

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı
ile Öğrenilmiş Çaresizlik
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Zeki GÖZAYDIN**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Derya DENİZ**

İstanbul-2017

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi Zeli GÖRÜDİN tarafından hazırlanan
“Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Dışlanma Çaresizlik
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”

adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 20.02/2017

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Derya Dönmez

Danışman: Kiltür Üniv. Psik. ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Atilla Tekin

Haliç Üniv. Psik. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aysegül Yetkin

Haliç Üniv. Eğitim Bilim ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:

.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi:

.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

ÖNSÖZ

Bu keyifli ama bir o kadar da zorlu tez sürecinin her aşamasını benimle paylaşan başlangıçta tez danışmanlığımı yürüten fakat zorunlu nedenlerle bırakan hocam Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu Sayiner'e, yarıda kalan işi alıp tezi bitirmem noktasına katkılarını esirgemeyen tez danışmanlığımı yürüten Yrd. Doç. Dr. Derya Deniz hocama tez süresince her an hissettirdiği desteği, anlayışı, hoşgörüsü ve bana sağladığı yüksek motivasyon için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez süresince manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Onur Korkmaz, Özge Korkmaz, Zülfikar Ejder Sütçü, Hasan Ruhi Sütçü, Birkan Ulaş Çakılcı'ya; hayatımın her anında güçlü desteğiyle yanımda olan ve tezin yazılmasını kolaylaştıran kayınvalidem Hüsniye Uludağ'a, tezini mutlaka bitirmelisin diye pozitif bir baskı yapan hatta bitirilmesi konusunda destek sunan Uzm. Psik. Cuma Ali Türegün'e, bu araştırmanın gerçekleşmesini sağlayan Sarıyer Mustafa Kemal Anadolu Lisesi öğrencilerine ve burada ismini sayamadığım, emeği geçen herkese sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Beni bu yaşa getiren, her konuda olduğu gibi tüm eğitim hayatım boyunca da destek, moral, sevgi ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen başta babam Hasan Gözaydın, annem Rayfa Gözaydın ve ablalarım Neriman Gözaydın, Gülender Geçgin, yüksek lisans yapmamı sağlayan abim Mustafa Gözaydın'a, güzel düşünceleri, pozitif fikirleriyle bana ilham kaynağı olan, eşten öte; hayat arkadaşım eşim Şirin'e, hayatımıza girip bizi daha güzelleştiren 9 aylık olan oğlum Piya'ya ve adını buraya yazamadığım tüm aileme sonsuz teşekkür eder, sevgilerimi sunarım.

GENEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Zeki GÖZAYDIN
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Derya DENİZ
Tez Türü Ve Tarihi : Yüksek Lisans – Ocak 2017

LİSE ÇAĞI ERGENLERDE BENLİK SAYGISI İLE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı; lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi 170 kadın ve 252 erkek olmak üzere toplam 422 lise çağı ergen oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri “Coopersmith Özsaygı Envanteri” ve “Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” ile toplanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre; lise çağı ergenlerdeki öğrenilmiş çaresizlik ile benlik saygısının düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Lise çağı ergenlerde öğrenilmiş çaresizliğin belirleyicisi olarak benlik saygısının açıklama gücü zayıftır. Ayrıca araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısı ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre de anlamlı bir kararlılık gösterdiği saptanmıştır. Kadınların kendilerini algılama puanları, erkeklerin kendilerini algılama puanlarından yüksek bulunmuştur. Yine araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük ortalamalarının da cinsiyet değişkenine göre bir kararlılık gösterdiği saptanmıştır. Erkeklerin öğrenilmiş güçlülük puanları, kadınların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Bilgisayarı olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, bilgisayarı olmayanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ele alınan diğer sosyo-ekonomik değişkenler ile benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik davranışları arasında da anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş, bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler : Lise çağı ergen, benlik saygısı, öğrenilmiş çaresizlik

GENERAL KNOWLEDGE

Name and surname : Zeki GÖZAYDIN
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Asst. Prof. Derya DENİZ
Degree and Date Completed : Master - January-2017

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND LEARNED HELPLESS- NESS AMONG HIGH SCHOOL ADOLESCENTS

ABSTRACT

The sample group of the study includes 422 high school adolescents. This group of 422 students consists of 170 female and 252 male students. The data of the study is collected by Coopersmith's "Self-esteem Inventory" and Rosenbaum's "Learned Resourcefulness Schedule."

According to the results of the study, there is a significant difference between the level of self-esteem and learned helplessness. As the determinant of learned helplessness among high school adolescents, the explanatory power of self esteem is weak. Furthermore, the results revealed that the average self esteem scores of the participants show significant stability based on the gender variable. The self perception score of female students are higher than the male students' self perception scores. The study also showed that the average learned helplessness score of participants show significant stability based on the gender variable. It was found that the male participants scored higher on learned resourcefulness than female participants. Moreover, it was deducted that the participants who own a computer have higher learned resourcefulness scores than those who don't own a computer. Also, the results showed that, there are significant differences between other socio-economic variables covered in this study and learned helplessness behaviours. The findings were discussed within the frame of related literature.

Keywords: High School Adolescents, Self Esteem, Learned Helplessness

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar	VI
ŞEKİLLER TABLOSU	IX
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.3. Alt Problemler	2
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Araştırmanın Önemi	5
1.7. Tanımlar	6
1.7.1. Ergenlik	6
1.7.2. Benlik Saygısı:	6
1.7.3. Öğrenilmiş Çaresizlik:	6
BÖLÜM II	7
2. İLGİLİ LİTERATÜR	7
2.1. Ergenlik Dönemi	7
2.1.1. Ergenlik Modelleri	8
2.1.1.1. Ergenliği “Karmaşa ve Kaos Devresi” Olarak Gören Model	8
2.1.1.2. Ergenliği Rol Geçişi Olarak Gören Model	10
2.1.1.3. Ergenliği Sosyolojik Bir Olay Olarak Gören Model	11
2.1.1.4. Ergenliği Gelişim Evresi Olarak Gören Model	11
2.1.2. Ergenlikte Gelişim	13
2.1.2.1. Ergenlikte Bedensel ve Cinsel Gelişim	13
2.1.2.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim	13
2.1.2.3. Ergenlikte Ahlaki Gelişim	14
2.1.2.4. Ergenlikte Sosyal Gelişim	14
2.2. Benlik Saygısı	15
2.2.1. Benlik Kavramı	15
2.2.2. Benlik Saygısı Kavramı	19
2.2.2.1. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı	21
2.2.2.2. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler	22
2.2.2.3. Benlik Saygısı İle Yapılan Çalışmalar	23
2.3. Öğrenilmiş Çaresizlik	24
2.3.1. Bireysel Çaresizlik ve Evrensel Çaresizlik	25
2.3.2. Öğrenilmiş Güçlülük	26
2.3.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Kavramıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	27
BÖLÜM III	29

3. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli.....	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	30
3.3.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri.....	30
3.3.3. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	31
3.4. Verilen Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Çözümlemesi- Verilerin İstatistiksel Analizi	32
BÖLÜM IV	33
4. BULGULAR VE YORUMLAR	33
4.1. Lise Çağı Ergenlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı	33
4.2. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	38
4.3. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	40
BÖLÜM V.....	61
5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....	61
5.1. Öneriler	75
KAYNAKÇA.....	76
EKLER	86
EK-1 Demografik Bilgi Formu	86
EK-2 Benlik Saygısı Ölçeği	88
EK-3 Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	90
ÖZGEÇMİŞ	93

TABLÖLAR

Tablo 1 Lise Çağı Ergenlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımlı	33
Tablo 2. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlölük Ortalaması	38
Tablo 3. Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Güçlölük Arasında Korelasyon İlişkisi	39
Tablo 4. Benlik Saygısının Öğrenilmiş Güçlölük Üzerine Etkisini Gösteren Regresyon Analizi	39
Tablo 5. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısının Annenin Eğitim Düzeyi Değişkeni Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	40
Tablo 6. Lise Çağı Ergenlerin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Annenin Eğitim Düzeyi Değişkeni Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	41
Tablo 7. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Annenin Mesleğine Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	42
Tablo 8. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Annenin Mesleğine Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi ..	42
Tablo 9. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	42
Tablo 10. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi.....	43
Tablo 11. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	44
Tablo 12. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	44
Tablo 13. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	45
Tablo 14. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	45
Tablo 15. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	46
Tablo 16. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Babanın Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi.....	47
Tablo 17. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Hane Geliri Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	47
Tablo 18. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Hane Geliri Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	48
Tablo 19. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Sahip Olduğu Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	49
Tablo 20. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlölük Düzeylerinin Sahip Olduğu Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	49
Tablo 21. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Ailede Kaçınıcı Çocuk Olması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	50
Tablo 22. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Ailede Kaçınıcı Çocuk Olması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	50
Tablo 23. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sınıflara Göre Dağılımlı.....	51

Tablo 24 .Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Sınıflara Göre Dağılımı	51
Tablo 25. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Yarıyıl Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	52
Tablo 26. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Yarıyıl Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi	53
Tablo 27. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Annenin Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	53
Tablo 28. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Annenin Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi....	54
Tablo 29. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	54
Tablo 30. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Babanın Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi....	54
Tablo 31. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Bilgisayar Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	55
Tablo 32. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Bilgisayar Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi	55
Tablo 33. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Cep Telefonuna Sahip Olma Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	56
Tablo 34. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cep Telefonuna Sahip Olma Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	56
Tablo 35. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	56
Tablo 36. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	57
Tablo 37. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Dershaneye Gitme Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	57
Tablo 38. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Dershaneye Gitme Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi	57
Tablo 39. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Ebeveynin Medeni Hali Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	58
Tablo 40. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Ebeveynin Medeni Hali Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi	58
Tablo 41. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Evde LCD Tv Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	58
Tablo 42. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Evde LCD Tv Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi	59
Tablo 43. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Kendisine Ait Odası Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	59
Tablo 44. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Kendisine Ait Odası Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi	60
Tablo 45. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Özel Ders Alma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi.....	60

Tablo 46. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Özel Ders Alma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi..... 60



ŞEKİLLER TABLOSU

Şekil 1. Benlik Saygısının Öğrenilmiş Güçlülük Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli.....	39
---	----



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ele alınmış daha sonra da araştırmanın önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmanın başlıca temel kavramlarına dair tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Birey bugünün ve geleceğin problemleriyle başarılı biçimde uğraşacaksa, çocukluktan ergenliğe doğru özel davranış kalıpları edinmesi gerekmektedir. Ergenlik bireyin toplumsal, bedensel, bilişsel anlamda kendini topluma karşı tamamlanmasıdır. Bu gelişim evresi kendi içinde bir sürü sorun barındırır. Bu sorunlar ancak kendisinin olduğu gibi algılandığı, destek ve anlayış getirilen bir sosyal çevrede olursa toplumdaki yerini sorunsuzca alabilir (Gander, Gardiner, 2010)

Kişinin kendi benliğini algılaması, bilişsel ve davranışsal özelliklerinin yanı sıra değerlendirici ve duygusal anlamda da kendini ifade etmesidir (Tomaka, Blascovich, 1991). Lise çağı ergenlerinin kendilerini duygusal anlamda oldukları gibi görmemelerinin kafalarında oluşturdukları ve aynanın karşısına geçtiklerinde hissettikleri halleriyle doğrudan bir ilişkisi bulunmaktadır. Ergen bireyler bu hissedilen halleri ile idealleştirdikleri halleri arasındaki fark onların benlik saygısının kalitesini göstermektedir (Santrock, 2012)

