



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK TEZLİ YÜKSEKLİSANS
PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ VE
SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ

Erdem ÖZDEMİR

DANIŞMAN
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Zeki ILGAR

Kasım, 2021

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEKLİSANS TEZ ONAY SAYFASI

Tarih:/...../.....

Anabilim Dalı : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Program : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı
Öğrencinin;
Adı ve Soyadı : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Öğrenci No : 190901002
Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Zeki ILGAR

Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında Erdem ÖZDEMİR tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeyleri ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi” adlı tez çalışması jüri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 18 / 11 / 2021

Jüri Üyesinin Unvanı, Adı, Soyadı

Çalıştığı Kurum

İmza

.....		
.....		
.....		

Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca bu tez jüri tarafından onaylanmış ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Leman ŞENTURAN
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Erdem ÖZDEMİR
İmza



İçindekiler	Sayfa No
İç Kapak.....	-
Onay sayfası	-
Beyan	iii
Teşekkür	iv
İçindekiler	v
Simge/sembol ve Kısaltmalar Listesi	vi
Tablo listesi	vii
Türkçe Özet ve anahtar kelimeler	viii
İngilizce Özet ve anahtar kelimeler	ix
1.Giriş ve Amaç	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Tanımlar.....	3
2.Genel Bilgiler	4
2.1. Özgüven.....	4
2.1.1. Özgüven Kavramı.....	4
2.1.2. Özgüven ile İlgili Kavramlar.....	6
2.1.2.1. Benlik (Öz).....	6
2.1.2.1.A. William James'in benlik kavramı.....	7
2.1.2.1.B. Roger'in benlik kavramı.....	8
2.1.2.1.C. Maslow'un benlik kavramı.....	8
2.1.2.2. Öz saygı (benlik saygısı).....	8
2.1.2.3. Öz yeterlilik.....	9
2.1.3. Özgüven Oluşumunu Etkileyen Faktörler.....	10
2.1.3.1. Anne baba tutumları.....	11
2.1.3.2. Akademik başarı.....	12
2.1.3.3. Fiziksel görünüm.....	13
2.1.3.4. Kendini değerlendirme ve toplumun etkisi.....	13
2.1.3.5. Sorumluluk.....	15
2.1.4. Özgüvenin Faydaları.....	15
2.1.5. Öz güvenin türleri.....	15
2.1.5.1. İç özgüven.....	15
2.1.5.2. Dış özgüven.....	16
2.1.6. Öz Güveni Düşük Kişilik Özellikleri.....	16
2.1.7. Öz Güveni Yüksek Kişilik Özellikleri.....	17
2.1.8. Dunning-KrugerSendromu.....	17
2.1.9. Özgüven ile ilgili Yapılan Araştırmalar.....	20
2.2. Sosyal Destek Algısı	23
2.2.1. Sosyal Destek.....	23
2.2.2. Sosyal Destek Modelleri.....	25
2.2.2.1. Temel Etki Modeli.....	25
2.2.2.2. Tampon Modeli.....	25
2.2.3. Sosyal Desteğin Etkileri.....	25
2.2.4. Sosyal Destek Çeşitleri.....	26
2.2.5. Sosyal Destek Kaynakları.....	27
2.2.5.1. Aile Desteği.....	27
2.2.5.2. Akran ve Arkadaş Desteği.....	27
2.2.5.3. Öğretmen Desteği.....	29
2.2.6. Sosyal Destek Algısı ile ilgili Yapılan Çalışmalar.....	30
3.Metaryal ve Yöntem	32

3.1.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
3.2. Veri Toplama Araçları.....	32
3.2.1. Demografik Bilgi Anketi.....	32
3.2.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	33
3.2.3. Özgüven Ölçeği.....	33
3.3. Verilerin Analizi.....	34
4. Bulgular	35
4.1. Tanımlayıcı İstatistik Verilerine İlişkin Bulgular.....	35
4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	36
5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	49
5.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	49
5.2. Alttan Ders Alma, Burs Alma ve Akademik Başarı Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma	49
5.3. Ebeveyn Eğitim Durumu ve Akraba ile İletişim Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	50
5.4. Destek Durumlarına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	51
5.5. Sosyal Destek ve Özgüven Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar ve Tartışma.....	52
5.6. Öneriler.....	53
7. Kaynakça	54
8. Ekler	62
Ek 1: Etik Kurul Onayı.....	62
Ek 2: Veri Toplama Aracı.....	64
9. Özgeçmiş	65
10. İntihal Raporu	68

Simge/sembol ve Kısaltmalar Listesi

N	Kişi Sayısı
p	Anlamlılık düzeyi



Tablo Listesi

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 3.1.	Normallik Analizi Bulguları	34
Tablo 4.1	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	35
Tablo 4.2	Cinsiyete göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi	36
Tablo 4.3	Alttan Ders Alma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi	37
Tablo 4.4	Genel Not Ortalamasına göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	38
Tablo 4.5	Burs Alma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi	39
Tablo 4.6	İşte çalışma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi	40
Tablo 4.7	Kulübe Üye Olma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi	41
Tablo 4.8	Anne Eğitim Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	42
Tablo 4.9	Baba Eğitim Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	43
Tablo 4.10	Akraba ile İletişim Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	44
Tablo 4.11	Ailenin Destek Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	45
Tablo 4.12	Arkadaşın Destek Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	46
Tablo 4.13	Öğretmenin Destek Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi	47
Tablo 4.14	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Arasındaki İlişki	48

Türkçe Özet

Özdemir, E, (2021). Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeyleri ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yapılan araştırmada 2020-2021 eğitim öğretim yılında Biruni Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeyleri ve sosyal destek algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca özgüven düzeyi ile sosyal destek algısı arasında ilişki olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Biruni Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 191 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş ortalaması $22,01 \pm 2,08$ 'dir. Öğrencilerin %53,9'u kadın, %46,1'i erkektir. Medeni durumları ise %95,3'ü bekar, %4,7'si evlidir. Katılımcıların gelir ortalamaları $2015,45 \pm 1309,91$ TL'dir. Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi anketi, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 25,0 programı ile analiz edilmiştir. Algılanan sosyal destek ve özgüven ölçekleri ile öğrencilerin demografik değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ikili gruplar arasında Mann-Whitney U testi, ikiden daha fazla grup arasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Öğrencilerin sosyal destek algıları ve özgüven düzeyleri ilişkiyi belirleyebilmek için ise Spearman's rho kolerasyonu testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda genel olarak öğrencilerin yüksek düzeyde sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları görülmüştür. Bunun yanı sıra sosyal destek algısı ve özgüven arasında orta derecede pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler Sosyal Destek Algısı, Özgüven, Üniversite Öğrencileri

İngilizce Özet

Özdemir, E, (2021). Examining the Social Support Perceptions and Self-Confidence Levels of University Students. Master Thesis, Biruni University Post Graduate Institute of Educational Sciences, İstanbul.

The aim of the study was to examine the self-confidence levels and social support perceptions of the students studying at Biruni University in the 2020-2021 academic year. It was also examined whether there is a relationship between the level of self-confidence and the perception of social support. The universe of the research consists of the students of Biruni University. The sample of the study consists of 191 students determined by simple random sampling method. The mean age of the students in the study was 22.01 ± 2.08 . 23.9% of the students are female and 46.1% are male. Their marital status is 95.3% single and 4.7% married. The average income of the participants was 2015.45 ± 1309.91 TL. Within the scope of the research, demographic information questionnaire, Multidimensional Perceived Social Support Scale and Self-Confidence Scale prepared by the researcher were used as data collection tools. The data obtained within the scope of the research were analyzed with the SPSS 25.0 program. In order to determine the relationship between perceived social support and self-confidence scales and demographic variables of students, Mann-Whitney U test was applied between paired groups and Kruskal Wallis test was applied between more than two groups. Spearman's rho correlation test was applied to determine the relationship between students' perceptions of social support and self-confidence levels. The significance level was determined as $p < 0.05$. As a result of the research, it was observed that the students generally had a high level of social support perception and self-confidence. In addition, it has been determined that there is a moderate positive correlation between the perception of social support and self-confidence.

Key Words Perception of Social Support, Self-Confidence, University Students

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Birçok üniversite öğrencisi ailelerinden ayrı şehirlerde yaşamak zorunda kalmaktadır. Gülerman (1989), üniversiteye başlayan gençlerin çoğunun ailelerinden ve akrabalarından uzak yerlerde öğrenci olduğunu ve bunun da aile desteğini büyük ölçüde kaybetmelerine neden olduğunu belirtmektedir.

Genç yetişkinliğin başlangıcındaki üniversite öğrencileri farklı sosyo-kültürel geçmişlerden gelmektedir. Bu dönem gençlerin kişilerarası ilişkileri ruhsal gelişimlerini de etkileyebilmektedir. Hem aile desteğinde yaşanan azalma hem de farklı niteliklere sahip bireylerin bir araya gelmesi ile arkadaş desteğinin yüksek düzeyde olamaması bir sorun teşkil edebilmekte ve bunun beraberinde sosyal destek ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Buna karşın kişinin sosyal destek algısı yüksek ise kişinin sosyal olarak kabul gördüğünü düşünerek özgüveni artmakta ve sosyal ilişkilerinden doyum alabileceği için yalnızlık duygusundan uzaklaşmaktadır (Krespi, 1993).

Kişi çevresindeki sosyal desteği yetersiz gördüğünde bazı problemler yaşayabilmektedir. Sosyal destek sistemlerini bilmek ve kullanmak kişiyi zor durumlarla baş etmede güçlü kılarken, yetersiz algı farklı ve çoğu zaman zararlı arayışlara yol açabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve özellikle üniversite ortamındaki arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek, karşılaşılabilecekleri sorunların çözümünde önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencileri için bir diğer önemli kavram ise özgüvendir. Özgüven; kendine güven duygusu olarak tanımlanmaktadır. Kişinin olumlu bir yaşam sürmesi, yetenekleriyle beslenmesi ve güçlü yanlarını kullanarak başarılı bir birey olabilmesi için özgüven duygusunun önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Ekinci, 2013). Maslow'a göre; kendine güven, kendini zihinsel olarak sağlıklı hisseden ve bireyin kendini gerçekleştirmesinde önemli bir yere sahip olan bireylerin bir özelliğidir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı bir ihtiyaçlar hiyerarşisi yaratmıştır. Bireyin ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi, özgüven ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları olarak aşağıdan yukarıya doğru sıralanmıştır. Alt seviyedeki ihtiyaç karşılanmadan bir üst seviyeye ulaşılamamaktadır. Buna göre; bireyin kendini gerçekleştirmesinin temel koşulu kendine güven duymasıdır (Bilgin, 2011).

Üniversite dönemi, gençlerin iş hayatına hazırlandığı ve yetişkin rolleri kazandığı bir dönemdir. Gençlerin değerlerini idealize ettiği bir süreçtir (Çivitçi,

2012). Aynı zamanda üniversite yılları gençlerin hayatında yeni bir başlangıç ve yeni bir sosyal çevreye geçiş dönemidir (Herken ve ark., 2000). Gençlerin, hedeflerine ulaşma ve çevrenin beklentilerini karşılama konusunda endişe duydukları ve özgüvenlerini önemli ölçüde etkileyen bir süreçtir (Alleyne ve ark., 2010).

Yapılan açıklamalar doğrultusunda üniversite döneminde öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin ve özgüven düzeylerinin hem üniversite eğitimi süresince hem üniversite sonrasındaki yaşamlarını şekillendirme noktasında oldukça önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra algılanan sosyal destek ve özgüven düzeyinin bir arada değerlendirilip, ele alındığı çalışmaların az olması literatüre katkı sağlaması açısından da araştırmayı önemli kılmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada 2020-2021 eğitim öğretim yılında Biruni Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeyleri ve sosyal destek algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca özgüven düzeyi ile sosyal destek algısı arasında ilişki olup olmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın hipotezleri ise şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin alttan ders alma durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamasına göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin burs alma durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
5. Üniversite öğrencilerinin bir işte çalışma durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
6. Üniversite öğrencilerinin bir kulübe üye olma durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
7. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
8. Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
9. Üniversite öğrencilerinin akraba ile iletişim durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında fark vardır.

10. Üniversite öğrencilerinin aile destek durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
11. Üniversite öğrencilerinin arkadaş destek durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
12. Üniversite öğrencilerinin öğretmen/hoca destek durumuna göre özgüven düzeyleri ve sosyal destek algıları arasında istatistiksel olarak fark vardır.
13. Üniversite öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile sosyal destek algıları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

1.2.Tanımlar

Sosyal Destek: Kişinin travmatik deneyimiyle ilgili olarak kendini ifade edebilmesini, travmatik deneyimini paylaşabilmesini sağlamaktadır. Bireyin içinde bulunduğu stresli durumu, strese yüklediği anlamı ve duygusal tepkisini yönlendirebilmesini sağlayarak bireyi zorlayıcı olayların olumsuz etkilerinden koruyan destek sistemi sosyal destektir.

Özgüven: Tutum ve davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olup, kendini sevme, yeterli olduğunu düşünme, kendine karşı olumlu davranışlar sergileme, kendini ve olayları kontrol edebileceğine inanma, kendini kabul etmedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Özgüven

2.1.1. Özgüven kavramı

Özgüven; cesaretle ve korkmadan karar verebilme ve harekete geçebilme duygu ve inancına sahip olmak, kendini ve sınırlarını bilmektir. Kendine güven, bize hayatta karşılaştığımız sorunlarla mücadele etme gücü ve zorluklar karşısında dayanma gücü veren çok önemli bir kişilik özelliğidir (Özçağlayan, 2012).

Akagündüz'e (2006) göre ise, "bireyin kendine karşı olumlu duygular geliştirmesi sonucunda kendisiyle ve çevresindekilerle barışık olması" olarak tanımlanmaktadır.

Eldeleklioğlu'na (2004) göre "ölgüven, tutumların en önemli belirleyicilerinden biri olup, kendini sevmeye, yeterli olduğunu düşünme, kendine karşı olumlu davranışlar sergileme, kendini ve olayları kontrol edebileceğine inanma, kendini kabul etme" gibi durumlarla ilgili bir kavramdır. Gökner (2010) ise özgüveni "bireyin kendi dünyası ve bedeni ve tutumuyla kendi dünyasında kontrol ve hakimiyet sahibi olduğu inancı" olarak tanımlamıştır.

Kendine güvenen kişinin çabaları sonucunda daha çabuk ulaşabileceği düşüncesi vardır. Kendine güven, performansı engelleyen blokların (kendine yönelik olumsuz inançlar ve performans kaygıları) karşıtı olarak da düşünülebilir (Kaya, 2010).

Türk Dil Kurumunda özgüven, kişinin kendine güvenme duygusu olarak ifade edilmektedir (TDK, 2018). İkinci'ye (2013) göre özgüven duygusu, bireyin olumlu deneyimler yaşaması, yetenekleri doğrultusunda kendini beslemesi ve başarılı bir insan olma yolunda güçlü yanlarını desteklemesi için çok önemli bir faktördür. Kendine güven her insanda aynı düzeyde olmasa da düşük veya yüksek özgüven kişinin hayatını istediği gibi yönlendirmede başarılı veya başarısız olmasını sağlayacaktır. Her şeyden önce özgüven, kişiye harekete geçme yeteneği verirken diğer yandan hareket etmeme yeteneği verir. Özgüven bazen konuşabilmeyi bazen de sessizliğin ne zaman daha iyi bir seçim olacağını bilmeyi gerektirir (Kelsey, 2014).

Kendine güven ve kendine değer verme ve başkaları tarafından takdir edilme ihtiyacı birbiriyle bağlantılı iki alt gruba ayrılır. Birincisi, güç, başarı ve beceri sahibi olarak bireylerin güvendiği bir birey olmak; İkincisi, önemli olma, takdir edilme, saygı görme ihtiyacıdır. Öz değerlendirme ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, kişinin kendine güven duymasını, kendini değerli ve faydalı bir insan olarak görmesini sağlar.

Psikolojik sorunları olan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, özgüven eksikliğinin bireyleri bir yetersizlik duygusuna ve köklü bir caydırıcılığa ittiğini göstermektedir (Kasatura, 1998).

Coopersmith'e (1967) göre özgüven, kendini tanıma, dış dünyaya karşı kendini savunma sistemi ve bu durumların farklı yönlerini içeren karmaşık bir kavramdır. Coopersmith bu çalışmaları iki grupta toplamıştır:

- Bireyin kendi kimliğini tanıması olan öznel tutum
- Bireyin özgüvenini yansıtan davranışsal tutum

Başarılı bir kimliğe sahip olmamak, bir kişinin asla bir kimliği olmayacağı anlamına gelmez. Çok az insan kim olduğunu bilerek yaşar. Evde başarısız olan, sevilmediğini, istenmediğini, özsaygısı düşük olan, umutsuz bir durumda olan insandır. Başarısızlığa ve özgüven eksikliğine yol ačan sevilmeyen yolları seçerlerse hatalara, aksiliklere ve acılara tepki vermeye devam edeceklerdir (Kaya, 2015).

Kendine güveni yüksek olan bireyler, olmayanlardan farklı düşünür ve davranırlar. Araştırmalar ayrıca özgüveni düşük bireylerin daha az etkili sosyal becerilere sahip olduklarını, kaygı ve depresyona daha yatkın olduklarını, ikna edilmelerinin daha zor olduğunu ve yerleşik kuralları daha kolay uyguladıklarını göstermektedir (Durmaz ve Ören, 2017). Kendine daha fazla güvenmenin bir anahtarı, kendi kendini yönetmektir. İnsanları diğer insanlardan beklentilerinden ve bu bireyleri gözlemlemekten caydırmak, onları kendi içlerinde yönlendirmek ve cesaretlendirmek, hayatı başkalarının görüşleri tarafından kontrol edilmeyen, kendi kendini yöneten bir insan haline gelmek önemlidir” (Verry, 2015). Düşük benlik saygısı olan çocuklarla karşılaştırıldığında, benlik saygısı yüksek olan çocukların çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı oldukları bulunmuştur. Özgüveni yüksek kişiler, gerçeğin toplumsal tanımlarını daha az kabul etme eğilimindedir (Ezmeci ve Dilekmen, 2016).

