

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİ**

Açelya Sarıkaya

Yüksek Lisans Tezi



İstanbul, 2015



14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Açelya Sarıkaya

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı

İstanbul, 2015

## KABUL VE ONAY

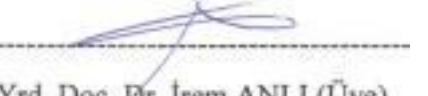
Açelya Sarıkaya tarafından hazırlanan 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki başlıklı bu çalışma 27 Kasım 2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Betül AYDIN (Başkan)



Prof. Dr. Betül AYDIN (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. İrem ANLI (Üye)



Yrd. Doç. Dr. F. Şule KAYA(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Yrd. Doç. Dr. İrem ANLI  
Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterildiğini taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.

Tezimin ... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin raporunun tamamı her yerden erişime açılabilir.

27.11.2015

Açelya Sarıkaya



## TEŞEKKÜR

Öncelikle hem lisans hem yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez sürecimin her aşamasında bana destek olan, yapabileceklerim konusunda bana cesaret veren, her durumda desteğini gördüğüm, her anlamda hayranlık duyduğum tez danışmanım ve hocam sayın Prof. Dr. Betül Aydın'a,

Jüride bulunarak olumlu eleştirileri ve yönlendirmeleriyle araştırmama son şeklini vermeme katkı sağlayan ve yüksek lisans eğitimim boyunca her konuda desteklerini gördüğüm, mesleki anlamda çok şey öğrendiğim, üzerimde büyük emeği olan tüm hocalarıma,

İstatistiksel değerlendirme aşamasında katkılarını esirgemeyen Selin Alıcı'ya,

Araştırma verilerimi topladığım Yalova Anadolu Lisesi'nin idari kadrosuna, öğretmenlerine ve araştırmaya katılan tüm öğrencilerine,

Son olarak da bugünlere gelmemde büyük emeği olan, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim, sonsuz sevgileriyle hep yanımda olan çok değerli annem Süheyla Sarıkaya, babam Şerafettin Sarıkaya ve ablam Manolya Sarıkaya'ya teşekkür ediyorum.

Açelya Sarıkaya

## ÖZET

SARIKAYA, Açelya. 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015.

Bu araştırmanın amacı lise çağındaki ergenlerin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra teorik anlamda benlik saygısıyla ilişkili olduğu düşünülen; cinsiyet, yaş, doğum sırası, ebeveynlerin eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu, algılanan sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklerin de bu değişkenle ilişkileri araştırılmıştır.

Araştırmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır ve araştırmanın evrenini Yalova Anadolu Lisesi Lise 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 148'i kız, 154'ü erkek olmak üzere toplamda 302 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılıp, normal dağılımın incelenmesi için de Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanılmış ve her iki değişken için de normalliğin sağlandığı görülmüştür. Benlik saygısı için  $p=0,062$  ( $p>0,05$ ), psikolojik dayanıklılık için  $p=0,055$  ( $p>0,05$ ) değerleri bulunmuştur. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık  $p<0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması  $16,14\pm 1,13$  olarak bulunmuştur.

Araştırma sonucunda benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları; benlik saygısı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca yaş, cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleriyle benlik saygısı düzeyi arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık, ergenlik.

## **ABSTRACT**

SARIKAYA, Açelya. The Correlation Between Self-Esteem Level and Psychological Resilience of Adolescents Aged 14-18, Master's Thesis, İstanbul, 2015.

This research has been carried out to study the correlation between the self-esteem level and psychological resilience of high school adolescents. Also, the correlation between self-esteem level and the demographic aspects which are considered to be theoretically related to self-esteem level such as gender, age, birth order, educational background of the parents, comitative of the parents, and perceived socioeconomic status has been researched.

This research is designed with relational screening model and the population of the survey is the 1st, 2nd, 3rd and 4th level students of Yalova Anatolian High School. The sample of the research is the 302 voluntary students in which there are 148 females and 154 males.

Demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Adolescent Psychological Resilience Scale have been used in order to collect data.

For the statistical analysis of the data, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 has been used. Evaluating the data, descriptive statistical methods have been used (frequency, percentage, mean and standard deviation) whereas for the analysis of normal distribution, Kolmogoroz-Smirnov Test has been used and assurance of the normality has been detected for both of the two variates. For self-esteem level  $p=0,062$  ( $p>0,05$ ), and for psychological resilience  $p=0,055$  ( $p>0,05$ ) values have been found. The results have been evaluated in 95% confidence interval and the level of significance is  $p<0,05$ . The average age of the students who took part in this research is  $16,14\pm 1,13$ .

The result of the study reveals that there is a significant correlation between self-esteem level and psychological resilience. It also indicates that when the level of self-esteem becomes higher, psychological resilience becomes stronger, too. The results of the study show that there is a significant correlation between self-esteem level and the variates of age, gender, comitative of the parents and socioeconomic status.

Keywords: Self-esteem, psychological resilience, adolescence.



# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>KABUL ve ONAY .....</b>	<b>i</b>
<b>BİLDİRİM.....</b>	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vi</b>
<b>TABLO LİSTESİ.....</b>	<b>ix</b>

## 1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Tanımlar.....	4

## 2. GENEL BİLGİLER

<b>2.1 Ergenlik Dönemi ve Kuramsal Görüşler.....</b>	<b>5</b>
2.1.1. Psikanalitik Kuram.....	6
2.1.2. Psikososyal Gelişim Kuramı.....	7
2.1.3. Bilişsel Gelişim Kuramı.....	8
2.1.4. Kişilerarası Kuram.....	8
2.1.5. Ekolojik Kuram.....	9
2.1.6. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	10
2.1.7. G. Stanley Hall'ün Kuramı.....	10
<b>2.2 Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri.....</b>	<b>11</b>
2.2.1. Bedensel Gelişim.....	11

2.2.2. Cinsel Gelişim.....	12
2.2.3. Bilişsel Gelişim.....	13
2.2.4. Dil Gelişimi.....	14
2.2.5. Duygusal Gelişim.....	14
2.2.6. Sosyal Gelişim.....	14
2.2.7. Ahlak Gelişimi.....	15
2.2.8. Kişilik Gelişimi.....	17
<b>2.3. Benlik .....</b>	<b>18</b>
2.3.1. Benlik Kavramı.....	18
2.3.1.1. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	19
2.3.2. Benliğin Görevleri.....	22
2.3.3. Benlik Gelişimi.....	22
2.3.4. Benlik Algısı.....	23
2.3.5. İdeal Benlik.....	25
<b>2.4 Benlik Saygısı.....</b>	<b>26</b>
2.4.1. Benlik Saygısıyla İlgili Kuramsal Görüşler.....	27
2.4.2. Benlik Saygısının Gelişimi.....	30
2.4.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	33
2.4.4. Yüksek Benlik Saygısı.....	35
2.4.5. Düşük Benlik Saygısı.....	37
2.4.6. Benlik Saygısıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	38
2.4.7. Benlik Saygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	41
<b>2.5 Psikolojik Dayanıklılık.....</b>	<b>43</b>
2.5.1. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri.....	45
2.5.1.1. Kontrol.....	45
2.5.1.2. Bağlanma.....	46
2.5.1.3. Meydan Okuma.....	46
2.5.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	47
2.5.2.1. Risk Faktörleri.....	47

2.5.2.2. Koruyucu Faktörler.....	48
2.5.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	51
2.5.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	51
2.5.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	53
<b>3. YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırma Modeli.....	55
3.2. Evren ve Örneklem.....	55
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55
3.3.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	55
3.3.2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	56
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	56
3.4. Verilerin Toplanması.....	57
<b>4. BULGULAR</b>	
4.1. Örneklemi Tanıtıcı Bulgular.....	58
4.2. Araştırmanın Amacına İlişkin Bulgular.....	61
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>66</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>71</b>
<b>7. KAYNAKÇA.....</b>	<b>73</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>88</b>
8.1. EK I Anket Formu.....	88
8.2. EK 2 Kişisel Bilgi Formu.....	89
8.3. EK 3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	90
8.4. EK 4 Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	91

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	58
<b>Tablo 2:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı.....	58
<b>Tablo 3:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Doğum Sırası Değişkenine Göre Dağılımı.....	59
<b>Tablo 4:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	59
<b>Tablo 5:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	60
<b>Tablo 6:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Dağılımı.....	60
<b>Tablo 7:</b> Araştırma Grubundaki Kişilerin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı.....	61
<b>Tablo 8:</b> Benlik Saygısı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	61
<b>Tablo 9:</b> Benlik Saygısı ile Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	62
<b>Tablo 10:</b> Benlik Saygısı ile Doğum Sırası Arasındaki İlişki.....	62
<b>Tablo 11:</b> Benlik Saygısı ile Babanın Eğitim Durumu Arasındaki İlişki.....	63
<b>Tablo 12:</b> Benlik Saygısı ile Annenin Eğitim Durumu Arasındaki İlişki.....	63
<b>Tablo 13:</b> Benlik Saygısı ile Anne Baba Birliktelik Durumu Arasındaki İlişki.....	64
<b>Tablo 14:</b> Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey Arasındaki İlişki.....	64
<b>Tablo 15:</b> Benlik Saygısı ile Yaş Arasındaki İlişki.....	65

# 1. GİRİŞ

Gelişim dönemleri içinde çocuklukla erişkinlik arasında yer alan ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmayı kapsayan ve buna bağlı olarak da birçok sorunu yapısında taşıyan kritik bir dönemdir. Bu kritik dönemde ergen ancak kendisine sevgi, saygı, şefkat, destek ve anlayış gösterilen bir ortamda sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirerek, toplumdaki yerini alabilir.

Benlik saygısı ilk çocukluk yıllarından başlayarak oluşan ve gelişen sağlıklı veya sağlıksız "benlik" kavramının bir yönüdür. Olumlu benlik saygısı topluma daha sağlıklı, daha güçlü, daha uyumlu ve yaratıcı, insan ilişkilerinde mutlu bir birey haline gelebilmesi için ergeni yönlendirmektedir. Bireyin benlik duygusu yalnızca ideal olarak olmak istediği şey değil, aynı zamanda diğer insanlarla etkileşiminde kendi benliğini nasıl gördüğü ile de beslenmektedir (Ersanlı, 1996). Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı olumlu veya olumsuz tavrı olarak ele almakta, kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içinde olan kişilerin benlik saygısının yüksek, olumsuz bir tutum içinde olan kişilerin ise benlik saygısının düşük olduğunu vurgulamaktadır. (Akt. Çuhadaroğlu, 1986).

Plummer (2007), benlik saygısını; benlik bilincini kişinin kendine özgü değerlendirmesi olarak tanımlar. "Benlik bilinci, başkalarının bizim için ne düşündüğünü, ne olduğumuzu ve neyi başarabileceğimizi düşündüğümüz karışık bir resimdir. Benlik saygısı ise insanların sahip olduklarını hissettikleri görece değerli olma ve kabul edilmedir." Bu duygu, yaşamımızın başlarında edindiğimiz deneyimlere ve bizim için değerli kişilerin üzerimizdeki etkilerine ayrılmaz biçimde bağlıdır. Kafamızda canlandırdığımız, olmak istediğimiz ve olmamız gerektiğini düşündüğümüz ideal ben resmini de etkiler. Hissedilen ben (benlik bilinci) ile ideal ben arasındaki fark, benlik saygısının düzeyinin bir göstergesidir.

Çuhadaroğlu (1986), ergenlik döneminde benlik saygısının, ergenin yaşantılarına, içinde bulunduğu aileye, ve sosyal ortama göre azalma veya çoğalma gösterebileceğini belirtmektedir.

Sever ve arkadaşları yaptıkları bir araştırmada, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin ruhsal yönden daha az risk altında olduklarını ve kendine güven duygularının

daha iyi geliştirdiğini bulmuştur. Benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı, güçlü, atılgan, fikirlerini rahatça ifade eden, kendisinin farkında olan, özgüvenli ve sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir. Ayrıca ergenlerde görülen birçok psikolojik problemin, düşük benlik saygısıyla ilgili olduğu bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip ergenlerin, başarısızlığı bekledikleri, sinirli oldukları, daha az gayret gösterdikleri, yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı ettikleri ve başarısız olduklarında kendilerini değersiz ve yeteneksiz hissettikleri belirlenmiştir (Yörükoğlu, 1989).

Ergenlik döneminde olan genç, yetişkinler gibi birçok zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmaktadır. Deprem, sel gibi doğal afetlerin yanında, anne-babanın veya sevilen bir yakının kaybı, anne-babanın ayrılması, okul ya da adres değişikliği, gelecekle ilgili kaygılar, sınav stresi gibi ciddi yaşam sorunlarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Böylesi zorlu yaşam olayları karşısında bir çok ergen zorlanabilirken bir kısmı bu duruma çabuk uyum sağlayıp toparlanabilmekte ya da bu zor durumdan çok fazla etkilenmemektedir. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren psikolojik dayanıklılık olgusudur.

Walsh (2006), psikolojik dayanıklılığı "bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkmayı, bir kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreç" olarak tanımlamıştır. (Akt. Akın, 2012).

Norfolk (1989), stresle başa çıkmayı öğrenen dayanıklı bireylerin, hayatın olumsuz yanları altında ezilmeden, getirdiği imkânlardan güvenle faydalanabildiklerini belirtmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak onların zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmelerini yaptıkları işe ve çalıştıkları örgüte bağlanmalarını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca stresi kontrol altına almayı öğrenmek kişinin neşeli, enerji dolu ve verimli bir hayat geçirmesinde de önemli bir etken olmaktadır. (Akt. Sezgin, 2012).

Psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir. Buna göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla bağlanır, yaşamlarını denetim altında tutar ve beklenmedik değişiklikleri gelişme için bir fırsat olarak görürler. Dayanıklı bireylerin içten denetimli, problem çözme becerilerine sahip, kişilerarası iletişimi iyi olan, öz

saygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, zorluklar karşısında yılmayan, pes etmeyen, mücadele eden, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren ve empati kurabilen bir yapısı olduğu vurgulanmaktadır. Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülür (Gürkan, 2006).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda alt amaçlar da şu şekilde belirlenmiştir;

- Benlik saygısı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve anne baba birliktelik durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Ülkemizde 14-18 yaş grubu ergenliğin orta dönemini kapsamakta ve insanın yaşam döngüsünde çok önemli bir yer tutmaktadır. Literatürde ergenlik dönemi kişinin davranışlarında bilişsel yeteneklerinde meydana gelen değişiklikler dönemi olarak tanımlanmaktadır ve ergenler bu dönemde eğitilebilir, biçimlendirilebilir.

Sağlıklı toplum, sağlıklı bireylerden oluşmuş toplumdur. Bireylerin ergenlik dönemlerini problemsiz geçirmeleri toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Sağlıklı bir ergenin benlik saygısı düzeyi; yaşam kalitesi, başarısı, hayatın zorluklarına karşı mücadelecisi olması ve insan ilişkileri açısından son derece önemli bir işleve sahiptir. Bu sebeplerden dolayı yapılan bu araştırma ergenlerde benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin boyutunu ortaya koyacak ve konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalara ışık tutacaktır.

### 1.3. Araştırmanın Varsayımları

Seçilen örneklem evreni temsil etmektedir.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler örnekleme temsil etmektedir.

Örnekleme giren bütün öğrenciler ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.

Ölçme araçları tüm katılımcılara eşit koşullarda uygulanmıştır.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 2014-2015 öğretim yılı içinde Yalova Anadolu Lisesi 1, 2, 3 ve 4. sınıflarında okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 302 öğrenciyle sınırlıdır.
2. Öğrencilerin kişisel bilgileri kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile ilgili elde edilen bilgiler Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ndeki maddelerle sınırlıdır.
4. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları hakkında elde edilen bilgiler Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ndeki maddelerle sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Benlik:** Kişinin kendisi ile ilgili algıların, yüklemelerin, geçmiş yaşantıların, gelecekle ilgili amaçlarının ve sosyal rollerinin zihinde temsil edilişi, kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 1996).

**Benlik Saygısı:** Kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu, 1989).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkmayı, bir kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreçtir (Walsh, 2006; Akt. Akın, 2012).



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Ergenlik Dönemi ve Kuramsal Görüşler

Çocukluk ile erişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik "adolescence" kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Adolescence (ergenlik) büyüme, olgunluğa erişme anlamına gelmektedir. Ergenlikte çocukluktan erişkinliğe geçerken çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikler yer almaktadır (Aydın, 2004).

Unesco, ergenlik dönemini 15-25 yaşları arasında kabul ederken; ülkemizde ise bu dönem kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlamaktadır (Yavuzer, 1993).

Ergenlik dönemindeki gelişimin çok boyutlu olması (biyolojik, psikolojik, sosyal) ergenliğin sınırlarının net bir şekilde çizilmesini engellemektedir. Yaş sınırı ne olursa olsun ergenlik dönemi kuramlarında temel unsur olan karmaşa ve sıkıntının nedeni bu evrenin, bireysel kimlik şekillenmesi için temel evre olmasıdır. Ergenlik homojen bir süreç olmayıp, kendi içinde aşamaları olan bir dönemdir ve erken, orta, geç ergenlik dönemleri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla her bir evrede ergene sağlanacak olan tutum, yaklaşım ve değerlendirmeler de aşamalara göre farklı olacaktır (Canat, 1996).

Aristo ergenlik konusunda önemli fikirler ileri sürmüştür. Aristo'ya göre ergenlik dönemi, seçim yapabilme yeteneğinin geliştiği bir aşamadır. Aristo, yirmi bir yaşına doğru gençlerde kendi kendine karar verebilme becerisinin geliştiğini ve insan yaşamının üç aşama halinde incelenebildiğini bildirmiştir. Aristo'nun tanımladığı yaşam dönemleri şunlardır: *Çocukluk*, hayatın ilk yedi senesini kapsayan dönemdir. *Küçük erkeklik*, yedi yaşından buluğa kadar geçen yılları içeren yaşam dilimidir. *Genç erkeklik* dönemi ise buluğdan yirmi bir yaşına kadarki yaşamı kapsar ve gençlerin kendi iradeleriyle kendilerini kontrol etme becerisi kazanmalarını gerekli görmektedir. Aristo ve Plato'dan sonra 16. yüzyıla kadar geçen zaman zarfında, toplumun insan gelişimine bakış açısı gerileme göstermiştir ve orta çağ boyunca çocuklara ve ergenlere, erişkinlerden ayrı bir statü verilmemiştir.

18. yüzyılda J.Jack Rousseau, "Emile" isimli yapıtında çocukları erişkinin kopyası gibi değerlendirmenin temelde doğru bir anlayış olmadığını savunmuştur. Çocukların on iki

yaşına kadar erişkinlerin kısıtlamalarından uzak, kendi dünyalarını tanımlarına fırsat tanıyarak yetiştirilmeleri gerektiğini iddia etmiştir. J. Jack Rousseau'ya göre çocukluk ve ergenlik dört aşamada gelişir

**I. Aşama:** Hayatın ilk 4-5 senesini içerir. Çocuk güçlü fiziksel ihtiyaçlarla yüklüdür; haz ve elem prensibinin etkisi altındadır.

**II. Aşama:** Hayatın 5-12 yaş döneminde duygusal gelişim en önemli konudur. Duyusal deneyimlerin yer aldığı oyun ve spor, eğitimin odak noktası olmalıdır. Mantıki düşünce, ancak bu ikinci aşamanın sonunda gelişir.

**III. Aşama:** Hayatın 12-15 yaş dönemi mantıki düşüncenin ve ben bilincinin geliştiği dönemdir. Bu aşamada merak teşvik edilip, geliştirilmelidir.

**IV. Aşama:** 15-20 yaş döneminde gencin duyguları olgunlaşmaya başlar. Kendisi dışındaki kişilerle ilgilenmeye başlamıştır. Değerler ve ahlak anlayışı da bu noktada belirginleşir (Aydın, 2004).

### **2.1.1. Psikanalitik Kuram**

Freud'a göre insanlar doğuştan getirdikleri libido, yani yaşam enerjisi ile dünyaya gelmektedirler. Bu yaşam enerjisi değişik yaşlarda, farklı beden bölgelerinde yoğunlaşmaktadır. Psikanalitik kuramın gelişimsel aşamalarının ilki; Oral Dönem (Doğum-1/1,5 yaş), bu dönemi takip eden Anal Dönem (1,5-3 yaş sonu), ardından Fallik Dönem (üç yaş civarı) ve Gizil (latent) dönemdir (5-6 yaşından 12 yaşına kadar). Ergenlik dönemini içine alan gelişimsel dönemlerinin sonuncusu ise genital dönemdir. Bu dönem buluşun başladığı 11-13 yaşlarından genç yetişkinlik dönemine kadar sürmektedir. Ergenlik döneminde çocuğun fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların etkinliğinin artması ile cinsel nitelikli olanlar başta olmak üzere, çeşitli dürtülerin gücü artar. Bu yoğunlaşma önceki gelişim dönemlerindeki çatışmanın yeniden yaşanmasına neden olur (Akt. Kulaksızoğlu, 2004).

