

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**İMAM HATİP LİSESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN EBEVEYN
TUTUMLARI İLE BENLİK KONTROLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Aydın BUYUK**

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO**

HAZİRAN- 2016

T.C.
NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**İMAM HATİP LİSESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN EBEVEYN
TUTUMLARI İLE BENLİK KONTROLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Aydın BUYUK

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

“Bu tez...../...../20.....tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/çokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Aydın BUYUK

15.09.2016

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı ebeveyn tutumlarının özellikle ergenlik dönemi içinde olan lise dokuzuncu sınıf öğrencilerin benlik kontrolleri üzerindeki etkisinin olabileceği düşüncesi ile yapılmıştır. Özellikle Avrupa’da konu ile ilgili 1865 yılında yazılmış kaynaklara rastlansa da ülkemizde yapılan sınırlı sayıda araştırma vardır. Benlik ve benlik saygısı konuların da çok çalışma yapılmış olup “benlik kontrolü” üzerinde çalışma yapılmamıştır. Bu çalışmanın yapılmasında değişik amaçlar belirlenmiştir. Birinci amacı da öğrencilerin benlik kontrolleri, tutumları, düşünceleri üzerindeki kontrolü sağlamak ve daha uyumlu daha başarılı olmalarına yardımcı olmak, ikincisi ise örnekleme yapılan okulların bulunduğu bölgenin çok hızlı göç alması ve ailelerin farklı sosyo ekonomik yönü araştırmaya farklı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada desteği olan öncelikle eşime, aileme, çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ayrıca işlerinde çalışkanlıkları bilgi ve becerileri ile yanımızda olan ve destekleri ile bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü çalışanlarına teşekkür ederim. Kırklareli Üniversitesi’nde öğretim görevlisi arkadaşım Hakkı FINDIK’a da teşekkür ederim.

Aydın BUYUK

15.09.2016

Tezin Başlığı: İmam Hatip Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Ebeveyn Tutumları İle Benlik Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Aydın BUYUK	Danışman: İsak PARDO
Kabul Tarih: /06/2016	Sayfa Sayısı: x1 (ön kısım)+72(tez)+19(ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Psikoloji: Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı imam hatip liselerinde okuyan öğrencilerde ebeveyn tutumları ile benlik kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2015/2016 İstanbul / Zeytinburnu ilçesinde bulunan Erkek ve Kız İmam Hatip Liselerinde okuyan öğrencilerinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde, çözümlene tekniği uygulanmıştır.Elde edilen bulgulara göre benlik kontrolü, davranış sorunları üzerinde anne-baba tutumunun doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre anne-baba tutumu ile benlik kontrolü arasında pozitif ve doğrudan ilişkinin olduğunu ve benlik kontrolü ile davranış sorunları arasında dolaylı ilişkilerin olduğunu göstermektedir.</p> <p>SPSS Programı ile yapılan analize göre benlik kontrolleri ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. KMO Testi ve BARLETT Testine göre her iki konu arasındaki geçerlilik ve güvenilirlik yüksektir. Benlik kontrolleri ve anne baba tutumları demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır. Anne baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi farkı belirgin oranda farklılığı arttırmıştır. Ayrıca herhangi bir hobi veya spor dalı ile uğraşan öğrencilerde uğraşmayan öğrencilere göre de benlik kontrolleri ve anne baba tutumları da farklılaşmıştır. Spor yapan öğrencilerin anne baba tutumu yapmayanlara göre farklılık göstermiştir. Anne baba eğitim düzeyi açısından bakıldığında ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe demokratik tutumların arttığı, eğitim seviyesi düştükçe de azalır.</p>	
Anahtar kelimeler: Ergenlik, Benlik Kontrolü, Ebeveyn Tutumları	

Title of the Thesis :Analysis Of The Relationship Between Imam Hatip High School Students' Self-Control And Parental Attitudes In Terms Of Certain Variables

Author: Aydın BUYUK **Supervisor:** İsak PARDO

Date: /11/2016 **Nu. of pages:** x1 (pre text)+72 (main body)+19(App.)

Department: Psikoloji **Subfield:** Psikoloji

The aim of this study is to analyze the relationship between parental attitudes of Imam Hatip high school students and their self-control directly or indirectly in terms of some variables.target population of the study was determined through random sampling method of the 9th grade students from Male and Female Imam Hatip high school(single-sex education) in Zeytinburnu/İstanbul in the 2015/2016 academic year. the research sample includes 300 students.Self control was scaled with the "self-control skills in teenagers" scale and parental attitudes was scaled with the parental attitude scale improved by Yıldız Kuzgun. Also, statistical analyses were performed through SPSS 22,0 packaged software.In order to identify the relationship between variables in data analysis, analysis technique was used. According to the findings, parental attitudes have effects on self-control and behavioral problems in both direct and indirect ways.

With regard to the results, there is a positive and direct relationship between self-control and behavioral problems.

Students perceived as authoritarian the attitudes of both mother and father. perceiving parental attitudes varies by age. Students repeating grade or the ones have a different average of age due to certain setbacks in education perceived parental attitudes as either too much authoritarian or not authoritarian.According to the analysis by SPSS program, it has been revealed that there is a reasonable relationship between self-control and parental attitudes. Especially to the tests KMO and BARLETT, both validity and reliability are high. Self-control and parental attitudes vary by demographic features. Especially parents' level of education and level of income increased the difference. Also, there is a difference to a certain extent between parental attitudes and self-control of students having a hobby and the ones having no hobby. Especially the students doing sport differ from the students not doing sport. When it comes to the level of education of parents, the more parental educational level the more democratic attitudes.The students who choose a hobby have a higher self-control. Also, this situation is the same for perceiving parental attitudes.It has revealed that TEOG scores which is determinant in qualification of high school has a reasonable effect on perceiving parental attitudes: democratic parental attitudes have a positive effect on self-control while oppressive and indifferent parental attitudes cause a weak self-control.

Keywords: Puberty, self-control,Parental attitudes

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL FORMU	i
BEYAN	ii
ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	vi
İÇİNDEKİLER	xii
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	3
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırma Soruları	3
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4.Sınırlılıklar.....	7
1.5. Varsayımlar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2: ANNE BABA TUTUMLARI	10
2.1. Anne-baba tutumları Kavramı.....	12
2.2. Anne Baba tutumları.....	13
2.2.1.Demokratik Tutum.....	13
2.2.2.Otoriter Tutum.....	14

2.2.3.Koruyucu Tutum.....	15
2.2.4.Dengesiz Ve Kararsız Tutum.....	16
2.2.5.Güven Verici Ve Hoşgörülü Tutum.....	16
2.2.6.Gevşek Tutum.....	17
2.3. Anne Baba Tutumlarını Etkileyen Faktörler.....	18
2.3.1.Anne Baba Eğitim Durumu.....	17
2.3.2.Ailenin Sosyo Ekonomik Durumu.....	18
2.3.3.Anne Baba Ruh Sağlığı.....	18
2.3.4.Anne Baba Yetiştirme Biçimi.....	19
2.4. Anne-Baba Tutumları ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	20
BÖLÜM 3: BENLİK – BENLİK KONTROLÜ	23
3.1. Benlik Kontrolü Tanımları.....	23
3.2. Benlik İle ilgili Kuramsal Açıklamalar.....	27
3.3. Benlik Kontrolü Başarısızlığı.....	36
3.4. Benlik Kontrolü Gelişimi Nasıl Sağlanır?.....	37
BÖLÜM 4 : YÖNTEM.....	39
4.1. Araştırmanın Modeli.....	39
4.2. Evren- Örneklem.....	39
4.3.Veritoplama Araçları.....	41
4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	44
BÖLÜM 5 : BULGULAR.....	45
5.1.Kişisel Bilgi Formuna İlişkin Tablolar.....	46
5.2.Normallik Testi.....	50
5.3.Benlik Kontrolüne ilişkin Tablo Ve Veriler.....	59
5.4.Anne Baba Tutumuna İlişkin Tablo Ve Veriler.....	62

BÖLÜM 6: TARTIŞMA VE YORUM.....	56
BÖLÜM 6: SONUÇ.....	63
KAYNAKÇA.....	73
EKLER.....	85
ÖZGEÇMİŞ.....	92



İMGELER VE KISALTMALAR

ABTÖ: Anne Baba Tutum Ölçeği

BK: Benlik Kontrolü

C. : Cilt

D T:Doktora Tezi

D:Dergi

Ed: Editör

EÖDÖ: Ergenlerde Öz Denetim Ölçeği

M:Makale

ÖD: Öz Denetim

S: Sayı

SB: Sosyal Bilimler

SBE: Sosyal Bilimler Enstitüsü

YLT: Yüksek Lisans Tez

YYLT: Yayınlanmamış Yüksel Lisans Tezi

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular.....	26
Tablo 2 Yaş değişkenine ilişkin bulgular.....	26
Tablo 3. Kardeş Sayısı değişkenine ilişkin bulgular.....	27
Tablo 4. Kardeş Sırasına ilişkin bulgular.....	27
Tablo 5. Ailelerin gelir durumuna ilişkin bulgular.....	27
Tablo 6. Anne eğitimine ilişkin bulgular.....	27
Tablo 7. Baba eğitimine ilişkin bulgular.....	28
Tablo 8. Herhangi bir spor dalı ile uğraşmasına dair bulgular.....	28
Tablo 9. Öğrencilerin uğraştıkları spor dalı ile ilgili bulgular.....	28
Tablo 10. Öğrencilerin boş zamanlarında uğraşları olup olmadığına dair bulgular.....	28
Tablo 11. Öğrencilerin hobi alanlarına dair bulgular.....	29
Tablo 12. TEOG puanlarına ilişkin frekans dağılımı.....	29
Tablo 13. Öğrencilerin öz-denetim başarısına dair bulgular.....	29
Tablo 14. Güvenilirlik analizine ilişkin bulgular.....	56
Tablo 15. Öz-denetim başarısı ifadeleri güvenilirliğine ilişkin bulgular.....	57
Tablo 16. Öz-denetim başarısızlığı ifadeleri güvenilirliğine yönelik bulgular.....	58
Tablo 17. Anne Baba Tutum Ölçeği güvenilirliğine ilişkin bulgular.....	59
Ekler Listesi.....	81
Ek 1 : Kişisel Bilgi Formu Ölçeği.....	82
Ek 2 : Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri	83
Ek 3 : Anne Baba Tutum Ölçeği	88

BÖLÜM I

GİRİŞ

Ülkemizde din eğitimi resmi olarak imam-hatip okulları ve genel eğitim içinde (ilkokul, ortaokul ve liselerde) verilen din dersleridir.1951 yılında yedi ilde eğitime başlayan İmam Hatip Liseleri öncelikle imam hatip yetiştirilmek üzere yani mesleki eğitimi almak amacı ile kurulmuştur. Daha sonra hem mesleğe hem de yükseköğrenime öğrenci hazırlayan orta öğretim kurumu haline dönüşmüştür. Günümüzde ağırlıklı olarak pozitif bilimlerin yanında dini ilimlerde öğretilmektedir. Bu okullar pozitif bilimlerle dinin ilimleri bir arada verdiği için kısa süre içinde halk tarafından benimsenmiştir.

Genel anlamda İHL amaç Türk Milli Eğitim sisteminin belirlediği sınırla çerçevesinde öğrencileri hayata hazırlamaktır. Meslek lisesi olması nedeniyle dini içerikli dersler ön plandadır.

Bu okulların tercih sebepleri öncelikle dini eğitim olsa da daha sonra lise eğitiminin yanın da dini eğitimi de vermesidir. Aileler bu okulları meslek lisesi olarak tanımlamadıkları imam ya da hatip olmayı ya da ilahiyat fakültesine gitmeyi amaçlamadıklarını üniversitelerin değişik bölümlerini de tercih etmek isteyenlerin sayısı bir hayli yüksektir.

Benlik Kontrolü (Öz denetim) kişilik özelliği öğrenci davranışları üzerinde oldukça etkilidir. Öğrencilerdeki performansın önemli bir belirleyicisidir. Güçlü bir amaç ve sorumluluk duygusuna sahip olan yani Benlik Kontrolü (Öz denetim) yüksek olan öğrencilerin bu özelliklere sahip olmayanlara oranla daha iyi performans gösterdiklerini göstermiştir. Ayrıca Benlik Kontrolü (Öz denetim) yüksek olan öğrencilerde olumlu duygu gelişimi, doğruluk, dürüstlük, çalışkanlık, amaca dönük çalışmalar yapma, çevreye uyum gösterme, milli ve de manevi değerlere önem verme, öğrenci öğretmen ilişkileri, anne baba ve diğer aile üyeleri ile olan ilişkiler güçlüdür.

Benlik kontrolü yapılan sosyal deneylerde örneğin Sarah geçmişe bir perde çekip yaptığı bütün budalalıktan affederek eski erkek arkadaşı Jake'le yeniden birlikte olmaya karar verir. "Her şey geçmişte kaldı" diye düşünür. "Artık önümüze bakalım." Bir gece partinin birinde Jake'e rastlar ve ister inanın ister inanmayın, Jake Sarah'mn arkadaşı Meghan'la birlikte ki Jake, Meghan'a karşı hiçbir ilgisi olmadığına dair daha önce

yeminler etmiştir. Yıkılan Sarah orada çingar çıkarıp acısını hafifletmek ve her ikisine de “defolun gidin” demek ister, ancak dişini sıkarak, yüzünde bir gülümsemeyle partinin en mutlu kızım oynar. Kendisiyle gurur duymaktadır, ancak kısa bir süre sonra, sağlıklı beslenip birkaç kilo verme kararına karşın, kendisini elinde koca bir kâse patates cipsiyle bulur. Bu örnekte Sarah hepimize tanıdık olan bir şeyi yapmaya, kendine benlik kontrolü uygulamaya çalışmıştır. Birinci durumda başarılı olmuş, eski erkek arkadaşına “defol git” deme isteğini bastırmış, ancak ikinci durumda, yani sağlıklı beslenme konusunda başarısız olmuştur (Aronson ve diğerleri, 2010,ss 286,287).

Benlik insan yaşadığı sürece işlevselliğini devam ettirir. Bu işlevlerden en önemlilerinden olan şu anda neler yapılacağını ve geleceğe dair planlar yapan baş yönetici konumunda olmasıdır (Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007; Carver & Scheier, 1998; Higgins, 1989; 2005; Leary, 2004). Geleceğe dair hayal kurabilen, olayları hayal edebilen ve uzun vadeli planlar yapabilen tek canlı insandır. Bu planları hem yapan hem de onlar denetleyen benliktir (Gilbert, 2006).

Geleceğe dair planlar yapan hayal kuran insandır fakat bunları uygulamaya koymak zordur. Mesela sigar, alkol, madde bağımlılığı ya da obezite vb.bu konularda herkes başarılı olmak ister ama davranışlarımızı kontrol etmek zordur (Aranson, Wilson, Akert,2010,ss 286,287).

Araştırmanın İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin anne baba tutumları ile benlik kontrolleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu araştırmada, anne baba tutumlarının benlik kontrolleri üzerindeki etkisi ayrıca benlik kontrolü(Öz Denetim) öğrenci başarısı, disiplini, duyarlılığı, ilişkilerine olan yansıması konuları araştırılacaktır.

Bu çalışma da benlik kontrolleri üzerinde yoğunlaşmasına çalışılacaktır. Özellikle günümüz eğitim öğretime dâhil olan her birey gerek içsel gerek sosyal sorunları da beraberinde getirmektedir. Dışsal uyaranların cazibesi, çeşitliliği ve öğrencileri amaçlarından uzaklaştırması üzerinde benlik kontrolü uygulamalarına da değinilecektir.

Daha önce ülkemizde Benlik ve Benliğin İşlevselliği ile ilgili birçok konu üzerinde çalışma yapılmıştır. Benlik Kontrolü Konusu dünyada yeni bir kavramdır. Ülkemizde de bu konuda yapılmış çalışma yok denecek kadar azdır. Konu benzer konularla güncel yaklaşımlar eşliğinde ele alınacaktır.

Tüm bu anlatılanlar çerçevesinde bu araştırmanın amacı, İmam Hatip liselerinde okuyan öğrencilerin yanlış anne baba tutumlarının tespit ederek bunların öğrencilerdeki olumlu benlik kontrolü geliştirebilmelerine yardımcı olacak sonuçları vereceğinden önem arz etmektedir.

Benlik Kontrolü, kişinin şu an ya da geleceğe dair planlama yaparken optimal uyuma sahip olmasıdır. Bir başka deyişle benlik kontrolü ile planlar yaparak kararlarımızı uygularız.

Benlik Kontrolü (Öz denetim) yüksek olan bireyler dikkatli, düzenli, sorumluluk sahibi, planlı ve güvenilir olarak nitelendirilmektedirler. Bu kişiler, başarı odaklı, çalışkan ve azimli olma gibi iradi yönlerinin etkisiyle, işlerinde başarılı olmak için yapılması gereken her şeyi yapmaya eğilimlidirler (Barrick ve Mount, 1991:4; LePine ve Van Dyne, 2001:327).

Benlik Kontrolü (Öz denetim) iki farklı yönü olduğunu vurgulamışlardır. Bunlardan ilki, tepkisel davranışı kontrol altında tutan engelleyici yönü diğeri ise başarıma isteğini yansıtan proaktif yönüdür (Mc Crae ve John (1992:197).

Anne baba tutumları ile ilgili literatürde çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaları yapan araştırmacıların ilki Diana Baumrind'dir. Çalışmalarında anne babaların çocuk yetiştirmelerine temel olabilecek teorileri içerir. Bu teoriler kontrol, iletişime açıklık, uygunluk beklentisi ve bakım-destek olarak sınıflandırılmıştır. Bu teorilerin açılımlarına kısaca baktığımız da çocukların temel yaşam becerileri yanında kişilik ya da benlik gelişimi üzerine çok önem arz eden sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Baumrind'in ev ve laboratuvar ortamında yaptığı çalışmalar sonucu üç çeşit tutum belirlemiştir. Bu tutumlar pek çok ülkede yapılan çalışmalarla benzerlik gösterse de ilk olması açısından önemlidir. Demokratik tutum gösteren ebeveynler kontrol, iletişime açıklık, temel yaşam becerileri ve ileriki yaşlar için gerekli bilgi ve becerileri verme eğilimi daha baskındır. Yapılan hatalara karşı eleştirel değil yapıcı ve olumlu yaklaşır. Her durumda çocukları yetişkin gözü ile görür ve davranır. Bu tutuma sahip anne ve babalar sürekli yeniliklere açık hayatta başarılı eğitim seviyesi gelişmiş ya da gelişmesini sürdürür. Sabırlı ve benlik gelişimi(Öz Kontrol) üst düzeydedir. Sosyaldirler. (Baumrind 1967,1971).

Otoriter tutum gösteren ya da davranışları olan ebeveynler aile içi kontrolü yüksek fakat iletişim kalitesi yoktur ya da gelişmemiştir. Bunlar aile içi görüş alışverişine önem vermezler. Çocuklarının sorgulamadan her şeyi kabul etmelerini beklerler. Onlar için ceza, itaate, otorite ön plandadır. Çocuk kendini ifade edemez. Bu tür bir ailede yetişen çocuklarda problem davranış görülme sıklığı yüksektir. Özellikle kaygı, düşük öz güven, saldırganlık, düşmanlık vb. görülmektedir. (Baumrind,1971)

Serbest tutum özellikleri olan anne babalar ise aile içi denetimi (kontrol) zayıf, iletişim kalitesi yüksektir. Daha çok serbest bırakır, kontrol etmezler. Her eylemi kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirirler. Kendilerini denetleme yeteneğinden yoksun, itaatsiz ve bencildirler. Bu tutumun etkisi ile yetişenler sağlıklı karar vermekte zorlanırlar. Öz kontrol gelişmediği için kurallara uymakta zorlanırlar. Paylaşmaktan hoşlanmazlar. (Baumrind 1967, 1971; Maccoby ve Martin 1983).

Diana Baumrind, anne baba tutumları konusunda temel olarak üç tür ebeveyn tipi belirlese de yaptığı çalışmalarda çok daha farklı sonuçlara ulaşmıştır. Yapılan çalışmalarda ebeveynler tiplerinin çocukta öz kontrol gelişiminin sosyal, psikolojik, ruhsal ve fiziksel olarak etkilediği anlaşılmıştır (Baumrind, 1971; Maccoby ve Martin, 1983). Buna göre ebeveynlerin ilgisinden sevgisinden eksik büyüyen çocuklarda , benlik gelişiminin zayıf olduğunu belirtmişlerdir. (Baumrind, 1968; Maccoby ve Martin, 1983) Ebeveynlerin aile içinde çocuklara olan yaklaşımları onların ilerleyen yaşlarda suça itilme ya da suç işleme gibi sorunların artmasına neden olduğunu öngörmüşlerdir (Steinberg ve diğ., 1992).

Dünya da yapılan araştırmalarda Anne babaların tutumlarının çocuklarının benlik gelişimine etkileri üzerinde sayısız çalışma yapılmıştır(Kim ve Kim, 2008).

Anne baba tutumlarına yönelik yurt dışında 1920 yılında başlayan çalışmalar ülkemizdeki sosyal psikoloji alanında çalışma yapan akademisyenlerin ilgisini çekmiş ve bu alanda ülkemizde de hatırı sayılır çalışmalar yapılmıştır.

Çocuğun psiko-sosyal gelişimini etkileyen anne baba tutumları çocuğun olumlu benlik gelişimine etkisi yetiştiği aile ortamının özellikleriyle ilişkilidir. Bireylerde oluşan davranış örüntülerinin ana babanın çocuklarına yönelik yaklaşımlarındaki

farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Hamarta, Baltacı, Üre ve Demirbaş, 2010).

Anne ve babanın çocuğuna yönelik tutumları, çocuğun kişiliğini şekillendirdiğinden büyük önem taşımaktadır. Hatalı ana baba tutumları, aile içinde yaşanan çatışmalar, aile yapısındaki bozulmalar, çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ebeveynler, bazen çocuğun ihtiyaç duyduğu fiziksel ve duygusal gereksinimleri karşılamamakta, bazen de gereğinden fazla ilgi göstermektedir (Yılmaz, 2009).

Anne babaların çocuğa karşı tutumları onun benlik gelişiminin temellerini oluşturarak ileride öz kontrol, olumlu benlik algısı hem de düşük kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Kültürel olarak gelenekçi aile yapısından gelen anne ve babaların kendi ebeveynlerinden gördüklerini çocuk yetiştirmede de uyguladıkları görülmüştür. Gelenekçi aile içinde yetişen bazıları, çocuk yetiştirmede yapılan hataların farkına varması ve bu hataları uygulamama eğiliminde olması, olumsuz örnek döngüsünün kırılması ancak eğitim seviyesinin yükselmesi ile mümkün olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır.(Alpoğuz, 2014).

Ebeveynlerin yanlış tutumları çocukların tartışmadan, anlamadan sadece gelenek içinde birtakım kuralları benimser. Gerek yanlışların koşulsuz kabul ettirilmesi yüzünden çocukların benlik gelişimi yetersiz olur. Çocuklarda gelenek ve görenek yüzünden benlik saygısının düşük olduğu, kendi duygu düşüncelerini açığa vurmakta zorluk yaşadığı görülmüştür. Başkaları için var olduğu ve kendi gerçeğini kabul etmediği ve dıştan denetimli kişilik geliştirmelerine sebep olduğunu bulmuşlardır. (Yavuzer, 2011; Cüceloğlu, 2000).