Fromm'a (1997) göre her şeyi sevmenin ön koşulu kendini sevmektir. Kendini sevme ve kendine güven kavramları eř anlamlıdır ve sevme, güvenme, yaratıcılık ve kendini ifade etme yeteneği özgüvenin yansımalarıdır. Bu özellikler, kabul, ilgi, ifade özgürlüğü gibi toplumsal olguların ürünü olup, ilk oluşumları aile ilişkilerinden kaynaklanmaktadır.

2.1.2. Özgüven ile ilgili kavramlar

2.1.2.1. Benlik (öz)

Şimdiye kadar birçok benlik tanımı yapılmıştır. Benlik; bireyin diğer bireylerden ve her şeyden ayrı, eşsiz bir birlik olma duygusu ve bunun farkında olmasıdır (Budak, 2009).

Benlik, bireyin özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına, beklentilerine ve ideallerine ilişkin dinamik bir algı modelidir.

Suveren ise; kendini geliştirmeyi sosyolojik bir yaklaşımla ele almış ve benliğin gelişimi ile ilgili olarak “yalnızlık”, “dışlanma”, “aidiyet” ve “hayatın anlamı” gibi varoluşsal terimler üzerinde durmuştur (Suveren, 1995).

Bireyin kendini görme ve algılama biçimi olan benlik, kişiliğin gelişmesinden sonra ortaya çıkan bir kişilik boyutudur. Benlik, bireyin kişiliğine ilişkin düşünce ve sezgilerinin tümü, bir kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Karabulut, 2014).

Benliği tek bir şekilde ve fazla benlikler üretmeden kurmak için benliğin görevlerini anlamak gerekir. Bu görevler birbirleriyle güçlü bir bağ içinde etkileşime girer ve neredeyse birbirini tamamlamalıdır. Benliğin bu işlevleri ve yerine getirdiği görevlerin hayatımızın tamamında etkili olduğu açıkça görülmektedir. Kişinin kendini tanımlayabilmesi ve kendinin farkına varabilmesi kendine yönelik olası tutumları olumlu veya olumsuz yönde etkiler. Kişi kendisine karşı olumsuz bir tutum tanımladığında, kendisinin farkındalığını artırabilir veya yabancı benlikler yaratabilir ve kendinin farkına varan birey, kendisini geliştiren veya koruyan bir tutum alabilir. Kendini geliştiren bir tutumla olumsuz davranışları olumlu bir konuma dönüştürebilen birey, kendine güvenen, saygılı ve sesi duyulan bir birey olabilir. Kendine güvenen ve kendine saygı duyan bir birey, diğer insanlarla olan ilişkilerinde daha başarılı olabilir (Karabulut, 2014).

Gerçek benlik, bireylerin kendilerini gerçekten nasıl algıladıklarını, ideal benlik ise insanların nasıl olmak istediklerini açıklar. Bireyler kendi benliklerini değil, ideal benliklerini izlemeyi daha uygun bulurlar. Çünkü kendi eksikliklerini gidermeleri uzun zaman alabilir. İdeal benlik, bireylerin farklı zamanlarda ve ortamlarda olmak istedikleri benlikler haline gelir. Bunu kısa sürede ve zahmetsizce yapabilirler. Bu durum internet ortamında sıklıkla karşılaşılmakta ve bireylerin olmak istedikleri “ben” ile daha mutlu oldukları görülmektedir. Bazı kişilerin aslında kendine güvenen, başarısız ve kendini ifade etmekte zorlandıkları görülmektedir. Kişi yarattığı yapay benliği ile çevresinden olumlu geribildirim alırsa daha mutlu hisseder ve gerçek benliğinden kurtulmanın yollarını aramaktadır (Aydemir, 2014).

Benlik kavramı ikiye ayrılmaktadır. Bunlar “gerçek benlik” ve “ideal benlik”tir. Bir kişinin gerçek benlik terimi ile ideal benlik terimi arasında bir fark vardır. Ayrıca gerçek ve ideal benlik kavramlarının hem özel hem de genel bir yönü vardır. Benlik kavramı ideal benlik, benlik imajı ve benlik saygısını içeren bir terim olarak görülebilmektedir (Pişkin, 2006).

Bireyler yaşadıkları çevreye uyum sağlama, toplumda kendilerine yer edinme, kendi kimliklerini bulma ve yaşadıkları çevrede tutumlarını kabul etme gibi durumları aynı anda yaşayabilmektedirler. Kişisel gelişim aynı zamanda bireyin kişilik gelişim evrelerinin özel ve ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle benlik, kişiliği şekillendiren kalıtsal ve çevresel faktörlerin bir ürünüdür ve oluşumunda kişilerarası ilişkiler önemli rol oynar (Akçagöz, 2017).

2.1.2.1.A. William James’in benlik kavramı

Öncü psikologlardan William James, o zamana kadar felsefenin konusu olan benlik kavramını 19. yüzyılın sonlarında psikolojinin konularından biri haline getirmiştir. James'e göre benlik, ben (ben) ve benim (benim) olarak deneyimlenen her şey hakkında düşünce ve duygularını ifade etmiştir. Üç benlik vardır: sosyal benlik, maddi benlik ve ruhsal benlik (Rosenberg, 1976).

William James, The Principles of Psychology adlı kitabında, kişinin dış görünüşünün maddi benliği oluşturduğundan bahsetmektedir. Bir kişinin bedeninin görüntüsü, giysileri ister kirli ister temiz olsun, onun maddi benliğinin bir parçasıdır. Bunun için kirli olmamaya ve kirli giyinmemeye çalışır, kendini takı aksesuarlarıyla süslemektedir. Aile üyeleri de maddi benliğin bir parçasıdır. Ebeveynler, eşler ve çocuklar gibi aile üyeleri öldüğünde, benliğin bir kısmı yok olur. Bu nedenle, birey, aile üyeleri yanlış bir şey yaptıklarında acı çeker veya utanır veyahut söz konusu aile üyelerine hakaret veya saygısızlık edilirse kızar. Bireyin evi aynı zamanda maddi benliğin bir parçasıdır, bu yüzden birey onu dekore eder ve bakımını yapar. James'e göre sosyal benlik, ait olunan topluluk tarafından değerlendirilme sonucunda oluşur. Kişi, kendini başkalarının memnun olduğu bir varlık olarak görme eğilimindedir. Birey birden fazla topluluğa aittir ve bu nedenle birden fazla sosyal benliğe sahiptir. Bireyin öğretmeni, arkadaşları, işvereni, müşterisi, ustası onun sosyal benliğini oluşturur. James'e göre ruhsal benlik, bireyin öznel ya da içsel varoluşundan, psişik yeteneklerinden, planlarından ve kararlarından oluşur (James, 1980).

2.1.2.1.B. Roger’in benlik kavramı

Roger'a göre kendini ifade etme, bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerinden çok etrafındakilerin düşüncelerini yansıtır. Roger'a göre kendini ifade etme, iki faktörün bütünleşmesiyle gerçekleşir. Bu faktörler; kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerini ve çevresindeki insanların düşüncelerini içerir. Bu iki faktörün bir araya gelmesiyle Roger'ın benlik kavramı oluşur. Bu teoriye göre insanlar, çevrelerindeki kişiler hakkındaki düşüncelerine göre hayatlarını şekillendirirlerse “değer koşullarını” öğrenmiş olacaktırlar. Ancak aksi halde insanlar kendileri hakkında olumlu düşünceler kazanamayacaklarını düşünürler (Aydemir, 2014).

Roger'a göre insan, merkezinde olduğu deneyimlerle dolu yenilenmiş bir dünyada yaşar. Kişi yaşayan ve algılanan bir varlık olduğu için çevreye bir bütün olarak tepki verir. Bu ortam gerçektir. Ayrıca kişinin amacı; yeniden üretmek, kendini gerçekleştirmek ve bu gerçekleştirmeyi sürdürmek. Kişi için algılanan bu alan gerçekliktir (Aydemir, 2014).

2.1.2.1.C. Maslow'un benlik kavramı

İhtiyaçlar hiyerarşisinde bilinen motivasyon ve iş tatmini teorileri arasında en bilineni Maslow'un teorisidir. Maslow, insanların ihtiyaçlarını karşılamak için farklı tutumlar sergilediklerini savunmaktadır. Maslow'a göre bireyin temel ihtiyaçları hiyerarşik bir düzen göstermekte ve genellikle alt düzey ihtiyaçlar ve üst düzey ihtiyaçlar olmak üzere iki motivasyon grubuna ayrılmaktadır. Alt düzey ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar olarak ifade edilirken, fizyolojik ihtiyaçların üzerindeki diğer tüm ihtiyaçlar üst düzey ihtiyaçlar olarak tanımlanır.

Maslow'un teorisinde iki temel görüşün savunulduğu söylenebilir. İlk olarak, bireysel ihtiyaçlar bir önem hiyerarşisine göre düzenlenmektedir. İkincisi, karşılanan ihtiyaçlar artık motive edici değildir. Ayrıca Maslow, bireylerin sahip oldukları şeyler tarafından değil, sahip olmak istedikleri şeyler tarafından motive edildiğini belirtmektedir (Aydemir, 2014).

2.1.2.2. Öz saygı (benlik saygısı)

Benlik saygısı, kişinin kendini tanıması, kabul etmesi ve kendi yetenek ve güçlerini özümsemesi olarak ifade edilir. Benlik saygısı, kendini sevmek, saygı ve güven duygularını ifade eder. Kendini değerli hissetmek, yeteneklerini gösterebilmek, başarılı olma, toplumda kabul görme, kendi fiziksel özelliklerini özümseme, benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde önemli faktörlerdir.

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinden ve kendini ifade etmeyi kabul etmesinden kaynaklanan kendinden memnun olma durumudur (Akçagöz, 2017).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi potansiyelleri dahilinde yüksek beklentileri vardır. Olumlu tutumları ve başarılı sonuçları nedeniyle kendi düşüncelerini kabul eder ve inanırlar ve hem davranışa hem de elde ettikleri sonuçlara inanırlar. Bu durum onları farklı bir görüş karşısında kendi görüşlerini savunmaya ve aynı zamanda yeni fikirleri düşünmeye sevk etmektedir (Akçagöz, 2017).

Bireyin yaşamı boyunca devam eden ihtiyaçları önem derecesine göre sıralanır ve bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte benlik saygısı yer alır. Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için benlik saygısı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir (Akçagöz, 2017).

Alfred Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi ifade eder (Akçagöz, 2017).

Reich için ise, "Ben"in sürekli değişimi Kişiliği oluşturur. Kişilik bir kalıptır, etkileşimin ve algının bir ürünüdür, bir izlenimdir.

Çuhadaroglu'na göre benlik saygısının ifadesi, bireyin kendini tanıması ve gerçekçi yorumlaması, yeteneklerini ve güçlü yanlarını kabul etmesi ve özümsemesi sonucunda kendini sevmeye, saygı ve güven duymasından oluşur (Suveren, 1995).

2.1.2.3. Öz yeterlilik

Öz yeterlilik; bir performansı gerçekleştirmek için gerekli bilgi ve donanımına sahip olma derecesidir. Kendi kendine yeterlilik; bireyin belirli bir performans düzeyine ulaşmasını sağlayacak davranışları düzenleme ve yürütme yeteneği ile ilgili kişisel bir inançtır (Eggen ve Kauchak, 1999).

Öz-yeterlik inancı yüksek olan bireyler, düşük öz-yeterlik inancına sahip bireylere göre öğrenme etkinliklerini daha hevesli bir şekilde gerçekleştirmekte, zorluklar karşısında daha fazla çaba sarf etmekte, daha etkili yollar kullanmakta ve daha fazla başarı göstermektedir (Eggen ve Kauchak, 1999). Öz-yeterlik inançlarının bireylerin elde ettikleri başarı düzeyinin güçlü belirleyicileri olduğu ve tutumlarının açığa çıkmasında kilit rol oynadığı söylenebilmektedir.

Öz yeterlilik bireylerin içinde bulunduğu durumlar sonucunda kendisinin gösterdiği yeterlilik davranışdır. Bandura (1986) yaptığı tanımda öz yeterliliği, kişilerin amaçlanmış başarılı bir sonuca erişebilmeleri için eylemi gerçeğe dönüştürme ve yeterliliğini gösterme olarak betimlemiştir. Öz yeterlilik, insanın bir işi gereklilikleri doğrultusunda başarılı bir şekilde gerçekleştirmeye dair duyduğu inançtır. Öz yeterlilik bir durum sonucunda oluşmaktadır. Kişinin gerçekleştirmek

istediği hedef için gereksinim duyduğu özveri ve beceriye sahip olup olmadığını değerlendirmesidir. Benlik ise genelliği kapsamaktadır (Acuner, 2012).

2.1.3. Özgüven oluşumunu etkileyen faktörler

Benlik saygısı ve kendine güven kelimelerinin anlamları genellikle karıştırılır. Çevrenin görüşleri ve birey üzerindeki etkileri özgüven yaratırken benlik saygısı; bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri. Kendine güven, kişinin etrafındakilerin düşünceleridir ve kişinin kendini sevip sevmemesi diğer bireylerin değerlendirmelerine bağlıdır. Kendine güven, bireyin kendisi hakkında olumlu ve yeterli düşünmesi veya kendisi hakkında olumlu iç tasarımlara sahip olması olarak düşünülebilir. Kendine güven kolay bir şekilde oluşmamakta ve gelişmemektedir. Bireyin yaşamdaki deneyimleri sonucunda edindiği beceriler, kendine olan güvenini artırır veya azaltır. Birey, yeteneklerini yetenek ve becerilere dönüştürebildiği ve yaptığı iş üzerinde hakimiyet kurabildiği ölçüde kendine güvenir veya kendine güvenemez. Ancak benlik saygısı, bireyin kendisiyle kurduğu iç iletişimin bir yansımasıdır. Bu iç iletişim olumlu ve dinamik olursa benlik saygısı da aynı paralelde olacaktır. Benlik saygısı, kişinin kendini her şeyiyle kabul etmesine bağlıdır, kişinin kendini nasıl gördüğü ile ilgilidir (Keçe, 2010).

Özgüvenin oluşmasına etki eden dört faktör vardır. Bu faktörlerden en önemlisi bireyin hayatında önemsendiği kişiler tarafından kabul görmesi, saygı görmesi ve ilgilenmesidir. Birey, başkaları tarafından değerlendirildiği ölçüde kendini değerlendirir (Paylan, 2013).

Yurt içinde ve yurt dışında özgüven üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde özgüven düzeyini etkileyen birçok farklı değişkenin olduğu görülmektedir. Anne baba tutumu, cinsiyet, akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba eğitim durumu, fiziksel görünüm, obezite ve anormal yeme tutumu, okul türü, depresyon, drama etkinlikleri bu değişkenlerden bazılarıdır (Bilgin, 2018).

Kişinin çocukluğundan başlayarak kendine güveni; Duyguların gelişimi ve başarıların desteği ile gelişir. Bireyin sağlıklı, mutlu ve başarılı bir şekilde yaşaması için önemli olan özgüvenin oluşmasına ve gelişmesine etki eden faktörlerin incelenmesi oldukça önemlidir (Sekmen, 2016). Bunlar; ebeveyn tutumları, akademik başarı, öz değerlendirme ve çevrenin etkisi, sorumluluk ve fiziksel görünümüdür.

2.1.3.1. Anne baba tutumları

Çocuğun özgüveni, doğduğu andan itibaren edindiği karakter, zekâ gibi özelliklerin ve çevrenin etkisiyle küçük yaşlardan itibaren gelişmeye ve şekillenmeye başlamaktadır. Bu durum, anne ve babanın önemini ortaya koymaktadır. Çocuk aile içinde sevilirse ve ihtiyaçları zamanında karşılanırsa, kendini değerli olarak algılamaya ve sevmeye başlar. Çocuğun okula başlamasından önceki dönemde aile bireylerinin tepkileri, çocuğa yönelik tutum ve davranışları çocuğun özgüveninin oluşmasında ve gelişmesinde büyük etkiye sahiptir (Kocaarslan, 2009).

Çocuğun özgüven gelişimini etkileyen bir diğer faktör ise karşılaştırmadır. Daha başarılı olması için aile bireylerini çocuğu başka bir çocukla karşılaştırmaya zorlamak, çocuğun psikolojik baskılardan kaynaklanan kaygı ve stresini artıracaktır. Özellikle otoriter, katı kurallı ve cezalandırıcı bir yöntem kullanan babanın çocuğa yaptığı baskı, babanın çocuk gözünde bir tehdit olarak algılanmasına neden olmaktadır. Bu tutumlar karşısında çocukta sevgi eksikliği, sağlıklı ilişkiler kuramama, aile bireylerine karşı güvensizlik gibi duygular olabilir (Umutlu, 2010).

Çocuk hayata gözlerini açtığında kendisine en yakın bulunduğu kişiler anne ve babasıdır. Bu nedenle ebeveynlerin davranışları, çocuklarının özgüven gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu eylemler doğrultusunda çocuğun gelecekte nasıl bir insan olacağı belirlenir. Çocuğun doğumundan itibaren anne ve babasıyla güvenli bir bağ kurması ve bunun sonucunda güvenli bir anne-baba ortamında olduğunu algılaması, çocuğun gelecekte kendine güvenen bir insan olması ve ruhsal gelişimi için çok önemlidir (Eldeleklioğlu, 2004).