Freud, gelişim sürecinin evrensel ilkelerle açıklanabileceğini söyler. Erken yaşam deneyimleri, yetişkinlik dönemine uyum açısından oldukça önem taşımaktadır. Her insan evrensel bir dizi psikoseksüel evreden geçerek gelişir. Freud'a göre biyolojik süreçler önem taşısa da bireysel gelişim toplumsal bir ortam içinde olmaktadır. Biyolojik olarak belirlenmiş güdüler bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. Ancak,

bu güdüsel yönlendirme bireyin içinde yaşadığı sosyal evre tarafından etkilenmekte ve biçimlendirilmektedir. Sosyal çevrenin, özellikle de ebeveynlerin çocuğun duygusal gelişiminde önemli bir rolü vardır. Bireysel farklılıklar da böylece ortaya çıkmaktadır (Akt. zyurt, 2011).

### **2.1.2. Psikososyal Gelişim Kuramı**

Ergenlik dönemiyle ilgili özellikleri belirten kuramcılardan Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, orta çocukluğun son yılları ile ergenlik dönemi 12-18 yaşları kapsamaktadır. Orta ocukluk döneminin gelişim görevinin, başarıya karşı aşağılık duygusu bunalımının başarıyla zmette yattığı ne sürülmektedir. Bu evrede çocukların notlar, arkadaşları tarafından sevilip seilmeme, öğretmenin ilgisi, spor ve diğer oyunlarda kazanma isteği gibi alanlarda diğer çocuklarla rekabet içinde oldukları belirtilmektedir (Sakarya, 2013).

Erikson, insan yaşamında sekiz evreden söz etmektedir. Ona göre ergenlik, bir kriz dönemidir. Ergenler bu dönemde ne olduklarını algılamaya ve aynı zamanda ne olabileceklerini tanımaya başlarlar. Geçmiş deneyimleri bütünleştirme, "ben kimim?" sorusuna yanıt arama, sağlam bir kişisel kimlik duygusuna ulaşma çabası içindedirler. Bu kriz dönemini geçerek kişiliğinde belli bir bütünlüğe ulaşan ergen, kimlik kazanmıştır. Kendisi, ilişkileri, yaşam biçimi gibi konularda çözümsüz ve ilgisiz oluş ise Erikson'a göre kimlik karmaşasının belirtisidir (zbay, 2000).

Erikson, kimliğin ergenlik sonrasında oluşmasını zihninin olgunlaşması ile açıklamaktadır. Bu olgunlaşma ile ergen, kim olduğunu, gelecekte ne olabileceğine ilişkin olasılıkları düşünebilecek becerilere sahip olmaktadır. Ergen, bu dönemde bilişsel, toplumsal, fiziksel ortamın onu yetişkinlik rollerine ynelttiğinin farkındadır ve kimlik arayışına girmektedir (Yılmaz, 2000).

### **2.1.3. Bilişsel Gelişim Kuramı**

Bu kurama göre, bireyler ilk üç evre olan duyu-hareket, işlem öncesi ve somut işlemler evrelerini tamandıktan sonra, 11-12 yaşlarında soyut işlemler evresine girerler. Ergenler bu kurama göre son gelişim evresi olan soyut işlemler dönemindedirler. Bu dönem çeşitli seçeneklerin değerlendirme ve düşünme yeteneğinin geliştiği dönemdir (12 yaş ve sonrası). Bu dönemde varsayım kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir, ister somut, ister soyut olarak sunulsun karmaşık problemleri sistematik olarak çözebilirler (Gallatin, Gander, Gardiner, 1995; Akt. Uçal, 2006).

Doğumla birlikte başlayan bir süreç olarak bilişsel gelişim, bir anlamda organizmanın çevreye yönelik bir tür uyumudur. Bu uyum sürecinde organizma çevresinden gelen uyarıcıları alır, işler, değiştirir ya da olduğu gibi kabul eder, bunları birbiriyle uyumlu bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirir. Piaget'e göre; bu gelişim, davranışçuların söylediği gibi boş bir levhanın dışsal faktörlerce doldurulması sonucu değil, aksine bireyin aktif olarak rol aldığı eylemlerin ya da bu eylemler üzerinde girilen bilişsel işlemlerin sonucu gerçekleşir.

Yaşayan bir organizma olarak insan bu işlemler sonucunda, bilişsel gelişim açısından bir dengeye ulaşır. Ancak bu denge, hiçbir zaman sürekli değildir, yani birey yaşamın her döneminde kimi zaman an ve an yeni durumlarla, deneyimlerle karşılaşır ve bütün bunlar bilişsel sistemde dengesizliğe yol açar. Bu noktadan hareketle Piaget (1977), bilişsel gelişimi, yapısal bir dengesizlik durumundan yeni ve daha üst düzeyde bir denge durumuna geçiş olarak tanımlamaktadır. Piaget bilişsel gelişimin; fiziksel olgunlaşma, deneyim, toplumsal aktarım ve dengelenme süreçlerinden oluşan bir bütün olduğunu belirtmektedir. Piaget'e (1977) göre, bu dört etmen çocuğun gelişiminin hızını ve bir evredeki kalış süresini belirlemektedir (Akt. Ahioğlu-Lindberg, 2011).

### **2.1.4. Kişilerarası Kuram**

Sullivan, kişilerarası ihtiyaçların doyurulması gerekliliği üzerine odaklanmış ve yakınlık, sevgi, güven, eşit ilişki gibi ihtiyaç örüntülerini tanımlamıştır (Akt. Geçtan, 2005).

Sullivan (1953), ne tür sosyal bir organizasyonun içinde bulunduğumuzun bir önemi olmadan, kaçınılmaz bir şekilde, belirli yollarla bu sosyal ortama adapte olduğumuzu vurgulamış ve kişilerarası etkileşimin zihinsel problemlerde etkili ve günlük yaşamda da önemli olduğunu belirtmiştir. Sullivan'a göre insanları hayvanlardan farklı yapan; el göz koordinasyonu ile ağızdan farklı bir etkileşim aracımızın olması, ileri düzeyde bir dil becerimizin olması ve gelişmiş bir ön beynimizin olmasıdır ki burada yine iletişim becerisi vurgulanmaktadır. Kişilerarası Psikiyatri eserinde Sullivan, kişilerarası etkileşimin sonuçlarını gelişimsel süreç üzerinden ele almıştır ve “personifikasyon” kavramı üzerinde durmuştur. Personifikasyon, kişinin kendisine ya da başkasına ilişkin geliştirdiği imgedir. Başlangıçta personifikasyon çocuk için çevresindekilere yönelik bir algı dayanağı sağlasa da; bir kere oluştuktan sonra insanlara karşı tutumlar değişmez bir nitelik kazanmaktadır.

Sosyalleşme sürecinde bakıcının (annenin) fonksiyonu çok önemlidir ve kendilik sisteminin oluşmasında etkisi bulunmaktadır. Bu süreçte annenin tutumu önemlidir ve bu tutum kaygının çocuğa aktarılmasına neden olabilmektedir. Gelişim sürecinde “ben” personifikasyonları “iyi-ben”, kötü-ben” ya da “ben-değil” olarak oluşabilmektedir. İyi-benin oluşumunda tatmin ve şefkat önemliyken, kötü-ben artan bir kaygı üzerine oluşmaktadır. Ben-değil ise daha özel durumlar (şizofreni gibi) için kullanılmaktadır. Sonuç olarak kişilerarası teoriye göre insanlar başkalarıyla iletişim kurmaya eğilimlidir ve bunun temeldeki amacı kaygıyı azaltmak ve karşılıklı kendilik algısını doğrulamaktır (Akt. Koç, 2008).

### **2.1.5. Ekolojik Kuram**

Bu yaklaşım, gelişimin içinde olduğu toplam bağlam(contexte global) üzerindeki temel görüşle diğer kuramlardan ayrılır. Bu bakış açısında, gelişime bir açıklama aranmasında yalnızca bireyin ele alınması yalnızca çevrenin ele alınmasından daha fazla anlam taşımaz. İçimizden her biri, eğer bir başka çevrede gelişseydi, ya da gelişimimizi çevreleyen fiziksel ve toplumsal çevreler yaşamamızın farklı anlarında ortaya çıksaydı, farklı olurdu. Davranışı açıklayan nokta kişinin çevresiyle karşılaşmasının bir anlık bağlamıdır. Bireyin çevresiyle ilişkilerini düzenleyen ekolojik yasalar vardır ve

davranışın ancak doğal ortam içinde, kendi bağlamı içinde gözlemlenmesi onun açıklanmasını olanaklı kılar. Bu yaklaşım, laboratuvarında yapılan yapay deneylere dayanan, böylece daha sonra sözde evrensel açıklama ilkeleri öneren davranış araştırmalarını şiddetle eleştirir. Ekolojik çevre birbiri içine geçen ve merkezinde bireyin geliştiği bir dizi yapıya denk düşer. Aile, okul, arkadaş grubu, tatil topluluğu, köy, fabrika, taşra vb. gelişim anına göre değişik derecelerde kişinin yaşamını ve kendi aralarında birbirlerini etkileyen sayısız ekolojik hücrelerdir. "Bir çocuğun, ilkokul yıllarında okumayı öğrenme becerisi, ona bunu öğretme biçime bağlı olabildiği gibi, okulla aile arasındaki ilişki türüne de bağlı olabilir." (Bronfenbrenner, 1979).

### **2.1.6. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Bandura ve McCandless'in sosyal öğrenme kuramı; çocuklukta ebeveynlerin, okul çağında ise öğretmenlerin etkili olduğunu, ergenlikte bu iki modelin önemlerinin azalarak, akranların model olarak etkilerinin arttığını ileri sürmektedir. Bu kurama göre, sapkın davranışlar pekiştirildiğinde tekrarlanmaktadır. Suç ve diğer sapkın davranışların öğrenilmesinde, bu davranışların pekiştirilmesi ve sapkın bireylerin varlığı önemli rol oynamaktadır. Bireyler, sosyal pekiştirme ya da cezalar yolu ile doğrudan veya dolaylı olarak sapkın davranışları öğrenebilmektedirler (Akt. Dinçer, 2008).

McCandless, ergenin daha önceden öğrendikleri ile toplumun kendisinden yeni beklentileri çeliştiğinde ortaya çıkan durum karşısında yaşadığı çelişki üzerinde durmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004). Mc Candless'e göre, ergen, daha önce öğrendikleri ile toplumun kendisinden bekledikleri arasında ortaya çıkan durum karşısında çelişki yaşar. Çocuklukta anne baba ya da öğretmenleri tarafından belli bir düzeyde bağımlılık geliştirmesi desteklenen bireyin, ergenlikte özerk ve bağımsız olması beklenmektedir (Gallatin, 1995; Akt.Dinçer, 2008).

### **2.1.7. G.Stanley Hall'in Kuramı**

Hall, Darwin'in evrim teorisinden etkilenmiş ve Darwin'in evrimsel bakış açısını çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişmelerle birlikte değerlendirmiştir. Hall'e göre

çocukluğun değişik evreleri ile insan evriminin değişik evreleri arasında denklikler vardır. Hall, ergenlik dönemini, insanlığın vahşilik ve uygarlık arası evresi olarak görmekte ve ilkel olan insanın yavaş yavaş kültürünün temellerini anlamaya başladığını ileri sürmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Stanley Hall kuramına göre ergenlik, insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir. Bu nedenle de ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında çok önemli bir geçiş evresidir. Hall, ergenliği; bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiş ve bireysellik duygusunun geliştiği bir yeniden doğuş dönemi olarak algılanabileceğini belirtmiştir (Döğücü, 2004). Hall'ın ergenlik dönemine ilişkin en önemli katkısı, ergenliği bireyselliğin geliştirildiği bir dönem olarak görmesidir. Ona göre yeniyetmelik yılları, fırtınalı ve stresli olabilir, ancak bunlar bireyin yeniden yapılanmasını sağlamaya da yardım eder (Gallatin, 1995; Akt. Uçal, 2006).

## **2.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri**

Yeniden doğuş dönemi olarak ifade edilen ergenlik döneminde birey, sosyal, bedensel, zihinsel, duygusal, cinsel ve ahlak gelişimi alanlarında hızla gelişim göstermekte ve aynı zamanda kimlik oluşturma çabası içinde olmaktadır. Farklı alanlardaki bu hızlı değişimlerin içinde olan ergenin sağlıklı bir birey olması için devamlı olarak çevresinde bulunan ebeveynlerinin, öğretmenlerinin farkındalıkları ve ergene davranış modelleri oldukça önemlidir.

### **2.2.1. Bedensel Gelişim**

Ergenlik dönemi, insan gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden birini oluşturmaktadır. Bu dönemdeki fiziksel gelişim; duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Biyolojik değişimle başlayıp bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimle tamamlanan ergenlik döneminde; boy hızla uzamakta, eller, ayaklar ve burun büyümektedir (Yavuzer, 2000).

Ergenlik döneminde eller ve ayaklar, kollar ve bacaklardan önce büyümekte, yüz hatları ve kulaklar baştan önce irileşmektedir. Ergenlerin diğer organ da yetişkin

kişilerin işlevsel düzeyine erişmektedir. Erkeklerde testosteron, kızlarda östrojen salgıları bol miktarda üretilmeye başlamakta, cinsel gelişim ve vücuttaki değişiklikler yirmi yaşına kadar devam etmektedir. Ergenlik dönemi boyunca beden ağırlığı kızlarda 16 kg, erkeklerde ise 20 kg artmakta, iç organlar hızla büyümekte, kas ve yağ dokusunda gelişme ve artma görülmektedir. Bu dönemde kızlar, hem boy hem de ağırlık bakımından erkeklerden daha hızlı gelişim göstermektedir. Ayrıca çocuklukta ve ergenlik döneminde gelişimi etkileyen en önemli etken, iç salgı bezleridir. Hipotalamus, hipofiz ve cinsiyet hormonları erinliği programlamaktadır (Aral ve diğ., 2000).

Ergenlik döneminde, kızlarda ve erkeklerde büyüme belli bir sırayı takip eder. Eller ve ayaklar ilk büyüyen organlar arasındadır. Daha sonra kollar ve bacaklar gelişir. Bedensel gelişim sırasında kızlarda kas gelişimi, erkeklerinkine göre ikinci planda kalır. Bunun sonucunda, tam anlamıyla gelişmiş kadının bedeninde daha çok yağ bulunur. Erkeğin bedeninde ise, daha fazla kas vardır. Ergenlik çağındaki bedensel gelişimin ilginç yönlerinden biri de, kızlar ve erkekler arasındaki kalp ve akciğer gelişimindeki farklılıklardır. Erkeklerin akciğer ve kalbi kızlarınkine göre daha büyüktür, kalp atış sayısı beden durgun haldeyken daha düşüktür ve kanın oksijen taşıma kapasitesi daha yüksektir. Bu nedenle ergenlik çağındaki erkekler, hız ve bedensel dayanıklılık bakımından daha yüksek bir etkinlik gösterirler (Cüceloğlu, 1993).

### **2.2.2. Cinsel Gelişim**

Ergenlik döneminde boy ve ağırlık artışı ile birlikte en çok dikkat çeken durum çocuğun cinsel olgunluğa ulaşmasıdır. Her iki cins de fizyolojik olarak cinsel gelişimlerini tamamlarlar.

Kızlarda göğüsler gelişir, kalçalar genişler, derideki yağ tabakası artar. Kızlarda görülen değişiklikler daha erken yaşlarda ortaya çıkarken, erkeklerdeki gelişme kızlardan yaklaşık iki yıl daha geç ortaya çıkmaktadır. Erkeklerde yumurta ve penis gelişimi 12-13 yaşlarında başlamakta ve yetişkin düzeyine 15-16 yaşlarında erişmektedir. Cinsiyet hormonlarının üretimini artması; erkeklerde sperm, kızlarda yumurta hücrelerinin etkin hale gelmesini sağlamaktadır. Erkek ve dişi cinsiyet hormonlarının salgılanmaya başlaması ve bu hormonların vücuttaki diğer hormonlarla



birleşmesi sonucunda da kemik ve kaslardaki büyüme ve gelişme hızlanmaktadır (Aral ve diğ., 2000).

Erkek çocuklarda ergenlik dönemi değişiklikleri; cinsel organlarda büyüme ve kıllanma, ilk ejakulasyon, cinsel rüyaların artması, koltuk altında kıllanma, sakal ve bıyığın çıkması, ses değişikliği, sivilcelerin artması gibi durumlardır.

Kız çocuklarda görülen değişiklikler ise, göğüslerde büyüme, cinsel organda kıllanma, adet görmenin başlaması ve adet düzensizliği, koltuk altında kıllanma, boy artışı ve kalçaların gelişimi, sivilcelerin artması durumlarıdır (Aydın, 2004).

### **2.2.3. Bilişsel Gelişim**

Ergenlik dönemi bilişsel gelişim açısından büyük önem taşır, çünkü bu dönem ergenin yetişkin düşüncesine özgü bilişsel yetiler kazandığı dönemdir. Bilişsel gelişim denilen olgu; ergenin yalnızca kendini, ailesini, yaşlılarını, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyasını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler yaratır.

Ergenlik döneminin en önemli bilişsel özelliği soyut düşünmenin gelişmesidir. Bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleriyle ilgisi olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünebilme ve başkalarıyla iletişim kurma yetenekleri hızla artar. Ergen, problemlerin çözümünde esnek davranır ve sistematik bir plan dahilinde, birçok olası çözümü göz önünde bulundurur (Gander & Gardiner, 1995; Akt. Uçal, 2006).

Bilişsel gelişimi dört döneme ayıran Piaget'e göre bireyler, 11-12 yaşlarından itibaren soyut (formel-biçimsel) işlemler dönemine girerler. Bu kurama göre birey, Duyu-Hareket, İşlem Öncesi ve Somut İşlemler aşamalarını tamamladıktan sonra bu döneme geçebilir (Stewart ve ark., 1989; Akt. Uçal, 2006).

Soyut işlemsel dönemin en önemli boyutlarından biri, bilimsel düşünce yapısını kazanmaktır. Bilimsel düşüncenin yapısı hipotezler oluşturmak, olası çözümleri sistematik bir şekilde değerlendirmek ve zorlu bir problem karşısında doğru cevaba ulaşmaktır. Karmaşık bir düşünce yapısı gerektiren durumlarda irdeleme, tahayyül etme, hipotez oluşturma ve soyut düşünebilme becerileri geçerli olmaktadır (Aydın, 2004).

#### **2.2.4. Dil Gelişimi**

Ergenliğe ulaşmayla birlikte gencin dilinde ve dil kullanımında önemli gelişmeler olur. Gençlerin kelimeleri anlama ve soyut anlamlarını kavramalarında becerileri artmıştır. grameri ve kurallarını tam olarak kavrama, ergenlikten önce mümkün olmamaktadır. Daha küçük yaşlarda cümlenin öğeleri, tanım şeklinde ezbere ve benzetmeye dayalı bir şekilde anlamlaştırılırken, ergenlikte gerçek anlamda kavranabilmektedir. Dilin, mecaz anlamını kavrayabilmekte olan ergen için dili kullanma yeteneği de gelişmiştir. Kelimelerin yalın anlamlarının ötesinde, soyut anlamlarını da yakalayabilmektedir. Mizah ve içerdiği anlamı kavrama ve kullanma becerileri de önemli gelişmeler gösterir (Aydın, 2004).

#### **2.2.5. Duygusal Gelişim**

Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Değişen yaşla, çevresel koşulların ve uyaranların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygularını ifade biçimleri değişir.

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik, cinsel gelişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur. Bunlar şöyle sıralanabilir: Duyguların yoğunluğunda artış, duygularda istikrarsızlık, aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirgin ve huzursuz olma, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik, çabuk heyecanlanma gibi (Kulaksızoğlu, 2004).

#### **2.2.6. Sosyal Gelişim**

Sosyal gelişim, bireyin yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir bir biçimde davranmayı öğrenmesidir. Sosyal gelişim, bir süreçtir ve doğumdan itibaren ilk anne baba iletişimi ile başlar ve ömür boyu devam eder (Kulaksızoğlu, 2004).

Ergen bu dönemde; hem kendindeki değişmelere, hem de aile ve toplumun

beklentilerine uymak durumundadır ve böyle bir geçiş döneminde, toplumsal değerleri kabul etmekte de zorlanmaktadır. Toplumun ergenden beklediği yetişkin rolünü, ergenin üstlenmeye henüz hazır olmaması, iç çatışmalara ve bunalımlara neden olmaktadır. Ergenlik döneminde toplumsallaşma, ergenin içinde bulunduğu toplumun alışkanlık, değer, tutum ve inançlarını öğrenme ve uygulama sürecini olduğu kadar, bireyin biyolojik kökenli içgüdülerini, toplumun değer yargılarını ve davranış kalıplarını içine yerleştirmesini gerektiren bir süreç olarak da etkin olmaktadır (Akers and Lee 1999; Akt. Dinçer, 2008).