Anne babalar çocukları kendi beklentilerine göre yetiştirmek çabası içindedirler. Fakat her canlının varoluşsal gerçeği olarak benlik gelişimi farklı olacağından çocuklar sık sık kendilerine vurulmak istenen zincirleri kırmak isterler. Dışa dönük olarak farklı etkinliklerde bulunmak, farklı oyunlar kurmak, değişik arkadaş isteği olması değişik yerler görmek isterler. Aile içinde birey olarak görülmek isterler. Özellikle kendisi ile ilgili kararlarda özgürce düşüncelerini söylemek, ilgi ve yeteneği doğrultusunda seçim yapmak hususunda farklı olduklarını göstermek isterler. Ebeveynler çocuklar üzerindeki

tutumları demokratik baskıcı ya da serbest bırakan olarak müdahalede bulunmaları onların kimlik gelişimine olumlu ya da olumsuz etki eder. Bu doğrultuda öz kontrolü yüksek, kaygı düzeyi düşük psikolojik ve sosyal yönden rollerini yerine getirebilir hale gelebileceği gibi olumsuz tutum ve davranışlarda da tam olarak tersi görülür. Ayrıca yapılan araştırmalarda benlik saygısı yüksek olan anne babaların çocuklarında da kendine gerçekleştirme potansiyeli yüksektir. Benlik saygısı düşük ailede yetişen çocukların da kendini gerçekleştirme potansiyelleri düşük olmaktadır. Ancak bu durum çocukların eğitim seviyesi yükseldikçe kendi çocuklarına karşı yetiştiği ortamdaki yanlışlardan vazgeçip çocuklarına karşı tutumları da değiştiği görülmüştür.

Ülkemizde anne baba tutumları ile ilgili yayınlarda annelerin aşırı koruyucu, babaların ise daha baskıcı olduğu belirtilmiştir(Ekşi, 1990: 45).

Çalışmanın bir diğer ayağını da Benlik Kontrolü (Öz-kontrol ya da öz düzenleme de denilebilir.) oluşturmaktadır. Literatür çalışmalarında yurt dışında yapılmış çok çalışma olmasına rağmen ülkemizde henüz çok yeni bir araştırma alanıdır. Yapılan çalışmalar da benlik kontrolü değişik isimler altında ortaya çıktığı görülmüştür. Literatür taramalarında en çok yapılan alanlar öz kontrol, öz düzenleme, öz yönelim, ego kontrol, benlik bilinci, ego farkındalığı, kendini kontrol etme, öz bilinç, kendinin farkındalılığı vb. olarak görülmüştür.

Benlik kontrolü ya da yukarıda isimleri yer alan diğer alanlarda yapılan çalışmalarda çok farklı konu ile ilişkilendirmenin mümkün olduğu da görülmüştür. Bu çalışmalardan bazıları öğrenci başarısı, ergen davranışları, adli suçlar, anne - baba veya aile eğitimleri üzerine yapılan “öz düzenleme, ego kontrol” çalışmalarıdır.

Jeffrey Young tarafından geliştirilen Şema Terapi özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde belirgin kökenleri bulunan psikolojik rahatsızlıklar (Bu rahatsızlıklar anne baba ve çocuk ilişkilerinden doğan psikolojik rahatsızlıklardır.) “Akılcı (sağlıklı) sınırlar ve öz denetim ihtiyacı” başlığı altında konuya değinmiştir.

Örneğin Şema Alanı tanımlarında alt başlık olarak geçen “Akılcı (sağlıklı) Sınırlar ve Öz Denetim İhtiyacı” özellikle benlik kontrolü ihtiyacı görülen alanların gelişimine dönük ışık tutacaktır. Bireylerin dürtü kontrol bozukluğu ya da dürtü denetimi bozukluğu gibi içsel etkilere karşı durmada yaşadığı başarısızlıkların açıklanmasına ışık tutacaktır.

Benlik Kontrol ya da öz denetim düzeyi zayıf olanların içsel tepkileri olumluya yönlendiremez. Bunun için sabırsızdırlar, düşünmeden hareket ederek pek çok yanlış kapı aralar. Gereksiz risklere atılır, kendini elindeki fiziksel güç kullanarak ifade eder. Haz onlar için en büyük tatmin kaynağıdır. Bunu gerçekleştirmek için fiziksel güç kullanır. Sonunda da çok çabuk suç işler durumuna düşer. Suç işleme potansiyeli her zaman yüksektir. Öz Kontrolü düşük kişilerde düşünmeden hareket ettikleri için uzun vadeli plan yapamaz. Etki tepki içinde olduğundan uzun vadeli işlerde tahammül edemezler. Yaptıkları işlerin sonunda oluşabilecek riskleri doğru algılayamadıklarından başarısız olurlar. Özellikle öz kontrolü sağlayacak enerji birikimine sahip olmadıklarından uzun vadeli planlamaları çabuk bozular. Özellikle obezite sorunu olanların bu sorunlarına yönelik defalarca karar almış olmalarına rağmen her denemesinde başarısız olması. Bu durum diğer anlık haz ilkesi ile hareket edenlerde görülen değişik bağımlılıkları da ortaya çıkarır. Başa çıkma düzeyleri düşük olduğundan yaşadıkları her olumsuz durumlarda kendilerini kontrol için aldıkları kararlar yok sayarak tekrar tekrar eski yaşantılarına dönerler (Öz-Kontrol Teorisi Gottfredson ve Hirschi, 1990).

Ergenlikte görülen pek çok öz kontrol yetersizliğinde anne baba tutumlarının etkisi büyüktür. Çünkü anne baba tutumları ergenlerin küçük yaşlarda geliştirecekleri var olma çabası üzerinde etkilidir. Olumlu anne baba tutumlarının kimlik gelişimi üzerinde etkili ve başarılı olurken özellikle kendi gibi olmak özgün olmak kendinin ve yeteneklerini keşfetmesi kendi başına sağlıklı kararlar almasında etkili olur. Aile içi olumsuz tutumların da benzer oranda ergenlikte pek çok sorunu beraberinde getirir (Kutlu ve Adana, 2008).

Bu araştırma İmam Hatip Lisesi 9. Sınıf öğrencilerinin Anne Baba Tutumları ve Benlik Kontrollerinin cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin geliri, kardeş sayısı ve doğum sırası, hobi, spor gibi değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu değişkenlerden hareketle araştırmanın amacı öğrencilerin Benlik Kontrolleri ile Anne Baba Tutumları arasındaki ilişkiyi kapsamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bireylerdeki anne baba tutumları ile benlik kontrolü birbirleriyle oldukça ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Psikolojik olarak

ailelerin çocuklarına yaklaşımı ya da yetiştirirken istenilen durum, bireylerin kendilerine ve çevrelerindeki insanlara karşı güçlü bir kimlik geliştirebilmesidir. Bundan dolayı benlik gelişimi çok önemlidir. Ergende öz kontrol gelişimi onun eğitim öğretim hayatına olumlu ya da olumsuz yansır. Benlik kontrolü gelişmiş ergenler eğitim öğretimlerinde istedik yönde başarılı olurken benlik kontrolü zayıf ergenlerde okulu yarıda bırakma ya da yeterli bir mesleğe sahip olamadıkları görülmektedir. Anne babaların çocuklarına karşı tutumlarının olumlu olması onların gelişimine her yönüyle katkı sağlayacaktır. Bundan dolayı lise döneminde ailenin tutumlarında gelinen nokta önem arz etmektedir. Anne babaların bu konuda bilgi sahibi olması ya da eğitim almaları önemlidir. Anne baba tutumlarının ergenlerde kimlik gelişimi ve öz kontrol becerisine sahip olmak açısından ebeveynler ve de eğitimcilere faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Anne baba tutumlarının ergenin benlik kontrolü üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmada; anne-baba tutumlarının yanı sıra cinsiyet, yas, anne – baba öğrenim durumu, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, hobi, spor ve not ortalaması gibi değişkenlerin de ergenlerin benlik kontrollerini etkileyebilecek faktörler olduğu düşünülmektedir.

İmam Hatip Lisesinde okuyan 9. Sınıf öğrencilerinin ana-baba tutumlarına yönelik algıları ile benlik kontrolleri arasındaki bir ilişki var mıdır? Ergenlerin ana-baba tutumlarına yönelik algıları ile benlik kontrolü puan ortalamaları cinsiyet, yas, anne-baba öğrenim durumu, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası, hobi, spor ve not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırma Soruları

1. Anne- baba tutumları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Anne- baba tutumları anne öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Anne- baba tutumları baba öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Anne- baba tutumları ailenin gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı

düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Anne- baba tutumları kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Anne- baba tutumları doğum sırası değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Anne- baba tutumları hobi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Anne- baba tutumları spor değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9. Anne- baba tutumları teog puanı değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10. Benlik kontrolü cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

11. Benlik kontrolü anne öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

12. Benlik kontrolü ailenin gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

13. Benlik kontrolü kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

14. Benlik kontrolü hobi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

15. Benlik kontrolü spor değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

16. Benlik kontrolü teog puanı değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

17. Anne- baba tutumları ile benlik kontrolü arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Bu çalışma anne baba tutumlarının ergenlerde benlik kontrolü gelişimi üzerindeki etkisinin araştırılmasına yönelik yapılmıştır. Özellikle “Benlik Kontrolü” kavramı dünyada popüleritesini her geçen gün arttırırken ülkemizde konuyla alakalı elle tutulur

bir çalışma yapılmadığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalar ya çeviri niteliğinde ya da yüksek lisans, doktora tezi seviyesinde kalmıştır.

Bu çalışma:

1. “Benlik Kontrolü” alanındaki çalışmalara ülkemizde yeni olması nedeni ile konunun yaygın anne baba tutumları ile bağdaştırılması ile de var olan literatür çalışmalarına katkı sağlayacaktır.

2. Ülkemizde aile içi gelişimi etkileyen sosyal ve kültürel değerlerin ergenlerde benlik kontrolü üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi,

3. Bu araştırma ergenlerde benlik kontrolünü etkileyen değişkenleri belirleyip olumlu benlik kontrolü gelişimi için önemlidir.

Özellikle ergenlerde kişilik gelişimi ve benlik kontrolü ne kadar güçlü olursa geleceği de o kadar parlak olur. Bunun için ergenlik sorunlarının temelinde yatan yanlış arkadaş seçimi, aile kaynaklı yanlış algı ve tutumlar, başarısızlık, bağımlılık, aile içi çatışma, okula devam devamsızlık, hedef belirleme, motivasyon vb. okul içinde ve aile içinde yaşanan pek çok konuyu öğrencilere rehberlik hizmeti veren rehber öğretmenlerin, öğrencilerin sorunları hakkında farkındalık geliştirmelerine katkı sağlayacak, dolayısıyla da verilen rehberlik hizmetlerinin başarısını arttırması açısından önemlidir.

4. Bu çalışmada elde edilen genel sonuçlar daha sonra yapılacak benzer çalışmalara temel oluşturabileceğinden önemlidir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Zeytinburnu ilçesi Erkek İmam Hatip Liselerinde okuyan 9 ve 10. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Anne baba tutumlarının benlik kontrolü üzerindeki etkisini ölçmektir.

1.5. Varsayımlar

Bu çalışmada birinci varsayım belirlenen ölçeklerin konu ile bire bir örtüşmesi ve konuyu güncel kaynaklarla desteklenmesi daha sonra benzer konuda yapılacak olan çalışmalara önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Tanımlar

Benlik: Kişinin doğuştan getirdiği özellikler ile fiziksel, sosyo kültürel etkileşim sonucu kendine dönük edindiği yaşantısal izlenimlerin tamamıdır. Bir diğer ifade; kişinin kendini tanıması, kendinin farkında olmasıdır. Benliğin iki yönlü gelişimi vardır.

Olumlu yönde gelişimi kişiyi hayatta başarılı yaşam doyumunu yüksek bir birey yaparken olumsuz gelişimi ise kişiyi hayatta başarısız ve kendini gerçekleştirememiş şeklinde kendini gösterir. Konu ile ilgili olarak benlik kontrolü başarısı kişinin kendini yetenekli, başarılı, önemli ve değerli olarak algılaması olarak ortaya çıkar.

Benlik Kontrolü: Kişinin kendini değiştirebileceğine inanan; kişiye zarar veren, her türlü bağımlılık oluşturabilen, gerek toplu tarafından gerekse kendisi tarafından kabule dilemez davranışları kontrol altında tutmaktır. İnsana kendini denetleme, irade gücü veren; kişinin yaşamdaki olumlu gelişimini tehdit eden engelleri kontrol altında tutmasıdır. Başkalarının yönlendirmesi ile değil kendi başına kararlar alabilmektir. Kişinin duygusal tepkilerini kontrol altında tutabilmesidir. Bireyin hayatını itidal içerisinde tutan ve herhangi bir yönde aşırıya kaçmasını önlemede yardım eder.

Bireyin dikkatini kendisi üzerine toplayarak değişmesi zor tutumlar üzerinde tahakküm kurabilen çevresi ile ilişkilerini sağlıklı bir dengede tutan, kişinin tam bir gelişim sorumlu bir yetişkin olarak büyümeye yönelik içsel motivasyonunu yansıtan davranışlar bütünüdür (Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu, 2012).

Yani kendini kontrol mekanizması, bireylerin ben-merkezli arzu ve dürtülerinin üstesinden gelmesini mümkün kılmaktadır (Erman, E.2000).

İd, ego ve süper ego arasındaki ahenkli uyum olarak ta niteleyebiliriz.

Aile: En az üç kişiden oluşan, en küçük sosyal birliktir. Kişiliklerin temeli ailede atılır. Benlik gelişiminin temelinde anne baba tutumları yatar (Ersin, 2010).

Ailede bireylerin sosyal , psikolojik ,ruhsal ve de fiziksel ihtiyaçları karşılanır (Aydınlı, 2002)

İnsanların yaşam temellerinin atıldığı, var olmak için gerekli bilgi ve becerilerin geliştiği yerdir. (Nazlı, 2001).

Tutum: Kişide yaşantılar sonucu oluşan, herhangi bir kimseye ya da duruma karşı davranışlarımızı etkileyen, süreçlere denir (Allport, 1935, s.810).

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları demokratik, otoriter ve sınırlayıcı kavramlar çerçevesinde ona öz güven, değerlilik, sevgi, şefkat, her zaman yanında olduğu izlenimi verdiği gibi çocuğun gelişmesine ket vuracak bir takım ezici, baskıcı, gelişimini

engelleyen tutumlar söz konusudur. Her iki durum da çocukta benlik gelişimi açısından önemlidir (Erkan ve Kaya, 2005).

Bir başka yaklaşımda bireylerin duygusal ve sosyal gelişimi anne baba tutumlarının etkisi altındadır (Hanımoğlu, 2010).



BÖLÜM 1

ANNE BABA TUTUMLARI

2.1. Anne Baba Tutumları Kavramı

Her canlı gibi insanoğlu da doğar büyür, gelişir ve ölür. Bu süreç içerisinde hayatın devamlılığı esastır. İnsanlar bunun için evlenir çocuklar dünyaya gelir. Farklı kültürlerde bu durumun değerlendirilmesi yaşanması farklılık arz etse de her kültürün kendine has ebeveynlik yaşantısı mevcuttur. Genelde insanlar çocuk yetiştirmede anne babaların etkisi altında kalır. Gelenekçi anlayış ön planda gözükse de günümüzde network ağlar ve eğitimle insanlar gelenekçi ebeveyn davranışlarını zorlamaktadır. Çocuklarını yetiştirmede artık çok hızlı bir değişim ve gelişim yaşanmaktadır.

Her kültürde çocukların sosyalleşmesinde temel dinamik olarak kabul edilen ebeveyn tutumları farklılaşsa da beklentiler aynıdır. Farklı yöntem ve ölçekler kullanılarak ebeveyn davranış ve tutumunun gençler tarafından nasıl algılandığı ve tutum ve davranışların onlar üzerindeki etkileri incelenmiştir (Yıldız, A, Ergin, H, 2015).

Anne-baba-çocuk ilişkisi; anne-babanın çocuğa tepki verme ve evdeki yaşam biçimi, kullanılan disiplin yöntemleri çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde büyük etkiye sahiptir (Acar,N.2000).

Anne-baba-çocuk arasındaki ilişkinin çatısı ebeveyn tutumlarına bağlıdır. Çocuk davranışının temelinde ebeveyn tutumları vardır. Bu durum birincil(aile) ve ikincil guruplar (sosyal çevre) içinde gösterdiği tutum ve davranışların da temelini oluşturur. (Ergin ,A.2012).

Çocukta benlik gelişiminde ilk etken ebeveyn tutumlarıdır. Çocuklar için anne babalar rol modelidir. Sosyal çevrede benzer tutumların sergilenmesi bundandır. Olumlu tutumlara sahip aile içinde yetişenler kendini bilen,tanıyan birey olarak diğer yaşamlarını tamamlar (Yavuzer, 2009).

Çocukların ergenlik dönemine gelene kadar zamanının çoğunu aile içinde geçirdiği için toplumun temel dinamiklerini oluşturan kültürel değerleri (Bunun içine gelenek ve görenekler de dahildir.) , benlik gelişimini kazanır. Ergenlerin olumlu benlik gelişiminde ebeveynlerin tutumları önemlidir (Akkaya, 2008).

2.2. Anne Baba tutumları

Aile, etkileşim üzerine kurulu bir sistemdir. Aile kurumunun da değişik işlevleri vardır. Bunlar; Biyolojik, ekonomik, koruyucu, psikolojik, eğitim, boş zamanları değerlendirme, din, saygınlık sağlama, cinsel ilişkileri düzenleme, üretilir. Bu etmenleri yerine getirirken de birçok etmen söz konusudur.(Demiray,2009).

Kişilik gelişimi doğumdan ölüme kadar geçen bir süreçtir. Kişilik gelişimi de çocukluk döneminde atılır. Bu bağlamda da kişilik gelişiminde en önemli etken ailedir.

Ailenin görevi çocukların biyolojik ihtiyaçlarını karşılamaktan ibaret değildir. Bunun yanında bireylerin psikososyal yönden de hayata hazırlayarak gelişimine katkı sağlar.

2.2.1. Demokratik Tutum

Sezer ve Oğuz (2010)"a göre çocuğun her yönüyle kabul gördüğü, biyolojik ve psikososyal ihtiyaçlarının koşulsuz gerçekleştiği tutumdur. Anne babalar davranışları ile çocuğa rehber olduğu, model olduğu tutumdur. Ailede kararların hep birlikte alındığı, herkesin kendi sorumluluğunu üstlendiği tutumdur. Her yönüyle problemlerin birlikte çözüldüğü en iyi anne baba tutumudur. Aile içinde herkese eşit mesafede kararlar alabilen, herkese saygı duyulan herkesin kendini özgür olarak ifade edebilen tutumdur. Bu özgür ve güven ortamı sayesinde çocuklar psikososyal yönden hayatının her döneminde içine düştüğü durumdan kurtulmasını bilir. İşbirliği yapmada başarılıdır. Amaçları doğrultusunda sabırlı ve kararlardır. Ayaklarını üstüne sağlam basmayı bilir. Girişimcidir, Planlıdır. Hayatında alınan kararlara uymada başarılıdır (Kulaksızoğlu 2007).

2.2.2. Otoriter Tutum:

Otoriter tutum gösteren aile tutumlarının en belirgin özellikleri kaba güç ve şiddete dayalı tutumdur. Anne babalar çocukların temel yaşam becerilerini dahi kısıtlar. Otorite yitimi yaşamamak için çocuk sürekli tahakküm altındadır. Eğitim seviyesinin düşük olduğu bu aile tutumu genellikle gelenekçi ve ataerkil aile yapısına sahip kişilerde görülmektedir. Çocuklar psikososyal becerileri zayıftır. Öz güvenleri düşüktür. Otorite baskısından dolayı kaygı ve stres çoktur. İletişimleri oldukça zayıf ve pasiftirler. Çabuk sinirlenme davranışı yaygındır. Empati kuramazlar. Ufak hatalara karşı bile tahammülleri yoktur (Ersin, 2010). Benlik saygısı gelişmediği için her zaman kendileri

olmaktan kaçarlar. Bağımlı yaşamayı tercih ederler. Her zaman kaybetme korkusu yaşarlar (Gönen, 2014).

Otoriter tutum altında yetişen çocukların güvenli bağlanma ya da benzer şekilde temel psikososyal gereksinimleri karşılanmadığı için psikolojik hastalıklara yakalanma olasılığı yüksektir.

Tutumlarla ilgili yapılan araştırmalarda aile içinde disiplini sağlamak için fiziksel ceza, tehdit gibi yöntemlerin kullanılması çocukta kızgınlık ve öfke yarattığı için bu durumun çocuklarda içselleştirmeyi engellediği, bu tutum yerine çocuklara mantıklı açıklamalar yapmanın çocuklarda içselleştirme duygusunun gelişmesine yardımcı olacağı belirtilmektedir (Toksöz, 2010, 32).

2.2.3.Koruyucu Tutum

Koruma “aşırı himayeci” davranmak demektir. Koruyucu tutum sergileyen anne babalar aslında kendilerince oluşturdukları iyi niyetli çocuk merkezli tutumdan dolayı stresli, kaygılı hatta gergindirler. Bütün planlamaların çocuklar için yapıldığı düşüncesi ile çocuğa seçim hakkının verilmediği kendine yeni bir dünya kurmak isteyen çocuğun bu isteklerinin geri çevrildiği tutumdur. Koruyucu tutum için en iyi örnek “Üzerine titremek” deyimini çok uygundur.

Çocuğun beklentileri çoğu zaman gerçekleşmez. Aşırı hoşgörülüdürler. Çocuğa iyilik yaptıklarını düşünürler. Müdahalecidirler. Bu tutum altında yetişen çocuklarda da olduğu gibi bağımlı kişilik özelliği geliştirirler. Ailenin beklentilerinin aksi yönde davranılmaz.

Anne babaya aşırı bağımlı olarak gelişen bir kimlik oluştururlar. Birinci derecede bağımlı oldukları kişilerden başka kimseye güvenmezler. Silik bir kişilik geliştirirler. Ailesinden başkalarına güvenmediklerinden dolayı sosyal ilişkileri zayıftır.

Çocuğa kendi benliğini tanıma imkânı vermemek, ailenin istediği doğrultuda bağımlı bir kişi olmasına ve psikososyal olgunlaşmanın engellenmesine sebep olmaktadır. Sinirli olma, huzursuz olma, dikkatsiz olma benzeri durumlar bu tutumu benimseyen ailelerde yetişen çocukların özellikleri olabilmektedir. Çocuğun kişilik yapısı, ruh sağlığı ve çevresine uyum biçimiyle anne-baba tutumu arasında sıkı bir ilişkinin olması anne-baba tutumlarının etkileriyle ilgili çalışmaları gerekli kılmaktadır (Gönen, 2014).

Koruyucu tutum, çocuğun kendi kendisine yeten, bağımsız bir kişi olmasına olanak verilmez. Koruyucu tutumu benimseyen aile içinde yetişen çocuğun, yetişkinlik döneminde de dıştan denetimli bir birey olarak yaşamını sürdürme olasılığı yüksektir. Koruyucu bir aile ortamında çocuğun kendini gerçekleştirme, benliğini tanıması olasılığı düşüktür. Ailede çocuğa aşırı bakım gösterildiği, özellikle anneler, çocuğa aşırı düzeyde yardım ettiği, şımartıldığı, bebek muamelesi yapıldığı, çocuğun her işini anne babasının üstlendiği için çocuk büyüdüğü zaman da belirli uyumsuz davranışlar gösterir.

