



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİ YÜKSEK OLAN ERGENLERİN
BENLİK SAYGISI VE ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Seyit Ahmet IŞIN

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hüsnü Erkmen**

İSTANBUL - 2015

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİ YÜKSEK OLAN ERGENLERİN
BENLİK SAYGISI VE ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**SEYİT AHMET İŞİN
134102045**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: PROF. DR. HÜSNÜ ERKMEN

İSTANBUL - 2015



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK
(İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN)ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 / 102

13 Nisan 15

Sayın Prof. Dr. Hüsnü Erkmen
(Seyit Ahmet Işın)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 10 Nisan 2015 tarihinde, 04 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhur TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 134102045
Öğrenci Adı Soyadı	: Seyit Ahmet İŞİN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN
Tezin Başlığı	: AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİ YÜKSEK OLAN ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE ANKSİYETE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 30.09.2015	Saati	: 09:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN	
Üye	Prof. Dr. Neşrin DİRBAZ	
Üye	Yrd. Doç. Dr. C. Ömer ROYAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Adı Soyadı : Seyit Ahmet İŞİN

İmza :

ÖNSÖZ

Bu araştırma; akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin, benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ülkemizde ergenlik dönemiyle ilgili yapılmış birçok araştırma mevcutken, akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerle ilgili yapılmış özel bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın ergenlerin ruhsal durumlarının daha iyi anlaşılması adına literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen; başta değerli danışman hocam Prof. Dr. Hüsnu Erkmen'e ve diğer hocalarıma, çalışmaya katılan Beşiktaş Anadolu Lisesinin değerli öğrencilerine ve her zaman yanımda olan sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

(IŞIN, Seyit Ahmet, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015)
**Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı Ve
Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bu araştırma; akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin, benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Beşiktaş Anadolu Lisesi Öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise bu öğrenciler arasından seçilen akademik başarı düzeyi yüksek (Not ortalaması 70 Puan ve üzeri olan) 180 öğrenciden oluşmaktadır. Okulun özellikleri dolayısıyla bu araştırma Türkiye ve İstanbul örneklemini karşılamayabilir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Demografik Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Beck Anksiyete Envanteri (BAE)'dir. Araştırma verileri SPSS 22 programında puanlanarak bilgisayara girilmiştir. Sosyo demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları tablolatırılmıştır. Ölçek sorularının ortalama, standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikleri yorumlanmıştır. Ölçek soruları ile sosyo demografik soruların karşılaştırmalarını yapmak için iki bağımsız değişken için independent the sample t test (bağımsız örneklem t testi) ve ikiden fazla bağımsız değişken için anova analizi kullanılmıştır. Anova analiz sonucunda anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçek soruları arasında ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda benlik saygısı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Akademik başarı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Benlik saygısı, ergenlik, anksiyete, akademik başarı.

ABSTRACT

(IŞIN, Seyit Ahmet, Graduate Thesis, İstanbul, 2015)

The analysis of the relationship between the self-esteem of adolescents with high academic success and their anxiety level

This research is conducted with the aim of analysing the relationship between the self-esteem of adolescents with high academic success and their anxiety level. Beşiktaş Anatolian High School students constitute the population of the research. Sample group is comprised of 180 students of this population who is chosen among them and have high academic success (those whose grade point average are 70 point and over). Because of these high qualities of the school, this study may not correspond to İstanbul and Turkey sample. In the research, it is resourced from data collection tools: Demographic Information Form, Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), The Beck Anxiety Inventory (BAI). The datum of the research are inputted by grading in the SPSS 22 Programme. It is tabulated sociodemographic variables' frequency and percentage distribution. Descriptive statistics including inventory questions' average, their standard deviation are construed. It is used the independent the sample T test for two independent variable and anova analysis for three or more independent variable in order to compare and contrast the inventory questions and sociodemographic questions. In the results of anova analysis, it is made use of Post Hoc Tests in order to ascertain the point from which statistically significant difference is taken its source. Also, it is used correlation analysis to construe the relationship among the inventory questions.

In the consequence assessment of the research, it is determined positively significant difference between self-esteem and anxiety level. Also, it is determined positively significant difference between anxiety level and academic achievement.

Key words: self-esteem, adolescence, anxiety, academic achievement.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	I
ÖNSÖZ	II
ÖZET	III
İÇİNDEKİLER	V
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
1.1. Ergenlik.....	3
1.1.1. Tarihçesi	3
1.1.2. Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramlar	5
1.1.2.1.G.Stanley Hall'ın Özünü Yineleme Kuramı.....	5
1.1.2.2. Psikoanalitik Kuram.....	6
1.1.2.3. Erikson'un Kuramı	7
1.1.2.4.Öğrenme Kuramı.....	8
1.1.2.5.Sosyolojik Kuram	9
1.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim	10
1.1.3.1. Fizyolojik Değişimler	10
1.1.3.2. Duygusal Değişimler.....	11
1.1.3.3. Bilişsel Değişimler	12
1.1.3.4. Sosyal Değişimler	13
1.1.4 Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar	14
1.1.4.1 Evde Çatışmanın Günlük Olay Haline Gelmesi.....	15

1.1.4.2 Soyut Düşünce Gelişiminin Ergen Aile İlişkilerine Etkisi.....	18
1.1.4.3 Ergenlerle Çalışanların Dikkat Etmesi Gereken Konular	18
1.1.4.4 Kuşak Çatışması, Ergen ve Ana – Baba Uyumsuzluğu	21
1.2. Benlik Saygısı Ve Kaygı.....	22
1.2.1.Benlik Saygısı.....	22
1.2.1.1.Benlik Kavramı	23
1.2.1.2. Benlik Türleri.....	26
1.2.1.2.1.Olumlu Benlik	26
1.2.1.2.2 Olumsuz Benlik.....	26
1.2.1.3. Benlik Kavramı Unsurları.....	27
1.2.1.3.1. Benlik Gelişimi.....	27
1.2.1.3.2. Benlik Tutarlılığı	28
1.2.1.3.3. Benlik Kontrolü	29
1.2.1.3.4. Benlik Saygısı.....	29
1.2.2.Benlik Saygısı Kavramı.....	30
1.2.2.1.Benlik Saygısının Gelişimi	32
1.2.2.2.Benlik Saygısı Düzeyi.....	33
1.2.2.2.1. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı	33
1.2.2.2.Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	36
1.3.Anksiyete Kavramı	36
1.3.1.Anksiyete tanımı.....	36
1.3.2. Anksiyete Tipleri	39
1.3.3. Anksiyete Belirtileri	40

1.3.3.1.Bilişsel Belirtiler	40
1.3.3.2.Davranışsal Belirtiler	40
1.3.3.3.Fizyolojik Belirtiler.....	40
1.3.4.Çocuk ve ergenlerde anksiyete.....	41
İKİNCİ BÖLÜM.....	44
YÖNTEM.....	44
2.1.Araştırmanın Amacı:	44
2.2.Evren Örneklem:.....	45
2.3.Sınırlılıklar:.....	45
2.4.Verilerin toplanması:	46
2.5.Verilerin Analizi:	47
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	48
BULGULAR.....	48
3.1. Sosyodemografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri	48
3.2.Beck Anksiyete ölçeğinin betimleyici istatistikleri	54
3.3.CSEI ölçeğinin betimleyici istatistikleri	55
3.4.CSEI ölçeğinin sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılması.....	56
3.5.Beck Anksiyete ölçeğinin sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılması	61
3.6. Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon.....	70
TARTIŞMA	72
SONUÇ	77
ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	92

EK 1 - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	92
EK 2 - BECK ANKSİYETE ENVANTERİ (BAE)	93
EK 3 - Coopersmith Özsaygı Envanteri (CSEI)	94
ÖZGEÇMİŞ	96



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri	48
Tablo 2. Beck Anksiyete ölçeğinin betimleyici istatistikleri	54
Tablo 3. CSEI ölçeğinin betimleyici istatistikleri	55
Tablo 4. CSEI ölçeğinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması	56
Tablo 5. CSEI ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması	57
Tablo 6. CSEI ölçeği ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması	57
Tablo 7. CSEI ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumunun karşılaştırılması	58
Tablo 8. CSEI ölçeği ve öğrenim görülen sınıf düzeyi karşılaştırılması	58
Tablo 9. CSEI ölçeğine göre öğrenim görülen sınıf düzeylerinin çoklu karşılaştırılması	59
Tablo 10. CSEI ölçeği ve öğrencilerinin yaşlarının karşılaştırılması	59
Tablo 11. CSEI ölçeğine göre öğrencilerin yaşlarının çoklu karşılaştırılması	60
Tablo 12. CSEI ölçeği ve öğrencilerin kardeş sayılarının karşılaştırılması	60
Tablo 13. Beck Anksiyete ölçeğinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması	61
Tablo 14. Beck Anksiyete ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması	62
Tablo 15. Beck Anksiyete ölçeği ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması	62
Tablo 16. Beck anksiyete ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumu karşılaştırılması	63
Tablo 17. Beck Anksiyete ölçeğine göre anne-babanın birliktelik durumu çoklu karşılaştırılması	64
Tablo 18. Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması	65
Tablo 19. Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflarının karşılaştırılması	65
Tablo 20. Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin kardeş sayılarının karşılaştırılması	66
Tablo 21. Beck Anksiyete ve CSEI ölçeklerinin not ortalamalarıyla karşılaştırılması	66
Tablo 22. Not ortalamaları ve öğrencilerin kardeş sayıları karşılaştırılması	67
Tablo 23. Not ortalamaları ve cinsiyetlerin karşılaştırılması	67
Tablo 24. Not ortalamaları ve öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması	68
Tablo 25. Not ortalamaları ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfların karşılaştırılması	68
Tablo 26. Not ortalamaları ve öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumunun karşılaştırılması	69

Tablo 27. Not ortalamaları ve öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlık durumunun karşılaştırılması	69
Tablo 28. Not ortalamaları ve öğrencilerin bedensel rahatsızlık durumunun karşılaştırılması	70
Tablo 29. Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu	71



GİRİŞ

Benlik saygısı (öz saygı) benliğin duygusal yanıdır. Benlik saygısı, bireyin kendini sınaması neticesinde vardığı, benlik kavramına yeşil ışık yaktıktan sonra oluşan beğeni halidir. Birey kendini eksik görebilir, öz eleştiri yapabilir, fakat kendisini tamamen olumlu görüp beğenme ihtimali de bulunmaktadır. Bireyin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı göstermesi için çok önemli yeteneklerinin bulunması da zorunlu değildir. Çünkü benlik saygısı, kişinin kendini olduğu gibi beğenmesidir. Kişinin kendisini değerli, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulma halidir. Bireyin kendisini olduğu gibi kabullenmesini, özüne güvenmesini gerçekleştiren olumlu bir ruh hali durumudur.

Çocuk büyüdükçe dil gelişimi ile beraber sosyal ortamlarda kendisini daha fazla göstermeye başlar. Özellikle okula başlama ile sosyalleşme süreci hız kazanır. Bu dönemlerde anne çocuk ilişkisinin yanında çevre ile ilişkilerdeki olumlu olumsuz yaşantılar bireyin benlik saygısını etkiler. Çocuğun ailesi ve çevresi ile kurduğu bağların dahilinde beğenilme ve destek görme ölçüsünde benlik saygısı yükselir. Başarı olarak kabul ettiği eylemlerin ailesi ve çevresi tarafından onaylanmaması, olumsuz yerilme, kendisinin başkasıyla kıyas edilmesi benlik saygısı düzeyini azaltabilir. Adölesan evresi benlik saygısı bakımından riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Kişi bu döneme kadar belli seviyede bir benlik saygısı geliştirir. Bu evrede ise benimsediği değerleri tekrardan incelemeye koyulur. Adölesan döneminde kişi, ne kişilikte olduğunu, neye benzediğini, kendisi hakkında neler düşündüğünü sorgulamaktadır. Bunlara cevap bulmaya çaba harcarken daha önceki tecrübelerini bir vasıta olarak kullanır. Bu sebeple bireyin bu aşamaya kadar geliştirdiği kişilik yapısı ve benlik saygısı oldukça önemlidir.

Benlik kavramı ergenlikte, dinamik bir süreç içinde gelişmeye devam eder. Bu gelişim sürecinde önce aile sonra arkadaşlar ve okul etkili olmaya başlar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla aileden, uygun davranışı gösterme baskısıyla arkadaşlarından, başarı ya da başarısızlık durumu ile okul deneyimlerinden ve başka pek çok olayda etkilenmektedir. Eğer tüm bunlar olumlu biçimde bir araya gelerek harmanlanırsa bütünlüklü bir benlik kavramı oluşur.

Anksiyete bozuklukları genel toplumda en yaygın görülen ruhsal bozukluklardır. Yetişkindekine benzer bir şekilde, anksiyete bozuklukları çocuk ve ergenlerde de en sık görülen ruhsal bozukluklardır. 1990'lardan bu yana anksiyete bozuklukları üzerinde daha fazla durulmaktadır.

Anksiyete, bireyi çevresinde olan değişikliklere hazırlayan veya yanıt vermesini sağlayan bir duygudur. Hemen her psikiyatrik bozukluğa eşlik edebilen ve birçok organik bozuklukta da görülebilen bir semptomdur. Normal anksiyete, organizmanın biyolojik bir korunma sistemi olup organizmayı tehdit eden bir olayın varlığında kaçma veya olay ile savaşmayı sağlamak üzere ortaya çıkar. Ancak anksiyete ortada tehlike oluşturacak bir durum yokken de ortaya çıkıyorsa, uzun sürüyor ve sonlandırılmıyorsa patolojik anksiyeteden bahsedilir.

Ergenlerde anksiyetenin benlik saygısı ve akademik başarıya etkisi de araştırılması gereken konulardan biridir. Günümüzde ülkemizde genç nüfus fazladır. Bu nüfus içerisinde yer alan ergenlerde, ergenlik döneminden ve diğer nedenlerden kaynaklan anksiyete yoğun olarak görülmektedir. Ayrıca eğitim sistemi içinde ergenlerin başarılı olma baskısı da ayrıca bir kaygı durumu oluşturmaktadır. Ergenlerdeki bu kaygının ergenin psikolojik durumunu ve öz saygısını nasıl etkilediğinin araştırılması ergen ruh sağlığı ve ergenlerin başarısını artırmak için yapılması gerekenler konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Ergenlik

"Ergen" sözcüğü Batı literatüründeki "adolescent" karşılığı olarak kullanılmıştır (Öztürk, 2003: 1). Adolesans "adolescere" kelimesinden türetilmiş olup, bu kelime Latince' de "olgunluğa doğru büyüyen" anlamına gelmektedir(Ercan, 2005: 17).

Ergenlik çağı belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerin görüldüğü çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir(Mukaddes, 2000: 16). Ergenlik döneminin ne zaman başladığı, ne zaman bittiği konusunda kesin bir şeyler söylemek mümkün değildir. 10 ile 20 yaş arasındaki dönemi "Ergenlik Dönemi" olarak kabul edilir. Ergenliğin başlama ve bitmesi sosyokültürel, bireysel faktörlere bağlıdır.

1.1.1. Tarihçesi

Tarihsel süreç içinde Aristo M.Ö.300 bu dönemi 14-21 yaş arasında yer alan bir dönem olarak söz edip, bu dönem aşağıda yazılı biçimde tanımlanmıştır; "Gençler kişilik olarak arzularına kapılmaya ve bunları eyleme dökmeye hazırdırlar, bedeni arzuları içinde en çok kapıldıkları cinsel arzulardır. Çok değişkendirler, arzuları ateşli olduğu kadar geçicidir, sevgi olsun, nefret olsun her şeyde aşırıya kaçarlardı(Mukaddes, 2000: 16).

Her ne kadar bu gözlemler 21.yüzyılda yaşayan bir psikolog tarafından yapılmış gibi görünse de bu düşünceler iki bin yıl önce Aristo tarafından dile getirilmiştir. İki bin yıl önceki gözlemlerin doğruluğunu bugün de görmek mümkündür. Örneğin ergenlerin cinsellik konusunda kendilerini kısıtlamadıklarına dair gözlem bugünün gelişim psikolojisi kitaplarında da yer almaktadır(Demir, 2001: 40).

Aristo ve Plato' dan sonra 16. yüzyıla kadar geçen zaman zarfında, toplumun insan gelişimine bakış açısı gerileme göstermiştir. 16. yüzyılda toplum, çocuğu erişkinin minyatürü, erişkinin küçültölmüş bir kopyası olarak kabul etmiştir. Erişkin insanların

ilgisini çeken konularla çocukların ve ergenlerin ilgisini çeken konuların aynı olduğu inancı hakim olmuştur. Erişkinin kopyası olarak görülen çocuklar ve ergenler, bu inancın değerlendirilmesi sonucunda katı bir disiplin altında yetiştirilmişlerdir. Orta çağ boyunca çocuklara ve ergenlere, erişkinlerden ayrı bir statü verilmemiştir(Aydın, 2005: 173).

18. yüzyılda Rousseau "Emile" adlı eserinde 15-20 yaş arasındaki döneme ergenlik dönemi diyerek, ergenliği "yeniden doğuş" diye tanımlayarak, şöyle söz etmiştir: "Bizler iki kere doğarız, bir kez var oluşun içine, bir kez ise yaşamın içine(Mukaddes, 2000: 16)."

Her ne kadar bu dönemde "ergenlik" kelimesi olsa da, 19. yüzyıla kadar pek kullanılmadığı belirtilmektedir. Genç kelimesi yarı bağımlı olan ve ekonomik olarak ailesine dayanmayan, aksine aile ekonomisine katkıda bulunan fakat yetişkin rolü almamış ve evlenmemiş kişileri tarif etmekteydi. Bu dönemde her ne kadar ergenliğin ayrı bir dönem olarak kabul edilip edilmediği tartışılsa da bazı tarihçiler genç insanların seksüel olgunluğa erişmeleriyle kişilik çatışmaları yaşadığını, ergenliğin farklı bir dönem olarak fark edildiğini ve belli bir gençlik kültürünün var olduğunu iddia etmektedirler(Demir, 2001: 41).

Ergenlik dönemi ancak 19. yüzyılda sosyal ve psikolojik açıdan karmaşık bir gelişim dönemi olarak algılanmaya başlamıştır. Bunun en büyük nedeni olarak ergenliğin minyatür yetişkin yerine farklı bir grup olarak algılanması için gerekli şartların (okullar, gençlerin bir araya gelip kaynaşmaları ve iletişim kurmaları) ancak endüstrileşme sonrası ortaya çıkmasını gösterebiliriz. Ergenlerin bu zamandan sonra farklı bir dönem ve grup olarak görülmeye başlamasıyla ergenler hakkında bilimsel çalışmaların ve merakın başladığını görmekteyiz(Demir, 2001: 44).

Ergenlik psikolojisi ile ilgili önemli görüşler 1904 Stanley Hall tarafından ileri sürülmüştür. Pek çok araştırmacı S. Hall'i ergenlik psikolojisinin yaratıcısı olarak kabul etmektedir.

1.1.2. Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramlar

1.1.2.1.G.Stanley Hall'ın Özünü Yineleme Kuramı

S. Hall ergenlik dönemini Almanca' daki bir edebiyat akımının isminden hareket ederek fırtına ve stres dönemi olarak değerlendirmiştir. Schiller ve Goethe'nin de dahil olduğu bu edebiyat akımı, idealizmle dolu, eskiye isyan eden, kişisel duygu, ihtiras ve acının ifade edildiği bir akımdı(Mukaddes, 2000: 17).

Hall çocukluk aşamasının doğa ve kalıtım yasaları ile sınırlı olduğu düşüncesindeydi, bu onun anlayışına göre pasif bir gelişimdi. Bu anlayıştan yola çıkarak ilgisini daha çok ergenlik dönemi üzerinde yoğunlaştırmak istemiştir. Hall ergenin hayatına yön vermeye hazır hale geldiğini savunmuştur(Kulaksızoğlu, 2004: 20).

Hall, Darwin'in evrim teorisinden etkilenmiş ve Darwin'in görüşlerini çocukluk ve ergenlik dönemindeki gelişmeye aktarmıştır. Hall'e göre çocukluğun değişik evreleri insan evriminin değişik evrelerine eşdeğer gözükmektedir. Buna uygun olarak Hall, ergenlik dönemini, insanlığın vahşilik ve uygarlık arası evresinin bir özümsemesi olarak düşünmektedir. Bu evrede hala ilkel olan insan yavaş yavaş kültürünün temellerini anlamaya baslar. Ergenlik, Hall'e göre insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir. Ergenlik çağındaki gencin yabanilikle uygarlık arasında bir yerde olduğuna inanan Hall, ergenlikte bireyin ilkel birtakım tepkileriyle, insani olan bir takım değerleri arasında çelişkiler olacağını belirtmiş ve ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir.(Kulaksızoğlu, 2004: 19).

Hall'ın kuramı 20. yy. başlarında itibarını kaybetmiştir. Hall'ın görüşleri daha sonra gelen psikologlar tarafından önemli ölçüde değişikliğe uğratılmıştır. Teorik perspektifleri ergenliği içeren diğer psikologlar Hall'ın kavramları üzerinde dikkatle çalışmışlardır. Lewin (1939), toplumda ergenlik ve marjinalite arasında karşılaştırma yapmıştır. Freud (1958) gibi psikanalitik yazarlar ergenlik gelişiminde önemli bir bölüm olan ve Hall'ın özellikle uyguladığı karmaşa kavramını genişletmişlerdir(Petersen, 1988: 597).

Evrim kuramının yazarı olan Charles Darwin'den çok fazla etkilenen Hall, özünü yineleme kuramı olarak tanımlanan kuramında bireyin gelişimine paralel olduğuna inanmıştır. Hall, erinliğin hormonal değişimlerinin hem birey hem de genç insanın etrafındakiler için karışıklığa yol açtığına inanmıştır. Bu çalkantı biyolojik olarak belirlendiği için kaçınılmazdı. Toplumun yapacağı en iyi şey kesinlikle sorunlarına neden olan "hormonla öfkelenen" genç insanı yönetecek yollar bulmak alabilecekti(Steinberg, 2007: 29).

1.1.2.2. Psikoanalitik Kuram

S. Hall'ın görüşlerini benimsemişlerdir. Freud'a göre ergenlikteki çelişkiler buluş döneminde ortaya çıkmaktadır. Ergenlikte ortaya çıkan bu çelişkilerin bir yansımasıdır ve bu sebeple de ergenlik çok önemli bir gelişim dönemi değildir(Öztürk, 2003: 4).

Aslında Freud'un kendisi ergenlik hakkında çok fazla şey söylememiştir. Ancak kızı Anna Freud (1958) babasının gelişim düşüncesini yaşamın ikinci on yılı için genişletmiştir(Steinberg, 2007: 30).

Anna Freud bu dönemde açığa çıkan güçlü cinsel dürtülerin karşısında kendini korumaya çalışan zayıf bir benlik kavramı üzerine kurulduğunu ifade etmiştir. Bu görüşe göre bu dönemdeki ergen bir yandan yeniden gündeme gelen tehditkâr ödipal çatışmayla baş etmeye, diğer yandan benliğini anne babasından ayrıştırmaya, bağımsızlaştırmaya çabalamaktadır(Mukaddes, 2000: 16).