Çocuğun sosyal gelişiminde düzenli bir süreç gözlenmeyebilir. Hızlı bir gelişmenin ardından, sosyal bakımdan bir duraklama görülebilir. Bunun anne baba ve öğretmen tarafından bilinmesi ve cesaret kırıcı olarak algılanmaması gerekir. Ayrıca çocuğun tek çocuk, ortanca veya büyük çocuk olup olmadığı, kardeş sayısı, cinsiyeti, ailenin büyüklüğü, ailenin katıldığı sosyal deneyimlerin kalitesi, ailenin sosyo-ekonomik ve kültürel seviyesi, çocuğun topluma uymasını, sosyalleşmesini etkileyen belli başlı faktörlerdir. Kardeşler arasındaki yaş farkının çok olması ve hep aynı cinsten kardeşe sahip olma sosyalleşmeyi güçleştirebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

Ergenin sosyalleşme süreci, onu yetiştiren aile yapısına bağlı olarak yönlenebilir. Aile, ergenin gelişimini etkileyen tek faktör değildir. Arkadaşlar, içinde yaşadığı toplum ve bireyin doğuştan getirdiği özellikler de gelişim ve sosyalleşme üzerinde büyük rol oynamaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992).

### **2.2.7. Ahlak Gelişimi**

Ergenlik çağı, bireyin yaşam boyunca sahip olacağı değer sisteminin belirlenmesinde kritik öneme sahiptir. Çünkü bu dönemde birçok değişken, ergenin ahlakın ilkeli düzeyini benimseyip benimsemeyeceğini veya yargıların otoriteye bağlı olarak ve toplumsal düzene uyarak verildiği geleneksel düzeyde kalıp kalmayacağını belirler (Cüceloğlu, 1993).

Freud, kişiliğin gardiyanı ya da kısıtlayıcı etmeni olarak işlev gören parçası için süperego ya da vicdan terimini kullanmıştır. Süperego, psikanalitik kuramda kişiliğin beş yaş dolayında en son gelişen üç parçasından biridir. Bu üç parçadan ilki olan id;

içgüdüleri ve istekleri temsil eder. İd, benliğin doğasının tamamen doğuştan gelen bölümüdür ve baskı altında değildir. Daha sonra birey kendini dış dünyadan ayırt etmeye başlayınca ego oluşur. Ego, benliğin yürütme organıdır; içgüdülere, ihtiyaçlarını nasıl doyurması gerektiği konusunda rehberlik eder. Kişiliğin üçüncü ve en son gelişen sistemi süperegodur. Bu sistem çocuğun anne babası tarafından aktarılan ve ödül ve ceza uygulamalar ile pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplumsal ideallerin içsel bir temsilcisidir. Süperegoyu ilgilendiren konu, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum ya da toplumu temsil edenler tarafından onaylanmış ölçülere göre davranmaktır (Windmiller, 1995; Akt. Uçal, 2006; Geçtan, 2005). Süperego, bireyi yanlış davranışlara girişmekten koruma işlevini görür. Altı ile on bir yaşlar arasında yer alan örtülü dönemde gelişmeye devam eden süperego, çocuğun benlik koruma mekanizması haline gelir. Çocuğun kısıtlamaları daha önce açık olarak anne baba kontrolünde iken, daha sonra çocuğun kendi kısıtlamaları haline gelir. Ergenlik döneminde öğretmenler, otorite figürleri ve kahramanlar ahlak modelleri olarak işlev görebilirler (Windmiller, 1995; Akt. Uçal, 2006).

Çocuklarda ve erişkinlerin ahlak yargılarının farklı düşünce mekanizması sonucu geliştiğini vurgulayan Kohlberg, ahlak anlayışı ve gelişimini davranış boyutunda değil, düşünce boyutunda ele almıştır. Kohlberg'e göre insanlar “karşılıklık” ahlakından “evrensel” ahlaka doğru gelişim göstermektedir. Kohlberg insanların “dürüstler grubu”, “yalancılar grubu” gibi kesin sınıflamalar ile aynı kategorilerde değerlendirilemeyeceğini belirtmiştir. Aksine, insanlarda ahlaki karakterin gelişime bağlı bir süreç olduğunu vurgulamış ve bu gelişimi üç ana düzeyde incelemiştir. Her ana düzey de, ikişer ahlaki değerlendirme döneminden oluşmakta ve toplamda altı ahlaki gelişim dönemi bulunmaktadır.

#### I. Aşama: Gelenek Öncesi Aşama

Bağımlı Evre

Bireycilik ve Çıkara Dayalı Alış-Veriş Evresi

#### II. Aşama: Geleneksel Aşama

Karşılıklı Kişilerarası Beklentiler, Bağlılık ve Kişilerarası Uyum

Sosyal Sistem ve Vicdan Aşaması

### III.Aşama: Gelenek Ötesi Prensiplere Dayalı Düzey

Sosyal Anlaşma, Yararlılık ve Bireysel Haklar Evresi

Evrensel Ahlaki Prensipler İlkesi

Her bir aşamanın şu özellikleri vardır:

- Her aşama, kendisini takip eden aşamadan nitelik açısından farklıdır.
- Her bir aşama, yeni ve daha yoğun bir zihni bütünleşme sistemini temsil eder.
- Aşamalar, kaçınılmaz bir şekilde oluşur.
- Genel gruplama noktasında aşamalar, yas ile ilişkilidir (Aydın, 2004).

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre, ergenlik dönemine karşılık gelen, yaklaşık 10-18 yaşları arasında "geleneksel aşama"dan geçilir. Bu aşamanın ilk evresinde birey, grup normlarına uyum sağlamaya çalışır. Doğru olmak, başkaları ile ilgilenmek, iyi olmak, sadık ve güvenilir olmak çabasıdır. Grubun beklentileri ve kuralları doğrultusunda davranmayı öğrenir. Başkaları tarafından sevilmemek ve onaylanmamak, kaçınılması gereken davranış biçimleridir. Ergen, başkalarının davranışını değerlendirirken sonucu değil, niyeti göz önünde bulundurur (Steward ve ark., 1989; Akt. Uçal, 2006).

#### 2.2.8. Kişilik Gelişimi

Kişilik, bireyin sosyal ve psikolojik tepkilerinin tümüne verilen isimdir. Aynı zamanda bir kimsenin kendine göre belirgin bir özelliği olması durumudur veya bir bireyi diğerinden farklı kılan bütün ayırıcı özellikleri onun kişiliğidir (Kulaksızoğlu, 2004).

Kişiliğin çekirdekleri yaşamın ilk yıllarında atılmakta, altıncı yaştan sonra ana çizgileri belirlemekte, ancak son biçimini alması gençlik çağının sonunu bulmaktadır. Kişilik, bireyin çevresiyle sürekli etkileşimi ve uyum çabası sonucu oluşmaktadır. Çocuk, denediği ve yararını gördüğü davranışları yineleyerek uyumunu sürdürür. Ergenlik kimlik geliştirmede önemli bir dönemdir ve ergen "ben kimim?", "hangi hareket doğru?", "nasıl davranmalıyım?" sorularına cevap arar (Köknel, 2000).

Freud, kişiliği gelişim açısından inceleyen ilk psikolojik kuramcıdır (Geçtan, 1982).

Freud'un kişilik sisteminin ruhsal yapı kavramları id, ego ve süperegodur. Erikson, Freud'un kuramından yola çıkarak insan ilişkileri ağırlıklı olan kendi kuramını geliştirmiştir. Erikson'a göre insan hayatı boyunca birtakım dönemlerden geçer. Bu dönemlerde kişi bir sorunla uğraşır ve başarılı veya başarısız olmasına göre bir özellik edinir (Akınlar, 2006).

Erikson'a göre birey, gelişiminin her evresinde psiko-sosyal bir kriz yaşamaktadır. Herhangi bir aşamada krizin çözülememiş olması, özel bir yardım alınmadığı takdirde, sonraki bütün aşamalarda gelişimin önünü tıkayacaktır. Her krizde, biri olumlu diğeri olumsuz iki olası çözüm mevcuttur. Erikson'un kişilik kuramına göre 12-18 yaşlarında - ergenlik döneminde- geçirilen aşama, "Kimliğe Karşı Rol Karmaşası"dır. Çocukluğunda sağlıklı psikolojik ve cinsel özdeşimler kuramamış bir kısım ergen, yeni kimliğini oluşturma sürecinde kendisinin gerçek kimliğinin ne olduğu konusunda karmaşaya düşebilir. Başkalarının gözündeki kendisi ile kendi gözündeki kendisi arasındaki bağdaşmazlık, onda bir kimlik krizine veya karmaşasına sebep olabilir. Çocukluğunda anne babası ile olumlu özdeşimler kurmuş olanların ergenlikte ve yetişkinlikteki kimlik oluşturma süreçleri sağlıklı geçecektir (Kulaksızoğlu, 2004).

## **2.3. Benlik**

### **2.3.1. Benlik Kavramı**

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin, düşüncelerinin toplamı, bireyin kendini tanıma, anlama ve bireyin kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirme biçiminden oluşmaktadır. Bireyin yaşamında vazgeçilmez bir yan olmasından ve benlik kavramına duyulan merak, öğrenme isteği nedenlerinden dolayı benlik kavramıyla ilgili tanımlamalar ve açıklamalar son derece fazladır. Bu tanımlamalardan ve açıklamalardan bazıları şunlardır:

Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Tan, 1970).

Ben, benlik, kişilik çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılan kavramlardır. Kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş

bütünlüğünü anlatır. Benlik kavramı (self concept) insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır (Yörükoğlu, 2004).

Benlik kavramı şahsın kendi ile algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır. Bireylerin sahip oldukları benlik şemaları ve içerikleri, söz konusu şahsın algılarını, bellek ve değerlendirmelerini etkileyen bir husustur. Her kişinin benlik kavramında kendine özgü çarpıcı yönler mevcuttur (Aydın, 1996).

Benlik psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan bireye ait bütün ayırım özellikleridir (Kulaksızoğlu, 2004).

Adams'a göre benlik (self) bir kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin toplamıdır. Benlik kavramı zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi anlamına gelir (Akt: Onur, 1987).

Benlik kavramı ile ilgili çokça tanımlamalar ve açıklamalar söz konusu olup tanımlardan anlaşılacağı üzere bireyin yaşamının vazgeçilmez, değişen ve gelişen bir yanıdır.

### **2.3.1.1. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Görüşler**

Benlik ile sistemli bir şekilde ilgilenen ilk psikolog James'tir. Psikoloji bilimi içinde benlik konusunun ele alınışı William James'in The Principles of Psychology (1952/1891) adlı eseriyle başlar. James bu eserinde, benliğin "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak iki boyuta düşünülmesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir. Çünkü bilen benlik özne, bilinen benlik ise nesnedir. Konu, bilginin nesnesi olduğuna göre benlik bilme konu edildiğinde "nesne" durumuna düşmektedir. Dolayısıyla psikolojinin bilinen konusu benliktir (Saygın, 2008). Ona göre benlik, maddi benlik, sosyal benlik, manevi benlik ve saf benlikten oluşmaktadır. James benliği, en geniş anlamıyla

kişinin kendine söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlamıştır (Bacanlı, 2004).

James den sonra benlik kavramını ele alan Cooley ise, benliğe daha çok sosyolojik açıdan yaklaşmış ve kişinin etkileşim içinde bulunduğu diğer insanların kendisinin nasıl algıladığını ve nasıl değerlendirdiklerini yansıtan bir kavramlaştırma olarak belirmiş buna da "ayna benlik" adını vermiştir (Kula, 2001).

Psikolojide benlik konusunun önem kazanmasında Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanaliz büyük katkıda bulunmuştur. Bilinç-bilinçaltı-bilinçdışı sınıflamasıyla insan davranışının psikodinamiğine ışık tutarak psikolojide çığır açan Freud, benlik konusunda psişik aygıtı id-ego-süperego şeklinde yapısal olarak sınıflamaktadır. Ego kişiliğin büyük ölçüde bilinçli yanıdır ve insanın kendi beni hakkındaki bilinçli bilgisi anlamındadır. Psikanaliz literatüründe benlik yerine egonun ele alındığı görülmektedir (Bacanlı, 2004). Freud'un psikanalitik kuramında ego, id ve süperegoyu ihtiva eden ve id ile süperego arasında dengeyi sağlayan bir yapıdır (Geçtan, 2005).

Adler, "yaratıcı benlik" kavramını ileri sürmüştür. Adler'e göre benlik, karar verme yeteneğine sahip ve bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistemdir. Adler'in kuramında bireyin benlik kavramını olumsuz yönde etkileyebilen aşağılık ve yetersizlik duyguları vurgulanmaktadır. Her insan, yaşama, güçlü yetersizlik duygularıyla başlamaktadır. Çocuk kendisinden güçlü ve yetenekli olan yetişkinler karşısında aşağılık duyguları yaşamaktadır. Çocuğun yaşadığı yoğun aşağılık duygusu yaşamı boyunca kendisinden üstün olan insanlar ve doğal güçler üzerinde üstünlük kurma çabasına neden olmaktadır. Yaşamın temel amacı; eksiklikleri giderme, karşılaşılan zorluklarla baş etme davranışları göstererek, benliği en mükemmel seviyeye ulaştırmak ve aşağılık duygularından kurtarmaktır (Adler, 2006; Akt. Asıcı, 2013).

Horney ise, sağlıklı benlik gelişiminde sevgi dolu, destekleyici ve anlayışlı ebeveyn tutumlarının önemi üzerinde durmuştur. Sağlıklı benlik gelişimi için uygun ortamın sağlanamadığı ailelerde yetişen çocukların yoğun anksiyete duyguları yaşadığını savunmuş, çocuğun benliğini koruyabilmek için anksiyete ile baş etme yönündeki çabalarının boyun eğme, saldırganlık ve içe kapanma şeklinde baş gösteren nevrotik tutumlarla kendini gösterdiğini ifade etmiştir. İnsanlara yönelme, insanlardan uzaklaşma ve insanlara karşı olmaya dayalı bu tutumlar bireyin benliğine yabancılaşmasına neden olmaktadır (Geçtan, 2005).



Jung'a göre, yaşamın amacı benliği tanımaktır. Benlik, tüm karşıtlıkların ötesine geçişi ve kişiliğimizin her yönünün eşit olarak sergilenmesini temsil eder. Artık ne kadın veya erkek ne ego veya gölge, ne iyi veya kötü ne bilinçli veya bilinçsizsinizdir, tüm bunları birlikte yaşarsınız (Yiğit, 2010).

Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramında benliğin gelişimi, kişilerarası sosyal ilişkilere dayanmaktadır. Kurama göre birey, kendisi ve diğer insanlar hakkında çeşitli zihinsel imgeler geliştirmektedir. Bu zihinsel imgeler, kişileştirmeler olarak adlandırılmaktadır. Çocuklar benlikleriyle ilgili olarak üç farklı kişileştirme oluşturmaktadır:

**1) İyi Ben:** Anneyle olan, ödül getiren, hoş karşılanan ilişkiler sonucu oluşur. Çocuk kendine karşı olumlu duygular geliştirir ve kendine olan saygısını artırır.

**2) Kötü Ben:** Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşur. Kötü ben kaygı içindedir. Ancak bu kaygı aşırı uçta değildir. İstenmeyen davranışın engellenmesinde bireye yardımcı olur. Ancak kötü bende birey kendine karşı olumsuz duygular geliştirir. Bu duygular bireyin anti-sosyal davranışlara girişmesini otomatik olarak engeller, bilincin gelişmesine de yardımcı olur.

**3) Ben ve Ben Olmayan:** Yapıcı bir fonksiyonu yoktur. Benliğin bu kısmı annenin çocuğa karşı aşırı bir hoşnutsuzluk gösterip çocukta kuvvetli bir kaygıya yol açmasıyla oluşur. Birey diğer benliklerle olan bağını koparır, kontrol edemez hale gelir. Benliğin bu kısmı bilinçaltı düzeyde kalır ve birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar (Yiğit, 2010).

Rogers'ın kişilik kuramında benlik kavramı önemli bir yer tutar. Benlik kişinin fenomenolojik veya algısal alanın bir bölümüdür. "Ben" hakkındaki bilinçli algılamaları içerir. Benlik kavramı kişinin kendi hakkında sahip olduğu bir imajdır. Özellikle "ben neyim?" gibi var olduğunun farkında olma ve "ben ne yapabilirim?" şeklinde işlevlerinin farkında olmayı içerir. Benlik kavramı kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içerir. Kişinin ne olmak istediği konusundaki görüşleri "ideal benliği" oluşturur. Bu terim bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendisini çok değerli bulacağı benlik kavramını tanımlar. Aslında Rogers'a göre benlik kavramı kişinin kendi hakkında doğru ya da yanlış olan bir takım hipotezlerdir (Yanbastı, 1996).

Rosenberg'e göre, benlik kavramı ve ego sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan iki kavramdır. Ego kavramı; bireyin gerçeklerle baş etmesini sağlayan bir dizi entelektüel ve bilişsel süreçler içermekte ve benlik kavramından farklı olarak, benliği koruma ve geliştirme görevi vardır. Dilimizdeki kullanımına baktığımızda, benlik kavramının ego anlamında da kullanıldığı dikkati çekmektedir. "Ego" benliğin psikolojik süreçler ile ilgili kısmı; "benlik" ise doğuştan getirilen potansiyel, yapı ve yaratılış yani özdür. Benlik, bireyin doğumuyla birlikte kendisi ve çevresiyle etkileşimi sonucu edindiği yaşantıları ile oluşan, kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimidir (Yenidünya, 2005).

Farklı şekillerde tanımlanmaya çalışılan ve kişiliğin öznel yanı olan benlik, esasını kişinin kendi hakkındaki olumlu ve olumsuz yaşantılarından alır. Benlik, bireyin belirli ve başkalarından ayrı birey olma hali olup, aynı zamanda kendi varlığının farkında olması anlamını taşır (Onur, 1987).

### **2.3.2. Benliğin Görevleri**

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdeleri engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak,
- Gerçeği tanımak, denemek, anlamak,
- Çevreden gelen uyarıların sınırlamak, sıralamak, zamanlamak,
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımla yapmak, yargıya varmak,
- Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toparlamak,
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak,
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak (Özerkan, 2004).

### **2.3.3. Benlik Gelişimi**

Doğum öncesi dönemden başlamak üzere kendisi ve çevresiyle ilişki halinde olan insan gerek kendi bedeninden ve gerekse dış dünyadan uyarımlar almaktadır. Bu uyarımlar ise, duyum izlenimleri halinde yorumlanarak anlamlı bütünlükler oluşturur.

Böylece insan yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak, kendisi ve çevresi hakkında izlenimler edinmeye başlar. İnsandaki içsel varlık ya da öz ben, yaşamın başlangıcında kendisini, kendisini dünyaya getiren annenin bir uzantısı olarak algılamaktadır. Yani, henüz kendisini bağımsız bir varlık olarak algılayamamakta ve anne ile birlikteyken benlikle ilgili bir sorun yaşamamaktadır. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise insan, anne ile ayrı birer varlık olduklarını fark etmeye başlar ve anneden bağımsız bir ben'in varlığına ihtiyaç duyar. Bu durum, yeni bir birliktelik arayışı olduğu kadar, kendisini tanımlayacağı yeni bir sistemi (benlik sistemi) geliştirecek ipuçlarına duyulan ihtiyacı da tanımlamaktadır. İşte esas olarak, insanın bir kimlik sahibi olma ihtiyacını karşılayan benlik algısı sisteminin oluşumu bu ayrılık travmasının yaşanması ile birlikte çevreyle girilen etkileşimle başlar (Bayat, 2003).

Benlik birtakım yaşantılar sonunda kazanılan bir yapı, bir oluşumdur. Başlangıçta çocuk kendi varlığının farkında değildir. Çocuk ben ile ben olmayanı birbirinden ayırt edemez. Onun için dünya dıştan mı içten mi geldiğini bilmediği bir izlenimler karmaşasıdır. Fakat benlik çocuk doğduğu andan itibaren başından geçen sayısız olaylarla çevresinde bulunduğu kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur. Çocuk çevresi ile olan etkileşimden önce bedeninin sınırlarını öğrenmeye başlar. Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük bir önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin içeriğini fazlasıyla etkiler. Bizim için önemli kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri, bizimle övünmeleri ya da bizden utanmaları bu kişilerin hakkımızda söylediği sözler benliğin alacağı şekli etkiler. Kısacası yaşanan olumlu ya da olumsuz her şey benliğin gelişiminde önemli rol oynar (Baymur, 1993).

#### **2.3.4. Benlik Algısı**

Benlik imgesi bireyin sahip olduğu zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkında olmasıdır. Bu da, ailede anne-babanın çocuğa ilişkin sözlü ya da sözel olmayan tavırlarıyla oluşmaya başlar. Çocuğun ailede sevilip sevilmemesi, zeki ve akıllı olarak ya da aptal olarak görülmesi hep onun kendisine ilişkin bir imge oluşturmasına etki eder. Çocuğun zamanla sahip olduğu özelliklerinin farkına daha çok varmasıyla bu süreç, yani benlik imgesinin oluşumu hız kazanır (Pişkin, 2003).

Çocuğun kendine ilişkin ilk imgesi genellikle onun kendi vücudu ile ilgilidir. Bebekliğin ilk aylarında çocuk, kendisinin çevresindeki diğer insan ve eşyalardan ayrı bir varlık olduğunu öğrenir. Bu dönemde bebek, ilginç bir biçimde kendi ayağını ısırınca acı duyduğunu fark eder. Böylece kendini ısırması karşısında acı hisseden ayağın kendine ait olduğunu keşfeder. Bebekliğin gelişimiyle duyu organları daha da gelişen bebek, gittikçe kendi bedeninin daha çok farkına varır. Çocuk olgunlaştıkça kendisine ilişkin imgesi zamanla daha net ve daha doğru olur. Böylece ergenlik dönemine doğru birey kendi bedeninin sadece şekli, şemali ve ölçüsü konusunda değil, aynı zamanda diğer arkadaşlarına kıyasla çekiciliği konusunda da bir fikir sahibi olur (Pişkin, 2003).