2.2.4.Dengesiz ve Kararsız Tutum

Tutarsız dengesiz tutuma sahip anne babaların nerede ne zaman ve nasıl davranacakları bilinmez. Bazen doğrular yanlış olur bazen de yanlışlar doğru olabilir. Bu tür bir ailede yetişen çocukların sürekli nasıl davranacaklarını kestiremezler. Ebeveynler koydukları kuralları birbirlerine karşı esnettikleri için çocuklar genelde iyi olan tarafı seçer. Bu döngü çocuk büyüyene kadar devam eder durur. Bu aile içinde yetişen çocuklarda toplumla sağlıklı ilişkiler geliştiremez. Tutarlı kararlar veremez başkalarının aldığı kurallara uyar. Benlik saygıları düşüktür. Sürekli durum değiştirirler.

Dengesiz tutum içinde yetişen çocuklar çoğu zaman kararsızlıklarının yanın da ürkek, korkak, içine kapanık olur. Çünkü baba veya anne bazen iyi gününde bazen de stresli olur. Böyle zamanlarda çocukların daha önce görünmeyen hatalarına karşı şiddetle bağırma veya hatta şiddet uygulama nedenlerinden dolayı çocuklar kendilerini ifade edemezler, düşüncelerini aktarmaya korkarlar. Anne baba ile iletişimde sıkıntılar yaşarlar. Güvenli bir bağlanma söz konusu olmaz. Çocuklarda dış çevreye karşı önyargı gelişir.

2.2.5.Güven Verici ve Hoşgörülü Tutum

Çocukların disiplinden kopmadan görevlerini yerine getiren tutarlı, sevecen, ilgili, kararlı, düşüncelere saygı duyulan ve belli kurallar çerçevesinde beklentilerin gerçekleştiği en iyi aile tutumudur. Anne baba davranışlarında hoşgörülü ve güven verici tutum çocukta güvenli bağlanma davranışı geliştirir. Çok iyi bir kişilik gelişimi sağlanır. Benlik saygısı yüksektir. Psikososyal gelişimin sağlandığı tutumdur. Çocuklar dışa dönük büyür. Sosyal ilişkilerde son derece başarılıdır. Benlik kontrolü güçlü

gelişir. Karar alır bu kararlara uyar. Planlamalarda sabırlı ve başarılıdır. İstedikleri hedeflere kolay ulaşırlar.

Hoşgörülü ve destekleyici anne baba tutumları, çocuğa doğruları ve yanlışları ile kendisinin değerli olduğu ve sevildiği mesajını verir ve çocuk yapıcı, yaratıcı, kendine ve çevresine karşı hoşgörülü, kendine olan güveni yüksek davranışlarının sorumluluğunu alabilen bir kişilik geliştirir (Özgüven, 2001)

Demokratik anne-babalar, çocuklarından olgun davranışlar beklemektedirler. Bu anne babaların, açıkça ortaya konmuş ve çocuklarının uymalarını istedikleri kural ve standartları vardır. Gerekli gördükleri zaman yaptırım ve yönlendirmelerde bulunurlar, ancak bir taraftan da çocuğun bağımsızlığını ve bireyselliğini desteklerler. Bu annebabalar; gerek çocuğun, gerekse kendilerinin haklarını gözetirler. Çocukları ile aralarındaki iletişime önem verirler. Bunun için çocuklarını sözel alış-veriş konusunda desteklerler. Anne-babaların bu tarz tutumlarının sonucunda da çocuklarının sosyal ve bilişsel yeterlilikleri, diğer tutumlardaki anne-babaların çocuklarına kıyasla, daha yüksek olmaktadır (Arcan, 2007).

2.2.6.Gevşek Tutum(Çocuk Merkezci Aile)

Aile içi disiplin kurallarının çok az ya da olmadığı tutumdur. Çocuk merkezli gelişen düşünceden dolayı çocukların gelişimini olumsuz etkileyecek bir gevşeklik söz konusudur. Yaparsa yapsın kırarsa kırsın “Varsın kırsın benim oğlumdan değerli mi?” mantığı yaygındır. Çocuklara gelişiminin üzerinde bir takım haklar verilir. Gevşek tutum içinde büyüyen çocuklar ileriki yaşamlarında olanla yetinmez. Tahammülleri yoktur. Paylaşmayı sevmezler, her yerde her zaman istediğini elde edeceğini sanır fakat beklentileri gerçekleşmediği zaman hayal kırıklığı yaşar.

2.3.Anne Baba Tutumlarını Etkileyen Faktörler

2.3.1.Anne Babanın Eğitim Durumu

Anne baba eğitim düzeyine bağlı olarak çocuklar üzerindeki etkililiği olumlu ya da olumsuz olarak artmaktadır. Eğitim seviyesi düşük aileler genelde ataerkil bir yöntem izlerken eğitim seviyesi yüksek anne babalar daha demokratik, eğitime önem veren tutumlar izledikleri görülmüştür.

İlköğrenime sahip olan anne babaların orta ve yükseköğrenime sahip olanlara göre daha fazla gelenekçi yapıya bağlıdır. Kendi anne babalarının tutumları onlar için en iyi tutu olduğunu düşünür. Çocukların sağlıklı bir benlik gelişimi olmaz. Benlik saygıları genelde düşüktür. aşırı koruyucu, rollünü reddetmesi, geçimsizlik ve sıkı disiplin tutum boyutuna sahip oldukları belirlenmiştir. Eğitim düşük anne babalar olumsuz tutumları benimsedikleri söylenebilir (Demiriz ve Öğretir, 2007).

2.3.2. Ailenin Sosyo - Ekonomik Durumu

Çocukların aileden geç yaşlara kadar ayrılmaması toplumların refah düzeyinden de kaynaklandığı düşünülebilir. Kişi başına milli gelir düşük olduğu toplumlarda az gelir nedeniyle bireysel yaşama geçemeyen çocukların aile çatısının altında olması düşük birkaç gelirin birleşerek ailenin geçimine hizmet ettiği görülür (Baykan,2014).

Ailenin yaşadığı sosyal çevre anne baba tutumlarında oldukça etkilidir. Toplumumuzda "mahalle baskısı" olarak tabir edilen kavram ailenin yaşadığı çevrenin değerlerine uymasını empoze eden iletişimsel bir etkendir. Çoğunca aile çocuklarının toplumsal normlara, adet, gelenek ve göreneklere uygun davranmasını bekler. Toplumun beklentilerinden uzaklaşan farklı seçimler yapan çocuklar sınırlandırılacak ve engellenecektir. Bu açıdan toplumsal tercihlerin ailenin tutumunu otoriter ve baskıcı olmaya zorladığı söylenebilir (Baykan,2014).

Bazı aile tutumları özellikle Sosyoekonomik yönü gelişmiş olanlarda , alt düzeydekilere göre otoriteye daha az önem vermekte, daha az baskıcı olmakta, eşitliği, bağımsızlığı, girişimciliği daha önemli görmektedirler. Çocuklarıyla sözel iletişim kurmaktadırlar. İmkânların kısıtlı olduğu çevrede çocuğa ve çocuğun taleplerine karşı daha olumsuz yaklaşılmaktadır (Şanlı, 2007).

2.3.3. Anne Babanın Ruh Sağlığı

Araştırmalar göre sürekli mutsuz çocukluk yaşantıları anne babanın kendi evlilik yaşantılarında ciddi aile problemlerine, çocukları hırpalamaya, boşanma gibi evlilik temellerini sarsan durumlara zemin hazırladığı ortaya çıkmıştır. Kötü bir çocukluk geçirmiş ebeveynlerin tutumlarında da tutarsızlık vardır. Çocuğa karşı tutumlar beklentileri karşılamaktan uzaktır. Yapılan araştırmalarda çocukluğunda ebeveynlerinde

görülen psikolojik rahatsızlıklardan dolayı sergiledikleri tutumları çocuklarını da sergiledikleri anlaşılmıştır (Ekşi, 1990).

2.3.4. Anne Babanın Kendi Yetiştirme Biçimi

Ebeveynler kendilerinin çocuklarında yaşadıkları olumsuz tutumların tersi istikametinde davranabilmektedirler. Kendileri otoriter bir aile ortamında yetişen anne babalar çocuklarına karşı demokratik tutum geliştirebilirler. Bu durum çocuk üzerinde beklentileri karşılamada yetersiz de olabilir. Bazı anne babalar da çocukluklarında yaşadıkları tutumların özellikle demokratik tutum içinde büyüyenler kendi çocuklarına karşı yaşantılar sonucu tutum değiştirebilirler (Yavuzer, 2001).

2.4. Anne-Baba Tutumları ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Psikodinamik Model'e Göre Kişiliği gelişim açısından inceleyen ilk kuramcı Freud'a göre kişilik ilk 5 yılda gelişir ve sonraki gelişim bu temel yapının işlenmesinden ibarettir. Freud, kişilik gerilim yaratan 4 ana kaynağa tepki olarak gelişir:

1. Fizyolojik büyüme süreçleri
2. Engellenmeler
3. Çatışmalar
4. Tehdit edici güçler

Anal Dönemde anne tutumları sert bir disiplin gösterilirse bu çocuğun tüm davranışların yansır ve ileriki dönemde çocukta sınırlı ve tutucu bir kişiliğin gelişmesine neden olur.

Teşvik edici ise çocuk dışkılama olayının önemli olduğunu anlar. İleride üretken ve yaratıcı olur (cafrande.org).

Psikodinamik modelde gelişimin temel tetikleyicinin biyolojik olduğu aile içi yaşanan duygusal ilişkinin çocuğun psikoseksüel, psikososyal ve kişilik üzerindeki etkisiyle ilgilenmişlerdir. Anne babaların beklentileri ile çevresel koşullar değişiklik gösterebilir. Bu da bireysel farklılıkları ortaya çıkarır. Aile içi duygusal ilişkilerin farklılık göstermesinin sebebi bireysel farklılıklar, ebeveyn davranışlarındaki farklılıklara bağlanmaktadır (Yılmaz, 2000).

Freud çocuklarda süperego gelişiminin öncelikle ailesi ile başladığını daha sonra diğer çevre ile etkileşimi ile geliştirir. İlk tutumları ayırt etmeye başladığı yer ailesidir.

Zamanla bu tutumlar gelişir ve kalıcı hale gelir. Çocuklarda gelişen tutumlarda anne babalar ya da çocuk üzerinde etkili olan bakıcı veya diğer aile üyeleri önemli rol oynar. Benliğin gelişimi konusunda E. Erikson, biyolojik gelişimden çok sosyal faktörler önemlidir dedi. Bunun için belirli evrelerin olduğu her evre kendi gelişimini tamamlayarak bir sonraki evreye geçer. Benlik gelişimi ailede başlar sosyal çevre etkileşimi geliştikçe artar. Kişi hayatından memnun olur. Hayatta olumlu tutumlar geliştirir. E.Erikson kimlik karmaşasının temelleri ilk sosyalleşmeye başladığı yer olan ailede atılır. Bu durum ergenlik dönemi içindeki son gelişim evresinde daha da belirgin hale gelir (Schultz,2009).

Baumrind'in araştırmalarında geliştirdiği ana-baba stili ile ilişkili 4 boyut belirlemiştir. Bu dört boyutta çocukların daha iyi sosyalleşmesi, benlik gelişimi, kişilik gelişimi, yaşantısından memnun olma biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını yerine getirdiklerini belirtir. Çocuklarla ilgili planlamaların neden nasıl ve niçin yapıldığının planlanması yapılır. Eğer beklentiler yüksekse bu alanlardaki planlamalarının ne derece doğru olduğunu belirtir (Yılmaz, 2000).

Baumrind, anne baba tutumları konusunda özellikle otoriter tutum içinde olan aileler çocuklarının belirli kurallar dışına çıkmasını istemezler. Çocuklara düşüncelerini söyleme hakkı tanınmaz. Ne söylenirse kabul etmek zorunda olduğunu belirtir. Yaptırım ceza ya da daha da ağır şiddettir. Daha değişik bir aile stili olan demokratik yaklaşım içinde olanlarda ise otoriterliğin tam tersi tutumlar tercih edilir. Çocuğun temel biyolojik ve psikososyal ihtiyaçları giderilir. Benlik gelişimi beklenen seviyede gelişir. Hoşgörülü tutum sergileyen ailelerde de çocuklar sosyal yönden zayıf kalır. Çocuk merkezlidir. Çocukların her istediği yerine gelir. Fakat bu çocuklar herhangi bir zorluk karşısında her zaman hayal kırıklığı yaşar (Yılmaz, 2000).

Ergenlik, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Başka bir tanıma göre ergenlik çağı, kişinin benzerliğine arama, geleceğe dönük kararlar verme ve seçimler yapma dönemidir. Ergenin gelişim ve olgunluğu genellikle devam edegelen bir süreçtir. Her bir evre kendinden önce gelene dayanmaktadır.

Sağlıklı bir ergenlik döneminin temelleri çocuklukta atılır. Her yönü ile biyolojik psikososyal gelişimin yaşandığı bu dönem aile de başlar. Ailenin her türlü tutumu bunda

etkili olur. Özellikle sevecen ilgili, belirli disiplinler çerçevesinde serbest kalan demokratik ortamda büyüyenlerin daha doyum sağlamış bir çocukluk geçirdikleri ve kişilik gelişimini sağlar. Bundan dolayı çocuklukta aile tutumları önemlidir (Aytar ve Kaytez, 2014; Yener, 2014).

Çocuklukta aile tutumları yada çevre koşullarından dolayı yeterince benlik gelişimi oluşmayan çocukların ileriki yaşantıları daha da problemlili hale gelebilir. Bunlar okuldan kaçma, sigara, alkol, madde bağımlılığı vb. sorunlar görülebilmektedir (Uzamaz, 2000).

Çocuklukta anne babalar tutumları ile çocuklarına iyi bir model olurlarsa daha fazla sosyalleşmekte yaşam doyumunu artmaktadır (Çivitçi, 2009).

Schneider, ebeveynlerin sosyoekonomik durumu, tutumları ergenlerin sosyal becerilerini etkiler (Kocayörük, 2010).

Ergenler için öngörülen tutumların kazanılması aile içi tutumlara bağlıdır. Anne baba tutumları ergenlerin temel yaşam becerilerini kazanıp sağlıklı bir şekilde hayata atılmaları önemlidir (Kocabaş ve Akkök 2007).

BÖLÜM 2

BENLİK KONTROLÜ

3.1. Benlik Kontrolü Tanımları

Kişi için yıkıcı, kendini bağımlı hissetmemesi, obsesif kompulsif vb davranışları olamayan, mantıksız, kontrol dışı kabul edilemez davranışların az olduğu ya da olmadığı denetimin elimizde olduğu durumdur.

Farkındalık, kontrollü olmak, başkasının müdahalesine fırsat vermemek

Kişinin başarısını engelleyen engellerin farkında olmak.

Aşırıya kaçmadan duygusal tepkiler vermeye yardımcı olur.

Hayat mücadeleniz için gereksiz ayrıntılara takılıp kalmadan hedef doğrultusunda olmaktır.

Bir başka araştırmaya göre benliğin dört önemli işlevi olduğunu belirtmişlerdir (Aronson vd. 2003).

1. Benlik-bilgisi: ile kendimiz hakkında bildiklerimizi formüle ederiz ve organize ederiz;
2. Benlik denetimi(Kontrolü): ile planlar yapar kararlarımızı uyguluyoruz;
3. Bendini-sunma: ile kendimizi başkalarına en iyi şekilde göstermek için elimizden geleni yaparız;
4. Kendini-mazur-gösterme: yoluyla da kendimizi kendimize en iyi şekilde göstermek için elimizden geleni yaparız (Aronson,E.Wilson,E.Akert,R.M. 2003).

Benli kontrolü güçlü bireylerde kendi kendini denetleme, kontrol altında tutma, aşırılıklardan kaçınma gibi davranışlar gözlemlenir. Çocuklar davranışlarını yetişkinlerin rehberliğiyle, onları model alarak, sosyal ortamın geri bildirimlerine göre şekillendirirler. Yetişkinler tarafından yapılan bu rehberlik çocukların kendi kararlarını verebilme ve bağımsız hareket edebilmelerine de olanak sağlıyorsa öz denetimli bireyler yetiştirme adına daha faydalı adımlar atılmış olur.

Benlik kontrolü, kendini denetleme, bir yönüyle de kendini bilmedir. Hayat seyrinde karşımıza çıkabilecek zorluklar karşısında nerede nasıl durabileceğimizi kestirebilmedir.

Aşırı uçlardan bizi koruyan, sağlıklı karar vermemizi sağlayan bir beceridir. Her değer çekirdeğinde yer aldığı gibi hepimizin yaşam boyu edinmesi gereken temel bir değerdir. Ebeveyn olarak çocuklarımıza öz denetim becerisini geliştirecek fırsatlar sunmalıyız. Çocuklarımızın bütün gelişim alanlarını takip ederek (fiziksel, duygusal, sosyal) desteklemeliyiz ki çocuk kendine katacağı değerleri içselleştirebilsin.

İçsel motivasyonumuz benlik kontrol becerisini besleyen bir kaynaktır. İç motivasyonu sağlayabilen çocuk öz güveni yüksek bir genç olarak hayat seyrine devam eder. Erken çocukluk döneminde benlik kontrol becerisini geliştirebilen çocuklar ergenlik yıllarında daha mutlu, huzurlu bir süreç yaşarlar. Ergenlik döneminde ders çalışma alışkanlığı kazanırken plan yapma, arkadaş seçiminde aşırı uçlardan uzak durma, yaşadığı mesleki kararsızlıklarda kendi kararının sorumluluğunu üstlenme gibi davranış kalıplarını daha kolay kazanır. Hayatını bir denge üzerinde kurma çabasını yaşam boyu sürdürmeye çalışırlar. Kendi dünyalarına yolculuk ederken yaşadıkları her günde benliklerin farklı bir yenilik eklerler. Benlik kontrolü yüksek bireyler her zaman toplumun vazgeçilmezleri olacaktır alınmıştır.(E.İ.2)

Benlik Kontrolü, hayatta ideal uyuma sahip olmak için kişinin kendini değiştirme ve uyarılma kapasitesidir. Benlik Kontrolü hayatın ilk yıllarında gelişen ve çocukluktan bu zamana kadar süregelen davranışların kapasitesidir (Kochanska, Coy, ve Murray, 2001; Kopp, 1982 Akt: Duyan ve Gelbal, 2011).

Baumeister, benlik kontrolü, insanın kişilik yapısındaki en önemli ve en yararlı süreçlerdir. Kişinin daha iyi bir uyuma sahip olması için kendini değiştirme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister vd.2004).

Benlik Kontrolü kişinin içinden gelen olumsuz tepkileri (kızgınlık, öfke, şiddet) bastırma becerisidir. İstenmeyen davranışları sergilemekten de kaçınmasıdır. Benlik Kontrolü davranışları bilinçli bir şekilde kontrol etme, onları gerektiğinde bastırabilmektir. Benlik Kontrolü uzun vadede zarar verici, mantıksız ya da istenmeyen davranışları bastırmayı gerektirmektedir. Benlik Kontrolü kişiseldir. Bazı insanlar, hayatlarını idare etme, öfkelerini kontrol etme, sözleri yerine getirme, diyet yapma ve sürdürme, alkol almama, tutumluluk, işlerin planlanması ve üstesinden gelme, sır tutma vb durumlarda diğerlerinden daha iyi olabilmektedir.

Benlik Kontrolü başarısızlığı ise, kişinin kendi geleceği için hayati öneme sahip kararları uygulamaya koyamama, denemesine rağmen başarısız olmadır. Gerçekte içinde buldukları olumsuz durumları aşmak zorluklarla başa çıkmak, hayattan doyum sağlamak için iyi niyetli kararlar almasına rağmen bunlara ya başlayamaz ya da başlar yarıda keser eski hayatına geri döner. Örneğin sigara içenlerin sigarayı birçok kez bırakmalarına rağmen küçük bir problem durumunda tekrar tekrar içmeye başlamaları gibi (Friese, M. and Hofmann, W. 2009).

Benlik Kontrolü dürtülerin üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Benlik Kontrolü düşük olan bireylerde dürtüler davranışa dönüşürken, Benlik Kontrolü yüksek olan bireylerde dürtülerin davranışa dönüşme olasılığı düşüktür. Benlik Kontrolü ile dürtüler arasında dinamik etkileşimi söz konusudur.

Ayrıca, yapılan araştırmalarda yüksek benlik kontrollü katılımcıların, düşük olanlara göre daha çok tepkiseldirler (Fujita, K. 2011).

Bir başka çalışmada benlik kontrolü enerji kuramına kişi bir hedefi yerine getirirken diğer hedeflerin ertelenmesine neden olur. Gerekli isteklendirme ya da içsel enerjiyi bulamamaktadır. Bu durumu örneklendirmek istersek beş km. koşan bir kişinin daha sonra başka bir çalışma yapması için gerekli enerjisi kalıp kalmaması gibi.

Benlik kontrolü, değerli bir hedefe ulaşma ihtimalini geliştirebilmektir. Benlik kontrolü her insanda farklı gerçekleşir. Bu benlik kontrolü zayıf olanlarda hayatında değişiklik yapmak sıkıntılı bir durum olarak algılanırken benlik kontrolü güçlü olanlarda bu bir hedefdir. Gerçekleştiğinde kişi haz alır, mutlu olur.

Benlik kontrolü zayıf kişiler mantığıyla değil tutkuyla, heyecanla hareket ederler. Bir şeyin olmasında acelecilikleri vardır. Her şeyin hemen olmasını isterler. Azim, kararlılık ve de çaba gerektiren işlerden kaçarlar. Öfke patlaması yaşayabilirler. Karşısındakine karşı çabuk sinirlenen, duyarsız ve anlayışsız olabilirler.

Benlik Kontrolü davranışların onarıcı (redressive), yenileyici (reformative) ve yaşantısal (experiential) olmak üzere başlıca üç işlevinin olduğuna işaret etmektedir (Mehta, 2010).

1.Onarıcı benlik kontrolü, bireyin amaca yönelik davranışlarını etkileyen duyguları, acıları ve bilişsel süreçlerini denetleyebildiği davranışları içerir. Bu davranışlar,

aksaklıkları yeniden düzenler ve bireyin denge kurmasına yardımcı olur, bir başka ifadeyle onarıcı ya da tamir edicidir.

2.Yenileyici benlik kontrolü, mutlak ve kesin bir şey yoktur. Esnektirler. Kendilerini yenileme eğilimindedirler.

3. Yaşantısal benlik kontrolü, bireyin bilişsel denetim sürecinin sonuçlarını başarılı bir şekilde yerine getirdikten sonra müzik, sanat, spor gibi keyif verici etkinliklere yönelmeyi sağlayan davranışlarını kapsamaktadır.

Benlik kontrol sorunu yaşayan kişilerde öfke kontrolü zayıftır. Bunun sonucunda da saldırgan davranışlar gösterebilir. Herhangi bir tahrik karşısında nasıl davranmamız gerektiği, sosyal çevrede herhangi bir istek karşısında insanları kırmadan hayır diyebilme becerisine sahip olabilmek. Bunu için ebeveynler tarafından çocuklara verilecek sosyal beceri eğitimi ile kişilerarası iletişimde bulunma, iyi ilişkiler kurabilme becerisi kazandırılır. Böylece kişiler arası ilişkilerde saldırgan davranışlar azalır (Baron ve Byrne, 2000).