Benlik saygısı kalitemiz, düşündüğümüz, ifade ettiğimiz ve yaptığımız her durumu etkiler. Yaşam ve yaşamdaki yerimizi hatta dünyayı bakışımızı, kimlerle ilişki kuracağımıza ilişkin seçimlerimizi de etkiler. Eğer bir ergen benlik saygısı yeterli düzeyde değilse, ergen kendi için yeterli olacak şekilde hareket etmez. Eğer ergen bireyin benlik saygısı zayıfsa ergen bunalacak, hareketsiz kalacak ve sonunda vazgececektir. (Sanford, Donovan, 1999)

Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerinden yola çıkarak, artık yeterli olamayacağına inancına sahip olmasıdır. Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan ergenlerde korku, pasiflik, durumu olduğu gibi kabul etme tipi davranışlar görülmektedir Seligman (1973). Hayatta yeterince ipleri elinde tutamadığını düşünen, deneyimlediği olumsuzluk durumları karşısında yeni deneyimlerde bulunmaktan vazgeçen ergeler, kendilerini çeşitli etiketlemelerde bulunacaklardır. Bu durum ergen bireylerde düşük benlik saygısı oluşmasına neden olacaktır. Lise çağındaki ergenlerin yaşadıkları herhangi bir olumsuz durumları deneyimlemeleri ile kendilerini algılama biçimleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (Kıymter, 2012)

Yapılan literatür araştırmasında, benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişki üzerine çok fazla çalışma yapılmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar ise benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik kavramlarını ayrı ayrı ele alınmıştır. Dolayısıyla benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili çalışmalarda oldukça sınırlıdır. Bu araştırma lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

1.2.Problem Cümlesi

Lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır.

1.3. Alt Problemler

Lise çağı ergenlerinin demografik özellikleri nasıl bir dağılım göstermektedir?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları nasıl bir dağılım göstermektedir?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygılarının cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygılarının yaş değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygılarının okudukları sınıf değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, I. Yarıyıl not ortalamaları değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, dershaneye gitmeleri değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, özel ders almaları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, kendilerine ait odalarının olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, ailede kaçınıcı çocuk oldukları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, sahip olduğu kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, ebeveynlerinin medeni durumu değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, ebeveynlerinin sağ ya da vefat etmiş olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları ebeveynlerinin meslekleri değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları ile ebeveynlerinin gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları bilgisayarlarının olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları bilgisayarlarını ne amaçla kullandıkları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları cep telefonlarının olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin benlik saygıları evlerinde LCD tv bulunması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları nasıl bir dağılım göstermektedir?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, yaşları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları okudukları sınıfları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, I. Yarıyıl not ortalamaları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, dershaneye değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, özel ders almaları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, kendilerine ait odalarının olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, ailede kaçınıcı ocuk oldukları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, sahip oldukları kardeş sayıları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları ebeveynlerin medeni hali değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, ebeveynlerinin sağ ya da vefat etmiş olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, ebeveynlerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları ebeveynlerinin meslekleri değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, ebeveynlerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, bilgisayarlarının olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, bilgisayarlarını ne amaçla kullandıkları değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları, cep telefonlarının olması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik davranışları evlerinde LCD TV bulunması değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Sayıtlar

1) Araştırmanın örneklemini oluşturan lise çağındaki ergenler, kendilerine uygulanan ölçekleri içten bir şekilde cevaplandırmışlardır.

2) Araştırmada kullanılan envanterler “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Rosenberg Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” ölçmeyi amaçladıkları özellikleri test eder niteliktedir.

1.5. Sınırlılıklar

1) 2015-2016 eğitim-öğretim yılı içinde Sarıyer Mustafa Kemal Anadolu Lisesi 9, 10, 11, 12. sınıflarında okuyan 422 lise çağı ergenle sınırlıdır.

2) Araştırmada elde edilen veriler, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği”, “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” ve demografik bilgi formunun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi bireyin cinsel olgunluğa eriştiği üreme yeteneğini kazandığı aynı zamanda bilişsel, sosyal, duygusal, ahlaki ve kişilik anlamında çocuk olmaktan çıkıp yetişkin olmaya doğru adım attığı önemli, fırtınalı bir o kadar stresli bir gelişim dönemidir. Bu büyük değişim döneminin ergen üzerinde etkileri şüphesiz fiziksel ve cinsel anlamda sarsıcıdır. Fakat lise çağı ergenlerinin bu büyük değişim döneminde sosyal-duygusal anlamda kendini ne kadar sevdiğini, kendi oluşturduğu değerleri, kendine verdiği önem, sosyal uyumu yani kendilik değerini olumlu ve olumsuz anlamda etkilenir. Ergenlerdeki kendilik değerinin gelişmesi fiziksel çekicilik, akranları tarafından kabul edilme, anne baba desteği, sosyal ve akademik ortamlarındaki performans gibi davranışlarını da etkiler. Kendilik değeri, yani ergenlerin kendileri hak-

kındaki düşüncelerinin onların olumlu bir kimlik geliştirmesinde etki eder (Plotnik, 2010)

Lise çağındaki ergenler bir dizi bilişsel değişiklikleri yaşadıkları için kendilerini daha incelikli ve ayırt edici yollarla anlamaya başlarlar. Ben kimim sorusuna cevap ararken çocuklara göre kendilerini tanımlayan genel kişilik özelliklerini ve kendilerine yapmış oldukları anlamlandırmaları kullanmaktansa, farklı durumlarda farklı biçimlerde kendisini ifade etmeye başlarlar. Bu ifade etme biçimleri, lise çağı ergenlerin benlik saygısı düzeyini de belirler. Ergenlerin benlik saygılarının yüksek ya da düşük olması, ergenlerin karşılaştığı problemlerdeki; plan yapabilme, yılmama, zorluklardan geri durmama gibi onların yaşam kalitesini ve sosyal becerileri etkileyecek şekilde etkiler. Benlik saygısının bu yönlü etkisi sağlıklı bir ergenlik döneminin bitirilmesinde de önemlidir. Bu sebeplerden dolayı yapılan bu araştırma lise çağı ergenlerde öğrenilmiş çaresizlik ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin kapsamını belirleyecek ve bu çalışmanın konusu ilgili yapılabilecek diğer araştırmalara ışık tutacaktır.

1.7.Tanımlar

1.7.1. Ergenlik

“Yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamındaki Latince adolescere yükleminden gelen çocukluğun hamliğından yetişkinin olgunluğuna geçişin, gelecek için hazırlanmanın bilişsel, toplumsal, biyolojik, ekonomik, ahlaki ve kişilik gelişim alanlarını da içeren bir büyüme dönemidir (Steinberg, 2010)

1.7.2. Benlik Saygısı:

Bireyin kendisi hakkında, neye benzediğine, neleri doğru, neleri yanlış yaptığına ve nasıl düşündüğüne dair fikirlerinin genel değerlendirmesi ve kalitesidir (Santrock, 2012)

1.7.3. Öğrenilmiş Çaresizlik:

Bireyin kendi çaba ve eylemleriyle durumları ve problemleri etkileyemeyeceğine ilişkin kazanılmış inanç (Erkuş, 1994)

BÖLÜM II

2. İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde sırasıyla ergenlik, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizliğe ilişkin kuramsal açıklamalar ve literatüre ilişkin bilgiler verilmiştir.

2.1. Ergenlik Dönemi

İnsan devamlı gelişen ve değişen bir varlıktır. Ergenlik dönemi bu değişim sürecinde belki de en önemli ve en hızlı aşamasını meydana getirmektedir. Toplumsal, kültürel ve kişisel nedenlerle ergenliğin tanımını yapmak çok zordur. Ergenlik dönemi ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bireyin duygusal bağımsızlığını ve toplumsal anlamda üretkenliğini kazandığı, çocukluğun bağımlılığından ve hamlığından kurtularak olgunluğa eriştiği kronolojik şekilde süren normal bir gelişim ve değişim dönemidir. (Santrock, 2012)

Ergenlik terimi (adolescence) Latince “adolecere” yani “büyümek” ya da “yetişkinliğe erişmek” sözcüğünden gelir. Ergenlik bir geçiş dönemidir. Piaget’e göre ergenlik onun düşünme sisteminde meydana gelen değişiklikleri içermektedir. Üst düzey düşünmeye başlayan ergen, varsayımsal düşünebilir, mantıksal sonuçlar çıkararak, problemlere farklı çözüm yolları bulabilirler.

Ergenlik dönemi gelişim ödevleri(Aydın,2007)

- Bedensel özelliklerini kabul edip, etkin biçimde kullanma
- Aile içinde duygusal bağımsızlığını kazanma
- Mesleğini karar verir ve buna hazırlanma
- Yetişkin tipi toplumsal cinsiyet rollerini gerçekleştirme
- Kendine özgü değer ve ahlak sistemi geliştirme
- Soyut düşünebilmeyi kazanma
- Toplumsal temel sorumlu bir davranış kazanma
- Evliliğe ve aile yaşamına hazırlanma

Ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasında bir yerde önemli olayların, duygusal karmaşaların, dengesizliğin yaşandığı bir evredir. Bu dönemde ayrıca fiziksel görünüş, sağlık, karşı cinsle, evle ve toplumsal ilişkilerde yaşanan problemlerin çözümlenmeye çalışıldığı bir dönemdir. Buna ek gelecekle ilgili plan yapmak, bu doğrultuda iş, eş, arkadaş seçimlerini düşünmek ve bu üç soruna çözüm bulmak zorundadır. Ekonomik bağımsızlığını kazanmak, cinsel kimliği ile ilgili sosyal role uyum sağlamak, din ve ahlaki değerlerini oluşturmak gibi problemlerle de bahsetmek zorundadır (Ergin ve Yıldız, 2010)

2.1.1. Ergenlik Modelleri

2.1.1.1. Ergenliği “Karmaşa ve Kaos Devresi” Olarak Gören Model

Bu model ergenleri doğaları gereği asi, anne baba otoritesini veya başka düzenin temsilcilerinin reddeden sadece akran grubunun sosyal etkisini önemseyen kişiler olarak görür. Ergenlerin dakikası dakikasına uymayan duygusal yönden istikrarsız yetişkinler için korumakta zorlandıkları kişiler olarak kabul eden bu model ergenlik çağındaki hormonal dengesizliklerden nereden kaynaklandığı gibi fikirlerin yanı sıra erken çocuklukta cinsel çatışmaların duygusal bir tezahürü olarak gören psikanalitik görüş benzeri sayısız açıklama yapmıştır. Bazı antropologlar ve psikolog ergenliğin gençlerin batılı kapitalist toplumlarda ki yetişkin kültürüne yabancılaşmalarından kaynaklandığını öne sürülen teknolojinin gelişmediği toplumlarda ergenlerin yaşadıkları toplulukların tam katılımcı üyeleri olduklarını dolayısıyla kendilerine bırakın vardıklarını ayrı bir kültürün parçası olarak görmediklerini iddia ederler (Hayes, 2011)

Hall, ergenlik dönemi kavramının gelişim psikolojisinde yer almasını sağlayan kişidir. Hall'ın erken çocukluk ve buluş çağı arası bireyin değişiminin ana etmenlerini araştırmak olmuştur. Çalışmalarında Darwin'in evrim teorisini ergenlik ve çocukluk dönemlerine uyarlayarak yansıtmaya çabalamıştır. Kendisinden önceki çalışmalar da Hall'a bu konuda öncülük etmiştir. Ernst Haeckel, Darwin'in evrim teorisinden hareketle çocuğun ana rahminde yaşadığı evreleri atalarının geçirmiş olduğu evrimlerle benzerlik gösterdiğini savunmuş ve araştırmalar ortaya koymuştur. Hall ise tıpkı Haeckel gibi Darwin'in teorisi ile ilişkili bir çalışma ortaya koymuştur.