Horney (1996), bireyin kendini gerçekleştirmesini engelleyen olumsuz çevresel faktörlerin, yalnızlık ve aşağılık duygularına yol açtığını ve bireyin kendi gerçek benliğine yabancılaşmasına neden olduğunu belirtmiştir. İnsanlar başarısızlık, yetersizlik ve değersizlik duygularını ödünleyebilmek için, bir idealleştirilmiş benlik imgesi oluşturmaktadır. İdealleştirilmiş benlik imgesiyle birlikte birey, kendi gerçek benliğini bir tehdit olarak görmekte ve öz-nefret duyguları geliştirerek kendi benliğine yabancılaşmaktadır. Utanç ve küçük düşürülme duygularına neden olan durumlar karşısında benlik saygısını koruma gereksinimi büyük önem arz etmektedir. İntikam alma, düşmanlık, kincilik, unutmama, inkar ve mantığa bürüme benlik saygısını koruma ihtiyacına hizmet eden yöntemlerdir (Akt. Asıcı, 2013).

Rogers (1991)'in görüşleri ise, kendini kabulü (self-acceptance) geliştiren koşullar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Her insan çevreyle etkileşim sonucu kendisi ile ilgili bir benlik imgesi (self-image) geliştirir. Bu imge, hem özel olarak kişinin içinde büyüdüğü ailenin, hem de sosyal ortamın yargılarını, tercihlerini, sınırlamalarını yansıtır. Rogers, bireyin yakın çevresinin tutumunun kendisini hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan yaşantılar sonucunda kendine değer verme duygusunun geliştiğini belirtmiştir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirmesi sonucu ve öğrenilerek geliştirilmektedir (Akt. Ünal, 2007).

### 2.3.5. İdeal Benlik

Her insanın ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. Kişi özlediği, kendine yakıştırdığı bu ideal benlik kavramını geliştirmeye çabalar. İdeal ben'e yaklaştıkça mutlu olur. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki boşluklar söz konusu olunca kişiler psikolojik savunmaya geçerler. Bunun için savunma mekanizmalarını kullanırlar. Ancak, bu davranışlar kendini sık gösteren bir davranış haline gelir ve aşırı derecelere ulaşırsa, sosyal ilişkileri gerçekçi bir zeminde sürdürmeyi engeller ve uyumsuz bir davranış kaynağı haline gelir (Cüceloğlu, 1993).

Benlik imgesinin gelişim süreci ailede başlamakla birlikte, bu süreç çocuğun okula başlamasıyla hız kazanır. Okula başlayan çocuk böylece toplumun ağırlığını ilk kez ciddi biçimde üzerinde hisseder. İdeal benliğin bir parçası olan beden imgesi ailede anne-babanın çocuğun bedeninin şekli ve ölçüsüne ilişkin yaptıkları yorumların etkisiyle bu dönemde de önemini korur. Gerçekte bireyin bedenine ilişkin imgesi olan beden imgesi ilk ortaya çıkan imgelerden biridir. Çocuk bu dönemde kendisini sürekli çevresindeki diğer insanlarla karşılaştırır. Çocuğun benlik imgesinin oluşumunda kendini özellikle akranları ile karşılaştırması önemli bir yer tutar. Bu karşılaştırma özellikle de ergenlik döneminde oldukça belirgindir. Basın-yayın organlarında boy gösteren medya dünyasının popüler bireylerinin örnek alınması da yine bu dönemde oldukça yaygın olarak gözlenir (Pişkin, 2003).

Kimi insan için ideal benliği gerçekleştirmek, bir ölüm kalım savaşı haline gelmektedir. Kişi bu amaca ulaşmak için, çalışır çabalar, ulaşamazsa mutsuz olur, kendisine saygısını yitirir. İdeal benliğin gerçek dışı olduğu durumlarda kişi bunalıma düşer. Kendi kendinden beklentisi çok yüksek olan kişi, genellikle bilinçdışı dürtülerin ve tutkuların tesirinden çıkamayan kişidir. Anne babasının sevgisini kazanmak ve sürdürmek, onları düş kırıklığına uğratmamak için başarıdan başarıya koşmalıdır. Başka bir deyişle, benliğe saygısını yitirmemek için hep çalışmak, tıpkı düşmemek için sürekli pedal çeviren bir bisiklet sürücüsü gibi çabalamak zorundadır (Yörükoğlu, 1989).

## 2.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2004).

Benlik saygısı, bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesidir. Kendimiz hakkında yaptığımız duygusal bir değerlendirmedir. İngilizcesi "self esteem" olan benlik saygısı kavramı için literatürde "özgüven" ve "özsaygı" gibi ifadelerde kullanılmaktadır (Duru, 1995).

Benlik saygısı (self-esteem), benlik kavramının beğenilip benimsenmesini gösterir. Kişinin kendi kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağıda ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Benlik saygısı, bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını gösterir. İnsanların birey olarak, değerleri konusunda vardıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıdır (Yavuzer, 2003).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından önemlidir (Erşan ve diğ., 2009).

Branden'e göre (1969) benlik saygısı kişinin kendine olan güvenini ve kendisi hakkındaki doyum duygusunu ifade eder. Başka bir deyişle, kişinin kendisi hakkında nasıl düşündüğü ve hissettiğidir. Benlik saygısı açısından sağlıklı bir birey, kendini değerli hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında olumlu (ve yine de gerçekçi) bir yaklaşıma sahiptir. Olaylar kötü gittiğinde, kendisini hatalarıyla birlikte kabullenebilir ve kendisini değerli hisseder.

BENLİK SAYGISI = BAŞARILAR

BEKLENTİLER (Lizvance, 2005).

Bu formül bireyin belirli nitelik ve yetenekleri bakımından kendini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği ya da nasıl olması gerektiği gibi, iki davranış özelliğini içermektedir. Bireyin özsaygıda hangi alanlarını kullanabileceği belirlemede kendi değerleri önemlidir. James'e göre birey için özel olan değer alanları ile ilgili beklentilerinin önem kazanma ölçüsüdür. Özsaygı yalnızca başarı, istek, amaç veya tutkularla belirlenmez kişinin kendisi ile barışık olma derecesi ile başarılarının isteklerine olan oranı ile belirlenir. İstekleri ve amaçları gerçekçi olan bir kişi mutlu olabilecek ve kendine saygı duyacaktır (Akt. Güngör, 1989).

#### **2.4.1. Benlik Saygısıyla İlgili Kuramsal Görüşler**

Benlik saygısı ile ilgili kuramsal yapı, kişilik kuramcılarının, kliniklerde çalışan mesleki elemanların ve sosyal bilimcilerin, benlik saygısı ile ilişkili buldukları etkenler hakkındaki görüşleri çerçevesinde oluşmuştur. Benlik saygısı konusundaki araştırmalara yol gösterici olan bu fikirler, konuyla ilgili kuramsal bir çatı olarak kabul edilmiştir. Ancak bu konudaki çalışmaların sayısının fazlalığına rağmen benlik saygısının tanımı konusunda bir fikir birliği söz konusu değildir. İlk olarak 1890'da James'in yaptığı tanımdan sonra yaklaşık 30 kadar benlik saygısı tanımı yapılmıştır (Korkut, 2004).

James'e göre benlik saygısı, kişinin istekleri ve başardıkları arasındaki denge ile oluşur. Böylece kişinin başarmak istediklerine göre başardıkları ne kadar fazla ise, benlik saygısı da o ölçüde yüksek olacaktır. Kişi yapabileceğini iddia ettiği şeylere göre, yapabildiklerini kıyaslayarak kendine olan saygısını şekillendirir (Eşer, 2005).

Psikanalitik kurama göre, benlik saygısının gelişimi süperego gelişimi ile yakından ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesini üzerine alır. Kendinden hoşnut olmanın tek koşulu artık sevilmiş olma duygusu değildir, şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süperego tarafından verilen içsel ceza benlik saygısında azalma olarak hissedilir. Bireyin ruhsal yapısının dışa açılan en büyük parçası olan süperegonun devreye girmesi durumunda ise benlik saygısını, yalnız

kişilerin kendilerini haklı görmeleri değil, başkalarının kendileri için ne düşündüklerinin dikkate alınması da etkiler (Fenichel, 1945; Akt: Erim, 2001).

Rosenberg (1986), benlik saygısının gelişmesini sağlayan beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasından bahsetmiştir. Ona göre seçicilik, yapılanmamış ya da çelişkili durumlarda ve tercih seçeneklerinin çok olduğu durumlarda işlev göstermektedir. Rosenberg, bireyin kendine yönelik tutumunu etkileyen bu seçicilik mekanizmalarını kendine değer biçiminde seçicilik, yorumlamada seçicilik, standartlarda seçicilik, kişilerarası seçicilik ve durumsal seçicilik olarak belirtmiştir. Birey, kendi özelliklerini keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin de tepkileriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunmaktadır. Kendini olumlu sıfatlarla donanmış bir birey olarak algılıyorsa benlik saygısı düzeyi yüksek, olumsuz ve çelişkili algılamaları varsa benlik saygısı düşük olmaktadır (Akt. Avşaroğlu, 2007).

Adler'in bireysel psikolojik yaklaşımı özsaygı kavramının temelini oluşturan kuramcılarında biridir. Adler, bireyin benlik saygısını azaltan zayıflıkları ve yetersizlikleri üzerinde durmuştur. Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Ona göre benlik saygısının gelişiminde, organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum ve doğum sırası, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olaylar etkili olup, benlik saygısında oynamalara yol açmaktadır (Eşer, 2005).

Sullivan (1953), özsaygının oluşumunu kişilerarası ilişkiler belirlemektedir. Ona göre her birey çevresindeki insanları algılamakta ve fark etmektedir. Sullivan'a göre birey özsaygı kaybına karşı kendini sürekli olarak korumalıdır. Özsaygının yitilmesi durumunda birey üzüntü ve anksiyete duyacaktır. Özsaygı yitilmesini azaltıldığı zaman, birey yüksek veya kabul edilebilir özsaygı düzeyine ulaşmaktadır.

Sullivan'a göre üç önemli benlik sistemi vardır:

### **1) İyi Ben**

Anneyle olan, ödül getiren, hoş karşılanan ilişkiler sonucu oluşur. Çocuk kendine karşı olumlu duygular geliştirir ve kendine olan saygısını artırır.



## **2) Kötü Ben**

Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşur. Kötü ben kaygı içindedir. Ancak bu kaygı aşırı uçta değildir. İstenmeyen davranışın engellenmesinde bireye yardımcı olur. Ancak kötü ben'de birey kendine karşı olumsuz duygular geliştirir. Bu duygular bireyin anti-sosyal davranışlara girişmesini otomatik olarak engeller, bilincin gelişmesine de yardımcı olur.

## **3) Ben ve Ben Olmayan**

Yapıcı bir fonksiyonu yoktur. Benliğin bu kısmı annenin çocuğa karşı aşırı bir hoşnutsuzluk gösterip çocukta kuvvetli bir kaygıya yol açmasıyla oluşur. Birey diğer benliklerle olan bağını koparır, kontrol edemez hale gelir. Benliğin bu kısmı bilinçaltı düzeyde kalır ve birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar.

Kısaca benlik sistemi bireyin güvenliğini sağlar, kişiyi anksiyeteden korur, kişiliğin geri kalanına yabancılaşmasına engel olur ve diğer insanlarla ilişki kurmasına yardım eder. Ayrıca Sullivan, benlik sisteminin insanların mantık dışı yönlerinden biri olduğuna inanır. Sullivan (1953), özsaygının temelini aile içi yaşantılara dayandığını ve anne, baba ve çocuk ilişkisinin ödül ve ceza oranının bireyin kendini iyi ben yada köyü- ben olarak değerlendirmesinde etkili olduğunu vurgulamıştır. İyi- ben yada kötü- ben gibi kişiselleştirmeler bireyin gelecekteki özsaygısını ve ilişkilerinin niteliğini etkileyecektir. Birey benlik saygısı yitimine karşı kendini korumak zorundadır, koruyamazsa bu durum kaygı yaratır (Yücalan, 2007).

Erikson (1984), teorisinde benlik kavramından çok kimlik kavramı üzerinde durmuş. Bireyin psikolojik gelişimini, yaşamın çeşitli dönemlerinde kurdukları sosyal ilişkilere dayandığına inanan Erikson yaşam boyu gelişimi karakterize eden 8 psiko-sosyal evreden bahsetmektedir Erikson (1984) bireyin sekiz psiko-sosyal gelişim döneminden bahsederken özsaygının temellerini ilk basamaktaki güvensizliğe karşı güven duygularıyla kazanılan güven ve iyimserlik duygularına bağlı olduğunu söylemektedir. İkinci basamak olan kuşkuya karşı özerklik döneminde beklenen sonuç öz denetim ve yeterlilik duygusunun gelişmesidir. Böylece birey karar verebilme, kendi yetenekleri, çerçevesinde kendi davranışlarını çevreye kabul ettirebilme ve çevresini

kendi davranışlarıyla yönetip kontrol altına alma gibi yeterlilik duygusunu geliştirecek ve özsaygısını yükseltecektir. Üçüncü basamak olan suçluluğa karşı girişimcilik döneminde beklenen sonuç bir etkinliği başlatabilme yeteneğinin gelişmesidir. Çocuk böylece ebeveynlerinin koyduğu sınırları sorgulamayabilir neyin yapıp neyin yapılamayacağını öğrenir ve girişkenlik duygusunu geliştirir. Ebeveynlerin olumlu tutumları çocuğa deneme ve yanılma fırsatlarının verilmesi çocuğun özsaygısını yükseltir. Dördüncü basamak olan değersizliğe karşı çalışkanlık döneminde beklenen sonuç entelektüel, sosyal ve fiziksel becerilerde yetkinliğin kazanılmasıdır. Bu gelişim basamağından uygun çevresel koşullar sağlanmasıyla çocuğun başarılı olma duygusu gelişir. Beşinci basamakta kimlik karmaşasına karşın, kimlik kazanma döneminde beklenen sonuç bütünleşmiş benlik imgesinin gelişmesidir. Kimlik kazanmada başarılı olanların, kendine güven cinsel açıdan kendi rolünü kazanma, belli bir ideolojiye sahip olma yaşamı anlamlı bulma gibi yönlerde kazanımları söz konusudur. Böylece birey ne olduğu ya da ne olmadığı ve neleri yapıp neleri yapamayacağına dair gerçekçi bir özsaygı geliştirmektedir.

Jung'a göre benlik orta yaşlarda ortaya çıkmaya başlar, çünkü bundan önce birey kişilik gelişimi ve bireyselleşmesini tamamlamaktadır. Zira bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için kendisiyle ilgili olan her şeyi bilinçlendirmesi gerekir. İnsan ancak kendini bu yolla tanıyabilir (Geçtan, 1999).

#### **2.4.2. Benlik Saygısının Gelişimi**

Çocuk dünyaya geldiğinde bir benlik duygusuna sahip değildir. Benlik, sosyal etkileşimler ve yaşanan deneyimlerin bir sonucu olarak yavaş yavaş gelişmektedir. Doğduğunda “ben” ile “ben olmayan” arasında ayırım yapamayan çocuğun doğumdan sonraki ikinci ve üçüncü aylarda kendisi ile dış dünya arasında ayırım yapma gücüne kavuşmasıyla benlik gelişim süreci başlamaktadır (Baymur, 1993).

Toplumsallaşma sürecinde bireyin aile, arkadaşlar gibi yakın ilişkide bulunduğu kişilerin önemi büyüktür. Çocuğun anne, baba ve arkadaşlarıyla girdiği ilişkiler onun gelecekteki kişiliğini oluşturur. Sürekli olarak kendisine çirkin, aptal ve tembel denen çocuk gerçekten de bu nitelikleri benimseyebilir. Çünkü her yaşantı benliğe bir iz

bırakır. Bir diğere deyişle bireyin kişiliğı kendisi için önem taşıyan bu kişilerle olan yaşantısını yansıtmaktadır. Kendine bir benlik kurmaya çalışan ergen, bunu yaparken iyi arkadaş ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır. İyi arkadaşlık ilişkilerinin yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bununla tutarlı olarak düşük benlik saygısının sosyal ortamlara az katılan çocuklarda görüldüğü ortaya çıkmıştır (Çevik Büyükaşahin ve Atıcı, 2009).

Ergenlik dönemi, benlik saygısı açısından riskli bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu döneme kadar belli bir düzeyde benlik saygısı geliştiren birey, ergenlik dönemi ile birlikte sahip olduğu değerleri yeniden gözden geçirmeye başlar. Bu dönemde ergen; nasıl biri olduğunu, neye benzediğini, kendisi hakkında neler hissettiğini sorgular. Bunları cevaplamaya çalışırken daha önceki yaşantılarını bir araç olarak kullanır. Bu nedenle gencin bu döneme kadar geliştirdiğı kişilik yapısı ve benlik saygısı önem kazanır. Ayrıca ergenlik dönemindeki gencin benlik saygısı anne-babası, yakın aile çevresi, otorite olarak gördüğü kişiler ve akran grubuyla olan ilişkilerinden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2004).

Ergenlik döneminde soyut düşünme yeteneğini kazanmış olan genç, kendisini genel özellikleri açısından düşünmeye başlamaktadır. Bu dönemde benlik saygısını etkileyen en önemli faktörler fiziksel çekicilik ve arkadaşlardır. Fiziksel çekiciliğın ergenin fiziksel olarak kendisinden hoşnut olup olmamasını etkilemenin yanında, başkalarından gelecek olumlu ve olumsuz tepkileri etkilemesi nedeniyle de benlik saygısı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Fiziksel olarak kendini beğenen ergenler olumlu benlik saygısı geliştirebilmektedir. Ancak fiziksel çekicilik konusunda genellikle olumsuz inançlara sahip olunan bu süreçte benlik saygısında düşüşler yaşanması daha olasıdır. Ergenlikte arkadaşlardan gelen olumlu mesajlar olumlu benlik saygısı gelişimine katkı sağlamaktadır. Aksine akranları tarafından soyutlanan ve kurban konumuna getirilen ergenlerde düşük benlik saygısı görülmektedir. Ergenlik döneminin sonlarına doğru ergenlerin kimlik gelişimlerinin tamamlanma noktasına ulaşmasıyla olumlu benlik saygısına doğru bir hareket meydana gelmektedir (Adams, 1995; Ormrod, 2003; Akt. Asıcı, 2013).

Coopersmith (1967), benlik saygısını kişiliğın önemli boyutu ve olumlu bir kişilik özelliğı olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli

algılama derecesi olarak tanımakta ve benlik saygısının gelişiminde önemli gördüğü dört etkeni sıralamaktadır;

1. Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı muamelenin derecesi,
2. Bireyin başarıları içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü,
3. Bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği,
4. Bireyin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşım ulaşamaması (Bilgin, 2001).

Fekler (1974), benlik saygısını geliştirmede yararlı olacağına inandığı beş adım önermiştir;

1. Çocuk için önemli olan yetişkinler kendi kendilerini övmelidirler; çocuklar modelden öğrenirler. Eğer çocuğun kendini daha iyi hissetmesi istenirse, bunu yapacak somut yolların sergilenmesi gerekir. Çocuk için önemli olan kişilerin, kendilerini övdüğünü gören çocukların, kendi kendilerini övme eğilimleri daha çok olur.
2. Çocuklar, kendi davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmelidirler. Bireyin kendisi hakkındaki duyguları, kendi davranışlarıyla ilgili tutumlarından kaynaklanır. Eğer kişi kendini sürekli gerçekçi olmayan standartlara göre değerlendirirse, çabalarını mutlaka başarısızlık olarak algılar. Eğer çocuk gerçekçi olmayan temellere göre değerlendirilirse, büyük olasılıkla düşük benlik saygısı edinecektir.
3. Çocukların mantıksal hedefler oluşturmaları gerekir. Araştırmalar olumsuz benlik saygısı olan insanların, hedeflerini ya gerçekçi olmayan şekilde yüksek, ya da düşük olarak belirleme eğilimleri olduğunu göstermiştir. Her iki halde de kaybetme durumu meydana gelir.
4. Çocukların kendilerini övmeleri gerekir. İnsanların ilk öğrenmeleri, onlar için önemli olan diğer insanlara bağlıdır. İç öğrenmenin sonuçları içselleştirilir, bireyin yaşantısını yönlendirmeye başlar. Çocuğun olumlu benlik saygısına sahip olabilmesi için, kendi kendini değerlendirmesi ve pekiştirmesi gerekmektedir.
5. Çocukların başkalarını övmeleri gerekir. Çocuk için önemli olan yetişkinler, çocuklara diğerlerini övmeleri için cesaret verirken iki süreci dikkate almalılar. Çocuğa diğerlerinin nasıl övüleceğini ve diğerleri de kendilerini övdüğünde bu övgüyü nasıl karşılayacağı öğretilmelidir (Örgün, 2000).