İnsan olmanın en tabii durumlarından biri de olumsuz duygulara maruz kalmasıdır. Bu olumsuz duygu durumlarının yaşanmaması olanaksızdır. Önemli olan bu olumsuz duyguların ifade edilme biçimidir. Bu bilgiyi insanlar sonradan sosyal çevresinden edinir. Bunun için problem çözme becerilerini öğreten programlar mevcuttur. Bu becerileri gere ailelere gerekse çocuklara hızlı bir biçimde kazandırabilmektedir (Aronson, Wilson ve Akert, 1999; Baron ve Byrne, 2000).

Benlik Kontrolü, duyguların kontrolünün gelişimini anlamak için genel ve özel faktörlerin değerlendirilmesi gerekmektedir (Calkins, 1994). Özel faktörler olarak değerlendirilen durumlar “doğuştan” gelen düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Doğuştan gelen özel duygu ve yönelimlerin Benlik Kontrolüne etki ettiği söylenebilir. Onlar:

1. Burada-şimdi yönelimine sahip olma; ertelenmiş hazzın tersine hemen isteme eğilimindedirler;

2.Kolay ve basit görevleri tercih ederler ve çaba, kararlılık ve azim gerektiren etkinliklerden hoşlanmazlar;

- 3.İhtiyatlı ve akılcı olanlardan çok riskli ve heyecan verici davranışlarda bulunurlar;
- 4.Sosyal kurumlarda yatırım yapmanın uzun önemli faydalarını görmezler;
- 5.Az beceri ve planlama gerektiren işlerden etkilenirler;
- 6.Kırıcı, duyarsız, çabuk sinirlenen, bencil ve başkalarına karşı anlayışsızdırlar (Delisi, Beaver, Vaughn, Trulson, Kosloski, Drury, Wright, 2010: 32 Akt: Duyan ve Gelbal, 2011).

3.2. Benlik Kontrolü İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Amerikalı araştırmacı Roy Baumeister benlik üzerine yaptığı araştırmalarla iradenin sınırlı bir kaynak olduğunu bilimsel olarak ortaya koymuştur. Benlik, benlik kaynaklarının tükenmesi konulu bir deneyinde kısıtlamaların insan davranışları üzerindeki etkisini görmek istemiştir. Bunun için araştırmasında üç grup insan oluşturdu. 1. gruba taze yapılmış kek ikram edilir. 2. grubun önüne kek tabağı konulur fakat keklerden yemelerine izin verilmez, onlara da turp ikram edilir. 3. gruba ise ne kek ne de turp verilmez direkt 2. aşamaya alınırlar. 2. aşamada ise katılımcılardan çok zor bir puzzle yapılması istenir. 1. ve 3. grup puzzle ile bir müddet uğraşır ve pes eder. 2. gruptakiler ise çok daha kısa bir zaman içinde pes ederler. Burada keklere karşı olan arzuya, irade ile karşı koymak yani Freud'un tabiriyle id'i baskılamak egoyu yoruyor ve tüketiyor. Akıllı hala yiyemedikleri kurabiyelerde olan katılımcılar başka bir şeye odaklanmakta ve tahammül göstermekte zorluk yaşamışlardır. Sonuç olarak Baumeister 'e göre, irademizi bir kas gibi alıştırmaya yaparak güçlendirebileceğimize dair bulgular mevcuttur. Aşırıya kaçarak yapılan öz-kontrol kas çalışması sonraki görevde kontrol gücünün azalmasına ya da öz-kontrol tükenmesine yol açabilir. (Baumeister,2011).

Benlik kendimizle, kim olduğumuzla, bildiklerimiz ilgili düşünce ve inançlarımızdan oluşur. Benlik aynı zamanda, "bilen" ya da "ben" olarak etkin bilgi işlemcisidir. (Aronson, Wilson, Akert,2010,ss 241).

Nye,(1958) Benlik kontrolünü sağlayan üç temel sosyal kontrol teorisi belirledi. Doğrudan kontrolün aileler, öğretmenler tarafından uygulanan ödül ve sınırlandırma yolu ile gerçekleşir. İkincisi dolaylı kontrol ise geleneklere bağlı olarak gelişen kendini kontrol durumu, Üçüncüsü ise içsel kontroldür. Bu da herhangi bir sınırlama

getirmeksizin kişinin geliştirdiği değerler. Tüm bunlar benlik kontrolü konusunda etkili olduğunu savunur (Nye,1958).

Reckless'in Sosyal Kontrol Teorisinde ise ebeveynlerin dış sınırlayıcı olarak çocukların üzerinde beklentiler yönünde denetim sağlar. Davranışlar ya cezalandırılır ya da ödüllendirilir. Bu şekilde tutumların netleşmesi sağlanır. İ sınırlayıcı olarak ta benlik kontrolü kişiye suç işlemekten alı koyar (Reckless, 2003).

Benlik algıların bütünleştirilmesi, sistemleştirilmesi ve adlandırılmasıdır. Kişinin öz yanının duyuşsal yönüdür (Rizvane,2005).

Kohut, benliği ilişkisellik olarak tanımlar ve benliğin ilişkiselliğini altı açıdan kategorize eder. Bunlar; minnet, dinamik, bütünsel, tek yönlü, karşılıklı ve ilişkisel benliklerdir (Sharf, R S. 2014).

Benlik bizi biz yapan değer yargılarıdır.Bu değerleri sürekli denetleyen değerlendiren sonucunda da davranışlarımızı yönlendiren içsel güçtür.

Leary ve Tangley'e (2003) benliğin üç temel süreci var olduğunu belirtir.

1. Dikkat süreci: Bireyin kendine ilişkin farkındalığı.
2. Bilişsel Süreç: Bireyin kendine ilişkin duygu, düşüne ve algıları.
3. Yönelimsel süreç: Bireyin kendini kontrol etmesi.

Bu süreçler benlik-kontrolü, benlik-farkındalığı, benlik-saygısı gibi kavramlar altında incelenmektedir (Demir, 2010).

Bandura (1997)'ya göre benlik kontrolü güçlü olanların hayat mücadelesinde pes etmediklerini baş etme becerilerinin yüksektir azimlidirler, kararlarının arkasında dururlar. Benlik kontrolü zayıf olarak gelişenlerde ise kaygı ve stres durumlarından uzak dururlar, olumsuz bir durumla karşılaşmak istemezler. (akt. Çapri ve elikkaleli, 2008).

Bandura benlik kontrolü kişiinin hayatında önemli kararlar almasında çok önemlidir. Kontrolü düşük olan biri sigarayı bırakamaz. Zor bir sınav kâğıdı ile karşılaşan ve kapasitesi ile iyi bir iş çıkarabileceğini düşünen öğrenci, kapasitesi hakkında şüphesi olan bir öğrenciden daha kolay bir şekilde sınavına başlar ve sonuca ulaşır (Bandura, 1986; Aktaran: Sears, Taylor, Peplau, 2000).

James'e göre "bilen ve bilinen" olmak üzere iki tür benlik vardır. Bilimsel olarak "Bilinen Benlik" yapısının araştırılabileceğinden bahseder. Ayrıca benliğin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel olarak tanımlamıştır (Bacanlı, 2004).

Benlik, dürtüleri ve gereksinimleri kontrollü bir şekilde bekletebilmedir (Dündar, 2010).

Rogers'a göre benlik kontrolü geliştiren bireylerin özellikleri: Doğduktan sonra algılar ve yargılar ayrıca gerçekçidir, realisttir. Deneyimlere açıktır, sorumluluk sahibidir. Gerek kendisini gerekse diğer insanları özgün kabul eder. Kendine ve çevresin karşı olumlu duygular geliştirir, olduğu gibi kabul eder ve zaman zaman da kendini ve diğerlerini ödüllendirir. Toleranslıdır. Kendi becerilerine, algılarına ve değerlendirmelerine güvenir, ilişkilerinde risk almada açık, etkileyici, esnek ve isteklidir. (Robertis, 2006).

Harry S. Sullivan bireyin benlik gelişimi sözel dilin belirmesi ile başlar belli bir olgunluğa ulaştıktan sonra cinsiyetlere göre belirginleşir. Erkek çocuk erkek rolüyle, kız çocuk da kadın rolüyle özdeşleşir (Geçtan, 2012).

Benlik, ahlâki değer, öz-düzenleme, (self determination) birlik ve yeterlidir. Bu özellikler benlikle ve toplumla bütünleşmeyi sağlar (Erman, 2005).

Jung, benliği kişiliğini bütün sistemlerin etrafında toplayan bir merkez olarak kabul eder ve benlik bu sistemleri bir arada tutmak suretiyle kişiliğin bütünlüğünü ve uyumunu korumuş olur (Yanbastı, 1990).

Rogers' a göre benlik bireyin kendi hakkındaki düşünceleri ve çevresindekilerin kendisi hakkındaki düşünceleridir. (Karahana, 1994).

Benlik kontrolü kavramı ülkemizde yenidir. Fakat özellikle Avrupa ve Amerika'da konu ile ilgili gerek sosyal olarak gerekse laboratuvar ortamında çok çalışma yapıldığı görülmüştür.

Benlik kontrolü ile ilgili laboratuvar çalışmaları sonucu özellikle glikoz düzeyi düşük kişilerde duyguları bastırma, duygu düzenleme, dikkat ve düşünce kontrolü sağlamakta zorlanırken glikoz düzeyi yüksek kişilerde duygu, düşünce ve davranışlarında daha kontrollü olduğu ortaya çıkmıştır. Kişinin başarılı bir şekilde hedefine varır. Kişide büyük ölçüde, ahlak, kanunlar, sosyal normlara bağlılığı kolaylaştırır. Bu nedenle kişilik yapılanmasında önemli bir yere sahiptir.

Tüm bunlar düzenleyen bir glikoz düzeyi vardır. Fakat yoğun glikoz alan ya da alkol kullananlar istisnadır. Laboratuvar çalışmalarında glikoz verilen grubun bastırma, duygu düzenleme, dikkat ve düşünce kontrol sağlamakta benlik kontrol güçlü iken verilmeyen grupta ise zayıf olduğu görülmüştür. Glikoz verilen kişilerde daha olumlu pozitif bir hayat bakışı varken diğer grupta ise karamsar bir tablo çizmiştir (Baumeister, 2006).

Bir başka araştırmada sosyal beceri eğitimidir. Benlik kontrol sorunu yaşayan kişilerde öfke kontrolü zayıftır. Bunun sonucunda da saldırgan davranışlar gösterebilir. Herhangi bir tahrik karşısında nasıl davranmamız gerektiği, sosyal çevrede herhangi bir istek karşısında insanları kırmadan hayır diyebilme becerisine sahip olabilmek. Bunu için ebeveynler tarafından çocuklara verilecek sosyal beceri eğitimi ile kişilerarası iletişimde bulunma, iyi ilişkiler kurabilme becerisi kazandırılır. Böylece kişiler arası ilişkilerde saldırgan davranışlar azalır (Baron ve Byrne, 2000).

İnsan olmanın en tabii durumlarından biri de olumsuz duygulara maruz kalmasıdır. Bu olumsuz duygu durumlarının yaşanmaması olanaksızdır. Önemli olan bu olumsuz duyguların ifade ediliş biçimidir. Bu bilgiyi insanlar sonradan sosyal çevresinden edinir. Bunun için problem çözme becerilerini öğreten programlar mevcuttur. Bu becerileri gere ailelere gerekse çocuklara hızlı bir biçimde kazandırabilmektir (Aronson, Wilson ve Akert, 1999; Baron ve Byrne, 2000).

Benlik kontrolü üzerine Baumeister'in yaptığı bir başka araştırmada insanın benlik kontrolünün artması, hayatına pozitif olarak yansır. Psikososyal gelişimi başarılı ve daha tatminkârlar. İşlerinde sabırlı gelişmeye açık, çalışkan, işbirliği yapabilen ve bunun sonucunda da ekonomik refah düzeyleri yüksektir (Baumeister,2003).

İyi bir benlik kontrolü sağlamanın yolu konusunda Kelly ve Mc Gonigal Maksimum İrade (Maximum Willpower) kitabında benli kontrolünün üç farklı yönü olduğunu iddia eder. Bunlar; Yapmayacağım: Baştan çıkarıcı şeylere dayanma, Yapacağım: Yapılması gereken şeylerin yapılması, İstiyorum: Kişinin uzun dönem hedef ve arzularının bilincinde olması (Kelly, Mc Gonigal 2008).

Baumeister benlik kontrolünün sağlanması konusunda Örneğin onlarda iradelerini kontrol altında tutmaktaki başarılarını ölçmek istedi ve onlardan çeşitli konularda öz kontrol başarılarının test etmek istedi. (öfkeyi kontrol altına almak). Çalışmaların

sonucunda insanlar isteklerinin ayrıntılarının önemli olmadığı asıl önemli olanın ise iradelerini kullanmak zorunda olan insanların kendilerini kontrol ederken aslında amacının dışına çıktığı anlaşıldı. Kendilerini kontrol etmede belirgin bir düşüş yaşadılar. Bu durum farklı örneklerde değişik şekillerde ortaya çıkmıştır. Örneğin; tatlı yeme isteğine direnen kişiler ise yapmaları gereken işleri ertelediler (Baumeister,2008)

Minnesota Üniversitesi'nden Kathleen Vohns yaptığı başka bir araştırmada “ Tarihsel gelişim içinde insanların benlik kontrolleri ile günümüzdeki benlik kontrol başarısının araştırdı. Çıkan sonuç geçmişte insanların sağlam bir kişilik gelişimi öz kontrol geliştirmelerinin nedeni bugünkü kadar psikolojik olarak hayatımızı ters düz eden gelişmelerin yaşanması. Günümüzde insanın karşısında çok daha güçlü cezbedici sistemlerin var olmasıdır. Çünkü geçmişte başarılı insanların yaşantıları bizi hayretler içinde bırakabilir. Özellikle çok sabır gerektiren işlerdeki başarıları, dayanma güçleri uzun yıllar sonra da ortaya çıkardıkları eserler günümüz insanlarına parmak ısırttırıyor. Günümüzde insanları cezbeden farklı gelişmelerin yaşanması mesela sanal ağ sistemleri, sosyal medya vb. gibi (Vohns,2012).

R. Baumeister, İrade Gücü isimli kitabında benlik kontrolünün başka bir yönüne dikkat çekmiştir. İnsanları, hayvanlardan ayıran en önemli özelliğin kendine isteklerine sınır koyabilecek uzun dönemli amaçlar belirler ve bu amaçlara ulaşmak için gayret eder.

Benlik kontrolü kendince kararlar alıp bu kararları başarılı bir şekilde uygulamaktır. Birtakım dürtülerin bastırma onları açığa çıkarmamadır. Kişiyi içsel motivasyonunu yüksek tutarak azimli ve çalışkan olmasını sağlar. Hayatında tembelliğe yer yoktur. Gerek zihinsel gerekse maddesel olarak başarıya giden önemli bir basamaktır. Benlik kontrolü başarısı disipline olmayı gerektirir. Bu alanda ilk başta zordur. Fakat çalışmalar arttıkça başarılar arttıkça daha uzun zamanda benlik kontrolü sağlama başarısı gösterir.

Yukarıdaki açıklamaları örneklendirirsek herhangi bir spor dalında başarılı olmak için sürekli egzersiz yapılmalıdır. Diğer türlü beden istenen gücü ya da spor becerisini vermeyebilir. Spor salonuna gittiğimizde çeşitli spor aletleri ile spor yapıp bedenimizin bu yönde gelişimini sağlarız. Kişi bunu sürekli hale getirirse daha güçlü bir kas yapısına sahip olacağı gibi daha zinde ve hareketli olur. Benlik kontrolü çalışmalarını spor egzersizlerine benzetebiliriz. Bu yönde yapacağımız zihinsel egzersizler sayesinde öz

kontrol başarısı artar. Öfke, takıntılar, dürtüler vb. kısaca olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmek için bir adım atabilir ve her bir baş etme davranışından sonra benlik kontrolü gelişir (Baumeister,2012).

Aynı kaynakta benlik kontrolünü zayıflatan çeşitli etmenlerin olduğunu belirtir. Bunlar; Yorgunluk, aşırı uykusuzluk, beş beşe zorlu karar verme durumu, önemli konularda seçim yapmak, kötü beslenme vb. zihinsel dayanıklılığı azaltan işlemleri aynı anda yapmamak gerekir (Baumeister,2012).

Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda benlik kontrolü güçlü ergenlerin akademik başarılarının yüksek olduğu görülmüştür (Blair & Diamond 2008 ; Duckworth & Seligman 2005). Benlik kontrolü gelişmiş ergenlerin agresif davranışlar gösterme olasılığının düşük olduğu bunun yerine prososyal davranışlar gösterme olasılığı daha yüksektir (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, & Regalia 2001). Baumeister'a göre öz düzenlemeni sınırlı bir güç olduğunu ama daha önemli olanın ise kendi kendine düzenleme yapanın ise benlik kontrolü olduğunu belirtmiştir (Baumeister, Vohs & Tice, 2007 ; Muraven & Baumeister, 2000).

Yapılan araştırmada ise Benlik kontrol teorileri üzerinde durulmuştur. Bunlar; Gottfredson'un ve Hirschi (1990) , Sosyal Kontrol Teorisi ve Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977). Göre Gottfredson'un ve Hirschi (1990) .Sosyal kontrol teorisine göre Anne babalar ergenler üzerinde toplumsal kurallar,duygu kontrolü ve öz düzenleme için benlik kontrolünün gerekli olduğunu savunur.görülmüştür. Çünkü ergenler yeterince sosyal gelişim sağlanamadığında sapkın ve proble davranışların ortaya çıktığı görülmüştür. Ancak, sosyal kontrol teorisi ergen öz-denetimin geliştirilmesi konusunda ebeveynleri dışındaki diğer etkenlerin sosyalleşmede son derece sınırlı olduğu görülmüştür.

Ergenlerde benlik kontrol gelişimi için üç tür iletişim üzerinde durulmuştur.

Bunlar birincisi ve en önemlisi anne babalardır (Moilanen, Shaw, & Fitzpatrick, 2010 ; Purdie, Carroll & Roche 2004). İkincisi ise akran grubu ya da arkadaş ilişkileri. Üçüncüsü de karşıt cins arkadaşı ile olan ilişkileri.

Ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda ergen benlik kontrolünü etkileyebilecek çevreyle ilgili çevrede yetişen farklı kişi ya da topluluklardır (Bronfenbrenner, 1986 ; Sameroff 2009). Benlik kontrolü üzerinde yapılan bir diğer araştırmada (Baumeister ve ark.

2005) reddetilme, sosyal izolasyon ya da dışlanmanın ergenlerde benlik kontrolü üzerinde olumsuz etki yapacağını belirtmiştir. Ergen öz denetiminin düşük ya da yüksek olmasının aile, arkadaş ve kaşıt cis arkadaşlığı önemlidir.

Ergenlik döneminde her ilişki türü ergen benlik kontrolünün gelişimine benzersiz bir katkı sağlayacaktır (Seiffge-Krenke 2003). Ayrıca, ergenlik döneminde benlik kontrolü açısından her yeni ilişki herhangi bir önceki ilişkilerinin kalitesine dayanıyor. Örneğin, anne baba ile daha iyi bir ilişki yaşayan ergenlerin kötü ilişki kalitesi olan ergenlere göre romantik ilişkilerde daha fazla yakınlık yaşadı; Benzer şekilde, yüksek dostluk kalitesi ile ergenlerin de daha kararlı romantik ilişkiler yaşadığı belirtilmiştir (Ha, Overbeek, de Greef, Scholte & Engels, 2010). Çocuklukta anne ile yakın ya da yüksek düzeyde duygusal ilişki kuranların akranlarına göre daha sosyal benlik kontrollerinin güçlü olduğu anlaşılmıştır. Bu durum ergenlik boyunca devam eder (Simpson, Collins, & Salvatore 2011).

Ergenlerde benlik kontrolünün gelişmiş olması akranları arasında pozitif, kaliteli, sevecen ilişkiler kurmasına yardımcı olur (Lopes, Salovey Côté, & Beers 2005). Ayrıca sosyal faaliyetlerde daha aktif, Oldukları olumsuz duygu durumlarla başa çıkmada daha başarılı oldukları anlaşılmıştır (McKown, Gumbiner, Russo, ve Lipton 2009). Sonuç olarak benlik kontrolünün zayıf ya da güçlü olması sosyal ilişkilere de olumlu ya da olumsuz olarak yansımaktadır. Sosyal öğrenme teorisine göre (Bandura, 1977) ergenlerde benlik kontrolü ile sosyal ilişkiler arasında çift yönlü bir etkileşim söz konusudur. (Baumeister ve ark. 2007) yaptıkları çalışmada güçlü sosyal ilişkiler gerek öz düzenleme gerekse benlik kontrolünün gelişimini olumlu olarak etkilemektedir. (Farley, 2015)

(Scheier, 1981; Bandura, 1989; Vohs & Baumeister, 2004a) Akademik ve mesleki başarıda yani uzun süreli hedeflerde benlik kontrolünün etkisi çoktur. Sınav kaygısı üzerinde de en etkili yöntemdir. Bu konu pek çok farklı disiplinler içinde incelenmiştir. Sınav kaygısı yaşayanlar arasında benlik kontrol seviyesi düşük olanlarda sınav kaygısının yüksek olduğu benlik kontrolü yüksek olanların ise sınav kaygısı görülme olasılığının azdır. Ayrıca düzenli ve verimli ders çalışma stratejisi geliştirme üzerinde benlik kontrolünün etkisi çoktur (Bembenutty ve ark. 1998).

Yapılan literatür taramasında benlik kontrolünün cinsiyet ve sınav kaygısı üzerine çalışılmıştır (Devito'nın ve Kubis 1983).Çıkan sonuçta sınav kaygısı ve benlik kontrolü cinsiyet açısından aynı sonuçları vermiştir (Dora,2012).

Benlik kontrolünün geliştirilmesi ile pek çok sorunun üstesinden gelinbilir. Bunlar; internet bağımlılığı, alkol bağımlılığı, uyuşturucu kullanımı, yeme içme bozuklukları, istenmeyen gebelik, AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar, borç ve iflas, eksikliği, şiddet, tutumluluk ve okulda ve işte suç işleme, başarısızlık, hedefleri erteleme, egzersiz eksikliği ve sigara kullanımı,azaltılabilir ya da insanlar davranışlarını daha iyi kontrol eder (Tangney ve Baumeister (2000).

Tangney ve Baumeister (2000) tarafından farklılıkları ölçmek için geliştirilen benlik kontrolü ölçeğinden yüksek puanlar alan insanların üniversitede yüksek dereceli ortalamaları olduğu, daha az yeme bozuklukları görüldüğü ve alkol problemleri az psikolojik problemleri ya olmadığı ya da yok denecek kadar az olduğu ortaya çıkmıştır. Ailevi ve diğer sosyal ilişkilerinin daha iyi ve istikrarlı olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka sonuçta da duygusal sorunları olmadığı,öfke kontrollerinin güçlü olduğu görülmüştür. Tice ve Baumeister (1997).Aynı ölçek öğrencilerde de uygulanmış benlik kontrolleri düşük öğrencilerin daha fazla stres yaşadıkları, buna bağlı sağlık sorunlarının çok olduğu ve notlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Engels, Finkenauer, Exter Blokland ve Baumeister (2000) benlik kontrolü gelişmiş ergenlerin suçlu girme olasılığı daha düşük olduğu, ebeveynleri ile birlikte ilişkileri iyi olduğu görülmüştür.