Çocuğun özgüven gelişimi, ilk yıllarda çevresel faktörler, kalıtsal zekâ ve mizaç gibi yaşamsal özelliklerle şekillenmeye başlar. Çocuk anne babası tarafından sevilirse ve ihtiyaçları annesi tarafından doğru zamanda karşılanırsa kendini değerli görmeye ve sevmeye başlayacaktır. Ebeveynlerin özellikle okula başlayana kadar çocuğa yönelik sözlü veya sözsüz tepkileri, eleştirileri, talepleri, iltifatları, tutum ve davranışları çocuğun özgüvenini etkiler (Kocaarslan, 2009).

Ebeveynler genellikle çocuklarına dört tutumla yaklaşabilirler: Aşırı koruyucu-müdahaleci, otoriter, tutarsız ve demokratik (Esati, 2017):

- Aşırı korumacı ve müdahaleci tutum: Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarına karşı olağanüstü bir kontrol ve ilgi gösterirler. Bu tutumla yetişen çocuklar, gelecekte alışılmadık derecede bağımlı, pasif, sorumluluk almayan, iddialı olmayan, zihinsel zaafı olan, sorumluluklarını başkalarına yaptıran, özgüveni düşük bireyler olarak yetişeceklerdir (Öz, 1997).

- Otoriter tutum: Bu tutuma sahip ebeveynlerde ceza her zaman önemli bir yerde görülür. Bu anne babaların da güç kullanma ve tehdit etme yöntemleri vardır. Bu ebeveynlerle büyüyen çocuklarda olumsuz kişilik imajı gelişir. Kendine güveni olmayan kişi, hiçbir faaliyette bulunamayacağına inandığı için toplumsal koşullarda pasiftir. Bu kişiler kendilerini ifade etmekte zorlandıkları için olumsuz davranışlar sergileyebilirler (Parçal, 2018).

- Tutarsız ebeveyn tutumu: Çocuk yetiştirirken istikrarlı ve kararlı bir ebeveynlik tutumu sergilemek çok önemlidir. Ebeveynlerden birinin anlayışlı diğerinin sınırlayıcı olması veya herhangi bir konuda ilk başta kısıtlayıcı ve anlayışlı bir tavır sergilemesi çocuğun ileriki yaşamında bazı davranış bozuklukları sergilemesine neden olabilir (Başoğlu, 2007).

- Demokratik tutum: Bu tutumu sergileyen ebeveynlerin başlıca eylemleri arasında sevgi ve hoşgörü vardır. Bu ebeveynlerle büyüyen çocuklar, düşüncelerini özgürce ifade edebilen, girişken, kendini gerçekleştirmeye istekli, sorumluluk sahibi, yetkin bir güven duygusuna sahip sosyal insanlardır (Kulaksızoğlu, 2006).

2.1.3.2. Akademik başarı

Akademik özgüven; öğrencinin kendi öğrenme geçmişine dayalı olarak herhangi bir öğrenme birimini öğrenip öğrenemeyeceğine ilişkin kendi kendini algılama biçimidir. Yani öğrencinin kendisine karşı tutumudur (Senemoğlu, 2005). Akademik başarıyı belirlemede en güçlü etkiye sahip özelliklerden biridir. Başka bir deyişle, öğrencinin öğrenmeye karşı kendini korumasıdır. Başarının azim ve çok çalışmaya bağlı olduğu durumlarda elde edilen her başarı, kişide güven duygusunun artmasına, bu da daha yüksek hedeflere ve bu yönelimlerle başarıya yönelime yol açacaktır (Arıcı, 2008).

Çocukların ebeveynlerinden sonra öğretmenlerini model aldıkları düşünüldüğünde, eğitimcilerin tutum ve davranışlarının çocuğun özgüveninin gelişmesinde büyük etkisi vardır. Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989) çocukların özgüvenlerinin oluşmasında ve gelişmesinde öğretmenlerin öğrencilere yaklaşımının önemini vurgulamıştır. Buna ek olarak öğrencinin akademik başarısı ile ilgili bağlantıyı da belirtmişlerdir. Eğitimcinin ortaya koyduğu özgüven ve öz yeterlik duygusunun öğrencinin motivasyonu üzerinde etkili olduğunu belirterek, öğrenciyi başarıya yönlendirdiğini ve bu başarı duygusunun çocukta özgüven oluşturduğunu söylemiştir.

2.1.3.3. Fiziksel görünüm

Fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir öz şema teorisi vardır. Kişi, kendisinin birçok yönünün bir diyagramını sunar ve fiziksel imajını içerir. Bu Şema, kişinin içinde bulunduğu birçok faktörü kapsar, ancak aynı zamanda çocukluk deneyimleri ve biyolojik yatkınlıkla da yakından ilişkilidir. Bu bakımdan kişinin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer, özgüveni ile doğru orantılıdır; o zaman dış görünüş ile özgüven arasında yakın bir ilişki olduğu bir gerçektir. Kendini fiziksel olarak etkileyici görmeyen kişilerin özgüvenlerinin düşük olduğu görülmektedir (Bilgin, 2018).

2.1.3.4. Kendini değerlendirme ve toplumun etkisi

Öz değerlendirme, bir kişinin kendisini diğer bireylerle karşılaştırdığında kendisi hakkında yaptığı yargıdır. Bireyin psikolojik gelişimi sırasında özgüven kazanırken dış çevre büyük önem taşımaktadır. Kişinin çevre ile iletişimine göre farklılık gösterir. Bunun özgüvene etkisi bazen olumlu bazen olumsuz oluyor. Birey çevresiyle uyum içindedir. Ortaya konulan tutum, toplumdan bir etki olarak kişiye geri döner (Sekmen, 2016).

Kendine güvenin oluşması ve gelişmesi için çevrenin ne kadar önemli olduğu noktasında, bir insanın çocukluğundan itibaren sövülerek, suçlanarak ve yaptığı her yanlışın dövülerek yetiştirilmesi çocuğun karakteri oluşacak ve bunlar özgüvenini olumsuz etkileyecektir. Bu mesajlar küçümsenen, ilgisiz ve izole olan çocuğa sürekli iletilindiğinde, kişiliğin oluşumunda olumsuzluklar ve yaralanmalar gözlenir ve durumlardan sonra çocuk kendindeki eksikliği görür, kendini sevemez, uyum sağlamada güçlük çeker ve kendi varlığını benimser ve kendinden utanmaya başlar (Gökner, 2014). Bireyin kendisine bakışı ile diğer insanların beklentileri arasındaki uçurum açılırsa ve birey bu durumu fark ederse özgüveni olumsuz etkilenebilir”. Bireyin kendisi hakkındaki düşüncesi çevresinden gelen beklentilere kayıtsız kaldığında özgüven düzeyi düşmektedir (Akagündüz, 2006).

Birey psikolojik gelişim sürecinde özgüven kazanırken dış çevre büyük önem taşımaktadır. Kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz, özgüvene yansıması çevre ile olan ilişkisine bağlıdır (Gökner, 2014). Kişi çevresiyle bütünlük gösterir. Yaptığı her davranış, bireye bir etki ve tepki olarak geri döner.

İnsan karakterinde önemli bir yere sahip olan özgüven, kişinin tutumlarını etkiler ve canlı bir vücuda sahiptir. Bireyin çevresiyle kurduktan sonra edindiği özgüven, çocukluktan itibaren genetik bir özellik değildir (Mutluer, 2006).

Yaşam boyu yaşanan hayal kırıklıkları ve psikolojik yaralar, sistematik olarak kişinin kendine olan güvenini sarsar. Yaşam boyu yaşanan hayal kırıklıkları kişinin kendine olan güveninin azalmasına, korkularının artmasına; bu nedenle özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla ilişkilendirilir (Merey, 2010).

Her birimizin özünde sevgi, saygı, güven, kabullenme ve özgüven olduğu düşünülürse, kişinin davranışlarının gelişiminde çevrenin büyük etkisi vardır (Mutluer, 2006).

Kendine güven, mutluluk ve yaşam amaçları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kişinin kendi kimliğini ortaya çıkarması ve doyumlu bir yaşam sürmesi için özgüvene sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Kendine güven, çevre ile iletişimde de kendini gösterir. Özgüveni yüksek kişiler çevreleriyle daha güvenilir ve samimi ilişkiler geliştirirler (Bilgin, 2018). Düşük benlik saygısı düzeyi, yaşamdaki hayal kırıklıklarının sıklığı ve önemi ile ilişkilidir. Bütün karmaşık karakter, çocukluktan itibaren bu hayal kırıklıklarının bir sonucu olarak oluşur (Merey, 2010).

Her birey çevresi tarafından takdir edilmelidir. Bu ihtiyaçlar birbirine bağlı iki alt gruba ayrılabilir. Birincisi güç, başarı, insanların güvendiği biri olma yeteneği, ikincisi ise önemli, takdir ve saygı görme ihtiyacıdır. Psikolojik sorunları olan kişilerle yapılan araştırmalarda düşük özgüven, kişinin yetersizlik duygularının cesaretini kırmaya yol açtığını göstermektedir (Kasatura, 1998).

Mead (1935), diğer bireylerin düşünce ve tutumlarının kabulüyle oluşan “bilinen benlik”in oluşacağını ve bu nedenle bireyin özgüveninin diğer bireylerin değerlendirmeleriyle şekilleneceğini düşünmektedir. Bu fikre göre, kişinin hayatı boyunca karşılaştığı iyi veya kötü geribildirimlerin çokluğu nedeniyle kendisi hakkında iyi ya da kötü düşünceler oluşur. Mead'e göre aile içinde düşünce ve tutumları kabul etmenin çocuklarda özgüveni geliştirebileceğini, tutumları reddetmenin ise özgüven eksikliği ile sonuçlandığını göstermektedir (Merey, 2010).

Kendine güven inşa etmek için kendini çok iyi tanımak gerekir. O zaman bu 4 faktörü kabul etmemiz gerekiyor;

- Güven oluşturmak için bir hedef belirleyin ve bu hedefe ulaşmak için çalışın.
- Kısıtlayıcı davranış ve tutumlar hakkındaki düşünce şeklinizi değiştirin.
- Hayal gücünü kullan. Kendinizi başarılı ve kendine güvenen biri olarak düşünün.

- Kendinizden ne kadar emin düşünür ve hareket ederseniz, o kadar emin olursunuz (Ödemiş, 2014).

2.1.3.5. Sorumluluk

Kişinin ilk yıllarında aile bireylerinin ve çevresinin gördüğü davranışlarla şekillenir. Bireyin sorumluluk alabilmesi için üç faktör önemlidir: Ailede çocuğa karşı davranış, aile içi etkileşim ve ailedeki disiplin anlayışı. Bu bakımdan disiplin, çocuğun istenilen tutum ve alışkanlıkları kazanmasını sağlar ve ahlakın oluşumunu ortaya çıkarır (Başoğlu, 2007). Anne babaların küçük yaşlardan itibaren çocuklarını disiplinli bireyler olarak yetiştirmeleri gerekmektedir. Çocuk, sorumluluklarını bilen kendine güvenen bir birey olarak yetişir.

Sorumluluk duygusunun oluşmasında, çocuğu kendi kendini yönetme (otonomi) fırsatları ve çocuğun ortaya koyduğu davranışlar sonucunda yalnız bırakma yolunu seçmek büyük önem taşımaktadır. Çocuğa uygun sorumluluk ve görevlerin verilmesi, çocukta güven duygusunun oluşmasını ve gelişmesini sağlar (Çelik, 2014).

2.1.4. Özgüvenin faydaları

Olumlu duygular uyandırır, konsantrasyonu kolaylaştırır, hedefleri etkiler, çabayı artırır, oyun stratejilerini etkiler, psikolojik hızı etkiler, performansı etkiler. Kişinin kendi yetenek ve yeteneklerine uygun olarak hareket etmesine neden olan inanç, etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştirmektir (Vealey, 2004).

2.1.5. Öz güvenin türleri

Lindenfield'in (2004) araştırmalarına göre özgüven içsel ve dışsal özgüven olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.1.5.1. İç özgüven

Kendimizle barışık ve kendinden emin olmakla ilgili hissettiklerimizdir (Yarımka, 2003). İnsanın kendini sevmesi ancak kendini bilmekle mümkündür. Kendini tanıyan ve kendi unsurları çerçevesinde kendini geliştirebilen bir kişi, kendi karakterini inşa edebilecektir. Kişi, karakterini gösteremediğinde ve geliştiremediğinde kendisi ve çevresiyle iyi iletişim kuramaz (Cüceloğlu 2000). Kendini seven bireyler kendileriyle barışıktırlar ve kendilerine güvenirlir (Kasatura, 1998). İçsel güveni oluşturan unsurlar; kendine saygı, kendini sevmek, kendini tanıma, net hedefler belirleme ve iyimserliktir (Akagündüz, 2006).

- Öz saygı
- Kendini sev
- Kendini Tanıma
- Net Hedefler Belirleme

2.1.5.2. Dış özgüven

İletişim, kendini ifade etme, duygularını kontrol etme ve diğer bireylere karşı kendinden emin görünme ile ilgili tutum ve davranışların bütünüdür. İnsanlar genellikle bilinçsizce içsel ve dışsal özgüvenlerini sergilerler. Doğru ilişkiyi kurabilmek için içsel ve dışsal özgüveni iyi dengelemek gerekir (Bilgin, 2018).

Özgüven, bireyin kendini sorgulaması sonucunda ortaya çıkan öznel bir olgudur. Aktif koşullara ve gelişmelere bağlı olarak değişen özgüven olumlu veya olumsuz olabilir. Özgüveni yüksek bireyler iyimser, kararlı, zorluklarla karşılaştığında yorulmayan, yeni fikirlere açık, araştırmacı, iletişimde zorluk çekmeyen ve sevecen, sorumluluktan çekinmeyen, girişimci karaktere sahip bireylerdir (Soner, 2000).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler reddedilme, kendilerini başarısız ve değersiz bulma korkusuyla iletişim kurmak istemezler. Bu tür bireyler, normal yaşamlarında kolay zorluklar karşısında bile başarılı olamayacaklarını düşünerek sürekli kaygı ve stres içindedirler. Sürekli birilerine bağımlıdırlar. Kendilerini sürekli olarak diğer bireylerle karşılaştırırlar. Başkaları üzerinde bıraktıkları izlenim, bireylerin kendileri hakkındaki düşünceleri ve eksikliklerinin fark edilip edilmediği konusunda endişelenirler (Altıntaş, 2015).

Özgüveni yüksek kişilerin hayattaki hedeflerini belirlemelerine ve ulaşmalarına yardımcı olduğu gibi, bir yaşam amacına sahip olmanın faydalarının da insanlarda özgüveni artırabileceği düşünülebilir (Bilgin, 2018).

2.1.6. Öz güveni düşük kişilik özellikleri

Düşük özgüvenin özellikleri; Ödemiş'e (2014) göre olumlu yargıları kabullenme, onları gelişimlerinde değerlendirmede yetersizlik, karar vermede ve yaratıcı değerleri gerçekleştirmede yetersizlik, belirli, belirlenmiş kurallara bağlı olma, hataya yol açabilecek riskleri alamama, değişememe. , aynı yemek, çevre, davranış vb. tecrit, başkalarının gücüne odaklanamama, kişinin kendi gücüne odaklanamama, başkalarının başarısına göre yaşama eğilimi (kahraman hayranlığı), dış görünüşe önem verme eğilimi (buluşma) kampüsteki en çekici kişi, en gösterişli arabayı kullanmak vb.), temizlik, yemek yeme, düzenlilik aşırı rekabet eğilimi (her şeyi önemli hissetmek için kazanmak, herkesin önünde olmak zorunda olmak) gibi konularda aşırı kompulsif olma eğilimi, kaybetmeyi ve kaybetmeyi kişisel değerini teyidi olarak görme eğilimi, aşırı eleştirel olma eğilimi (hata bulma), kendini kanıtlama ve başkalarına ne kadar değerli olduklarını göstermek için işkolik olma eğilimi vardır. Yaşamdaki hayal kırıklıkları sonucunda tüm kompleksler ve özgüven düzeyi oluşur ve bu tür kırgınlıklar sonucunda bireyin özgüveni zedelenir.

2.1.7. Öz güveni yüksek kişilik özellikleri

Yüksek özgüvenin özellikleri; insan hayatı sürekli iniş çıkışlar, sorunlar ve bunlarla mücadele ile geçer. Bu durumlarda hayatın akışına bağlı olarak hayata farklı şekillerde yön verebilmek. Bu özgüvenle ilgilidir. Özgüveni yüksek bireyler değişerek başarısızlıklarına sebep olurlar ve sonraki denemelerde başarılı olacaklarına inanırlar. Hayatta zorluklarla karşılaştıklarında depresyona girmez ve umudunu kaybetmezler, sadece sorunları kabullenirler ve hayatları boyunca kendilerine yeni hedefler belirlerler ve ona ulaşana kadar çok çalışırlar. Kendine güvenen insanlar kavgacıdır. Bu bireyler rahat yaşamlarında üretken ve üretkendirler. Kendilerini iyi tanıdıkları için güçlü yanlarının yeterli olup olmayacağını da bilirler ve verdikleri mücadeleler sonucunda başarıya ulaşırlar. Hayatlarını başkalarına göre yönlendirmezler, kendi kararlarına göre hareket ederler (Gökner, 2014). Kendine güvenen insan diğer bireyleri kıskanmaz ve onların hayatlarını olumsuz etkilemekten kaçınır. Hatta başkalarının mutluluğu için çabalarlar. Kendi mutluluğu için çabalamaz; çünkü mutluluğu kabul etmiş ve değişmeyeceğine inanmıştır (Yarımkaya, 2013).