Freud'a göre insanlar doğuştan getirdikleri libido, yaşam enerjisi ile dünyaya gelirler. Bu yaşam enerjisi değişik yaşlarda farklı beden bölgelerine odaklanır. Freud'un psikoseksüel gelişim aşamaları Oral Dönem (0-12/18 ay), Anal Dönem (1,5-3 yas), Fallik Dönem (3-6 yas), Gizil (latent) Dönem (6 yas-ergenlik dönemi) ve Genital Dönemdir (Aydın, 2004: 8). Anna Freud'a göre bu dönemde yaşanan tüm çatışmalar ergenlik döneminde yeniden canlanır. Örneğin bebekliğin başlarındaki özgürlük ihtiyacını yeniden yasayan genç, aşırı bir arzuyla özgürlük isteği arasında gidip gelir(Ekşi, 1990: 103).

Hall'ın ergenlik açıklaması ile psikoanalitik açıklama arasında belirli bir benzerlik keşfedilebilir. Her ikisi de ergenlik yıllarının karışıklığını açıklarken özünü yenileme (recapitulation) ilkesini kullanmaktadır. Bununla birlikte, Hall ergenlik fırtına ve stresinin insan evrimindeki kritik bir evrenin tekrarı sonucu oluştuğunu düşünürken, psikoanalitik kuram bunu yerine çocukluk cinselliğinin yeniden dirilmesini göstermektedir(Gallatin, 1995: 55).

1.1.2.3. Erikson'un Kuramı

Erikson'un düşüncesinde ortaya koyduğu ergenlik, yetişkinlikteki üç çeşit çekirdeksel çatışmaya hazırlık evresidir. Ergen kişinin cinsel kimliğini oluşturma ve oturtma çabaları yetişkinlik zamanında "Mahremiyete Karşılık Tecrit olma" korkusunun temelini oluşturmaktadır. Aynı şekilde, kişinin toplum içindeki konumunu belirleme çalışmaları onu yetişkinlikteki "Durgunluğa Karşı Üretkenlik" çatışmasına hazır hale getirmektedir. Son olarak da bilinen ideolojiler arasında kendi değer yargılarını oluşturmaya çalışması genci yetişkinlikteki "Ümitsiz ve Çaresizliğe Karşı Katılım ve Bütünlük" çatışmasına hazırlamaktadır(Öztürk, 2003: 4).

Erikson ergenliği psikososyal gelişim evresi olarak değerlendirip, bu dönemi kişinin toplumdaki yerini, iş tercihini ve cinsel kimliğini tanımaya, yerine oturtmaya çabaladığı bir dönem olarak değerlendirmiş, bu çabayı "kimlik bunalımı" olarak isimlendirmiştir. Kimlik bunalımı her ergenin kimlik kazanmak adına kişiliğini oturtmak için sergilediği bilinçli ve bilinçsiz hareketlerin ergenin kimliğinde meydana getirdiği olumsuz durumlardır. Ergen bu dönem içinde ana-babadan bağımsızlaşma toplumsal değerleri, erdemleri yeni baştan tartma ve kendini bulma çabası olduğu, böyle bir durumda bocalayan ergen aşırı uçlara çekilebilir, ağır cinsel kuşkulara, yetersizlik duygularına kapılabildiği, bunaltıya panik durumlara düşebildiği, zaman zaman "ters kimlik" geliştirdiği belirtmiştir(Mukaddes, 2000: 16).

Erikson, Freud'un psikoseksüel gelişim olarak tanımladığı ve cinsel gelişmeyi temel alarak hazırladığı gelişimi, "psikososyal kuram" adı altında yeniden incelemiş, bu gelişimi "insanın 8 evresi" adı altında sekiz evre halinde ele almıştır. Buna göre her ayrı

dönemde, kişilik gelişiminde bazı kişilerle ilişki önem kazanmaktadır. Erikson, her evrede benliğin karşılaştığı bir olumlu benlik, bir de bunun karşısını belirtmiştir. Temel güven ve bunun karşısı olan temel güvensizlik gibi(Ekşi, 1990: 54).

Erikson'un sekiz evresi şöyledir:

1. Güvene Karşı Güvensizlik Evresi (0-1 yaş)
2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Evresi (1-3 yaş)
3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk Evresi (3-6 yaş)
4. Başarılı Olmaya Karşı Aşağılık Duygusu Evresi (6-12 yaş)
5. Kimlik Kazanımına Karşı Kimlik Krizi Evresi (12-18 yaş)
6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Evresi (20'li ve 30'lu yaşlar)
7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk Evresi (40'lı ve 50'li yaşlar)
8. Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk Evresi (60'lı yaşlar ve üstü)(Aydın, 2005: 12).

1.1.2.4.Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramları davranışın içinde gerçekleştiği ortamı (bağlamı) vurgularlar. McCandless, sosyal öğrenme kuramının esaslarını ergenlik gelişimine uyarlamaya çalışmıştır. McCandless insan hareketlerinin dürtüler aracılığıyla şekil aldığına inanmaktadır; kendisinin yaptığı ergenlik dönemi tanımını ne Anna Freud ne de Stanley Hall'inkinden çok farklı değildir. Cinselliğin önemli bir yeri olduğu konusunda psikoanalitik görüşe katılmakla beraber düş kırıklığı, hırçınlık, endişe, merak ve bağımlılık gibi sonradan öğrenilmiş veya öğrenilmemiş dürtü ve isteklerin kişiyi harekete geçirdiğini belirtmektedir(Kulaksızoğlu, 2004: 24).

Albert Bandura gibi toplumsal öğrenme kuramcıları ergenlerin nasıl hareket etmeleri gerektiğini öğrendikleri yolları da vurgularlar. Ancak davranışçıların tersine toplumsal öğrenme kuramcıları model alma süreci ve gözlemsel öğrenme daha fazla ağırlık verirler. Yani ergenler asıl davranacaklarını yalnızca çevrelerindeki güçler tarafından pekiştirilerek ya da cezalandırılarak değil, aynı zamanda etrafındakileri gözleyerek ve taklit ederek de öğrenirler(Steinberg, 2007: 31).

1.1.2.5.Sosyolojik Kuram

Ergenliğin sosyolojik kuramları sıklıkla kuşaklar arası ilişkilere odaklanmış ve özellikle sanayileşmiş toplumda genç insanların ergenlikten yetişkinliğe geçişteki zorluklarını vurgulamaya yönelmiştir. Genç insanların farklı davranışları ile ilgili olarak yetişkinler ve ergen nesiller arasında var olan güç farklarını vurgular(Steinberg, 2007: 31).

Lewin, ergenlik sırasında yaşam alanının biçiminin bozukluğuna inanmaktadır. Ergenler kendilerini iki dünya arasında "marjinal" denebilecek insanlar olarak bulurlar. Yetişkinliğe doğru gerçekten harekete geçmeden önce çocukluğun getirdiği değerler ve davranışlar bırakılmaya zorlanır ve bundan doğan anlaşmazlık önemli çatışma ve strese neden olur(Bilgin, 2001).

Sullivan'ın Kuramı: Sullivan büyümenin toplumsal yönlerini vurgulamış ve psikolojik gelişimin en iyi kişiler arası ilişkiler kavramlarıyla bakıldığında anlaşılacağını ileri sürmüştür. Sullivan'ın kuramı özellikle ergenlerin başkalarıyla olan ilişkilerindeki dönüşümlere odaklanmaktadır. Özellikle ergenliğin zorlukları değişen kişiler arası gereksinimlerin tatmin edilmesine alışmak etrafında yoğunlaşmaktadır(Akt.Steinberg, 2007: 368; Buhrmester,1996).

Sullivan'ın kuramsal çalışması özellikle bugün popüler olmadığı halde, yaklaşımın pek çok çağdaş araştırmacı üzerinde önemli bir etkisi oluştur ve yakınlığın gelişimi konusunda Sullivan'ın önerdiği görgül çalışmalarla doğrulanmıştır(Steinberg, 2007: 368).

Offer ve arkadaşlarının uluslararası, çok merkezli klinik başvurusu olmayan ergenlerle ilgili çalışmalara dayanarak, bu dönemin bunalımsız ve stressiz olduğu belirtilmiş, bu çalışmalarda ergenlerin ebeveynleri ile çatışmaları daha çok müzik ve kıyafet ile ilgili olduğu, benlik saygıları ebeveynlerinin onayı ile bağlantılı olduğu, genelde iyi benlik gücüne sahip, iyi insan ilişkileri ve etkin baş etme yolları olduğu vurgulanmaktadır(Mukaddes, 2000: 17).

1.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim

Ergenlik fizyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal değişimlerin meydana geldiği bir gelişim dönemidir.

1.1.3.1. Fizyolojik Değişimler

Erinlik (puberte), ergenlik döneminin başında, hızlı değişimlerin yaşandığı döneme verilen isimdir. Erinlikte fiziksel değişimin hızlı olması ve hormonların çalışma hızı ile fiziki olgunluk evresine ulaşılır(Aydın, 2005: 174).

Pubertede sadece cinsel değişiklikler yoktur, aynı zamanda beden genel büyümesinin hızla geçtiği bir dönemdir. Burada, boy, yüz çizgileri, bedende yağ dağılımı, pelvis yani kalça ölçüleri ve kas gelişimi bakımından göze çarpar artışlar vardır ki bunlar da genital organlardaki ikincil cinsel nitelikler kadar önemli olup ergen gelişiminin gidişini belirler. Yine aynı anda bedenin iç salgılarında yani hormonal işlevlerinde de bu hızlanma ve artış ile değişme görülmekte, bu da hem bedensel hem de ruhsal durumu etkilemektedir. Bu evredeki fiziksel gelişim ve değişim, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişmişliklerin temelini meydana getirmektedir. Başka türlü ifade edecek olursak ergenlik, biyolojik değişimle başlar ve fiziksel, zihinsel, ruhsal gelişimle devam ederek son bulur. Bireydeki bu değişimler, bünyenin hızla değişerek gelişmesi sonucunu verir. Bütün bu biyolojik değişiklikler kişinin bu gelişimlerine ayak uydurabilmesi, kişiye kendine özgü bazı özellikler kazandırır. Ergenlik aşamasında yaşanan gelişmeler, hayatın daha önceki gelişmelerinden çok farklıdır(Yavuzer, 2006: 264).

Erinlik değişikliklerinin başlaması ve sona ermesi bireyden bireye değişiklik gösterir. Erinlik 10 yaşında da başlayabilir, 13 yaş 6 ay gibi daha geç de başlayabilir.

1.1.3.2. Duygusal Değişimler

Çocukluk döneminde dengeli ve tutarlı hareket etmeye alışan çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan "ergenlik dönemi" nin eşliğinde kendini bulur. Ergenlik dönemi, dört gözle gelmesi beklenen bir dönem değildir. Gelişmekte olan birey için yaşaması ve atlatması çok zor bir dönemdir(Yavuzer, 2006: 268).

Fiziksel değişimlerin hızlı ve kontrol dışı bir şekilde yaşanması, ergenlerde kontrol kaybına ve hatta ruhsal denge bozulması kaygısına neden olabilir(Mukaddes, 2000: 18).

Ergenin kendi iç yaşamında bazı tezatlar göze çarpar. Yalnızlıktan zevk alınması ama bir gruba katılma isteği, yetişkini küçük görme, ama ona dayanma; endişe (anksiyete) ve umutsuzluğa rağmen geleceğe istekli bir yöneliş, bu dönemin belirgin çelişkili duyguları arasında söylenebilir(Akt. Yavuzer, 2006: 269).

Ergen kendisi, ana-babası ve dış dünya çevresi ile ruhsal bir savaşın içindedir. Başkaldırı, yakınlarıyla geçimsizlik, inat, söz ve düşüncelerini kabul ettirme çabaları ile çabuk kırılma, küsme, öfkelenme ve yaşamdan bıkmaya dek varan depresif haller bu döneme özgü niteliklerdir. Saldırganlık eğilimi burada da sürmektedir. Yavaş yavaş karşı cinsten yaşlılarıyla ilgilenmeye başlamakta, ancak karşılıklı anlaşmazlıklar, kırgınlıklar ve kavgalar da sık görülmektedir. Bu dönemde ergen yoğun bir ruhsal arayış içindedir (Koptagel ve İlal, 2001: 256).

Bu dönemde, düşünme ve davranışlarını daha iyi değerlendirmenin sonucu olarak pişmanlık veya utanç, güvensizlik veya çekingenlik duyguları ortaya çıkabilir.

Ergenin hareketlerini etkileyen başlıca unsurlar sağlık durumu, zekâ düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal konumudur. Özellikle sağlık unsuruyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabılır. Çevresinin istediği şekilde davranmak ve tepkilerini gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrolünde olan duyguları, çoğunlukla toplum tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır(Yavuzer, 2006: 269).

1.1.3.3. Bilişsel Değişimler

Jean Piaget'in kuramına göre ergenin bilişsel gelişim bakımından formel (soyut) işlemler dönemine geçmiştir. Bu seviyeye gelen bir çocuk, mevcut sorunlarını çözebilmek için farklı hipotezler oluşturur ve oluşturduğu her bir hipotezi sınar. Çocuğun düşünme şekline ve sorunları hakkında düşünmesine disiplin gelmiş ve düzen sağlanarak akıl yürütme sürecine geçilmiştir. Mantıksal düşüncenin tümdengelim ve tüme varım olmak üzere iki şekli vardır. Yetişkinler her iki tür akıl yürütme biçimlerini kullanırlar. Ergende aynı yetişkin gibi her iki akıl yürütmeyi de kullanabilir(Cüceloğlu, 2005: 352).

Ergen bireyler için soyut kavramlar artık düşünülmesi gereken ve cevap bulunması gereken konular arasına girmiştir. İdeolojik kavramlar, siyasi görüşler, ölüm, öldükten sonraki hayat, gerçek sevgi, aşk, hayatın anlamı, sadakat, gerçeklik, adalet, güven gibi konular hem ergen bireyin ilgisini çeker hem de bu konular üzerine meşguliyetler ve soru işaretleri olabilir(Abalı, 2012: 30).

Zihinsel gelişim somut eylemlerden formel eylemlere geçmeye başlamıştır. Formel Operasyonlar seviyesine ulaşan kişi artık yetişkinlerin dünyasıyla iletişime geçmeye hazır hale gelmiştir. Çünkü bilişsel gelişimin son evresine gelinmiştir. Formel operasyonlar gelişirken insanın kişilik yapısında da gelişmeler meydana gelir ve kişinin ahlak algısında olduğu kadar, kendini algılama şeklinde de temel değişiklikler meydana gelir(Cüceloğlu, 2004: 352).

Ergen kişi bu dönemde tümevarım ve tümdengelim yolları ile düşünebilme becerisini elde etmiş olur(Kılıçarslan, 2010: 19).

Soyut kavramlarda hep daha iyi düşünme becerisi ergenlerin kendileriyle, ilişkileriyle ve çevresindeki kişilerle ilgili düşüncelerini şekillendirir. Örneğin ergenlerin ileri planlama, ana babalarıyla tartışma, kimya problemleri çözme ve ahlaki ikilemleri çözümlenme yeteneklerinin hep düşünme biçimlerindeki değişimlere bağlıdır. Gündelik kararların bile alınma biçimleri bundan etkilenmektedir. Bireyler ilk defa ilerleyen zamanlarda hayatlarının nasıl olacağı, arkadaşlarıyla, aileyle ilişkileri, siyaset,

din ve felsefe hakkında mantıklı bir biçimde düşünebilir hale gelmektedirler(Steinberg, 2007: 24).

1.1.3.4. Sosyal Değişimler

Hayatının bu evresinde ergenin, kişiliği için bir kimlik oluşturmaya ihtiyacı vardır ve bu sebeple dış görünüşüne kılık kıyafetine özen göstermektedir. Görünümüne gösterdiği ilgi benliğin oluşmasına yardımcı olur. Kimliğini bulma arayışı içinde toplumda öne çıkan kişilerden, bazı kurallar çerçevesinden, karşı cinsle kurduğu ilişkiden yüksek düzeyde etkilenir. Karar verememe ve sürekli şaşırma bu yaş grubundaki bireylerin dayanışma grupları oluşturmasında çok etkilidir. Bu dönemde ergen ufaklığında öğrenmiş olduğu değerlerle, yetişkinin geliştirmesi gereken değer yargıları arasında kalır(Geçtan, 2004).

Birçok ebeveyn, ergen çocuklarıyla iyi geçinmeyi becerememektedir. Yaşanan sorunların genelde ahlaklı davranış, aile içi ilişkiler, akademik başarı, yükümlülüklerin yerine getirilmesi, toplumsal ilişkiler (giyim tarzı, saç stili vs.) gibi konularla ilgilidir(İnanç ve diğerleri, 2004). Ailelerin %10 ile %20'lik dilimde kalan ebeveynler ve ergenler yakınlaşmadan uzak duygusal bir soğukluk, sürekli öfke ve hep sürtüşme içinde kalarak sürdürdükleri problemlili ilişkiler içine girerler. Genelde aynı semtte ikamet etmekten kaynaklı tanışma ile kurulan gençlik çeteleri, şehirlerde, varoşlarda hatta kırsal bölgelerde karşımıza çıkan tanımlanabilir bir akran grubu haline gelmektedir(Lingren, 2001).

Ergen gelişiminin sosyal alandaki aşamaları, aile, benlik, kişilik oluşumu, cinsiyet rollerinin kazanılması, ahlak değerleri, yargıları, kültür, okul ortamı ve arkadaş ilişkileri gibi konuları kapsar. Kısaca ergenin hayatında kazandığı bütün tecrübeleri, onun sosyal gelişimini etkileyen ve şekillendiren faktörlerdir.(Aydın, 2005: 174).

Ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden bağımsızlığın kazanılmasından önce de ergen başka bir gelişim göreviyle karşılaşır: Aynı yaş grubundan ve her iki cinsten başka kişilerle yeni ve daha olgun ilişkiler kurmaya çalışmaktır. İlk ergenlikte ilişkiler

büyük çapta aynı cinsten kişiler ile kurulmaktadır. İleri ergenlikte ilişkiler artan sayıda karşı cinsten kişileri içermeye başlar(Gander ve Gardiner, 2004: 4870).

Ergenlik döneminde çocuk, toplum tarafından kabul edilen bir kişi olmak ve yaptığı eylemlerde serbest davranmak istemektedir. Kurulan ilişkiler artık ailenin dışında gerçekleşmeye başlamıştır. Ergenlik dönemindeki kişi için arkadaşları arasında yer edinmek, arkadaşları tarafından onaylanmak önemlidir. Çocukta yaşanan değişim, ebeveyn ilişkilerinde problemlere neden olabilir, anne babanın çocuğa karşı baskıcı tavırları artabilir. Bu dönemde ergenle farklı bir iletişim kurmak, ergeni dinlemek ve anlamak için çabalamak, ayrıca bağımsız kararlar alabilme yetisi ve kendine güven duygusunu geliştirecek hareketler içinde bulunmak ebeveynlerin görevidir(Kılıçarslan, 2010: 6).

Ergenin kişiliğini kanıtlama çabaları da ön plana çıkmış bulunmaktadır. Yakın çevrenin özdeşim kişileri ve toplum kurallarının temsilcileri gibi görünen ana-babayla ve onların benzeri kişilerle daha çok teke tek olan çatışma, bu dönemde toplumun kendisiyle, yasalarıyla, kurallarıyla ve kesimleriyle çatışma haline dönüşmüştür(Koptagel İlal, 2001: 257).

1.1.4 Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar

Ergenlerin en çok etkilendiği davranış üzerlerine güç uygulayarak kontrol altına alınılmaya çalışılmasıdır. Ergen kişi anne ve babasından büyüdüğünü kabul etmelerini ve bu konuda tutarlı davranmalarını isterler. Bu gibi durumlarda ergen kendini anlaşılmamış ve engellenmiş hisseder. Bu dönem yoğun bir eleştiri, inceleme, kıyaslama dönemidir. Kardeşler arası çatışmalar yaşanır. Kardeşlerinden duyarlı davranmalarını ve artık büyüdüklerini fark ederek onlardan saygı beklemektedirler. Ebeveyn ergenlik döneminde çocukları ile aralarının açıldığını ve bir kopukluk olduğunu anlarlar ve bu durum onlar için üzücü olur. Ama aslında durum öle değil çocuklar daha fazla bağlanmış durumdadırlar(Gençtan, 1995).

Başarı seviyesi ergenlik döneminde düşüş yaşayabilir. Çünkü bilgi birleşimi sağlanamamış ve ders çalışmak için yeterli istek kalmamıştır. Sürekli hayal kurmaktan,

kendilerini verememekten şikâyet ederler. Ancak nedenini anlayamazlar. Ergenler bütün ilginin üzerlerinde olmasından hoşlanırlar. Ergenler heyecanlı ve acelecidirler. Öğretmenlerde karakter ve donanımına göre karar verirler(Gençtan, 1995).

1.1.4.1 Evde Çatışmanın Günlük Olay Haline Gelmesi

Aksi ve ters konuşan bir adolesanla yaşamak pek çok ailenin yaşadığı bir durumdur. Bu sorunun sebebi ailedeki bilinen sorunlar olabilir. Aile ilişkileri gergin ve sorunlu olduğunda, ebeveynlerin ilgisiz davrandığı durumlarda ortaya çıkabilir. Fakat normal bir ailede bu durum meydana geldiğinde, ebeveynler çocuklarının neden kavgacı, terbiyesiz ve sürekli çatışma halinde olan bir tavır içine girdiklerini anlamakta zorlanırlar. Özel bir sorunu olduğunu düşünürler(Gençtan, 1995).

Gerçekçi olmayan çatışmalar tarafların gerilimlerini boşaltma ve stres atma gibi ihtiyaçları ile düşmanlıklarını, bilgisizliklerini ve hatalarını ifade etmelerinin sonucu olarak ortaya çıkar. Hâlbuki gerçekçi çatışmaların, çoğu zaman mantıksal bir nedeni vardır ve hedef yönelimlidir(Rahim, 2001: 22).

Bu durumdan aile ilişkileri kötü etkilenir ve çözümün olmadığı herkesin birbirini suçladığı bir kısır döngü halini alır. Ergen kendi kimliğini, kişisel kontrolünü korumaya çalışırken kendi beğeni ve inançlarını açıklayabilecek ya da tartışabilecek güveni kendinde bulamayabilir(Roberts ve Bengston, 1993).

Ergen bu dönemde farklı bir kimlik benimser. Kendini ifade etmek için söylenen her şeyi reddeder. Ebeveynlerinin davranışlarını giyimini, inançlarını hor görür, onları saçma ve salakça, gibi tanımlar. Aynı zamanda kendi düşüncelerini de açıklamak istemezler çünkü beğenilmeme ya da aşağılanma riskini göze alamazlar. Bu tavır yüzünden ebeveynler de kendilerini baskı altında hissederler ve hırçınlaşarak karşılık verirler. Bu ergenin benlik saygısını daha da azaltır ve savunucu tutumunu pekiştirir. Kendi durumunu netleştirmek yerine başkalarını eleştirme yoluna gider. Bu süreç ergen ve ailenin geri kalan bireyleri arasında bir nefret duygusu oluşmasına neden olabilir. Pozitif hareketler ters bir şekilde geri tepeceği için sergilenmez ve kısır tartışmalar

başlamış olur. Eğer ebeveynler ya da ergende tartışma yeteneği yok ise konu uzayıp gider ve anlamsız bir tartışmanın içinde bulurlar. Kızgınlık yansıtılmayan duygusal zorluğu saklamakla beraber bazen bu davranışın altındaki depresyon kendini açığa vurmaz. Ergen üzüntü ve kaygılarını böylece gizler çünkü bu zayıflığının göstergesi olacaktır(Roberts ve Bengston, 1993).