Benlik kontrolü konusunda yapılan araştırmalardan bir tanesi de düşünceyi bastırma üzerindeki etkisidir. Örneğin eski erkek arkadaşımızı ya da büfedeki patates cipslerini, ne kadar düşünmemeye çalışırsak bu düşünceler zihnimizde o denli sık belirmeye başlar. Bu tür düşünceleri bastırmak için enerjimizi sarf etmektense benlik-kontrolünü uygulamak daha iyi bir yöntemdir. Onun için eylemlerimizi kontrol etmeye çalıştığımız sırada enerjimizin çok olması gerekmektedir. (Baumeister & Hetherington, 1996; Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Schmeichel & Baumeister, 2004). Bu yaklaşıma göre benlik kontrolü için enerji gerekir ve tıpkı 5 kilometre koşuktan sonra basketbol oynamakta zorlanmamız gibi bu enerjinin bir göreve harcanması, diğer bir göreve ayrılan miktarı sınırlar (Aronson vd.2012).

Benlik kontrolü konusunda başka bir düşünceyi test etmek isteyen araştırmacılar belli sayıda katılımcıların benlik-kontrolü uygulamalarını araştırmak için kendilerince iki

hedef belirledikleri ve bu hedeflerin benlik kontrolü uygulama yeteneklerini azaltıp azaltmadığını görmek istediler. Birinci grup ile yapılan çalışmada örneğin beyaz ayı hakkında düşünmemeleri istendi. Birinci görevde düşüncelerini bastırmak zorunda olmayan katılımcılara oranla, ikinci görevde duygularını düzenlemeye çalışırken daha çok güçlük çektikleri görüldü. Başka bir örnekte de örneğin komedi filmini izlerken gülmemeye çalışın) (Muraven,Tice, & Baumeister, 1998). Araştırmacılara göre görevler birbirinden oldukça farklı olmasına karşın birinci görev insanların duygularını kontrol etmek için kullandığı kaynağı tüketmiş, bu da sonrakibenlik kontrolü eylemini gerçekleştirmeyi zorlaştırmıştı (Aronson vd.2012).Kişiler bir eylemi kontrol etmek için yoğun bir duygu durum yaşıyorsa ve eğer kontrol etmesi gereken diğer bir yönünü için gerekli enerji azaldığı için kontrol duygusu zayıflamaktadır.

Baumeister'a göre anlık glikoz alımı zihinsel kaslarımızın canlanması sağlar. Bu durumu açıklamak gerekirse kişinin yorgun olması, zor şartlar altında çalışıyor olması, ard arda önemli kararlar vermek zorunda kaldığı durumlarda bilinci canlandırmak, zihnimizi enerjik tutmak için biraz glikoz alımı gerekmektedir.

Değişik literatür taramasında zihinsel süreçlerle glikozun ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum da da benlik kontrol zayıflar ya da güçlenir. Beynimizin yaktığı enerjiyi kazanmak günde ortalama 130 gr glikoza ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir insanın toplam enerjisinin %45-60 kadarını karbonhidratlardan sağlar (EFSA,2010). Ayrıca sağlıklı bir insan her gün 200 gr glikoza ihtiyaç duyar. Bunun da 130 gr beynimiz kullanır. Beynimizin bazı kısımlarında zaman zaman glikoz seviyesinin düşmesi diğer zihinsel faaliyetleri de düşürür. kısa süreli düşer. Ayrıca beynimiz zorlu görevlerde glikozdan daha çok etkilenmektedir. Bunun sebebi beynin glikoz alımının, zorlu zihinsel görevleri de içeren orta seviyedeki stres koşullarında artmasıdır. Glikozun başta kısa süreli hafıza ve dikkat olmak üzere, zihinsel işlevleri nasıl geliştirdiğini göstermiştir (Bellisle,2014).

Bir başka laboratuvar çalışmasında da Sünram-Lea ve meslektaşları şekerli içecekler ergenlerin zihinsel işlemleri üzerinde hem etkilidir hem de zihinsel süreçleri geliştirir (Sünram vd.,2001).

Riby ve meslektaşları da, glikozun zihinsel süreçleri geliştirdiğini ortaya koydu (Riby vd.,2011).

Beynin kanda glikoz seviyesindeki kısa süreli düşümlere karşı hassas olduğu ve bu seviyelerdeki artışlara olumlu cevap verdiği dikkate alındığında zihinsel işlevleri sürdürmek için yeterli kan şekeri seviyesini korumak yararlı olabilir. Düzenli beslenmek bunu başarmaya yardımcı olabilir. Özellikle, çocuklar ve ergenlerde yapılan çalışmalar, kahvaltı yapmanın hafıza ve dikkatle ilişkili görevlerde beceriyi artırarak, zihinsel performansta artış yaşanmasına yardımcı olabildiğini göstermiştir (Hoyland,2009).

3.3.Benlik Kontrolü Başarısızlığı

Kendini kontrol konusunda yaşanan başarısızlıklar Baumeister ve arkadaşları tarafından incelendi. (1994),yapılan araştırmalarda özellikle çalışanlar arasında gece yeterli uyku uyuyan ve dinlenenlerin dinlenmeyenlere göre benlik kontrol duygusunun daha çok geliştiği görülmüştür.

Tüm canlılar içinde zihinsel süreçlerini kullanabilen düşünen,hayal kurar,geleceğini yönlendirir.Kararlar alır uygular düşüğü olumsuz durumlardan çıkmaya çalışır. Tüm bunları yöneten idare eden de benliktir (Gilbert, 2006).

Genellikle bir konuyu, örneğin eski erkek arkadaşımızı ya da büfedeki patates cipslerini, ne kadar düşünmemeye çalışırsak bu düşünceler zihnimizde o denli sık belirmeye başlar. Engellemeye çalışmaktan vazgeçerek yasaklı konu üzerine düşünmeye başlamak ancak bu düşünceler üzerinden eyleme geçme söz konusu olduğunda benlik kontrolü uygulamak daha iyi bir stratejidir. Elbette, yine bunu da söylemesi kolay, yapması zordur.

Peki başarılı olma olasılığımız ne zaman yüksektir? Bunun yama, kendini düzenleyici kaynak modeline göre, eylemlerimizi kontrol etmeye çalıştığımız sırada enerjimizin çok olmasıdır (Baumeister & Hetherington, 1996; Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Schmeichel & Baumeister, 2004).

Bu yaklaşıma göre benlik-kontrolü için enerji gerekir ve tıpkı 5 kilometre koşuktan sonra basketbol oynamakta zorlanmamız gibi bu enerjinin bir göreve harcanması, diğer bir göreve ayrılan miktarı sınırlar (Aronson ve diğerleri,2010).

İnsanlar her dönemde kendine hedefler belirler. Benlik kontrolündeki başarısızlık ta kişinin belirlediği hedeflerden kolayca sapmasıdır. İnsanlar kendilerine engel ya da mazeretler yaratarak asıl hedeften sapmalarıdır. İnsan zafiyetinin çok olmasıdır. Kişinin aşırı yemek yemesi, sigara, alkol, şiddet vb. başarısızlıklar değer yitiminin kaynağıdır. İnsan benlik kontrolünü yitirdiğinde pek çok tehlikeye açık hale gelmektedir. Yetersiz ya da dengesiz hayatın içine yeni kontrol dışı yaşantılar girmektedir. Bunlar fazla yeme, cinsel sapkınlık, bağımlılık yaratan ilişkiler, gereksiz alışveriş, kumar ve sigara, alkol vb.

3.4.Benlik Kontrolü Gelişimi Nasıl Sağlanır?

1-Benlik kontrolünün gelişmesi için kişi öncelikle yaşam alanlarının hangisinde daha çok kontrole ihtiyacı olduğunu saptamalı, kendi kimliğini iyi tanımalıdır. Güçlü ve zayıf yönlerini çok iyi tanıyarak uzun vadeli planlamalar yapmalıdır.

2-Değişik zihinsel süreçler insanların eylemlerini etkilediğinden kişi benlik kontrolünün gerekli olduğunu düşündüğü durumlara yönelik değişime gitmeli kendini bu durumlarla baş edecek kararlılıkta hareket etmelidir. Duygusal tepkinin kontrol edilmesine yönelik artan kapasite artan bilişsel kontrolün bir sonucudur.

3-Kontrolümüzün zayıf olduğunu düşündüğümüz alanlara yönelik olumsuz inanç ve tutumlar yüzünden örneğin başarısız olacağım ümidim kalmadı vb tutumlarında değişiklik yaparak güçlü alanlarını ön plana çıkarmayı hedeflemeli zayıf yönlerini azaltarak kontrolü yeniden ele alır.

4-Benlik kontrolü problemlerinden kurtulmayı başarmada zayıf kalanlar, eksersiz, sosyal destek ve uzman kişilere yönlendirilir. Çalışmalarında çevresi tarafından teşvik edilir ayrıca öz kontrol tutumlarını kazanmak için grup çalışmalarına katılanların bireysel çalışma yapanlara göre daha başarılıdır (Kutlu vd. 2007).

Anne babalar tarafından çocukluk dönemlerinde yeterli benlik kontrolünün gelişmeyişi yanlış anne baba tutumlarından dolayı rollerini yerine getiremedikleri bundan dolayı da bu tip kontrol sağlayamayanlarda suç işlem davranışı daha çok görülmektedir. (Williams III ve McShane,1999).

Gottfredson ve Hirschi, kişilerde yaşanabilecek suç ve suça bağlı yaşantıları öz kontrol zayıflığına bağlar. Çünkü öz denetim zayıflığı yetişme tarzı ile ilgilidir. Çocukluğundan

itibaren sosyalleşemeyen bireylerin ileriki yaşlarında suç ve buna bağlı davranışlar geliştirdiğini ileri sürer (Gottfredson and Hirschi, 1996).

Araştırmalarda anne baba tutumlarının özellikle ergenlik dönemine girmiş ya da ergenlik dönemi içinde olanların benlik kontrolü üzerinde anlamlı etkisi vardır (Barber, 1996).

Anne baba tutumlarının benlik kontrolü üzerindeki etkisi dışsal etkilerin yoğun yaşadığı ergenlik döneminden fazla olduğu ve de gerekli olduğu bulunmuştur (Maccoby ve Martin, 1983).

Benlik kontrolü üzerine yapılan araştırmada ebeveynlerin çocuklarını överken nasıl davranmaları gerektiğidir.kimi araştırmacılar çocukları övmenin onların benlik kontrolleri üzerinde olumlu etki oluşturacağını düşünürken diğerleri övgüden daha çok övgünün verdiği mesajdır (Dweck. 2006; Henderlong & Lepper 2002;Senko, Drik, Harackiewicz,2008).

Anne baba tutumlarının ergenlerdeki davranış kontrolüne etkisini azalsa da iyi bir benlik kontrolü için bu gereklidir. Ergenlik döneminde akran etkisi ne kadar etkili olursa olsun hata yapmaya yanlış yapmaya meyilli olduğu bunun için özerklikle birlikte anne baba kontrolü önemlidir (Maccoby ve Martin, 1983).Özellikle ergenlik döneminde yaşanacak akran baskısı sonucu sigara,alkol uyuşturucu vb kullanmaya başlayabilir. Bunun içi bu durumda olan ergenleri tanımanın yolu onun bu maddeleri kullanan arkadaşının olup olmamasıdır (Ailen, Donohue, & Griffin, 20 Yamaguchi & Kandel, 1984).

Ebeveynlerin çocuklar üzerinde aşırı baskı ve güç uygulamaları sonucu ergenlerin benlik kontrolü ve gelişimi üzerinde olumsuz etkiye neden olur (Schoppe-Sullivan, Schermerhorn & Cummings, 2007).Ayrıca eşler arasındaki geçimsizlik çocuklar üzerinde olumsuz tutum davranışlara neden olur (Cui ve Conger, 2008).Ebeveynlerin şiddet ve cezai yolunu tercih etmelerinden dolayı çocukların gelecekte tutarsız, sert ve kontrolsüz davranışlar sergilemesine neden olur (Benson, Buehler ve Gerard, 2008; Buehler ve Gerard, 2002; Cui'yi & Conger, 2008).Anne baba arasındaki çatışma, stres ve kavgalar çocukların gelişimine derinden etkiler.Bu tür yaşantı çocukların duygusal güvenliğini zedeler.(Ablow, Measelle, Cowan ve Cowan, 2009 ,Rocher Shudlich ve Cummings, 2007). Örneğin, (2009) Ablow ve arkadaşları aile içi geçimsizliklere karışan çocukların depresyon başta olmak üzere duygusal sıkıntı yaşadıkları anlaşıldı.

Finkenauer, Engels, & Baumeister, 2005; Jackson, Pratt, Hunsberger, ve Pancer, 2005; Petit Laird, Dodge, Bates, ve Criss, 2001 yapılan araştırmada anne babalar ile çocuklar arasındaki yakınlık,bağlılık üzerine yapılan araştırmada bu ortamda yetişen ergenlerin gelecekte daha kontrollü,başarılı ve tutarlı oldukları görülmüştür.Daha düşük davranış problemleri görülmüştür (Crouter ve Baş, 2002; Dishion & McMahon, 1998).Başka bir literatür taramasında toplumda suça bulaşma ,sigara , madde bağımlılığı gibi problem davranışları azaltan etkenlerde aile içi iletişimin önemi büyüktür Battenhorst, ve Wilkinson, 2007).

Aile içi yardımseverlik, şartsız kabul, sevecenlik,empati gibi yaşantıların çocukların gelecekte bu tür değerlere önem verdikleri ve kontrol duygularının yüksek olduğu olumlu sosyal davranışlarının yüksek suç oranlarının düşük olduğu gözlenmiştir Eberly, Montemayor ve Flannery (1993). Çocukların okulda akranları arasında gösterecekleri olumlu sosyal davranışların empati ve sempati duyguları özellikle son derece sıcak ve destekleyici bir aile ortamında yetiştiklerinden kaynaklanmaktadır (Carlo, McGinley ve ark., 2007). (Eisenberg ve ark. 2006).Bu durum ergenliğe kadar devam edebilir (Skoe ve ark., 2002). Aile içi olumlu veya olumsuz yaşantıların kız ve erkek çocuklar tarafından farklı algılandıkları görülmüştür. Olumlu aile içi ilişkilerini kız çocukları erkek çocuklardan daha yüksek düzeyde olumlu sosyal duygu ve davranış geliştirdikleri anlaşılmıştır (Clark ,2011).(Day & Padilla-Walker ,2009; Kuzu, 2004; Stolz ve ark., 2005).Konu ile ilgili literatür taramasında çalışma alanı aileler olan Aile Terapisi (EFFT) Odaklı , Theraplay veya Filial Terapi gibi diğer yaklaşımlar da aile kurumunun gelişimine hizmet eder. Özellikle aile içi ilişkilerde çocukların güvenli bağlanma geliştirebilmeleri için babaların duygusal engellerini ortadan kaldırma ayrıca çocukların yaşamlarındaki riskler tespit ederek gelişimleri için önlerindeki engelleri ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Anne babaların çocukları ile daha fazla meşgul olmalarına yardımcı olacak ve geleceğe ilişkin olumlu destek sağlamaya çalışacaktır (Clark, 2011).

Ergenlerde beden imgesi, özellikle ergenlik döneminde önemli olmakla birlikte kişinin bedenlen algılamalarını, tutumlarını, düşüncelerini, inançlarını, duygu ve davranışlarını kapsar. Beden imgesi gelişi üzerinde en önemli etkenlerin başında da sosyal çevre, kültürel değerler ve sosyal medya gelir.

İnsan gelişimi açısından sağlıklı bir gelişime her dönemde gereksinim vardır. Sağlıklı gelişimin en çok önem arz ettiği dönem de ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde çok hızlı değişen ve gelişen bir beden vardır. Bu durumun sağlıklı gelişmesi için iyi bir beslenmeye ihtiyaç vardır. Çünkü ergen bedenen gelişirken zihinsel olarak ta çok hızlı bir gelişim göstermektedir. Gelişiminin büyük çoğunluğu cinsel büyüme ve gelişmeye ayırdığından sağlıklı beslenme önem arz etmektedir.

Ergenlik döneminde beden algısı çok önemlidir. Hatta gelişim içinde ilk olarak bedeni kabul etme vardır. Çünkü bedenimiz hakkındaki düşüncelerimize paralel olarak benlik gelişimini de etkilemektedir. Olumlu beden algısına sahip kişiler olumlu benlik gelişimi görülürken olumsuz beden algısı da olumsuz benlik gelişimi göstermektedir. Ergenin dışsal görüntüsü, arkadaş çevresinde nasıl algılandığı, bedenine yönelik bakış açısı, beklentileri fantezileri vb. çevresindeki ilişkileri de olumlu ya da olumsuz etkilemektedir.

Beden imgesi yaşlılarına göre erken gelişenlerde çevre tarafından kabul görmekte farklı algılanmakta ve değişik görevler verilmektedir. Bu durum da benlik gelişimini olumlu etkilerken daha fazla kontrol sağlar. Beden imgesi gelişmemiş veya normalin altında olanlarda çevre tarafından dikkate alınmamakta bu da çocuğun benlik gelişimini ya da beden algısı doğrultusunda gelişen benlik durumlarını olumsuz geliştirir. Özellikle çevresinde çocuk olarak görülen ya da algılanan ergenlerde güvensizlik, aşağılık, dikkat çekme, kendini kabul ettirmeye çabaları görülür. Bu da benlik gelişimini olumsuz etkiler.

Beden algısı erken gelişen kız çocuklarında daha farklıdır. Erken gelişen kız çocukları büyüklerle daha sağlıklı ilişkiler kurabilir ve olumlu benlik geliştirebilir. Yine beden imgesi geç gelişen kız veya erkek çocukları arasındaki yaklaşımda farklıdır. Çünkü erkek çocuklara daha keskin bir bakış açısı varken bu durum kızlarda daha kabul edilebilir olarak algılanmaktadır.

Ergenlik döneminde beden algısının benlik kontrolü açısından önemlidir. Beden imgesi gelişimine göre bireylerde benlik kontrol zayıf ya da güçlü olabilir. Çünkü beden imgesi algılamaları olumlu olanlarda öz güveni yüksek, duygu, düşünce ve davranışları kabul görmüştür. Sosyal çevresinde sevilen başarılı, girişken, olumsuz duygu ve düşünceleri

üzerinde kolaylıkla kontrol sağlayabilir. Bu durum beden imgesi gelişimi olumsuz olanlarda tam tersi bir durum olur.

Ergenlik dönemi ve gelişimi çok karmaşık olmakla birlikte kendi içindeki sorunlarla başa çıkmada zorlanır. Ergenin içine düştüğü bu karmaşıklığı ortadan kaldırmak için en önemli destek yakınının da olanlardan gelir. Bunun için anne baba ve yakın çevresindekilere çok önemli görevler düşmektedir. Olumsuz anne baba tutumları bu dönem kişisel gelişim açısından çok önemlidir. Bu dönemde birey duygu düşünce ve davranışları için dışlanır hor görülüp baskılanınca benlik gelişimine büyük zarar verir. Bu durumda anlayışlı, eğitilmiş aileler ergenin içinde bulunduğu zorlu süreci atlmasına yardımcı olması durumunda hem ergenlik döneminde olumsuz duygu ve düşüncelerin atlatılmasına katkı sağlamakta hem de benlik ya da kişilik gelişimine olumlu katkı sağlar.

Anne babaların ergenlik döneminde çocuklarına karşı ihmal, reddetme, dini baskılama, aşağılama, izole etme vb. davranışlar gösterebilir.

Bu konuda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Crash, beden imgesinin (Beden imgesi: Kişinin fiziksel yapısına yönelik düşünceleri) algılamalarının ruhsal sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmiştir. Çünkü ergenlik döneminde beden imgesi çok önemlidir. Beden imgesi algılamaları psikiyatrik bozukluklara neden olur. Beden algısı bozuk ergenlerde Anoreksiya ve Bulimiya Nevroza başta olmak üzere yeme bozukluklarında ve beden dismorfik bozukluğunda bireyin bedeninin var olandan farklı algıladığı, bedeni ile aşırı uğraş içinde olduğu bedeninde olmayan bir kusuru varmış gibi algıladığı kısaca beden algısının bozuk olduğu vurgulanmıştır (Cash,2002). Bireyin beden algısının bozuk olması yaşam kalitesini de etkiler. Beden algısı yüzünden kişi sosyal ortamlara girmekten kaçınır, evden çıkmak istemez (Polat, 2007)

Ergenlik döneminde beden imgesi dinamik bir yapıya sahiptir. Beden imgesi başkaları tarafından değerlendirilmesi onların benlik imgesini geliştirir. Sosyal çevrenin ergenlerde beden imgesi üzerindeki etkilerinden dolayı ailelerde olumsuz etkilenmektedir. Bunun için kız ve erkek çocukları üzerinde baskı kurmalarına neden olur. Mesela çocuklarının sosyal çevrenin belirlediği ölçülerde kalmalarının sağlamak için diyet uzmanlarından yardım alırlar. Çocuklarının kilolarını sürekli kontrol ederler. Kilo almamaları için yediklerini içtiklerini kontrol ederler. Anne babalardaki bu endişe

ister istemez çocuklara da yansır. Akranları arasında en çok tercih edilen beden imgesine sahip olabilmek için yediklerine dikkat ederler.

Tüm bunlar gerek ergenlerde gerekse anne babalarda kontrol duygusu gelişmesine neden olur. Yemek yeme ya da diyet yapanlarda bu durumu sıklıkla görülebilir. Çünkü kötü beden imajı düşük benlik saygısını gelişmesi, öz değer yitimi, benlik kontrolünün gelişmesine engel olur ve ergenlerin başarılı olabilme potansiyellerini sınırlar.

Çocukların beden imajı hakkında veya bedenleri ile ilgili endişeleri olduğu durumlarda en yakını olarak anne babalar konu hakkında çocukla konuşabilirler. Onlarla beden imgesi hakkında özellikle kilo kaybı, sağlıklı kilo ve şekli, akran grubu ve medyanın etkileri sağlıklı beslenme, doğru diyet nasıl olur, kendini kontrol etmesine yardımcı olunabilir. Bu durum da ergenlerde kendini kontrol etme başarısını artırır (Croll,2005).

Ergenlerde olumlu beden imajın yönelik anne babalar neler yapabilir?

1-Sağlıklı beslenme yollarını öğreterek onların aşırı yeme davranışlarının önüne geçmek,

2-Çocuğunuzun beden imajı konusunda eleştirmek yerine ona destek olmak, onun yanında olduğunuzu göstermek.

3-Ergenlerin yeme davranışları hakkında profesyonel destek almak. Özellikle sağlıklı vücut ağırlığı, sağlıklı beslenme hakkında..

4-Konu ile alakalı sürekli paylaşımlarda bulunmak, çocuklarla iletişim kanallarını sürekli açık tutmak.

5-Pozitif özellikleri ön plana çıkarmak, olumsuz özellikleri bastırmak,

6-Herşeyden önemlisi ergenlerde kontrol duygusunu geliştirerek alınan yardımları uygulayabilme becerisi geliştirmek, diyet kurallarına uymak, sağlıklı beslenme konusunda öğrendiklerini uygulayabilme becerisi geliştirme (Croll,2005).

Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda Hill ve Franklin anne babaların beslenme ile ilgili tutumlarının çocuklarını etkileyebildiğini göstermiştir. Özellikle annelerin beden imajı hakkındaki fikirleri kızlarına karşı model olduğu nlaşılmıştır(Hill, A. J., Franklin, J. A. 1998).

Başka bir çalışmada da özellikle tıka basa yeme alışkanlığı sonucu ve daha sonra yeme bozukluklarına karşı gelişen şekil bozuklukları yüzünden kendi hayatları üzerinde kontrolü kaybettiklerini düşünmelerinden dolayı intihar ,kendini sürekli aç bırakma gibi davranışlar ortaya çıkabilir(Wooley, S., Wooley, O. W. 1986).