Benlik saygısının, bebeklik döneminden başlayarak temel gereksinimlerin tutarlı ve sürekli bir şekilde sevgi, ilgi ve empatik bir yaklaşımla karşılanması sonucu oluştuğu savunulmaktadır. Ergen için kendi değerini bulmak, bunları benimsemek, anne-babadan bağımsız hale gelmek, yetişkin rolünü benimsemek; kısaca bütünüyle kendi kimliğini bulabilmek, 17-21 yaşları arasında son derece önem kazanmaktadır. Bu dönemde benlik şekillenmekte ancak, bireyin benlik gelişimi yaşam boyu sürmektedir (Sacks 1996; Akt. Ekşi, 1990).

### **2.4.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler**

Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreci ifade etmektedir. Bu süreç; yaşantıların algılanış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksinimlerinden önemli ölçüde etkilenmektedir (Geçtan, 1982).

Benlik gelişiminin kişinin içine doğduğu eğitim sistemi, inanç sistemi, ekonomik sistem siyasal sistem ve ekonomik sistemler bağlamında süregelen duygu, düşünce, bilgi ve değer paylaşımlarıyla olumlu ya da olumsuz yönde ilerleyen etkileşimler içerisinde gerçekleştiği savunulmaktadır. Bu olumlu ya da olumsuz etkileşimler bireyin davranışını, biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimini belirlemede etkili olmaktadır (Danış, 2006).

Yavuzer (2000), benlik saygısını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebileceğini düşündüğü kişinin meslekleri, eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve birçok değişkenle ilgili çeşitli araştırmalar yapmıştır. Araştırma sonuçları; sosyo-ekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, babanın mesleği ya da anne babanın eğitim düzeyi, anne-babanın ilgisi, akademik başarı, okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılma, spor yapma, kardeş sayısı ve doğum sırasının benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Aile içi iletişim ve karşılıklı sevgi çocuğun benlik saygısı gelişimi açısından çok önemlidir. Anne ve babanın birbirine nasıl davrandığı, anne ve babanın çocuklarına nasıl davrandığı aile içindeki çocukların gelişimleriyle yakından ilişkilidir. Ailenin çocuğa karşı davranışları, çocuğun kendi benlik kavramını oluşturmasında rol oynayarak çocuğun kendisine olan saygısına etki etmektedir. Erken çocukluk

döneminde benlik saygısını oluşturmak için ebeveynler, çocuğa karşı sıcak, sevecen ve anlayışlı davranışlar göstermelidirler. Çocukların davranışlarının kabul edilmediği anlarda bile bu sevgiye gereksinimleri vardır. Çocuğun başarılı bir kişilik geliştirmesi için fizyolojik ve psiko-sosyal ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanması gerekmektedir. İhtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanmaması çocuğu gergin ve huzursuz yapacağından, sağlıklı kişilik gelişimini etkilemektedir. Benlik saygısı yüksek çocuklar yetiştirebilmenin ön koşulu; anne ve babanın da yüksek benlik saygısına sahip olmasıdır. Çünkü aile içerisinde benlik saygısı problemi olmayan, çocuklara örnek olabilecek nitelikte modellere ihtiyaç vardır. Ayrıca yakınlarından birinin kaybı çocukta birçok psikolojik sorunu beraberinde getirmektedir. Özellikle ilk beş yıl içinde ebeveynlerden birini ya da her ikisini birden kaybetmek, çocuk üzerinde çok büyük bir baskıya neden olur. Çocuğun uğradığı kaybın gelişimi üzerinde stres yaratan bir etki bırakıp bırakmayacağı kaybın yerini doldurabilecek kişiyle ilgilidir (Humphreys 1999, Akt. Sarıyüce Körükçü, 2004).

Anne baba tutumları, bireyin kişilik gelişiminde önemli bir faktördür. Sözleri önemsenmeyen, fikrinin belirtilmesine izin verilmeyen ya da belirttiği zaman sürekli eleştirilen çocuk içine kapanık, güvensiz, huysuz ve saldırgan kişilik yapısına sahip olabilir. Bireyin benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun içinde bulunduğu aile bireylerinin özgüveni yüksek, iletişim becerileri gelişmiş, güvengen ve hoşgörülü tepkiler gösteren bir yaklaşım içinde olmaları gerekmektedir (Yörüköğlü, 2004).

Birey elde ettiği başarılar doğrultusunda kendisine olan güvenini yenileyerek benlik saygısının gelişimine destek olur. Bireyin yaşama dair algısı, yaşamındaki başarıları ve bu başarılarla verdiği önemin sonucunda benlik saygısı oluşmaktadır (Sarıyüce Körükçü, 2004).

Okul öncesi dönemden başlayarak benlik saygısının gelişiminde öğretmenler önemli bir yer tutmaktadır. Sınıf ortamı da güvenli bir aile ortamından ilk defa ayrılan çocuk için ayrı bir öneme sahiptir (Balat, 2003). Öğretmenlerin sınıf içindeki katı ve eleştirici tutumları, çocuğu yargılar tarzındaki ifadeleri, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ve benlik saygısını yitirmesine neden olmaktadır (Gordon, 1999).

Çocuğun alt kültüre ait bir ailenin üyesi olması bazen benlik saygısı gelişiminde bazı olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Bu çocuklardan egemen kültürün bir

parçası olmaları istendiğinde, zorluklar ortaya çıkmaktadır. Alt kültürden gelen çocuğun, kendisiyle, egemen kültürün üyesi olan akranları arasındaki farkı görmesi kaçınılmazdır. Bu fark, bir endişe ve güvensizlik kaynağına dönüşür. Ailenin çocuğa değişik uyarıcılar sunabilmesi sosyo-ekonomik düzeyle ilişkilidir. Üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen ailelerin çocukları değişik oyuncaklar alınarak değişik uyarıcılarla karşılaştırılmaktadır. Bu durum çocukların kişilik gelişiminde etkili olabilmektedir (Sarıyüce Körükçü, 2004).

#### **2.4.4. Yüksek Benlik Saygısı**

Konuyla ilgili benlik psikolojisi literatüründe yer alan araştırmalar incelendiğinde yüksek benlik saygısına sahip kişiler hakkında araştırmalar yapılmış ve birçok görüş ileri sürülmüştür. Bu görüşler doğrultusunda yüksek benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Pope ve McHale (1988)'e göre yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Akt. Balat ve Akman, 1988).
2. Coleman ve Hendry (1990)'e göre ise yüksek benlik saygısına sahip olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, gece daha iyi uyduklarını, daha az ülsere yakalanma riskleri olduğunu, diğerlerini kabul ve yaşlılarının baskılarına daha az eğilim gösterdiklerini belirtmiştir (Akt. Balat ve Akman, 1988).
3. Yavuzer (2003) yüksek benlik saygısına sahip çocukların gerçekçi hedefler koyabildiğini ve kendilerini yetenekli bir birey olarak algıladıklarını ifade etmektedir.
4. Kliwer ve Sandler (1992) yüksek benlik saygısına sahip çocukların, yaşamın olumsuz etkilerinden kendilerini korumayı başarabildikleri ve stresi kendi iç dünyalarında daha az tehlikeli olacak biçimde tolere edebildiklerini belirtmiştir (Saygın, 2008).
5. Brown ve Mann, (1991)'e göre benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı ve sağlıklı, kendine güvenen, atılgan, fikirlerini kolayca ifade eden, sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir (Yörükoğlu, 2004).

6. Benlik saygısı yüksek olanlar kendilerinden daha hoşnutturlar ve güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar (Otacıoğlu, 2009).
7. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler yaşamında mutluluğu daha kolay bulur çünkü yolunda gitmeyen durumların üstesinden daha rahat gelir ve koşulları değiştirebileceğine inanır (Tatoğlu ve arkadaşları, 2004).
8. Yüksek benlik saygısına sahip gençler başkalarının kendisini sevilen, sayılan, beğenilen, arkadaşlığı aranan, iyi huylu kişi olarak gördüklerine inandıklarını düşünmektedirler (Yörükoğlu, 2004).
9. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişi kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılamaktadır ve bu kişiler başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görürler (Yavuzer, 2000).
10. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler pozitif bakış açısına sahiptirler (Rosenberg, 1965).
11. Campel ve Lavallo (1993) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini iyi ve olumlu tanımladığını; kendilerine olan inançlarının ve güvenlerinin yüksek olduğunu, sosyal çevreye daha bağımlı olduklarını; Pope, McHale ve Craighead ise yüksek benlik saygısına sahip bireylerin beklentilerinin ve tutumlarının onları daha çok bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirdiğini, atılgan ve gayretli sosyal davranışlar göstermelerini olanaklı kıldığını bildirmiştir (Akt. Avşaroğlu, 2007).

#### **2.4.5. Düşük Benlik Saygısı**

Fennell, (1997)'e göre düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir.

Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Düşük benlik saygısına sahip kişiler övgü ve eleştirileri kabul etmede güçlük yaşayan, görevden ve denemeden kaçınan, olumsuz akran davranışlarından etkilenen kişilerdir (Yavuzer, 2003).
2. Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir. Kassin (1998) ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin başarısızlığı



bekleme, sınırlı olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri gözardı edebileceklerini ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir. (Akt. Balat ve Akman, 2004).

3. Adölesanlarda görülen birçok sağlık probleminin, düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip adölesanların; başarısızlığı bekledikleri, sınırlı oldukları, daha az gayret gösterdikleri, yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı ettikleri ve başarısız olduklarında kendilerini değersiz ve yeteneksiz hissettikleri belirlenmiştir (Kahriman ve Polat, 2003).

4. Baumeister ve Tice, (1986)'e göre benlik saygısı düşük olanlar olumsuz ve zayıf özelliklerini daha çok ön plana çıkarırlar (Balat ve Akman, 2004).

5. Coleman ve Hendry (1990) düşük benlik saygısına sahip olanların endişeli, karamsar, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan ve başarısızlık eğilimleri olan bireyler olduklarını belirtmiştir (Balat ve Akman, 2004).

6. Quatman ve Watson (2001), Lapsley ve Power (1998), Patzek (1998) düşük benlik saygısına sahip insanlarda anksiyete, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklar görülebileceğini belirtmiştir (Yiğit, 2010).

7. Düşük benlik saygısına sahip kişiler başta ana babası olmak üzere onun için önemli kişilerin, kendisini sevmediklerine, değer vermediklerine inanır (Yörükoğlu, 2004).

8. Campel ve Lavallo (1993) düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal çevreye daha bağımlı olduğunu ve bu bireylerin benlik şemalarının dışsal bilgiyle oldukça tutarlı olduğunu, sosyal çevreye verdiği tepkilerde ihtiyatlı olduğunu (Yiğit, 2010); Tice ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini yetersiz, sevilmeyen ve genel olarak kendini değersiz gördüklerini, savunmacı ve kendilerini daha fazla korumaya yönelik belirtiler gösterdiğini bildirmiştir (Avşaroğlu, 2007).

9. Düşük benlik saygısına sahip çocuk okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin daha altında başarılar hedefleme eğilimindedir (Yavuzer, 2000).

#### 2.4.6. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Can (1990) tarafından, 1094 lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada; ailenin sosyo-ekonomik ve kültürel yapısına göre öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri incelenmiş, orta ve üst sosyo-ekonomik ve kültürel düzeydeki ailelerin çocuklarının, alt sosyo-ekonomik ve kültürel düzeydekilere göre anlamlı derecede daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını hoşgörülü olarak algılayan öğrencilerin benlik saygılarının, katı olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmış; cinsiyetlerine göre öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri arasında ise önemli bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Ayrıca, aileleri ile iyi geçinen öğrencilerin iyi geçinmeyenlere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu, birbirleriyle iyi geçinen ebeveynlerin çocuklarının benlik saygılarının ise, iyi geçinemeyenlerinkine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak, öğrencinin gösterdiği başarı düzeyini yeterli bulan ebeveynlerin çocuklarının benlik saygısı düzeylerinin; kendilerinden kapasiteleri üstünde bir başarı beklenen veya kapasitesi altında başarı gösterse dahi eleştirilmeyen öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Maşrabacı (1994) tarafından yapılan çalışmada; üniversite öğrencilerinin kişisel, psikolojik, sosyal ve ailesel bazı değişkenlerle benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre fiziksel görünümünden memnun olma, depresyon düzeyinde azalma, aylık gelirin yeterli olması, eleştiriye duyarlılığın azalması durumunda benlik saygısı yükseldiği tespit edilmiştir. Sosyal yönden flörtü ve karşı cinsten yakın arkadaşı olanlarda benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Ailesel yönden babayla ilişki yoğunluğu arttıkça, ailenin gelir düzeyi yeterli bulundukça benlik saygısının yüksek olduğu saptanmıştır. Kardeş sayısı, doğum sırası ve anababa ilgisi ile benlik saygısı arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Duru (1995), ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinde benlik saygısı ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anne babasını otoriter olarak algılayan öğrencilerin düşük benlik saygısına, anne babasını demokratik olarak algılayan öğrencilerin ise yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yani benlik saygısı ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Pişkin (1997), Türk ve İngiliz lise öğrencileri üzerinde 190 İngiliz, 315 Türk lise öğrencisinin katılımı ile benlik saygısı ile ilgili yaptığı kültürler arası karşılaştırmalı çalışmada; İngiliz deneklerin benlik saygısı puan ortalamalarının, Türk deneklerin benlik saygısı puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu saptamıştır. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada ise İngiliz ve Türk erkeklerin benlik saygısı puanları ile İngiliz ve Türk kızların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Türk kızlar ile Türk erkeklerin benlik saygısı düzeyleri arasında da önemli bir farklılık bulunmazken; İngiliz erkeklerin benlik saygısı puanı ortalamalarının İngiliz kızlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Akboy (1998) da, benlik kavramının dürtü kontrol ve duygusal durum alt boyutlarında, kızların erkeklere göre daha olumlu benlik kavramına sahip olmasına karşın; sosyal ilişkiler, eğitsel ve mesleki amaçlar, dış dünyaya hakimiyet ve üstün uyum alt boyutlarında erkeklerin kızlardan daha olumlu benlik kavramlarına sahip olduklarını belirtmektedir. Ayrıca, başarı durumlarını zayıf olarak algılayan, kendisinden beklentisi zayıf olan öğrencilerin kendilerini olumsuz algılamadıklarını ve olumlu benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Suner'in (2000) farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada; akademik başarı ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzey ve okul türünün benlik saygısını etkilediği, özel okullarda eğitim alan rgencilerin benlik saygısının yüksek olduğu; ergenlerin fiziksel özelliklerini değerlendirmeleri ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu da ortaya çıkan diğer sonuçlardır. Ayrıca, ailelerin ergenin doğru karar verip doğru davrandığına inanması ile ergenin benlik saygısının ilişkili olduğu; anne babası ile olumlu ilişkileri olan ergenlerin benlik saygısının ve akademik başarılarının yüksek olduğu da grlmektedir.

Yılmaz ve Ekinci (2001), hemşirelik yüksekokulu ğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve benlik saygısı yükseldikçe, hemşirelik ğrencilerinin atılganlık düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca benlik saygısının aile tipi, ebeveynlerde veylik, ailede kronik hastalık ve bireyin kendisinde kronik hastalık olması gibi faktörlerden etkilendiğini tespit etmiştir.

Balat ve Akman (2004) çalışmalarında, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 482 lise öğrencisinin benlik saygısı düzeylerini araştırmıştır. Bulgular öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermiştir.

Yenidünya (2005), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgularda neticesinde cinsiyet, yaş, öğrenim görülen okul, sınıf düzeyi ve bölüme göre farklılık bulunmamış, akademik başarı puanı ile rekabetçi tutum ve benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çankaya'nın (2007), lise 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısının; cinsiyete, sosyal kaygı düzeyine ve akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla toplam 500 öğrenciyle yürüttüğü araştırmada; akademik başarısı yüksek öğrencilerin benlik saygısı puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, sosyal kaygısı düşük olan öğrencilerin de benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lise 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Çevik Büyükşahin ve Atıcı (2009), yaptığı araştırmada lise üçüncü sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyinin cinsiyete, arkadaş sayısına, yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini; ancak karşı cinsten arkadaş ve romantik arkadaşına sahip olma ve ailenin arkadaşlık ilişkisine müdahale edip etmemesine göre farklılaştığını saptamıştır. Ailelerin arkadaşlık ilişkilerine müdahale etmediği öğrencilerin benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu ve karşı cinsten arkadaşına sahip olmanın benlik saygısını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Yiğit'in (2010), ergenlerin benlik saygıları ile ilişkisi olabilecek değişkenlerin ergenlerin benlik saygısı düzeylerini yordamadaki güçleri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacı ile ilköğretim II. kademedeki 7. ve 8. sınıf toplam 411 öğrenci ile yaptığı araştırmada; ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin; cinsiyet, yaş, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu ve baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak anne eğitim düzeyi ve ekonomik düzey arttıkça benlik saygısının arttığı saptanmıştır.

Aktaş'ın (2011) iki farklı lisede ergenlerin benlik saygısı ve algılanan anne baba

tutumları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptığı araştırmada; cinsiyet, kardeş sayısı ve okul türü açısından öğrencilerin benlik saygısının farklılaşmadığını; gelir düzeyi yüksek olan, spor yapan ve hobi faaliyeti olan öğrencilerin benlik saygısının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ergenlerin algılanan demokratik anne baba tutum puanları arttıkça benlik saygısı artmakta, algılanan koruyucu ve otoriter anne baba tutumu puanları arttıkça ise benlik saygısı düşmektedir.

Akça (2012) tarafından, genç yetişkinlikte algılanan anne baba tutumlarının kendini toplama gücü ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada; davranışları anneleri tarafından yönlendirilen öğrencilerin benlik saygısının düşük olduğu; ancak baba tutumları ile benlik saygısı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Benlik saygısı yüksek olan genç yetişkinlerin kendini toplama gücü de yüksek bulunmuştur. Bulgular, yaş açısından benlik saygısı düzeyinin farklılaşmadığını ve erkeklerin benlik saygısının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Eriş'in (2013) ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla lise 10. ve 11. sınıfa devam etmekte olan 152'si kız ve 148'i erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci ile yaptığı araştırmada; ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, anne baba birlikteliği, baba çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey, yaşamın en uzun süre geçirildiği yer, karşı cinsten özel bir arkadaşına sahip olma durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin, genel sosyal kaygı düzeylerinin ve sosyal kaygı alt boyutları düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır.

#### **2.4.7. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Hodges ve Wolf'un (1997) benlik saygısı düşük öğrencilerle, işbirliğine dayalı öğretim teknikleri kullanarak oluşturdukları sınıf ortamında, övgü ve ödüllendirme yöntemleri kullanarak yaptıkları eğitim sonucunda öğretmen-öğrenci arasındaki nitelikli

iletişimin benlik saygısını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca arkadaşları arasındaki olumlu etkileşim ve koruyucu sınıf atmosferinin de benlik saygısını olumlu yönde etkilediği; işbirliğine dayalı öğretim teknikleri uygulanan grupta, arkadaşlık ilişkilerinin de olumlu yönde değiştiği ve uygulamalara katılmanın benlik saygısını ile akademik başarıyı etkilediği ortaya konmuştur.

Zhang (2001) tarafından, 792 üniversite öğrencisi üzerinde düşünme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada; hem kızlarda hem de erkeklerde kompleks ve yaratıcı düşünce stilleri (aşamalı, özerk, yargılayıcı) ile benlik saygısı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Daha basit ve sınırlı düşünme stilleri (gelenekçi ve kuralcı) ile benlik saygısı arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Wilkinson (2004) ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik sağlığı üzerinde anne babaya ve akrana bağlanmanın rolünü incelemiştir. Bulgulara göre benlik saygısı akranlara ve anne babaya bağlanmanın psikolojik sağlık üzerindeki rolüne aracılık etmektedir. Araştırmada erkeklerin benlik saygısının kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Asıcı, 2013).

Houtte'nin (2005), cinsiyete göre mesleki ve teknik okullarda öğrenim gören ergenlerin benlik saygısının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla toplam 720 öğrenci ile yaptığı çalışmada; genel olarak kızların erkeklere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, mesleki ve teknik okullarda öğrenim gören erkeklerin, genel okullardaki erkeklere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır.

Moksnes, Moljord, Espnes ve Byrne (2010) ergenlerden oluşan bir örneklem üzerinde stres, benlik saygısı ve duygu durumu arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerdeki cinsiyet farklılıklarını ele almıştır. Erkeklerin kızlardan anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunun görüldüğü çalışmada, benlik saygısı ve duygusal durum arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bütün stres alanları (akran baskısı, ev yaşamı, romantik ilişkiler, okula devam, okul başarısı, yetişkin sorumluluğu, finansal baskı) ve duygusal durum (anksiyete, depresyon) benlik saygısı ile olumsuz ilişki içindedir (Asıcı, 2013).

Jackson ve diğ. (2010) yaptıkları çalışmada benlik saygısı, cinsiyet, etnik köken ve

teknoloji kullanımı ilişkisini incelemişlerdir. Yaşları 11-16 arasında değişen, beyaz ve zencilerden oluşan toplamda 500 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırma bulgularına göre benlik saygısı düzeyinin cinsiyet, etnik köken, internet ve cep telefonu kullanımına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan ekonomik düzey arttıkça benlik saygısının arttığı ve video oyunları oynayanların benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır (Eriş, 2013).