Hall'a göre erken dönemin farklı evreleri insanoğlunun geçirdiği biyolojik tekâmüllerle aynıdır şeklinde söylenebilir (Akt. Kulaksızoğlu, 2013).

Hall'a göre ergenlik, uygarlığa geçiş evresidir. Bu nedenle buluş çağı erken dönem çocuklukla yetişkinlik arasında uygarlaşma işlevi görür. Ergenlikteki atarlı ve çılgın davranışlar bu dönemi bir buhran ve çalkantı evresi olarak değerlendirilmesine neden olmuştur (Steinberg, 2010).Hall, erkek ve kızların ergenliklerinin farklı dönemlerde olduğunu ifade etmektedir. Hall, ergen gençlerin her an eğitime açık olduklarını savunmaktadır(Akt.Özby, 2004).

S. Freud erken dönem çocukluk yaşantılarının onun benliğinin oluşmasında önemli rolü olduğunu savunmuştur. Ergenlik dönemini bu erken dönem yaşantılarının bir sonucu olarak kabul etmektedir (Burger,2006) A. Freud, ergen kişilerin yaşadığı problemlerden ve çelişkilerden arınmasının tek yolunun anne ve babasından duygusal olarak kendini soyutlamak ve duygularıyla aile ilişkilerinde hareket etmemek olduğunu belirtmiştir. Bu evrede ergenlikte bulunan kişi, ailesi ile sıcak ilişkiler kurmaktan çekinir. Kendisine çocukluk döneminden itibaren destek olan ve sevgi gösteren ebeveyn ile açılan mesafesi, ergenin duygusal anlamda eksik hissetmesine neden olacaktır. Bu eksikliği gidermek için ergen yeni arkadaşlıklara yönelecektir. Böylece devamlı arkadaş değiştirecek fakat bu eksiklikten kurtulamadığı için, içinde bu döngü devam edecektir. Freud bu tereddüt evresinin bireyde mutlaka görüleceğini ifade eder(Akt.Ekşi, 1982).

Sigmund Freud bu dönemde çocukların karşı cinsten ebeveynlerine ilgi duymaya başladığını savunmaktadır. Bunun neticesinde erkek çocukların annelerine ilgi duydukları için babalarına karşı düşman olduğu varsayımını savunmuştur. Keza kız çocuklarınsa babalarına karşı bir şeyler hissettiğini annelerine ise düşmanca davranışlar içinde bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu durum 'Oepidal Kompleks' olarak ortaya koyar. Freud'a göre Oedipus kompleksi içine girmiş ergenler kendi cinsinden olmayan ebeveyne aşırı ilgi duymasından dolayı aynı cins ebeveynin hayatını almak ister. Bu duygular gün geçtikçe kaybolur ve yerini üzüntü ve pişmanlık alır. Ergen içinde bulunduğu bu durumdan dolayı ceza göreceğini varsaydığı için oedipal zıtlıkla

içine atar. Bundan sonra durgun devam edecek olan latent evreye girer. (Akt.Kulaksızoğlu, 2013).

Lewin'e göre davranış, bireyin sosyal ortamından etkilenmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Böylece kişi, tecrübe edinir ve yaşam alanı da epeyce bir genişlemiş olur. Ergenin fenemolojik çevresindeki değişkenler hızlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmalar biraz ağır olursa, ergenin onları organize etmesini ve bu farklılaşmaya adaptasyonu kolay olacaktır. Fakat çok hızlı olan bu farklılaşma ergenin yoğun olarak yaşadığı buhranlı evredir. İşte Lewin'e göre bu evre, hızlı farklılaşmalar evresidir (Akt.Öner ve Gümüş, 2000).

Edward Spranger' de ergenliğin buhranlı ve çalkantılı geçeceğine karşı olanlardandır. Spranger, bu dönemin buhranlı, çalkantılı ya da tam tersi sakin biçimde geçmesinin bireyi kendi özellikleriyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu dönemde karşılaşılan problemler ergenleri bu sorunlara karşı daha ilgili kılmakta ve bu sorunların rahatça üstesinden gelecek güce ve motivasyona sahip olmasını da sağlar. İnsanlar birbirinden farklı olduğundan herkesi kapsayacak ve herkese uyacak birtakım kurallar oluşturmak imkânsızdır (Burger, 2006)

2.1.1.2.Ergenliği Rol Geçişi Olarak Gören Model

Ergenliğin rol geçiş dönemi yani gençlerin toplumun geneliyle etrafındaki kişiler ile etkileşim tarzlarını değiştirdikleri evre olarak görülmesinin çok daha yararlı olabileceğini savunan görüştür. Okuldan çalışma hayatına ya da yüksek görünüme geçiş farklı roller benimsemeyi gerektirir. Farklı sosyal roller de kişiliğin farklı yönlerinin ortaya çıkmasına yol açar (Hayes, 2011). Ergenlikte rol değişimlerinin birçok farklı yönü vardır. Bazen aynı roller sürdürürken o rolleri gerçekleştirme tarzınızda ve değişiklikler yapmamız beklenir. Örneğin 9 yaşındaki erkek kardeşinizin 16 yaşındaki erkek kardeşi yüzden farklı davranmasının bekleriz ancak ergenlikte ortaya çıkan ve öğrenme gerektiren tamamen yeni roller de vardır. Örneğin hafta sonu bir mağazada çalışmak ailemizle ya da arkadaşlarımızla iletişim kurarken kullandığımız tarzdan tamamen farklı bir iletişim şeklini öğrenmeyi gerektirir. Dolayısıyla ergen olmanın bir parçası da oynamamız gereken sosyal rolleri yarattığı farklı talepleri

dengelemeyi gerektirir. Bazen bu roller hayırlı farklı beklentiler ile sonuçlanır bir ergen cumartesi günü işinde sorumlu bir yetişkin ailesinde bir çocuk okulunda sorumsuz bir genç olarak görülebilir bu beklentilerini her birinin farklı benler ya da kişilik boyutları yaratacağı açıktır. O yüzden farklı taleplerin dengelenmesi ürünün gerektiren bir durumdur (Steinberg, 2012).

2.1.1.3.Ergenliği Sosyolojik Bir Olay Olarak Gören Model

Grup olarak ergenlerin toplumda nasıl büyüdüklarini anlamaya çalışan sosyolojik kuramlar; biyososyal veya öğrenme kuramlarının tersi yönünde bütün ergenlerin ya da ergen yaş gruplarının toplumsal cinsiyet, etnik köken, sosyal sınıf ya da diğer demografik etkenler nedeniyle ortak olan etkenleri vurgularlar. Sıklıkla kuşaklararası ilişkilere odaklanmış ve özellikle sanayileşmiş toplumda genç insanların ergenlikten yetişkinliğe geçişteki zorluklarını vurgulamaya yönelmişlerdir. Bu tartışmalarda iki bakış açısı baskın olmuştur. İlk bakış açısı marjinal olmalarıyla ilgili olarak yetişkinler ve ergen kuşaklararası var olan güç farklarını vurgularlar. Kurt Lewin ve Edgar Friedenberg bu bakış açısına sahiptirler. Ergenliğin diğer sosyolojik bakış açısı ise kuşaklararası çatışmanın, kuşaklararası farklılıkla ilgili olduğunu savunurlar. Karl Mannheim ve James Coleman gibi kuramcılar ergenler ve yetişkinlerin farklı koşullar altında büyüdüğünü ve bu nedenle farklı tutum, değer ve inanç düzeyleri geliştirdiklerini vurgulamışlardır. Sosyolojik kuramlar ergenlerin büyüdüğü ortama daha çok önem verirken kaçınılmazlık teması bu kuramların egemen bakış açısını oluşturur. Mannheim'a göre, modern toplum çok hızlı geliştiği için, kuşaklararası her zaman sorunlar olacağına, Lewin ise yetişkinlerin daha çok kaynağı kullandığı ve genç insanlar üzerinde daha fazla gücü olduğu için marjinalliğin ergenlerin kalıtsal bir özelliği olduğuna inanmıştır (Steinberg, 2007)

2.1.1.4.Ergenliği Gelişim Evresi Olarak Gören Model

Cockram ve Beloff'un tanımladığı modele göre ergenlik bir gelişim evresidir. Bu düşünce Erikson her bireyin hayatı boyunca çözümlenmesi gereken farklı çatışmalarını tanımlandığı yaşam boyu gelişim kuramına dayanır (Burger, 2011) Erikson'a göre ilk çatışmaların başarıyla çözümlenmesi daha sonraki çatışmalar için temel oluşturur; dolayısıyla tüm evreleri kişilerin ruhsal gelişim bu ruhsal gelişim de önem-

lidir (Atkinson, 2002). Erikson ergenlikte çocuğun çözümlenmesi gereken çatışmanın kimlik ve rol karmaşası arasında cereyan ettiğini öne sürer. Erikson ergenin çok farklı sosyal roller oynamasına ve her birinde farklı davranışlara rağmen bütünleşmiş tek bir kimlik olduğunu kabullenmesini gelişim açısından önemli bulur (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Erikson ergenin üretken bir yetişkinlik ve olgun tatmin edici ilişkiler için sağlam bir temel oluşturmasının sadece tutarlı bir kimlik duygusu edinerek ya da geliştirerek mümkün olabileceğine inanır. Ergen üstlendiği rollerin yarattığı talepler aşırı stresli ise Erikson'un kimlik karmaşası dediği durumu yaşayabilir bu durumdaki bir genç başkaları ile ilişki kurmakta zorluk çeker gelecek için tutarlı planlar yapmayı ve o planları gerçekleştirmek için çalışmayı güç bulur. Kim olduğumuza dair net bir düşüncemiz olmadan bu tür şeyler yapmak zordur ancak ergenlik genellikle yetişkin hayatında hazırlanmak için önemli bir çevredir ve çalışma çabalama planlama konularında büyük yatırım yapmayı gerektirebilir (Hayes, 2011)