BÖLÜM 4

YÖNTEM

4.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırma “ilişkisel tarama” türünde bir çalışmadır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde olup, buna göre algılanan anne baba tutumları ile benlik kontrolleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını test etmeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama, tüme varım yani küçük bir örneklem grubundan genel sonuçlar çıkarmaktır. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, N.1999).

4.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni 2015/2016 Eğitim Öğretim Yılı İstanbul ili Zeytinburnu İlçesi’nde bulunan MEB bağlı üç ayrı imam hatip lisesine devam eden kız ve erkek öğrencilerden tesadüfi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise bu okullarda eğitim görmekte olan 14 – 17 yaş arası öğrencilerden rastgele seçilen 110 kız ve 185 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi lise dokuzuncu sınıf ile sınırlı kalmıştır. Ayrıca anketlerin değerlendirilme aşamasında eksik ve yanlış cevaplardan dolayı beş anket kullanılmamıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, ergenlerin benlik kontrolleri; bağımsız değişkenleri ise, algılanan anne ve baba tutumları, cinsiyet, yaş, anne ve baba öğrenim durumu, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, hobi, spor, not ortalamasıdır.

4.3. Veri Toplama Araçları

“Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği” ve “Anne- Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenleri (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kardeş sırası, gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, spor, hobi, teog puanı) belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

1-Ergenlerde Öz Denetim Ölçeği (ÖDÖ), ergen bireylerin öz-denetim becerilerini (kendi duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını harekete geçirme, izleme, devam ettirme ve engelleme becerisi) ölçmek amacıyla Moilanen (2005) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasını ise 2008 yılında M Harma tarafından yapılmıştır.

Harma (2008), tarafından yapılan faktör analizi sonucunda, başarılı öz düzenleme ve başarısız öz düzenleme olmak üzere iki ayrı faktör elde edilmiştir.

Ölçek 32 maddeden oluşur ve bu maddeler 1'den (hiçbir zaman) 4'e (her zaman) doğru giden dördümlük likert tipindedir. Ölçekten alınan puanlar 32 – 128 arasında değişir ve puan arttıkça ergenin kendini düzenleme konusunda başarısının arttığı anlaşılmaktadır.

Ölçek iki alt boyutu kapsamaktadır:

Öz-denetim başarısı: 4, 25, 26, 19, 24, 13, 23, 9, 1, 18, 5, 27, 20, 3, 15, 21, 22, 14

Öz-denetim başarısızlığı: 8, 16, 12, 29, 7, 10, 17, 30, 2, 11, 32, 28, 6, 31

4'lü derecelendirme yöntemine göre:

1 = Bana hiç benzemiyor

2 = Bana benzemiyor

3 = Bana biraz benziyor

4 = Bana çok benziyor

2. Anne Baba Tutum Ölçeği, Türkçeye Yıldız KUZGUN tarafından uyarlanmıştır.

Zaman içerisinde testin geçerlilik ve de güvenilirlik çalışmaları yeniden yapılmıştır. (Eldeleklioğlu ve Kuzgun, 2005).

Anne Baba Tutum Ölçeği yapılan analiz çalışmalarına göre demokratik, koruyucu ve otoriter olarak adlandırılan birbirinden bağımsız 3 boyuttan oluşur. 40 maddeden oluşur ve 5'li likert tipinde hazırlanmıştır.

Alt boyutlara giren maddeleri şu şekildedir:

1-Demokratik tutumu: 1,2,6,7,13,14,15,20,21,22,29,30,36,37, 39. maddelerdir.

2-Otoriter tutumu: 3,5,8,12,16,23,31,35,38 ve 40. maddelerdir.

3-Koruyucu tutumu: 4,9,10,11,17,18,19,24,25,26,27,28,32,33,34. maddelerdir.

Kuzgun ve Eldeleklioğlu tarafından 2005 yılında testin güvenilirliği için yeniden bir çalışma yapılmış olup çıkan Cronbach alfa katsayıları demokratik tutum için. 89, koruyucu tutum için. 82 ve otoriter tutum için 78 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin

kararlılık katsayıları sırasıyla. 92, 75 ve 79 olarak hesaplanmıştır Bu bulgular ölçeğin uygulanabilir olduğunu göstermektedir (Eldeleklioğlu ve Kuzgun, 2005).

Buna göre koruyucu ve otoriter tutum puanları yükseldikçe ebeveynlerin davranışlarını demokratik, koruyucu ya da otoriter olarak algılama düzeylerinin arttığı puanları düşükçe ebeveynlerin tutumlarını olumlu algılama düzeylerinin de azaldığı şeklinde doğru orantılı olarak yapılmaktadır.

3. Kişisel bilgi formu araştırmanın amacına uygun olarak öğrencileri çeşitli değişkenlere göre ele almıştır. Bu değişkenler cinsiyet, kardeş sayısı, kardeş sırası, gelir düzeyi, ebeveynlerin eğitim düzeyi, spor, hobi ve Teog sınav puanını belirlemeye yönelik sorulardan oluşturulmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma daha önceden belirlenen iki farklı imam hatip lisesinden okuyan 9. Sınıf öğrencilerinden tesadüfî olarak gönüllülük esasına göre seçilmiş toplam 300 öğrenciye uygulanmıştır. Çalışma gruplara üç test ve üç ayrı form verilmiştir. Öncelikle kişisel bilgi formu verilmiştir. Daha sonra Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği en sonda da Anne-baba Tutum Ölçeği 45 dk. İçin de uygulanmıştır.

İlk aşamada ölçekler tek tek ele alınmış ve ilgili ölçeklerden alınan puanlar belirlenmiştir. Beş öğrencinin ölçekleri eksik olarak doldurmasından dolayı değerlendirmeden çıkarılmıştır.

BÖLÜM 5

BULGULAR

Bulgular bölümünde alt problemlerle ilgili istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir. İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin anne-baba tutumlarının benlik kontrolleri üzerindeki etkisinin puan ortalamaları ile cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kardeş sırası, ailenin gelir durumu, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, spor yapma, hobi, teog başarı notu arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyine bakılmıştır.

Tablo 1: Ankete Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	80	27,2
	Erkek	214	72,8
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin %72.79'u erkek öğrencidir.. Ankete katılanların 27,21 Kız öğrencidir. Anket uygulaması yapılırken erkek ve kız öğrencilerin dağılımı eşit olarak hesaplanmış fakat uygulamada yapılan açıklamalarda katılımın gönüllü olduğu ve yapılan araştırmanın sonuçlarının ergenlerin benlik kontrolü üzerinde önemli sonuçlar elde edilip bunların gelecekte de kullanılabileceği ifade edilmiş bu doğrultuda da katılımcıların gerçekçi olarak değerlendirme yapmaları rica edilerek anket dağılımı yapılmıştır.

Tablo 2: Ankete Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı

	Gruplar	N	%
Yaş	15 Yaş	196	66,7
	16 Yaş	98	33,3
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin 196'sı (%66,7) 15 yaşındayken, 98'i (%33,3) 16 yaşında olduğu görülmektedir. Ayrıca ders programını bozmak istemeyen 10,11,ve12.sınıflardan dolayı anket uygulamaları lise 9. Sınıflarda uygulanmıştır.

Tablo 3: Ankete Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

	Gruplar	N	%
Kardeş Sayısı	1	33	11,2
	2	114	38,8
	3	128	43,5
	4	19	6,5
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin 33'ü (%11,2) 1 kardeşe sahip, 114'ü (%38,8) 2 kardeşe sahip 128'i (%43,5) 3 kardeşe sahip 19'u (%6,5) 4 kardeşe sahip olduğu görülmektedir. Bu durum bizi şunu ifade ediyor olabilir araştırmaya katılan öğrencilerin anne baba yaş ortalamasının düşük olduğudur. Çünkü araştırmaya katılan öğrencilerin 69,8' birinci ve ikinci çocuklardır.

Tablo 4: Ankete Katılan Öğrencilerin Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Kardeşler arasındaki sıra	1	99	33,7
	2	106	36,1
	3	66	22,4
	4	23	7,8
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin 99'u (%33,7) kardeşler arasındaki 1'nci sırada, 106'sı (%36,1) kardeşler arasındaki 2'nci sırada 66'sı (%22,4) kardeşler arasındaki 3'ncü sırada 23'ü (%7,8) kardeşler arasındaki 4'ncü sırada olduğu görülmektedir. Araştırmanın yapıldığı bölge itibari ile her belgeden, kültürden yoğun bir nüfus sirkülasyonunun yaşadığı bir bölge olması nedeni ile kardeş sayısı alilerde değişkenlik gösterebilmektedir. Ayrıca anketlerin uygulandığı okullarda yabancı öğrenci sayısının fazla olması özellikle son dönemlerde savaş vb. nedenlerle Türkiye'ye göç edenlerin yoğun olarak yaşadığı bir bölgedir. Bu öğrencilerin kardeş sayısı da çoktur. Bundan dolayı kardeş sayısı analiz sonuçları

güvenli olmayabilir. Çünkü araştırmada ülkemizde okuyan ailelerin çocukları üzerinde araştırma planlanmıştır.

Tablo 5 :Ankete Katılan Öğrencilerin Ailelerin Gelir Durumuna Göre Dağılımı

	Gruplar	N	%
Ailenin gelir durumu	Asgari Ücret	183	62,3
	Orta	85	28,9
	Yüksek	26	8,8
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin 183'ü (%62,2) ailesinin gelir durumu asgari ücret, 85'inin (%28,9)ailesinin gelir durumu orta seviye, 26'sının (%8,8)ailesinin gelir durumunun yüksek seviye olduğu görülmektedir. Araştırmanın yapıldığı bölgenin hızlı göç alması ve ailelerin çocukları ile tekstil işinde çalıştığı ve bu yüzden de asgari ücretle geçinen aileler çoğunluktadır.

Tablo 6Ankete Katılan Öğrencilerin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Annenin Eğitim durumu	İlkokul	217	73,8
	Ortaokul	53	18,0
	Lise	17	5,8
	Üniversite	7	2,4
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin 217'sinin (%73,8) annesinin eğitim durumu ilkokul, 53'ünün (%18)annesinin eğitim durumu ortaokul, 17'sinin (%5,8)annesinin eğitim durumunun lise, 7'sinin (%2,4) annesinin eğitim durumunun üniversite olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Ankete Katılan Öğrencilerin Babasının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Babanın Eğitim durumu	İlkokul	180	61,2
	Ortaokul	66	22,4
	Lise	33	11,2
	Üniversite	15	5,2
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin 180'inin (%61,2) babasının eğitim durumu ilkökul, 66'nın (%22,4) babasının eğitim durumu ortaokul, 33'ünün (%11,2) babasının eğitim durumunun lise, 15'inin (%5,1) babasının eğitim durumunun üniversite olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Herhangi bir Spor Dalı İle İlgili Uğraşmasına İlişkin Bulgular?

	Gruplar	n	%
Spor Dalı İle İlgili	Evet	66	22,4
	Hayır	228	77,6
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin %22,4'ünün bir spor dalı ile uğraştığı %77,6'sının herhangi bir spor dalı ile uğraşmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 9: Öğrencilerin boş zamanlarında uğraşmaları olup olmadığına dair bulgular?

	Gruplar	n	%
Spor Dalı İle İlgili	Evet	185	62,9
	Hayır	109	37,1
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin %62,9'unun hobi alanı vardır. % 37,1 kalanlarda herhangi bir hobi olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 10:Öğrencilerin hobi(Satranç, Koleksiyonculuk, Hayvan Besleme , Fotoğrafçılık, Diğer) alanlarına dair bulgular?

	Gruplar	n	%
Hobi Alanları	Satranç	52	17,7
	Koleksiyonculuk	23	7,8
	Hayvan Besleme	27	9,2
	Fotoğrafçılık	8	2,7
	Diğer	84	62,6
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin hobi(Satranç ile uğraşanlar (%17,7), Koleksiyonculuk ile uğraşanlar (%7,8) , Hayvan Besleme ile uğraşanlar (%9,2) ,Fotoğrafçılık ile uğraşanlar (% 2,7), herhangi bir hobi ile uğraşanların oranı ise (%28,6)'dır.

Tablo 11:Ankete Katılan Öğrencilerin Teog Puanına Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Teog Puanı	45-69	113	38,4
	70-84	119	40,5
	85-100	62	21,1
	Total	294	100,0

Ankete katılan öğrencilerin %40.48'inin Teog puanı 45-69 arasındayken %38.44'ünün 70-84 arasında kalan %21.09'luk öğrencinin ise puanı 85-100 arasındadır. Ankete katılan öğrencilerin teog puanlarının düşük olduğu görülmüştür.

Normallik Testi

Hipotez testleri yapılırken öncelikli olarak parametrik ya da nonparametrik yöntemlerden hangisinin kullanılacağına karar verilmesi gerekmektedir.

Bu sebeple değişkenlerin(ölçeklerin) normal dağılım sınamalarına kolmogorov-Smirnov Testi ile bakılmış olup; Benlik Kontrol başarı ölçeğinin normal dağılıma uyduğu ve Benlik Kontrol başarısızlık ile tutumun normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı öz başarı için parametrik testler diğerleri için nonparametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 12: Kolmogorov-Smirnov Testi

	Öz başarı	Öz başarısızlık	Tutum
N	293	292	237
Normal Parametreleri			
Ortalama	60,0956	46,4212	120,7046
Standart Sapma	8,22028	7,68387	14,83573
Test İstatistiği	,046	,081	,084
P (2-tarafli)	,200	,000	,000

Benlik Kontrol Başarısı;

H₀:Normal dağılıma uyar.

H₁:Normal dağılıma uymaz.

P=0.200>0.005

H₀ Kabul edilir. Benlik Kontrol Başarısı için yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi'ne göre Benlik Kontrol Başarısı normal dağılıma uyar.

Benlik Kontrol Başarısızlık;

H₀:Normal dağılıma uyar.

H₁:Normal dağılıma uymaz.

P=0.000<0.005

H₀ reddedilir. Benlik Kontrol başarısızlığı için yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi'ne göre Benlik Kontrol Başarısızlığı normal dağılıma uymaz.

Tutum;

H₀:Normal dağılıma uyar.

H₁:Normal dağılıma uymaz.

P=0.000<0.005

H₀ reddedilir. Benlik Kontrol Başarısızlığı için yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi'ne göre Tutum normal dağılıma uymaz.

Tablo 13:Benlik Kontrol Başarısı ifadeleri güvenilirlik testi:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,525	,604	18

Ölçeğimizde ifadelere verilen cevaplarda Cronbach's Alpha değeri 0.525 çıkmıştır. Bu değer oldukça güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Tablo 14: Benlik Kontrol Başarısı ifadeleri güvenilirlik testi verileri

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ÖZ-1	42,596	44,092	,271	,206	,496
ÖZ-3	42,810	43,089	,259	,213	,495
ÖZ-4	43,313	44,370	,213	,120	,503
ÖZ-5	43,019	47,169	-,001	,055	,531
ÖZ-9	42,792	45,558	,139	,101	,513
ÖZ-13	42,878	43,348	0,239	,161	,498
ÖZ-14	42,362	42,719	-,036	,082	,525
ÖZ-15	42,945	44,160	,210	,176	,503
ÖZ-18	42,896	42,392	,332	,204	,485
ÖZ-19	42,878	43,983	,233	,164	,500
ÖZ-20	42,945	43,317	,265	,248	,495
ÖZ-21	42,767	43,103	,326	,228	,488
ÖZ-22	42,491	43,440	,290	,227	,493
ÖZ-23	42,939	43,795	,239	,178	,499
ÖZ-24	42,675	43,005	,305	,235	,490
ÖZ-25	42,688	44,583	,206	,216	,504
ÖZ-26	42,675	44,177	,230	,189	,501
ÖZ-27	42,749	44,751	,161	,130	,510

Tablo 15: Benlik Kontrol Başarısızlığı ifadeleri güvenilirlik testi verileri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,599	,601	14

Ölçeğimizde ifadelere verilen cevaplarda Cronbach's Alpha değeri 0.599 çıkmıştır. Bu değer oldukça düşük derecede güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Tablo 16: Benlik Kontrol Başarısızlığı ifadeleri güvenilirlik testi verileri

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ÖZ-2	32,052	32,150	,171	,200	,601
ÖZ-6	32,623	30,446	,301	,128	,583
ÖZ-7	32,230	29,833	,335	,178	,576
ÖZ-8	31,948	31,574	,247	,116	,591
ÖZ-10	32,267	30,598	,322	,209	,580
ÖZ-11	32,500	31,007	,232	,157	,593
ÖZ-12	32,341	29,886	,364	,182	,573
ÖZ-16	32,482	31,317	,214	,095	,596
ÖZ-17	32,187	31,660	,182	,080	,601
ÖZ-28	32,543	30,837	,253	,120	,590
ÖZ-29	32,040	29,959	,351	,269	,575
ÖZ-30	32,359	31,352	,224	,134	,595
ÖZ-31	32,426	31,354	,192	,113	,600
ÖZ-32	32,561	31,647	,191	,130	,599

Yukarıdaki tabloda ölçekten çıkartılacak her bir ifadenin Cronbach's Alpha değerinde yapacağı değişiklik listelenmiştir. İfade çıkartılması durumunda herhangi bir ifadenin değeri çok fazla değiştirmedeği gözükmektedir.

Tablo 17: Anne –Baba Tutum Ölçeği güvenilirlik testi

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,608	,606	40

Tablo 18: Anne –Baba Tutum Ölçeği güvenilirlik testi verileri

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AB-1	106,174	170,983	,129	,463	,611
AB-2	106,529	170,033	,148	,429	,610
AB-3	107,437	167,133	,197	,333	,607
AB-4	106,671	168,793	,171	,278	,609
AB-5	107,394	170,306	,087	,323	,614
AB-6	106,732	171,384	,070	,357	,615
AB-7	106,916	166,188	,232	,471	,604
AB-8	107,210	164,296	,241	,400	,603
AB-9	107,719	167,414	,199	,355	,607
AB10	107,922	167,341	,180	,319	,608
AB-11	107,339	164,599	,239	,413	,603
AB-12	107,793	167,054	,148	,437	,611
AB-13	107,302	169,460	,103	,426	,613
AB-14	106,983	170,815	,093	,402	,613
AB-15	107,241	167,640	,169	,273	,609
AB-16	107,584	167,821	,135	,362	,611
AB-17	107,621	161,155	,329	,359	,596
AB-18	107,284	166,692	,167	,354	,609
AB-19	107,480	168,622	,146	,317	,610
AB-20	107,284	168,683	,136	,264	,611
AB-21	107,327	169,159	,126	,298	,611
AB-22	107,296	168,765	,140	,380	,611
AB-23	107,554	172,549	,035	,402	,618
AB-24	107,952	165,960	,212	,394	,605
AB-25	107,909	166,017	,214	,367	,605
AB-26	107,824	167,134	,195	,352	,607
AB-27	107,646	163,268	,306	,394	,598

AB-28	107,474	168,308	,155	,345	,610
AB-29	107,315	167,893	,158	,360	,609
AB-30	107,284	163,968	,301	,414	,599
AB-31	107,315	165,426	,269	,400	,602
AB-32	107,382	169,237	,142	,269	,611
AB-33	107,370	169,303	,128	,247	,611
AB-34	107,259	168,407	,161	,250	,609
AB-35	107,382	168,394	,172	,283	,608
AB-36	107,413	172,594	,038	,176	,617
AB-37	107,327	169,844	,114	,302	,612
AB-38	107,376	168,128	,173	,315	,608
AB-39	107,695	171,522	,087	,269	,613
AB-40	108,106	173,911	,018	,270	,617

Yukarıdaki

tabloda ölçekten çıkartılacak her bir ifadenin Cronbach's Alpha değerinde yapacağı değişiklik listelenmiştir. İfade çıkartılması durumunda herhangi bir ifadenin değeri çok fazla değiştirmedeği gözükmektedir.

Tablo 19: Benlik Kontrol Başarısı

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
1	Cinsiyet	T-Testi	Kadın	80	62,7	.001	Fark Var p<0.05
			Erkek	213	59,11		

Bulgu 1: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kızların erkeklere göre yüksek.

Tablo 20

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
2	Yaş	T-Testi	15 Yaş	196	60,42	.333	Fark Yok p>0.05
			16 Yaş	97	59,43		

Bulgu2: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısı yaşa göre fark yoktur.

Tablo 21

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
3	Kardeş Sayısı	Anova	1	33	58,45	.453	Fark Yok p>0.05
			2	113	60,12		
			3	128	60,71		
			4	19	58,63		

Bulgu 3: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısı kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir

Tablo 22

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
4	Kardeşler arasındaki sıra	Anova	1	98	60,51	.600	Fark Yok p>0.05
			2	106	60,13		
			3	66	60,18		
			4	23	57,91		

Bulgu 4: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısı kardeşler arasındaki sıraya göre farklılık göstermemektedir

Tablo 23

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
5	Ailenin Gelir Durumu	Anova	Asgari Ücret	182	59,53	.038	Fark Var p<0.05
			Orta	85	65,82		
			Yüksek	26	61,61		

Bulgu 5: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısı ailenin gelir durumuna göre farklılık göstermektedir. Orta seviyede gelir durumuna sahip olan ailelerin çocuklarının asgari ücrete göre öz-denetim becerileri başarısı daha yüksektir.

Tablo 24

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
6	Annenin eğitim durumu	Anova	İlkokul	217	59,86	.741	Fark Yok p>0.05
			Ortaokul	53	60,64		
			Lise	17	60,29		
			Üniversite	6	63,16		

Bulgu 6: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarıları annenin eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir

Tablo 25

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
7	Babanın eğitim durumu	Anova	İlkokul	179	60,48	.041	Fark Var p<0.05
			Ortaokul	66	58,95		
			Lise	33	58,96		
			Üniversite	15	63,00		

Bulgu 7: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarıları babanın eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Babanın eğitim durumu İlkokul olan kişilerin ortaokul olanlara göre öz-denetim becerileri başarıları daha yüksektir

Tablo 26

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
8	Teog	Anova	45-69	113	60,53	.773	Fark Yok p>0.05
			70-84	119	59,79		
			85-100	61	60,09		

Bulgu 8: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarıları Teog puanına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 27: Benlik Kontrol Başarısızlığı

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
1	Cinsiyet	Mann Whitney U	Kadın	80	143,96	.752	Fark Yok p>0.05
			Erkek	212	147,46		

Bulgu 1: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı cinsiyete göre fark yoktur.

Tablo 28

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
2	Yaş	Mann Whitney U	15 Yaş	195	145,77	.833	Fark Yok p>0.05
			16 Yaş	97	147,97		

Bulgu 2: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 29

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
3	Kardeş Sayısı	Kruskal Wallis	1	33	147,18	.577	Fark Yok p>0.05
			2	113	138,07		
			3	127	153,22		
			4	19	150,53		

Bulgu 3: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 30

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
4	Kardeşler arasındaki sıra	Kruskal Wallis	1	98	159,99	.003	Fark Var p<0.05
			2	106	149,69		
			3	64	143,15		
			4	23	107,13		

Bulgu 4: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı kardeşler arasındaki sıraya göre farklılık göstermektedir. Kardeşler arasındaki ilk sıradaki kardeşin ikinci sıradaki kardeşe göre öz-denetim becerileri başarısızlığı daha yüksektir.