## **2.5. Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğidir. Kobasa'ya göre (1979) strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları vardır. Bunlar, "değişmeye açıklık, yaptıkları işe kendini verebilme, ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanma"dır.

Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılık kavramını ortaya koyma amacıyla doktora tezinde, Illinois belediyesinde üst ve orta düzey idareci konumunda yaşları 40-49 arasında olan 670 erkek üzerinde çalışma yapmıştır. Bu kişilerden, önce, son üç yıl içinde başlarından geçen stresli yaşam olaylarının ve geçirdikleri hastalıkların bir listesini yapmalarını istemiştir. Daha sonra karşılaştırmak amacıyla streslerin yoğunluğu ve geçirdikleri hastalıklar açısından ortalamanın üstünde puan alan 200 kişiyi bir grupta, yine yüksek düzeyde stresli ancak düşük hastalık puanı alan 126 kişiyi başka bir grupta toplayarak karşılaştırma yapmıştır. Kobasa, bulgularını analiz ettiğinde, yoğun stresli ancak düşük hastalık puanı alan kişilerin, psikolojik dayanıklılığı oluşturan üç özelliğe (bağlanma, denetim, meydan okuma) sahip olduklarını bulmuştur. Bu kişilerin çoğu işlerine tümüyle kendini adanmış kişilerdir, zorlukları bir tehdit olarak değil yeteneklerini sınavacakları bir fırsat olarak değerlendirmektedirler ve yaşamlarındaki olayların kontrolünü kendi ellerinde tuttuklarını hissetmektedirler (Akt. Terzi, 2005).

Kobasa, kendini toparlayan bireylerin kişilik özelliği olarak ele alınan psikolojik dayanıklılığı, sağlık ve kişilik konusunda yaptığı çalışmalarda varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarına dayandırarak açıklamıştır. Varoluşçu yaklaşıma göre önce insan vardır. Hiçbir kuram, düşünce, yaklaşım insandan önce gelemez. İnsanın varoluşu ve gerçeği onun dışında gelişmiş bir plana veya kurama göre gelişmez. Onun gerçeklerine

göre şekillenir. İnsanın varoluşu, yaşamına davranışlarına, tercihlerine ve işlevlerine göre anlam kazanır. İnsanların özgür olduğu, dolayısıyla seçimleri ve davranışlarından sorumlu olduğu varsayımına dayanır. Buna göre yaşam bireyin aldığı kararlarla doludur ve yaşam bu kararlarla anlam kazanır. Bireyin özgürce seçim yapabildiği bakış açısına sahip olan bu yaklaşımda, birey yaşamını anlamlı hale getirmek için davranışlarının sorumluluğunu almalıdır. Bireyin yaşamının farkında olması, yaşamı hakkında kararlar verebilmesi ve bunun sonucunda kendi davranışlarının sorumluluğunu yüklenmesi, bireyin yaşamına anlam katmaktadır. Birey kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahip olduğu için statik bir varlık değil, sürekli olarak gelişmekte olan bir varlıktır. Kimliğini kendi kurar, güçlerini kendi geliştirir ve bütün bunları kendi istediği zaman ve uygun gördüğü koşullarda yapar. İnsan kendi seçimleri ile kendi benliğini ve esasını, kısaca varoluşunu şekillendirir. Bununla birlikte bireyin geçmişte ne olduğu değil, şimdi ne olduğu ve gelecekte ne olduğu önemlidir. Başka bir ifadeyle, insanın geçmişi de, anı da, geleceği de kendi eseridir. Kobasa'nın tanımladığı dayanıklı kişilik özelliği, varoluşçu yaklaşımın görüşleriyle birleşmektedir. Dayanıklı kişiler, yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan durumu düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabilme gücüne sahiptirler (Terzi, 2005).

Teorik olarak, dayanıklılık erken çocukluk döneminde gelişmekte, zengin ve çeşitli yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Dayanıklılık için stresli durumlar karşısında ailenin tepkisi, varoluş nedeni olan; yaşamı düzenleyici ilkeleri geliştirmek olmalıdır. Ebeveynler her bireyin kendine özgü olduğunu kabul etmelidir, çocuklarının davranışlarının sorumluluğunu üstlenmelerine yardımcı olmalı, davranışları, kararları ve seçimleri ile kendi yaşamlarını düzenlemelerine ortam sağlamalı ve çocuklarını seçim yapmada özgür bırakmalıdırlar. Dayanıklılığın gelişiminde diğer önemli bir nokta, aile tarafından ilgi gösterilmeyen çocukların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklardır. Çocuk, özel olma ihtiyacı karşılanmadığından dolayı, ne aile içinde ne de toplumda sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmektedir.

Pollock'a (1989) göre, dayanıklılığın erken çocukluk döneminde gelişmesi Erikson'un "bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç" gelişim döneminin özellikleri ile açıklanabilmektedir. 1-3 yaşlarında çocuklar yürümeyi, konuşmayı ve tuvalet



alışkanlığını kazanır. Bu etkinlikleri kendi başına yapmayı keşfeder ve kendini denetler. Bu dönemde özgüveni gelişmeye başlar. Bağımsızlık duygusu kendini göstermeye başlar ve çocuk neler yapabileceğinin farkına varır. Eğer anne baba çocuğu bağımsızlığını kullanmada cesaretlendirirse, çocuk hata yaptığında endişelerini giderirse, çocuk kendine güven geliştirecek ve gelecekte karşılaşacağı seçme, denetleme, ve bağımsız davranma gerektiren durumlarda kendine güvenecektir. Eğer anne baba çocuğu aşırı koruyorsa ya da bağımsızlığını kazanmak için yaptığı davranışları onaylamıyorsa, çocuk davranışlarından utanç duyar ve yetenekleri hakkında kuşkuya düşer. Bu bağlamda erken çocukluk döneminde bağımsızlık duygusu kazanan bireyler, kendilerini ve çevrelerini denetim altına alma, etkili karar verme, karşılaşılan zorluklarla baş etmede kendi özelliklerine güvenme gibi özelliklere sahip olabilmektedirler (Akt. Terzi, 2005).

### **2.5.1. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri**

Kobasa'nın varoluşçu kişilik teorisine dayanarak "stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliği" şeklinde ele aldığı psikolojik dayanıklılık, birbiriyle ilişkili kontrol(denetim), bağlanma ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2000; Akt. Tekin, 2011).

Bu üç bileşen, stresli şartlarda potansiyel riskleri fırsatlara dönüştürebilecek cesaret ve motivasyonu sağlar Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir kişinin, yaşam veya işini yüksek derecede anlamlı bulması, olayları kontrol etme, sonuçları etkileyebilme inancına sahip olması ve yaşamın getirdiği değişim ve mücadeleye karşı açık olması gerekmektedir (Motan, 2002).

#### **2.5.1.1. Kontrol**

Bireyin içsel hallerini, davranışlarını; içinde bulunduğu şartları etkileyerek ve arzu ettiği sonuçların oluşmasını sağlamak için, bireyin davranış ve hareketlerinde meydana gelir. Bu sebepten, yüksek kontrollü bireyler, çevresel şartları ve bunlardan kaynaklanan olayları etkileyebileceklerine dair güçlü bir inanca sahiptirler (Williams, 2001; Akt: Tekin, 2011).

Yaşamda zorluklarla karşılaştığında çaresiz kalmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan denetim, öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi içermektedir. Dayanıklılığın kontrol boyutu, sonuç olarak olaylardan yalnızca, pasif kalmaya karşı bir duruştur (Yalçın,2013).

### **2.5.1.2. Bağlanma**

İnsanların yaşamda karşılaştıkları olayların dışında kalmak yerine, hayatın her yönüyle içinde olma isteğini ifade etmektedir. Bağlanma, yaşamın tüm olumsuzluklarına rağmen iyimser bakabilme, amaca ulaşma inancıyla yaptıklarında ısrarcı olma, yaşanlara yabancılaşma yerine bu olayları ilginç hale getirme çabasını taşıyan kişisel özelliktir. Ayrıca, kişinin yaşamını ve amaçlarını anlamlı bulması ve bağlılığının sonucu olarak elinden gelenin en iyisini yapması beklenmektedir (Klag ve Bradley, 2004; Akt. Durak, 2002).

Bağlanma, genel anlamda kişinin kendini bir işe, yaşama veya amaca bağlanma olan güçlü bir kendini adama realitesini içerir. Hayata ilgi duyma, kendine inanma, duygusal destek almaya ve vermeye istekli olma, kendi değerlerinin ve amaçlarının farkına varma ile oluşan bu realite, eğer durumlar değişirse bağlanma durumunun da yeniden değerlendirileceğine işaret eder. Bağlanması yüksek olan kişiler, kendilerini ve çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünürler, bu nedenle yaptıkları her işte meraklarını giderecek ve anlamlı olan bir şeyler bulabilirler (Kamya, 2000).

### **2.5.1.3. Meydan Okuma**

Bağlanma ve kontrol boyutlarının kullanımını ve olayları, ilişkileri, problemleri, fırsatları bir tehdit olarak algılamadan görmeyi içerir. Bağlanma ve kontrol boyutlarının kullanımını bireye ne zaman durması gerektiğini ve hatta durumu dikkate dahi almaması gerektiğini bilme imkanı verir. Olaylar karşısında meydan okuma aynı zamanda kişilerin hataları kişisel yanlışlar olarak değil de hataları hata olarak kabul etmelerine yardımcı olur (Gökçe, 1993).

## **2.5.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık, bireysel özellikleri ifade eden bir kavramdır, fakat dış faktörlerden de etkilenebilmektedir. Aile ortamının, anne-baba-çocuk ilişkisinin psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkili olduğunu belirterek, ailelerin özellikle, çocukların çevrelerindeki değişimleri fırsat olarak algılamalarını sağlayarak psikolojik dayanıklılığı destekledikleri ifade edilmektedir (Maddi ve Kobasa, 1994; Akt: Yalçın, 2013).

Psikolojik dayanıklılık uzun bir süreci ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıktığının anlaşılması için olumsuz ortamlara rağmen iyi bir uyumun ortaya çıkmasını sağlayan bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulmasına gereksinim vardır. Psikolojik dayanıklılık, genel anlamda sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre açıklanmaktadır (Masten, 1994; Akt: Tümlü, 2012).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlara bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın kişinin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumların olumsuz etkilerine iyi uyum sağlaması ya da normal gelişimsel sonuçlar elde ettiği durumların sonucunda oluştuğundan söz edilmiştir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığı açıklamak için risk faktörlerinin, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların anlaşılmasına ihtiyaç vardır (Tümlü, 2012).

### **2.5.2.1. Risk Faktörleri**

Risk; zorluk, sıkıntı, tehlike ve tehdit anlamına gelmektedir. Genel olarak risk kişiler yerine belirli grupları tanımlamak için kullanılır. Risk faktörleri, olumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler olarak tanımlanmıştır (Kirby ve Fraser, 1997; Akt: Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık, kişideki sadece olumlu gelişmeleri ve sonuçları içerirken; risk, kişinin henüz karşılaşmadığı her türlü olumsuz sonuçları ifade eder. Başka bir deyiş ile risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak, olumsuz hayat şartlarını ifade etmek için kullanılır. Risk faktörleri; kişiyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri olarak üç başlıkta ele alınmıştır (Rutter,

2006; Luthar ve Zigler, 1992; Flaherty, 1992; Coleman ve Hagell, 2007; Akt. Tümlü, 2012).

Risk faktörleri kişiyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve sosyal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmaktadır.

**a. Kişi ile İlgili Risk Faktörleri:** Kişinin kendine güveninin az olması, problemle etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, agresif kişilik yapısına sahip olması, sosyal değerlere yabancı olması ve uyumsuz davranışlar sergilemesini içermektedir.

**b. Aile ile İlgili Risk Faktörleri:** Ebeveynlerden birinin yada her ikisinin de hastalığı, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn çocuk arasında sağlıklı kişiler arası ilişkilerin kurulamaması, aile içi şiddet ve cinsel istismarı içermektedir (Ruther, 1987; Akt. Sipahioğlu, 2008).

**c. Toplumsal Risk Faktörleri:** Düşük sosyo-ekonomik düzey, evin, okulun ya da diğer hizmetlerin yetersizliği, çevredeki olumlu rol modellerinin eksikliği, madde kullanımı, göç ve işsizlik gibi toplumsal olaylar ile şiddetin yaşandığı çevre içinde bulunmayı içeren risk faktörüdür. Risk faktörlerinin sağlamlık üzerindeki olumsuz etkileri açıktır. Bu risk faktörlerini azaltan toplum, okul ve aileler, çocuklarda ve gençlerde sağlamlığın gelişmesini sağlayan olumlu bir ortam hazırlamış olacaktırlar (Gürkan, 2006).

#### 2.5.2.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce tespit edip önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken diğer bir taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak problemler karşısında ayakta kalmasını sağlamaktır (Romano ve Hage, 2002; Akt: Terzi, 2005).

Koruyucu faktörlerin risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığı ve uyum sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı çocuklar zorluklarla başa çıkmada “içsel” ve “dışsal” kaynakları kullanmaktadır. Bunlar:

**A. İçsel Faktörler:** Psikolojik dayanıklılıkla ilgili içsel faktörler kalıtsal, içgüdüsel ve birey kaynaklıdır. İçsel faktörler biyolojik ve psikolojik faktörleri içermektedir:

### ***Biyolojik Faktörler:***

- a) *Genel sağlık:* Fiziksel olarak sağlıklı çocuklar diğerlerine kıyasla daha dayanıklıdır. Bu çocuklar daha az sayıda çocukluk hastalığı geçirmişlerdir. Ortalamadan daha yüksek düzeyde enerjiye sahiptirler. Fiziksel olarak güçlü, gelişimleri iyi, koordine ve sağlamdırlar.
- b) *Genetik yatkınlık:* Psikolojik olarak dayanıklı çocukların aile öykülerinde daha az kronik ya da kalıtsal hastalık bulunmaktadır.
- c) *Mizaç:* Uysal, sakin mizaca sahip çocuklar strese daha kolaylıkla uyum göstermektedir.
- d) *Cinsiyet:* Erkekler genel olarak tüm risk faktörlerine karşı daha duyarlı ve dayanıksız görünmektedir.

### ***Psikolojik Faktörler:***

#### *a) Bilişsel yeterlik:*

**a.1.) Zeka:** Psikolojik olarak dayanıklı çocuklar eğitimsel başarı ve yetenek testlerinde daha yüksek puanlar almaktadır.

**a.2.) Bilişsel stil:** Genellikle dayanıklı çocukların kullandığı baskın bilişsel stil, düşünerek eylemde bulunmayı ve dürtü kontrolünü sağlamayı içermektedir. Dayanıklı çocuklar aniden tepkide bulunmak yerine, eyleme geçmeden önce dikkatlice düşünmektedir.

*b) Başa çıkma yeteneği:* Etkili başa çıkma dayanıklılıkla aynı anlama geliyor gibi görünse de, ondan ayrı bir yapıdır. Başa çıkma, çevresel ve içsel talepleri yönetmenin bir biçimidir.

#### *c) Kişilik özellikleri:*

**c.1.) Kendini olumlu tanımlama:** Olumlu benlik-saygısı, öz-etkililik, kendinin farkında olma, içsel denetim odağı, iyimserlik, motivasyon ve merakı içerir. Olumlu benlik algısına sahip çocuklar kendi güçlü ve zayıf yanlarının farkındadır ve bağımsız karar verebilirler. Acı ve sıkıntı veren yaşantıları bile yapıcı bir biçimde algırlar.

**c.2.) Kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama:** Kişiler arası ilişkilerde duyarlı ve empatik olma, dostça davranma, saygılı olma ve akranları tarafından seilmeyi içerir. Bu bireyler otoriteye karşı olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Öğretmenlerin,

ebeveynlerin ve toplumun kararlarına, kurallarına, değerlerine ve önerilerine uyarlar (Eminağaoğlu, 2006).

**B. Dışsal Faktörler:** Ailede ve ailenin dışında kurulan ilişkilerde kendini gösterir.

**Aile Ortamı:**

- a) *Ev ortamı:* Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın olmadığı bir aile ortamı dayanıklılıkla ilişkili görünmektedir.
- b) *Ebeveyn tutumları:* Tutarlı ve yaşa uygun disiplinin yer aldığı ebeveyn tutumları ve bireysel farklılıklara saygılı ve kabul edici ebeveynlerin varlığı dayanıklılıkta önemli faktörlerdir.
- c) *Belirli aile üyeleri:* Tutarlı bakımı, uygun ve yeterli özen, en az bir aile üyesiyle (sıklıkla anne; ya da baba, kardeş, teyze, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki içerisinde olma, dayanıklılıkla ilişkili görünmektedir. Dayanıklı çocuklar için en önemli aile üyesi genellikle annedir.

**Aile Dışındaki Ortam:**

- a) *Belirli bireylerle ilişkilerin doğası ve niteliği:* Çocuğa arkadaşlık gösteren ve yönlendirmede bulunan, yardım eden, aile dışındaki destekleyici yetişkinlerin (öğretmenler, akranlar, aile dostları vb.) varlığı önemlidir.
- b) *Toplumsal kaynaklar:* Okul, gündüz bakım programları, gençlik organizasyonları (sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler vs.); bakım veren, destekleyici sosyal hizmet kurumları aynı zamanda yeteri kadar yetişkinlerle bağlantıyı sağlar (Eminağaoğlu, 2006).

**2.5.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri**

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilebilecek pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Öz saygı, umut, yaşam doyumu, olumlu duygusallık, iyimserlik psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri olarak literatürde yerini almaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişisel karakteristikleri şöyle sıralanmaktadır:

- Sakin bir mizaç ya da karaktere sahip olmak

- Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği
- Başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek
- Mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak
- Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak
- Kimlik duygusuna sahip olmak
- Bağımsız hareket etme yeteneği
- Sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği
- Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak (Benard, 1991; Akt. Gürkan, 2006).

#### **2.5.4. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Özcan (2005) yapmış olduğu araştırmasında lise öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık özellikleri ve koruyucu faktörler ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Ankara ili Mamak ilçesindeki liselerden 70'i anne-babası boşanmış, 82'si anne-babası birlikte yaşayan olmak üzere, toplam 152 öğrenciden oluşmaktadır. Boşanmış ailelerin çocukları okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerindeki öğrenci tanıma formlarından yararlanılarak tespit edilmiştir. Araştırmada, anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu dayanıklılık özellikleri ve koruyucu faktörler anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Eminağoğlu (2006) sokak çocuklarının dayanıklılığı üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmada sokak çocuklarının dayanıklılık özelliklerinin çalışan çocuklarıkinden hangi açılardan farklılaştığını belirlenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda; sokak çocuklarının, çalışan çocuklardan farklılaşan dayanıklılık özellikleri şu şekildedir: Sokak çocuklarının, çalışan çocuklara oranla işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha yatkın olduğu görülmüştür. Sokak çocuklarının çalışan çocuklardan farklılaşan yetersizlikleri ya da kötü özellikleri ise; yüksek düzeyde depresif duygulanıma sahip olmaları, etkili örgütsel davranış yetersizlikleri ve daha yüksek bilişsel katılık özelliklerine sahip olmalarıdır.

Önder ve Gülay'ın (2008) araştırmasında, ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını kendilik kavramı ve cinsiyet açısından incelemek üzere İstanbul ilinde yaşayan 98 ilköğretim 8. sınıf öğrencisi ile çalışılmıştır.. Öğrencilerin,

cinsiyetleri, anne eğitim düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için iki faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Araştırmada, cinsiyet ile benlik kavramının psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle araştırmacıların ve uygulamacıların çalışmalarında psikolojik dayanıklılık konusu üzerinde durmanın önemi vurgulanmıştır.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisini incelediklerinde araştırmalarında, psikolojik sağlamlık ve denetim odağı arasında negatif korelasyon bulmuştur. Bu bulgu, denetim odağı dış etkenlere bağlandıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, denetim odağı benlik saygısı ve pozitif duygular ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Bir diğer çalışma, yoksul öğrencilerin akademik sağlamlıklarına katkıda bulunan koruyucu faktörleri incelendiği çalışmadır. Araştırma örneklemini, Ankara'nın sosyo-ekonomik statüsü düşük olan gecekondu bölgelerindeki 6 ilköğretim okuluna devam eden 6., 7. ve 8. sınıflardaki 439'u kız, 433'ü erkek olan toplam 872 öğrenciden oluşmuştur. Çalışmanın sonucunda, ailenin çocuk için beklentiler oluşturması, okul ve arkadaşlık ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik olması, psikolojik sağlamlığın bir bileşeni olan akademik başarıyı etkileyen en temel dışsal koruyucu faktörler olarak bulunmuştur. İçsel koruyucu faktörler ise öğrencilerin kendi akademik yeterlikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olmak, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olmak olarak bulunmuştur. Öğrencilerin evdeki ve toplumdaki ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik olması, arkadaş grubunda yüksek beklentiler olması ve problem çözme becerisi ile akademik başarı arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır (Gizir, 2004; Akt:Tümlü,2012).