Erikson'a göre çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde kişi bir kimlik duygusu geliştirdiği için bu dönem oldukça önemlidir. Bu dönemin temel psikososyal karmaşası 'kimliğe karşı kimlik kargaşasıdır'. Kimliğin oluşması bu dönemde başlamadığı gibi bu dönemde sona da ermemektedir. Ancak kimlik gelişiminin en üst düzeyde olduğu dönem ergenliktir. Ergenlik yıllarında kişinin bedeninde, özellikle de üreme sisteminde hızlı değişimler meydana gelmektedir. Ancak Erikson Freud'un aksine bu bedensel olgunlaşmanın genital içerikli bir karmaşaya yol açmadığını, bu dönemde yaşanan karmaşanın daha çok psikolojik ve sosyal içerikli olduğunu belirtmektedir. Ergenlik döneminde kişi kim olduğunu ve kim olmadığını keşfetmeye çalışmaktadır. Hem bedensel hem de bilişsel açıdan önemli gelişimsel ilerlemeler kaydeden ergen, cinsel, toplumsal ve mesleki kimliğini keşfetmesine yardımcı olacak yeni roller arayışı içindedir. Benliğin oluşması daha önceki gelişim dönemlerinde yapılmış olan özdeşimlerin toplamından daha öte bir şeydir (Gander, Gardiner. 2010). Erikson'a göre ergenlik bir erteleme dönemidir. Bu dönemde çocukluk döneminde edinmiş olduğu özdeşimlerini; yetişkinlerin bilgi, beceri ve tutumlarıyla karşılaştırmaktadır. Bu çaba onda kimlik bunalımı olarak ortaya çıkar (İnanç, Yerlikaya, 2012)

2.1.2. Ergenlikte Gelişim

2.1.2.1. Ergenlikte Bedensel ve Cinsel Gelişim

Bireyin ne olgun ne de olgun olmayan olarak kabul edildiği bu dönemi, yaşamın üçüncü en hızlı dönemidir. 10-11 ile 18-22 yılları arasını içeren ergenlik evresinde bedensel farklılaşmalar ortaya çıkar. Testosteron ve östrojen hormonlarının daha fazla salgılanmasıyla, erkeklerde ve kızlarda birincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasına özellikle ergenin vücudunda birtakım farklılaşmalar meydana gelir. Testosteron ve östrojenin salgılanmasının artmasıyla fizyolojik olarak olgunlaşmasını hızlandırır (İnanç, Bilgin, Atıcı, 2007)

Ergenlerdeki fiziki değişiklikler ilk olarak bedenindeki belli organların büyümesi ve kendisini göstermesiyle ortaya çıkar. Bu dönem toplumda buluş çağı olarak da bilinir. Ergenlerin bedenlerinde meydana gelen değişiklikler üç döneme ayrılmaktadır. Ön erinlik, erinlik ve son erinlik dönemidir. Birinci dönem ön erinlik; büyümeyle olduğu kadar, bazı ikincil cinsel özelliklerin (genital bölge ve koltuk altı kıllarının görünmesi) ortaya çıkmasıyla da belirginleşir. İkinci dönem asıl erinliği oluşturur. Büyüme bir önceki evreye göre hız keser ve yetişkin cinsel özellikler gelişir. Bu dönemde erkeklerde sperm üretme, kızlarda ise aylık döngü ortaya çıkar. Son erinlik döneminde ergenin vücudundaki cinsel organlar, gelişmelerini ve tam olarak niteliklerini elde etmiş olurlar (Yavuzer, Demir, Koç, 2006).

2.1.2.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergen, yılların geçmesiyle veya boyunun büyümesi ile olgunlaşmaz. Olgunluk, insanlarla kurduğu ilişkilerden çıkardığı tecrübeler, aldığı eğitim ve hayatta başardığı şeyler sayesinde gelişir. Bu dönemde ergen soyut düşüncelere ve içselleşen duygulara daha çok odaklanır. Sosyal bir varlık olarak, uygun biçimde iletişimde bulunabilmek için hislerini kontrol edebilme konusunda daha başarılıdır. Çocukluktan ergenliğe bu geçiş döneminde cinselliğe karşı daha duyarlı olmaya başlar. Bu yüzden gerçek duygularını paylaşmaktan çekinme eğilimindedir. Son erinlik döneminde yani ergenliğin sonuna doğru 16-20 yaşlar arasında kişisel bakımından onlara haz verecek biçimde toplumsal ve zihinsel becerilerini ve yeteneklerini deneyerek yaşamak onların ilgisini çeker. Kendini daha bağımsız hissetmeye başlaması duygu-

sal yönden bunalımların ve bireysel anlamda yaşadığı huzursuzluğun da azalmasına neden olmaktadır. Dönemin sonunda yetişkin bir birey gibi düşünmeye ve sorumluluklar almaya hazırdır (Gander, Gardiner, 2010)

2.1.2.3.Ergenlikte Ahlaki Gelişim

Ahlak gelişimi ise “bireylerin belirli davranışlara iyi ya da kötü olarak değerlendirmelerine yol gösteren ve kendi davranışlarını yönetmelerini sağlayan prensipleri elde etme süreci biçiminde ele alınır. Gelişim kuramcıları ahlakın tanımında üç temel özelliği öne çıkarmaktadırlar (Güngör, 2008).

Tanımaya ögesi; doğru veya yanlış olanı kavramsallaştırma ve nasıl davranılacağını kararlaştırılmakta izlenen yöntem. Duygusal öge; suçluluk, başkalarının durumu için kaygılanma vb. doğru veya yanlış davranışların ortaya koyduğu ahlaki düşünce ve davranışları yönlendiren duygulardır. Davranışsal öge; yalan söylemek, korkutmak veya başka ahlaki değerleri çiğnemek konusunda etkiye kapıldığını zaman nasıl davranılacağını gösteren ögedir (Güngör, 2008).

Ergenlikle birlikte somut düşünmenin yerini genellikle uygulanabilir soyut ahlak kuralları alır. Ergen artık belli bir toplumsal gruba bağlı değildir. Ergen bu noktada, anne-babasının toplumsal ya da politik düşüncelerini de sorgulamadan kabul etmek istemeyecektir (Shaffer, 1999)

Ergenlikle birlikte ahlaki gelişimini belirleyen iki etmen bulunmaktadır. Bunlardan birincisi bilişsel gelişimden kaynaklı soyut düşünmeye başlamasıdır. İkinci etmen ise yeni bir kimlik ve benlik duygusu gelişmeye başlamış olmasıdır. Bu iki etmen ergeni toplumun bir üyesi olarak, kendisini toplumla birleştirmesini ve böylece kendisini başkasının gözünden görme fırsatı sağlar (Yavuzer, 2003)

2.1.2.4.Ergenlikte Sosyal Gelişim

Ergenlik dönemi, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir bunalım, bir karmaşa evresidir. Bu bunalım içinde, nasıl biri olduğunu, neyi anlamlı bulacağına, kime güveneceğine ve hayattaki hedefini bulmaya çalışır (Yavuzer, 2013).

Ergenlerdeki sosyal adaptasyon, belirli bir zamanda elde edilir. Bu adaptasyon, buluş çağında bazı tecrübelerle ilerler. Bu dönemde ergen kendi akran gruplarıyla etkinlik oluşturmaya çalışır. Aynı cinsiyetten oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır. Bu durum ergenleri toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya iter. Bu yüzden ergenlik yılları bir toplumsal uyum dönemidir (Kımtır, 2012).

Sosyalleşme iki bakış açısından değerlendirilebilir. Nesnel olarak ergenin içinde bulunduğu toplumun kültürünü, yaşam tarzını, değerlerini yavaş yavaş benimsemişi için sosyal rolleri öğrenmesi ve gerektiğinde bu kuralları ve prensipleri geliştirmesidir. Özne olarak da sosyalleşme süreciyle toplumsal kuralları kendine uyarlaması ve toplumsal alışkanlıkları almasıdır. Bu iki bakış açısı ergen bireylerin hem toplumun bir parçası olduklarını hem de toplumsal alışkanlıkları kendilerince geliştirdiklerini gösterir (Özbay, Öztürk, 1992)

“Genel olarak her iki cinsiyetten ve arkadaşları tarafından onaylanan ergenler, diğer kişilerin sevdiği ve toleranslı, esnek ve sempatik, canlı, neşeli, iyi huylu ve doğal davranan ve kibirli olmadan kendine güvenen ve inisiyatife sahip, çekici, hevesli, gayretli ve grup aktiviteleri için planları olan kişiler olarak kabul edilirler. Tersine huzursuz, kendine güvenmeyen, korkak eğilimli, sinirli veya ailesi tarafından kabul edilmeyen ergenler arkadaş grupları tarafından da reddedilir veya yalnız bırakılırlar. Uyumsuzluğunu aşırı saldırganlık, kibir olarak gösterenler sevilmemeye ve reddedilmeye yol açarlar”(Bilir ve Dabanlı, 1990).

2.2.Benlik Saygısı

2.2.1. Benlik Kavramı

Son yarım asırdır benlik kavramı ve onun gelişimine ilişkin fikirler, yorumlar, yapılmıştır. Kişilik konusu ile ilgilenen araştırmacılar, kişiliğin öznel yanı olan öz kavramının bireyin uyumunda çok önemli bir rolünün olduğuna dikkat çekmektedir. Benlik kavramı, kişiliğin gelişimi sürecinde oluşan bir kişisel boyuttur kişinin kendi

özelliklerine yeteneklerine, değer yargılarına hedeflerine ilişkin görüşleri içerir (Baymur, 1990)

Benlik kavramıyla ilgili ilk adam akıllı ilgilenen psikolog William James; benlik kavramının üç boyutu olduğunu ifade eder. Maddesel benlik, kişinin kendisine ait olan her şeydir. Sosyal benlik; kişinin sosyal yaşamının toplamı, ruhsal benlik; bir insanın kendisini nasıl değerlendireceğini, nasıl algıladığını belirler. (Schultz ve Shultz, 2007)

Aslan(1992) benliği, kişiliğe biçim veren hem biyolojik hem sosyal süreçlerin bir toplamı; bireyin biyo-psikososyal gelişimi sırasında şekillendiğini ifade eder.

Kuzgun (2002) benliği, insanın kendini görüş ve algılayış biçimi olarak ele alırken; Benliğin üç özelliği olduğunu ifade eder. Bilişsel özelliği, duyuşsal özelliği; davranışsal özelliğidir.

Mahler (1975) yeni doğmuş bebeği “yumurtadan yeni çıkan civcive” benzetir, kendini çevresinden ayırt edebilecek bilişsel gücü içinde değildir (Shaffer, 1999)

Korkut (2004), benlik, kavramı kişinin kendisi ile ilgili, kendi yaşantıları ve başkalarının kendisini algılama biçimlerini algılama biçimlerini algılamasına bağlı olan tüm algılamalarımızı içeren geniş bir kavramdır.

Wundt, kendilik kavramıyla ile bireyin kendi vücudunun arasındaki tecrübeleri arasında bir ilişki olduğunu ifade eder. Bireyin vücudunu algılamasını, vücudundaki olup bitenin farkında olması olarak ifade etmektedir (Schultz ve Shultz, 2007)

M. Mead’e göre, benliğin oluşumunda bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapıyla iç içe geçmesini, onun mevcut araçlarıyla bütünleşmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Benliğin gelişiminde bu yüzden dilin ve toplumun önemini vurgular. Mead, benliği “I” ve “Me” olarak ele almaktadır. Aynı zamanda Mead benliğin gelişiminde dil ve toplumun araçsal ilişkisine de vurgu yapar. Bireyin, kendine ayna tutabilmesi için toplumdan birileriyle iletişimde bulunması gerekir. Ergenin hayatında

belirleyici rolü oynayan önemli bireyler kendilik değerinin oluşumunu olumlu ve olumsuz yönde değiştirmektedir. (Akt: Korkmaz, 1996).