Tablo 31

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
5	Ailenin Gelir Durumu	Kruskal Wallis	Asgari Ücret	182	143,53	.737	Fark Yok p>0.05
			Orta	84	150,95		
			Yüksek	26	152,92		

Bulgu 5: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı ailenin gelir durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 32

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
6	Annenin eğitim durumu	Kruskal Wallis	İlkokul	215	148,67	.798	Fark Yok p>0.05
			Ortaokul	53	140,21		
			Lise	17	133,38		
			Üniversite	7	159,43		

Bulgu 6: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı annenin eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 33

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
7	Babanın eğitim durumu	Kruskal Wallis	İlkokul	178	154,32	.004	Fark Var p<0.05
			Ortaokul	66	147,42		
			Lise	33	122,26		
			Üniversite	15	186,03		

Bulgu 7: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı babanın eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Babanın eğitim durumuna göre İlkokul mezunu olan babaların ortaokul mezunu olan babaların çocuklarının öz denetim becerileri başarısızlığı daha yüksektir.

Tablo 34

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
8	Teog Puanı	Kruskal Wallis	45-69	113	142,48	.799	Fark Yok p>0.05
			80-84	119	149,82		
			85-10	60	147,49		

Bulgu 8: Ergenlerde Benlik Kontrol Becerileri başarısızlığı Teog Puanına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 35: Anne-Baba Tutumu

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
1	Cinsiyet	Mann Whitney U	Kadın	67	134,11	.033	Fark Var p<0.05
			Erkek	170	113,04		

Bulgu 1: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Anne-Babaların kız çocuklara tutumu erkek çocuklara göre tutumundan yüksektir.

Tablo 36

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
2	Yaş	Mann Whitney U	15 Yaş	157	118,61	.903	Fark Yok p>0.05
			16 Yaş	80	119,76		

Bulgu 2: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 37

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
3	Kardeş Sayısı	Kruskal Wallis	1	24	119,81	.938	Fark Yok p>0.05
			2	95	122,24		
			3	103	116,21		
			4	15	116,33		

Bulgu 3: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 38

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
4	Kardeşler arasındaki sıra	Kruskal Wallis	1	78	109,01	.034	Fark Var p<0.05
			2	84	118,36		
			3	55	117,68		
			4	19	160,45		

Bulgu 4: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu kardeşler arasındaki sıraya göre farklılık göstermektedir. Anne-Babaların en küçük çocuklara tutumu diğer çocuklarına göre daha yüksektir.

Tablo 39

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
5	Ailenin Gelir Durumu	Kruskal Wallis	Asgari Ücret	153	118,56	.991	Fark Yok p>0.05
			Orta	61	119,84		
			Yüksek	23	119,72		

Bulgu 5: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu ailenin gelir durumuna göre farklılık göstermemektedir

Tablo 40

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
6	Annenin eğitim durumu	Kruskal Wallis	İlkokul	176	123,91	.001	Fark Var p<0.05
			Ortaokul	42	128,26		
			Lise	13	115,62		
			Üniversite	6	171,75		

Bulgu 6: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu annenin eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. İlkokul mezunu olan Annelerin çocukları ortaokul mezunu olan annelerin çocuklarına göre tutumu daha yüksektir.

Tablo 41

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
7	Babanın eğitim durumu	Kruskal Wallis	İlkokul	144	117,28	.588	Fark Yok p>0.05
			Ortaokul	52	127,79		
			Lise	28	120,21		
			Üniversite	13	100,27		

Bulgu 7: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu babanın eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir

Tablo 42

Sıra	Değişken	Test	Gruplar	N	Ortalama	P	Yorum
8	Teog Puanı	Kruskal Wallis	45-69	90	119,59	.374	Fark Yok p>0.05
			80-84	94	124,57		
			85-10	53	108,11		

Bulgu 8: Ergenlerde Anne-Baba Tutumu Teog Puanına göre farklılık göstermemektedir

BÖLÜM 6

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırma sonucunda çıkan bulgular ebeveyn tutumları ile benlik kontrolleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu doğruladığı görülmüştür. Anne baba tutumları ile benlik kontrolü arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair literatürde pek çok araştırma vardır. Benlik kontrolü çok çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmiş ve çıkan sonuçlar incelendiğinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle Avrupa ve Amerika’da Benlik kontrolü konusunda güncel araştırmalar çoktur. Benlik kontrolü konusu ülkemizde daha yeni olması nedeniyle konuyla ilgili kaynak ve araştırma yok denecek kadar azdır.

Yapılan çalışmalarda aile içi tutumların çocukların kişilik gelişiminde önemli yer almaktadır. Demokratik ailede yetişen çocuklarda benlik kontrolü güçlü bir şekilde gelişirken otoriter ailede yetişen çocuklarda eğer çevresel bir destekte olmazsa zayıf benlik kontrolü geliştiği anlaşılmaktadır. Benlik kontrolü kişinin kendi davranışlarını kontrol edebilme, olumsuz duygularını engelleyebilme, çeşitli kötü alışkanlıklarından ve ortamlardan kurtulabilme gücünü ifade eder.

Herkes benlik kontrolünü kuvvetlendirerek, kendinde istemediği olumsuz duygu ve davranışlardan kurtulabilir. Benlik kontrol mekanizmasının çeşitli yollarla geliştirilebileceği ileri sürülmektedir. Benlik kontrolünü geliştiren insanlar uyum sorunu yaşamazlar. Gerek çevresi ile gerek kendisi ile barışık yaşarlar. Çünkü benlik kontrolü sayesinde kişi kendini kontrol altında tutabilir.

Anne ve babası ile sağlıklı bir ilişkiye sahip, iletişimi düzgün çocukların genel özelliklerine baktığımızda, düşüncelerine ket vurmayan, düşündüğünü uygulayabilen, özgürce kararlara alabilen, özgüveni son derece yüksek, bireysel anlamda hoşgörülü, sosyal bilinci yüksek bireyler olarak yetişirler (Erbil,N ,Divan,Z, Önder,P. (2006).

Anne-babaların çocuklarına karşı tavırlarını etkileyen başlıca faktörler şöyle sıralanabilir.

1- Anne-babaların zihinlerinde, bir çocuk istedikleri konusunda, daha çocuk doğmadan önce hayali bir çocuk kavramı oluşur. Dünyaya gelen çocuk, anne-babasının beklentilerine uygun olmadığı takdirde oluşan kırıklık sonucu, anne ve babada reddetme tavrı oluşur.

2- Toplumun kültürel değerleri çocuklarını yetiştirme konusunda anne ve babaların tutumlarını etkiler.

3- Üstlendikleri ebeveyn rolünden haz duyan ve görevini gereğince yaptıklarına inanan anne ve babaların, çocuklarına karşı takındığı tavırlar, çocuklarını nasıl yetiştireceklerini bilemeyen güvensiz ve kendini yetersiz hisseden anne babaya oranla daha başarılı ve olumludur.

4- Çocukların sayısı, cinsiyet ve kişilik özelliklerinden memnun olan anne-babalar memnun olmayanlara oranla daha uygun tavırlara sahiptirler. (Yavuzer, 1984)

Bütün bunların dışında anne ve babanın kendi çocukluk yıllarındaki deneyimleri, şimdiki tutumlarında etkili olabilir. Çocukluk yıllarında kendi ana babasıyla sağlıklı bir iletişim kuramayan, yeterli saygı göstermeyen ve gösterilmeyen bir baba ya da genç kızlık yıllarında aşırı baskı altında büyümüş bir annenin tutumları, bu kötü deneyimler nedeniyle olumsuz olabilir. (Yavuzer, 1984).

Bununla birlikte çocuk keskin bir gözlemcidir. Ana babasının kendisiyle, birbirleriyle kardeşleriyle ilişkisini sürekli gözler ve değerlendirir. Sonuçlar çıkarır ve tepki gösterir. Bu nedenle aile içindeki ilişkilerin temelini, ana babanın birbirine karşı tutumunu oluşturur. Onların sevgi ve anlayışla sürdürdükleri karı koca ilişkisi, evin genel havasını belirler. Uyumlu ve sıcak ilişkiler, ana babadan çocuklara doğru yayılır (Uçar,2009).

Başka bir çalışmada benlik kontrolü konusunda “düşünceleri bastırma” alanında yapılmıştır.

Araştırmacılar benlik-kontrolü uygulamalarını, dolayısıyla bunun, daha sonraki ve ilk görevle tamamen alakasız, başka bir görevde kontrol uygulama yeteneklerini azaltıp azaltmadığını görmek istediler. Örneğin bir çalışmada bir düşünceleri bastırmaları istenen katılımcıların (beyaz ayı hakkında düşünmeyin), birinci görevde düşüncelerini bastırmak zorunda olmayan katılımcılara oranla, ikinci görevde duygulanım düzenlemeye çalışırken daha çok güçlük çektikleri görüldü (komedi filmini izlerken gülmemeye çalışın) (Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). Araştırmacılara göre görevler birbirinden oldukça farklı olmasına karşın birinci görev insanların davranış ve duygularını kontrol etmek için kullandığı kaynağı tüketmiş, bu da sonraki benlik-kontrolü eylemini gerçekleştirme zorlaştırılmış, işte bu yüzden Sarah’a patates

cipslerini yememek bu denli zor geliyordu. Eski erkek arkadaşına “defol git” dememek için bir sürü enerji harcamıştı, bu da başka bir konuda benlik-kontrolü uygulamasını güçleştirmişti (Aronson vd, 2010).

Beslenme ve Benlik Kontrolü arasında ilişki konusunda yapılan çalışmalarda Peki, benlik-kontrolü uygularken harcadığımız bu “enerji” tam olarak nedir?

Son araştırmalara göre bu enerji insan kanında herhangi bir anda bulunan glikoz düzeyidir. (Gailiot & Baumeister 2007). Bir şeker türü olan glikoz beyne yakıt sağlayan enerji olarak düşünülebilir ve insanlar davranışlarını kontrol etmede bu yakıtı ihtiyaç duyarlar.

Bu nedenle de bir görevde (eski erkek arkadaşına tatlı tatlı gülümsemek) kullanıldığında kanda bir başka görev için örneğin (patates çipsi kâsesinden uzak durmak) gerekli olan glikoz miktarı azalır" Yani? Sağlıklı ve düzenli beslenin ve öğün atlamayın, çünkü glikozu yemeklerden alırız. Bir çalışmada şekerle tatlandırılmış limonata içenlerin suni tatlandırıcı ile tatlandırılmış limonata içenlere oranla daha iyi benlik kontrolü uygulayabildiği ortaya konmuştur (Masicampo & Baumeister 2008).

Bu çalışmada özellikle ergenlik dönemi seviyesinde olan lise 9. Sınıf öğrencilerinin gerekli benlik kontrolleri sağlamları için beslenmeye de ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan çalışmada ailelerin sosyo ekonomik düzeyleri açısından değerlendirildiğinde sosyo ekonomik düzeyi düşük ailelerin öğrencilerin fizyolojik gelişimlerinin, kişilik gelişimlerini olumsuz etkileyebileceği anlaşılmaktadır.

Bir başka dayanak kişinin kendini gerçekleştirmesidir. Bu konuya temel dayanak Carl Jung’a göre kişilik gelişimi dinamiktir. Benlik gelişiminin dinamik olması onun zamanla bütünlük kazanarak gelişimini tamamlamasıdır. Benlik gelişimi bütünlük kazanana kadar pek çok ayrık bileşenle çalışır (Kuzgun,1973).

Benlik Kontrolü Ölçeği 14. Maddesi amaçlarıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim %42 ile bana biraz benziyor ve %35 bana çok benziyor sonuçları çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda bu durumu kısmen doğrular niteliktedir.

Araştırmada anne baba tutum ölçeği sonuçlarından şu sonuca varabiliriz: Ebeveyn tutumları (otoriter,baskıcı,demokratik vb) ne kadar artarsa bu durum çocukların kişilik

gelişimine yansımaktadır. Öğrencilerin de anne baba tutumlarına yorumlarken verdikleri cevaplar anne baba tutumuna göre artmakta veya azalmaktadır.

Özellikle günümüz Türkiye şartlarında sosyo ekonomik nedenlerden dolayı kırsal bölgelerden şehirlere hızlı bir göç yaşanmaktadır. Göçlerle birlikte kültürel problemler de yaşanmaktadır. Özellikle çocuklar yaşadıkları şartlara hızlı uyum gösterirken ebeveynler bu durum tam tersidir. Sosyal çevreye hızlı bir şekilde uyum sağlayan çocuklar aynı davranışı ebeveynlerinde de beklemektedir. Bu doğrultuda öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları tamamen otoriter, baskıcı, müdahaleci olarak nitelenmektedir. Ailelerin beklentileri doğrultusunda hareket etmeyen çocuklar aile içi çeşitli yaptırımlarla karşı karşıya kalmaktadır.

Sosyo ekonomik seviyesi düşük, mesleki yeterliliği olmayan kalabalık ailelerde ebeveynlerin istekleri ön plandadır. Çocuklar kendilerini ifade edemez. İtaat kültürü gelişmiştir. Araştırma yapılan öğrencilerde de durum farksızdır.

Çocuklarını dini ritüellere göre yetiştirmek isteyen bir kısım ailelerin imam hatip liselerini tercih ettiği anlaşılmıştır. Öğrenciler yetenekleri doğrultusunda değil de ailelerinin istekleri ile imam hatip liselerini tercih etmişlerdir.

Araştırma sonucunda özellikle ilköğretim ya da teog puan ortalamalarına bakıldığında çıkan sonuç (50-69 orta) %73,3'tür. Bu durum bize aynı zamanda öğrencilerin akademik başarılarının da düşük olduğunu göstermektedir. Akademik başarıları düşük öğrenciler üzerinde aile baskısı da olunca okuldan kaçma, kötü çevre edinme, zorba davranışlar sergileme, yalan, şiddet, alkol, madde bağımlılığı, gasp vb. davranışlar göstermektedir. Bu tür öğrencilerde benlik kontrolü ya da başka bir deyimle öz denetim zayıf olduğu görülmüştür.

Benlik kontrolü ile ilgili yapılan çalışmalara ülkemizde çok az rastlanmaktadır. Fakat benzer konularla ilgili özellikle "Öz Kontrol" vb konular üzerine çok çalışma yapılmıştır. Değişik ülkelerde konu ile ilgili teorik ve deneysel çerçevede birçok çalışma yapılmış ve halen yapılmaktadır. Bu çalışmalar dilimize çevrilerek yorumlanmalı ve ülkemizde de bu konu ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır.

Benlik Kontrolü ile ilgili daha net açıklamalar ve daha doğru yorumlar yapılması için yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Çok dar bir örneklem grubu ile ve çok genel

olan bu çalışmanın ardından daha geniş gruplarla ilgili ve daha detaylı yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Değişik eğitim düzeyine sahip öğrenciler üzerinde yapılacak farklı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Her yapılan çalışma konu ile ilgili daha bilimsel veriler elde etmemize yardımcı olacaktır.



BÖLÜM 7

SONUÇ

Ebeveynlerin sınırlı kontrol davranışları öğrenciler tarafından olumlu karşılanırken aşırı baskıcı ve tutucu davranışlar da olumsuz karşılandığı anlaşılmıştır.

Anne baba tutumları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Spor yapan öğrencilerin öz kontrolü yapmayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Herhangi bir hobi ile uğraşanlar uğraşmayanlara göre benlik kontrolünün gelişmiş olduğu görülmüştür ayrıca hobi uğraşı olanlar anne baba tutumlarını otoriter bulurken diğerleri için sonuç farklılaşmamıştır. Öğrencilerin benlik kontrolleri not ortalamasına göre de anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

Öğrencilerin demokratik anne baba tutum puanları arttıkça öz kontrolü arttığı, algılanan koruyucu ve otoriter puanları arttıkça ise benlik kontrolünün azaldığı görülmüştür. Öz Kontrolünün zayıflaması ya da olumsuz etkilenmesi bireylerin çeşitli ruhsal sorunlar yaşamalarına zemin oluşturmaktadır.

Benlik kontrolü zayıflayan bireylerin belli rolleri yerine getirememekten dolayı ruhsal sorunları ve de psikolojik olarak zarar gördükleri anlaşılmıştır. Ayrıca yanlış seçimler yaşam doyumunun azalmasına neden olur. Bu tür kişilerin doğru yönlendirilmesi faydalıdır. Böylece bireyler üretken ve mutlu bir yaşam sürebilecek ve toplum içindeki rol ve sorumluluklarının farkında olacaklardır.

Benlik Kontrolü sosyal ilişkiler üzerinde de etkilidir sorunlarla baş etme becerilerini daha iyi kullanır ve daha mutlu ve daha üretken olabilirler. Öğrencilerin stres ve stresle başa çıkma konusunda daha başarılı, hedefe yönelik davranışlar sergilerler. Özellikle zorba davranışlara karşı olma yanlış arkadaş, meslek çevre seçiminin etkilerinden korunabilir.

Kitap okumak, sosyal aktivitelere katılmak, aile ile birlikte zaman geçirmek, arkadaş grubunu iyi seçmek, kendine hedef belirlemek benlik kontrolünün gelişimini olumlu etkiler. Bu durumda gerek öğrencilerin gerekse ailelerin en çok şikayet ettikleri telefon, internet, tv gibi sosyal medya araçları üzerindeki etkililiğini artırır.

Benlik kontrolü kişinin duygu ve düşüncelerin olumluya kanalizasyonuna kanalize edebilmesidir. Onu rahatsız eden dürtülerine ket vurmaktır. Psikososyal düzenin altüst eden olumsuzluklarla baş edebilmektir. Güçlü bir öz kontrol kişide farkındalılığın gelişmesine neden olur. Bu da hayatta kendisinin baş edemeyeceği sorun kalmaz. Bu döngünün kaynağı çocukluğa kadar uzansa da doğru adımlarla kişi başarıya ulaşabilir.

1-Benlik Kontrolünün olumlu bir ivme kazanmasının sağlanması ve benlik gelişiminde yaşanan sorunların önlenmesi ile ilgili koruyucu çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

2-Öğrencilerin benlik kontrollerinin iyileştirilmesi ile ilgili ebeveynlerle ciddi çalışmalar yapılmalıdır.

3-Benlik kontrolü gelişimi sağlanarak öğrencilerin kimlik gelişimi sorunları çözülebilir.

4-Benlik kontrolü becerilerinin geliştirilmesi ile öğrencilerin sosyal medyayı daha bilinçli kullanmaları sağlanabilir. Böylelikle daha verimli bir eğitim öğretim hayatı yaşamaları sağlanır.

5-Akran danışmanlığı veya akran koçluğu eğitimi ile de öğrencilerdeki benlik kontrolü geliştirilebilir.

6-Okullarda rehberlik servislerine bireysel başvuru yapan öğrencilere yönelik derslere giren öğretmenler, ebeveynlerle içsel denetim, öz-denetim, öz-yetkinlik ve öz-düzenleme alışkanlıkları kazandırılarak daha iyi bir yaşam doyumunu elde etmeleri sağlanabilir.

7-Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servislerince yapılan aile eğitimi ve aile bilgilendirme çalışmalarında anne baba tutumları hakkında programlar yapılması etkili olacaktır.

8-Okul Rehberlik Servisleri tarafından eğitim öğretim yılı genelinde belirli aralıklarla eğitici broşürler gönderilebilir.

9-Öğrencilerde benlik kontrolünü olumlu şekilde etkileyen spor ve hobi faaliyetlerine yönelik destekleyici ve eğitici çalışmalar yapılabilir.

10-Akademik başarısızlık, akran baskısı, kendini ifade edebilme, sosyal ilişkilerde zayıflık, içe kapanıklık gibi pek çok konuda okul rehberlik servislerinde

çalışma yapılarak öğrencilerde öz yeterlilikle birlikte öz kontrol ya da benlik kontrolleri geliştirilebilir.

11-Bu çalışma lise düzeyinde öğrencilerle yapılmıştır. Benzer çalışmaların İlköğretim seviyesinde de yapılarak öğrencilerin benlik kontrollerinin gelişimine katkı sağlamak için ebeveynlere yönelik eğitici seminerler yapılabilir.

12-Aileler sevecen bir tutumla yeteneklerini geliştirilmelerine olanak sağlamalı,

13-Aile içinde iletişim kanallarını açık tutulmalı beklentilerini açıkça ifade edebileceği ve her konuda rahatça konuşabileceği uygun ortamlar oluşturulmalı, alınan kararlara herkes uymalı ve üzerine aldığı sorumluluğu yerine getirmelidir.

14-Anne-baba çocuklara en güzel rol model olmaya çalışmalıdır.

15-Anne-baba çocuklarını kendilerini önemli ve değerli algılamalarını hissettirecek belirli kurallar içinde psikososyal destek sağlamalıdır. Ergenin kişilik gelişimini arttırarak onların başarılı olacakları alanların onlara tanıtılması ve bu alandaki başarıların teşvik edilmesi, duygusal destek ve sosyal onay vererek ergenlerin güven duygularının pekiştirilmesi önerilmektedir.

16-Benlik kontrolü çalışmalarında ebeveynler olarak zaman zaman olumlu pekiştirici kullanılabilir.

17-Aile içi ilişkiler baskıcı ve otoriter değil de katılımcı ve gelişimsel ilişki modeli tercih edilerek öğrencilerin sosyalleşmelerinin önü açılmalıdır.

18-Anne babaların iyi bir model olacak şekilde donanımlı olarak eğitilmesi kaçınılmazdır. Bunun için gerekli eğitim çalışmalarına başlanması uygun olacaktır.

19-Okul Rehberlik Servisleri tarafından aşağıdaki konular üzerinde benlik kontrolü çalışmaları yapılabilir

- Okullarda madde bağımlılığı çalışmalarında,
- Akran ilişkilerinde,
- Başarısız öğrenciler üzerinde,
- Stres ve stresle başa çıkma,
- Psikososyal müdahale alanlarında,
- Doğal afet, kaza, ölüm vb durumlarla başa çıkmada,

- Mesleki rehberlik çalışmalarında
- Bireysel veya grupla psk dan. çalışmalarında
- Ailelerle yapılan psk dan çalışmalarında.
- Fobik yaşantılarla başa çıkmada kullanılabilir.

20. Bu çalışmanın örneklem grubunun sadece 15-16-17 yaş grubu 9. sınıflardan seçilen ergenlerden oluşmasıdır. Çıkan sonuçların ilköğretim, ortaokul ve lise hatta üniversite öğrencilerine de uygulanabilir.

21.Çok daha farklı geniş örneklem grubu ile çalışılarak farklı konularda araştırma yapılabilir.

22. Benlik kontrolünü araştırmak için farklı değişkenlerin örneğin psikolojik sorunları olanlarda, madde bağımlılığı, değişik kişilik sorunları benlik kontrolünü yordamaya katkılarının ne düzeyde olacağı değerlendirilebilir.

23. Aile odaklı çalışan psikologlar ana baba-ergen ilişkisini geliştirerek aile veya ebeveynlerin tutumlarını geliştirebilir. Onlar da ergenlerin stres yönetimi ve duygusal özdenetim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurlar. Böylece ergenlerin duygusal patlamalarını azaltmada daha kalıcı çalışma yapılabilir.

23. Ders başarısı, ygs-lys çalışmaları, fobi,vb. sorunları olanlarla okul rehberlik servisinde grupla psikolojik danışma çalışması yapılabilir.

Ayrıca aşağıdaki önlemler de düşünülebilir.

1-Kişilerin hayatlarında hangi alanlarda benlik kontrolüne ihtiyaç oluşunu tespit etmek, kendini tanıması benliğine yönelik farkındalık geliştirmesi gerekir.