Hata yapmasına rağmen deneyim kazanma fırsatlarına açıktır, kimseye bir şey kanıtlamak zorunda değildir, kimseye bir şey kanıtlamak zorunda değildir, aktiviteyi sadece eğlendiği için yapar, başkalarını suçlamadan sorumluluk alır. Mazeret uydurur, diğer bireyleri kabul eder, kendisinin ve başkalarının güçlü yanlarının farkındadır, diğerini kötüye kullanmadan ve yönlendirmeden gücünün farkındadır, kişiliğini ve gücünü kabul eder, yaşam deneyimlerinin niceliğine değil kalitesine odaklanır (arkadaşlık vb.), ekip çalışmasını sever, yapılması gereken işleri yaparken veya ilişkilerde ekip çalışmasının değerini bilir. Özgüveni yüksek kişilerin hayattaki amaçlarına ulaşırken insanlara faydalı olacağı düşünülmektedir (Bilgin, 2018).

2.1.8. Dunning-Kruger sendromu

Dunning-Kruger sendromunun temelinde bireylerin kişisel özelliklerini, alışkanlıklarını, bildiklerini veya yaptıklarını doğru şekilde değerlendirememeleri yer almaktadır. Bu değerlendirmelerdeki yanılsama, kişinin bilgi ve becerilerini abartması ya da olduğundan daha düşük olarak değerlendirmesi şeklinde gerçekleşebilmektedir. Dunning-Kruger sendromu, öznel değerlendirmelerdeki pozitif yanlılığa, diğer bir ifadeyle aşırı güvene odaklanmaktadır. Nickerson (1998) aşırı güveni, insanların akıl yürütme süreciyle ilgili en önemli problem olarak nitelendirmektedir. Aşırı güven literatürde üç farklı şekilde tanımlanmaktadır (Moore and Healy, 2008):

- “Kişinin gerçek yeteneğini, performansını, kontrol seviyesini veya başarı şansını olduğundan fazla tahmin etmesi,

- kişinin kendisini diğerleriyle kıyasladığında onlardan daha iyi olduğuna inanması,

- kişinin inançlarının doğruluğuna ilişkin keskin bir inancının olması ve hatalı olacağına ihtimal vermemesi ya da ihtimali çok düşük görmesidir.” Kişilerin başarılarına yönelik değerlendirmelerindeki aşırı güvenin; bireylerin kendi yeterliliklerinin farkında olmamaları (Kruger and Dunning, 1999), benlik saygısı ve kontrol gereksinimleri gibi motive edici faktörler (Pyszczynski and Greenberg, 1987) ve öz yeterlilik algısı, aşırı iyimserlik gibi bazı kişilik özellikleri (Stankov and Crawford, 1996) sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir. İnsanların birçok psikolojik önyargısı vardır, ancak bu önyargılar arasında oldukça tutarlı, güçlü ve yaygın olması açısından aşırı güven dikkat çekmektedir (Johnson and Fowler, 2011). Aşırı güven kavramının literatürde özellikle dört konu alanında büyük ilgi topladığı görülmektedir.

- Aşırı güvenle ilgili ilk çalışmaların psikoloji alanında yapıldığı ve bireylerin kendi becerilerini abartmaları ve mantıksız bir iyimserlik içinde olmalarına ilişkin davranışlarının ve bu davranışların altında yatan nedenlerin incelenmesine yönelik araştırmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Çalışmalar pek çok insanın dürüstlük, güvenilirlik, çalışkanlık, arkadaş canlısı olmak gibi istenen ve beğenilen özellikler veya araba sürmek, hava tahmini yapmak gibi beceriler açısından, diğer bireylere kıyasla daha iyi olduklarına inandıklarını göstermektedir (Myers, 1998; Kruger and Dunning, 1999). Psikoloji alanında aşırı güvenin neden ortaya çıktığına odaklananda çok sayıda araştırma sonucunda elde edilen açıklamalar iki kategoride toplanmaktadır. İlki, bilgi işleme sürecindeki yanlılık; ikincisi ise tarafsız olunmasına karşın yargılama sürecindeki hatalardır (Klayman, Soll, González-Vallejo and Barlas, 1999). Bireysel özelliklerden hangilerinin aşırı güvenle ilişkili olduğu ve aşırı güvenin psikolojik iyi oluş, iyimserlik vb. psikolojik durumlarla bağlantısı ise araştırılmaya devam etmektedir.

- Diğer bir çalışma konusu ise, alkol ve kumar gibi bağımlılıklar, çetelere katılma, yanlış finansal hareketlerde bulunma gibi riskli davranışlarla ilişkilidir (Goodie, 2005; Grinblatt and Keloharju, 2009). Riskli davranışların gerçekçi değerlendirmeler yapılmaması ile ilişkili olduğu düşünülmekte ve bu nedenle öznel değerlendirmelerdeki yanılsama arttıkça riskli davranışlarında artabileceği

öngörülmektedir. Aşırı güveni fazla olan kişilerin, riskli davranışlarla beraber oluşabilecek zararlı sonuçların kendisinin başına gelme ihtimalini düşük olarak değerlendirirken, kendisi için faydalı olabilecek olayların olasılıklarını abartması nedeniyle gereğinden fazla risk aldığı düşünülmektedir (Kahneman and Lovello, 1993).

- Ekonomik hareketler, pazarlama, yatırım yapma, işletme davranışları ya da girişimciliğe yönelik konu alanlarında aşırı güven kavramını inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bilişsel yanlılığın bireyin kendi inançlarını takip etmesi ve yüksek belirsizliklere rağmen hareket etmesi için itici bir güç oluşturarak girişimciliği desteklediğine yönelik görüşler vardır (Forbes, 2005). Bununla birlikte aşırı güven miktarındaki artışla birlikte büyük kazanç olasılığının abartılarak yanlış yatırımlar yapılması ya da hatalı ticaret faaliyetlerinde bulunulmasına odaklanan çalışmalarda bulunmaktadır (Camerer and Lovello, 1999).

- Eğitim alanında bireylerin, bilgi izleme yeteneklerini ölçülmesine, bilgi ve becerilerine yönelik farkındalıkları ile akademik başarıları arasındaki bağlantıya ve öğrenen yeterliliklerinin artırılması için bu farkındalığın artırılmasına odaklanan çalışmalar yer almaktadır (Tobias and Fletcher 2000; Clayson, 2005; Somyürek ve Brusilovsky, 2015). , Örneğin Tobias ve Fletcher (2000) farklı öğrenci grupları ve farklı içeriklerde kullanılabilecek kişilerin akademik başarılarını ne kadar doğru değerlendirebildiklerine odaklanan bir ölçek geliştirmişlerdir. Bireylerin akademik başarılarına yönelik aşırı güvenlerine odaklanan çalışmalardan biri Kruger ve Dunning (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında dört farklı çalışma gerçekleştirilmiş ve farklı bağlamlarla ilgili olan dört çalışma sonucunda akademik başarı açısından en alt çeyrekte bulunan katılımcıların test performanslarını büyük ölçüde abarttıkları raporlanmıştır. Eğitim alanındaki aşırı güvene odaklanan deneysel çalışmalar ise öğrenenlerin akademik başarılarına ilişkin değerlendirmelerinin doğruluğunu etkileyen faktörleri ortaya koymaya çalışmaktadır. Örneğin Somyürek ve Brusilovsky (2015), hiper ortamlarda açık öğrenci modellemesi yoluyla öğrenenlere öğrenme süreçlerindeki başarı ve hareketlerine ilişkin görselleştirme sağlanmasının, öğrenenlerin öznel değerlendirmelerinin daha gerçekçi olmasına katkı sağladığını ortaya koymuşlardır.

Aşırı güvene neden olan öznel değerlendirmelerdeki yanılsamanın tam tersi bireylerin kendi özelliklerini, bilgilerini ve becerilerini doğru olarak değerlendirebilmeleridir. Tobias ve Fletcher (2000), öğrenenlerin bilgilerini doğru

şekilde değerlendirebilmelerine yönelik kabiliyetlerinin, okullardaki öğretim sürecinden, iş yerlerindeki eğitimlere kadar tüm öğrenmeler için merkezi ve kritik olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle bilgi ve becerilerin sürekli güncellenmesi gereksiniminden dolayı yaşam boyu öğrenme kavramının giderek daha fazla önem kazandığı günümüzde bireylerin kendi öğrenme sorumluluğunu alabilmeleri gereklidir. Kişinin kendi öğrenmelerinin kontrolünü sağlayabilmesi için öz düzenleme becerisine sahip olması gereklidir. Öz düzenleme becerisi yüksek olan bireyler; kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerini fark etmelerinin yanı sıra, spesifik görevlerdeki gereksinimleri belirleyebilme, öğrenme görevlerine ulaşmak için hangi çalışma stratejilerini ne zaman kullanacaklarını planlayabilme ve akademik kaynakları düzenleyebilme yeteneğine sahiptir (Isaacson and Fujita,2012). Öz düzenleme becerisi yüksek olan bireylerin gerçekleştirebildikleri bu metabilşsel etkinlikler için kendi öğrenme düzeyleri ve anlama durumlarının farkında olmalarının önkoşul bir beceri olduğu düşünülmektedir (Tobias and Everson, 1996).

2.1.9. Özgüven ile ilgili yapılan araştırmalar

Turan Başoğlu (2007) çalışmasında çocukların kendi bedenleri hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerinin çocuğun psikososyal gelişimini olumlu etkilediğini belirtmiştir. Kendine güveni olan çocuklar, kendilerine değer veren ve kendilerine saygı duyan çocuklardır. Bu bağlamda çocuğun kendi bedenine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerinin çocuğun öz yeterliliği, özgüveni ve benlik saygısında yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Erkek (2016), yatılı ve gündüzlü eğitim sistemlerinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeylerini ve şiddete eğilimlerini incelemiştir. Çalışma Çankırı ilinde 300 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada demografik bilgi formu, özgüven ölçeği ve şiddet eğilimi ölçeği kullanılmıştır. Yatılı eğitim alan ortaokul öğrencilerinden elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin dışsal özgüven düzeylerinin erkek öğrencilerin dışsal özgüven düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yatılı öğrencilerin özgüven düzeyleri ile şiddete eğilimleri arasında düşük düzeyde ve ters orantılı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan gündüz eğitim gören ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile şiddet eğilimleri arasında düşük düzeyde ve doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur.

Merey (2010) Türkiye, Avusturya, Amerika ve Hindistan örnekleminde yetişkinlerin kaygı ve özgüven düzeylerini incelemiştir. Kültürlerarası düzeyde ele aldığı çalışmasında İstanbul, Türkiye örnekleminde 25-50 yaş arası orta gelir düzeyine

sahip 120 yetişkinin özgüven düzeyleri ile kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Kendine güven düzeyleri incelendiğinde en yüksek puana sahip ülke Avusturya oldu. En düşük puana sahip ülke ise Amerika Birleşik Devletleri. Avusturya'yı yüksek özgüven puanlarında Hindistan ve Türkiye takip ediyor. Kaygı düzeyi açısından en yüksek puanı Türkiye aldı. Avusturya'da kaygı düzeyinin en düşük olduğu tespit edildi.

Bilgin (2011), "Ergenlerde özgüven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi" adlı çalışmasında 2010-2011 eğitim öğretim yılında Kocaeli'nde öğrenim gören 600 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmayı gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin özgüven düzeyleri ortalaması 128.63, erkek öğrencilerin özgüven düzeyleri ortalaması 131.21'dir. Cinsiyete göre özgüven düzeylerinin anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Öğrencilerin bulundukları sınıfa, okul türüne, kardeş sayısına, disiplinli olup olmadıklarına ve hangi çocuk olduklarına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri ailelerinin gelir düzeyine, beden algılarına, ailenin davranış ve tutumlarına göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Ezmeci (2012) ilkokul öğrencileri ile bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile anne baba tutumları ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Akademik başarı ile anne baba tutumu ve özgüven düzeyi arasında yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Güngör (1989), 1987-1988 öğretim yılında Ankara'da 1000 kişilik bir örnekleme lise öğrencilerinin benlik saygısı ve benlik saygısını etkileyen faktörleri incelemiştir. Örneklemden toplanan veriler tek yönlü varyans analizi ve t-testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ailesi gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik saygılarının da yüksek olduğu görülmüştür. Anne-baba eğitim düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, anne-babası eğitim düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Akademik başarı oranı yüksek olan öğrencilerin benlik saygısının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ortanca çocukların benlik saygısı düzeyleri ilk ve son çocuklara göre daha düşük bulunmuştur. Yaşamını büyük bir şehirde ya da şehirde geçiren öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin, yaşamını köy ya da kasabada geçiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Demo ve ark. (1987), 139 öğrenci ve aileleri ile bir araştırma yapmışlardır. Sağlıklı aile iletişimi olan öğrencilerde özgüven düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek özgüvene sahip olduklarını bulmuşlardır.

Yurtdışında yapılan bir başka araştırmada ise akademik başarısı yüksek lise öğrencilerinin sınav kaygısı yaşamadıkları ve özgüvenlerinin yüksek olduğu, akademik başarısı düşük lise öğrencilerinin ise sınav kaygısının yüksek ve özgüvenlerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Ezmeci, 2012).

Onur'un (1985) çalışmasında demokratik ebeveyn tutumuna sahip anne babaların çocuklarının özgüven düzeylerinin, baskıcı tutumlara sahip anne ve babaların çocuklarının özgüven düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kandıkırık Kılıç ve Kılıç (2013) ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırma Sakarya ilinde 333 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri akran zorbalığı ergen ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre örneklem grubunun %50'den fazlasının akran zorbalığına maruz kaldığı belirlenmiştir. Alt sınıflardaki öğrencilerin üst sınıflardaki öğrencilere göre daha fazla zorbalığa maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Zorbalığa uğrayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin, zorbalığa maruz kalan öğrencilerin özgüven düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre zorbalığı daha fazla kullandıkları ve özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Günalp (2007), anne baba tutumlarının okul öncesi dönem çocuklarının özgüven düzeylerine etkisini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma Aksaray ilinde bulunan 3 ilköğretim okulu ile gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda demokratik ebeveynlik tutumuna sahip anne ve babaların, çocuklarının okul öncesi dönemde özgüven gelişimine olumlu katkı sağladığı belirlenmiştir. Demokratik anne-baba tutumu dışındaki diğer anne-baba tutumlarının okul öncesi dönem çocuklarının özgüven düzeyleri ile anlamlı ve olumsuz bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Şar ve ark. (2010) üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet değişkenine ve öğrencilerin hangi bölümde okuduklarına göre incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında, özgüven düzeyleri ile öğrencilerin okudukları bölüm arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin özgüven düzeyleri erkek öğrencilere göre daha

yüksek bulunmuştur. Psikolojik danışma ve rehberlik öğretmenliği bölümü ile matematik öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin özgüven düzeylerinin fen ve beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hilding ve ark. (2006) yaptığı çalışma 386 İsveçli ve 201 Amerikalı kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Bu çalışmada kadınların stres düzeyi, sağlık sorunları ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre Amerikalı kadınların İsveçli kadınlara göre daha düşük özgüvene sahip oldukları belirlendi. Amerikalı kadınlara göre maddi açıdan rahat hissetmek özgüven düzeyini artırırken, İsveçli kadınlara göre akademik ve iş açısından iyi bir yerde olmak özgüvenini artırıyor. İyi bir görünüme sahip olmak ve ideal kiloda olmak tüm katılımcılar için özgüveni artırıyor.

2.2. Sosyal Destek Algısı

2.2.1. Sosyal destek

'Sosyal destek' hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için önemlidir. Sosyal destek eksikliği, sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularıyla ilişkilidir. Mind tarafından yapılan bir araştırma, Birleşik Krallık'ta ruh sağlığı hizmetlerini kullanan bireylerin yüzde 84'ünün kendini izole hissettiğini buldu. Bu çalışma, kendilerini izole olarak tanımlayan genel nüfusun yüzde 29'u ile çelişmektedir. Bir kişinin tanıdığı insanlardan oluşan bir 'sosyal ağı' olduğunda, bu ilişkiler desteksiz veya daha da kötüsü, yalnız hissedebilir. Bu durum bireylerin yaşamlarını etkilemektedir. Kişiler arası ilişkilerde depresyon ve kaygıyı yordamada bireye yakın olan kişilere güven eksikliğinin önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Sosyal desteğin günlük yaşamda önemli bir rol oynayabileceği, insanların birbirleriyle bağlantılı hissetmelerine, değerli bir kimliğe sahip olmalarına ve stresli koşullarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabileceği görülmektedir (Leach, 2015).

İnsanların hayatında önemli bir yere sahip olan ve gerektiğinde bireye duygusal, maddi ve bilişsel yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler, sağlığı korumaya hizmet eden sosyal destek sistemleri olarak tanımlanmaktadır. Sosyal desteklerin sevgi, şefkat, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi sosyal ihtiyaçları karşılayarak beden ve ruh sağlığını doğrudan olumlu etkilediği düşünülmektedir. Çevre tarafından bireye sağlanan yardım olarak kabul edilir (Çetin, 2012).

Eğitime katılmak, bireye yeni şeyler öğrenme, bir insan olarak gelişme ve olgunlaşma, benzer düşünen insanlarla tanışma ve bireyin iyi bir yaşam şansını

artıracak beceri, bilgi ve nitelikler kazanma fırsatları sağlar. Her bireyin potansiyelinin bazı yönleri ölçülecek ve niteliklere ulaşmalarından etkilenenecektir. Bu nedenle eğitimde ve ilhamda geçirilen zaman, heyecan, baskı, stres, coşku ve hayal kırıklığı deneyimlerine yol açabilir, bu faktörler eğitimde önemlidir. Eğitimde öğrenciler de diğer insanlar gibi hayatın belli zorluklarına, yeni şeyler öğrenme, kurs ve sınavlarla değerlendirilme taleplerine maruz kalırlar. Bu zorluklarla baş edememesi öğrencinin akademik başarısını olumsuz etkileyebilir. Buna karşılık, akademik başarısızlık, düşük benlik saygısı ve azalan kariyer fırsatları olasılığı da dahil olmak üzere bireyin gelecekteki yaşamı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Sosyal destek, eğitim başarısını ve kişisel gelişimi desteklemede rol oynayabilirse, mevcut ve gelecekteki zihinsel iyilik halini olumlu yönde etkileyebilir (Leach, 2015).