Otoriter ebeveynler ergenin kurallara uymasını zorla yaptırarak yerine getirmektedirler. Yetkin ebeveynler ise, daha çok açıklama yaparak mantığa ve ergenin düşünmesine izin vererek gerçekleştirirler. Ancak her şeye izin veren veya şımartan ebeveynlerden farklı olarak ergenin yapmış olduğu seçimden çıkan sorumluluğu üstüne alırlar ve ergenin teklifini kabul etmeyebilirler. Bu tür tutum ebeveynin şefkat ve sevgisi ile birleştiğinde ergende, arkadaşça davranma, serbest hareket etme ve girişkenlik gibi tavırlar gelişmektedir(Becker, 1975).

Bunun tersine otoriterlik ergene yansıtılmayan sevgi ile birleştiğinde bu ailelerde de disiplin, muhafazakarlık ve bir yere bağımlı hissetme duyguları bulunmaktadır. Ergen, beslediği düşmanlığı içine atar ve nörotik olmaya başlar. Aşırı izin verici ailelerde ergenlerin kontrolsüz davranışları dikkat çekmektedir. Alkol ve uyuşturucu kullanımı bu ergenlerde daha sıktır. Ebeveynlerin otoriteyi kullanamaması çocuklara örnek olması gereken davranışın uygulanamamasına neden olmaktadır.

Aşırı Disiplin: Aşırı disiplinli ve denetimli davranışlar da ergen için sakıncalıdır. Ergen çocuğu severken gösterilen tavır bir bebeği sever gibidir ama sonuç olarak çocuktan beklentiler çok yüksektir. Sevgi ve beklentinin aynı anda verilmesi benimsenmesi açısından kolay olmaktadır(Gençtan, 1995).

Çocuk bu beklentiyi bazen çok ileriye götürür ve aşırı kontrol koyar, böylece kendini sürekli eleştiren, kendine güveni düşük, arkadaş ilişkileri kolay kuramayan ergenler yetişir(Baumrind, 1991).

İlgisiz Tutum: Çocuğa ilgisiz davranılması çocuğu sevgiden ve disiplinden mahrum bırakacağı için ergende sorunlara neden olması beklenmektedir. Ebeveynlerin

ilgisiz davranışı disiplin kavramını da ortadan kaldırmaktadır. Disiplin; ergenle ilgilenme ve ergenle aynı hayatı paylaşarak uygulanır. Bu tutumda sevginin eksik oluşu da aşırı iticiliğe sebep olur. Çocuk ve ebeveyn aynı evi paylaştıkları için çocuğunu sevmeyen, ilgi duymayan, bakım ve korumasıyla ilgilenmeyen ebeveyn çocuğun bir an önce bağımsız olmasını ve kendi işini kendisinin halletmesini isteyecektir. Doğal olarak çocuk buna daha hazır değildir ve aradaki sevgi köprülerinin yıkılmasına neden olacaktır. Buna reddedici tutum da denebilir. Yapılan araştırmalarda özellikle annenin itici-uzak davranışının kaynağında anne-çocuk ilişkisinin kaybolduğu, bunun özellikle ergen depresyonlarıyla ilişkisi olduğu saptanmıştır(Baumrind, 1991; Becker, 1975).

Özgüven: Anne babadan özellikle babanın demokratik ve moral verici davranışlarının eksikliği, hatalı aile davranışlarına verilebilecek başka bir örnektir. Aile içinde yaşanan çatışma ve geçimsizlik, babanın katı ve ev işlerine yardımcı olmayan tavrı da ergenlerde depresyon, düşük özgüven, davranış bozukluklarına neden olmaktadır. Bu tür ailelerde boşanmalar daha çok meydana geliyor. Tek ebeveyn ile yetişen çocuklar diğer çocuklara göre depresyon, intihar girişimi, alkol, uyuşturucu, madde kullanımı gibi sorunlar oldukça yüksek seviyededir(Baumrind, 1991; Becker, 1975).

Ergenin sağlıklı bir şekilde yetişebilmesi için olumlu davranışlar tek başına yeterli, değildir. Çocuğun başına olumsuz olaylarda gelecek ve olumsuz durumlarla karşılaştığında bu durumların üstünden gelmeyi bilmelidir. Fakat çocuk bu durumlar karşısında her zaman başarılı olmayabilir. Sorunlu ergenler genelde dinlenmemelerinden, açıklama yapmalarına izin verilmemesinden şikayetçi olmaktadır. Otoriter tutumlar bu tartışmalara izin vermez, bu sebeple de çocuğun soyut düşünce gelişimini desteklemezler. Eğer ebeveyn mantıklı bir tartışma yöntemi kullanırsa ergenin onu örnek alma ihtimali aşırı yükselir. Aşırı otoriter ya da aşırı izin verici tutumlar ise yakınlığı azaltır ve ebeveynlerin yaklaşımlarının ve görüşlerinin toptan reddedilmesine neden olur(Berzonsky, 2000).

1.1.4.2 Soyut Düşünce Gelişiminin Ergen Aile İlişkilerine Etkisi

Ergenlik evresinde soyut düşünce gelişimi ile ergenler yetişkinlerle kendi sözcükleriyle münakaşa etmeye başlarlar. Yasaların ve kuralların arkasında yatan kriterleri anlarlar, basit bir kabul etmeden, etik kuralları anlama, diğer insanların arzularını anlama ve kıyaslama yapmaya başlarlar. Soyut düşünce idealizm ve felsefi düşünceyi olanaklı kılar. Daha sözel ve zeki ergenler bu becerilerini yazarak veya konuşarak ifade ederler. Dünya, hayatın anlamı gibi konularda fikirler üretir. Ergenin fikirlerini dinleyen, önem veren ve saygı gösteren yetişkinler bu becerinin gelişmesine destek vermiş demektirler.

Ailenin aldığı kararlarda ergen çocuğun da fikrinin sorulması gayet önemlidir. Son karar ve sorumluluk ebeveynde de olsa, kendi fikrinin alınması ergenin aile işlerine katılımını arttıracaktır(Berkem ve Güvenç, 1996).

Ergen söze başladığında ebeveynin onu dinlemesi, söyleyeceği şeyleri merakla beklemesi, fikirlerine önem vermesi ergenin sağlıklı yetişmesi açısından önemlidir. Duyarsızlık, küçük görme, alaycılık gibi tavırlar ergeni yeni ilişkilere kapatır ve ebeveynle iletişimini azaltır(Berkem ve Güvenç, 1996).

Ortaya konan araştırmalar yetkin ebeveyn çocuklarının okul başarısının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çocukların benlik saygısı daha yüksek, arkadaş ilişkilerinde daha başarılı olduğu görülmüştür. Ailesiyle ilgili problemi olan ergenler ise arkadaşları ile daha çok zaman geçirmekte, onlara daha fazla alışmakta ve arkadaşlık ilişkilerinde sıkıntı çekmemektedir. Ailelerinin kendileriyle ilgilenmediği, onlar tarafından beğenilmedikleri ya da kabul edilmedikleri duygusu yasayan bu çocuklar duygusal yönden tatmin olmak için arkadaşlarına yönelme ve olumsuz davranış özellikleri olan gruplar içine girme eğilimi daha fazla olan çocuklardır (Berkem ve Güvenç, 1996).

1.1.4.3 Ergenlerle Çalışanların Dikkat Etmesi Gereken Konular

Ergenlerle iletişim kuran profesyonellerin dikkat etmesi gereken bir konu da ergen ailesini eleştirse bile bu eleştirileri dinlemekle yetinmek ve aileyi eleştirmemektir.

Çünkü ergenler ailelerini kendilerinden başka kimsenin eleştirmesini kabul etmezler(Bird ve Haris, 2002).

Ebeveyn ergen bağına güçlendirme, Beklenen davranışlarla ilgili net yönergeler meydana getirme, öfke kontrolü, aile içi çatışmaları azaltma, ergenin günlük aile işlerine katılımını artırma(Bird ve Haris, 2002).

Ailenin problemleri bulunuyorsa bu problemleri anlamak ve açığa çıkartarak gereken çözüm neyse uygulanmalıdır. Ailenin ve ergenin bu sorunla nasıl mücadele edeceği üzerinde durulmalıdır. Problemin netleştirilmesi ve her iki tarafın da durumu anlaması genelde ergenin sıkıntılarının anlaşılmasını sağlar. Burada hekimin tarafsız olmaya özen göstermesi gerekir. Karşılıklı olumlu yönleri belirtmek, kişilerin kendilerini olumlu şekilde ifade etmelerini ve beklentilerini dile getirmelerini sağlamak faydalı olacaktır. Burada öncelikle ergenin ve ebeveynlerin benlik saygısını yerine getirmek hedef olmalıdır(Bird ve Haris, 2002).

Ergenler kendilerini dünyanın merkezinde görürler. Düşünce, duygu ve davranışlarına odaklanma eğilimleri vardır. Kendi sorunlarının başka herkesinkinden daha önemli ve görünür olduğundan emindirler. Ebeveynler bu aptalca görünen duygulara kayıtsız kalmamalı ve çocuklarının kabul edilme arzularını önemsediklerini ve kabul ettiklerini göstermelidirler(Browne, 1998).

Bu dönemde ergenlerin riskli hareketlerde yer aldıkları genelde gözlemlenmektedir. Mantıklı risk alma ve yeni ilişkiler kurmak ergenin güven gerektiren işlerde ve sosyalleşme durumlarında kendini yeterli hissetmesine yol açar. Ama bazı riskli hareketlerin negatif neticeleri meydana getirebilir. Birkaç yıl öncesine göre daha akıllı olsalar da ergenler tehlikeli ve düşüncesizce şeyler yapabilirler(Boykin ve Allen, 2001).

Ebeveynler çocuklarının kendilerinden uzaklaşarak kopmaya başladıklarını sezdiklerinde bunu kabullenemeyip onu anlamak yerine yargılamayı ve suçlamayı tercih ederler. Bu da çatışmaları daha da körükler. Çatışmaların bir başka sebebi de ergenlerin

yetişkinliğe adım atarken ebeveynlerinin onlara aşıladığı gerçekleri ve tercihleri sorgulamaya başlamalarıdır. Ergen kendi doğrularını bulup kendi tercihlerini uygulamak isterken bir yandan da hala ailelerine bağımlı oldukları gerçeğiyle yaşamak zorundadırlar. Bu da onları bir çıkmaza sürükler. Ergen bağımsızlığı için savaş verirken aynı zamanda bu bağımsızlığın beraberinde getirdiği ve ailesi tarafından ona yüklenen sorumlulukları da yerine getirmek zorunda kalır. Bu da ebeveyn-ergen çatışmalarının başlıca konusudur(Cole ve Cole, 2001).

Ebeveynler, çocuklar ergenlik dönemi yaşarken yanlarında olduklarını hissettirmeli, sevgi, saygı, ilgi ve destek göstermelidirler. Ergen çocuğa tartışma-düşünme yöntemiyle hatalarını görebilmesi için fırsat verilmelidir. Kendi değer sistemini oluşturmasına izin verilmelidir. Sergilediği olgun ve özerk davranışı desteklemeli ve ergen çocuğu kutlamak ve övmek için fırsat oluşturulmalıdır. Ebeveynler bu dönemde çocuklarını etiketlememeli, yargılamamalı ve küçümsememelidirler. Ergen çocuk, tartışmalar esnasında yetişkin olduğunu kanıtlamak biraz kabalaşabilir. Ebeveynler böyle bir olay karşısında soğuk kanlılığını korumalı, çocuklarına anlayış gösterdiğini hissettirmeli ve bu davranışların hoş karşılanmadığını güzelce açıklamalıdır(Kimmel ve Weiner, 1985).

Ebeveynlerin çocukları ile tartışırken değer yargılarına sahip çıkması gerekmektedir. tartışmaya girmeden önce taviz verilecek ve verilmeyecek konular en baştan belirtilmeli ve alınan karara kesin uyulmalıdır. Bu sayede ergen bazı konularda tartışmanın bir faydası olmadığını görür ve tartışmalara girmekten çekinir.

Dekovic, Buist ve Reitz'in (2004) bir araştırmasında ebeveyn ile temelleri atılan yakın bir ilişkinin ergen çocuklarda gelecekte olması muhtemel psikolojik sorunlar için kalkan görevini üstlenmektedir. Ergenlik dönemi ergen için fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal birçok değişikliğin bulunduğu bir aşamadır. Bu dönemde ergenin anne ve babası ile olan ilişkisi onun yetişkinliğe geçişinde aktif rol almaktadır. Bu sıkıntılı evreyi yara almadan geçen ebeveyn ve ergen ilerleyen zamanlarda çıkacak sorunları kolayca çözeceklerdir. Ebeveyn olmanın okulunda okumadık. Deneme yanılma yoluyla, etrafımızda gözlemlediğimiz anne, babalarımızdan edindiğimiz tecrübeler sayesinde çocuklarımızı yetiştirmeye çalıştık. “Bizimde sorunlarımız vardı, hayat zordu” birçok

anne babanın sözleridir. Çocuklarını severler, onlar için ellerinden gelen her şeyi yaparlar. Buna rağmen, yeterli olamadıklarını başa çıkmada zorlandıklarını hissettikleri zamanlar olur(Konopka, 1980).

1.1.4.4 Kuşak Çatışması, Ergen ve Ana – Baba Uyumsuzluğu

Ergenlik döneminden çıkıp yetişkinliğe geçerken, ergenin halletmesi gereken en önemli sorunlarında biri bilinç dışındaki ana-baba kavramlarında yapmak zorunda olduğu değişikliklerdir. Bu olay ergenin basit bir bağımsızlık dürtüsünden çok ergenin hareketlerine, tavırlarına yol göstermiş, onun algı sistemini inşa etmiş bir kaynağın büyük oranda değiştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ergen çocuk güven kavramını, ebeveynlerin her şeyi bildiğini, her işi yapabildiği anlayışla doldurmuştur. Eğer ergen çocuğun hayatı bu algılama sisteminden farklı bir durumla karşılaşursa, yani ebeveynleri hakkında düşündüklerinin aksi olursa çocukta, anksiyete ve güvensizlik sorunları baş göstermeye başlayabilir. Ergenlik dönemine yetişen çocuk anne ve babasının kendi üzerinde bırakmış etkiyi silmek için, ilk olarak anne ve babasının yerine koyabileceği başka insanlar bulmaya çalışır. Fakat belli bir süre bulamayacağını anlayan ergen, yetişkinliğe doğru ilerlemek için gerekli ve yeterli kudreti kendi içinde oluşturma mecburiyetini kabullenir(Kulaksızoğlu, 2001).

Ailelerin yaptığı en yaygın hatalardan biri de ergen ile alakalı karar verirken, aileler ön yargılarından bağımsız şekilde hareket edemezler. Ön yargılarıyla ergen çocuğu değerlendirmeye almaktadırlar. Çocukların ortaya koymuş olduğu eylemleri anlamak yerine onları eleştirmek ve ön yargıları ile yargılayarak yanlış yaptığını söylemeyi kendilerine görev edinmişlerdir. Tam da patlamak için böyle bir tepki bekleyen ergen için ebeveynleri ile tartışma ve geçimsizlik kapısı açılmaya başlanmıştır. Ancak unutulmaması gereken çok önemli bir konu vardır; ailenin ergenlik esnasında çocukta yaşanan değişimlere karşı çıkmasının altında yatan en önemli neden, bu değişimlerin çocuk ile aile arasında meydana gelen kopmanın başlangıcı olmasıdır. Anne-baba bu durumu asla kabullenemez. Fakat bu yaşanmasından kaçınılamayan, mecbur gerçekleşecek olan bir durumdur. Baskı, psikolojik savaş, küskünlük, dargınlık vs. yöntemler bu aşamanın kalıcı izler bırakmasına neden olur. Ebeveynler ergenin

davranışlarını beğenmeyip ne kadar çok kötüleyip, eleştirir ve engellemeye çalışırsa karşılığında o kadar nefret elde edecektir(Manning, 2002).

1.2. Benlik Saygısı Ve Kaygı

1.2.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendini nasıl gördüğünü gösteren bir kaygıdır. Benlik kavramının beğenilip kabul edilmesi benlik saygısını (self-esteem) oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini sınaması neticesinde ulaştığı benlik kavramını onaylamasından kaynaklanan bir durumdur. Lewin benlik saygısını, hayat bir sahne olarak kabul edilirse, bireyin oyunun niteliğinden ve oynadığı rolden doyumunu olarak tanımlamaktadır(Akt. Temel, Aksoy, 2001: 22-24).

Gençlik çağı insan hayatının en coşkulu, en değişken dönemi olarak çok eskiden günümüze kadar çeşitli düşünür ve bilim adamlarının dikkatini çekmiştir. Bu yaş grubu hızlı büyüme gelişme ve değişmelerin olduğu bir dönemdir. Bunlar bedensel, ruhsal ve sosyal alanda olmaktadır. Gençlik çağı bir anlamda kimlik arama, kendini kanıtlama, bağımsız davranmaya çalışma evresidir. Bu kimliğini kazanmak çaba gösteren genç, yetişkinden arzu ettiği ve beklediği güven duygusunu göremezse huzursuz olur. Çocukluk çağında oluşmaya başlayan ve gençlik çağında gelişen benlik kavramı, doğal olarak doğuştan gelen hislerin çevreden etkilenmesi ile şekillenmektedir. Benlik saygısı ise benlik kavramını duygusal boyutunu oluşturmaktadır.

Yaş ile benlik saygısının ilişkili olduğu, yaşın büyüdükçe benlik saygısının geliştiği görülmektedir. Ergenler çocuklarda görülen benlik saygısının, küçük yaşlarda olan çocuklardan daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Rosenberg (1967) benlik saygısının 12-13 yaşları civarında çok az olduğunu, asıl 14 yaşından sonra, yetişkinliğin ilk evresine doğru geliştiğini belirtmektedir(Akt.Knecht, Keinanen, Kiukanniemi, Knuttima, 2001: 176).

Benlik saygısını daha iyi anlayabilmek için benlik kavramını incelemekte fayda vardır.

1.2.1.1.Benlik Kavramı

Benlik kavramını kişinin kendisine bakış açısı, kendisini zihninde zihinde temsil ediş biçimi olarak tanımlamak mümkündür. Ayrıca, benlik kavramı bireyin kendisi ile alakalı algılamalarının, şahsi yorumlarının, tecrübelerinin, geleceğe dair gerçekleştirilecek hedeflerin, sosyal statünün onun zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak şekil almasıdır(Aydın, 1996).

Benlik kavramı (self concept), insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Bununla birlikte benlik bireyin zekası, bedeninin sınırları, değerleri, yetenekleri ve potansiyel yapısı olarak da tanımlanmaktadır(Akt. Temel, Aksoy, 2001: 20).

Benlik kavramı, kişinin kendini anlamasına ve sınamasına ilişkin geliştirdiği görüşler olarak da tanımlanabilir. Kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Benlik, psikolojik açıdan kişinin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır(Kulaksızoğlu, 2001: 98-99).

Kişi bugün yalnızca düşünen, bilen bir varlık değil, aynı zamanda duyan, isteyen ve yapan bir bütün olarak ele alınmaktadır. İnsancı psikolojiden kaynaklanan bu yaklaşım, insanın kendi çabası ile kendini yetkinleştirme gücüne sahip olduğunu ve insan davranışını temellendiren güdünün kendini gerçekleştirme güdüsü, davranışı etkileyen, denetleyen ana ögenin ise bireyin benlik kavramı olduğunu savunur(Bilgin, 2001: 19)

Benlik kavramı doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Çocuğun sağlığı ve bedensel durumu, benlik kavramının bütünlüğü üzerinde çok önemli rol oynar. Yasamın ilk aylarında, benlik kavramı gelişiminin ilk gerçek başlangıcı görülür. Anne ve çocuk arasında görülen sevgi ve şefkat gibi duygusal iletişim ilk “seviliyorum, değerliyim” mesajını taşır. Çocuğun olumlu duygularının başlangıcı anne ve babanın duygusal durumundan ve çocuğun fiziksel gereksinimlerine karşı gösterdikleri ilgiden etkilenir.

Psikolojik ihtiyaçların giderilmesi çocukta güven sevgi duygularının temelinin atılmasından dolayı önemlidir(zer, 2001: 16).

Psikanalizde benlik kavramı “ego” tabiri ile ifade edilmektedir. Psikanalizin ncs Freud, ilk çalışmalarında ruhsal hayatın bilinçli (conscious) ve bilinçaltı (unconscious) bölümlerden oluştuğunu ifade etmiştir. Daha sonra da id, ego ve süper egodan oluşan yapısal bir kişilik kuramı ortaya koymuştur. Bu kuramda id, doğuştan gelen gizil güçleri ifade eder. Haz prensibiyle hareket eder. Refleks eylemler ve birincil süreçlerden yararlanarak organizmadaki gerilimi gidermeye çalışır. Gerilimi ortadan kaldıracak objenin ya da kişinin zihinde imgesinin oluşturulması anlamına gelen “birincil süreç” lerde hayal gücünün önemli bir işlevi vardır. Ancak nasıl a bir insan yiyecek hayal ettiğinde, bu açlığını gideremezse, birincil süreçler de gerilimi ortadan kaldırmaya yeterli olmaz. Bu sebeple kişilik yapısının ikinci sistemi olarak “ego” ortaya çıkar. Ego, “gerçeklik prensibiyle” hareket eder. Bu sebeple, ihtiyaç objesi bulununcaya kadar gerilimin boşalımı ertelenir(Freud, 2009: 71-87).

Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinliğin ilk zamanlarında son derece önemli olan dinamik ve hayat boyu devam eden bir aşama içinde gelişir. Diğer insanlarla iletişimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle i diyalogumuzdan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla ana babadan, uygun eylemi gösterme baskısıyla akranlardan ve birçok olaylardan etkilenir. Buna karşılık ruh ve beden sağlığımızı, akademik başarıyı ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse çeşitli parçalar birbiriyle karışır ve her şeyi içine alan bir benlik kavramı oluşur(Temel, Aksoy 2001: 21).

Ergenlik döneminde genç, çocukluktan yetişkinliğe geçecektir. Benliğin gelişmesi bakımından ekonomik, sosyal ve cinsel yüzleri içinde ergenin yetişkin yaşamına girmesi önemlidir. Yetişkin olabilmesi için gencin otonom bir kişiliğin bulunması, ekonomik bir bağımsızlığa kavuşması ve cinsiyetini kabul etmesi şarttır. Objektif yasamdaki değişiklikler, gencin psikolojisine benlikte değişiklikler biçiminde yansır. Psikolojik olarak bu yasamdaki değişikliklerin yarattığı sorunlar, özellikle gencin benliğini etkiler(Semin, 1984: 42).

Benlik kavramı kalıtsal yeteneklerin birbiri ile olan ilişkisinin ürünüdür. Birey doğum öncesi dönemden itibaren çok çeşitli uyarılar alır. Uyarıcıların yorumlanması ile algılar, basit algıların soyutlama ve genelleme yolu ile birleşmesiyle de kavramlar oluşur. Bireyin kendisiyle ilgili isimlendirilmiş, anlam kazanmış ben algıları, basit ben kavramlarını oluşturur. Basit ben kavramları birleşerek karmaşık ben kavramlarını oluştururlar. Birbirinden farklı çok sayıda özelliklere ilişkin ben kavramları da birbirini etkileyerek, birbirleri ile birleşerek 'ben kavramları sistemini' yani benlik tasarımını meydana getirirler(Kuzgun, 1988: 17).

