönmez, İmge Kitabevi Yayınları, İstanbul
- AKIN, A. (2007). “Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri”, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 2, Aralık.
- Ana Bilim Eğitim Kurumları , <http://www.anabilim.k12.tr/03.04.2017>
- AŞIK, E.(2006). Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Ergenlik Sorunları Ve Baş etmeleri, Yüksek Lisans Tezi , Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- AVCI, M. (2006). “Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları” ,Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s.39-64.
- AYDIN, B. (2005).Çocuk ve Ergen Psikolojisi, 2.Baskı, Atlas Yayın Dağıtım, İstanbul.
- BACANLI, H. (1999). Eğitim Psikolojisi, Alkım Yayınları, Ankara.
- BAŞOĞLU, S. (2007). Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BİLGİN, O. (2011). Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- CLOUTIER, R. (1994). “Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar”, Çev., Bekir Onur, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, c. 27, Sayı: 2
- CÜLELOĞLU, D. (1992). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- ÇELİK, G. (2007). (Françoise Dolto’dan aktaran), Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi , Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- ÇİĞDEMOĞLU, S. (2006). Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- EICHORN, D. H. (1995). Biyolojik Gelişim, Editör: ONUR Bekir, Ergenliği Anlamak, İmge Kitabevi, Ankara.
- EKŞİ, A. (1990). Çocuk, Genç, Ana ve Babalar, 1. Baskı, Bilgi Yayınevi, Ankara.
- GANDER, M.J. ve H.W. GARDINER. (1995). Çocuk ve Ergen Gelişimi, Editör: ONUR Bekir, İmge Kitabevi, Ankara.
- GÖKÇE, B. (1984). Ortaöğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- GÖKNAR, Ö. (2010). Özgüven Kazanmak, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

- GÜL, S. , K.ve İsmail G.(2009). “Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet”, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,c.11,Sayı:1
<http://yayinlar.gsb.gov.tr/> . 26.05.2017
<https://www.unicef.org/>. 04.04.2017
- KARASAR, N. (1994).Bilimsel Araştırma Yöntemi,5.Baskı,3A Eğitim Danışmanlık Ltd, Ankara
- Kasatura, İ.(1998).Kişilik ve Özguven, Evrim Yayınevi, İstanbul.
- KAYA, A. ve M. Saçkes . (2005). “Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”, Editörler: ERKAN, S. ve A. Kaya, Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları, Pegema Yayıncılık, s.1-41.
- KOCAARSLAN, B. (2009). Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin
- KOÇ, M. (2003). “Gelişim ve Psikolojik Açısından Ergenlik Dönemi”, *Ekev Akademi Dergisi*, ss. 7-15
- KOÇ, M. (2004).“Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri”, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,s.231-256.
- KÖKNEL, Özcan; (1984), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 5. Baskı, Altın Kitaplar,İstanbul.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi, 6. Baskı, Remzi Kitabevi,İstanbul.
- MUTLUER, S.(2006). Özguven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özguven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ONUR, B.(1987).Ergenlik Psikolojisi, 2. Baskı, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara.
- ONUR, B.(1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.
- ÖNALAN, F.(1995). “Özel Dosya: Eğitimde Dayak”, Öğretmen Dünyası, Gri Yayıncılık, Ankara.
- SENEMOĞLU, N.(1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya, Spot Matbaacılık, Ankara
- TEMEL, F. ve Ayşe A. (2001).Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım 1. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara.
- ULUĞTEKİN, S.(1986). “Devletimizin Gençlere Bakış Açısı” Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi, sayı: IV, s.1.
- VARIŞ, F. (1963). Ergenin Gelişimi, Özgü Yayınevi, İstanbul.

YAKINLAR, İ. C.(2006). Askeri Lise Gençlerinin ve Yatılı Okuyan Erkek Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimler Enstitüsü Güvenlik Bilimler Ana Bilim Dalı.

YAVUZ, H. (1986). Ergenlik Çağında Gelişmeyi Etkileyen Güçler, 2.Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

YAVUZER, H. (2012).Çocuk Psikolojisi,35. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

YAVUZER, Haluk; (1987), Çocuk Psikolojisi, 3. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

YAVUZER, H. (1988). Anne-Baba ve Çocuk, 2. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

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

YÖRÜKOĞLU, A. (1988). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, 5.Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.

EKLER

EK 1 : ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç bir zaman** **(2) Nadiren** **(3) Sık sık** **(4) Genellikle** ve **(5) Her zaman** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz : Kadın Erkek
Yaşınız :
Ergenlik Dönemini Ailemin Yanında Geçirdim : Evet Hayır

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5

16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

EK 2 : ARASTIRMA İZNİ



T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 33062/174-593.01-41-4334096
Konu : Araştırma izni

31.03.2017

Sayın Üst Kurum: USLU,
Kartal Mahallesi İlköğretim Caddesi
No: 19/2 Alanya/ANTALYA
05384504417

İlg: 23/03/2017 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçenizde belirtilen "Ergeçlik Dönemini Alfa Yanında Geçiren ve Akademiye Ayır Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması" isimli araştırmanız, İlçemiz Abdurrahman Alaattinoglu Anadolu Lisesinde uygulama sürecine İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonu tarafından, 23/03/2017 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarında Yapılacak Araştırmalar, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İznilerine Yönelik İzni ve Uygulama Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğünden 24/03/2017 tarihli ve 3962335 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

Araştırmamızın bitiminde, sonuç raporunun iki nüshasını GD ortamında (tekli nüsha) bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Statüsü Çeşitli Kurumlar Dairesine gönderilmesini hususunda, Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

EKLER:

- 1-Resmî Yazı Onayı (2 Sayfa)
- 2-Dilekçe Çizelgesi (1 Sayfa)
- 3-Özgüven Ölçeği (2 Sayfa)

ÖZGEÇMİŞ

26.09.1992 tarihinde Alanya'da doğdu. İlköğrenimini Kestel İ.Ö.O ve orta öğrenimini Bilge Bulut İ.Ö.O 'da tamamladı. Lise eğitimi Gazipaşa Anadolu Lisesinde tamamladı. 2011 yılında Yalova Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünü kazandı.2015 yılında mezun olduktan sonra yine aynı üniversitede yüksek lisansa başladı.Halen yüksek lisans eğitimine devam etmekte ve Alanya Huzurevinde çalışmaktadır.