Yılmaz-Irmak (2011) yapmış olduğu çalışmada, hem RSB(Ruh Sağlığı Belirtileri) hem de RAD(Risk Alma Davranışları) açısından dayanıklı olan ve olmayan gruplar anneye bağlanma, benlik saygısı ve denetim odağı ölçümlerinde anlamlı biçimde farklılaşmıştır. Dayanıklı grup, dayanıklı olmayan gruba göre, anneye güvenli bağlanan, yüksek benlik saygısına sahip ve iç denetim odaklıdır. RSB açısından dayanıklı olan ve olmayan grupların cinsiyet açısından anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Kız öğrenciler daha çok dayanıklı olmayan, erkek öğrenciler daha çok dayanıklı grupta yer almışlardır. Anne-babaların eğitim düzeyi düşük olduğunda ergenlerin dayanıklı grupta



olma oranı artmakta, dayanıklı olmayan grupta olma oranları azalmaktadır. Anne-babanın çalışması açısından iki grup arasından anlamlı fark bulunmamıştır.

Aydoğdu'nun (2013) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görölmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre değişmemektedir.

### **2.5.5. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bonnano ve arkadaşları (2009), 11 Eylül saldırılarına tanık olan 2752 bireyden oluşan örnekleme gerçekleştirdikleri araştırmalarında, travma sonrası psikolojik dayanıklılığın bu bireyler arasındaki yaygınlığı incelenmiştir. Araştırma 11 Eylül saldırılarından sonra geçen 6 aylık bir zaman içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık, travma sonrası stres bozukluğunun sadece bir belirtisinin görülmesi ya da hiç belirtinin görülmemesi olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak bu örneklem içinde psikolojik dayanıklılığın oldukça yaygın olduğu ortaya çıkmıştır. Erkek katılımcılarda psikolojik dayanıklılığın yaygınlığı kadın katılımcılardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Voegler (2000), barınakta yaşayan 9-15 yaş grubundaki 50 çocuk ve anneleriyle görüşerek evsiz gençlerin dayanıklılığı üzerinde kümülatif riskin etkisini azaltmada çocuk ve anne faktörlerinin rolü araştırmıştır. Çocukların dayanıklılığı çeşitli ölçeklerce ölçülen, yüksek risk karşısında sosyal davranışlar, sosyal yaşantılar ve afektif yanıtlardan yüksek puan alma ile tanımlanmıştır. Çocukların dayanıklılığıyla en çok, bilişsel yetenek, uyum, sosyal öz-etkililik gibi bireysel özellikler ilişkili bulunmuştur.

Sills ve diğerleri (2006), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik sağlamlık kişilik boyutlarından vicdanlılık ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordadığı görölmektedir. Görev yönelimli başa çıkma psikolojik sağlamlık ile olumlu yönde ilişkilirken, duygu yönelimli başa çıkma olumsuz yönde ilişkili olarak bulunmuştur.

Üniversiteye uyum sürecinde karşılaşılan problemlerle başa çıkmayı inceleyen araştırmaların sonuçları, üniversiteye uyumla başa çıkabilmede yüksek düzeyde iletişim becerilerine, iyimserliğe ve psikolojik dayanıklılığa sahip olmanın öğrencilerin üniversiteye uyumlarını kolaylaştırdığını göstermektedir. Benzer şekilde iyimserlik ve psikolojik sağamlık gibi olumlu kişilik özelliklerinin, kaderci ve suçlu kendinde bulma başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin üniversite uyumlarının önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur (Yalım, 2007; Akt: Sürücü ve Bacanlı, 2010).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada iki değişken arasındaki etkileşimin varlığını ve miktarını belirlemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. 14-18 yaş arası ergenlerde; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği sonuçları ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği sonuçları arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi araştırılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Yalova ilinde bulunan Yalova Anadolu Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi ise, araştırmaya gönüllü olarak katılan; 148 kız, 154 erkek, toplamda 302 lise öğrencisi tarafından oluşturulmuştur.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada benlik saygısı puanlarını belirlemek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, psikolojik dayanıklılık puanlarını belirlemek amacıyla da Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında incelenecek olan yaş, cinsiyet, doğum sırası, anne baba eğitim durumu, anne baba birliktelik durumu, sosyoekonomik durum gibi değişkenleri belirlemek amacıyla da araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan ve 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeği vardır. Ölçek 10 maddeden oluşan 4 dereceli Likert türü bir ölçektir ve sorulardan beşi ters kodlanmıştır. Rosenberg istenildiği takdirde alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabileceğini belirtmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak ölçeğin "benlik saygısı" alt

ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler, 0 ile 6 puan arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, benlik saygısı düzeyinin düşmesine işaret etmektedir. 0-1 puan: Yüksek düzeyde benlik saygısı, 2-4 puan: Orta düzeyde benlik saygısı, 5-6 puan: Düşük düzeyde benlik saygısı olarak değerlendirilmiştir.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin güvenirlilik katsayısı 0.75, geçerlik katsayısı ise 0.71'dir (Balat ve Akman, 2004).

### **3.3.2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Araştırmada psikoloji dayanıklılığı ölçmek için Bulut, Doğan, Altundağ (2012) tarafından geliştirilen ve 29 maddeden oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek aile desteği, okul desteği, akran desteği, uyum, empati, mücadele azmi alt boyutlarından oluşmaktadır. Aile desteği alt boyutu 7 madde ile, akran desteği alt boyutu 5 madde ile, okul desteği alt boyutu 5 madde ile, uyum boyutu 4 madde ile, mücadele azmi boyutu 5 madde ile, empati boyutu ise 3 madde ile ölçülmektedir.

Ölçeğin bütünü için güvenirlilik katsayısı 0.87'dir.

Ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasında değişmektedir. Bana hiç uygun değil seçeneğine "1" puan verilirken, bana çok uygun seçeneğine "4" puan verilmektedir. Ölçekte bazı sorular ters kodlanmıştır. Alınan puanların yükselmesi; yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013).

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup; yaş, cinsiyet, doğum sırası, anne babanın eğitim durumu, anne babanın birliktelik durumu, algılanan sosyoekonomik düzey gibi değişkenleri belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Verileri toplamak amacıyla araştırma kapsamına alınan okulda uygulama yapabilmek için öncelikle Yalova İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin ve evraklar alınmıştır. Daha sonra bu evraklarla beraber Yalova Anadolu Lisesi'ne gidilerek, okul müdüründen ve rehber öğretmenlerden uygulama günü için randevu alınmıştır. Lise 1. sınıflardan 3, lise 2. sınıflardan 2, lise 3. sınıflardan 2, lise 4. sınıflardan 3 sınıf belirlenip uygulama günleri bir haftaya yayılmıştır. Belirlenen günlerde, öğrencilerin rehberlik derslerinde sınıf öğretmenleri eşliğinde sınıflara girilerek tek oturumda ölçekler öğrencilere araştırmacı tarafından dağıtılmış ve ortalama 20-25 dakika içinde tamamlanmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular tablolaştırılarak verilmiş ve yorumlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılıp, normal dağılımının incelenmesi için de Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanılmış ve her iki değişken için de normalliğin sağlandığı grlmştr. Benlik saygısı için  $p=0,062$  ( $p>0,05$ ), psikolojik dayanıklılık için  $p=0,055$  ( $p>0,05$ ) değerleri bulunmuştur. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık  $p<0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması  $16,14\pm 1,13$  olarak bulunmuştur.

### 4.1. Örnekleme Tanıtıcı Bulgular

**Tablo 1: Araştırma Grubundaki Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans (N)	Yüzde (%)
Kız	148	49,0
Erkek	154	51,0
Toplam	302	100,0

Araştırmaya katılanların %49'u ( $n=148$ ) kız, %51'i ( $n=154$ ) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 2: Araştırma Grubundaki Kişilerin Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı**

Sınıf	Frekans (N)	Yüzde (%)
Lise 1	109	36,1
Lise 2	68	22,5
Lise 3	56	18,5
Lise 4	69	22,8
Toplam	302	100,0

Araştırmaya katılanların %36,1'i (n=109) lise birinci sınıf, %22,5'i (n=68) lise ikinci sınıf, %18,5'i lise üçüncü sınıf, %22,8'i lise dördüncü sınıf olduğu görülmektedir.

**Tablo 3: Araştırma Grubundaki Kişilerin Doğum Sırası Değişkenine Göre Dağılımı**

Doğum Sırası	Frekans (N)	Yüzde (%)
İlk	146	48,3
İkinci	103	34,1
Üçüncü	38	12,6
Dördüncü ve üzeri	15	5,0
Toplam	302	100,0

Araştırmaya katılanların %48,3'ü (n=146) ailede ilk çocuk, %34,1'i (n=103) ikinci çocuk, %12,6'sı (n=38) üçüncü çocuk, %5'i (n=15) dördüncü ve üzeri çocuk olduğu görülmektedir.

**Tablo 4: Araştırma Grubundaki Kişilerin Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı**

Baba Eğitim	Frekans (N)	Yüzde (%)
Okur yazar değil	1	0,3
İlkokul mezunu	38	12,6
Ortaokul mezunu	65	21,5
Lise mezunu	113	37,4
Üniversite mezunu	76	25,2
Yüksek lisans, doktora	9	3,0
Toplam	302	100,0

Araştırmaya katılanların babalarının eğitim durumunun %0,3'ü (n=1) okur yazar değil, %12,6'sı (n=38) ilkokul mezunu, %21,5'i (n=65) ortaokul mezunu, %37,4'ü (n=113) lise mezunu, %25,2'si (n=76) üniversite mezunu, %3'ü (n=9) yüksek lisans doktora mezunu olduğu saptanmıştır.

**Tablo 5: Araştırma Grubundaki Kişilerin Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı**

Anne Eğitim	Frekans (N)	Yüzde (%)
Okur yazar değil	5	1,7
Okur yazar	7	2,3
İlkokul mezunu	90	29,8
Ortaokul mezunu	67	22,2
Lise mezunu	99	32,8
Üniversite mezunu	30	9,9
Yüksek lisans, doktora	4	1,3
Toplam	302	100,0

Araştırmaya katılanların annelerinin eğitim durumunun %1,7'si (n=5) okur yazar değil, % 2,3'ü (n=7) okur yazar, %29,8'i (n=90) ilkokul mezunu , %22,2'si (n=67) ortaokul mezunu, %32,8'i (n=99) lise mezunu, %9,9'u (n=30) üniversite mezunu, %1,3'ü (n=4) yüksek lisans doktora mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 6: Araştırma Grubundaki Kişilerin Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Dağılımı**

Anne-Baba	Frekans (N)	Yüzde (%)
Beraber	277	92,0
Boşanmış ya da ayrı	24	8,0
Toplam	301	100,0

Araştırmaya katılanların %92'sinin (n=277) anne babası beraber, %8'inin (n=24) anne babası boşanmış ya da ayrıdır.



**Tablo 7: Araştırma Grubundaki Kişilerin Algılanan Sosyo- ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı**

Sosyo-eko. Düzey	Frekans (N)	Yüzde (%)
Düşük	27	8,9
Orta	236	78,1
Yüksek	39	12,9
Toplam	302	100

Araştırmaya katılanların %8,9'ü (n=27) düşük, %78,1'i(n=236) orta, %12,9'u(n=39) yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Araştırmanın Amacına İlişkin Bulgular

**Tablo 8: Benlik Saygısı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**

	Ort	Ss	r	p
Benlik Saygısı	1,05	1,056	-0,500	<b>0,000*</b>
Psikolojik Dayanıklılık	89,31	11,741		

**\*p<0,05**

Araştırmaya katılanların benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon testi ile bakılmıştır, sayısal olarak %50 düzeyinde negatif yönlü ( $r=-0,500$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ( $p=0,000$ ). Sayısal olarak incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık puanı arttıkça, benlik saygısı puanı azalmaktadır. Fakat aslında bu sonuç; iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir çünkü benlik saygısı ölçeğinde azalan puanlar yüksek benlik saygısına işaret ederken, ergen psikolojik dayanıklılık ölçeğinde artan puanlar yüksek psikolojik dayanıklılığa işaret etmektedir. Bu yüzden sayısal olarak negatif yönlü görünen bu ilişki şu sonucu göstermektedir; benlik saygısı düzeyi yükseldikçe, psikolojik dayanıklılık düzeyi de yükselmektedir.

**Tablo 9: Benlik Saygısı ile Cinsiyet Arasındaki İlişki**

	Cinsiyet	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	Kız	148	1,29	1,189	19,006	<b>0,027*</b>
	Erkek	154	0,81	0,849		

**\*p<0,05**

Araştırmaya katılanların benlik saygısının cinsiyete göre karşılaştırılmasına t testi ile bakılmıştır. Benlik saygısı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kızların benlik saygısı (ort=1,29), erkeklerin benlik saygısından (ort=0,81) sayısal olarak daha yüksek çıkmıştır fakat sayısal olarak yüksek sayılar düşük benlik saygısını gösterdiğinden; araştırma sonucuna göre erkeklerin benlik saygısı kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

**Tablo 10: Benlik Saygısı ile Doğum Sırası Arasındaki İlişki**

	Doğum Sırası	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	İlk	146	1,05	1,015	1,643	0,179
	İkinci	103	1,06	1,145		
	Üçüncü	38	1,20	1,084		
	Dördüncü ve Üzeri	15	0,50	0,502		

Araştırmaya katılanların benlik saygısı ve doğum sırasına göre karşılaştırılması Tek Yönlü Anova testi ile bakılmıştır, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11: Benlik Saygısı ile Babanın Eğitim Durumu Arasındaki İlişki**

	Baba Eğitim	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	Okur yazar değil	1	0	-	0,529	0,754
	İlkokul	38	1,01	1,091		
	Ortaokul	65	1,00	0,917		
	Lise	113	1,09	1,183		
	Üniversite	76	1,10	0,967		
	Yüksek lisans,doktora	9	0,67	0,996		

Araştırmaya katılanların benlik saygısı ve babanın eğitim durumu arasındaki ilişkiye Tek Yönlü Anova testi ile bakılmıştır, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12: Benlik Saygısı ile Annenin Eğitim Durumu Arasındaki İlişki**

	Anne Eğitim	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	Okur yazar değil	5	0,60	0,632	0,301	0,936
	Okur yazar	7	0,69	0,814		
	İlkokul	90	1,04	1,076		
	Ortaokul	67	1,08	1,086		
	Lise	99	1,06	1,091		
	Üniversite	30	1,08	0,983		
	Yüksek lisans,doktora	4	1,08	0,918		

Araştırmaya katılanların benlik saygısı ve annenin eğitim durumu arasındaki ilişkiye Tek Yönlü Anova testi ile bakılmıştır, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13: Benlik Saygısı ile Anne Baba Birliktelik Durumu Arasındaki İlişki**

	Anne Baba Birliktelik Durumu	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	Beraber	277	0,99	1,023	3,609	<b>0,019*</b>
	Boşanmış	24	1,66	1,269		

**\*p<0,05**

Araştırmaya katılanların benlik saygısı ve anne baba birliktelik durumuna göre karşılaştırılması t testi ile bakılmıştır, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Anne babası beraber olanlar (ort=0,99) boşanmış olanlara göre (ort=1,66) daha düşük bir ortalamaya sahip olarak anlamlı derecede daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Çünkü benlik saygısı ölçeğinde düşük puanlar yüksek benlik saygısını göstermektedir.

**Tablo 14: Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey Arasındaki İlişki**

	Sosyo-ekonomik Düzey	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	Düşük	27	1,54	1,470	3,362	<b>0,036*</b>
	Orta	236	1,01	0,988		
	Yüksek	39	0,95	1,057		

**\*p<0,05**

Araştırmaya katılanların benlik saygısının algılanan sosyo-ekonomik düzeyle olan ilişkisine One Way Anova testi ile bakılmıştır. Benlik saygısı ile algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Farklılığın hangi gruplardan oluştuğuna Tukey HSD testi ile bakılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayanların benlik saygısı puanı (ort=1,54), sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak algılayanların benlik saygısı puanına (ort=1,01) göre daha yüksek bulunmuştur ( $p=0,036$ ) ( $p<0,05$ ). Fakat yükselen benlik saygısı puanı düşük benlik saygısı seviyesini gösterdiği için sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayanların benlik saygısı, sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak algılayanlardan anlamlı derecede daha düşüktür.

**Tablo 15: Benlik Saygısı ile Yaş Arasındaki İlişki**

	Ort	Ss	r	p
Benlik Saygısı	1,05	1,056	-0,157	<b>0,006*</b>
Yaş	16,14	1,131		

**\*p<0,05**

Araştırmaya katılanların benlik saygısı ile yaş arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon testi ile bakılmış ve %15 düzeyinde, negatif yönlü ( $r=-0,157$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ) ( $p=0,006$ ). Yaş arttıkça, benlik saygısı puanı düşmektedir. Düşen benlik saygısı puanları da yüksek benlik saygısını işaret ettiğinden; araştırma sonucuna göre; yaş büyüdükçe benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu ve benlik saygısının yaş, cinsiyet, doğum sırası, anne babanın eğitim durumu, anne babanın birliktelik durumu, sosyoekonomik durum gibi demografik değişkenlerle olan ilişkisi tartışılmıştır.

Araştırma sonucuna göre; benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin doğru orantılı olduğu görülmektedir. Benlik saygısı yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeyi de yükselmektedir.

Akça (2012)'nin ve Eryılmaz (2012)'in yaptığı araştırma sonuçları bu araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Dumont ve Provost (1999), Finn ve Rock (1997), Moran ve Eckenrode (1992)'nin yaptıkları araştırma sonuçları da bu sonucu destekler niteliktedir. Kamyra (2000), yaptığı araştırmada psikolojik iyi olma ve benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılan 105 sosyal hizmet bölümü öğrencilerinden elde edilen verilerin analiz sonucunda, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi olmanın, benlik saygısının güçlü belirleyicilerinden oldukları anlaşılmıştır.

Nitekim psikolojik sağlamlığı açıklamayı hedefleyen kuramcılar da yüksek benlik saygısını, zorluklar karşısında kalkan görevi gören temel koruyucu faktörlerden biri olarak göstermektedirler. Benlik saygısının yüksek olması bireyin kendini değerli, yeterli ve önemli hissetmesini sağlar, dolayısıyla bir problem durumuyla karşılaştığında bu yeterlilik duygusuyla durumun üstesinden gelebilir ve yaşadığı zorluklara karşı dirençli, güçlü bir duruş sergileyebilir.

Yaş değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuş, yaş arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Benlik saygısı küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlayan ve yaşla birlikte çok boyutlu olarak gelişim gösteren bir olgudur. Çeşitli araştırma sonuçları incelendiğinde kişilerin benlik saygısı düzeylerinde ön ergenlikten geç ergenliğe doğru tutarlı bir yükseliş göstermektedir. (O'Malley ve Bachmen, 1983).

Dönmez (1985), Gür (1989) ve Türköz ve arkadaşları (1989) araştırmalarında yaş arttıkça benlik saygısının arttığını bulgulamışlardır. Bu bulgular araştırmayı destekler niteliktedir. Buna karşın Aksoy (1992) , Arıca (1995), Yüksekaya (1995), ve Durak

(1997)'in araştırmalarında yaş değişkeni ve benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yaşın büyümesiyle beraber ergen gerek fiziksel olarak gerek kişilik olarak kendini daha iyi tanır ve yaşının getirdiği olgunlukla beraber kendini her anlamda kabullenmesi daha kolaylaşır. Hayatın amacına ilişkin soruları kendi içinde cevaplandırır, tecrübeleri artar, kişisel başarılarının farkına varır, başarısızlıkları için eylem planları geliştirme kapasitesi çoğalır ve tüm bu olgunlaşmayla beraber çocuğun kendine olan saygısının ve beğenisinin de yaşıyla paralel olarak artacağı düşünülebilir.

Araştırmada erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen çalışmalar olduğu gibi bu sonuçla çelişen sonuçların da olduğu görölmüştür. Akça (2012), Din (1992) ve Hatipoğlu (1996) gerçekleştirdikleri araştırmalarda erkek ergenlerin benlik saygısı puanlarının kız ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Quatman ve Watson (2001) da çalışmalarında erkeklerin benlik saygısı puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kling ve diğerleri, genç ergenler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, aralarında çok önemli bir fark olmamakla birlikte, erkeklerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını bulmuşlardır. Brown ve Gilligan, ortaokul çocukları üzerinde yaptıkları araştırmada kızların benlik saygılarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Akt. Küntay, 1991). Baltimore (1972) ve Milwaukee de (1984) alışmalarında erkek çocuklarının benlik saygısının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarımlardır (Akt. Kağıtçıbaşı, 1999). Brack, Orr ve Ingersoll (1988) 10. ve 12. sınıflarda okuyan 135 öğrenciyle yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile yaş zekâ, cinsiyet ve cinsel gelişim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile ölçölmüştür. Araştırmanın sonucunda benlik saygısı yaşla değil, fakat zekâyla ilişkili bulunmuştur. Kızların benlik saygılarının erkeklerden daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Rizvane'nin (2005) lise öğrencileriyle ve Govender ve Moodley'in (2004) 11-19 yaş grubu öğrencileriyle yaptığı araştırmada ise erkeklerin benlik saygısının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaların tümü araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Erdinç (1995), araştırmasında kızların benlik saygısının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Yine aynı Şekilde Akboy (1998) da yaptığı araştırmada kızların

daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kurşun'un (1998) lise birinci sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırmada benlik saygısı kızlarda yüksek, erkeklerde orta düzeyde çıkmıştır. Baybek ve Yavuz (2003) tarafından yapılan araştırmada da benlik saygısı düzeylerinin her iki cinste benzer oranlarda görüldüğü ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar da araştırma bulgularıyla çelişmektedir.