Köknel, benliğin başlıca görevleri arasında en önemli olanları şöyle toplamıştır:

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdüleri engellemek, denetlemek ve düzenlemek.
- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak.
- Gerçeği tanımak, denetlemek, anlamak.
- Gerçeğe uyum sağlamak.
- Çevreden gelen uyarımları sınırlamak, sıralamak ve zamanlamak.
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak ve yargıya varmak.
- Kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek.
- Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamak.
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak.
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenleri kullanmak.

Birbirinden farklı olan pek çok sayıda özelliğe ilişkin benlik kavramları birbirlerini etkileyerek, birbirleriyle birleşerek bireyin kendisini farklı rollerde ve farklı durumlarda nasıl görüldüğünden oluşan "ben kavramı sistemini" oluşturmaktadır. Her bireyin çeşitli sayıda benlik kavramı olduğu söylenebilir; ancak bir tane benlik kavramı sisteminden bahsedilir. Literatürde sözü edilen "benlik kavramı" ya da "benlik tasarımı" budur. Bu sistem güçlü ya da zayıf bir şekilde yapılandırılmış olabilir(Çam, 1991: 23).

1.2.1.2. Benlik Türleri

1.2.1.2.1. Olumlu Benlik

Olumlu ve olumsuz benlik kavramları bireylerin kendilerini ne şekilde algıladıkları ile ilişkilidir. Birey, kendisini zeki ve yeterli gördüğünde bu kişinin olumlu benlik algısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Olumlu benlik algısı geliştirmiş bireyler diğer insanlarla ilişkilerde de başarılı olurlar. Diğer insanlarla olan ilişkilerde bu tür kişiler kendilerinin kabul edileceğini düşünerek hareket ederler. Kendilerine güvenleri tamdır ve kararlarından emindirler. Bir grup içerisinde dinlemekten ziyade konuşmayı tercih ederler. Bu tür kişiler kendi görüşleri diğer insanlar tarafından benimsenmesi dahi söz konusu görüşleri açıklarlar. Kısaca kendilerine güvenen, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yerlerini alırlar(Kumbaroğlu, 2013: 30).

Görüleceği üzere insanlar olumlu benlik duygusu geliştirdiklerinde çok daha mutlu ve girişken olmaktadır. Bireyin kendisine güvenmesi, girişken ve mutlu olması nedeniyle insanlar olumlu benlik algısına uygun hareketlerde bulunmayı istemekte, olumsuz benlik duygusuna ait hareketleri azaltmayı istemektedir(Kaner, 1995: 11).

Bu tür ifadelerden de anlaşılacağı üzere bireyler kendi içlerinde olumsuz benlikten olumlu benliğe geçiş konusunda sürekli bir mücadele göstermekte ve olumlu benlik algısına sahip olmaya çalışmaktadırlar. (Güler, 2007: 35).

1.2.1.2.2 Olumsuz Benlik

Olumsuz benlik geliştirmiş olan bireylerin zihinlerinde devamlı olarak kişilik problemleri bulunmaktadır. Bu tür kişiler yaygın olarak kabul edilmemiş olan görüşleri açıklamaktan korkarlar. Bu durum dalga geçilmekten korkmak, dışlanmaktan korkmak gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Utangaç bir yapıya sahiptirler ve bu utangaçlığın farkındadırlar. Bu sebeple dış dünya ile olan bağlantıları çok güçlü değildir. Yaşadıkları bir gruba bağlı olurlar ve bu grup bünyesinde dikkat çekici hareketlerde bulunabilirler. Fakat daima söz konusu grubun gölgesinde yaşamak

zorundadırlar. Olumsuz benlik algısına sahip olan bireyler ne kadar başarılı olurlarsa olsunlar kendilerini sürekli olarak yetersiz görmektedirler (Kumbaroğlu, 2013: 30).

Benliğin gelişiminde okul hayatının da önemli bir yeri bulunmaktadır. Zira bu etkileşim çift taraflıdır. Okul hayatında yaşananlar olumlu ya da olumsuz benliğin oluşmasını etkilerken sahip olunan benlik okul hayatını etkilemektedir. Özellikle çocukların sosyal gelişimlerinde benlik kavramı belirleyici olmaktadır. Akyol ve Salı (2013)'e göre çocuklar çeşitli nedenlerle günlük yaşamda pek çok farklı duruma karşı karşıya kalabilir. ğrenimlerine yatılı okullarda sürdürmek zorunda olan çocuklar farklı yaşam koşullarına uyum sağlama sürecinde, sosyal destekle i içe olur ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Aile desteğinden uzakta olmaları, okul ortamında yeterli destek alamamaları, kendilerini yalnız, değersiz hissetmelerine, zayıf bir benlik geliştirmelerine neden olabilmektedir(Akyol ve Salı, 2013: 1380).

Coşkun ve Altay (2009) ise bu tür sorunlar yaşamaması için çözüm önerisi sunmaktadır. Yazarlara göre öğrencilerin özellikle eğitim ve mesleki anlamda yaşamsal kararların alınma aşaması olan lise yıllarında yabancılaşmamaları ve olumsuz benlik algısı geliştirmemeleri için, okul ortamlarında psikolojik desteğin arttırılması oldukça önem kazanmaktadır. Bu amaçla okul rehberlik çalışmaları bu amaca uygun olarak programlanmalı ve uygulanmalıdır(Coşkun ve Altay, 2009: 53).

1.2.1.3. Benlik Kavramı Unsurları

Benlik kavramı unsurlarını benlik gelişimi, benlik kontrolü, benlik saygısı ve benlik tutarlığı olmak üzere dört başlık altında inceleyebiliriz.

1.2.1.3.1. Benlik Gelişimi

Benlik kavramının gelişimi, kişinin çevresi ile olan ilişkilerini algılayış biçimlerine göre şekillenen dinamik bir süreçtir. Yaşantılarını algılayış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme ihtiyacından önemli ölçüde etkilenmektedir. Özellikle, kendisine yakın olan kişilerin tutumu onun için çok

önem taşımaktadır. Kişinin kendisini mutlu eden ya da hayal kırıklığına uğratan farklı olaylar neticesinde, kendine değer verme duygusu geliştirmektedir. Bu duygu öğrenilerek geliştirilmektedir(Gençtan, 1993: 42).

Gürel (2007)'in ergenlerin benlik saygısı gelişimlerini incelediklerin araştırmalarında anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe benlik gelişiminin olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Gürel, 2007).

Ergenlik döneminde benlik gelişiminin yeterli olmaması, daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine yol açabilmektedir. Bu da ardından saldırgan ya da içe dönük davranışlar getirebilmektedir. Ergenlik dönemi, benlik kavramının öne geçtiği bir çağdır. Ergen kendi düşünce ve sezgilerini değerlendirmeye başlamaktadır. Bu dönemde fiziksel gelişimler, değişimler, gelecek kaygısı, ergenin sorunlarının odak noktasını oluşturmaktadır. Ayrıca fiziksel görünümle ilgilenme, kendini beğenme duygusu çok yoğundur. Gençlik çağı bağımsızlık çağıdır. Ergenin bağımsızlığını elde etmesinin güç olup olmaması büyük ölçüde, çocukluk döneminden itibaren aile içindeki etkileşim örüntüsüne bağlanmaktadır(Aksoy, 1994: 76).

1.2.1.3.2. Benlik Tutarlılığı

Benlik kavramının ikinci temel güdüsü, kişinin benlik tutarlılığı (self-consistency)'dir. İnsanlar benliklerini değerlendirirken tutarlı bir kognitif durumu korumaya eğilimlidirler. Benlik tutarlılığı teorilerinin en temel nosyonu bir bireyin davranışları, tutumları ve diğer insanlardan gelen bilgileri kabul ederek bir değerlendirme yapmasıdır. Benlik tutarlılığı, benlik kavramına uygun olarak davranma güdüsüne hizmet eder, insanlar benlik resimlerine tutarlı bir biçimde davranırlar (Rosenberg, 1989).

Benlik tutarlılığı kuramına göre, bireyin eylemleri ile kişilik özellikleri, değer yargıları, inançları vb. arasında uyum ve istikrar bulunmaktadır. Bu kapsamda, kişi benlik unsurunu “Benlik imgesi, bireyin kendisi ile ilgili hissettiklerinin ve

düşüncelerinin toplamıdır. Bu imaj gerçekçi olabileceği gibi olağan dışı veya idealleştirilmiş de olabilmektedir(Budak, 2000: 583).

1.2.1.3.3. Benlik Kontrolü

Benlik kontrolü, bireyin benlik algısı, benlik kavramı, benlik saygısı gibi bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri bağlamında oluşan ve dolayısıyla iç ve dış dünyayla ilişkileri ve verilecek tepkileri kontrol eden bir mekanizmadır. Moyer, bireyin kendisini algılama biçiminin davranışı kontrol ettiğini ifade etmiştir. Bireyin dış dünyayla ilişkisi, kabul ve destek görme tutumları sonucunda benlik sisteminin bir parçası olarak benlik kontrolü de gelişmektedir(Özyürek, 1982).

Benlik kontrolü çocuklarda ilk evrelerden beri beslenme düzeni, ayrılık, korku, uyku ve tuvalete hükmetmesi olarak başlar. Ebeveynler bu aşamada, çocuğun altından kalkabileceği kadar ve güvenli olarak onun karar vermesini sağlamak üzere ortamlar oluşturarak, bağımsızlığını kazanmasına yardımcı olmaktadır. Çocuğun aşırı serbest bırakılması destek ihtiyacını gidermez, ama aşırı kısıtlama da ebeveyn/çocuk çatışmasına yol açar. Optimal gelişmenin sağlanabilmesi için çocukların, hayal kırıklığı yaşadığında bu üzüntüyü en aza indirmeyi, istekleri ertelendiğinde ve üzüntülü olduğu durumlarda kendini kontrol edebilmesi için tecrübeler yaşamaları son derece önemlidir(Culbertson, Newman, Willis, 2003: 741-764).

1.2.1.3.4. Benlik Saygısı

“Benlik kavramının, benlik imgesinin hoşa gidip, kabul edilmesi benlik saygısını meydana getirir. Benlik saygısı (öz saygı) benliğin duygusal yanıdır. Benlik saygısı, bireyin kendini sınaması neticesinde vardığı, benlik kavramına yeşil ışık yaktıktan sonra oluşan beğeni halidir. Birey kendini eksik görebilir, öz eleştiri yapabilir, fakat kendisini tamamen olumlu görüp beğenme ihtimali de bulunmaktadır. Bireyin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı göstermesi için çok önemli yeteneklerinin bulunması da zorunlu değildir. Çünkü benlik saygısı, kişinin kendini olduğu gibi beğenmesidir. Kişinin kendisini değerli, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulma halidir. Bireyin kendisini

olduğu gibi kabullenmesini , özüne güvenmesini gerçekleştiren olumlu bir ruh hali durumudur(Yörükoğlu, 1990: 32).

1.2.2.Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, kişinin nasıl biri olduğu ve nasıl bir kişi olmak istediği arasındaki farka dair ruh halini yansıtır. Kendi benliğinden memnun olması, kabullenmesi ve kendiyile barışık olma durumudur(Yavuzer, 2000: 76).

Yapılan araştırmalarda, bireylerin hayatıyla ilgili yaptığı her seşimde, aldığı her kararda, dünyaya bakışında, dűřünce ve tercihlerinde benlik saygısı düzeyinin önemli ölçüde etkili olduğu görülmüştür. Yeterli düzeyde benlik saygısının, kişisel gelişme ve riske girme faaliyetlerini etkilediği, benlik saygısı düzeyinin düşük olmasının ise, daha çok, savunma ve riskten kaçma davranışları oluşturmaya yönelttiği görülmüştür(Andre & Lelord, s. 53-54).

Coopersmith, aile tutum ve davranışlarını benlik saygısı konusunda řu şekilde ifade etmiştir(Arıćak, 1995 :112).

1. "Bireye gösterilen kabul, ilgi, sevgi ve sıcaklık derecesi önemlidir". Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin annelerinin, düşük benlik saygısına sahip bireylerin annelerine göre çocuklarıyla daha yakın ilişkiler kurdukları, daha fazla sevgi gösterdikleri tespit edilmiştir.
2. "Bireye özgürlük tanıyıcı ve cezalandırıcı aile çocuk etkileşimi". Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin aileleri, çocuklarının temel özgürlük ve isteklerine daha çok önem veren ve sebat gösteren; ödülü, sevgi davranışının tercih edilen bir şekli olarak veren; sevgiyi koşullu vermek ya da sert davranmak yerine, ödülün mahrum etmek suretiyle cezalandıran ailelerdir. Dűřük benlik saygısına sahip bireylerin aileleri, çocuklarına daha az rehberlik yapan, sevgiyi esirgeyen, ödülün ziyade cezayı kullanan ailelerdir.

3. "Aile - çocuk etkileşiminde demokratik yaklaşım". Yüksek benlik saygısına sahip çocukların aileleri, kapsamlı kurallar sistemi oluşturmuş ve bunlar uygulamada gayretli ebeveynlerdir. Fakat sınırları tanımlanmış bu işlem, bireyin düşünce ve haklarını kabul eden, baskısız bir uygulamadır. Düşük benlik saygısına sahip çocukların aileleri, yetersiz tanımlanmış bir disiplin sistemine sahip, otokratik, baskıcı, reddedici ve bunları kontrol etmede tutarsız uygulamalar gösteren ebeveynlerdir.

Benlik saygısı genel bir kişilik özelliği olarak kabul edilebilir, anlık değişen bir tutum değildir, uzun süre değişmeden kalabilmektedir. Ancak yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve farklı rollere göre değişebilir. Örneğin biri kendini öğretmen olarak çok değerli, bir futbolcu olarak orta düzeyde değerli, bir ressam olarak değersiz görebilir. Bu durumda kişinin genel benlik saygısının düzeyi onun çeşitli alanlardaki algıladığı yeteneklerini öznel olarak değerlendirmesi sonucunda oluşur. Bu nedenle Coopersmith benlik saygısı kavramının içerisinde okul, aile, akran grubu, genel sosyal aktiviteler gibi farklı etkinlik alanlarını dâhil etmiştir(Aksaray, 2003: 132).

Benlik saygısı düzeyinin bireyin hayatında oluşturduğu etkiler göz önüne alındığında bu düzeyi yüksek tutmanın ne denli önemli olduğu açıkça görülmektedir. Bu noktada Deborah Plummer'in gözlemlerini ve klinik deneyimlerini aktardığı kitabına göz atmak yerinde olacaktır. Plummer, araştırmasında, toplumsal ve duygusal mutluluğun temelini yedi önemli öğeye dayandığını ve bunlarla sağlıklı bir benlik saygısına ulaşılabileceğini göstermektedir. Plummer'e göre benlik saygısının sağlıklı düzeyde olması yedi öğeyi sağlamlaştırır, geliştirir. Öğeler şöyle sıralanır(Plummer, 2011: 25-26):

Kendini tanıma: "Ben kimim" ve "toplumdaki yerim neresi" sorularına yanıt arama.

Kendisi ve Ötekiler: Başkalarıyla işbirliği yapma, olaylara bir başkasının görüş açısından bakma, başkalarının görüşlerine karşı saygılı ve hoşgörülü olmayı öğrenme.

Kendini kabul etme: Gücünün ne olduğunu bilme, zorluk çektiği alanları tanıma. Fiziksel görünüşünden rahatsız olmamayı öğrenme. Bunu yapabilmek için hata yapmanın doğal olduğunu ve bazen doğruların bu yolla öğrenileceğini de kabul etme.

Kişisel yeterlilik: Yaşamını kendisinin yönetebileceğine ve karşılaşılan zorluklarla baş edebileceğine inanma.

Kendini ifade etme: Kendini ifade ederken yaratıcı olma, kim olduğunu ifade edecek farklı yolları seçme.

Özgüvenli olma: Sorun çözme konusunda farklı yöntemler deneyebilecek daha çok bilgi ve beceri sahibi olma.

Kendinin farkında olma: Geçmiş ve gelecekle ilgili olumsuzlukları içinde biriktirmek yerine tüm dikkatimi şimdiye ve burada olmaya verebilme.

Görülüyor ki benlik saygısı duygusunun yeterli olması; bilgi ve beceri sahibi olma, gerçeklerle etkin biçimde yüzleşebilme, toplumsal destek arayışı ve geleceğe güven duyma, kendisi ve başkalarıyla barışık olma gibi daha uyumlu davranışlarla birlikte görülür. Buna karşılık benlik saygısı düzeyinin yetersizliği, koşulları olumsuz değerlendirme, olumsuz davranış sergileme tavır ve davranışlarıyla ilişkilidir.

1.2.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi

Doğumdan itibaren kendisinin merkez olduğu düşüncesinden uzaklaşmaya başlayan bebek, uyumlu bir yetişkin olmak için gelişme gösterir. Sosyalleşme bebeğin başka insanlara tepki vermesiyle başlar ve hayat boyu devam eder. Yetişkinin davranışlarıyla bebeğin kazanacağı güven arasında ilişki vardır. Bebek ebeveyn tarafından ne kadar çok ilgi görürse, bakılırsa, onları izleme sansı da artar ve bu izlenimlere tepki verir. Kısacası çocuğun sosyal ilişkilerinin nasıl olacağı ilk yıllardaki öğrenmelere bağlıdır (Kulaksızoğlu, 2001:73).

Çocuğun benlik saygısı düzeyinin gelişmesinde hayatının ilk yıllarından itibaren sevilme, korunma, benimsenme ve kendine uygun işlerde başarılı olabilme gibi temel ihtiyaçların uygun ölçülerde karşılanması büyük önemi vardır (Baymur, 1994).

Benlik kavramının gelişme süreci ailede başlamakla birlikte bu süreç çocuğun okula başlamasıyla hız kazanır. Okula başlayan çocuk böylece toplumun ağırlığını ilk kez ciddi bir biçimde üzerinde hisseder.

Glasser (1969), çocuğun bir insan olarak sevgi ve değer gereksiniminin temel olduğunun, öğretmenler tarafından yeterince anlaşılmasının çocukların başarısızlığına sebep olduğunu söyleyerek öğretmenin çocuğun hayatındaki önemini belirtmektedir. O'na göre öğretmen bu ihtiyacı karşılayabilirse çocuğun benlik saygısı duygusunu besleyecektir ve çocuğun başarısız bir kimlik oluşturma riskini ortadan kaldıracaktır. Öğrencilerde 6. sınıftan itibaren, başarısızlığın arttığı görülmektedir. Bunun önemli nedenlerinden birisi, öğretmen- öğrenci ilişkilerindeki yakınlığın güçleşmesi, öğretmenlerin öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini bilmemeleri sonucu onlardan daha gerçekçi bir başarı beklememeleri olarak görülmektedir (Pişkin, 1999).

Sonuçta bireyin benlik saygısının gelişimi doğumu ile başlayıp hayatı boyunca yaşadığı deneyimler, öğrenmeler, ailesi ve çevresi tarafından kabulünden etkilenen bir süreçtir.

1.2.2.2. Benlik Saygısı Düzeyi

Benlik Saygısı değerini düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı şeklinde ayırabiliriz. Düşük benlik saygısı bireyin kendine güveninin ve saygısının az olması demektir. Kendini eksik, yetersiz, değer ve saygı görmeye layık bulmama durumudur. Yüksek benlik saygısı ise bunun tersi bir durumdur. Yani kişi eksik yanlarının farkında olsa bile kendini sevilmeye ve önemsenmeye layık bulur.

1.2.2.2.1. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Benlik saygısı düşük olan kişiler başaramama korkusu ve dışlanma tehlikesi sebebiyle riske girmek istemezler. Öz-saygısı düşük olan kişilerde hem kendileri hem de diğerleri için değersiz bulma duygusu yoğun bir şekilde bulunmaktadır. Bu tür kişiler, hem kendilerine karşı hem de diğer tüm kişilere karşı olumsuz bir tavır sergilemekte, benlik saygılarını korumak için kendilerini geliştirmek adına ve yükseltmek için sergilenmesi gereken eylemlerden uzak dururlar. Onlar bunun yerine küçük rakiplerle rekabet etmek ve bu yoldan karşılaştırma yaparak kendilerini iyi hissetmek gibi stratejileri uygulamakta ya da dolaylı yoldan kendi değerlerini

yükseltmeye çalışmaktadırlar. Netice itibariyle, düşük özsaygıya sahip kişiler kendileri hakkında olumlu, iyi düşünmek istemektedirler(Soytetir, 2005: 227-257).

Benlik saygısı yüksek bireylerin psikolojik özelliklerine değinilmesi gerekirse; genellikle kendilerini değerli, olumlu, sevmeye layık kişiler olarak gördükleri; hatalarına kaygılanarak zaman harcamak yerine sorunlara çözüm bulma becerilerine güvendikleri; diğerlerinin iyi yönlerini görme ve gereksinimlerini dikkate alma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Dolayısıyla onlar, hem kendileri hem de çevreleriyle barışık kimseler olup kendilerine yapılan eleştirileri olumlu bir şekilde kabul ederler. Benlik saygısı düşük kişiler ise; kendilerini çekicilikten uzak ve başarısız kimseler olarak algırlar, kendilerine ve yeteneklerine güvenmezler, yaşadıkları sorunların başkalarından kaynaklandığına inanırlar, eleştiriyi hakaret olarak kabul ederler. Yine bu kimseler, kişisel hata veya yetersizliklerinden dolayı aldıkları görevde düşük performans gösterdiklerinde bundan rahatsızlık duyup tedirgin oldukları gözlenmiştir. Konuyla ilgili literatür göstermektedir ki yüksek benlik saygısı; bireyin psikolojik sağlığını olumlu, düşük benlik saygısı ise olumsuz etkilemektedir(Plummer, 2011: 25-26).

Yüksek benlik saygısı ile düşük benlik saygısına sahip kişiler arasındaki farklar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Yüksek Benlik Saygısı İle Düşük Benlik Saygısı Arasındaki Farklar

Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar	Benlik Saygısı Düşük Olan insanlar
<ul style="list-style-type: none">• Kendilerine saygı duyulmasını isterler. Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur.• Gözlemlensin ya da gözlemlenmesin eşit performans sergilerler.• Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar.• İltifatları kolaylıkla kabul ederler.• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler.• Kurumlarında aktiftirler.• Otorite figürlerine karşı rahattırlar.• Genel olarak hayatlarından memnundurlar.• Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır.• Kendilerini kontrol edebilirler	<ul style="list-style-type: none">• İnsanlardan eleştirmelerini beklerler. Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir.• Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler.• Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar.• İltifatları kabul etmekte zorlanırlar.• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler.• Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler.• Otorite figürlerine karşı rahat değildırlar.• Genel olarak hayatlarından memnun değıllırlar.• Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır.• Dıştan kontrol edırlırlar.

Kaynak: Beril Tufan, Süleyman Yıldız, Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak: Almanya’dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1993: 11-12

1.2.2.2.Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısını etkileyen pekçok faktör bulunmaktadır. Rosenberg (1965)'in 5046 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada sosyo ekonomik durumun benlik saygısında etkili olduğunu saptamıştır. Yaptığı araştırmada üst sosyo ekonomik düzeyden gelen gençlerin %5'inin, alt sosyo ekonomik düzeyden gelenlerin ise %38'inin yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Rosenberg'in araştırmasından ortaya çıkan diğer bir sonuçta, kardeşleri olan çocuklara göre tek çocukların daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarıdır.