Sosyal destek ve motivasyon ilişkisi, her şeyden önce, yakınlık ve olumlu tutumlar, akran ilişkilerinin gelişimini güçlü bir şekilde teşvik etse de arkadaşlıklar ve diğer destekleyici ilişkiler olsa bile, engelli öğrenciler ve onların tipik gelişen sınıf arkadaşları arasında arkadaşlık kurmak yeterli olmayabilir. İkincisi, tipik olarak, sınıf arkadaşlarının etkileşimlerini kolaylaştırmak için basit yollarla geliştirilir, böylece öğrencinin okul rutinlerindeki model öğrenci, sosyal ortaklar ve problem çözücüler olabilir. (Örneğin sosyal öğrencinin problemlili öğrenciyle tesadüfen karşılaşmasını sağlamak). Motivasyon faktörü, öğrencilerin sosyal entegrasyon veya etkileşimden kaçınmak için neden çevrelerinden uzaklaştıkları ile ilgilidir. Bu faktörler sadece etkileşim gücünü sergileyen öğrencileri değil, sosyal etkileşimde üstün yetenekli öğrencileri de etkilemektedir. Genellikle birbirini tanıyan akran grupları, sosyal etkileşimi başlatmak için basit yöntemlere gerek yoktur; ancak, öğrencilerin yaşına bağlı olarak, aşağıdaki koşullardan biri veya daha fazlası sosyal duruma eklenirse, etkileşim motivasyonu azaltabilir veya tehdit edebilir (Janney and Snell, 2006):

- Öğrenciler birbirlerini tanımıyorlar.
- Öğrenciler farklı yaş ve cinsiyetlerdendir.
- Öğrencilerin birkaç ortak ilgi alanı veya deneyimi vardır.
- Bir veya daha fazla öğrenci aynı fikirde olmayabilir.
- Öğrencileri sınıftaki birinden korkabilir.
- Öğrenciler grupta olmak isteyip istemediklerini seçemezler.

2.2.2. Sosyal destek modelleri

Sosyal destek modelleri aşağıdaki gibidir:

2.2.2.1. Temel etki modeli

Bu modele göre sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu ileri sürölmektedir. Olumsuz yaşam olayları olsun ya da olmasın, sosyal desteğin fiziksel sağlık ve iyilik hali üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının bireyi olumsuz etkileyebilecek bir durum olduğu görüşünü savunmaktadır. Dolayısıyla sosyal desteğin olmaması bireyi olumsuz etkileyebilecek bir durum yaratmaktadır (Bayraktar, 2011).

2.2.2.2. Tampon modeli

Sosyal desteğin en önemli işlevi, stresli yaşam olaylarının neden olduğu hasarı azaltarak veya dengeleyerek ruh sağlığını korumaktır. Stresli durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin yokluğunun sağlık ve esenlik üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak yüksek düzeyde stresli durumlarda sosyal destek, bireyin uyumunu ve koşullarla baş etmesini kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi görür. Başka bir deyişle, sosyal destek, günlük hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkma stratejisi olarak hizmet etmektedir. Örneğin, stresli yaşam olayları meydana geldiğinde, problemlerle başa çıkabilmek için arkadaş ve akrabalar tarafından gerekli yardım ve desteğin sağlanması sosyal desteğin tampon etkisi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle başkalarından yardım almak stresli olayları daha az tehlikeli göstermekte ve kişinin baş etme potansiyelini daha güçlü algılamasını sağlamaktadır (Yamaç, 2009).

2.2.3. Sosyal desteğin etkileri

1970'li yıllardan itibaren çevrenin bireylerin duygusal aktivitelerini etkileyebileceği belirlenmiştir. Örneğin, bir öğrencinin kaygı düzeyi sınav sırasında ve sınavdan daha yüksek olacaktır, ancak sınav bitip ders verdiğini öğrendiğinde kaygı düzeyi düşmektedir. Stresli durumların etkilerini araştıran araştırmacılar, sosyal destek olarak adlandırılan “koruyucu faktör” kavramına odaklandılar. Ne kadar çok yakın arkadaşımız olursa, hayatın stresinden o kadar az acı çekeriz. Basitçe söylemek gerekirse, sosyal destek düzeyi arttıkça duygusal sorunlara duyarlılığımız azalmaktadır. Sosyal destek birçok şekilde olabilir: samimi ve güvene dayalı bağlar, orta düzey arkadaşlıklar veya iş arkadaşları gibi destekleyici ilişkiler. Tüm bu ilişkiler bizi strese karşı dirençli kılar, ancak güvene dayalı ilişkiler bizi korur. Konuşmak ve paylaşmak bizim için faydalıdır. Ne kadar çok sosyal desteğe sahipsek o kadar korunuyoruz (Kennerley, 2019).

Sosyal desteğin büyük ölçüde sağduyudan, günlük deneyimlerden oluştuğu söylenebilir. Birey sosyal korku ve endişelerden kurtulduğuunda, aile, arkadaşlar ve

diğerleri tarafından sağlanan duygusal ve pratik yardımı almak çok daha kolay olacaktır. Bununla birlikte, sosyal bağlantıların son birkaç on yılda farklı ülkelerde azaldığı görülüyor ve zihinsel sağlık sorunlarından etkilenen kişilerin özellikle izole olmaları ve yalnız yaşamaları muhtemel. Arkadaşlık ve kişiler arası ilişkiler, sosyal yapılardan ve bu yapılardan merkezi olarak etkilenir. Her iki durumun da içinde bulunduğu sosyal yapılar, sosyal olarak inşa edilmiş gerçeklik olarak kabul edilmeye meyilli olan şeyleri yapma yöntemleri sosyalleşme süreçleriyle oluşturulmuştur (Leach, 2015).

Düşük akademik başarı, öğrencinin sosyal ilişkilerden yoksun olduğunun bir göstergesidir. Ya da öğrenci sosyal açıdan oldukça yetenekli olsa da okuma, yazma, matematik, fen bilimleri ve sosyal bilgiler gibi akademik alanlarda becerilere sahip olabilir ve bu becerilerden faydalanamayabilir. Bir öğrencinin akademik talepleri karşılayamamasından kaynaklanan hayal kırıklığı, hızla kontrol dışı davranışlara dönüşebilir. Ancak anti-sosyal davranışlar öğrencinin arkadaşlığını ve akademik başarısını zayıflatır (Merrel and Gueldner, 2010).

2.2.4. Sosyal destek çeşitleri

Sosyal referansların kişiye çeşitli destek türleri sağladığı tespit edilmiştir. Bunlar şu şekildedir (Koca, 2011):

1. Araçsal Destek: Maddi ve finansal yardımları içerir. Para, iş, zaman ve çevresel faktörlerin desteğini içerir. Doğrudan bireyin sorununu çözer.
2. Duygusal Destek: Duygusal destek, sevgi, şefkat, saygı, empati ve bir gruba ait olma motivasyonu gibi temel sosyal ihtiyaçları karşılar. Duygusal destek, insanların psikolojik sağlığı ile bağlantılıdır.
3. Bilgilendirme Desteği: Kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bireye bilgi verme, tavsiye verme, geri bildirim verme, öneride bulunma, yol gösterme gibi davranışları içerir.
4. Yaygın Destek: Bu tutumların tümü, kişinin kendi davranışları, düşünceleri ve duyguları hakkında geri bildirim sağlayan faaliyetlerdir.

2.2.5. Sosyal destek kaynakları

Sosyal destek kaynakları, aile desteği, akran ve arkadaş desteği ve öğretmen desteğinden oluşmaktadır:

2.2.5.1. Aile desteği

İnsan, sosyal bir varlık olarak belirli bir bağıllık ihtiyacına sahiptir. Bağıllık ihtiyacı, başkaları tarafından ilgi görme, kendini yakın hissedenlerle birlikte olma, arkadaş olma ve dostluklar kurma, çevresindeki bireylere sevgi gösterme ve karşılığında sevilme gibi duygulardan oluşur. Bireylerin bağıllık ve sevgi ihtiyaçlarının önemli bir kısmı, öncelikle aile ve yakın akrabalar, ikincil olarak da çeşitli sosyal destek grupları aracılığıyla karşılanmaktadır. Araştırmalar sonucunda herhangi bir sosyal destek grubuna üye olan bireyler birbirlerine duygusal, bilgilendirici, arkadaşlık ve maddi konularda destek olmaktadır. Bu anlamda pek çok olumsuz durumla karşılaşan ve herhangi bir sosyal destekten yoksun kalan bireyler, sosyal desteği yüksek olan bireylerden daha fazla etkilenmektedirler. Bireyler veya aileler arasında güçlü bir dostluk bağına sahip olmak, bireylere çeşitli stres faktörlerine dayanmak için ek bir güç verir. Arkadaşların ve iş arkadaşlarının zor süreçlerde aktif olarak yardım ve destek olabileceğini bilmek, bireyleri rahatlatır ve belirsiz durumlarla ilgili kaygılarını en aza indirebilir (Paşa ve Kaymaz, 2014).

2.2.5.2. Akran ve arkadaş desteği

Okul ortamının hazırlanması, olumlu sosyal ilişkiler geliştirmek için akran desteğini ve etkileşimleri kolaylaştırmak için doğrudan bir yaklaşımın kullanılmasını gerektirir. Engelli ve engelsiz öğrenciler arasındaki sosyal ilişkilerin geliştirilmesine yönelik dolaylı yaklaşımlar, anlayışı artırmaya yönelik etkinlikleri içerir. Buna karşılık, engelli öğrencilerin sosyal paylaşımını artırmaya yönelik doğrudan yaklaşımlar, akranlarıyla iletişim kurmanın, arkadaş olmanın ve sınıf arkadaşlarına yardım etmenin yollarını öğretir. Tipik olarak hem dolaylı hem hazırlık yaklaşımı hem de doğrudan yaklaşım kullanılır (Janney and Snell, 2006).

Akranları hazırlamak için stratejiler; birçok öğrencinin insan çeşitliliğine ve farklı bir öğrenme topluluğunun üyesi olma yeteneklerine yönelik anlayışını ve takdirini periyodik olarak güncelleyen çevresel stratejilere başvurur (Janney and Snell, 2006).

Öğrencilerin algı adaletine hitap etmek; Adalet sorunları, çocuklar büyüdükçe çoğu okulda ve evde geniş çapta ele alınır ve çocuğun sosyal çevresini de etkileyebilir. Hem yetişkinlerin hem de öğrencilerin kendi adalet algıları vardır. Genel olarak, öğretmenler tipik olarak gelişen akranlarını, ihtiyaç duydukları desteğin kapsamlı veya asgari düzeyde olup olmadığına bakılmaksızın, engelli sınıf arkadaşlarını 'aynı muameleye tabi tutulacak' sınıf üyeleri olarak görmeleri için teşvik eder. Öğrenciler,

sınıf arkadaşlarının eksik veya yetersiz olduğu durumları aşağıdaki gibi adil bir şekilde ele alırlar (Janney and Snell, 2006):

1. Öğrencinin yetersizliği sınıf arkadaşları tarafından makul bir şekilde anlaşılır.
2. Böyle bir sonuçta, öğretmenler ve sınıf arkadaşları, sınıf olarak öğrencinin durumunu, endişelerini rutin olarak paylaşır, tartışır ve çözer.
3. Öğretmenler, öğrencilerin benzerliklerine farklılıklardan daha fazla önem verir.
4. Sınıf kültürü işbirlikçidir ve her öğrenci sadece kendisini bir rakip olarak görür.
5. Öğretmenler, öğrencilerin farklılıklarından çok benzerliklerine önem verirler.

Akran desteği modelinin öğretimdeki sırası şu şekildedir (Janney ve Snell, 2006):

- Adım 1: Grup dersi hedeflerinin belirlenmesi,
- Adım 2: Bireysel hedeflerin belirlenmesi,
- Adım 3: Öğrencileri gruplara ayırın ve oturma planını düzenleyin,
- Adım 4: Rol atama,
- Adım 5: Gerekli malzemelerin belirlenmesi,
- Adım 6: İşbirlikçi becerileri hedefleyin,
- Adım 7: Grup işleyişinin nasıl izleneceğini planlayın
- Adım 8: Değerlendirme ve geri bildirim verme.

Üç aşamalı destek üçgeni; başka bir deyişle okulda oluşabilecek sorunları önleme modelinde; tüm üçgen bir okul ortamını temsil eder. Çoğunluk önemli zorluklar (yani üçgenin alt kısmı) yaşamıyor, bazıları önemli problemler geliştirme riski altında (yani orta kısım) ve daha küçük bir kısım önemli zorluklar yaşıyor (yani üst kısım). Uygulamada, üçgen modelinin alt kısmı temel olarak okulda başarılı olan öğrencilerin yaklaşık %80'ini ve evrensel önleme çabalarını (yani tüm öğrenciler için) içerir. Üçgenin orta kısmının genellikle bir okuldaki öğrencilerin yaklaşık %15'ini, bazı endişe veya risk belirtileri gösterenleri içerdiği kabul edilir ve hedeflenen önleme çabalarını (yani, bir hedefe yönelik çabalar) gösteren ikinci seviye olarak adlandırılır (nüfusun daha küçük bir bölümü). Üçgenin tepesi gerçekten çok küçük bir kısımdır ve belirli bir okul popülasyonundaki öğrencilerin en yoğun ihtiyaçları olan öğrencilerin %5'ini oluşturduğu ve üçüncü seviyenin en yüksek olduğu fikrini yansıtır (yani, ana

dalda eğitim gören az sayıda öğrenciye yönelik çabalar ihtiyaçlar belirlenir) (Merrell and Gueldner, 2010).

2.2.5.3. Öğretmen desteği

Sosyal ve duygusal öğrenme programı, sınıfta her gün gelişimsel olarak uygun sınıf öğretimi ve öğrenimini uygulayarak, çocukların duygularını tanıma ve yönetme, başkalarının bakış açılarını takdir etme, olumlu hedefler belirleme, sorumlu kararlar verme ve kişilerarası durumları ele alma becerilerini geliştirir. Olumlu davranış müdahale ve desteğinde sosyal ve duygusal öğrenme programının kullanımı aşağıdaki aşamalardan oluşur (Merrell and Gueldner, 2010):

- Etkili akademik eğitim
- Bakım ve yetiştirme
- Okul çevresi
- Sosyal ve Duygusal Öğrenme
- PDMD (Pozisyon Davranış Müdahalesi ve Desteği)

Bazı durumlarda eğitim personelinin tutumu engelli bireylerde kabullenme ve rahatlıktan çok korku ve belirsizlik içerebilir. Öğretim kadrosunun zorlandığı durumlarda, takım problem çözme, bir bireyin hizmetlerini veya desteğini daha normalleştirilmiş, verimli veya daha az zorlayıcı yollarla sunması için bir plan oluşturabilir, böylece sınıfın normlarını bozmazlar. Tüm Eğitim personelinin bir diğer amacı, engelli öğrencilerin yetenek ve yetenekleri ile özel eğitim kanununun gereklilikleri hakkında bilgi vermektir. Eğitim personeli tarafından uygulanan teknikler aşağıdaki seçeneklerden oluşmaktadır (Janney and Snell, 2006: 27-30):

1-Saygılı Kişi-Birincil Dil: Amaç, kişinin engelini değil, kişinin kendisini vurgulamaktır, bu amaçla yetişkinlerin engelli öğrencilere saygı göstermesinin bir yoludur.

2-Ortak Takım: Gerçek bir takım, aynı takımda olmamak, ortak hedefler üzerinde birlikte çalışmak demektir.

3-Sistem Değişim Çalışmaları: Okullarda görev yapan öğretmenler, mevcut temel bilgi ve rollerine uygun olarak, engelliler, özel eğitim hukuku, birinci şahıs dili, yani engelli öğrencinin kendisini vurgulaması, ortak ekip çalışması ve engelliler hakkında temel bilgilerdir.

2.2.6. Sosyal destek algısı ile ilgili yapılan çalışmalar

Richman, Rosenfeld and Bowen (1998), ergenlerde okul başarısızlığının risk durumunda sosyal desteği ele aldıkları çalışmada sonuç olarak risk grubunda bulunan

çocuklar için en fazla sosyal desteğin anne ve babalarından sağlandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Malecki (1999), ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini ve sosyal desteğin önemini incelediği araştırmada, büyük yaş grubundaki ergenlerin küçük yaş grubu ergenlerine göre sosyal desteği daha az hissettikleri, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal desteğe sahip oldukları ve algılanan sosyal desteğin özgüven ile ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Daalen ve ark. (2005) 459 kadın ve erkek üzerinde psikolojik iyi olma halinin algılanan sosyal destekle ilişkisini tespit etmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların erkeklere göre arkadaşlarından aile ve akrabalarından daha fazla sosyal destek aldıkları, erkeklerin ise eşlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Newman ve ark. (2007)'nin yaptığı çalışmada 11-18 yaşları arasındaki bireylerin lise geçiş süreçlerinde yaşadıkları depresif özelliklerinin sosyal destekle ilişkisi incelenmiş, sonuç olarak kızların erkeklere oranlara arkadaş desteğini daha çok algıladıkları bulgusuna ulaşmışlardır.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinin arkadaş-aile ilişkilerini sosyal destek, doyum ve yalnızlık bakımından incelediği araştırmada deneklerin sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu, aile ve arkadaşları ile ilişkilerinin iyi olduğu, yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Soylu (2002), üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin algılanıp algılanmama durumlarına göre psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak aileden algılanan sosyal destek düzeyi ve cinsiyete göre kızların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

İlhan, 2007 yılında Ankara'da 639 lise öğrencisinin ailelerinden algılanan sosyal desteğin saldırganlık düzeylerine etkisini incelemiş ve ailenin gelir düzeyi algısı ve aile içi şiddete maruz kalma durumuna göre aileden algılanan sosyal destek düzeyinin saldırganlık üzerinde anlamlı olduğu sonucuna varmıştır.