2-Kontrolü zayıf davranışlara yönelik gayretli olması gerekir. Örneğin alkol madde bağımlılığı, aşırı yemek yeme, kompulsif seks, bağımlı ilişkileri, alışveriş, kumar, sigara, gibi kontrol davranışları... Bu davranışlar periyodik olarak gelişir ve aniden bırakılmaz.

3-İstenmeyen bir kontrolsüzlüğün yok edilmesi için ortamın terk edilmesi. Yeme davranışının yerine spor yapma vb. davranışın altında yatan nedenleri bularak bu davranışları tolere edecek imkânlar oluşturmak. Hobi, spor, kitap okuma vb olumsuz davranışları engellemek enerji gerektirir. Bunun için beslenmeye dikkat etmek,

pekiştirici davranışlar geliştirmek, kendini ödüllendirmek, sosyal çevrenin değiştirilmesi, kendinizi olumsuz davranışlardan uzak tutup sağlıklı davranış ve düşüncelele yönlendirecek alternatifler üretmek, sorunlara öncelikli yaklaşmak. Bu sorun, fiziksel mi ruhsal mı vb.

4- Klinik terapistler danışanların öz kaynaklarını artırmak kendi kendini düzenleme kapasitesini güçlendirmek düşüncelerini, duygularını ve dürtülerini kontrol etmek için kendin kontrol kapasitelerini geliştirmek için çeşitli egzersizleri tasarlayabilirler (Baumeister,2002).

5-Benlik kontrolü tutumları konusunda özellikle anne ya da baba tutumları ayrı ayrı ele alınarak bu tutumların ergenler veya çocuklar üzerindeki etkileri incelenebilir

6-Cinsiyet açısından kız veya erkek ayrı ayrı incelenerek düşük benlik kontrolüne sahip ergenlerin akademik başarılarını arttırmak üzerine araştırma yapılabilir (Baumeister,2002).

7-Psikologlar, klinik psikiyatristler için ergenlerin davranışlarının anlaşılmasında benlik kontrol gelişimi incelenebilir.

8- Öğrencilerin pek çoğu kahvaltı yapmadan okula gitmektedir. Anne babalar çocukların beslenme alışkanlıklarını değiştirmek için yeterli beceri eğitimi verilebilir. Çünkü beyin, yakıt olarak glikoza ihtiyaç duyar. Glikoz, karbonhidrat içeren yiyecek ve içeceklerden doğrudan alınır veya vücut tarafından karbonhidrat bulunmayan kaynaklardan üretilir. Kan şekeri seviyelerini en iyi düzeyde tutmanın, özellikle daha fazla zihinsel beceri gerektiren görevler için, zihinsel işlevin sürdürülmesine yardımcı olabildiği izlenimi edinilmiştir (Peters A (2011).

KAYNAKÇA

1-Kitaplar

ADLER, Freda, GERHARD O.W. Mueller ve WILLIAM S. Laufer (1995),
Criminology, USA

ALTINTAŞ, E, GÜLTEKİN M. (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. Aktüel
Yayınevi. 2.Baskı. İstanbul.

ALTUĞ, D. (2004). Çocukluktan Yaşlılığa Kendilik Değeri. Başkent
Üniversitesi İletişim Fakültesi, Haberal Eğitim Vakfı, Ankara

ARIK, A. (1996). Motivasyon ve Heyecana Giriş, İstanbul,

AYDINLI, H. (2002). Çocuk Eğitiminde Sık Sorulan Sorular ve Cevaplar.
İstanbul: Zambak Yayınları.

BACANLI, H. (2004). Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama
Psikolojisi). 2. Baskı.M.E.B. Yayınları.İstanbul.

BAUMEİSTER, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G.
Lindzey (Eds.), Handbook of social psychology (4th ed., pp. 680,740:
McGraw-Hill,). New York.

BAUMEİSTER, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure:An
Energy Model of the Self 's Executive Function. Case Western Reserve
Üniversitesi Cleveland, Ohio, ABD .(SS. 129-136).

BAUMEİSTER, R. F. and BOONE, A. L. (2004). High Self-Control Predicts
Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal
Success. Journal of Personality 72, 272- 322.

BAUMRİND, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child
behaviors. Child Development, 37,887–907.

BARON, R. A & BYRNE, D. (2000). Sosyal Psikoloji, (9Baskı): Allyn and .
Bacon, Boston.

CANDEMİR, F. (2000). Anne baba tutumlarının çocuklukta benlik kavramı
üzerine etkisi: Altın Kitaplar, İstanbul.

CROLL J. B.(2005). image and adolescents. J Stang, M Story (Eds.), Guidelines
for Adolescent Nutrition Services, Minneapolis, MN: Center for
Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition,
Division of Epidemiology and Community Health, School of Public
Health, University of Minnesota, 2005, p.155-166.

CÜCELOĞLU, D.(2000). İkimizdeki Çocuk: Remzi Kitabevi,İstanbul.

DEMİRAY, E.(2006). Aile İçi İletişim.3.Baskı. Pegem Akademi
Yayınları.Ankara

DUYAN, V, GÜLDEN, Ç, GELBAL, S, (2012). Öz-Denetim Ölçeği - ÖDÖ:
Güvenirlilik Ve Geçerlik Çalışması. Ankara.

EKŞİ, A. (1990). Çocuk, Genç, Ana Babalar. Bilgi Yayınevi. Ankara.

ERKAN S, KAYA, A. (2005). "Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik Bir Grup Rehberliği Programı". Grupla
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı. Pegem Yayınevi. 1. Baskı,
Ankara.

ERGİN, A. (2012) "Aile içi iletişim",
<http://www.Ailehekimince.com/aileciilet.htm>

EYLEN Özyurt, B. (2007). Gelişim konularına genel bakış. İçinde A. Kaya (Ed.)
Eğitim Psikolojisi,: Pegem A Yayıncılık, Ankara.

FUJİTA, K. (2011). On Conceptualizing Self-Control as More Than the

Effortful Inhibition of Impulses. Personality and Social Psychology Review .

HAMARTA, E, BALTACI, Ö, ÜRE, Ö, DEMİRBAŞ, E. (2010). *Lise*

Öğrencilerinin Utangaçlıklarının Algılanan Anne Baba Tutumları ve Problem Çözme Yaklaşımları Açısından İncelenmesi. Aile ve Toplum, 6(11): 73-82.

HILL, A. J. FRANKLIN, J. A. (1998). Mothers, daughters and dieting: investigating the transmission of weight control. *Br J Clin Psychol*, 37: 3-13.

HORTAÇSU, Nuray. 2003. İnsan İlişkileri. İmge Yayınevi.

JEFFRIES, Mc. ve arkd ,(2000).Ergen ve Çocukla iletişim, Us-A Yayıncılık. Ankara: s.65.

KARASAR, N. 1999. Bilimsel Araştırma Yöntemi, 9. Basım,: Nobel Yayın Dağıtım, ss.79-81, Ankara.

KAYA, A. (Ed.) (2005). Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Anı Yayıncılık, Ankara.

KARAHAN T.F, SARDOĞAN, M.E (1994). Psikolojik Danışma Kuramları, İstanbul.

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

KİM Hun-Soo- KİM Hyun-Sil .(2008). Juvenile delinquency and youth crime. Nova Science. New York

KÖKNEL, Ö. (1989). Genel ve Klinik Psikiyatri. Nobel Tıp Kitabevi. İstanbul.

KULAKSIZOĞLU, A. (2007). Ergenlik psikolojisi. (9. Baskı): Remzi

Kitabevi, İstanbul.

KUZGUN, Y. ve ELDELEKLİOĞLU, J. (2005). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi: Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

MCGRAW-HİLL Gottfredson, MICHAEL R. ve TRAVIS Hirschi. (1996) “Criminality and Low SelfControl”, iç.New Perspectives in Criminology (Ed.: John E. Conklin) : Allyn and Bacon,USA.

MACCOBY, E. E. MARTİN, J. A. (1983). Socialization in the Context of the Family: 111 Parent – Child Interaction. P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Ed.), Handbook of Child Psychology: Socialization. Personality and Social Development. New York: Wiley.

MEHTA, R. (2010). Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis. Advances in Consumer Research.

MORGAN, C. (2000). Psikolojiye Giriş.(Çev. Sirel Karakaş): Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara

NAZLI, S. (2001). Aile Danışmanlığı (2.Baskı). Nobel Yayıncılık, Ankara

NAZLI, S. (2003) .Aile Danışmanlığı, 3. Baskı, Anı Yayıncılık. Ankara. ss.224-

ÖZDEMİR, O. Ve ark., (2012).Kişilik Gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar“. Current Approaches in Psychiatry, İstanbul.

ÖZGÜVEN, İ.E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. PDREM Yayıncılık, Ankara

ÖZGÜVEN, İ.E. (2009). Evlilik ve Aile Terapisi (2.Basım). PDR, Ankara Yayınları, Ankara

RECKLESS, W.C. (1972). A new theory of delinquency and crime. R.

- Gialombardo (Ed.). Juvenile delinquency (161-168): John Wiley and Sons Inc, New York.
- RENNİSON, N. (2001). The Pocket Essential Freud & Psychoanalysis. Pocket Essentials, Great Britain.
- SİNHA, S. P, NAYYAR, P. and SİNHA, P. (2002). Social Support and Self Control as Variables in Attitude Toward Life and Perceived Control Among Older People in India. The Journal of Social Psychology, 142 (4), 527–540.
- SEZEN, Ü.(2001) Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Kişilik Kuramları- Psikoloji, Eskişehir.
- SHARF, R S (2014).Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları (N. V. Acar, Çev.): Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul
- TULLETT, A.M and INZLİCHT, M. (2010). The Voice of Self-Control: Blocking the Inner Voice Increases Impulsive Responding. Acta Psychologica .
- ULUSOY, M. (2012).Aynalar Koridorunda Aşk. Timaş Yayınları. İstanbul.
- ÜLGEN, G. FİDAN, E. (1997), Çocuk Gelişimi, Milli Eğt. Basımevi, s s. 279, İstanbul,
- WOOLEY, S., WOOLEY, O. W. (1986). Thinness mânia. American Health 5.68-74,
- YAVUZER, H. (1996). Çocuk ve Suç: Remzi Kitabevi. İstanbul.
- YAVUZER, Haluk.(1990).Yaygın Ana-Baba Tutumları. Ana-Baba Okulu: Remzi Kitabevi, İstanbul.
- YAVUZER, H. (2008), Çocuk Psikolojisi: Remzi Kitabevi, İstanbul.
- YÖRÜKOĞLU, A. (1997). Çocuk Ruh Sağlığı. Özgür Yayınları, İstanbul.

YÖRÜKOĞLU, A. (1989). Değişen toplumda aile ve çocuk. (3.Baskı):

Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.

YAVUZER, H. (2009). Ana-baba ve çocuk. (20. Baskı). İstanbul: Remzi

Kitabevi,İstanbul.

YAVUZER, H.(2016).Ana-Baba ve Çocuk,Remzi Kitapevi.İstanbul. s.28

YILDIZ, A,ERGİN, H,(2015) “Ebeveyn Tutumları ve Saldırganlık”, gelişim psikolojisi s.Nobel yayın dağıtım.Ankara.

2.Tez Alıntı

ALPOĞUZ, D, U.” *Algılanan Ana- Baba Tutumlarının İlköğretim*

Öğrencilerinin Okumaya Yönelik Tutumlarına Ve Türkçe Dersi Akademik Başarılarına Etkisi” Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir,2014.

AKTAŞ, S.(2011). 9. *Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki*

İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma:

Konya İli Örneği. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim

Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek

Lisans Programı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Konya.

ARCAN, K. (2006). *Özel Okullara Giden Lise Düzeyindeki Ergenlerin,*

Akademik Başarıları İle Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki

İlişkilerin İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Yüksek Lisans

Programı.Yayınlanmış Yüksek Lisans. Tezi. İstanbul.

AKKAYA, S. (2008). *Ortaöğretim (lise) öğrencilerinde rekabetçi tutum ile ana-*

Baba tutumları arasındaki ilişki düzeyi. Sakarya Üniversitesi Sosyal

- Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- DEMİRİZ, S. ve ÖĞRETİR, A. D. (2007). *Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15, (1), 105–122. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- DORA, A G.(2012). *The Contribution Of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination, And Gender To Test Anxiety Of University Students*. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- ELDELEKLİOĞLU, J. (1996). *Karar stratejileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- ERDOĞAN, G. (2013). *13-18 Obez Tanısı Almış Ergenlerin Anne-Baba Tutumu Ve Sosyal Fizik Kaygı ile ilişkisinin Normal Ergenlerle Karşılaştırılması"*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- ERMAN, E.(2005). *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolü (Self-Control) Ve Ahlâki Güç*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. Din Psikolojisi Bilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Bursa.
- ERSİN, B. (2010). *Lise Öğrencilerinin Suç Eğilimleri ile Anne Baba Tutumları Arındaki İlişki (Beyoğlu İlçesi Örneği)*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- GÖNEN, G. (2014).*Algılanan Anne Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları Ve Kişilik Yapıları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi", Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

HANIMOĞLU, E. (2010). *Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan ilköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav kaygısı, Mükemmeliyetçilik Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki ilişkinin incelenmesi*". Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

JULEE P F. , JUNGMEEN K.(2015). *Parenting and Adolescent Self-Regulation Mediate Between Family Socioeconomic Status and Adolescent Adjustment* Article in *Journal of Addiction Research & Therapy* 06(02) · November 2015 with 7 Reads Impact Factor: 1.77 · DOI: 10.4172/2155-6105.1000220

NURSEN, B. (2014). *Anne-Baba Tutumları İle İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sultanbeyli İlçesi Örneği)*. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

ÖZKAN, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

RİZVANÇE, Ş. (2005). *Türkiye ve Makedonya 'daki Türk Asıllı Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Cilt 14, Sayı 2: 175-183

TİRE, Y. (2011), *Ön Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

TOKSÖZ, E. (2010). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbalık Eğilimleri ve Aile Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eskişehir İli Örneği*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

YENER, P. (2014). *Okul öncesi eğitim alan 60 ay ve üzeri çocukların sosyal beceri düzeyleri ile annelerinin çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

YILMAZER, Y. (2007). *Anne Baba Tutumları İle İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

YILMAZ, A. (2000), *Eşler Arasındaki Uyum Ve Çocuğun Algıladığı Anne Baba Tutumu İle Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları Ve Benlik Alguları Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

3. Süreli Yayınlar

ADANA, F, KUTLU Y.(2008). *Anne-Baba Tutumlarının Adölesanların Kendilik Kavramı Üzerine Etkisi*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. Cilt 12, Sayı 2, 18

ALLPORT, W.G. (1935) *Attitudes in C. Murchisoned, Handbook of Social Psychology*. Worcester, Mass;Clark University Press, Worcester, Mass.

BALAT, G.U. AKMAN, B.(2004). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise*

- Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı, 23, İzmir 2006, ss. 87-127.
- BELLİSLE F. (2004). *Effects of diet on behaviour and cognition in children*. British Journal of Nutrition 92(Suppl 2):227-232.
- CLARK, Adam M,(2011) "*The Impact of Marital Conflict on Parenting and Adolescent Prosocial Behavior*". All Theses and Dissertations. Paper 2660. Brigham Young University
- COŞKUN, Y, ALTAY, C. A. (2009). *Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma Ve Benlik Algısı İlişkisi*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. Sayı: 29, Sayfa: 41-56
- ÇİVİTÇİ, A., & ÇİVİTÇİ, N. (2009). *İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal beceri ve mantıkdışı inançlar*. İlköğretim Online, 8(2).
- ERBİL, N, DİVAN, Z, ÖNDER, P. (2006). *Sosyal Politik Çalışmalar Dergisi*. *Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi*. Temmuz-Ağustos-Eylül Yıl:8 Cilt: 3 Sayı:10 ISSN: 1303-0256
- EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA) (2010). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre*. EFSA Journal 8(3):1462.
- FRİESE, M. and HOFMANN, W. (2009). *Control Me Or I Will Control You: Impulses, Trait Self-Control, And The Guidance Of Behavior*. Journal of Research in Personality .
- GÜDÜK, A. H, AKSOY, A. B. (2012). *Farklı eğitim programlarına devam*

eden lise II.sınıf öğrencilerinin algıladıkları anne-baba davranışları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yalova Sosyal Bilimler dergisi, 3, 47-62.

HOYLAND A, Dye L & LAWTON CL (2009). *A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutrition Research Reviews 22:220-243.*

KOCAYÖRÜK, E. (2010). *Ergen gelişiminde aile işlevleri ve baba katılımı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 4(33), 37-45*

KOCABAŞ E, AKKÖK F. (2007). *Uluslararası Bakolarya ve Normal liseye devam eden öğrencilerin aile içi iletişimleri sosyal becerilerinin karşılaştırılması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. Cilt: III Sayı:27*

KUTLU, L, BATMAZ, M, BOZKURT,G, GENÇTÜRK, N, GÜL, A. (2007). *Annelere Çocukluklarında Uygulanan Ceza Yöntemleri İle Çocuklarına Uyguladıkları Ceza Yöntemleri Arasındaki İlişki. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 22-29*

KUZGUN Y. (1973). *Ana- Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5 (1), 57–70.*

KUZGUN Y. (1973). *Ana- baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi. Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5 (1), 57–70.*

PETERS A (2011). *The Selfish Brain: Competition for energy resources. American Journal of Human Biology.*

RİBY LM, Law A., MCLAUGHLİN J, (2011). *Preliminary evidence that*

glucose ingestion facilitates prospective memory performance. Nutrition Research 31(5):370-377.

SAMANCI, O. ve DİŞ, O. (2014). *Sosyal becerileri zayıf olan ilkokul öğrencilerinin tutum ve davranışlarının öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi*, Kastamonu Eğitim Dergisi, 22(2): 573-590.

SONUVAR, B (1988). *Ağır Davranış Bozukluğunda Ruhsal ve Sosyal Etkenler*, Ankara Tıp Bülteni 10,3'e ek 25- 32'den Aktaran: Ekşi, "Adolesans Döneminde Uyum ve Davranış Sorunları", Edit: Aysel Ekşi, ss.159-160.

SÜNRAM Lea SI, FOSTER JK, DURLACH P, et al. (2001). *Glucose facilitation of cognitive performance in healthy young adults: examination of the influence of fast duration, time of day and pre-consumption plasma glucose levels. Psychopharmacology 157:46-54*

STEINBERG, L. LAMBORN, SD. DORNBUSCH. SM. DARLING, N. (1992) *Impact of parenting practices on adolescent achievement, authoritative parenting, school involvement and encouragement to succeed. Child Development.*

TAHİROĞLU, A.Y. ve Diğerleri, (2009), "*Ailedeki Disiplin Yöntemleri, Demografik Özellikler ve Çocuklardaki Davranış Sorunları Arasındaki ilişki*", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, Cilt.16, Sayı.2, s.67.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Okulunuzun Adı:

1. Cinsiyetiniz Kız () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Kardeş sayınız:

4. Kardeşler arasında kaçınıcı sıradasınız?

5. Ailenin gelir durumu:

Asgari ücret ()

Orta ()

Yüksek ()

6. Annenin eğitim seviyesi

7. Babanın eğitim seviyesi

8. Bir spor dalıyla uğraşıyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evetse hangi spor dalı?

9. Boş zamanlarınızda uğraşmaktan hoşlandığınız bir hobiniz var mı?

Evet ()

Hayır ()

Varsa hangisi?

Satranç ()

Hayvan besleme ()

Diğer ()

10. İlköğretim Teog puanınız ya da başarı not ortalaması aşağıdaki aralıklardan hangisine girmektedir?

45-69 () 70-84 () 85-100 ()

EK-2ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Ölçek iki alt boyutu kapsamakta (self-regulation success and selfregulation failure) ve toplam 32 maddeden oluşmaktadır.

Öz-denetim başarısı:

Öz-denetim başarısızlığı:

Ölçek maddeleri;

- 1-Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek bir şeyler yapabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
- 2-Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam. 1 () 2 () 3 () 4 ()
3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir. 1 () 2 () 3 () 4 ()
5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir. 1 () 2 () 3 () 4 ()
7. Eğlenceli bir şeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum. 1 () 2 () 3 () 4 ()
8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım. 1 () 2 () 3 () 4 ()
9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım. 1 () 2 () 3 () 4 ()

11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem. 1 () 2 () 3 () 4 ()
12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım. 1 () 2 () 3 () 4 ()
13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
14. Bir şey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
17. Bir şeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
20. Tepem atıp, bir şeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim. 1 () 2 () 3 () 4 ()
22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım. 1 () 2 () 3 () 4 ()

1 () 2 () 3 () 4 ()

23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir. 1 () 2 () 3 () 4 ()

24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örnek yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilir. 1 () 2 () 3 () 4 ()

25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.

1 () 2 () 3 () 4 ()

26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.

1 () 2 () 3 () 4 ()

27. Bir şeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.

1 () 2 () 3 () 4 ()

28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım. 1 () 2 () 3 () 4 ()

29. Eğlenceli bir şey yaparken zamanın farkında olmam. 1 () 2 () 3 () 4 ()

30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.

1 () 2 () 3 () 4 ()

31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim. 1 () 2 () 3 () 4 ()

32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.

1 () 2 () 3 () 4 ()

EK III- ANNE –BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir. A() B() C() D() E()
2. Çok yönlü gelişme için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir A() B() C() D() E()
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir. A() B() C() D() E()
4. Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır. A() B() C() D() E()
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir. A() B() C() D() E()
6. Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı. A() B() C() D() E()
7. Elimden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir. A() B() C() D() E()
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır onların benden daha iyi olduklarını söylerdi. A() B() C() D() E()
9. Bana hükmetmeye çalışır. A() B() C() D() E()
10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister. A() B() C() D() E()
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir. A() B() C() D() E()
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı. A() B() C() D() E()
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim. A() B() C() D() E()
14. Neden bazı şeyleri yapma ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar. A() B() C() D() E()
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır. A() B() C() D() E()
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni

- zorlamıştır. A() B() C() D() E()
17. Sevmediğim yemekleri bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi. A() B() C() D() E()
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir. A() B() C() D() E()
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı. A() B() C() D() E()
20. Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder. A() B() C() D() E()
21. Küçük yaşından itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur. A() B() C() D() E()
22. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, Sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi. A() B() C() D() E()
23. Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum. A() B() C() D() E()
24. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı. A() B() C() D() E()
25. Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı. A() B() C() D() E()
26. Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar. A() B() C() D() E()
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler A() B() C() D() E()
28. Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır A() B() C() D() E()
29. Ona yakınlaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir. A() B() C() D() E()
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamiştir. A() B() C() D() E()
31. Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır. A() B() C() D() E()
32. Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler. A() B() C() D() E()
33. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder. A() B() C() D() E()
34. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini

- Yapmam. A() B() C() D() E()
35. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem. A() B() C() D() E()
36. Aile ile ilgili kararlar alınırken benimde fikrimi öğrenmek ister A() B() C() D() E()
37. Beni olduğum gibi kabul etmiştir. A() B() C() D() E()
38. Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır. A() B() C() D() E()
39. Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir. A() B() C() D() E()
40. Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur. A() B() C() D() E()

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Özgeçmiş

Adı Soyadı :Aydın BUYUK

Doğum Yeri :Trabzon

Doğum Tarihi :01.01.1973

Eğitim Bilgileri

Aydın BUYUK 1973 Yılında Trabzon'un Akçaabat ilçesinde doğmuştur. İlköğretim, lise ve üniversite eğitimini Trabzon'un Akçaabat ilçesinde tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi/Fatih Eğitim Fakültesi'nin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2000 yılından bu yana Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okullarda Rehber ve Psikolojik Danışman olarak çalışmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.