Benlik saygısının, bireyin sahip olduğu aile, ebeveynler, tahsil durumunu, meslekleri, ekonomik durumları, gibi daha pek çok faktörle alakalı olabileceği düşünülerek incelemeler ortaya konmuştur. Benlik saygısını olumlu veya olumsuz etkileyen durumları inceleyen araştırmalar sonucunda şu sonuçlara varılmıştır(Yavuzer, 2000 :18).

- “Sosyo-ekonomik ve kültürel seviye benlik tasarımı etkiler.
- Ergenin cinsiyeti, onun benlik saygısını etkiler.
- Babanın mesleği ya da anne-babanın eğitim düzeyi ile gencin benlik saygısı arasında bir ilişki vardır.
- Anne-babanın ilgisi ile gencin benlik saygısı arasında ilişki vardır.
- Akademik başarı benlik saygısını etkilemektedir.
- Okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri yapmayanlarınkine göre daha yüksektir.
- Anne-baba ile ilgili durumlar gençlerin benlik saygısını etkilemektedir.
- Aile içinde kardeş sayısı ve doğum sırası ile benlik saygısı arasında ilişki vardır.”

1.3.Anksiyete Kavramı

1.3.1.Anksiyete tanımı

Anksiyetenin, Türkçedeki karşılığına baktığımız zaman kaygı, bunaltı, iç sıkıntısı, can sıkıntısı veya hoş olmayan heyecansal bir endişe hali gibi sözcükleri

görmekteyiz. Türk Dil Kurumu sözlüğünde anksiyetenin anlamı ise "üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa" olarak verilmiştir (Türk Dil Kurumu, 1. Baskı, 1998).

Spielberger (1966) kaygıyı açıklarken bunu "durumluluk kaygı" ve "sürekli kaygı" olmak üzere iki başlıkta ele almıştır. Durumluluk kaygıyı bireyin içinde bulunduğu baskılı durum neticesinde hissettiği öznel korku olarak tanımlayabiliriz. Sürekli kaygı ise; bireyin yaşantısında kaygıya olan yatkınlığı ve bulunduğu durumları genel olarak stresli olarak algılaması ve yorumlamasıdır.

Bir olayın kişi tarafından stresli olarak algılanıp algılanmaması, olayın yapısına ve kişinin bu olaya ve bu olayın etkilerine karşı kullandığı savunma mekanizmalarına bağlıdır (Kocabaşoğlu, 2005).

Anksiyete, tehdit veya tehlike karşısında kişinin yaşadığı duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarda otomatik olarak kendini gösteren birtakım değişiklikler ve bunların kişinin hayatına olan etkilerini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Anksiyete yaşayan bir insan endişe, kaygı, sinirlilik, gerginlik hisseder; kendisi için tehlike yarattığını düşündüğü durum veya nesne dışında herhangi başka bir iş veya durum üzerine yoğunlaşamaz (Berksun, 2003). Anksiyete bozuklukları, toplumda çok yaygın olarak görülen ve bireyin hayatında önemli düzeyde değişikliğe ve işlev kaybına yol açan psikiyatrik bozukluklardır (Mete, Aydın ve Akyalçın, 2009). Bireyin kontrol edemediği anksiyete durumu kendini, bedensel, ruhsal ve sosyal etkilerle, çeşitli psikopatolojilerle gösterebilir (Öztürk ve Uluşahin 2008).

Anksiyetenin bireylerde yol açtığı değişiklikleri fizyolojik, psikolojik ve bilişsel değişiklikler olarak sıralayabiliriz. Anksiyetenin birbirinden farklı düzeylerde ve farklı fiziksel, psikolojik belirtilerle kendini gösterebileceği fikrini ifade eden Hay, anksiyeteyi hafif, orta, ağır ve panik düzeyde olmak üzere dört aşamada araştırmış ve gruplamıştır. Kişinin biyolojik özellikleri neticesinde hormonların etkisiyle sempatik sinir sistemi uyarılır ve savaşıma-kaçma olarak bilinen klasik stres tepkisi bu durum karşısında ortaya çıkar. Verilen bu stres tepkisi, tehdit ve/veya tehlike oluşturabilecek bir durumla savaşıma veya ondan kaçma sırasında bize yardımcı olacak işimizi

kolaylaştıracak birtakım fiziksel değişimleri ve bedensel kaynakları harekete geçirir (Berkun, 2003).

Anksiyete, kişilerin hayatta karşılaşılabilecekleri tehlike durumunda aktif hale geçen biyolojik uyum düzeneğiyle oluşturulur ve bu uyum sağlayıcı özellikleri insanın yaşamının sürdürülebilmesi için var olması gerekli olduğundan anksiyete içinde yaşamın devam ettirilebilmesi için gerekli bir duygu diyebiliriz,

Ancak belli bir yere kadar sağlıklı olan ve olumsuz durumlarla başa çıkabilmek ve bu olumsuz durumların etkisini azaltmak için ortaya çıkan bu duygunun şiddetli ve uzun süre yaşanıyor olması, bir noktadan sonra kişinin yaşamını, aktivitelerini, sosyal yaşamını ve kişiler arası ilişkilerini son derece olumsuz etkilemeye başlamaktadır. Olumsuz etkilerin başladığı bu sınırdan itibaren anksiyeteyi, artık kişide ruhsal sorunlar yaratan bir duygu olarak tanımlayabiliriz (Esel, 2003).

Bu noktaya geldikten sonra artık anksiyete bozukluğu kişinin yaşam kalitesinde çok ciddi bozulmalara yol açar (Kırlı ve Sivrioğlu, 2000).Anksiyeteye sebebiyet verebilecek durumlara baktığımızda; yaşanan ilişkinin sona ermesi, şiddetli tartışmalar, kişinin çevresindeki yakın birinin kaybı, çalıştığı işten ayrılma, maddi sorunlar, uykusuzluk gibi psikolojik nedenler ya da fiziksel hastalıkların kişide bıraktığı etki, aşırı alkol veya ilaç kullanımı gibi bedensel nedenler olabilir. Bu duygu kişinin gündelik hayatını, sosyal işlevselliğini olumsuz olarak etkilemeye başlamışsa, bu noktadan itibaren artık anormal, patolojik anksiyeteden söz edilir (Işık ve Uzbay, 2008).

Kişinin alışlageldiğı çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı yaşar. Hayatta atılan adımlarla ilgili olumsuz bir sonucu beklemek, yaptığımız işlerle inandığımız ve önem verdiğimiz fikirlerin, arasında bir iç çelişki yaşamak kaygıya sebebiyet verir.Çelişkiyi gidermek adına bir çözüm yolu arayan insan, buna ulaşınca kadar yani yaşadığı kaygıyı ortadan kaldırıncaya kadar bir derece kaygı yaşar. Gelecekte yaşayacağı durumları olayları bilmiyor olmakta insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 2003).

Anksiyete çeşitli gruplara ayrılarak ele alınmaktadır. Bunlar;-Panik bozukluğu -Yaygın anksiyete bozukluğu -Obsesif kompulsif bozukluklar -Fobiler (özgül fobi, sosyal fobi) - Akut stres bozukluğu -Travma sonrası stres bozukluğu - Genel tıbbi durumu ya da alkol ve diğer bağımlılık yapıcıların yoksunluğuna bağlı olarak ortaya çıkan anksiyete bozukluğudur.

1.3.2. Anksiyete Tipleri

İnsanların yaşayabileceği anksiyetenin iki türü mevcuttur. Bunlar;

1. Normal anksiyete
2. Patolojik anksiyete

Normal anksiyetenin özelliklerine baktığımızda şunları görüyoruz:

- a. Objektif tehdit durumuna uygun bir tepkidir.
- b. Regresyon mekanizmalarını kapsamaz.
- c. Yönetilmek için nevrotik savunma mekanizmalarına gereksinim duymaz.
- d. Bilinç düzeyinde yapıcı bir biçimde kabul görür.

Normal anksiyeteyi, organizmanın tehlide tepki gösterme kapasitesinin bir ifadesi olarak tanımlayabiliriz. Bu kapasitenin doğuştan getirdiği bir nörofizyolojik temeli mevcuttur. Ancak burada bireyin yaşantılarının hangisinin tehdit edici değerinin olduğunun bilinmesi bireyin bu durumu öğrenmesine bağlıdır.

Patolojik anksiyetenin kullanımına baktığımızda kaygı ile aynı anlamda kullanıldığını görürüz. Psikiyatride anksiyete kavramını karşılayabilecek en uygun terim bunaltı kavramıdır.

Kişi yaşamış olduğu bu duyguyu içinde sanki kötü bir haber alacakmış gibi bir his olması, bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bir sıkıntı yaşaması, bir endişe duygusu olarak algılar ve tanımlar.

Yaşanılan bu duygular çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan başlayarak panik derecesine varan değişik yoğunluğa doğru gidebilir. Ağır derecede yaşanan anksiyete duygusunda kişinin benliği bu ruhsal acı altında ezilir ve yaşayanlar bunun en ağır fiziksel acıdan bile güçlü olduğunu ifade ederler (Çevik, 1993).

1.3.3. Anksiyete Belirtileri

1.3.3.1. Bilişsel Belirtiler

Duyusal belirtiler: Aklın düşünceli bulanık olması, kişinin çevresindeki nesnelere uzakmış gibi ya da bulanık olarak görme, aşırı uyanıklık hali, çevresinin aslında olduğundan farklı ve gerçeğe uygun görülmemesi, gerçek dışı hislere kapılma.

Düşünce zorlukları: Konsantrasyon güçlüğü yaşama, kişinin hayatındaki önemli şeyleri hatırlayamaması, nedenselleştirme güçlüğü düşünmeyi kontrol edememe, objektif düşünme güçlüğü dikkat dağınıklığı.

Kavramsal zorluklar: Aklını yitirme korkusu, bilişsel sapmalar, başa çıkamama korkusu, başkalarının olumsuz değerlendirilebileceği korkusu, fiziksel zarar görme ya da ölüm korkusu, kontrolü yitirme korkusu, yineleyici korkulu düşünceler, korku veren görsel imgeler (Işık, 2006).

Duyusal Belirtiler: Çaresizlik, korku, gerginlik, tedirginlik, alarm durumuna geçme, endişe, sinirlilik (Işık ve Taner, 2006).

1.3.3.2. Davranışsal Belirtiler

Anksiyete karşısında gösterilen bu davranışları ilk gözlemlediğimizde anksiyeteyi azaltmaya yönelik bir amaç güderlerse de, asıl ve sonradan ortaya çıkan özellikleri anksiyeteyi artırıcı özellikleri olmasıdır. Kaçma, kaçınma, huzursuzluk, olduğu yerde hareketsiz donma kalma, davranışlarda inhibisyon, konuşma akışında bozukluk, koordinasyon bozukluğu gibi durumlarda anksiyetenin davranışsal belirtileri arasında sayılabilir (Işık ve Taner, 2006).

1.3.3.3. Fizyolojik Belirtiler

Anksiyete karşısında görülen fizyolojik belirtiler genel olarak organizmanın kendini korumaya yönelik bir savunma durumuna geçtiğini gösteren belirtilerdir.

Hormonal, sempatik ya da parasempatik sinir sistemlerinde ortaya çıkan değişiklikler sonucu kendini gösterir (Işık, 2006). Çarpıntı, kalp hızında artma, arteryel kan basıncı değişiklikleri, bayılma hissi, gerçek bayılma, yüz kızarması, aritmi, derin soluma, nefes darlığı, kesik soluma, boğazda düğümleme, kaslarda gerginlik, reflekslerde artma, yorgunluk hissi, çabuk yorulma, ağrılar, karın ağrısı, karında huzursuzluk, bulantı kusma, ishal, uyku, cinsel isteksizlik, erken boşalma, sık idrara çıkma. Dikkat edilirse, çoğu ya normal işlevlerin abartılı hale gelmiş şekli ya da normal işlevlerdeki baskılanmalardır (Işık ve Taner, 2006).

Anksiyete ile baş etmek için bireylerin göstermiş olduğu bazı davranışlar vardır. Bunlar;

- İçe-Dönem: Kişide anksiyeteye sebebiyet veren olayların psikolojik olarak tehdit niteliğinde algılanması sonucunda kişinin içe kapanması.
- Dışa Vurma: Kişinin anksiyeteyi dışa vurarak yaşaması yani agresif davranışlarla boşalımı.
- Bedene yansıtma: Anksiyetenin bedendeki bir bölgeye yansıtılarak o bölgede oluşan bir problemle ifadesi.
- Kaçınma: Anksiyete oluşturan yaşantılardan kaçınma yoluyla duyulan kaygının azaltılması ve kontrolünün sağlanması.
- Problem Çözme: Anksiyetenin kişide yarattığı duygularla ya da olaylarla ilgili sorunları ortadan kaldırmada uygun davranışların öğrenilmesi için kullanımı.

Diğer dört maddenin aksine problem çözme davranışı bireyi geliştiren etkili bir davranış biçimi olarak görülebilir (Öz, 2010)

1.3.4.Çocuk ve ergenlerde anksiyete

Tüm çocuklar anksiyeteye karşı karşıya gelmektedir. Gelişme çağındaki çocuklarda anksiyete normal ve beklenen bir durumdur. Örneğin sekiz aylıktan okul öncesi çağına gelene dek sağlıklı çocuklar ebeveynlerinden ya da yakın oldukları kişilerden ayrıldıkları zaman anksiyete belirtisi gösterebilmektedirler. Küçük çocuklar ayrıca kısa süreli korkular da yaşayabilmektedir – karanlık, fırtına, hayvan ya da yabancı korkusu gibi. Anksiyetik çocuklar sürekli gergin ve huzursuzdur. Bazıları aşırı

derecede güvene ihtiyaç duyabilmekte ve endişeleri günlük faaliyetlerini sekteye uğratabilmektedir. Ebeveynler çocuklarının korkularını çok fazla gözlerinde büyütmemelidir. Zira anksiyetik çocuklar sessiz, uyumlu ve başkalarını memnun etmeye hazır da olabilmektedirler; zorlayıcı yanları bazen bu yüzden gözden kaçabilmektedir. Ebeveynler erken müdahale ederek komplikasyonları önlemek adına ciddi anksiyeteye karşı tetikte olmalıdır.

Ayrılık kaygısının (anksiyetesinin) belirtileri

- Ebeveynlerin ve bakıcıların güvenliğine ilişkin sürekli, yoğun düşünceler ve korkular.
- Okula gitmeyi reddetme.
- Sık aralıklı karın ağrıları ve diğer fiziksel şikayetler.
- Evin dışında bir yerde uyumaktan aşırı derecede rahatsız olma.
- Birilerinin peşinden hiç ayrılmama.
- Anne babadan ayrılma vakitlerinde panik ve öfke nöbeti seansları.
- Uyku problemleri ya da kabuslar.

Fobi belirtileri:

- Belli bir şeyden ya da durumdan aşırı derecede korkma. (örn. köpekler, böcekler ya da iğneler vb.)
- Korkuların aşırı rahatsızlık yaratması ve günlük faaliyetleri sekteye uğratması.

Sosyal anksiyetenin belirtileri:

- İnsanlarla karşılaşma ya da konuşma korkusu .
- Sosyal ortamlardan kaçınma.
- Aile dışında çok az arkadaşın olması.

Anksiyetik çocukların diğer belirtileri:

- Olaylar gerçekleşmeden önce sayısız endişe ve korku yaşanması.
- Aile, arkadaşlar, okul ya da olaylar için sürekli olarak endişe duyma hali.
- Rahatsız edici, istenmeyen düşünceler, takıntı ya da zorunlu hissedilen davranışlar.
- Utanç ya da hata yapma korkusu.
- Özgüven eksikliği.



İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Amacı:

Bu araştırmanın amacı; akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın ana hipotezi ve alt hipotezleri aşağıdadır.

Araştırmanın ana hipotezi: “Ergenlerin akademik başarı düzeyi ile benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasında bir ilişki bulunmaktadır”.

Alt hipotezler ise;

H1: Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5:Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile anne ve babanın hayatta olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H6:Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile anne ve babanın birliktelik durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H7:Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile bedensel rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H8:Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile psikiyatrik rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H9:Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H10:Anksiyete ölçeği puan ortalamaları ile not ortalamaları değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H11: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H12: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H14: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H15: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile anne ve babanın hayatta olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H16: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile anne ve babanın birliktelik durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H17: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile bedensel rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H18: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile psikiyatrik rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H19: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H20: Benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ile not ortalamaları değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.2.Evren Örneklem:

Bu araştırmanın evrenini Beşiktaş Anadolu Lisesi Öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise akademik başarı düzeyi yüksek (Not ortalaması 70 Puan ve üzeri olan) olan öğrenciler arasından rastlantısal olarak seçilen 180 Beşiktaş Anadolu Lisesi öğrencisinden oluşmaktadır.

2.3.Sınırlılıklar:

Bu araştırma 2014-2015 eğitim öğretim yılında, akademik başarı düzeyi yüksek (Not ortalaması 70 Puan ve üzeri olan) olan Beşiktaş Anadolu Lisesi Öğrencileri arasından rastlantısal olarak seçilen 180 kişinin verdiği cevaplarla sınırlıdır. Bu okul yüksek baraj puanı ile öğrenci kabul eden ve mezunlarını %82 oranında üniversiteye

yerleştiren, Türkiye ortalamasının üstünde başarıya sahip olan bir okuldur. Okulun zellikleri dolayısıyla bu araştırma Türkiye ve İstanbul örneklemini karşılamayabilir.

2.4.Verilerin toplanması:

Araştırma verileri bizzat araştırmacı tarafından veri toplama araçları kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı leği (BS), Beck Anksiyete Envanteri (BAE)'dir.

Sosyodemografik Bilgi Formu : Ergen bireyler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş; ergenlerin eğitim gördükleri sınıf, yaş, cinsiyet, anne babanın birliktelik durumu gibi çeşitli sosyo-demografik özellikleri içeren bir anket formudur.

Coopersmith Benlik Saygısı leği (CSEI): Stanley Coopersmith tarafından hazırlanan, çeşitli yaş gruplarına özellikle yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilen bir ölçektir. Tufan tarafından ölçeğin alfa katsayısı $r=0.62$ olarak bulunmuştur. Yine Turan ve Tufan'ın birer yıl arayla yapmış oldukları çalışmalarda ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği $r=0.65$, $r=0.76$ olarak saptanmıştır. Ölçek "benim gibi" veya "benim gibi değil" şeklinde işaretlenebilen 25 cmlenden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması şu şekilde yapılmaktadır; her doğru ifade "4", yanlış ifade "0" puan olmak üzere ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir. Ölçekte 50 puan altında benlik saygısı düzeyi düşük kabul edilmekte, 50 puan ve üzerinde benlik saygısı düzeyi artmaktadır. Bu lek kişinin lider olma, kendini kanıtlama, aşağı görme, hayata bakışı gibi değer yargılarının yanında aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve dayanma gücü ile ilgili tutumlarını lme esnekliğine sahiptir.

Beck Anksiyete Envanteri (BAE): Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesinde kullanılan, Beck tarafından geliştirilen 4'l likert tipi kendini değerlendirme leğidir. Formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ulusoy ve

arkadaşları (1998) tarafın-dan yapılmış olup, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. 13 madde fizyolojik semptomları değerlendirir, 5 madde kavrama yönünü açıklar ve 3 madde hem somatik, hem de kavrama semptomlarını simgeler.

2.5.Verilerin Analizi:

Araştırmada kullanılan kişisel bilgiler formuna ve ölçek sorularına verilen cevaplar SPSS 22 programında puanlanarak bilgisayara girilmiştir. Sosyo demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları tablolaştırılmıştır. Ölçek sorularının ortalama, standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikleri yorumlanmıştır. Ölçek soruları ile sosyo demografik soruların karşılaştırmalarını yapmak için iki bağımsız değişken için independent the sample t test (bağımsız örneklem t testi) ve ikiden fazla bağımsız değişken için anova analizi kullanılmıştır. Anova analiz sonucunda anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçek soruları arasında ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Sosyodemografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

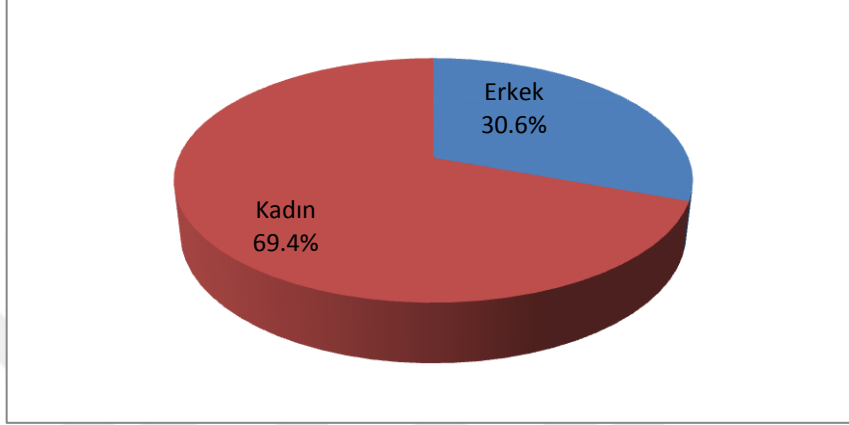
Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

Sosyodemografik Değişkenler	Öğrenciler (n=180)
Yaş	
15 yaş	80, %44.4
16 yaş	72, %40
17 yaş	29, %15.6
Cinsiyet	
Erkek	55, %30.6
Kadın	125, %69.4
Sınıf	
9. Sınıf	80, %44.4
10. Sınıf	63, %35
11. Sınıf	37, %20.6
Anne ve Babanın hayatta olma durumu	
Her ikisi de yaşıyor.	179, %99.4
Annesi öldü, babası yaşıyor.	1, %0.6

Sosyodemografik Değişkenler	Öğrenciler (n=180)
Anne ve babanın birliktelik durumu	
Birlikteler.	156, %86.7
Ayrı yaşıyorlar.	9, %5
Boşandılar.	14, %7.8
Bedensel rahatsızlık durumu	
Bedensel rahatsızlık var.	8, %4.4
Bedensel rahatsızlık yok.	172, %95.6
Psikiyatrik rahatsızlık durumu	
Psikiyatrik rahatsızlık var.	5, %2.8
Psikiyatrik rahatsızlık yok.	175, %97.2
Kardeş Sayısı	
Kardeşi yok.	6, %3.3
1 kardeş var.	35, %19.4
2 kardeş var.	102, %56.7
3 veya daha fazla kardeş var.	37, %20.6
Not ortalamaları	
79 ve 84 puanları arasındaki ortalamalar	87, %48.3
84,01 ve 90 puanları arasındaki ortalamalar	73, %40.6
90,01 ve 95 puanları arasındaki ortalamalar	20, %11.1

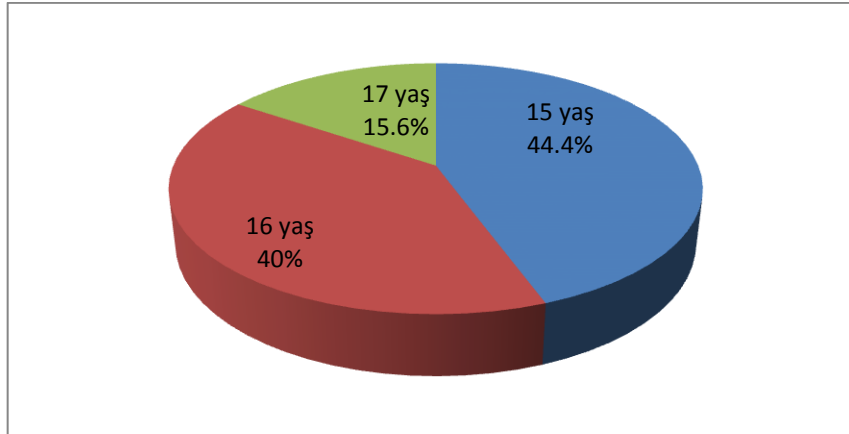
Tablo incelendiğinde;

Grafik 1.Cinsiyet dağılımları



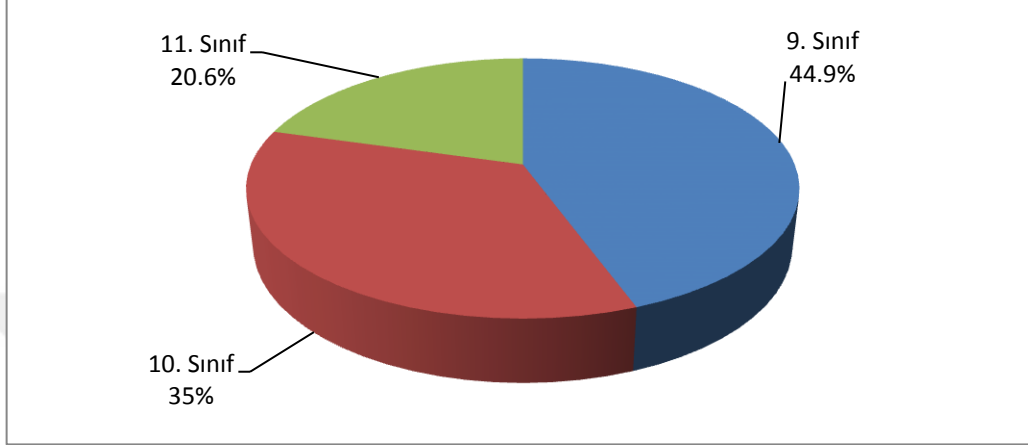
Araştırmaya katılan öğrencilerin %69,4'ü kadın, %30,6'sı erkektir.