Freud, benliği üç alt sistem (id, ego ve süperego) içerdiğini ve bu üç alt sistemin birbiriyle etkileştiğini ortaya koymaktadır. Bu yapıların çalışma biçimi ve birbirlerine olan etkilerini şöyle ifade eder. İd (Alt Benlik), kalıtsal olarak gelen içgüdüleri içeren, kişiliğin en ilkel en kaba yapısıdır. Altıncı aydan sonra İd'den ayrılarak ortaya çıkan egonun görevi bireyin gerçek yaşam ile içgüdüleri arasında aracı olarak görev görür. Ego (Benlik) kişiliğin gerçekçi bölümünü temsil eder. Bu yönüyle plan yapan ve mantıklıdır. Egonun temel görevi benliği denge de tutmaktır. Bu dengeyi oluştururken sağlarken hem İd'in hem de üst benliğin istekleriyle bağdaşmak, bunlar arasında denge oluşturmak kaçınılmazdır. Süperego (Üst Benlik) ise toplumun çocuğa verilecek temel değerlerinin temsilcidir. Etik prensiplerle çalışır (Akt: Geçtan, 2000).

Jung benliğin bütünleştirici yapısına dikkat çeker. Benliğin doğuştan geldiğine ve bireyin kendini gerçekleştirmeye, kusursuzluğa ulaşma yönünde insanı güdülediğini ifade eder ve bireyleşmenin de son noktasıdır. Bireyleşme hem bir neden hem de bir sonuç olarak ele alınabilir. (Akt: Öngay, 1998).

E. Fromm kendilik gelişiminin, sosyal etkiler sonucu yaşam tecrübeleriyle ilgilidir. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının, içinde yaşadığı sosyal çevrenin çıktıkları olduğunu belirterek; Kendiliği, daha çok bireysel olduğu kadar sosyal olduğunu ifade etmiştir. Yani benliği, cognitive ve sosyal bilişsel yaklaşımları içinde ele alarak; bireyin etrafını duymaması, anlaması ve duygu biçimleri üzerine yerleştirmeye uğraşmaktadır (Akt: Oğurlu, 2006).

Horney, Benliğin sadece çocukluk yıllarında geliştiğini savunan Freudyan bakış açısına karşı çıkmıştır. Benliğin yetişkinlik döneminde de gelişmeye devam ettiğini savunmuştur. İdeal benliğin anne-babasının imgesinin bir kalıntısı olduğunu ve kusursuzluğa karşı geliştirilen bir hayranlık olduğunu dolayısıyla bireyin kendisini kabul etmeyen ideal bir benliğe ulaşmak istediğini ifade eder. (İnanç, Yerlikaya, 2012)

Erikson, benliği ruhsal yapı olarak ifade etmekte ve benliğin gelişiminde çoğunlukla toplumun etkisi olduğunu kabul etmektedir. İnsan doğduğunda “ben” bir güç olarak kişiliğin içinde yer almaktadır ancak benliğin kendini göstermesi sosyo-kültürel minvalde ortaya çıkmaktadır. Benliğin yaşam boyu devam eden bir dizi süreç boyunca geliştiğini ve 8 dönemde olgunluğa ulaştığını söylemektedir. Her evrede bireyin, belli özellikleri olgunlaşmakta, karşılaştığı buhranlı durumları çözmekte bir sonraki döneme geçmektedir (Akt: Köknel, 1989).

Adler’in Bireysel Psikoloji adlı kuramına göre kendilik; bireyin dış dünyadan gelen uyarıcılara tepkide bulunabilen ve kendisiyle ilgili sorumlulukları alabilecek, düşünme ve akıl yürütme gibi özellikleri barındıran bir sistem olarak tanımlamıştır. Birey kendi duygu, düşünce ve davranışlarını geliştirmede, biçimlendirmede kalıtsal olarak hazırdır. Yani her insan kendi yaşam hedefini belirleyecek ve kişisel yaşam hedefi oluşturacak yaratıcı güce sahiptir (Akt: Geçtan, 1992).

Allport, ego kavramıyla kendilik kavramı karışmasın diye alana yeni bir terim kazandırarak benlik kavramı yerine “Proprium” kavramını kullanmıştır. Proprium, bireyi diğer insanlardan ayrı kılan çeşitli yönlerinin bütünleşmesiyle bir bütünlük oluşturması kavramdır. (Akt: Yanbastı, 1990). Proprium, kişiliğin tamamını oluşturmaz.

Kendilik kavramını en geniş yönleriyle ele alan Hümanistik Psikolojidir. İnsan doğasına iyimser bakan, onu tek ve biricik olarak gören bu kuramın temsilcileri Rogers ve Maslow’dur. Kendilik değerini psikolojik olarak rahatsız olmayan bir insanın yönü olarak kabul ederler. Maslow’a göre kendini tamamlayan bireyler kendilerine olumlu baktıkları için, başkalarına haset etmez. Düşünce ve duyguları farklılık kazansa dahi onu olduğu gibi kabul eder (Kuzgun, 1988)

Maslow, benlik bilinci kavramı kuramında önemli bir yer tutar. Benliğin gelişiminde kendini gerçekteştirmenin önemini vurgulamıştır. Maslow, bireyin temel fizyolojik gereksinimlerini karşılamasının yanı sıra onlar kadar önemli olan güvenlik,

sevilmeye, saygı görme ve bilme estetik gereksiniminde yeterince karşılamaya çalışmasının benliğin gelişiminde önemli yeri olduğunu ifade eder (Akt: Cüceloğlu, 1998).

Rogers, özellikle yaşamın ilk yıllarında iki gereksinime özel bir önem vermiştir. Bunlar olumlu saygı ve özsaygı gereksinimleridir. Bu gereksinimler her ikisini de bebeklik döneminden itibaren kazanılmaya başlanır bebeğin sevgiye olan gereksinimi fazladır ve gereksinim doğru kaynağı ise çevresi, özellikle annesidir. Çocuk anneyi hoşnut edici davrandığı zaman sevildiğini hisseder. Bu da çocuğu kendi gereksinimlerini doyumak ve büyütmek için değil de ebeveyni mutlu olacak şekilde hareket etmeye yöneltir. Annesini mutlu eden davranışlar anlamlı hareketler olarak değerlendirilmeye başlar ve bu hareketleri içselleştirmiş değer yargılarının etkisiyle belirlenir. Birey bu iç koşullara uygun davranmadıkça, kendini değerli saymaz. Roger' a göre özsaygının gelişiminde önemli olan, çocuğun kendi özelliklerine saygı duyulması ve bu saygı için herhangi bir koşul konmamasıdır (Akt: Atkinson ve diğ., 2002).

Kendilik değerinin gelişiminde çevresel uyaranların daha etkili olduğunu savunan birçok kuramcı bulunmaktadır. Bu kuramcılar sosyal ve kültürel faktörlerin onun kendisini algılamasında ve değerlendirmesinde; anne baba tutumlarının akran gruplarının özellikle daha etkili olduğunu savunurlar (Steinberg, 2010)

Benlik ve benlik saygısı, birbirleriyle karıştırılan iki kavramdır fakat bu iki kavram arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Benlik saygısı, benlik değeri, kendilik değeri ya da benlik imgesi benliğin genel bir değerlendirmesidir. Benlik kavramı ise belirli alanlardaki çok özel değerlendirmeleri içeren bir kavramdır (Santrock, 2012)

2.2.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik kavramıyla yakından ilişkili olan kendilik değeri ya da benlik imgesi; insanın kişiliğine karşı oluşturduğu olumlu bakış açısını anlatan bir terimdir. Öz kavramının sadece bir boyutudur. Kuzgun'a göre benlik saygısı öz kavramının duygularla ilgili yönünü yansıtır. Bireyin kendi kendini değerlendirerek kendini değerli bul-

ması anlamında kullanılan bir kavram olarak öz kavramına karşı geliştirilen kritik bir duygu-düşünce ve davranış kalıplarını ifade etmektedir (Kılıçcı, 1989)

Özsaygı konusunda ilk çalışmaları yapan Coopersmith (1967), kişiliğin önemli bir yanının ve onun başkaları tarafından doğru ve anlamı kabul edilen özelliği olarak kâbul ederken, bireyin kendisini becerikli, değerli, çalışkan ve vazgeçilmez olarak algılama düzeyi olarak tanımlamaktadır (Akt. Tufan, Yıldız, 1993).

Rosenberg (1965), özsaygının bireyin kendine olan saygınlığı ve duygularla kendisi hakkında yaptığı değerlendirme olduğunu ve kritiğin sevilmiş ya da sevilmemiş, bir davranışı ifade ettiğini ileri sürmektedir (Akt: Çankaya, 2007)

Yörükoğlu'na (1990) göre benlik saygısı ile ergenlik dönemi arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Ona göre benlik kavramı ergenlik döneminde daha ön plana çıkmaktadır. Bu dönem bir sonraki gelişim dönemi yapılan yaşantıların olduğu bir durak olarak ele almaktadır. Ergenlikte birey kendisini de ifade eden ve toplumdan kabul görececek olan kimliğini kazanmaya gayret göstermektedir (Akt: Çankaya, 2007)

Yaş ile benlik saygısının arasında anlamlı bir bağlantı bulunmaktadır. Yaş ilerledikçe benlik saygısının da geliştiği görülmektedir. Erken dönem çocuklukta birey kendisini tanımaya başlamakta, ilkokul sonrası ve lise de duygu ve düşüncelerinde kendi vücuduna olan algılamasında bir bakış açısı, bir değerlendirme oluşturmaktadır. Ergenin, kendisiyle ilgili yaptığı değerlendirmeleri onun ergenlerin kendilik değerini direk etkilediği görülmektedir. (Akt.Knecht, Keinanen, Kiukanniemi, Knuttima, 2001)

Okul, öğretmen ve akran grupları, benlik saygısı üzerinde önemli etkiye sahiptir. Okuldaki sosyal çevresinde elde ettiği yeterlilikler onun benlik saygısını doğru etkilemekte ve onun kendisine olan bakış açısını düşük ya da yüksek algılamasında etkilemektedir. Çocuğun okul yaşantıları başarısızlıkla sonuçlanırsa benlik saygısı zayıflar, başarı ile sonuçlanması ise benlik saygısını arttırıcı olmaktadır. (Doğru, 2002).