Budak (1999), 267 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, algılanan sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş, bireylerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Oğuz ve Kalkan (2014) 170 sınıf öğretmeni ile yaptıkları çalışmada “Öğretmen Mesleki Sosyal Destek Ölçeği” ve “İş Hayatında Yalnızlık Ölçeği”ni kullanmışlar ve iş hayatında sosyal destek azaldıkça yalnızlığın arttığını bulmuşlardır.

Elbir, 2000 yılında 704 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmasında aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteği ve değişkenleri incelemiştir. Sonuç olarak; Ailenin aylık geliri arttıkça algılanan sosyal desteğin arttığı, kardeş sayısı arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı, kız öğrencilerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin erkeklere göre daha yüksek olduğu, bireylerin yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal destekleri azalmaktadır.

Yılmaz ve ark. (2008) algılanan sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek istemiş ve çalışmalarını 339 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek arasında negatif, yalnızlık düzeyleri ile aile, arkadaşlar ve özel kişiler alt boyutları arasında negatif bir ilişki bulmuşlar ve algıladıkları sosyal destek arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna varmışlardır.

Sönmezay (2010) farklı lise türlerinden 378 öğrenciyle yaptığı çalışmada zorbalık ve sosyal destek algıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve lise türlerinden bir fen lisesinde eğitim gören bireylerin daha çok zorbalık mağduru olduğu sonucuna varmıştır ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla zorbalığa maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Sosyal destek ve iletişim becerileri algıları ile zorbalık ve zorbalığa uğrama arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kozaklı (2006), farklı sınıf düzeylerindeki 385 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, farklı şekillerde elde edilen sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca sosyal desteğin cinsiyete, ailenin yaşadığı yere ve eğitim giderlerini karşılama şekline göre farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Elde edilen bir diğer sonuç ise sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin olmasıdır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma türü betimsel araştırmadır. Araştırma kapsamında nicel araştırma

yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcıların bir olay veya konu hakkındaki görüşlerinin ya da beceri, ilgi, tutum, yetenek gibi niteliklerinin belirlendiği diğer araştırmalara göre daha büyük örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırması denir (Büyüköztürk vd., 2016). Yapılan araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ve özgüven düzeyleri incelenecektir. Özgüven düzeyi ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli, bir tarama modeli türüdür ve iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimi ve/veya değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Gençtürk ve Memiş, 2010).

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Biruni Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 191 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş ortalaması $22,01 \pm 2,08$ 'dir. Öğrencilerin %53,9'u kadın, %46,1'i erkektir. Medeni durumları ise %95,3'ü bekar, %4,7'si evlidir. Katılımcıların gelir ortalamaları $2015,45 \pm 1309,91$ TL'dir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi anketi, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik bilgi anketi

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi anketinde; yaş, cinsiyet, medeni durum, sınıf düzeyi, alttan ders alma durumu, genel not ortalaması (GNO), burs alma durumu, bir işte çalışma durumu, aylık ortalama gelir düzeyi, üniversite bünyesinde bir kulübe üye olma durumu, ikametgâh durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akraba ile iletişim düzeyi, ailenin destek düzeyi, arkadaşların destek düzeyi ve öğretmenlerin destek düzeyi sorgulanmıştır.

3.2.2. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık ve güvenirlik oldukça yüksek bulunmuştur. Cronbach's alpha katsayısı 0.77-0.92 olarak belirlenmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun Eker ve ark. 2001 yılında Cronbach's alpha katsayısı 0.80-0.95 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 Kesinlikle evet” şeklinde 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin aile, arkadaş ve kişisel destek olmak üzere üç alt grubu vardır ve her grup destek kaynaklarını yansıtmaktadır ve alt boyutlar 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 3,4,8,11 maddeler aile desteğini, 6,7,9,12 maddeler arkadaş desteğini ve 1,2,5,10 maddeler özel bir kişiden desteği ölçmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilen toplam ölçek puanından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Eker ve Arkar 1995, Eker ve Arkar vd., 2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ülkemizde farklı çalışmalarda kullanılmıştır. (Aksüllü ve Doğan 2004, Esmek 2007, Ayaz vd. 2008, Molu 2008). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına yönelik Cronbach alfa katsayıları; toplam çok boyutlu algılanan sosyal destek için 0,83, aile desteği için 0,68, arkadaş desteği için 0,84, özel kişi desteği için 0,92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirliği Cronbach's Alpha=0,913 olarak yüksek bulunmuştur.

3.2.3. Özgüven ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen Kendine Güven Ölçeği, 5'li Likert tipine göre 33 maddelik bir yapı göstermektedir. Ters olmayan kodlama ölçeğinden alınabilecek en yüksek puanlar sırasıyla 165 ve en düşük puanlar 33'tür. Yüksek puanlar yüksek düzeyde özgüvene işaret etmektedir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmakta olup, bu boyutlar içsel özgüven ve dışsal özgüven olarak tanımlanmaktadır. İçsel özgüven alt boyutu 17 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyut bireyin kendine güveni ile ilgilidir ve kendini sevmek, kendini tanıma, güçlendirmenin güçlü yanlarını ve ihtiyaçlarını bilme, net hedefler belirleme, olumlu düşünme gibi özellikleri içerir. Dışsal özgüven alt boyutu toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyut, dış çevreye ve sosyal hayata karşı özgüven ile ilgili olup, kolay iletişim, sağlıklı kendini ifade etme, duyguları kontrol etme, risk alma ve benzeri özellikleri içermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında; Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.83, içsel

özgüven ve dışsal özgüven alt ölçekleri için 0.83 ve 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ölçeğin tamamı için 0.94, içsel özgüven alt ölçeği için 0.97 ve dışsal özgüven için 0.87 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplanan veriler sonucunda; Kullanılan Özgüven Ölçeğinin tamamının güvenirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmış, İçsel ve Dışsal Özgüven alt ölçeklerinin Cronbach alfa değerleri sırasıyla .86 ve .78 olarak belirlenmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veriler Covid-19 pandemisi nedeniyle güvenlik amacıyla Google form aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 25,0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımının belirlenebilmesi için normallik testlerinden Kolmogorov-Smirnov, Skewness ve Kurtosis testleri uygulanmış, dağılımın normal olmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle non-parametrik testler kullanılmıştır. Algılanan sosyal destek ve özgüven ölçekleri ile öğrencilerin demografik değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ikili gruplar arasında Mann-Whitney U testi, ikiden daha fazla grup arasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Öğrencilerin sosyal destek algıları ve özgüven düzeyleri ilişkiyi belirleyebilmek için ise Spearman's rho kolerasyonu testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.1. Normallik Analizi Bulguları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aile desteği	,250	314	,000	,744	314	,000
Arkadaş desteği	,247	314	,000	,766	314	,000
Özel kişi desteği	,247	314	,000	,798	314	,000
Sosyal destek (toplam)	,229	314	,000	,770	314	,000
İç özgüven	,195	314	,000	,858	314	,000
Dış özgüven	,183	314	,000	,855	314	,000
Özgüven (toplam)	,219	314	,000	,833	314	,000

4. BULGULAR

Araştırmada Biruni Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sosyal destek algıları ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler analiz edilip tablolar aracılığıyla açıklanmıştır.

4.1.Tanımlayıcı İstatistik Verilerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	N	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma
Aile Desteği Alt Boyutu	191	4,00	21,00	17,63	3,44
Arkadaş Desteği Alt Boyutu	191	5,00	28,00	23,31	4,60
Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	191	4,00	28,00	20,39	7,15
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Genel	191	17,00	77,00	61,34	13,21
İç Özgüven	191	39,00	85,00	71,05	8,64
Dış Özgüven	191	35,00	80,00	66,05	9,17
Özgüven Ölçeği Genel	191	79,00	165,00	137,11	17,32

Tablo 4.1'de yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ve özgüven düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların aile desteği düzeyi ortalaması $17,63 \pm 3,44$, arkadaş desteği ortalaması $23,31 \pm 4,60$, özel kişi desteği ortalaması $20,39 \pm 7,15$, algılanan sosyal destek ölçeği ortalaması $61,34 \pm 13,21$, iç özgüven ortalaması $71,05 \pm 8,64$, dış özgüven ortalaması $66,05 \pm 9,17$ ve özgüven ölçeği ortalaması $137,11 \pm 17,32$ olarak bulunmuştur.

4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 4.2. Cinsiyete göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi

		Cinsiyet	N	Sıra Ort	U	p
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Kadın	103	97,61	4366,00	0,659
		Erkek	88	94,11		
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Kadın	103	97,16	4412,50	0,752
		Erkek	88	94,64		
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Kadın	103	88,18	3727,00	0,033*
		Erkek	88	105,15		
	Ölçek Genel	Kadın	103	90,77	3993,00	0,156
		Erkek	88	102,13		
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Kadın	103	90,01	3915,50	0,104
		Erkek	88	103,01		
	Dış Özgüven	Kadın	103	88,02	3710,00	0,031*
		Erkek	88	105,34		
	Ölçek Genel	Kadın	103	89,00	3811,00	0,058
		Erkek	88	104,19		

Tablo 4.2’de yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi desteği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Özgüven ölçeğinde de dış özgüven alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Cinsiyetin özgüven ve sosyal destek algısı üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek özgüvene ve sosyal destek algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların daha düşük özgüven ve sosyal destek algısına sahip olmalarında toplumsal bakış açısı başta olmak üzere pek çok değişkenin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H1 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.3. Alttan Ders Alma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi

		Alttan Ders Alma Durumu	N	Sıra Ort	U	p
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Evet	101	102,82	3856,50	0,067
		Hayır	90	88,35		
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Evet	101	100,83	4057,00	0,197
		Hayır	90	90,58		
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Evet	101	110,61	3069,50	0,000*
		Hayır	90	79,61		
	Ölçek Genel	Evet	101	109,07	3225,00	0,001*
		Hayır	90	81,33		
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Evet	101	112,57	2871,00	0,000*
		Hayır	90	77,40		
	Dış Özgüven	Evet	101	115,70	2555,00	0,000*
		Hayır	90	73,89		
	Ölçek Genel	Evet	101	115,18	2608,00	0,000*
		Hayır	90	74,48		

Tablo 4.3'te yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel puanı ve özel kişi desteği alt boyutunda anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında da alttan alınan ders durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Alttan ders alma durumunun algılanan sosyal destek ve özgüven üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, alttan ders alan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Başarısızlıkla yüzleşme durumunun söz konusu bulgular üzerinde etkili bir faktör olduğu öngörülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H2 hipotezinin desteklenmediği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.4. Genel Not Ortalamasına göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		GNO	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	2.00'dan az ¹	0	0	3	24,745	0,000*	3-4, 3-5, 2-5
		2.00-2.49 ²	42	93,67				
		2.50-2.99 ³	96	80,72				
		3.00-3.49 ⁴	43	120,97				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	145,15				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	2.00'dan az ¹	0	0	3	13,442	0,004*	3-5
		2.00-2.49 ²	42	100,73				
		2.50-2.99 ³	96	84,70				
		3.00-3.49 ⁴	43	105,36				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	144,40				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	2.00'dan az ¹	0	0	3	8,787	0,032*	2-3, 2-4
		2.00-2.49 ²	42	117,83				
		2.50-2.99 ³	96	90,68				
		3.00-3.49 ⁴	43	90,01				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	81,15				
	Ölçek Genel	2.00'dan az ¹	0	0	3	5,341	0,148	-
		2.00-2.49 ²	42	110,00				
		2.50-2.99 ³	96	87,45				
		3.00-3.49 ⁴	43	100,24				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	101,00				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	2.00'dan az ¹	0	0	3	9,934	0,019*	2-3
		2.00-2.49 ²	42	118,83				
		2.50-2.99 ³	96	86,98				
		3.00-3.49 ⁴	43	95,40				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	89,25				
	Dış Özgüven	2.00'dan az ¹	0	0	3	8,305	0,040*	2-3, 2-5
		2.00-2.49 ²	42	117,13				
		2.50-2.99 ³	96	88,94				
		3.00-3.49 ⁴	43	94,03				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	83,50				
	Ölçek Genel	2.00'dan az ¹	0	0	3	9,926	0,019*	2-3
		2.00-2.49 ²	42	119,18				
		2.50-2.99 ³	96	87,39				
		3.00-3.49 ⁴	43	94,12				
		3.50 ve üzeri ⁵	10	89,45				

Tablo 4.4'te yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel puanında GNO'ya göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), fakat ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer aldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). GNO'nun algılanan sosyal destek ve özgüven üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, genel olarak not ortalaması yüksek olan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına (aile ve arkadaşan yana) sahip oldukları, GNO'su düşük olan katılımcıların da özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlarda başarı ve başarısızlığın etkili olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H3 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.5. Burs Alma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi

		Burs Alma Durumu	N	Sıra Ort	U	p
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Evet	75	119,88	2559,00	0,000*
		Hayır	116	80,56		
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Evet	75	122,51	2362,00	0,000*
		Hayır	116	78,86		
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Evet	75	112,61	3104,00	0,001*
		Hayır	116	85,26		
	Ölçek Genel	Evet	75	118,48	2664,00	0,000*
		Hayır	116	81,47		
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Evet	75	106,92	3531,00	0,028*
		Hayır	116	88,94		
	Dış Özgüven	Evet	75	104,85	3686,50	0,075
		Hayır	116	90,28		
	Ölçek Genel	Evet	75	105,10	3667,50	0,067
		Hayır	116	90,12		

Tablo 4.5'te yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Benzer şekilde Özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür ($p>0,05$). Burs alma durumunun algılanan sosyal destek ve özgüven üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, burs alan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu maddi desteğin olumlu etkisinin, bulgulara yansıdığı düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H4 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. İşte çalışma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi

		İşte Çalışma Durumu	N	Sıra Ort	U	p
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Evet	28	86,73	2022,50	0,330
		Hayır	163	97,59		
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Evet	28	81,13	1865,50	0,120
		Hayır	163	98,56		
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Evet	28	89,54	2101,00	0,500
		Hayır	163	97,11		
	Ölçek Genel	Evet	28	87,70	2049,50	0,389
		Hayır	163	97,43		
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Evet	28	78,38	1788,50	0,067
		Hayır	163	99,03		
	Dış Özgüven	Evet	28	75,05	1695,50	0,030*
		Hayır	163	99,60		
	Ölçek Genel	Evet	28	80,32	1843,00	0,104
		Hayır	163	98,69		

Tablo 4.6’da yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel puanı ve alt boyutlarında bir işte çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Bir işte çalışma durumunun özgüven üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, bir işte çalışmayan katılımcıların daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal destek puanlarına bakıldığında anlamlı fark olmamasına rağmen herhangi bir işte çalışmayan öğrenciye daha fazla desteğin olduğu görülmektedir. Bu durumun dış özgüven değerindeki anlamlı farkı açıklayan bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı fark olmaması dolayısıyla H5 hipotezinin desteklenmediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Kulübe Üye Olma Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Mann Whitney U Testi Analizi

		Kulübe Üye Olma Durumu	N	Sıra Ort	U	p
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Evet	44	105,66	2809,00	0,181
		Hayır	147	93,11		
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Evet	44	88,20	2891,00	0,282
		Hayır	147	98,33		
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Evet	44	94,94	3187,50	0,884
		Hayır	147	96,32		
	Ölçek Genel	Evet	44	94,30	3159,00	0,815
		Hayır	147	96,51		
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Evet	44	93,10	3106,50	0,691
		Hayır	147	96,87		
	Dış Özgüven	Evet	44	101,70	2983,00	0,434
		Hayır	147	94,29		
	Ölçek Genel	Evet	44	97,06	3187,50	0,885
		Hayır	147	95,68		

Tablo 4.7’de yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında bir kulübe üye olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında da benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer almadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bir kulübe üye olma durumunun özgüven ve sosyal destek algısı üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite bünyesinde yer alan kulüplerin öğrenciler üzerindeki etkisinin azalması veya kulüplerin faaliyetlerindeki değişimin bu sonuca neden olmuş olabileceği öngörülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H6 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.8. Anne Eğitim Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		Anne Eğitim Durumu	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	11,182	0,011*	2-5, 4-5
		İlkokul ²	36	84,67				
		Ortaokul ³	51	97,67				
		Lise ⁴	83	90,93				
		Üniversite ⁵	21	131,43				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	13,898	0,003*	3-4
		İlkokul ²	36	90,43				
		Ortaokul ³	51	115,06				
		Lise ⁴	83	82,27				
		Üniversite ⁵	21	113,55				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	17,696	0,001*	2-3, 3-4
		İlkokul ²	36	84,92				
		Ortaokul ³	51	117,97				
		Lise ⁴	83	82,21				
		Üniversite ⁵	21	116,14				
	Ölçek Genel	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	15,605	0,001*	3-4
		İlkokul ²	36	84,71				
		Ortaokul ³	51	115,51				
		Lise ⁴	83	83,33				
		Üniversite ⁵	21	118,05				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	6,966	0,073	-
		İlkokul ²	36	81,68				
		Ortaokul ³	51	110,99				
		Lise ⁴	83	91,56				
		Üniversite ⁵	21	101,69				
	Dış Özgüven	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	16,688	0,001*	2-5, 2-3, 3-4
		İlkokul ²	36	73,31				
		Ortaokul ³	51	116,14				
		Lise ⁴	83	88,78				
		Üniversite ⁵	21	114,55				
	Ölçek Genel	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	12,782	0,005*	2-3
		İlkokul ²	36	75,79				
		Ortaokul ³	51	114,59				
		Lise ⁴	83	90,00				
		Üniversite ⁵	21	109,21				