Grafik 2.Yaş dağılımları



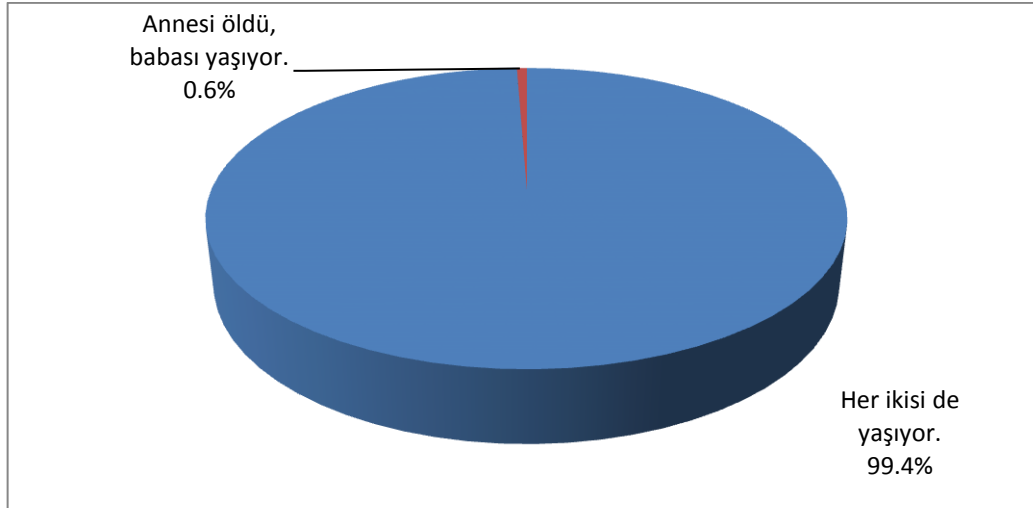
Araştırmaya katılan öğrencilerin %44,4'ü 15, %40'ı 16, %15,6'sı 17 yaşındadır.

Grafik 3.Sınıf dağılımları



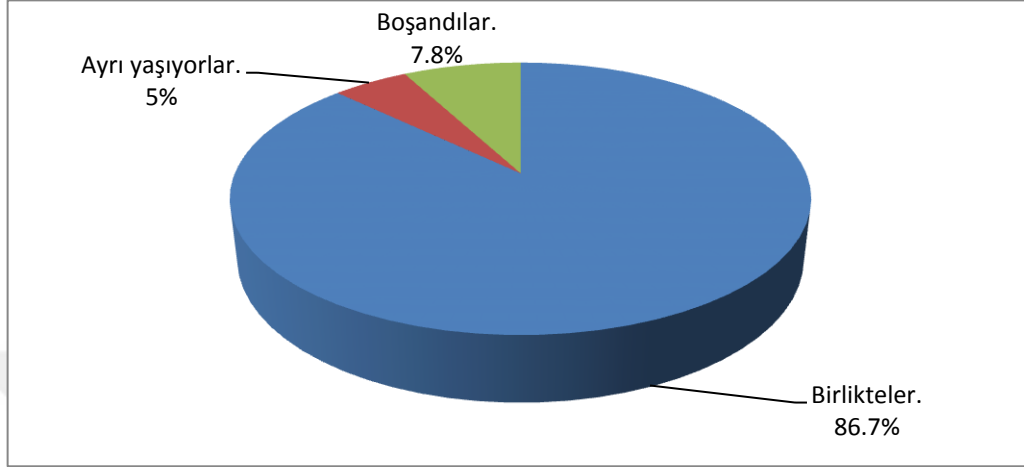
Araştırmaya katılan öğrencilerin %44,4'ü 9.sınıfta, %35'i 10.sınıfta, %20,6'sı 11.sınıfta öğrenim görmektedir.

Grafik 4.Anne-babanın hayatta olma durumu dağılımları



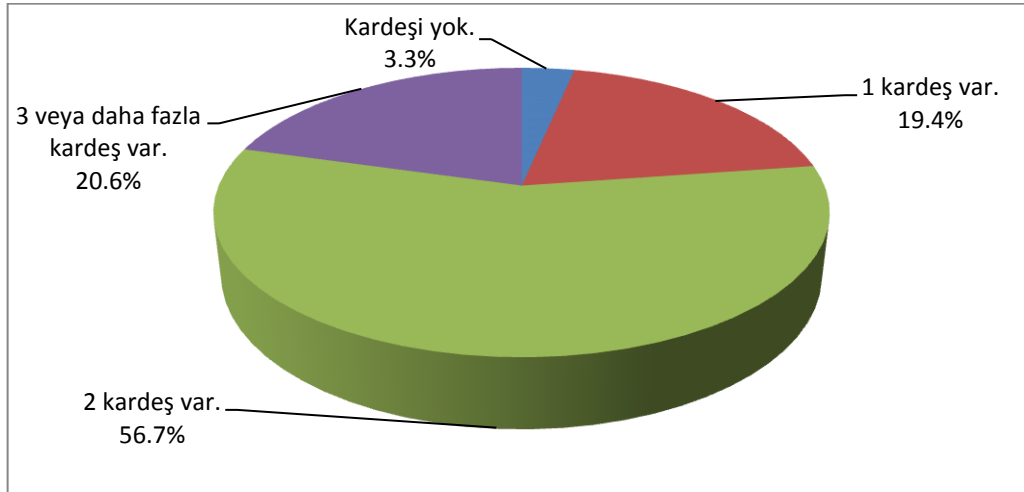
Araştırmaya katılan öğrencilerin %99,4'ünün hem annesi hem babası hayatta, %0,6'sının babası hayatta iken annesi değildir.

Grafik 5. Anne-babanın birliktelik durumu dağılımları



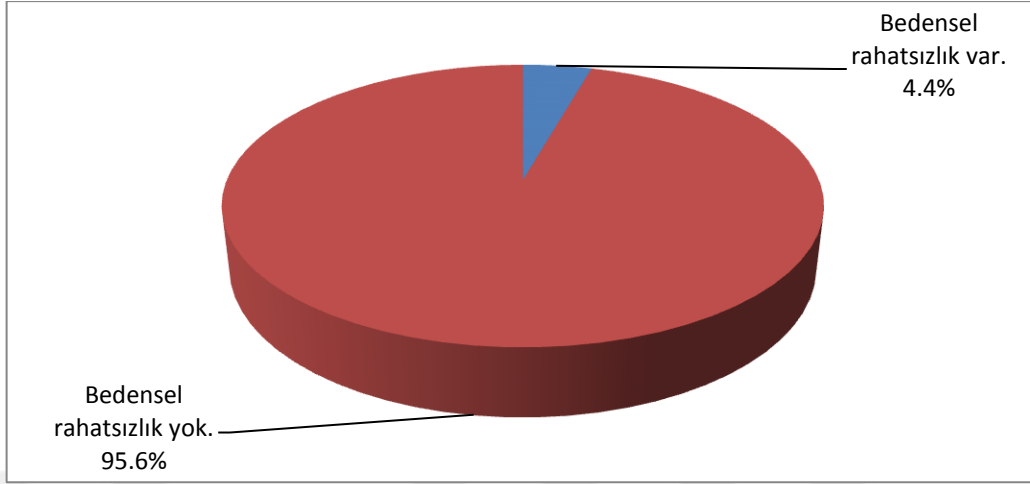
Araştırmaya katılan öğrencilerin ifadeleri üzerine %86,7'sinin anne-babası birlikte yaşıyorken %5'ininki ayrı yaşamakta ve %7,8'ininki de boşanmıştır.

Grafik 6. Kardeş sayısı dağılımları



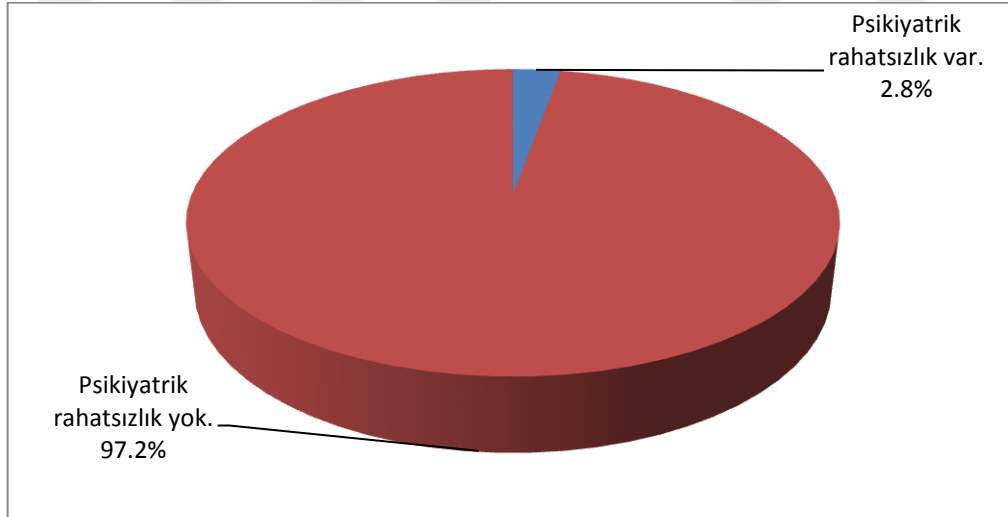
Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısına bakıldığında %3,3'ü tek çocuk, %19,4'ünün bir kardeşi, %56,7'sinin iki kardeşi, %20,6'sının üç veya daha fazla kardeşi vardır.

Grafik 7. Bedenssel rahatsızlık durumu dağılımları



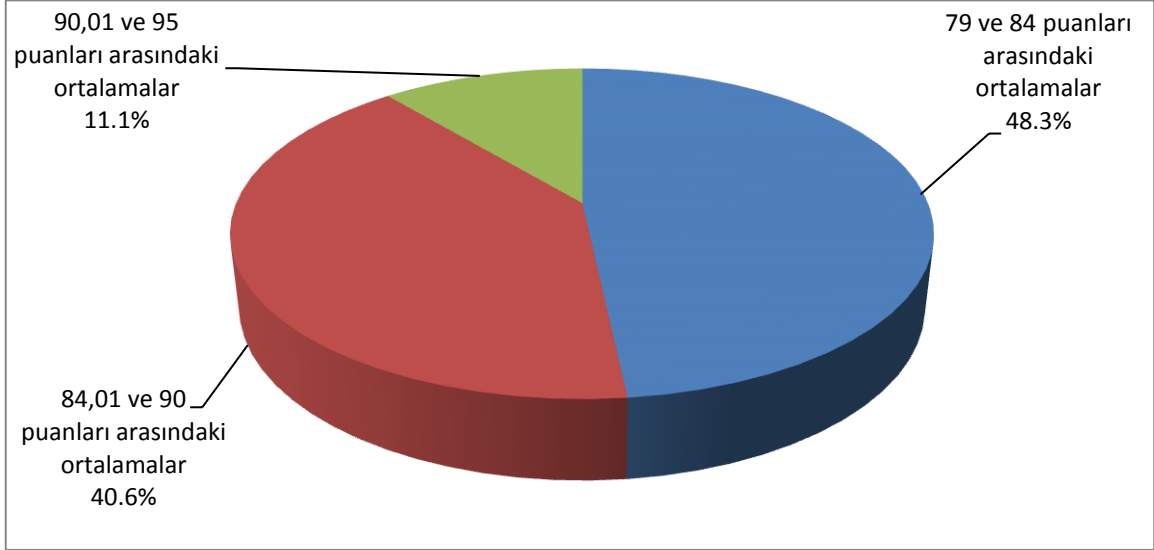
Araştırmaya katılan öğrencilerin belirttikleri bedenssel rahatsızlıklarının mevcut olup olmaması ifadesinde %4,4'ünün bedenssel bir rahatsızlığı bulunmaktadır, %95,6'sının bulunmamaktadır.

Grafik 8. Psikiyatrik rahatsızlık durumu dağılımları



Araştırmaya katılan öğrencilerin belirttikleri psikiyatrik rahatsızlıklarının mevcut olup olmaması ifadesinde %2,8'inin psikiyatrik bir rahatsızlığı bulunmakta, %97,2'sinde ise bulunmamaktadır.

Grafik 9. Not ortalamaları dağılımları



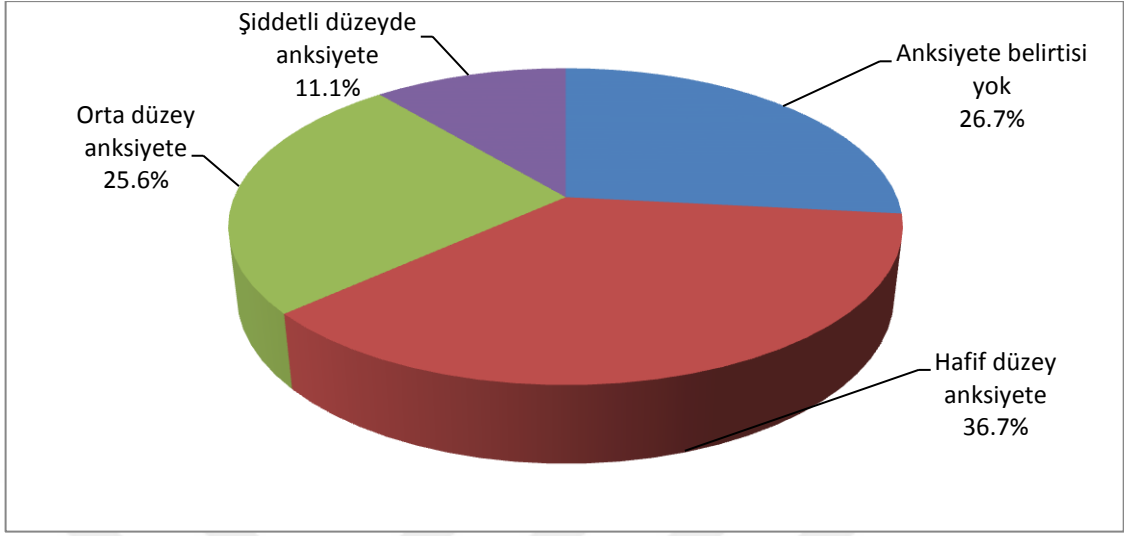
Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik düzeylerinin araştırılması konusunda not ortalamalarına bakıldığında %48,3'ünün 79-84 arası, %40,6'sının 84,01-90 arası, %11,1'inin 90,01-95 arası not ortalamalarına sahip olduğu belirtilmiştir.

3.2.Beck Anksiyete ölçeğinin betimleyici istatistikleri

Tablo 2. Beck Anksiyete ölçeğinin betimleyici istatistikleri

Beck Anksiyete	Öğrenciler (n=180)
Anksiyete belirtisi yok	48, %26.7
Hafif düzey anksiyete	66, %36.7
Orta düzey anksiyete	46, %25.6
Şiddetli düzeyde anksiyete	20, %11.1

Grafik 10. Beck Anksiyete düzeyleri dağılımları



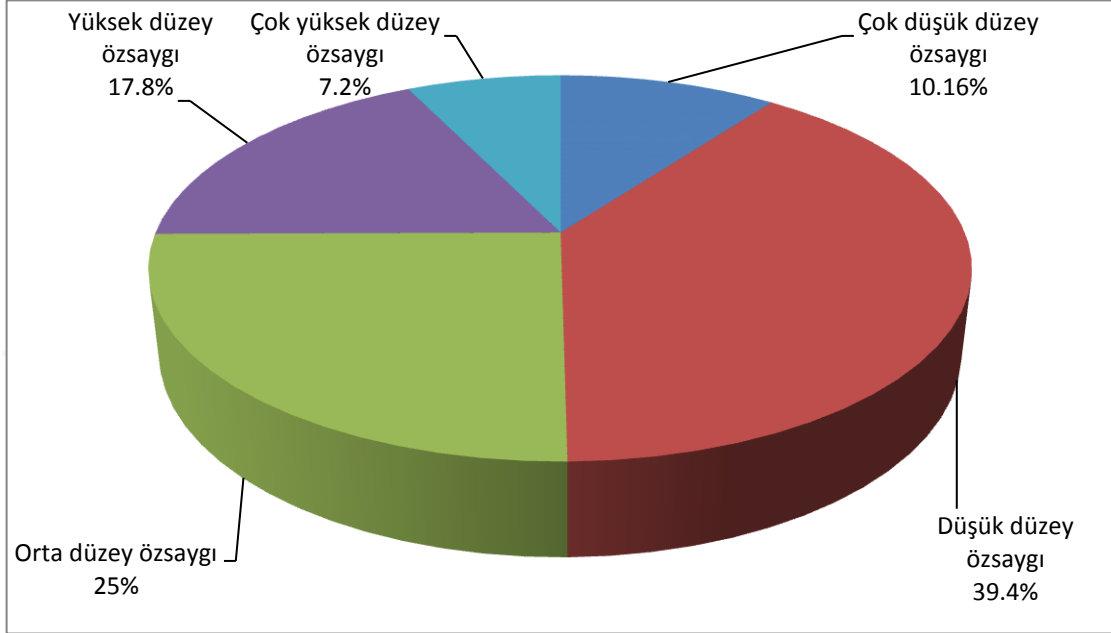
Araştırmaya katılan öğrencilerin %26,7'sinde anksiyete belirtisi görülmemiş, %36,7'sinde hafif düzey anksiyete, %25,6'sında orta düzey anksiyete, %11,1'inde şiddetli düzeyde anksiyete belirtisi görülmüştür.

3.3.CSEI ölçeğinin betimleyici istatistikleri

Tablo 3. CSEI ölçeğinin betimleyici istatistikleri

CSEI	Öğrenciler (n=180)
çok düşük düzey özsaygı	19, %10.16
düşük düzey özsaygı	71, %39.4
orta düzey özsaygı	45, %25
yüksek düzey özsaygı	32, %17.8
çok yüksek düzey özsaygı	13, %7.2

Grafik 11. CSEI düzeyleri dağılımları



Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı değerlerine bakıldığında %10,16'sının çok düşük düzey, %39,4'ünün düşük düzey, %25'inin orta düzey, %17,8'inin yüksek düzey, %7,2'sinin çok yüksek düzey özsaygıya sahip olduğu görülmektedir.