Benlik saygısı öğrenilen bir fenomendir. Bireyin kendi kendine yetebilmeyi kazanması, kendisini olduğu gibi değerlendirmesi, hayatını zevkle geçirmesi, hedefe yönelik anlamlı girişimlerde bulunması, sosyal çevresiyle arasına mesafe koymaması birçok noktadan kritiktir. Kendilik değeri bir sonuç değil, yaşam boyu devam eden bir kararlı bir süreçtir (Yücel, 2013)

2.2.2.1.Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Birey, kendi özelliklerini ve tutumlarını keşfetmesi ve diğer insanların ona ayna tutması onun kendine ilişkin tanımlamalarda bulunmasını sağlayacaktır. Kendisini olumlu sıfatlandırması benlik saygısının yüksek olmasını, olumsuz ve çelişkili algılaması ise benlik saygısının düşük olmasını sağlayacaktır (Burger, 2006)

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre kendini gerçekleştirmiş bireylerin kendilik değerleri olumludur. Olumlu kendilik değerine sahip bir bireyde bulunması gereken özellikler ; (İnanç, Yerlikaya, 2012)

- Gerçekçidirler.
- Otantikler.
- Doğaldırlar.
- Yaratıcıdırlar.
- Problem odaklıdırlar.
- Mahremiyet ihtiyaçları vardır.
- Esprilidirler. Esprileri başkalarını inciten değil güldürürken düşündüren yapıdadır.
- Özerklik ve konformist bir hayta tarzına karşı kendi içsel süreçleriyle ilgilendirler.
- Yoğun duygusal tepkiler ve deneyimlerde tazelik içindedirler.
- Doruk yaşantılara sahiptirler.
- Tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi içindedirler.
- Derin ve anlamlı kişiler arası ilişkiler kurarlar.
- Alçak gönüllük ve saygı içindedirler.
- İyi ve kötüyü birbirinden ayırt edebilme yeteneğine sahiptirler.

- Amaç ve aracı birbirinden ayırt ederler.

Eliot (1986), benliği açıklarken, benlik saygısının ve benlik kararlılığının benlik kavramı için asıl belirleyici parçalar olduğunu ve benlik saygısının benlik kararlılığından önce geldiğini ifade eder. Eliot, benlik saygısının bireyi güdüleyen en güçlü yapı olarak niteler, yüksek kendilik değerine sahip kişiler daha anlamlı güdülenebileceğini ifade etmektedir. (Akt: Aktuğ, 2006).

Kendilik değeri olumlu olmayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azdır. Sosyal çevresinde onun fikirlerini anlamlı bulmayacaklarına dair bir kaygı duyarlar, bu yüzden gerekmedikçe kendilerini ortaya koymaktan çekinirler. Gruplarda katılımcı olmaktan çok dinleyici olmayı ve geride durmanın yalnızlığını isterler. Bu davranış kalıpları ise onların, sosyal yaşamını ve akran gruplarıyla olan iletişimini sınırlar (Steinberg, 2007)

2.2.2.2. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler

Harter'a (1999) göre benlik saygısının gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayan iki faktörün olduğunu ifade eder; birinci faktör önemli alanlarda algılanan yetkinlik ve ikinci rol oynayan faktör ise sosyal anlamada destek görmek. Ona göre algılanan yetkinlik yalnızca benlik saygısını değil, bireyin ebeveynlerinin ve akranlarının da onay ve desteğini etkiler. (Harter, 1999)

Aile ortamı, arkadaş çevresi, öğretmenleri, bireyin fiziksel görünüşü, yetenek ve kabiliyetleri, sosyo-ekonomik durumu, önemli kişilerin bireye ilişkin imgeleri, ona olan davranış kalıplarını, sosyal çevresinde bulunanların gönderdiği açık ya da kapalı değerlendirmeleri ve kararlarının etkinliğine bağlı olarak sürekli değişmektedir (Temel, Aksoy; 2001).

Yapılan araştırmalar, kendilik değeri olumlu olan ergenlerin kendi başına birşeyler yapabilme, çalışma isteği, pozitif bir davranış hali, güçlüklerden kaçmama gibi kişisel özelliklerin yanı sıra, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklerin yanı sıra kendilerini saygıya ve toplum tarafından onaylanmaya, vazgeçilmez, işe

yarayan bireyler olarak görülme noktasında kendilerini ifade ederken olumlu etiketler kullandıklarını, kendilerini kritik ederlerken daha çok kuvvetli oldukları yanlarına odaklaştıklarını göstermektedir. (Dönmez, 1985, Yörükoğlu, 1985)

2.2.2.3. Benlik Saygısı İle Yapılan Çalışmalar

Kendilik değeri ile ilişkili yapılan araştırmalar da kendilik değerinin birçok değişkenle ilişkisi ele alınmıştır. Bunlardan bazıları yaş, cinsiyet, bireyin yaşam becerileri, ailenin maddi durumu, ebeveynlerinin eğitim durumları gibi bununda yanında anne baba tutumları ve öğrenilmiş çaresizlikle de araştırmacıların le aldığı önemli değişkenlerdendir. (Yücel, 2013)

Rosenberg (1965), lisede okuyan ergen bireylerin benlik saygılarını belirlemek amacıyla geniş çaplı bir araştırma yapmıştır. Azınlık öğrencilerin, kendi grupları içinde benlik saygıları yüksekken, yaşadıkları sosyal çevre ve toplum içinde benlik saygılarının düşük olduğunu gözlemiştir. Aynı araştırmasında, sosyo-ekonomik düzeyin benlik saygısı ile ilişkisini vurgulamış, ekonomik durumu iyi olan ailelerin çocuklarının kendilik algıları, ekonomik durumu kötü olan ailelerin çocuklarına göre benlik algılarının değiştiğini bulmuştur. Çıkan bu farkın erkek öğrencilerde daha çok gözlemlendiği, bu öğrencilerin baba ile ilişkileri, diğerlerine göre daha sıcak ve yakın çıktığı ve benlik saygılarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığını vurgulamıştır. (Akt: Oğuz, 2016)

Aksaray (2003), çalışmasında; aktivite grubu ile kontrol grubu arasında ön-test puan ortalamaları farklı değilken, son-test benlik saygısı puan ortalamaları beceri ve aktivite grubu lehine anlamlı düzeyde farklı olduğunu gözlemiştir. Bütün aktivitelerin, grup üyelerinin genel kendilik değerinin artmasına katkılar sağladığını ve bu katkıların sürdürülebilir olduğunu ifade etmiştir.

İkiz (2000), çalışmasında; öğrencilerin ders başarıları ile kendilik değerleri arasında olumsuz bir ilişki olduğunu, ekonomik durumun ve çocuğun okuduğu okul tipinin kendilik değeri üzerinde etkisinin olduğunu ve özel okula giden ergenlerin benlik saygısının yüksek olduğunu saptamıştır. Ergenin akademik başarısının düşme-

si kendisini olumsuz algılamasına ve düşük benlik algısı geliştirmesine neden olur. Yine bu çalışmada ders dışı etkinliklere katılan ergenlerin kendilerini olumlu algıladıklarını tespit etmiştir.

2.3.Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenme, bireyin kendi yaşantısı yoluyla oluşur. Öğrenme deneyim ve tekrarlar sonucu oluşur. Öğrenme gerçekleşirken birey açısından davranışın sonucunun olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğu sorusu birey açısından önemlidir. Seligman ve arkadaşları birey açısından davranışın sonucu olumsuz olduğunda ne olur sorusuna cevap aramaktadırlar (Ersever, 1993). Seligman ve çalışma arkadaşları köpekleri, kaçmalarının mümkün olmadığı itici bir uyarıcıya maruz bıraktıklarında bir süre sonra köpeklerin bu uyarıcıdan kaçmak kurtulmak için çaba göstermeyi tümüyle bıraktığını hatta daha sonra benzer durumlarda da aynı tepkisizlikle yanıt verdiğini gösteren bir dizi deney gerçekleştirmişlerdir. Bireyin kaçma, kurtulma çabalarının sonuçsuz kalması nedeniyle çabalarının işe yaramayacağını öğrenerek pasifleşmesi ve bu pasifliği benzer durumlarda da genellemesi olarak tanımlanabilir (Overmier, Bruce, Seligman, 1967).

Bireyin yaşamındaki deneyimleri onda iz bırakacak bir şekilde duygularını etkiler. Bu izler bireyin inanç, tutum, kaygı ve olaylara bakış açısı gibi duyuşsal özelliklerini doğrudan etkiler. Hayatta karşılaşılan olumsuz tecrübeler bireyin kendisine olan güvenini yitirmesine ve durumla ilgili sürekli olumsuz beklentiler içerisine neden olacaktır (Akt: Ağaç, 2013). Seligman öğrenilmiş çaresizliği;

- Öğrenmenin sonucunu kontrol etmede bireyin güdülenmesini etkilemesi, bireysel çaresizlik
- Öğrenmenin sonucu kontrol edeceğine dair gerçekleşecek yeni öğrenmeyi engellemesi, bireyin kendisinin yeteneksiz olduğunu düşünmesi
- Eğer Öğrenmenin sonucu olumsuz ise, bireyin öğrenmenin sonucunu kontrol edebileceğine dair endişelerin devam etmesi durumunda korku ardından depresyona neden olabilmesi, bireyin beceriksiz olduğuna ilişkin tutumu sadece o problemle ilişkili değil diğer buna denk durumlarda da olabileceğine düşünmesi olarak ifade etmektedir (Hovardaoğlu, 1986)

Dwech ve Leicht'e (1980) göre evrensel çaresizliğin erken dönem çocuklukta öğrenildiğini ifade etmektedir. Çocukların davranışlarının sonuçlarına ilişkin bedensel yüklemeler, okul çağına geldiklerinde başlamakta ve çocuğun okuldaki öğrenme yaşantılarını olumsuz etkilemektedir. (Akt: Gevrek, 2009) Erikson'un başarılı olma-ya karşı aşağılık duygusu dönemindeki bireyler bu kaygıları yaşamakta, yeterlilik temel davranışını kazanabilmek için okulda, sosyal çevrede, evde ve akran gruplarında pekiştirilmeyi, desteklenmeyi beklemektedir.

Bireylerin benlik saygılarının yüksek olması, onların problemlere karşı daha yetkin olacaklarına dair bir inanç ve tutum geliştirmelerini sağlayacak, başarısızlık yaşantısından sonra gelecekteki göreve ve sorumluluklarını yerine getirirken daha fazla katkı sağlayacaktır. (Aydın, 2006).

2.3.1. Bireysel Çaresizlik ve Evrensel Çaresizlik

Orijinal öğrenilmiş çaresizlik modeli ile yeniden düzenlenmiş öğrenilmiş çaresizliğin modelleri; temel yordayıcı olarak edim ile edimin sonucu arasında ilişkinin olmaması durumunu görürler. Orijinal modelde, bir kişi bir durumu kontrol edemediğini, yaşantıladıktan sonra, bu durumu değiştiremeyecek olduğuna bile inanmaya başladığında geçerlidir. (Seligman, 1967) öğrenilmiş çaresizlik bir depresyon durumu olarak ifade etmektedir. Bu modelde birey davranışı denetlemeyeceğini yaşantıladıktan sonra ne gibi tepkilerin bireyde gözlemlendiği açıklanmaya çalışılmıştır. (Seligman, 2007)

Yeniden formüle edilmiş çaresizlik modeline göre;

Çaresizlik tepkilerinin temelinde bireyin davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemeyeceğiniz öğrenmesi yatar. Ancak bu öğrenmenin çaresizlik tepkisine yol açıp açmayacağını belirleyen temel faktör bireyin başarısızlığına yaptığı nedense yüklemelerdir Buna göre kişiler kontrol edemedikleri nedenleri üç boyut üzerinde değerlendirirler

- kişisel çevresel boyut
- değişebilir değişmez boyut
- genel özel boyut

Çevrede bu kadar çok kontrol edilemeyen durum varken niçin insanlar çaresizlik tepkisi vermezler sorusunu ise iki boyutta ele almışlardır. Evrensel çaresizlik ve bireysel çaresizlik kişi olumsuz sonucu yalnız kendisinin kontrol edemediğini inanırsa bireysel çaresizlik yok eğer hiç kimsenin kontrol edemeyeceğini sonucuna varılırsa bu evrensel çaresizliktir. (Akt: Aydın, 2006).