Tablo 4.8’de yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p>0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve dış özgüven alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer aldığı görülmüş ($p<0,05$), iç özgüven alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Anne eğitim durumunun algılanan sosyal destek ve özgüven üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, annesi ortaokul ve üniversite mezunu olan katılımcıların daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Anne figürü, genel olarak toplum genelinde, çocukların yetişmesi sürecinde oldukça etkilidir. Baba figürü genel olarak – çalışan bir baba ve ev hanımı

bir annenin olduğu bir aile yapısından bahsediliyorsa – çocuk annesi ile daha fazla zaman geçirmektedir. Bu durumda anne eğitim durumunun öğrencinin/katılımcının sosyal destek algısı ve özgüven düzeyi üzerinde etkili olması olağan bir sonuç olarak düşünülmektedir. Benzer şekilde baba eğitim durumunun etkili bir faktör olmaması da bu durum ile açıklanabilmektedir (Tablo 4.9).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H7 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.9. Baba Eğitim Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		Baba Eğitim Durumu	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	4,004	0,261	-
		İlkokul ²	17	85,79				
		Ortaokul ³	43	83,87				
		Lise ⁴	85	102,03				
		Üniversite ⁵	46	99,97				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	2,614	0,455	-
		İlkokul ²	17	101,65				
		Ortaokul ³	43	101,59				
		Lise ⁴	85	98,02				
		Üniversite ⁵	46	84,95				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	6,028	0,110	-
		İlkokul ²	17	79,15				
		Ortaokul ³	43	111,24				
		Lise ⁴	85	90,09				
		Üniversite ⁵	46	98,89				
	Ölçek Genel	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	0,981	0,806	-
		İlkokul ²	17	94,32				
		Ortaokul ³	43	103,31				
		Lise ⁴	85	93,56				
		Üniversite ⁵	46	94,28				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	2,275	0,517	-
		İlkokul ²	17	83,91				
		Ortaokul ³	43	101,09				
		Lise ⁴	85	99,59				
		Üniversite ⁵	46	89,07				
	Dış Özgüven	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	2,100	0,552	-
		İlkokul ²	17	78,44				
		Ortaokul ³	43	99,99				
		Lise ⁴	85	95,78				
		Üniversite ⁵	46	99,16				
	Ölçek Genel	Okuma Yazma Bilmiyor ¹	0	0	3	1,310	0,727	-
		İlkokul ²	17	82,24				
		Ortaokul ³	43	98,43				
		Lise ⁴	85	98,26				
		Üniversite ⁵	46	94,64				

Tablo 4.9’da yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında anlamlı farklılık

bulunmamıştır ($p>0,05$). Benzer şekilde özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer almadığı görülmüştür ($p>0,05$). Baba eğitim durumunun algılanan sosyal destek ve özgüven üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H8 hipotezinin desteklenmediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Akraba ile İletişim Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		Akraba ile İletişim	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Kötü ¹	11	71,45	2	6,677	0,035*	1-3, 2-3
		Orta ²	104	90,28				
		İyi ³	76	107,38				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Kötü ¹	11	105,55	2	4,655	0,098	-
		Orta ²	104	88,17				
		İyi ³	76	105,33				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Kötü ¹	11	50,05	2	12,634	0,002*	1-3
		Orta ²	104	91,42				
		İyi ³	76	108,91				
	Ölçek Genel	Kötü ¹	11	55,45	2	9,971	0,007*	1-3
		Orta ²	104	91,74				
		İyi ³	76	107,70				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Kötü ¹	11	72,59	2	8,498	0,014*	1-3, 2-3
		Orta ²	104	88,55				
		İyi ³	76	109,58				
	Dış Özgüven	Kötü ¹	11	67,45	2	6,556	0,038*	1-3
		Orta ²	104	91,24				
		İyi ³	76	106,65				
	Ölçek Genel	Kötü ¹	11	73,32	2	7,834	0,020*	1-3, 2-3
		Orta ²	104	88,87				
		İyi ³	76	109,05				

Tablo 4.10’da yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve aile desteği ile özel kişi desteği alt boyutlarında akraba ile iletişim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüş ($p<0,05$), arkadaş desteği alt boyutunda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Akraba ile iletişim durumunun algılanan sosyal destek üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, akrabaları ile iletişim düzeyi iyi olan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yaşanılan çevre gereği, birey etrafındakilerin düşüncelerinden etkilenebilmektedir. Eğer çevresindeki kişiler ile ilişkileri iyi ise bu durum çeşitli değişkenler üzerinde

etkili olabilir (başarı, motivasyon, özgüven vb.). Bu bağlamda düşünüldüğünde sonuçlar üzerinde açıklanan durumun etkili olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H9 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Ailenin Destek Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		Ailenin Destek Durumu	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Az ¹	5	15,20	2	25,267	0,000*	1-2, 1-3, 2-3
		Orta ²	80	80,95				
		Çok ³	106	111,17				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Az ¹	5	13,30	2	13,973	0,001*	1-2, 1-3
		Orta ²	80	91,23				
		Çok ³	106	103,50				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Az ¹	5	39,40	2	6,112	0,047*	1-3
		Orta ²	80	93,77				
		Çok ³	106	100,35				
	Ölçek Genel	Az ¹	5	22,70	2	10,942	0,004*	1-2, 1-3
		Orta ²	80	91,58				
		Çok ³	106	102,80				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Az ¹	5	44,80	2	4,697	0,096	-
		Orta ²	80	94,98				
		Çok ³	106	99,18				
	Dış Özgüven	Az ¹	5	38,80	2	5,527	0,063	-
		Orta ²	80	97,90				
		Çok ³	106	97,26				
	Ölçek Genel	Az ¹	5	43,20	2	4,895	0,087	-
		Orta ²	80	95,33				
		Çok ³	106	99,00				

Tablo 4.11’de yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında ailenin destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer almadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ailenin destek durumunun algılanan sosyal destek üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, ailesinin desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aile, bireyin etrafında en yakın olduğu kişilerden oluşur. Dolayısıyla ailenin destek durumunun çok olmasının, sosyal destek algısını artırması olağan bir sonuç olarak görülmektedir. Ancak bulgulara bakıldığında, özgüven için yeterli olmadığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda özgüven üzerinde anlamlı fark olmaması dolayısıyla H10 hipotezinin desteklenmediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Arkadaşın Destek Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		Arkadaşın Destek Durumu	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Az ¹	5	25,70	2	12,624	0,002*	1-2, 1-3
		Orta ²	108	91,01				
		Çok ³	78	107,41				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Az ¹	5	33,50	2	18,007	0,000*	1-3, 2-3
		Orta ²	108	86,18				
		Çok ³	78	113,60				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Az ¹	5	39,80	2	5,857	0,053	-
		Orta ²	108	95,15				
		Çok ³	78	100,78				
	Ölçek Genel	Az ¹	5	27,10	2	10,358	0,006*	1-2, 1-3
		Orta ²	108	92,57				
		Çok ³	78	105,16				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Az ¹	5	110,90	2	1,222	0,543	-
		Orta ²	108	98,76				
		Çok ³	78	91,22				
	Dış Özgüven	Az ¹	5	101,00	2	2,738	0,254	-
		Orta ²	108	101,51				
		Çok ³	78	88,05				
	Ölçek Genel	Az ¹	5	112,10	2	1,456	0,483	-
		Orta ²	108	99,04				
		Çok ³	78	90,76				

Tablo 4.12’de yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve aile ve arkadaş desteği alt boyutlarında arkadaşın destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer almadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Arkadaşın destek durumunun algılanan sosyal destek üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, arkadaş desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Arkadaş, bireyin etrafında ailesinden sonra en yakın olduğu kişilerden oluşur. Dolayısıyla arkadaşın destek durumunun çok olmasının, sosyal destek algısını artırması olağan bir sonuç olarak görülmektedir. Ancak bulgulara bakıldığında, özgüven üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda özgüven üzerinde anlamlı fark olmaması dolayısıyla H11 hipotezinin desteklenmediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Öğretmenin Destek Durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin Kruskal Wallis Testi Analizi

		Öğretmenin Destek Durumu	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile Desteği Alt Boyutu	Az ¹	8	22,56	2	22,318	0,000*	1-2, 1-3, 2-3
		Orta ²	96	88,93				
		Çok ³	87	110,56				
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu	Az ¹	8	31,69	2	18,819	0,000*	1-2, 1-3, 2-3
		Orta ²	96	88,37				
		Çok ³	87	110,33				
	Özel Kişi Desteği Alt Boyutu	Az ¹	8	34,81	2	15,485	0,000*	1-2, 1-3
		Orta ²	96	89,94				
		Çok ³	87	108,32				
	Ölçek Genel	Az ¹	8	24,13	2	21,214	0,000*	1-2, 1-3, 2-3
		Orta ²	96	88,83				
		Çok ³	87	110,52				
Özgüven Ölçeği	İç Özgüven	Az ¹	8	75,69	2	8,095	0,017*	1-3, 2-3
		Orta ²	96	86,66				
		Çok ³	87	108,18				
	Dış Özgüven	Az ¹	8	56,81	2	13,655	0,001*	1-3, 2-3
		Orta ²	96	85,79				
		Çok ³	87	110,87				
	Ölçek Genel	Az ¹	8	62,44	2	12,232	0,002*	1-3, 2-3
		Orta ²	96	85,71				
		Çok ³	87	110,44				

Tablo 4.13'te yer alan veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların algılanan sosyal destek ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında öğretmenin destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Özgüven ölçeği genel ortalaması ve alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yer aldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğretmenin destek durumunun algılanan sosyal destek üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, öğretmen desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Birey altı veya yedi yaşından itibaren 20'li yaşlara kadar okula gitmekte ve çeşitli öğretmenlerle etkileşim halinde olmaktadır. Çoğu zaman ailesinden çok öğretmenleri ile etkileşimde olabilmektedir. Bu doğrultuda öğretmenin etkisinin sosyal destek algısı ve özgüven üzerinde etkili olması olağan bir durum olarak düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H12 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.14. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Özgüven Ölçeği Arasındaki İlişki

		Aile desteği	Arkadaş desteği	Özel kişi desteği	Sosyal destek toplam
İç Özgüven	r	,289**	,335**	,452**	,442**
	p	,000	,000	,000	,000
Dış Özgüven	r	,375**	,301**	,491**	,490**
	p	,000	,000	,000	,000
Özgüven toplam	r	,339**	,315**	,476**	,471**
	p	,000	,000	,000	,000

Tablo 4.14'te yer alan veriler incelendiğinde, algılanan sosyal destek ölçeği ve özgüven ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki yer aldığı görülmüştür ($p<0,05$). Söz konusu sonuçlar sosyal destek algısı arttıkça özgüvenin de artacağını ifade etmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda H13 hipotezinin desteklendiği görülmektedir ($p<0,05$).

5.TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma kapsamında Biruni Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin sosyal destek algıları ve özgüven düzeyleri incelenmiş, demografik değişkenlere göre değerlendirme yapılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların sosyal destek algılarının ve özgüven düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal destek algısı ve özgüven düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüş olup, sosyal destek algısının artmasının özgüveni de arttırdığı tespit edilmiştir.

5.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan analizler sonucunda, erkek katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Soylu (2002)'nin üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada kızların algıladıkları aile sosyal desteğinin erkeklere göre daha az olduğu, bireylerin sosyal desteği düştüğünde daha çok kaygı ve depresyon belirtilerinin görüldüğü ortaya çıkmıştır.

Şar ve arkadaşları (2010) üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet değişkenine öğrencilerin hangi bölümde okuduğuna göre incelemiştir. Araştırma neticesinde öğrencilerin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında ve özgüven düzeyi ile öğrencilerin okudukları bölüm arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Jones, Freeman ve Goswick (1981), algılanan sosyal destek ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyete göre farklılaşmaların olduğu ve bu farklılaşmaların erkeklerin lehine olduğu tespit etmişlerdir.

Bu araştırmada da erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Altın Ders Alma, Burs Alma ve Akademik Başarı Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan analizler sonucunda, genel olarak not ortalaması yüksek olan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına, buna karşılık daha düşük özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Altın ders alma durumunda ise, ortaya konulan hipotezin tersine Altın ders alan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Burs alan katılımcıların ise daha yüksek sosyal destek algısına ve daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna erişilmiştir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Tayfur ve Ulupınar (2016) algılanan sosyal destek düzeyi ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, son sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyi ve akademik başarı arasında pozitif yönde zayıf derecede ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmada da son sınıfta okuyan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Aliyev ve Tunç'un (2017) yapmış olduğu araştırmada sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaşmaların olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra orta ve yüksek derecede akademik başarıya sahip öğrencilerin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek sosyal destek algısına sahip olduklarına sonucuna erişilmiştir.

Soner (2000) çalışmasında, başarılı öğrencilerin, akademik başarı konusundaki özgüvenlerinin, başarısız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Doğru (2017) ise yaptığı araştırmada akademik başarısı düşük öğrencilerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Altan ders alma ve burs alma durumu ile ilgili yapılan bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Bu araştırmada da genel olarak not ortalaması yüksek olan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına (aile ve arkadaşan yana) sahip oldukları, GNO'su düşük olan katılımcıların da özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan bulgulardaki farklıların örneklem üzerinde etkisi olan çeşitli faktörlere bağlı olduğu düşünülmektedir.

5.3. Ebeveyn Eğitim Durumu ve Akraba ile İletişim Durumuna İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan analizlere göre, annesi ortaokul veya üniversite mezunu olan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Akrabaları ile iletişim düzeyi iyi olan katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına ve daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

İşte çalışma durumu, kulübe üye olma durumu ve babanın eğitim durumu değişkenlerinin ise algılanan sosyal destek ve özgüven düzeyleri üzerinde etkili faktör olmadıkları tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Doğru (2017) yaptığı çalışmada anne ve baba eğitim durumunun özgüven üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır ($p>0,05$).

Kapıkıran ve Özgüngör anne eğitim durumunun öğrencilerin akademik başarısını ve özgüvenini arttığını tespit etmiştir.

Aliyev ve Tunç (2017) yaptıkları araştırma kapsamında anne eğitim durumu ve baba eğitim durumun, öğrencilerin sosyal destek algıları üzerinde etkili bir faktör olmadığını tespit etmişlerdir ($p>0,05$).

Bu çalışmada ise baba eğitim durumunun bir özgüven ve sosyal destek algısı üzerinde bir etkisi olmadığı ancak anne eğitim durumunun algılanan sosyal destek ve özgüven üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüş olup, annesi ortaokul ve üniversite mezunu olan katılımcıların daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Anne figürü, genel olarak toplum genelinde, çocukların yetişmesi sürecinde oldukça etkilidir. Baba figürü genel olarak – çalışan bir baba ve ev hanımı bir annenin olduğu bir aile yapısından bahsediliyorsa – çocuk annesi ile daha fazla zaman geçirmektedir. Bu durumda anne eğitim durumunun öğrencinin/katılımcının sosyal destek algısı ve özgüven düzeyi üzerinde etkili olması olağan bir sonuç olarak düşünülmektedir. Benzer şekilde baba eğitim durumunun etkili bir faktör olmaması da bu durum ile açıklanabilmektedir.

5.4. Destek Durumlarına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan analizlere göre, ailesinin desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları, arkadaş desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları, öğretmen desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Özgüven düzeyinde ise öğretmen desteğinin çok olduğu katılımcıların daha yüksek özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin ve arkadaşın destek durumu değişkenlerinin ise özgüvene düzeyi üzerinde etkili faktör olmadıkları tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Doğan (2019) yapmış olduğu çalışmada algılanan sosyal destek düzeyinin artmasının bireylerin yaşam tatminlerinin ve özgüven düzeylerinin de pozitif yönde artmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların kendilerini rahat bir şekilde ifade etmelerinde, başkalarıyla kolaylıkla iletişime geçmelerinde, yeni girdikleri ortamlara uyum

sağlamalarında ailelerinden, arkadaşlarından ve hayatlarındaki özel kişilerden gördükleri olumlu desteklerin oldukça fayda sağladığı ortaya konmuştur.

Saygın ve Arslan (2009) üniversite öğrencilerinde sosyal destek düzeyi arttıkça benlik saygısı ve öznel iyi oluşun arttığını saptamışlardır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada Malkoç ve Yalçın (2015) öğrencilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın arttığını saptamışlardır.

Kartal ve Çetinkaya (2009) yüksekokul öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve sosyal desteği etkileyen faktörler üzerinde yapmış olduğu araştırmada travmayla baş etmede algılanan aile, arkadaş ve yakın çevrenin sosyal desteğinden faydalanmanın birey için çok önemli olduğunu vurgulamıştır.

Öğrencilerin sosyal çevrelerinden algıladıkları sosyal destek onların zor zamanlarda çözüme ulaşabilmeleri açısından önem taşımaktadır. Tayfur ve Ulupınar'ın (2016) araştırmasında kız öğrencilerin sosyal destek algısı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olması kadınların sorunlarını aile ve arkadaşlarıyla daha fazla paylaştıklarını, daha fazla yardım aldıklarını düşündürmektedir.

Bu araştırmada da ailenin, arkadaşın ve öğretmenin desteği ile paralel bir şekilde özgüven ve algılanan sosyal desteğin arttığı görülmüştür.