Toplumda erkek çocuga daha fazla değer verilmesi ve kız çocuklara göre daha özgür yetiştirilmesi onların benlik saygılarının, kız ergenlere göre daha fazla pekişmesine sebep olabilmektedir. Ayrıca kız ergenlerin daha duygusal ve depresif duygulanıma yatkın olmaları da benlik saygısı düzeylerini olumsuz yönde etkileyen faktörler arasında görülebilir.

Araştırma sonucuna göre doğum sırası ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Şentürk (2010), Gürçay (1989), Maşrabacı (1994), Aktaş (2011), Duru (1995), ve Dilek (2007) yaptıkları araştırmalarda doğum sırası ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptayamamıştır. Yine; Duran (2007) 9,10,11 yaş grubundaki çocukların doğum sırası ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmasında bu iki değişken arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Güngör (1989) ise yaptığı araştırmada ilk ve son çocukların ortanca çocuklara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Ebeveynlerin tutumları çocukların doğum sırasına göre değişebilir ve bu durum çocuğun benlik saygısını farklı şekillerde etkileyebilir. Ancak günümüzde toplumda çocuğa verilen değer artması ve anne babaların çocuk yetiştirme yöntemleri konusunda daha fazla bilgilenmeleriyle, çocuklarına karşı tutum ve davranışlarında gerektiğinde bir uzman yardımına çekinmeden daha çok başvurmalarıyla birlikte kardeşler arasında, doğum sırasına dikkat etmeden, anne babaların aynı tutumları takındıkları, çocuklara her yönden aynı olanakları sağlamaya çalıştıkları, aile içi iletişime önem verdikleri için doğum sırasının benlik saygısı üzerine bir etkisi olmadığı düşünülebilir.

Araştırma sonuçları benlik saygısı ve anne baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.



Araştırma sonuçlarına paralel olarak Bencik (2006) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri, Dilek (2007) ve Eriş (2013) lise öğrencileri, Sezer ve Oğuz (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda anne öğrenim durumunun ergenlerde benlik saygısını etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Aktaş (2011) ve Ceylan (2013)'ün sonuçları da bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir; anne babanın eğitim durumu ve ergenlerin benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat literatür incelendiğinde bu değişkenle ilgili birçok değişik sonuç ortaya çıkmıştır.

Tanrikulu (2013), Asıcı (2013), Can (1990), Tatoğlu (2006), Baybek ve Yavuz (2005), Torucu (1990), Çuhadaroğlu (1989), Cerit (1992), Gür (1996), anne öğrenim durumu yükseldikçe ergenlerin benlik saygılarının da yükseldiği sonucuna ulaştıkları çalışmaların sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları çelişmektedir.

Yüksekkaya (1995), Dilek (2007), Eriş (2013), Asıcı (2013), Gürel (2007), Ceylan (2013) ve Kahrıman ve Polat (2003) çalışmalarında babanın eğitim düzeyi ile çocuklarının benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Benlik saygısı düzeyinin anne baba eğitim durumuna göre farklılaşmaması, ergenlerin kendilerini değerli hissetmesinin anne babanın öğrenimine bağlı olmadığı anlamına gelmektedir. Ergenin kendini değerli hissedip hissetmemesinin ebeveyni ile ilişkisinin kalitesine ve ebeveynin tutumuna göre değişeceği düşünülmektedir.

Anne babası beraber olan ergenlerin benlik saygısı, boşanmış olanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Yörükoğlu (2004) da anne babanın ayrılmış olmasının gencin benlik saygısında düşmeye neden olduğunu bulgulamıştır. Bu sonuç araştırmayı destekler niteliktedir.

Anne babanın birliktelik durumu incelendiğinde literatürde çoğu araştırma bu sonucu destekler niteliktedir. Wallerstein ve Kelly (1980) yaptıkları araştırmada, boşanma sonrası 2-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin %50'sinden fazlasında düşük benlik saygısı olduğunu saptamıştır. (Akt. Ekşi). Ayrıca Özen (1998) tarafından eşler arasındaki çatışma ve boşanmanın çocukların davranış ve uyum problemleriyle ve algıladıkları sosyal destek düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu amaçla; 5, 10, 13 ve 16 yaş gruplarından 225'i kız ve 196'sı erkek olmak üzere toplam 421 çocuk ve ergen ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda çatışmasız evliliği olan eşlerin çocuklarının, çatışmalı ve boşanmış aile çocuklarına göre daha yüksek benlik

saygısına sahip oldukları, daha düşük saldırganlık düzeyine sahip oldukları ve kaygı düzeylerinin anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıklı, bütünleşmiş, kendine güvenli bir kimliğin kazanılması aileye bağımlılığın yavaş yavaş, kademeli şekilde azalmasıyla gelişebilmektedir. Dolayısıyla ergenlerin aile ortamı içinde yaşadıkları çatışma ve huzursuzluklar, ani ayrılıklar onlarda sağlıklı, kaygılı, depresif ve kendine güvensiz bir kişiliğin oluşmasında etkili olabilmektedir.

Araştırma sonucuna göre; sosyo-ekonomik durumunu düşük olarak algılayan ergenlerin benlik saygısı, sosyo-ekonomik durumunu orta düzey olarak algılayanlara göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur.

Aktaş (2011), Baybek ve Yavuz (2005), Ceylan (2013), Maşrabacı (1994), İkiz (2000)'in araştırma sonuçları bu araştırma ile paralellik göstermektedir. Yine Rosenberg yapmış olduğu bir çalışmada da üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen gençlerin % 51' inin, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ise % 38' inin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını bulmuştur.

Ergenlik döneminin sıkıntıları ile başa çıkmakta zorlanan ergenin maddi sıkıntılar nedeniyle ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, kötü çevresel koşullar nedeniyle ergenin kendisini çevresindeki diğer ergenlerden daha olumsuz koşullarda hissetmesi ergende aşağılık duygusunun oluşmasına, dolayısıyla da tüm bu etkenlerin düşük benlik saygısına neden olduğu düşünülebilir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada, bulgulardan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Benlik saygısı yükseldikçe psikolojik dayanıklılık da artmaktadır.
2. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kızlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.
3. Yaş değişkenine göre incelendiğinde benlik saygısı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, yaş arttıkça benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği saptanmıştır.
4. Anne babanın birliktelik durumunun ergenlerin benlik saygısını etkilediği görülmüş; anne babası beraber olanların benlik saygısı, boşanmış ya da ayrı olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.
5. Sosyoekonomik durumunu düşük olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısı sosyoekonomik durumunu orta olarak algılayanlara göre anlamlı derecede daha düşüktür.
6. Doğum sırası ve anne babanın eğitim durumu, benlik saygısı düzeyini anlamlı düzeyde etkilemeyen değişkenlerdir.

Araştırmada elde edilen bu bulgular ve sonuçlar doğrultusunda;

- Araştırma sonucunda benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının birbiriyle ilişkili ve ergenlerin ruh sağlığı açısından önemli kavramlar olduğu görülmüştür. Bu nedenle, öğrencilere küçük yaşlardan itibaren, akademik eğitimin yanı sıra okullarda kişilik gelişimini destekleyecek şekilde bu iki özelliği geliştirmeye yardımcı olacak çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir. Bu kapsamda; özsaygı ve özgüven geliştirme, iletişim becerileri, sosyal beceri, atılganlık eğitimi, empati ve duygusal zeka beceri eğitimi, denetim odağı, stresle başa çıkma gibi grup çalışmaları yapılması önerilmektedir.

- Geleceğimizin sağlıklı toplumu için sağlıklı bireylerin yetişmesinde büyük önem taşıyan çocuk yetiştirme konusunda, günümüzde yaygınlaştığı şekliyle anne baba okullarının yaygınlaştırılması ve aile rehberliği faaliyetlerine ağırlık verilmesi önem

taşımaktadır. Bu sayede bilinçli ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerin benlik saygısının ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olacağı düşünülmektedir.

- Birçok araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da gelir seviyesi ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireyin benlik saygısı gelişiminde bu kadar etkili olan gelir düzeyi; en azından çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak ve kendisini çevreyle kıyasladığında eksik ve değersiz hissetmeyeceği şekilde gelir dağılım politikaları düzenlenmelidir.

- Okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisleri, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla rutin taramalar yapıp, benlik saygısı düşük olan öğrencilerle benlik saygısını arttırmaya yönelik grup çalışmaları yapmaları olumlu sonuçlar doğuracaktır. Ayrıca benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık konularıyla ilgili olarak seminerler ve konferanslar düzenlenmesi de öğrencilerin bireysel gelişimine katkı sağlayacaktır.

- Ergenlik döneminde bedensel, duygusal ve sosyal açıdan meydana gelen değişimlerle ilgili olarak gençlerin bilgilendirilmesi döneme uyum sağlamada faydalı olacaktır. Özellikle kız ergenlerin benlik saygılarını yükseltmeye dönük beden algılarına ilişkin gerçekçi farkındalıklar geliştirmeleri konusunda desteklenmeleri önemlidir.

- Ebeveynleri boşanmış ya da ayrı olan ergenlere yönelik olarak okullarda grup rehberlik programları hazırlamak ergenlere boşanma sürecine uyum sağlamada yardımcı olacaktır.

- Ebeveynlerin ve öğretmenlerin, öğrencilerin olumlu yönlerini takdir etme, topluluk içinde azarlamama, kendilerini ifade edebilmeleri konusunda destek olma gibi benlik saygılarını geliştirici tavırlar içinde olması da benlik saygısının gelişiminde önemli bir faktör olacaktır.

## KAYNAKÇA

Ahioğlu-Lindberg, E.N (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19.1, 1-10.

Akboy, R. (1998). Fen Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramı, Denetim Odağı ve Sürekli Kaygı Açısından Karşılaştırılması. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Konya: Selçuk Üniversitesi, 1:189-197.

Akça, Z. K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne–Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akın, A. (2012). Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları. İstanbul: Nobel Yayıncılık.

Akınlar, İ. C. (2006). Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü.

Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aral, N., Baran, G., Bulut, S. ve Çimen, S. (2000). Çocuk Gelişimi. İstanbul: II. Yapa Yayınları.

Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Semaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. (Sayı:8), 41-47.

Aydın, B. (2004). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma stilleri, Başa Çıkma Staretejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bacanlı, H. (2004). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayınları.

Balat, G. U. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14.2, 175-183.

Bayat B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü. *Kamu-İş Dergisi*, (Sayı:7), 2-11.

Baybek, H. ve Yavuz, S. (2003). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *II. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, İzmir*.

Baymur, F. (1993). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Bonnano, George ve diğerleri (2009). Psychological Resilience After Disaster: New York, 17 (3), 181-186.

Brack, C.J., Orr, D.P., Ingersoll, G. (1988). Pubertal Maturation And Adolescent Selfesteem. *Journal of Adolescent Health Care*, 9, 280–285.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature Design*, Harward University Press, Cambridge, Massachusetts, s.13

Can, G. (1990). Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Canat S.(1996). Puberte Ergenlik Dönemi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ed.Sayı I., AnTıp A.S., Ankara, 279-287.

Ceylan İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Cerit A. (1992). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Cüceloğlu D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çankaya, B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelen, H. N., Yıldız, H., ve Berk, Ş. (2008). "Çocuk ve Annenin Bağlanma Düzeyleri ile Çocuk – Anne Etkileşim Örüntüleri Arasındaki İlişki" Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.

Çelikoğlu, C. (1997). Boşanmanın Çocukların Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çevik Büyükhahin, G., Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6.1, 339-352.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Tıp Fak. Psikiyatri Anabilim Dalı.

Danış, Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*. 3.9, 45-53.

Dinç, F. (1992), Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dinçer, B. (2008), Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algılamaları ile Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise İkinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı.

Döğücü, F. (2004). Tosya İlçesinde Farklı Liselerde Öğrenim Gören Ergenlerin Arkadaş İlişkilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Dumont, M. ve Provost, M.A. (1999). Resilience in adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-esteem and Social Activities on Experience of Stres and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*. 28(3), 343-363.



Durak, H. (1997). Ankara Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ile Denetim Odağı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Durak, M. (2002). Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Duran, Ş. (2007). 9,10,11 Yaşındaki Çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duru, A. (1995). İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekşi, A. (1990). Çocuk Genç Ana ve Babalar. Ankara: Bilgi Yayınevi.

Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdinç, G. A. (1995). İzmir İli Lise Öğrencilerinde Benlik İmajı-Başarı İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erikson, E. H. (1984). İnsanın Sekiz Çağı. (Çeviren: T. Bedirhan Üstün, Vedat Şar). Ankara: Toplum Yayınları.

Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eriş, Y. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erman, K., Şahan, A. ve Can, S. (2008). Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Ersanlı K.(1996). Benliğin Gelişimi ve Görevleri. Samsun: E Yazı Yayınları.

Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S., (2009), Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4.2, 36-37.

Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Finn, J.D. ve Rock, D.A. (1997). Academic Success Among Students at Risk for School Failure. *Journal of Applied Psychology*. 82(2), 221-234.

Geçtan, E. (1982). İnsan Olmak. İstanbul: Adam Yayıncılık.

Geçtan, E. (1999). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2005). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Metis Yayınları.

Gordon, T. (1999). Etkili Öğretmenlik Eğitimi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Govander, K. ve Moodley, K. (2004). Maternal Support And Adolescent Self- Esteem. *Journal of Children and Poverty*, 10:1, 37-52.

Gökçe, B.(1993). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.

Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürbüz, N. (2009). 5. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının ve Benlik Saygılarının Okul Sonrası Kültürel - Sportif Etkinliklere Katılmalarına ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürçay, S. (1989). Çocuk yuvasında ve Ailesinin Yanında Kalan 9-10-11 yaş Çocuklarının Özsaygı Gelişimini Bazı Faktörler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürel, Ö. (2007). Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hatipoğlu, Z. (1996). Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hodges, L. and Wolf, L.J. (1997). Promoting Self-Esteem in a Caring Positive Classroom. Masters Action Research Project, IRI/Skylight: Saint Xavier University.

İkiz, F. E. (2000). Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kahriman, İ. Polat, S. (2003). Adolesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 6.2, 21-23.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar (10. baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36,2, 231-241.

Karaaslan A. (1993). Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 9:21-30.

Kararımk, Ö., Çetinkaya-Siviş, R., (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4.35, 30-43.

Koç, V. (2008). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Korkut, F. (2004). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayınları.

Korkut, Y. (1990). Anne Babası Boşanmış Ergenler: Aile Statüleri ve Depresyon Düzeyleri ile Benlik Kavramlarına İlişkin Bazı Faktörlerin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köknel Ö. (2000). Kimliğini Arayan Gençliğimiz. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kula, N. (2001). Kimlik ve Din. İstanbul: Ayışığı Yayınları.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurşun, M. (1998). Elazığ'da İki Farklı Lisedeki Öğrencilerin Aile Sorunlarının Benlik Saygısı Üzerine Etkileri. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuzgun, Y. (1983). Benlik ve İdeal Benlik Kavramlarının “Tercih Edilen Meslek” Kavramı ile İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16.1.

Küntay, E. (1991). Çocuk ve Gençlerde Davranış Bozukluğunu Düzeltici Önlem Olarak Spor. *Türk-Alman Kültür Dialogunda Spor Ahlâki Ve Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu* (s.155–158). İstanbul: Meva Matbaacılık.

Maşrabacı, T.S. (1994). Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Moran, P.B. ve Eckenrode, J. (1992). Protective Personality Characteristics Among Adolescent Victims of Maltreatment. *Child Abuse and Neglect*. 16, 743-754.

Motan, İ. (2002). *Distinguishing anxiety and depression: Hardiness* (Unpublished master thesis). The Middle East Technical University, Ankara.

Onur, B. (1987). Ergenlik Psikolojisi. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçıl

Otacıoğlu Gürşen, S. (2000). Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 141-150.

Önder, A., Gülay, H., (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23, 192-197.

Örgün, S.K. (2000). Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Özerkan, K.N., (2004). Spor Psikolojisine Giriş. Ankara: Nobel Yayınları.

Özbay H.M. (2000). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Kendilerini Algılamalarıyla Başvurmayanların Kendilerini Algılamalarının Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). Gençlik. İstanbul: İletişim Yayıncılık.

Özcan, B. (2005). Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özyurt, B.E. (2011). Gelişim Konularına Genel Bakış, Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.

Pişkin, M. (1997). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Kongre Kitabı. Adana: Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (s.95-123). Ankara : Nobel Yayınları.

Plummer, D.M. (2007). Benlik Saygısı ocuklarda Nasıl Geliştirilir? İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Quatman, T., Watson, C.M. (2001). Gender Differences in Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains, *The Journal of Genetic Psychology*, 161(1), 93-117.

Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Mage*, NJ: Princeton University Pres, Princeton.

Sakarya Ö. (2013). Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ile Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sarıyüce Körükçü, Ö. (2004). Altı Yaş Grubundaki ocukların Özsaygı Düzeyleri ile Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Benlik Saygısı Ve Özel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.

Sills, Laura C. ve diğerleri (2006), "Relationship of Resilience to Personality, Coping and Psychiatric Symptpoms in Young Adults" , *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.

Sipahioğlu, ., (2008). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağamlıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30.2, 375-396.

Şentürk, S. (2010). Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şirvanlı Özen, D. (1998). Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tan, Hasan. (1970). Akademik Psikolojide Ego Ve Benlik “Self” Kavramı”, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 2.1, 3-16.

Tanrıkulu, M. (2013). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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

Tekin, E. (2011). Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Torucu, K.B. (1990). 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

Tümlü, G. Ü., (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uçal, E. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uyanık, G. (2003). Ergen Çocuklukta Benlik Saygısının Gelişimi ve Önemi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Ünal, S. (2007). Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Voegler, M.E. (2000). "Risk and Protective Factors Associated with Social Resilience in Homeless Youth". *Unpublished Doctoral Dissertation*. The University of North Carolina

Yalçın, S. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yanbaşı, G. (1996). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yavuz, Ş. (2007). Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yavuzer H. (1993). Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2000). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul.

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

Yılmaz, S. ve Ekinci, M. (2001). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 4.2, 1-10.

Yılmaz-Irmak, T. (2011). Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* 2.12, 1–211.

Yılmaz, T. (2000). Ergenlikte Risk Alma Davranışlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yiğit H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yörükoğlu A.(1989). Değişen Toplumda Aile ve Çocuk. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.

Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu A. (2010). Çocuk Ruh Sağlığı. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Yücalan, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinin Bazı Değişkenler ve Baskın Ben Durumları Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksekkaya, S. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Zhang, L. (2001). Thinking Styles, Self-Esteem, and Extracurricular Experiences. *International Journal Of Psychology*, 36 (2), 100–107.

## EKLER

### EK I

#### 8.1. ANKET FORMU

##### Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Açelya Sarıkaya tarafından yazılan yüksek lisans bitirme tezine veri sağlamak amacıyla, Prof. Dr. F. Betül AYDIN danışmanlığında hazırlanmıştır. Ankette hem kişisel bilgilerinize yönelik hem de çeşitli durumlar karşısındaki tepki ya da düşüncelerinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Önce kendinizle ilgili bilgileri daha sonra ise anket sorularını yanıtlayınız. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olması açısından lütfen soru ve ifadeleri dikkatli okuyunuz, hiçbir soruyu yanıtızsız bırakmayınız. Hiçbir şekilde anketin üzerine isminizi yazmayınız.

Anket çalışması sonucunda elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Veriler hiçbir şartta herhangi bir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır. Bu bir sınav değildir, doğru ya da yanlış cevap yoktur. Araştırma sonrasında herhangi bir sorunuz olursa aşağıdaki adresten araştırmacı ile irtibata geçebilirsiniz.

Çalışmamıza ilgi gösterdiğiniz ve anketi cevaplandırmaya zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

**Tez Danışmanı:** Prof. Dr. F. Betül AYDIN

**Tez Yürütücüsü:** Açelya Sarıkaya

İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü

**Mail:** [acelyasarikaya.89@gmail.com](mailto:acelyasarikaya.89@gmail.com)

Yukarıdaki açıklamayı okudum.

### EK II

## 8.2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**Yaş:**

**Cinsiyet:** ( )Kız ( )Erkek

**Sınıf:** ( )Lise 1 ( )Lise 2 ( )Lise 3 ( )Lise 4

**Ailede kaçınıcı çocuksunuz?:** ( )İlk ( )İkinci ( )Üçüncü  
( )Dördüncü ve üzeri

**Babanızın eğitim durumu:** ( ) Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar  
( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokulu mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu  
( )Yüksek lisans, doktora

**Annenizin eğitim durumu:** ( ) Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar  
( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokulu mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu  
( )Yüksek lisans, doktora

**Anne baba:** ( )Beraber ( )Boşanmış ya da ayrı

**Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?**

( )Düşük ( )Orta ( )Yüksek

### **EK III**

#### **8.3. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

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

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

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

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

## EK IV

### 8.4. ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				