2.3.2. Öğrenilmiş Güçlülük

Öğrenilmiş güçlülük kavramı, başarısızlık ve zorlanma durumlarında bireyin, içsel tepkileriyle (duygusal ve fizyolojik tepkileri) başa çıkmasını ve onları düzenlemede kullandıkları, yaşadığı sorunları çözmek adına yeni plan ve programlar geliştirmesini içermektedir. Bir davranışsal ve bilişsel beceriler bütünü olarak ele alınabilir. Öğrenilmiş çaresizlik teorisinin anti tezi olarak geliştirilmiştir. Öğrenilmiş güçlülük bir bakıma bireyin kontrolü kaybetmeyerek, zorlukları aşacağına inanması ve kendini güdülemesidir. Bu özelliklere sahip bireyler olumsuz yaşantılardan daha az etkilenmekte ve daha az psikolojik sorunlar yaşamaktadır. (Rosenbaum ve Palmon 1984; Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985; Akt: Yıldız, 1997).

Rosenbaum (1980) öğrenilmiş güçlülükte öz kontrol becerileri; (Akkapulu, 2005)

- Duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması
- Problem çözme becerilerinin uygulanması
- Anlık doyumunu erteleyebilme yeteneği
- Bireyin içsel dürtülerini kontrol edebilme yeterliliğine olan inancıdır.

Rosenbaum, öğrenilmiş güçlülüğü tanımlarken bireylerin duygusal ve fizyolojik tepkilerini düzenleme kabiliyetine dikkat çekmektedir. Birey bu düzenleyebilme yeteneğini ne kadar çok geliştirirse karşılaştığı olumsuzluklarda ve problem durumlarında kullanacağı davranışsal ve bilişsel beceriler o kadar artar. Bireyin hayattaki amaçlarını sekte vurabilecek olumsuz yaşantılar geçirir. Birey karşılaştığı bu olumsuz yaşantılar denetim altına almasını mümkün kılan tüm beceriler öğrenilmiş güçlülük olarak ifade edilmektedir (Güloğlu ve Aydın, 2007). Bu beceriler sayesinde olaylar bireyleri kontrol etmemekte, olayların bireyler üzerindeki etkileri kontrol edilebilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük bir bakıma bireyin olayları yönetebilmesi, kendi

yaşamına hâkim olabilmesi ve olumsuzlukların üstesinden gelebilmesidir. (Akt: Yücel; 2013)

2.3.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Kavramıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Seligman ve arkadaşları öğrenilmiş çaresizlik durumunu köpekler üzerinde yaptıkları deneylerde kanıtlamışlardır Köpeklerde görülen iştahsızlık gibi tanıların depresif kişilerde de görüldüğünü öne sürerek depresyonun bu şekilde açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Seligman ve arkadaşlarına göre öğrenilmiş çaresizlik sonucu 3 tip yetkin olmama durumu ortaya çıkar “güdüsel” yetersizlikler “bilişsel” yetersizlikler ve “duygusal” yetersizlikler ancak insanlarla yapılan deneylerde elde edilen sonuçlarla hayvan deneylerinde elde edilen sonuçlar arasında tutarsızlık bulunması insanlarda görülen çaresizliğin sadece basit bir öğrenme sonucu olmadığını ve işin içine bilişsel değişkenlerin de girdiğini düşünmüştür (Erkuş, 1999).

Wortman ve Brem’e (2008) göre; öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkması için şu bilişsel değişkenler önemlidir.

- Kontrol edemediği sonucun biri açısından taşıdığı önem;
- Bireyin olayı kontrol edip edemeyeceğini ilişkin beklentisi

Buna göre kontrol edemediği sonucun birey açısından taşıdığı önem bu sonucu kontrol edemeyeceğiniz ilişkin beklentisi arttıkça Çaresizlik tepkisi verme olasılığı azalır tersi önemli beklenti azaldıkça çaresizlik tepkisi verme olasılığı artar.

Hovardaoğlu (1986), yaptığı çalışmasında ve nesnel bir davranış-sonuç bağımsızlığının öğrenilmiş çaresizlik davranışını ortaya çıkarmada yetersiz olacağını saptamıştır (Akt: Gevrek, 2009)

Polat (1986), Anne baba tutumlarının öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine etkisini incelediği çalışmada; otoriter anne baba tutumlarının öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında önemli bir değişken olduğunu saptamıştır.

Thornton (1982), yaptığı araştırmada geçmiş öğrenmelerin ve bireyin sosyal çevresinin öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında önemli bir yeri olduğunu vurgu-

lamış, çevreyi kontrol etme imkânı bulamayan, çevresindekiler tarafından sürekli kontrol altında tutulan bireylerin başarısızlık karşısında kolay öğrenilmiş çaresizlik geliştirdiklerini de ifade etmiştir (Akt: Ercan, 2002)

Kılıç (1991), yaptığı araştırmada, bir grup üniversiteye giriş sınavlarından alınan puanlara bakılarak, öğrencilerin elde ettikleri akademik başarıya bakılmış, elde edilen başarı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı fakat ters yönde bir ilişki bulunmuştur. Üniversiteye Giriş Sınavından elde edilen başarı puanları yüksek olanların öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri düşük, başarı puanları düşük çıkanların ise öğrenilmiş çaresizlikleri yüksek çıkmıştır.

Avcı (2008), öğrencilerin akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında; öğrencilerin akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve ilişkinin negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri yükseldikçe öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri de düşmektedir. (Akt: Gevrek, 2009)

Oluklu (1997), lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri yaş, cinsiyet, akademik başarı, anne-babanın eğitim durumu algılanan anne-baba tutumu, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim birimi ve gelir durumuna göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde, erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin, kızların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinden daha yüksek olduğu, akademik başarı durumu “zayıf” olan öğrenciler ile akademik başarı durumu “çok iyi”, “iyi”, “orta” olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında, akademik başarıları yüksek olanların öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin düşük olduğu görülmüştür.

Kök (1992), çalışmasında; grupta danışma yapılan özel güçlükleri olan çocukların, öğrenilmiş çaresizlik puanlarının olumsuz kendilik değerlerinin ve genel anksiyetelerinin azaldığını ifade etmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma grubu, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve istatistiksel analiz yöntemleri açıklanmıştır.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma, lise çağı ergenlerde benlik saygısı (düşük, orta, yüksek) ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri (düşük, orta, yüksek) arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, ilişkisel tarama yöntemi yararlanılarak yapılmıştır.

İlişkisel Tarama Modelleri, iki ve daha çok çok değişken arasındaki değişimin varlığına ve buna bağlı değişimin derecesini belirlemeyi amaçlar. Aralarında ilişki aranan değişkenler ayrı ayrı sembolleşerek, ilişkisel bir çözümlemeyi sağlamak amacıyla yapılmalıdır (Karasar, 2012) Araştırmada, lise çağı ergenlerde benlik saygısının öğrenilmiş çaresizliği yordama gücü araştırılmıştır. Bu araştırmada benlik saygısı bağımsız değişken, öğrenilmiş çaresizlik de bağımlı değişken olarak alınmıştır.

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni tüm lise çağı ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Sarıyer ilçesi Mustafa Kemal Anadolu Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışma olasılıklı örnekleme yönteminin amaçlı örnekleme türüne göre yapılacaktır. Çalışmada Mustafa Kemal Anadolu lisesinden 170 kız, 252 erkek toplamda 422 lise çağındaki ergene ulaşılmıştır. Örnekleme ilişkin sayısal değerler aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1. Örneklemi Oluşturulan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı

Dokuzuncu Sınıf	33
Onuncu Sınıf	81
On birinci Sınıf	272
On ikinci Sınıf	36
Toplam	422

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, lise çağı ergenlerin benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Lise çağı ergenlerin benlik saygısını ölçmek için “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği”, ve öğrenilmiş çaresizliklerini ölçmek için “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan formda lise çağındaki ergenlere yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuksunuz, ebeveyn durumu ve buna benzer sorular sorulmuştur.

3.3.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

Araştırmada öğrencilerin benlik saygısı boyutlarını ölçmek amacıyla Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri” kullanılmıştır. Envanter şeklinde olan ölçek, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılmaktadır. Ölçeğin 25 maddelik kısa ve 58 maddelik uzun formu vardır. Bu araştırmada 25 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Kısa formda, kendilik değeri ile ilgili kendini olduğu gibi görmeme, liderlik-popülerlik, anne-baba-aile, atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddeden oluşmaktadır. Envanterden alınan yüksek puanlar, bireyin benlik saygısının yüksek olduğunu, düşük puanlar ise benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir.

Bireylerin ölçek maddelerini evet-hayır şeklinde cevaplandırmaları gerekmektedir. Her bir madde okuduktan sonra, kendilerine uygun geliyorsa cevaba evet, uygun gelmiyorsa hayır kutucuğuna (X) işareti koymaları istenmektedir. Puanlama yapılırken, verilen cevaplar 1 ile 4 puan arasında değişmektedir. Farklı cevaplar, boş bırakılan ya da her iki seçeneğin de işaretlendiği maddeler 0 puan almaktadır. Puanlar 0-25 yada 0-100 şeklinde değişmekte, 100 puana yakın değerler alan bireylerin benlik saygısının yüksek, 50 puandan aşağı alınan değerler bireylerin düşük benlik

sayısına sahip olduklarını gösterir. Ölçekten alınan değerler yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir (Akt: Çetin, 2015)

Coopersmith, aracın test-tekrar-test güvenilirlik katsayısını beş hafta arayla 0.88, üç yıl arayla 0.70 bulmuş; Kuder Richardson güvenilirlik katsayısını ise kızlar için 0.91, erkekler için 0.80 olarak bulmuştur (Akt. Ceylan, 2013).

Gürçay (1989), ölçeği 23'ü erkek ve 28'i kız olan toplam 51 ilkokul üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıf öğrenciye iki hafta arayla uygulamış ve $r = .70$, ($p < .05$) güvenilirlik katsayısı bulmuştur. 9 ile 11 yaş aralığındaki toplam 583 ilkokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise aracın KR-21 güvenilirlik katsayısını $r = .83$, ($p < .05$) olarak tespit etmiştir. Bu katsayı değeri, ölçeğin güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. (Akt: Çetin, 2015)

3.3.3. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği

Rosenbaum (1980) öğrenilmiş güçlülüğü öğrenilen başa çıkma becerileri, öz kontrol yetenekleri, öz yönetim teknikleri olarak tanımlamaktadır (Akt: Dunn, 1989). Stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullanıldığını ölçen Likert tipi bir öz değerlendirme (self-report) ölçeği olan RÖGÖ 36 maddedir. On biri ters yönde puan alan bu maddeler 1) hiç tanımlamıyor 2) biraz tanımlıyor 3) oldukça iyi tanımlıyor 4) iyi tanımlıyor 5) çok iyi tanımlıyor olmak üzere 5 basamaklı olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada kullanılan 36 maddelik ölçeğin alınabilecek en düşük puanı 36, en yüksek puanı 180'dir. Öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin 12 alt ölçeği; planlı davranma, ruh hali denetimi, istenmeyen düşüncelerin denetimi, dürtü denetimi, yeterli olma ve kendini yatıştırma, ağrı denetimi, erteleme, yardım arama, iyiye yorma, dikkati yönlendirme, esnek planlama ve denetleyici arama ve dikkati yönlendirme alt ölçekleri vardır. (Akt: Mammadova, 2016)

3.4. Verilen Toplanması

Araştırma yapılırken İstanbul ili Sarıyer İlçesi Mustafa Kemal Anadolu Öğretmen Lisesinin de her sınıf düzeyinde okuyan öğrencilere demografik bilgi formu,

benlik saygısı ölçeği, öğrenilmiş güçlülük ölçeği çoğaltılıp dağıtılarak öğrencilerin verdikleri cevaplarla veriler elde edilmiştir.