3.4.CSEI ölçeğinin sosyodemografik değişenlerle karşılaştırılması

Tablo 4. CSEI ölçeğinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	t	p
Kız	125	50,2400	12,73451	-1,504	0,652
Erkek	55	53,3818	13,31595	-1,478	

Tabloya bakıldığında; CSEI ölçeğine ilişkin cinsiyetlere göre yapılan puanlamaların ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,652>0,05$ olduğundan CSEI ölçeği ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 5. CSEI ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması

	N	Mean	Std. Deviation	t	p
Evet	5	48,0000	20,19901	-,559	0,049
Hayır	175	51,2914	12,77033	-,362	

Tablo incelendiğinde; CSEI ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlığın mevcut olup olmaması hususunda öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,049<0,05$ olması sonucunda ölçek ve rahatsızlık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Buna bağlı olarak psikiyatrik rahatsızlık durumunun olması ve olmaması ile ilgili puan ortalamalarına bakıldığında psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerin ortalamalarının yüksek olması sonucunda özsayığlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. CSEI ölçeği ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması

	N	Ort.	SS	t	p
Var	8	55,5000	13,00742	,960	,048
Yok	172	51,0000	11,79588	1,050	

Tablo incelendiğinde; CSEI ölçeği ve bedensel rahatsızlığın mevcut olup olmaması hususunda öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,048<0,05$ olması sonucunda ölçek ve rahatsızlık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Buna bağlı olarak bedensel rahatsızlık durumunun olması ve olmaması ortalamalarına bakıldığında bedensel rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerin ortalamalarının yüksek olması sonucunda özsayığlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. CSEI ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumunun karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
Birlikteler.	156	51,7436	13,13497	1,758	,175
Ayrı yaşıyorlar.	9	52,8889	8,19214		
Boşandılar.	14	45,1429	12,29670		
Total	179	51,2849	12,94510		

Tabloya bakıldığında; CSEI ölçeğine ilişkin anne ve babanın birliktelik durumuna göre yapılan puanlamaların karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,175>0,05$ olduğundan CSEI ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 8. CSEI ölçeği ve öğrenim görülen sınıf düzeyi karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
9.Sınıf	80	52,3500	12,52350	5,972	,003
10.Sınıf	63	47,1111	13,07930		
11.Sınıf	37	55,6757	11,97695		
Total	180	51,2000	12,95907		

Araştırmaya katılan öğrencilerin CSEI ölçeği puanları ile öğrenim gördükleri sınıflar arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,003<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen olmadığından

($p=0,977>0,05$), bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 9. CSEI ölçeğine göre öğrenim görülen sınıf düzeylerinin çoklu karşılaştırılması

		Ort. Farkı	SH	P
9.Sınıf	10.Sınıf	5,23889	2,16237	,051
	11.Sınıf	-3,32568	2,41608	,434
10.Sınıf	9.Sınıf	-5,23889	2,16237	,051
	11.Sınıf	-8,56456*	2,56755	,004
11.Sınıf	9.Sınıf	3,32568	2,41608	,434
	10.Sınıf	8,56456*	2,56755	,004

Post-hoc Tamhane testi sonucunda 9.sınıf öğrencileri 10.sınıfta öğrenim gören ve 11.sınıfta öğrenim gören öğrenciler ($p=0,001<0,05$) arasında CSEI ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan 11.sınıf öğrencilerinin 10.sınıf öğrencilerine göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 10. CSEI ölçeği ve öğrencilerinin yaşlarının karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
15	80	51,8500	12,65621	3,748	,025
16	72	48,5556	13,07496		
17	28	56,1429	12,24356		
Total	180	51,2000	12,95907		

Araştırmaya katılan öğrencilerin CSEI ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,006<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen olmadığından ($p=0,801>0,05$), bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 11. CSEI ölçeğine göre öğrencilerin yaşlarının çoklu karşılaştırılması

		Ort. Farkı	SH	P
15	16	3,29444	2,09204	,313
	17	-4,29286	2,71219	,318
16	15	-3,29444	2,09204	,313
	17	-7,58730*	2,77995	,026
17	15	4,29286	2,71219	,318
	16	7,58730*	2,77995	,026

Post-hoc Tamhane testi sonucunda 16 yaşında ve 17 yaşında olan öğrenciler ($p=0,026<0,05$) arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan 17 yaşındaki öğrencilerin 16 yaşındaki öğrencilere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 12. CSEI ölçeği ve öğrencilerin kardeş sayılarının karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
Tek çocuk	6	58,0000	8,67179	1,784	0,105
1 kardeş	35	52,6857	13,87289		
2 kardeş	102	50,0000	12,52008		
3 kardeş ve daha fazla	37	51,3571	9,88700		

Tabloya bakıldığında; CSEI ölçeğine ilişkin öğrencilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,105>0,05$ olduğundan CSEI ölçeği ve kardeş sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

3.5.Beck Anksiyete ölçeğinin sosyodemografik değişenlerle karşılaştırılması

Tablo 13. Beck Anksiyete ölçeğinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	t	P
Kız	125	14,1120	8,19049	1,027	0,484
Erkek	55	12,6909	9,31719	,977	

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin cinsiyetlere göre yapılan puanlamaların ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,484>0,05$ olduğundan Beck anksiyete ölçeği ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 14. Beck Anksiyete ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması

	N	Ort.	SS	t	P
Evet	5	19,4000	13,72224	1,523	,318
Hayır	175	13,5143	8,36032	,954	

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumunun karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,318>0,05$ olduğundan Beck anksiyete ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 15. Beck Anksiyete ölçeği ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması

	N	Ort.	SS	t	P
Var	8	25,0000	11,77164	3,988	,082
Yok	172	13,1512	8,03504	2,817	

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin bedensel rahatsızlığa sahip olma durumunun karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,082>0,05$ olduğundan Beck anksiyete ölçeği ve bedensel rahatsızlığa sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 16. Beck anksiyete ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumu karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
Birlikteler.	156	13,2115	8,31944	8,567	,000
Ayrı yaşıyorlar.	9	24,6667	9,39415		
Boşandılar.	14	12,0000	6,08908		
Total	179	13,6927	8,57095		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete ölçeği puanları ile anne-babanın birliktelik durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,000<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen olmadığından bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 17. Beck Anksiyete ölçeğine göre anne-babanın birliktelik durumu çoklu karşılaştırılması

		Ort. Farkı	SH	P
Birlikteler.	Ayrı yaşıyorlar.	-11,45513*	3,20144	,019
	Boşandılar.	1,21154	1,75842	,875
Ayrı yaşıyorlar.	Birlikteler.	11,45513*	3,20144	,019
	Boşandılar.	12,66667*	3,52901	,011
Boşandılar.	Birlikteler.	-1,21154	1,75842	,875
	Ayrı yaşıyorlar.	-12,66667*	3,52901	,011

Post-hoc Tamhane testi sonucunda; anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin, anne-babası birlikte olan ($p=0,019<0,05$) ve anne-babası boşanan ($p=0,011<0,05$) öğrenciler arasında Beck Anksiyete ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin; anne-babası boşanan ve birlikte yaşayan öğrencilere göre daha çok anksiyete belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 18. Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
15	80	13,0750	9,96548	,393	,676
16	72	14,0139	7,00200		
17	28	14,5357	7,93250		
Total	180	13,6778	8,54933		

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete ölçeğinin ilişkin öğrencilerin yaşlarına göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,676>0,05$ olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 19. Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflarının karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
9.Sınıf	80	13,9375	10,05220	,474	,623
10.Sınıf	63	14,0635	8,26940		
11.Sınıf	37	12,4595	4,68801		
Total	180	13,6778	8,54933		

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,623>0,05$ olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 20. Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin kardeş sayılarının karşılaştırılması

	N	Ort.	SS	F	P
Tek Çocuk	6	18,1667	14,78400	1,100	,364
1 Kardeş	35	14,5714	9,00420		
2 Kardeş	102	13,2941	7,77733		
3 veya daha fazla kardeş	37	12,3250	9,72500		

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin öğrencilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,364>0,05$ olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve kardeş sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 21. Beck Anksiyete ve CSEI ölçeklerinin not ortalamalarıyla karşılaştırılması

Ölçekler	Not Ortalamaları	n	Ort ± SS	SH	F	p
Beck Anksiyete Ölçeği	79-84	87	1.045±0.913	.09797	2.914	.057
	84,01-90	73	1.410±0.969	.11347		
	90,01-95	20	1.200±1.056	.23620		
CSEI Ölçeği	79-84	87	1.655±1.009	.10824	1.387	.253
	84,01-90	73	1.684±1.211	.14185		
	90,01-95	20	2.111±1.020	.22827		

Tabloya bakıldığında; CSEI ölçeği ve Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin not ortalamalarına göre yapılan puanlamaların karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değerler incelendiğinde; $p=0,057>0,05$ ve $p=0,253>0,05$ olduğundan ölçekler ve not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 22. Not ortalamaları ve öğrencilerin kardeş sayıları karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	p
			79-84	84,01-90	90,01-95		
Kardeş Sayısı (0,1,2,3+)	,00	n	6	0	0	6	0,000
		%	3,3%	0,0%	0,0%	3,3%	
	1,00	n	17	11	7	35	
		%	9,4%	6,1%	3,9%	19,4%	
	2,00	n	56	35	11	102	
		%	31,1%	19,4%	6,1%	56,7%	
	3,00	n	8	27	2	37	
		%	4,4%	15,0%	1,1%	20,6%	
Total		n	87	73	20	180	0,000
		% Total	48,3%	40,6%	11,1%	100,0%	

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve öğrencilerin kardeş sayıları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,000 < 0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Buna bağlı olarak tabloya bakarsak; 2 kardeşe sahip olan öğrencilerin akademik olarak araştırmadaki öğrenci seviyesine göre daha düşük olduğu, ayrıca yine tek çocuk olan öğrencilerin akademik seviyeleri düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Not ortalamaları ve cinsiyetlerin karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	p
			79-84	84,01-90	90,01-95		
Cinsiyet	Kız	n	56	56	13	125	0,217
		%	31,1%	31,1%	7,2%	69,4%	
	Erkek	n	31	17	7	55	
		%	17,2%	9,4%	3,9%	30,6%	
Total		n	87	73	20	180	0,217
		%	48,3%	40,6%	11,1%	100,0%	

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve cinsiyetler arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,217 > 0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 24. Not ortalamaları ve öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	P
			79-84	84,01-90	90,01-95		
Yaşınız?	15	n	49	25	6	80	0,333
		%	27,2%	13,9%	3,3%	44,4%	
	16	n	28	33	11	72	
		%	15,6%	18,3%	6,1%	40,0%	
	17	n	10	15	3	28	
		%	5,6%	8,3%	1,7%	15,6%	
Total		n	87	73	20	180	
		%	48,3%	40,6%	11,1%	100,0%	

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve öğrencilerin yaşları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,333>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 25. Not ortalamaları ve öğrencilerin öğretim gördükleri sınıfların karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	P
			79-84	84,01-90	90,01-95		
Sınıf	9.Sınıf	n	44	28	8	80	0,522
		%	24,4%	15,6%	4,4%	44,4%	
	10.Sınıf	n	29	27	7	63	
		%	16,1%	15,0%	3,9%	35,0%	
	11.Sınıf	n	14	18	5	37	
		%	7,8%	10,0%	2,8%	20,6%	
Total		n	87	73	20	180	
		%	48,3%	40,6%	11,1%	100,0%	

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve öğrencilerin öğretim gördükleri sınıf arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,522>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 26. Not ortalamaları ve öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumunun karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	P
			79-84	84,01-90	90,01-95		
Anne ve babanız hayatta ise birlikte mi yaşıyorlar?	Birlikteler.	n	79	60	17	156	0,055
		%	44,1%	33,5%	9,5%	87,2%	
	Ayrı yaşıyorlar.	n	1	5	3	9	
		%	,6%	2,8%	1,7%	5,0%	
	Boşandılar.	n	7	7	0	14	
		%	3,9%	3,9%	0,0%	7,8%	
Total		n	87	72	20	179	
		%	48,6%	40,2%	11,2%	100,0%	

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve anne-babanın birliktelik durumu arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,055>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 27. Not ortalamaları ve öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlık durumunun karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	P	
			79-84	84,01-90	90,01-95			
Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	Evet	n	3	1	1	5	0,593	
		%	1,7%	,6%	,6%	2,8%		
	Hayır	n	84	72	19	175		
		%	46,7%	40,0%	10,6%	97,2%		
	Total		n	87	73	20		180
			%	48,3%	40,6%	11,1%		100,0%

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlık durumu arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,593>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 28. Not ortalamaları ve öğrencilerin bedensel rahatsızlık durumunun karşılaştırılması

			Not Ortalaması Grupları			Total	P
			79-84	84,01-90	90,01-95		
Bedensel bir rahatsızlığınız var mı?	Evet	n	3	1	4	8	0,001
		%	1,7%	,6%	2,2%	4,4%	
	Hayır	n	84	72	16	172	
		%	46,7%	40,0%	8,9%	95,6%	
Total		n	87	73	20	180	
		%	48,3%	40,6%	11,1%	100,0%	

Tablo incelendiğinde; not ortalamaları ve öğrencilerin bedensel rahatsızlık durumları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,001 < 0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durumda bedensel rahatsızlığı olan öğrencilerde akademik düzey yaklaşık olarak normal bir dağılım gösterirken, bedensel rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerin çoğunun akademik başarı düzeyleri araştırmaya katılan öğrencilere göre düşük olduğu görülmektedir.

3.6. Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon

Korelasyon analizi değişkenler arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin derecesini belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada benlik saygısı anksiyete düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmak için bu yöntem kullanılmıştır.

Tablo 29. Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

		Benlik saygısı	Anksiyete düzeyi	Akademik başarı
Benlik saygısı	Pearson Correlation	1	,194**	,066
	Sig. (2-tailed)		,009	,377
	N	180	180	180
Anksiyete düzeyi	Pearson Correlation	,194**	1	,183*
	Sig. (2-tailed)	,009		,014
	N	180	180	180
Akademik başarı	Pearson Correlation	,066	,183*	1
	Sig. (2-tailed)	,377	,014	
	N	180	180	180

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Korelasyon tablosuna bakıldığında benlik saygısı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü ($r= 0,194$) anlamlı ($p=0,009<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Akademik başarı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü ($r=0,183$) anlamlı ($p=0,014<0,05$) bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Öğrencilerin okula yönelik pozitif davranışı, okulla ilgili görevlere katılması ve okulda yapılan aktivitelere katılması okul terki riskini azaltmada önemli bir etkidir (Archambault, Janosz, Fallu ve Pagani, 2009). İlköğretim ve lise öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalar (Sekmenli, 2000), başarı ya da algılanan başarı düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığını göstermektedir (Aktaran: Çivitci, 2006). Sargın (1990), Varol (1990) Aral (1997) okuldaki başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Bu kaygı durumunun yüksekliği onların okuldan erken ayrılmaları için büyük risk faktörüdür (Ameringen, Mancini ve Farvolden, 2003).

Bu araştırmada ise kaygı puanları ile akademik başarı not ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değerler incelendiğinde; $p=0,057>0,05$ ve $p=0,253>0,05$ olduğundan kaygı ve akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Literatürde kız ve erkeklerde kaygı düzeylerinin karşılaştırmalarında kızların puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu (McDonald, 2001) sonucu elde edilmiştir. Misra ve Mc Kean (2000) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir (Eldeliklioğlu, 2008). Yurt içinde yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Sekmenli, 2000; Bozkurt, 2004; Özdal ve Aral, 2006; Kırmızı, 2008).

Bu araştırmada Beck Anksiyete ölçeği kaygı puan ortalamaları ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde $p=0,980>0,05$ olduğundan aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Ankara'da 1000 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, akademik olarak başarılı olan öğrencilerin özsaygıları, kendilerini başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Güngör, 1989). Benlik saygısının okul başarısını etkilediğini savunan çalışmalarda kendisini olumsuz değerlendiren, benlik

saygısı düşük ergenlerin okul başarıları da düşük bulunmuştur. Doğusal (1987) ve Yavuzer (2004) yapmış oldukları çalışmalarda benlik saygısının ve okul başarısının birbiri ile ilişkili olduğunu, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, okul başarılarının da yüksek olduğunu savunmuşlardır. Özkan (1987), Erdinç (1995) ve Güngör (1989) benlik saygısının okul başarısını etkilediğini, benlik saygısı düşük bulunan öğrencilerin okul başarılarının da düşük olduğunu belirtmişlerdir..

Bizim araştırmada akademik başarı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü ($r=0,183$) anlamlı ($p=0,014<0,05$) bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu yarışmacı okul ve eğitim düzenine bağlanabilir.

Kahriman (2005) yaptığı çalışmada, annenin eğitim durumu ile benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sever ve ark (1993) ve Yılmaz ve Ekinci'nin (2001) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda da, aile eğitim durumunun öğrencilerin benlik saygısını etkilemediği saptanmıştır.

Aksayan ve Gözüm' e göre (1998) "İlerleyen yaşla birlikte kişi, yaşamında daha fazla deneyim kazanmaktadır". Çuhadaroğlu (1986) konu ile ilgili yaptığı çalışmasında, "İnsanlara güvenme ile benlik saygısı arasında sıkı bir ilişki" olduğunu belirtmiştir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte deneyim kazanan kişilerin benlik saygısı yükseldikçe insanlara karşı olan güvenleri de artmaktadır. Bu nedenle yaşla birlikte benlik saygısı düzeyinin artması beklenen bir sonuçtur.

Bu araştırmada araştırmaya katılan öğrencilerin CSEI ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,006<0,05$). 16 yaşında ve 17 yaşında olan öğrenciler ($p=0,005<0,05$) arasında CSEI ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan 17 yaşındaki öğrencilerin 16 yaşındaki öğrencilere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Yaş arttıkça benlik saygısının ergenlerde yükseldiği söylenebilir.

Yapılan birçok araştırmada benlik-benlik saygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır (Aydoğan, 2010; Bal, 2006; Ciğerci, 2006; etin, 2004; Güngör, 1989; Karakoyun, 2011; Keskin, 2010; Kılınç, 2011; Kuyucu, 2007; zşaker, 2008; ztrk, 2006; Suner, 2000; Serin ve ztrk, 2007). Yine Bilir ve Dabanlı (1991), araştırmalarında sosyal gelişim bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında herhangi bir farklılık bulgulayamamıştır. Duman (2008), araştırmasında öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak durumluluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bal (2006) ise araştırmasında benlik ve benlik tasarım düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını, erkek öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Tatoğlu (2006) ve Demi (2006), ise araştırmasında kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Yine zen (1998), zyrek ve Demiray (2010) ve Bozkurt (1998), araştırmasında kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilerden daha fazla olduğunu bulgulanmıştır. Öztürk (2006), ise anne-babası boşanmamış kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğunu bulgulanmıştır. Erman ve arkadaşlarının (2008) bayan ve erkek sporcuların benlik saygı düzeylerini araştırdığı araştırmada da cinsiyet farklılığının benlik saygı düzeyini etkilemediği saptanmıştır.

Bu araştırmada CSEI leğine ilişkin cinsiyetlere göre yapılan puanlamaların ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,257>0,05$ olduğundan kaygı düzeyi ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Suner (2000), yapmış olduğu çalışmada, ergenlerin çoğunun orta gelir düzeyinde olduğunu belirtmiş, Türkiye'nin var olan ekonomik durumu ile orantılı bir sonuç elde etmiştir. Ailenin içinde bulunduğu maddi durum, ister istemez çocuğun sosyal yaşamdaki yerini, arkadaşlık ortamı gibi durumlarını etkilemekte, böylece kendine olan zgveninde ve buna bağlı olarak benlik saygısında önemli bir etki yaratabilmektedir. Yrkoğlu'nun aktardığı (2006) ve ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile gençlerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir araştırmada, varlıklı yani ekonomik olarak üst sınıflardan gelen gençlerin %51'inde yüksek benlik saygısı

saptanmasına karşılık, düşük ekonomik sınıflara mensup gençlerde ise bu oran %38'dir.

Ersanlı (1996)'ya göre çocuğun anne veya babasından yoksun kalması, çocuğun benliğini oluşturmasında etkili olan kendini tanımasına, denemesini ve kendisi hakkında değerlendirmelerde bulunmasını engellemektedir. Yörükoğlu (2000)'na göre ebeveynlerinin ayrı yaşamasının nedenlerinden habersiz olan ve algılamayan çocuklar kendilerini suçlu hissetmekte, anne-babasının tartışmalarının ve ayrılığının kendisinden kaynaklandığını düşünmekte ve bu durum bu çocuklarda benlik saygısının ve algısının olumsuzlaşmasına ve gerilemesine neden olmaktadır. Richardson ve McCabe (2001) annebabası boşanmış ergenlerin, anne babası boşanmamış ergenlere göre daha yüksek düzeyde anksiyete, depresyon ve stres düzeyine sahip olduklarını; Özkardeş (1994), baba yoksunluğunun hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik algılarını olumsuz etkilediğini; Kuyucu (2007), geçimli ailede yetişen ergenlerin, boşanmış ve geçimsiz ailede yetişen ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını; Çetin (2004), ebeveyn kaybı veya ayrılığı yaşayan öğrencilerin psikolojik rahatsızlık belirtilerinin, ailesiyle yaşayan öğrencilere göre daha fazla olduğunu; Maier ve Lachman (2000), boşanmış aileden gelen erkeklerin daha az pozitif ilişki, düşük kendini kabul ve daha düşük çevre yönetimi ve yüksek depresyona sahip olduklarını bulgulamışlardır. Yavuzer (1999), anne veya babasını kaybetmiş ya da boşanmış ailelerdeki çocukların duygusal açıdan yeterli besiyi alamadıklarını belirtmektedir. Öztürk (2006), anne-babası boşanmış çocukların benlik saygısı düzeylerinin, anne-babası boşanmamış çocuklara göre daha düşük olduğunu; Kılınç (2011), anne-babası birlikte olan öğrencilerin benlik-benlik tasarımı puanlarının, anne babası ayrı veya boşanmış olanlara göre çok daha yüksek olduğunu; Serin ve Öztürk (2007), anne-babası boşanmış çocukların benlik saygılarının, tam aileye sahip çocuklara göre daha düşük olduğunu bulgulamışlardır. Anne babanın boşanmış ya da ayrı olmasının çocukların benlik saygı düzeylerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Öztürk (2006), araştırmasında anne-babası boşanmamış 9 yaş grubunda olan çocukların benlik saygısı düzeylerinin 11 yaş grubunda olan çocuklara göre daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Özşaker (2008), araştırmasında kız öğrencilerde yaş arttıkça benlik saygılarının azaldığını bulgulamıştır. Tatoğlu (2006), araştırmasında 15

yaşındaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin 16 ve 17 yaşında olanlara göre daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Demiç (2006), araştırmasında 10–14 yaşları arasında, yaş artıkça benlik algısının azaldığını bulgulamıştır. Güngör (1989) ve Korkmaz (1996) ise benlik-benlik saygısı üzerinde yaşın etkili olmadığını bulgulamıştır.

Bu çalışmada CSEI ölçeğine ilişkin anne ve babanın birliktelik durumuna göre yapılan puanlamaların karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,103>0,05$ olduğundan CSEI ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Cebeci (2009), araştırmasında tam aileye sahip 7-8-9 yaş grubundaki çocukların kaygı düzeylerinin, tam aileye sahip 10-11-12 yaş grubundaki çocuklardan daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Özyürek ve Demiray (2010), araştırmasında yaş düzeyi küçüldükçe öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin arttığını bulgulamışlardır.

Bu çalışmada çalışmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete ölçeği puanları ile anne-babanın birliktelik durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,000<0,05$). Anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin, anne-babası birlikte olan ($p=0,015<0,05$) ve anne-babası boşanan ($p=0,014<0,05$) öğrenciler arasında Beck Anksiyete ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak çalışmaya katılan anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin; anne-babası boşanan ve birlikte yaşayan öğrencilere göre daha çok anksiyete belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı; akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla Beşiktaş Anadolu Lisesi Öğrencileri arasından seçilen akademik başarı düzeyi yüksek (Not ortalaması 70 Puan ve üzeri olan) olan 180 Beşiktaş Anadolu Lisesi öğrencisine anket uygulanmıştır. Anket sonuçları SPSS 22 programında değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları aşağıdadır:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin %69,4'ü kadın, %30,6'sı erkektir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %44,4'ü 15, %40'ı 16, %15,6'sı 17 yaşındadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %44,4'ü 9.sınıfta, %35'i 10.sınıfta, %20,6'sı 11.sınıfta öğrenim görmektedir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %99,4'ünün hem annesi hem babası hayatta, %0,6'sının babası hayatta iken annesi değildir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ifadeleri üzerine %86,7'sinin anne-babası birlikte yaşıyorken %5'ininki ayrı yaşamakta ve %7,8'ininki de boşanmıştır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısına bakıldığında %3,3'ü tek çocuk, %19,4'ünün bir kardeşi, %56,7'sinin iki kardeşi, %20,6'sının üç veya daha fazla kardeşi vardır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin belirttikleri bedensel rahatsızlıklarının mevcut olup olmaması ifadesinde %4,4'ünün bedensel bir rahatsızlığı bulunmaktadır, %95,6'sının bulunmamaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin belirttikleri psikiyatrik rahatsızlıklarının mevcut olup olmaması ifadesinde %2,8'inin psikiyatrik bir rahatsızlığı bulunmakta, %97,2'sinde bulunmamaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik düzeylerinin araştırılması konusunda not ortalamalarına bakıldığında %48,3'ünün 79-84 arası, %40,6'sının 84,01-90 arası, %11,1'inin 90,01-95 arası not ortalamalarına sahip olduğu belirtilmiştir.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin %26,7'sinde anksiyete belirtisi görülmemiş, %36,7'sinde hafif düzey anksiyete, %25,6'sında orta düzey anksiyete, %11,1'inde şiddetli düzeyde anksiyete belirtisi görülmüştür.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı değerlerine bakıldığında %10,16'sının çok düşük düzey, %39,4'ünün düşük düzey, %25'inin orta düzey, %17,8'inin yüksek düzey, %7,2'sinin çok yüksek düzey özsaygıya sahip olduğu görülmektedir.