5.5. Sosyal Destek ve Özgüven Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan analizler sonucunda sosyal destek algısı ve özgüven düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Hoffman ve Leavy-Shiff ve Ushpiz (1993) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveynlerden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma neticesinde değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Helsen, Volleberg ve Meeus (2000), 12-24 yaşları arasında 2918 ergen örnekleminde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile duygusal problemler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Söz konusu değişkenler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Russell, Peplau ve Cutrona (1980), çeşitli değişkenlerin algılanan sosyal destek üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, cinsiyetin sosyal destek algısı üzerinde etkili olduğu, aynı zamanda sosyal destek algısı ile psikolojik tutum ve davranışlar arasında da anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Armsden ve Grenenberg (1987) tarafından yapılan araştırmada, algılanan aile ve arkadaş desteğiyle, ile özgüven ve psikolojik sağlık arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Alanyazında yer alan çalışmaların, bu araştırma ile benzerlikler gösterdiği görüldüğü, sosyal destek algısı ile özgüven arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

5.6. Öneriler

Araştırma sonrasında aşağıda yer alan öneriler sunulmaktadır;

- Üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini artırmaya yönelik etkinlikler düzenlenebilir.
- Özgüven ve sosyal destek algılarının artırılmasına yönelik faaliyet alanları düzenlenebilir.
- Sosyal destek algısı kapsamında, arkadaş (üniversitedeki öğrenciler) ve öğretmen (öğretim elemanları) katılımının sağlandığı, uzman psikologlar tarafından düzenlenen söyleşiler düzenlenebilir.
- Literatürde özgüven ve sosyal destek algısının birlikte değerlendirildiği çalışma sayısı az olduğu için, bu alanda farklı örneklem grupları (farklı üniversitelerin öğrencileri) ile çalışmalar yapılarak sonuçlar değerlendirilebilir.
- Nitel veri toplama teknikleri kullanılarak elde edilen veri kapsamı genişletilebilir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ilerleyen yıllarda sosyal destek algısı ve özgüven düzeyleri incelenerek çeşitli faktörlerin, mevcut değişkenler üzerindeki etkisi gözlemlenebilir.

6.KAYNAKÇA

- Acuner, A. (2012). Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz yeterliliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı, İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akçagöz, H. (2017). Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.
- Akın A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Aliyev, R., Tunç, E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Benlik Algılarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 401-418 .
- Alleyne, M., Alleyne, P., Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress Among University students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-298.
- Altıntaş, E. (2015). Kuramdan Uygulamaya Özgüven. Ankara: Nobel Yayınları.
- Arıcı, Ş. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerinin İlköğretim Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Dersindeki Başarı Düzeylerine Etkisi. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(1): 143– 159.
- Armsden, G.C. Greenberg, M.T. (1987), The Inventory of Parent and Peer Attachment Individual Differences and Their Relationship to Psychological WellBeing in Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5):427-454.
- Aydemir, S. (2014). Hastane ve sağlık kurumları yönetimi bilim dalı hemşirelerde benlik ve benlik saygısı (Diyarbakır kadın doğum ve çocuk hastalıkları hastanesi örneği). Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory. New Jersey: Englewood Cliffs Prentice Hall.
- Başoğlu, T. S. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayraktar, Ö.(2011). Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bilgin O. (2011). Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya
- Bilgin, O. (2011). Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Bilgin, O. (2018). Ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 31(2), 56-57.
- Budak, S. (2009). Psikoloji sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztük, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 20. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Camerer, C., Lovallo, D. (1999). Overconfidence and excess entry: An experimental approach. *The American Economic Review*, 89(1), 306-318.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self- esteem. Freeman.
- Cüceloğlu D. İyi Düşün Doğru Karar Ver, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2000.
- Çelik, İ. (2014). Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi. Ankara.
- Çetin, İ.(2012). Psikolojide Sosyal Destek Kavramı. Erişim Tarihi: 13 Şubat 2021 https://www.tavsiyedyorum.com/makale_8148.htm
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 321- 336.
- Demo, D. H., Small, S. A., Savin-Williams, R. C. (1987). Family Relations And The Self-Esteem Of Adolescent Sand Their Parents. *Journal of Marriage and the Family*: 705-715.
- Doğan, İ . (2019). Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Tatmini ve Özgüven İlişkisi: Göçmenler Üzerinde Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18. UİK Özel Sayısı, 586-606 .
- Doğru, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9 (1) , 13-23 .
- Durmaz, Ş., Ören, K. (2017). Öz yeterlilik ve özgüvenin işgücü ve istihdama etkisine bir bakış. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Ocak, 9 (1), 115.
- Eggen, P., Don, K. (1999). Educational Psychology, Fourth Ed. New Jersey: Printice-Hall, Inc.
- Eker, D., Akar, H., Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 52-64.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(24), 111-121
- Erkek, N. P. (2016). Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı.
- Esati, A. (2017). Ergenlerin özgüven oluşumunda dindarlığı rolü (Sancak örneği), Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Ezmeci, F. (2012). İlköğretim 1. sınıf öğrencilerinin özgüvenleri. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Ezmeci, F., Dilekmen, M. (2016). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin özgüvenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 515.
- Fromm, E. (1997). Sevmek Sanatı. (Çeviren: Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınevi.
- Gençtürk, A., Memiş, A. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve iş doyumlarının demografik faktörler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (3), 1037-1054.
- Goodie, A. S. (2005). The role of perceived control and overconfidence in pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 21(4), 481-502.
- Gökner, Ö. (2010). Özgüven kazanmak. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Grinblatt, M., Keloharju, M. (2009). Sensation seeking, overconfidence, and trading activity. *The Journal of Finance*, 64(2), 549-578.
- Gülerman, A. (1989). Akademik Danışmanlara Rehberlik ve Psikolojik Danışman Niteliğinin Kazandırılması. Ankara: Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Günalp, A. (2007), Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Güngör, A. (1989). Lise öğrencilerinin özsayıgı düzeylerini etkileyen etmenler Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Herken, H., Bodur, S., Kara, F. (2000). Üniversite öğrencisi kızlarda madde kullanımı ile kişilik ve ruhsal belirti ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 3, 40-45.
- Hildingh, C., Luepker, R. V., Baigi, A., Lidell, E. (2006). Stress, Health Complaints And Self-Confidence: A Comparison Between Young Adult Women in Sweden And USA. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(2): 202-208.
- Isaacson, R., Fujita, F. (2012). Metacognitive knowledge monitoring and self-regulated learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), 39-55.
- James, W. (1890). The Principles of Psychology. Erişim Tarihi 29 Ocak 2021 <http://infomotions.com/sandbox/great-books-redux/corpus/html/principles.html>
- Janney, R., Snell, M.E., (2006). Social Relationships & Peer Support. Second edition. Maryland: Paul H. Brookes Yayıncılık.
- Johnson, D. D., Fowler, J. H. (2011). The evolution of overconfidence. *Nature*, 477(7364), 317-320
- Jones, W. H., Freeman, J. E., Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-48.
- Kahneman, D., Lovallo, D. (1993). Timid choices and bold forecasts: A cognitive perspective on risk taking. *Management science*, 39(1), 17-31.

Kanadıkırık Kılıç, A., Kılıç, A. (2013). MEB Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Düzeyleri Ve Özgüven Arasındaki İlişki. VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Kapıkıran Ş, Özgüngör S (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21 - 30.

Karabulut, G. (2014). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin çalgıya yönelik benlik algıları ile genel benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kartal, A. ve Çetinkaya, B. (2009). Yüksekokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek durumları ve sosyal desteği etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 3-20.

Kasatura, İ. (1998). Kişilik ve özgüven. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kaya, F. (2010). Performans Geliştirme. Erişim: 28 Şubat 2021, <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr/2010/03/ozguven.html>

Kaya, N. (2015). Okul spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin beslenme, bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Düzce Üniversitesi. Düzce.

Keçe, C. (2010). Özsaygı ve özgüven nedir? Erişim: 22 Ocak 2018, <https://www.doktorsitesi.com/blog/makale/ozsaygi-ve-ozguven-nedir>

Kelsey R. (2014). Biraz Daha Özgüven Alır Mıydınız?, Çev: Erdemli FC., Kahve Yayınları, Ankara.

Kennerley, H.(2019). ‘Kaygı (Anksiyete)’. Nur Yener.,(çev). 4.b.İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Klayman, J., Soll, J. B., González-Vallejo, C., Barlas, S. (1999). Overconfidence: It depends on how, what, and whom you ask. *Organizational behavior and human decision processes*, 79(3), 216-247.

Koca, B.,(2011). ‘İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sigara, Alkol, Madde Kullanımı, Madde Kullanımına Etki Eden Etmenler ve Aileden Aldıkları Sosyal Desteğin Etkisi’, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Kocaarslan, B. (2009). Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Krespi, M. (1993). An Investigation Of The Relationship Of Life Events and Social Support With Depression in Dialysis Patients. Master’s Thesis, Boğaziçi University Social Sciences Institute, İstanbul. (Dr. Güliz LAWRENCE)

Kruger, J., Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1121.

Kulaksızoğlu, A. (2006), *Ergenlik psikolojisi* (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Leach, J.,(2015). Improving Mental Health Through Social Support: Building Positive And Empowering Relationships. USA: Jessica Kingsley Publishers(ed).

- Lindenfield, G. (2011). Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek. İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Malkoç, A. Yalçın, İ. (2015). Relationship among resilience, social support, coping and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5, 35–43
- Marianne Helsen et al. (2000), Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence, *Journal of youth and adolescence*, 29(3) ,s.319-335.
- Merey, B. (2010), Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Merrel, K.W., Gueldner, B.A.,(2010). Social and Emotional Learning in the Classroom: Promoting Mental Health and Academic Success. New York: The Guilford Press.
- Michael Hoffman et al. (1993), Moderating effects of adolescent social orientation on the relation between social support and self-esteem, *Journal of Youth and Adolescence*, 22(1), s.23-31
- Midgley, C., Feldlaufer, H. Eccles, J. (1989). Change in teacher efficacy and student self -and task- related beliefs in mathematics during the transition to junior high school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 247-258.
- Moore, D. A., Healy, P. J. (2008). The trouble with overconfidence. *Psychological review*, 115(2), 502.
- Mutluer, S. (2006). Özgüven oluşmasında manevi değerleri rolü (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, D.G. (1998). Social psychology (5th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of general psychology*, 2(2), 175.
- Onur, E. P. (1985). Çocuklarda Özgüven ve Ön Koşullar. III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.
- Ödemiş, M. (2014). 12 Haftalık Latin dans eğitiminin üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. On Sekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale.
- Öz, İ. (1997), *Çocuk ve aile*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Özçağlayan, M. (2012). Futbolda Özgüven ve Motivasyon. Ankara. Erişim: 29 Mart 2018, <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=228&ftxtID=15455>
- Parçal, K. F. (2018). Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Paşa, M., Kaymaz, K.(2014). Stres Yönetimi. Bursa: Alfa Akademi.
- Paylan N. (2013). İlkokulda yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencinin özgüven düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Pişkin, M. (1996). Self- esteem and locus of control of secondary school children both England and Turkey. Doktora tezi. University of Leicester.

- Pyszczynski, T., Greenberg, J. (1987). Toward an integration of cognitive and motivational perspectives on social inference: A biased hypothesis testing model. *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press
- Rosenberg, M. (1976). Beyond self-esteem: some neglected aspects of the self-concept. paper presented at annual meeting of the American sociological association (New York, New York, August 30-September 3). New York city: the American Sociological Association.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Sekmen, İ. E. (2016). Turistlerin özgüven düzeyleri ve destinasyonda algıladıkları riskler arasındaki ilişki: Kuşadası örneği. Yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.
- Senemoğlu, N. (2005). Kuramdan uygulamaya gelişim, öğrenme ve öğretim. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Somyürek, S. Brusilovsky, P. (2015). Impact of Open Social Student Modeling on SelfAssessment of Performance. Proceedings of World Conference on E-Learning in Corporate, Government, Healthcare, and Higher Education 2009 (E-Learn 2015). Kona, Hawaii, ABD, 19- 22 Ekim, 2015
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi, 12, 249-260.
- Soylu, Ö. (2002). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Stankov, L., Crawford, J. D. (1996). Confidence judgments in studies of individual differences. *Personality and Individual Differences*, 21(6), 971-986
- Sun E. (2015). Sporun lise bireylerinin özgüven düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.
- Suveren, S. (1995). Jimnastik Sporunun Yarışmacı Jimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Şar, A. H. v ark. (2010), Analyzing Undergraduate Students' Self Confidence Levels In Terms of Some Variables, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5:1205-1209.
- Tayfur, C., Ulupınar, S. (2015).Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Desteğin Akademik Başarılarına Etkisi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2016;7(1):1-6
- TDK, (2018). Erişim: 15 Şubat 2021, <https://sozluk.gov.tr/>

Tobias, S. Fletcher, J.D. (Eds.) (2000). Training and retraining: A handbook for business, industry, government, and the military. New York: Macmillan Gale Group

Tobias, S., Everson, H. T. (1996). Assessing metacognitive knowledge monitoring. College Board Report No. 96-01.

Turan Başoğlu, S. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Umutlu, Ç. (2010). Çocuk dostu okul projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi. Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: pre liminary investigation and instrument development. *Journal Of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Verry, B. (2015). Self-esteem and employment: a workshop delivered by employment projects for women inc, (Designed by: Angela Tessier), <http://en.copian.ca/library/learning/esteem/esteem.pdf>

Yamaç, Ö.,(2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yarımkaya, E. (2003). 12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.

Yımsel S. (2019). Fitness hakkında doğru bilinen yanlışlar. İstanbul: Hayy kitap yayınevi.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.

EKLER

Ek 1 Etik Kurul Onayı



Ek 2 Veri Toplama Aracı

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal destek algısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemesidir.

Bu ankette istenen veriler bir yüksek lisans tez araştırması amacıyla toplanacak olup başkalarının kullanımına verilmeyecektir. Bu nedenle ankete kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Bu anketteki sorulara vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın sağlığı açısından önem arz etmektedir. Ayrıca cevaplanmamış soru bırakmamanızı ve her soru için yalnız bir seçeneği işaretlemenizi rica ederim.

Katkılarınız için teşekkürler.

Erdem Özdemir

Biruni Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş: _____

Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

Medeni Durum: ☐ Evli ☐ Bekar

Öğrenim Gördüğünüz Fakülte: _____

Öğrenim Gördüğünüz Bölüm: _____

Sınıfınız: _____

Altan ders alıyor musunuz?: ☐ Evet ☐ Hayır

Genel not ortalama (GNO) aralığınız nedir?:

☐ 2.00'dan az ☐ 2.00-2.49 ☐ 2.50-2.99 ☐ 3.00-3.49 ☐ 3.50 ve üzeri

Burs alıyor musunuz?: ☐ Evet ☐ Hayır

Şu an bir işte çalışıyor musunuz?: ☐ Evet ☐ Hayır

Aylık ortalama geliriniz: _____

Üniversite bünyesinde herhangi bir kulübe üye misiniz?: ☐ Evet ☐ Hayır

Yüzyüze eğitim zamanındaki ikametgahınız:

☐ Ailemle birlikte kalıyorum

☐ Devlet yurdunda kalıyorum

☐ Arkadaşımla birlikte evde kalıyorum

☐ Pansiyon/otel/apart/özel yurttan kalıyorum

[] Diğer

Annenizin Eğitim Durumu: [] Okuma yazma bilmiyor [] İlkokul [] Ortaokul [] Lise [] Üniversite

Babanın Eğitim Durumu: [] Okuma yazma bilmiyor [] İlkokul [] Ortaokul [] Lise [] Üniversite

Akrabalarınızla iletişiminiz nasıl?: [] Kötü [] Orta [] İyi

Size aileniz size ne kadar destek oluyor?: [] Az [] Orta [] Çok

Size arkadaşlarınız size ne kadar destek oluyor?: [] Az [] Orta [] Çok

Size öğretmenleriniz/hocalarınız size ne kadar destek oluyor?: [] Az [] Orta [] Çok

ALGILAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki verilen maddelerde ifade edilenlerin sizin için ne kadar çok doğru olduğu veya olmadığını 1= Kesinlikle Hayır ila 7 Kesinlikle Evet arasındaki seçeneklerden yalnız bir tanesini işaretleyerek belirtiniz.

		Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Evet
1	Ailem ve arkadaşlarımdan dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor vb.) var.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Ailem ve arkadaşlarımdan dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor vb.) var.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7	
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (annem, babam, eşim, kardeşlerim, çocuklarım vb.).	1	2	3	4	5	6	7	
5	Ailem ve arkadaşlarımdan dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor vb.) var.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Arkadaşlarımdan bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7	
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Sorunlarımı ailemle (annem, babam, eşim, kardeşlerim, çocuklarım vb.) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarımdan var.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Ailem ve arkadaşlarımdan dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor vb.) var.	1	2	3	4	5	6	7	
11	Kararlarımı vermemde ailem (annem, babam, eşim, kardeşlerim, çocuklarım vb.) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. 1=Hiçbir Zaman, 2= Nadiren, 3=Sık sık, 4=Genellikle, 5=Her Zaman

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

ÖZGEÇMİŞ



İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

% **24**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **15**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **6**

YAYINLAR

% **15**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR



Submitted to Firat Üniversitesi
Öğrenci Ödevi

% **7**



Submitted to Istanbul Gelisim University
Öğrenci Ödevi

% **1**



burkonturizm.com
İnternet Kaynağı

% **1**



openaccess.maltepe.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**



acikerisim.selcuk.edu.tr:8080
İnternet Kaynağı

% **1**



Submitted to Beykent Üniversitesi
Öğrenci Ödevi

% **1**



acikerisim.sakarya.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**



www.erpacongress.com
İnternet Kaynağı

% **1**



hdl.handle.net
İnternet Kaynağı

% **1**