CSEI ölçeğine ilişkin cinsiyetlere göre yapılan puanlamaların ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,257>0,05$ olduğundan CSEI ölçeği ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

CSEI ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlığın mevcut olup olmaması hususunda ölçek puanı ve rahatsızlık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Buna bağlı olarak psikiyatrik rahatsızlık durumunun olması ve olmaması ortalamalarına bakıldığında psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerin ortalamalarının yüksek olması sonucunda özsaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

CSEI ölçeği puan ortalaması ile ve bedensel rahatsızlığın mevcut olup olmaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Buna bağlı olarak bedensel rahatsızlık durumunun olması ve olmaması ortalamalarına bakıldığında bedensel rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerin ortalamalarına bağlı standart sapmalarının yüksek olması sonucunda özsaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

CSEI ölçeğine ilişkin anne ve babanın birliktelik durumuna göre yapılan puanlamaların karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; ($p>0,05$) olduğundan CSEI ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin CSEI ölçeği puanları ile öğrenim gördükleri sınıflar arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir. 10.sınıfta öğrenim gören ve 11.sınıfta öğrenim gören öğrenciler ($p<0,05$) arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan 11.sınıf öğrencilerinin 10.sınıf öğrencilerine göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum öğrencilerin olgunlaşma düzeylerinin sınıf düzeylerine göre yükselmesiyle açıklanabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin CSEI ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p<0,05$). 16 yaşında ve 17 yaşında olan öğrenciler ($p<0,05$) arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan 17 yaşındaki öğrencilerin 16 yaşındaki öğrencilere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin benlik saygılarının, olgunlaşma sürecinden etkilendiği ve yaş ilerledikçe benlik saygısının arttığı düşünülmektedir.

CSEI ölçeğine ilişkin öğrencilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; ($p>0,05$) olduğundan CSEI ölçeği ve kardeş sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır. Örneklemimizde benzer sosyo ekonomik düzeyden öğrenciler yer almaktadır ve öğrencilerin kardeş sayıları birbirine yakındır. Bu nedenle öğrencilerin aile içindeki konum ve rolleri çok fazla değişkenlik göstermemekte benlik saygısı düzeylerinin de bu nedenle kardeş sayısı faktöründen etkilenmediği düşünülmektedir.

Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin cinsiyetlere göre yapılan puanlamaların ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; ($p>0,05$) olduğundan Beck anksiyete ölçeği ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumunun karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,788>0,05$ olduğundan

Beck anksiyete ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin bedensel rahatsızlığa sahip olma durumunun karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; ($p>0,05$) olduğundan Beck anksiyete ölçeği ve bedensel rahatsızlığa sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete ölçeği puanları ile anne-babanın birliktelik durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görölmektedir ($p<0,05$). Anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin, anne-babası birlikte olan ($p<0,05$) ve anne-babası boşanan ($p<0,05$) öğrenciler arasında Beck Anksiyete ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak araştırmaya katılan anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin; anne-babası boşanan ve birlikte yaşayan öğrencilere göre daha çok anksiyete belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin kendilerini anne babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha az güvende hissettiği düşünölmektedir.

Beck Anksiyete ölçeğinin ilişkin öğrencilerin yaşlarına göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; ($p>0,05$) olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; ($p>0,05$) olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin öğrencilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p>0,05$ olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve kardeş sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

CSEI ölçeği ve Beck Anksiyete ölçeğine ilişkin not ortalamalarına göre yapılan puanlamaların karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değerler incelendiğinde; $p>0,05$ ve $p>0,05$ olduğundan ölçekler ve not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Not ortalamaları ve öğrencilerin kardeş sayıları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p<0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna bağlı olarak tabloya bakarsak; 2 kardeşe sahip olan öğrencilerin araştırmadaki öğrenci seviyesine göre akademik başarı düzeyinin daha düşük olduğu, ayrıca yine tek çocuk olan öğrencilerin akademik başarı düzeyinin daha düşük olduğu görölmektedir.

Not ortalamaları ve cinsiyetler arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Not ortalamaları ve öğrencilerin yaşları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Not ortalamaları ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Not ortalamaları ve anne-babanın birliktelik durumu arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Not ortalamaları ve öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlık durumu arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p>0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Not ortalamaları ve öğrencilerin bedensel rahatsızlık durumları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yapılan analizde öncelikle hesaplanan p değerinin $p < 0,05$ olması sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durumda bedensel rahatsızlığı olan öğrencilerde akademik düzey yaklaşık olarak normal bir dağılım gösterirken, bedensel rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerin çoğunun akademik başarı düzeyleri araştırmaya katılan öğrencilere göre düşük olduğu görülmektedir. Bu durumla ilgili olarak bedensel rahatsızlığı olan öğrencilerin ailelerinden diğer öğrencilere göre daha fazla destek gördüğü ve söz konusu öğrencilerin ödünleme mekanizmasını kullanarak akademik başarıyı diğer öğrencilere oranla daha fazla önemsedikleri düşünülmektedir.

Korelasyon tablosuna bakıldığında benlik saygısı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü ($r = 0,194$) anlamlı ($p = 0,009 < 0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Akademik başarı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü ($r = 0,183$) anlamlı ($p = 0,014 < 0,05$) bir ilişki tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

- Okullarda öğrencilerin psikolojik durumları, okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından daha yakından takip edilmelidir.
- Öğrencilerin ergenlik dönemindeki gelişimleri ile ilgili olarak ailelere bilgi verilmeli ve aileler ile işbirliği yapılmalıdır.
- Öğrencilerin boş zamanlarının verimli şekilde değerlendirilmesi için sosyo-kültürel, sportif etkinlikler düzenlenmeli ve öğrencilerin bu etkinliklere katılımı ödüllendirilerek desteklenmelidir.
- Bu tür araştırmaların, Milli Eğitim Bakanlığı'nın her seviye okulunda yaygınlaştırılması öğrencileri daha iyi anlamak dolayısıyla da eğitimin verimliliğini arttırmak açısından faydalı olabilir.
- Öğrencilerin anksiyete düzeyleri bireysel olarak araştırılmalı ve yüksek anksiyete düzeyine sahip olan öğrencilerle özel olarak ilgilenilmeli, gerekirse bu öğrencilerin profesyonel yardım almaları sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

Abalı, O. (2012). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım (1.Basım). İstanbul: Adeda Yayıncılık

Aksaray, S. (2003). Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi Ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Çukurova.

Aksayan, S. ve Gözüm, S. (1998). Olumlu Sağlık Davranışlarının Başlatılması ve Sürdürülmesinde Öz etkililik Algısının Önemi, Cumhuriyet Üniversitesi HYO Dergisi, 2:35-42.

Akyol, A. K., Salı, G., (2013). Yatılı ve Gündüzlü Okuyan Çocukların benlik Kavramlarının Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi, Cilt:21 No:4 (Özel Sayı) Kastamonu Eğitim Dergisi 1377-1398

Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). “Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Eğitim ve Bilim, 28 (128), 65-71.

Ameringen, M. V., Mancini, C. and Farvolden, P. (2003). “The Impact Of Anxiety Disorders On Educational Achievement”, Anxiety Disorders, 17, 561–571.

Archambault, I., Janosz, M., Fallu, J. S. and Pagani, L. S. (2009). “Student Engagement And Its Relationship With Early High School Dropout”, Journal of Adolescence, 32, 651-670.

Arıca, T., (2009). Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:8 İstanbul, s.12

Aydın, B., (2005), “Çocuk ve Ergen Psikolojisi”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Aydoğan, S. (2010). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya

Bal, E. (2006). İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Baumrind, D (1991) . The Journal of Early Adolescence, Vol. 11, No. 1, 56-95

Baymur, F. (1994). , Genel Psikoloji. İstanbul, İnkılap Kitapevi.

Becker, G. (1975), Human Capital, New York: National Bureau of Economic Research

Berkem-Güvenç, G. (1996). Erkek ve kız üniversite öğrencilerinin aile içi etkileşime ilişkin algıları ile toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin tutumları arasındaki ilişki. 3P Dergisi, 4 (1), 34-40.

Berksun, O.E. (2003). Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2. Baskı, Turgut Yayıncılık, İstanbul.

Berzonsky, M. D. (2000). Theories adolescence. J. Adams (Ed). Adolescent Development: The essential reading. Oxford, UK: Blackwell Published LTD

Bilgin, Ş (2001). Ergenlerde Kaygı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bilir, Ş. ve Dabanlı, D. (1991). Aile yazıları III: Birey, kişilik ve toplum. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Bird, G. W., Haris, R. L. A, (2002) Comparison of Role Starin and Coping Strategies by Gender and Family Structure Among Early Adolescence. Aktaran: Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Basa Çıkma Davranışları. Eğitim ve Bilim, 27(125): 54-61.

Boykin McElhaney, K & Allen, J. P. (2001). Autonomy and adolescent functioning: moderating effect of risk. Child Development, 72 (1), 220-235

Bozkurt, N. (1998). Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Bozkurt, N. (2004). “Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, Eğitim ve Bilim, 29 (133), 52-59.

Browne, D. C. (1998). The relationship between problem disclosure, coping strategies and placement outcome in foster adolescents. Journal of Adolescence, 21, 585– 597

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cebeci, S. C. T. (2009). Tam aileye ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşları arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Ciğerci, Z. C. (2006). Üstün yetenekli olan ve olmayan ergenlerde benlik saygısı, başkalarının algılaması ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Cole D. A. , Maxwell, S. E. , Martin, J. M. , Peeke, L. G. , Seroczynski, A. D. , Tram, J. M. , Hoffman, K. B. , Ruiz, M. P. , Jacquez, F. , & Maschman, T. (2001). Age and gender effects in multiple domains of child and adolescent self-concept: A cohort sequential longitudinal design. *Child Development*, 72, 1723-1746

Coşkun, Y., Altay, C.A., (2009). “Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Benlik Algısı İlişkisi”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 41-56.

Culbertson JL, Newman JE, Willis DJ.(2003). Childhood and adolescent psychologic development. *Pediatr Clin North Am* 2003; 50: 741-764.

Cüceloğlu, D. (2003). *insan ve Davranışı*, 12. Basım, Remzi Kitabevi, istanbul.

Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı* (13. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çam, S.(1991). Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinden Kariyere Yönelenlerle Ev Kadınlığına Yönelenlerin Benlik Kavramları, Ankara Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çetin, H. (2004). Yetiştirme yurtlarındaki adölesanların benlik saygıları ve psikolojik belirtileri (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çetin, H. (2004). Yetiştirme yurtlarındaki adölesanların benlik saygıları ve psikolojik belirtileri (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Çevik A. Yaygın anksiyete bozukluğunun kliniği, 2. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu Dergisi. Doğan O, Sivas Cumhuriyet Üniv. Tıp Fak. Basımevi,1993: 25-33.

Çivitçi, A. (2006). “Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar: Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bir İnceleme”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 7-17.

Çuhadaroğlu, F. (1986). “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Demiç, S. A. K. (2006), İlköğretim ve ortaöğretimde uygulanan rehberlik çalışmalarının öğrencilerin benlik algıları üzerindeki etkisi (Niğde ili örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Niğde

Demir, M. (2001). Ergenlik Kavramına Tarihsel Bakış. *Türk Psikoloji Bülteni*, 7 (21), 39-44.

Doğusal N. (1987). “İlkokul Beşinci Sınıf Öğrencilerinde Benlik Kavramının Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Ekşi, A., Çocuk, Genç, Ana ve Babalar (1nci Basım), Bilgi Yayınevi, Ankara, 1990

Eldeleklioğlu, J. (2008). “Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş Ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi”, *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663

Erdirinç G.A. (1995). "İzmir İli Lise Öğrencilerinde Benlik İmajı-Başarı İlişkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ersanlı, K. (1996). Benliğin gelişimi ve görevleri, Samsun: Eser Ofset.

Esel E. (2003). Genelleşmiş Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni.13(2):78-87

Freud, S. (2009). Haz Ötesinin İlkesinde Ben ve İd, Çev: Ali Babaoğlu, İstanbul: Metis Yayınları.

Gallatin, J. (1995). "Ergenlik Kuramları" (Ed. B. Onur), Ergenliği Anlamak, Ankara, İmge Kitabevi, 1995

Gander, Marry J. ve Gardiner, Harry W.(2007). Çocuk ve Ergen Gelişimi, Bekir Onur (Haz), Ali Dönmez (çev), 6.Basım, Ankara: imge Kitabevi.

Geçtan, E. (2004a), "Psikanaliz ve Sonrası", Metis Yayınları, İstanbul.

Geçtan, E. (2004b), İnsan Olmak (3. Basım), Metis Yayınları, İstanbul

Glasser, W. (1969). Schoolioithoutfailure. New York: Harper and Row Publishers

Güngör, A. (1989). Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Gürel, Ö., (2007). Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hardre, P. L. and Sullivan, D. W. (2008). "Student Differences And Environment Perceptions: How They Contribute To Student Motivation İn Rural High Schools", Learning and Individual Differences, 18, 471-485.

Işık E, Taner Y. (2006). Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. Asimetrik Parellel Kitabevi,2006.

Işık E, Uzbay T. (2008). Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji. 1. Baskı. Ankara: Golden Medya.

Kahrıman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(1).

Kaner, S. (1995). "Görme ve Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Ergenlerin Benlik Saygılarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi". Özel Eğitim Dergisi,2(1):11-18.

Karakoyun, K. (2011). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Keskin, T. (2010). İlköğretim okullarındaki öğrencilerin akran zorbalığının benlik saygısıyla ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Kılıçarslan, F. (2010). Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

Kılınç, H. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik tasarımlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Kırlı S, Sivrioğlu Y (2000). (çev. editörleri). Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Tedavi ve Diğer Anksiyete Bozuklukları ile ilişkisi. Özsan Matbaacılık, Bursa.

Kırmızı, Z. (2008). Lise Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzlarının Ve Kaygı düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), İzmir.

Kimmel, D. C., & Weiner, I. B. (1985). Adolescence: A developmental transition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Kneckt, M.C. K., Kauttila, M.L.E., and Syrjala, H. (2001). Self-Esteem as a Characteristic Of adherence to diabetes and dental Self-care regimens.Munksgaard.

Kocabaşoğlu N. (2005). Stress ve Anksiyete, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi 2005;47:181-98.

Konopka, G (1980). Coping with Stresses and Strains of Adolescence. Social Development.

Korkmaz, M. (1996). Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi (6ncı Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kumbaroğlu, Z. H. (2013). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Kuzgun, Y. (1988). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara: ÖSYM Yayınları, 1988.

Lelord, F., Andre, C. (2006).Zor Kişiliklerle Yaşamak, Ankara.

Lingren, H.G., (2001), “Adolescence and Peer Pressure, Nebreska Cooperative Extension NF (95-211, File:NF 211 Under Family Life D-1 Iuet April.

Maier, E. H. & Lachman M.E. (2000). Consequences of early parental loss and seperation for health and well-being in midlife. International Journal Of Behavioral Development, 24 (2) ,183

Manning, M. L. (2002). Havighurst’s developmental tasks, young adolescents, and diversity. The Clearing House, 76 (2), 75-77.

Mcdonald, A. S. (2001) “The Prevalence And Effects Of Test Anxiety İn School Children. Educational Psychology”, An International Journal of Experimental Educational Psychology, 21 (1), 89-101.

Mete L, Aydın PÇ, Akyalçın S; (2009). Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde Antiepileptik İlaçların Kullanımı, Current approaches in psychiatry; 1: 80-94.

Mukaddes, N.M., (2000). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, Ankara: Nobel Kitabevi, Öz F. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, 2. Baskı. Ankara, Mattek Matbaacılık,

Özdal, F. ve ARAL, N. (2005). “Baba Yoksunu Olan Ve Anne-Babası İle Yaşayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 6 (2), 255-267.

Özen, D. Ş. (1998). Eşler arası çatışma ve boşanmanın farklı yaş ve cinsiyetteki çocukların davranış ve uyum problemleri ile algıladıkları sosyal destek üzerindeki rolü (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Özer, D. Özer, K. (2001). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2.Baskı, 2001.

Özkan I. (1987). Gençliğin Akademik Başarısını Etkileyen Zihinsel ve Ruhsal Faktörler. I. Milletler Arası Gençlik Kongresinde sunulmuş bildiri, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Özkardeş, O. G. (1994). Baba yoksunluğunun benlik kavramına etkisi ve babasız öğrencilerin problemlerinin hangi alanlarda yoğunlaştığının saptanması. Pedagoji Dergisi, (3), 147-186.

Özşaker, M. (2008). 12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Öztürk O, Uluşahin A. (2008). Nevrotik, stresle ilgili ve somatoform bozukluklar. İç: Öztürk O, A.Uluşahin, editörler. Ruh sağlığı ve bozuklukları. 11.baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği;.s. 448-511.

Öztürk, S. (2006). Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doğu Üniversitesi Dergisi, 11 (2), 247-256.

Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doğu Üniversitesi Dergisi, 11 (2), 247-256

Özyürek, M. (1982). Normal Öğrencilerle Birlikte ve Ayrı Eğitilen Ortopedik Arızalı Öğrencilerde Benlik Kavramı ve Denetleme Odağı, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara.

Petersen, Anne C., “Adolescent Development” Annual Review of Psychology IX, 1988

Plummer D. (2011). Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir. Emel Aksay (çev.) istanbul: Sistem Yayıncılık,

Richardson, S. & McCabe, M. P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood, *Adolescence*, 36 (143), 467-489.

Roberts, R. E. L., Bengston, V. L. (1993). Relationships parents, self-esteem and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 56 (5), 263-277.

Rosenberg, M., (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

Sekmenli, T. (2000). Lise I. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Malatya.

Semin, R. U. 1984). *Gençlik Psikolojisi*. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları. 2.Baskı. İstanbul: Acar Matbaacılık.

Serin, N. B. ve Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 8(2), 117-128.

Soytetir, S. (2005). *Benlik ve Kişilerarası İletişim*. Edi: Gürüz D, Temel A. İletişime Yeni Yaklaşımlar. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi.

Spielberger, C.D., Guerrero, R.D. (Ed.). (1976). Cross-Cultural Anxiety, Hemisphere Publishing Corporation, New York.

Steinberg L (2007). Ergenlik (Adolescence). Çev. Ed: Figen Çok. İmge Kitabevi Yayınları.

Suner, E. (2000). Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Tatoğlu, N. (2006). Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş gurubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.

Temel, Z. F., Aksoy, B. A. (2001). Ergen ve Gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Tufan, B., Yıldız, S.(1993). Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak: Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Türk Dil Kurumu,(1998). 1. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1998,

Yavuzer, H., (2006). Çocuk ve Suç (Onbirinci Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (1999). Ana-baba ve çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.

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

Yörükoğlu, A. (2000). Çocuk ruh sağlığı. Ankara: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu, A. (1990). Gençlik ve Yetişkinler: Kuşaklar Çatışması, T.C Aile Araştırma Kurumu, Aile Yazıları III. Birey, Kişilik ve Toplum (Der; Dikeçligil, B.; Çiğdem, A): Ankara, s.32

EKLER

EK 1 - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu araştırmada Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amaçlanmaktadır. Ölçek ve envanterlere vereceğiniz içten ve doğru cevaplar araştırmaya büyük katkı sağlayacaktır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Cevaplarınız “ gizlilik “ ilkesine bağlı kalınarak sadece araştırma verisi olarak kullanılacaktır. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Seyit Ahmet Işın

Kişisel Bilgileriniz			
Not ortalamanız :			
Kardeş Sayınız :	(Kendiniz Dahil)		
Cinsiyetiniz :	Kız ()		Erkek ()
Yaşınız :	15 ()	16 ()	17 ()
Sınıfınız :	9 ()	10 ()	11 ()

a)Anne ve Babanız hayatta mı?	b)Anne ve babanız hayatta ise birlikte mi yaşıyorlar?
Her ikisi de yaşıyor. ()	Birlikteler. ()
Annem öldü, babam yaşıyor. ()	Ayrı yaşıyorlar. ()
Babam öldü, Annem yaşıyor. ()	Boşandılar. ()
Her ikisi de öldü. ()	

c)Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	d)Herhangi bir bedensel rahatsızlığınız var mı?
Evet ()	Evet ()
Hayır ()	Hayır ()

EK 2 - BECK ANKSİYETE ENVANTERİ (BAE)

Adı Soyadı:.....

Tarih:/..../2015

Aşağıda bireylerin kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil, SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

EK 3 - Coopersmith Özsaygı Envanteri (CSEI)

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili sorunun karşısındaki “Evet” sütununa bir (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer genellikle sizin hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da “Hayır” sütununa bir (X) işareti koyunuz.

Envanterde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığımızda bu soru maddesine ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

Evet Hayır

- () () 1- Başıma gelenlerden genellikle rahatsız olmam.
- () () 2- Sınıfın huzurunda konuşma yapmak bana çok güç gelir.
- () () 3- Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğini var.
- () () 4- Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.
- () () 5- İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve eğlenceli vakit geçirirler.
- () () 6- Evdeyken kolayca canım sıkılır keyfim kaçır.
- () () 7- Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.
- () () 8- Yaşıtlarım tarafından seviliyorum.
- () () 9- Anne-babam genellikle duygularımı dikkate alır.
- () () 10- Genellikle pek direnmeden. kolayca pes ederim.
- () () 11- Anne benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).
- () () 12- Olmak istediğim gibi davranmakta yani kendim olmakta oldukça zorlanıyorum.
- () () 13- Hayatımdaki her şey karmakarışık.
- () () 14- Arkadaşlarım genellikle fikirlerimi izlerler.

- 15- Kendimi değersiz görüyorum.
- 16- Pek çok kere evden kaçmayı (başımı alıp gitmeyi) düşündüğüm olmuştur.
- 17- Okuldayken sıkça canımın sıkıldığını hissedirim
- 18-Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim.
- 19- Söyleyecek bir şeyim olduğunda onu genellikle çekinmeden söylerim.
- 20- Anne-babam beni anlıyor
- 21- Çoğu insan kadar sevilmiyorum.
22. Anne-babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.
- 23- Okuldayken çoğu zaman cesaretim kırılıyor.
- 24- Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzuluyorum.
- 25-Bana güvenilmez kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Seyit Ahmet IŞIN

Tel: 0532 603 97 83

Adres: Valide-i Atik Mh. Tahtaravancı Sk.

No:18/10 Üsküdar/İstanbul

Doğum Tarihi: 21.09.1983

Doğum Yeri: Samsun

Uyruğu: T.C.

Medeni Hali: Bekar

Eğitim Durumu

2013 - ... : Üsküdar Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans

2000-2004 : Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Lisans

1997 – 2000 : Samsun Mithatpaşa Lisesi, Lise

1989 – 1997 : Samsun Gülsüm Sami Kefeli İlköğretim Okulu, İlköğretim

Yabancı Diller ve Düzey

İngilizce : Orta Düzey

İş Deneyimi

2004 – 2007 : İbni Sina İşitme Engelliler İlköğretim Okulu, Rehber Öğretmen,
Mustafakemalpaşa/Bursa

2007 – 2013 : Bakırköy Ticaret Meslek Lisesi, Rehber Öğretmen, İstanbul

2013 - ... : Beşiktaş Anadolu Lisesi, Rehber Öğretmen, İstanbul

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar: Yok.