3.5.Verilerin Çözümlemesi- Verilerin İstatistiksel Analizi

Lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlı yapılan bu çalışmada verilen uygun kodlamaların ardından veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak test edilmiştir. Kişsel bilgi özelliklerinin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sürekli değişkenler arasında doğrusal ilişkinin kuvveti (derecesi) ve yönünün belirlemek üzere uygulanır. Araştırmanın sürekli değişkenleri olan benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki nedensellik ilişkisini belirlemek üzere; bağımsız değişkenler yardımıyla zor elde edilen bağımlı değişken değerini kestirmek için regresyon analizi uygulanır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrencilerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

4.1.Lise Çağı Ergenlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tablo 1 Lise Çağı Ergenlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	170	40,3
	Erkek	252	59,7
	Toplam	422	100,0
Yaş	15	65	15,4
	16	63	14,9
	17	254	60,2
	18	40	9,5
	Toplam	422	100,0
Sınıf	9. Sınıf	33	7,8
	10. Sınıf	81	19,2
	11. Sınıf	272	64,5
	12. Sınıf	36	8,5
	Toplam	422	100,0
Yarıyıl Not Ortalaması	54-69	110	26,1
	70-84	232	55,0
	85-100	80	19,0
	Toplam	422	100,0
Dershaneye Gitme Durumu	Evet	101	23,9

	Hayır	321	76,1
	Toplam	422	100,0
Özel Ders Alma Durumu	Evet	42	10,0
	Hayır	380	90,0
	Toplam	422	100,0
Kendine Ait Odası Olma Durumu	Evet	310	73,5
	Hayır	112	26,5
	Toplam	422	100,0
Aile de Kaçınıcı Çocuk Olduğu	İlk	228	54,0
	İkinci	102	24,2
	Üç Ve üzeri	92	21,8
	Toplam	422	100,0
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	145	34,4
	İki Çocuk	227	53,8
	Üç Çocuk Ve üzeri	50	11,8
	Toplam	422	100,0
Ebeveynlerinin Medeni Hali	Evli	393	93,1
	Boşanmış	29	6,9
	Toplam	422	100,0
Annenin Sağlık Durumu	Sağ	413	97,9
	Vefat	9	2,1
	Toplam	422	100,0
Anne Yaşı	35-39	119	28,2
	40-44	189	44,8
	45-49	67	15,9
	50 Ve üzeri	47	11,1
	Toplam	422	100,0
Annenin Eğitim Düzeyi	İlkokul	112	26,5

	Ortaokul	122	28,9
	Lise	137	32,5
	Yüksekokul	27	6,4
	Lisans	24	5,7
	Toplam	422	100,0
Anne Mesleği	Kamu	40	9,5
	Özel	74	17,5
	Çalışmıyor	308	73,0
	Toplam	422	100,0
Babanın Sağlık Durumu	Sağ	403	95,5
	Vefat	19	4,5
	Toplam	422	100,0
Baba Yaşı	40 Ve Altı	172	40,8
	45-49	132	31,3
	50-54	78	18,5
	55 Ve üzeri	40	9,5
	Toplam	422	100,0
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	99	23,5
	Ortaokul	81	19,2
	Lise	152	36,0
	Yüksekokul	53	12,6
	Lisans Ve üstü	37	8,8
	Toplam	422	100,0
Baba Mesleği	Kamu	57	13,5
	Özel	330	78,2
	Çalışmıyor	35	8,3
	Toplam	422	100,0
Hane Geliri	0-1300	27	6,4
	1301-2400	168	39,8

		2401 Ve üstü	227	53,8	
		Toplam	422	100,0	
Bilgisayar Sahibi Olma Durumu		Evet	376	89,1	
		Hayır	46	10,9	
		Toplam	422	100,0	
Bilgisayarı Kullanma Sebebi	Sosyal Medya Kullanıcılığı Durumu	Var	231	54,7	
		Yok	191	45,3	
		Toplam	422	100,0	
	İnternete Kullanma Durumu	Var	267	63,3	
		Yok	155	36,7	
		Toplam	422	100,0	
	Oyun Oynamak	Var	167	39,6	
		Yok	255	60,4	
		Toplam	422	100,0	
	Ödev Yapmak	Var	339	80,3	
		Yok	83	19,7	
		Toplam	422	100,0	
	Bilgi Sormak	Var	276	65,4	
		Yok	146	34,6	
		Toplam	422	100,0	
	Müzik Dinlemek	Var	249	59,0	
		Yok	173	41,0	
		Toplam	422	100,0	
	Diğer	Var	51	12,1	
		Yok	371	87,9	
		Toplam	422	100,0	
	Cep Telefonuna Sahip Olma Durumu		Evet	407	96,4
			Hayır	15	3,6
			Toplam	422	100,0

Evde LCD TV Sahibi Olma Durumu	Evet	340	80,6
	Hayır	82	19,4
	Toplam	422	100,0

Lise çağı ergenlerin cinsiyet değişkenine göre 170'i (%40,3) Kadın, 252'si (%59,7) Erkek olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin yaş değişkenine göre 65'i (%15,4) 15, 63'ü (%14,9) 16, 254'ü (%60,2) 17, 40'ı (%9,5) 18 olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin sınıf değişkenine göre 33'ü (%7,8) 9. Sınıf, 81'i (%19,2) 10. Sınıf, 272'si (%64,5) 11. Sınıf, 36'sı (%8,5) 12. Sınıf olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin yarıyıl not ortalaması değişkenine göre 110'u (%26,1) 54-69, 232'si (%55,0) 70-84, 80'i (%19,0) 85-100 olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin dershaneye gitme durumu değişkenine göre 101'i (%23,9) Evet, 321'i (%76,1) Hayır olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerinin özel ders alma durumu değişkenine göre 42'si (%10,0) Evet, 380'i (%90,0) Hayır olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin kendine ait odası olma durumu değişkenine göre 310'u (%73,5) Evet, 112'si (%26,5) Hayır olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduğu durumu değişkenine göre 228'i (%54,0) İlk, 102'si (%24,2) İkinci, 92'si (%21,8) Üç ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin kardeş sayısı değişkenine göre 145'i (%34,4) Tek Çocuk, 227'si (%53,8) İki Çocuk, 50'si (%11,8) Üç Çocuk ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerinin ebeveynlerinin medeni hali değişkenine göre 393'ü (%93,1) Evli, 29'u (%6,9) Boşanmış olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerinin annelerinin sağlık durumu değişkenine göre 413'ü (%97,9) Sağ, 9'u (%2,1) Vefat olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin annelerinin yaşı değişkenine göre 119'u (%28,2) 35-39, 189'u (%44,8) 40-44, 67'si (%15,9) 45-49, 47'si (%11,1) 50 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin annelerinin eğitim düzeyi değişkenine göre 112'si (%26,5) İlkokul, 122'si (%28,9) Ortaokul, 137'si (%32,5) Lise, 27'si (%6,4) Yüksekokul, 24'ü (%5,7) Lisans olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin annesinin mesleği değişkenine göre 40'ı (%9,5) Kamu, 74'ü (%17,5) Özel, 308'i (%73,0) Çalışmıyor olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin babanın sağlık durumu değişkenine göre 403'ü (%95,5) Sağ, 19'u (%4,5) Vefat olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin babasının yaşı değişkenine göre 172'si (%40,8) 40 ve altı, 132'si (%31,3) 45-49, 78'i (%18,5) 50-54, 40'ı (%9,5) 55 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin babasının eğitim düzeyi değişkenine göre 99'u (%23,5) İlkokul, 81'i (%19,2) Ortaokul, 152'si (%36,0) Lise, 53'ü (%12,6) Yüksekokul, 37'si (%8,8) lisans ve üstü olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin babasının mesleği değişkenine göre 57'si (%13,5) Kamu, 330'u (%78,2) Özel, 35'i (%8,3) Çalışmıyor olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin ailesinin hane geliri değişkenine göre 27'si (%6,4) 0-1300, 168'i (%39,8) 1301-2400, 227'si (%53,8) 2401 ve üstü olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin bilgisayar sahibi olma durumu değişkenine göre 376'sı (%89,1) Evet, 46'sı (%10,9) Hayır olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin bilgisayar kullanım nedenini 231'i (%54,7) sosyal medyaya girmek, 267'si (%63,3) internete girmek, 167'si (%39,6) oyun oynamak, 339'u (%80,3) ödev yapmak, 276'sı (%65,4) bilgi sormak, 249'u (%59,0) müzik dinlemek, 51'i (%12,1) diğer olarak yanıtlamaktadır.

Lise çağı ergenlerin cep telefonu sahibi olma durumu değişkenine göre 407'si (%96,4) Evet, 15'i (%3,6) Hayır olarak dağılmaktadır.

Lise çağı ergenlerin evinde lcd tv sahibi olma durumu değişkenine göre 340'ı (%80,6) Evet, 82'si (%19,4) Hayır olarak dağılmaktadır.

4.2. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 2. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlülük Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Benlik Saygısı	422	14,723	4,194	4,000	23,000
Öğrenilmiş Güçlülük	422	119,344	16,241	76,000	159,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin “benlik saygısı” düzeyi (14,723 ± 4,194); “öğrenilmiş güçlülük” düzeyi (119,344 ± 16,241); olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Güçlülük Arasında Korelasyon İlişkisi

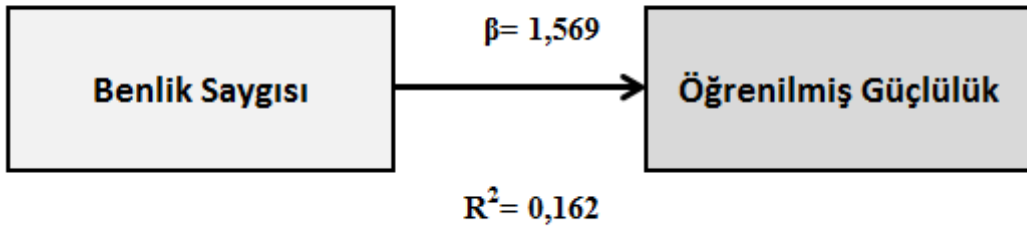
		Benlik Saygısı
Öğrenilmiş Güçlülük	r	0,405**
	p	0,000

Öğrenilmiş Güçlülük ve benlik saygısı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.405$; $p=0,000<0.05$).

Tablo 4. Benlik Saygısının Öğrenilmiş Güçlülük Üzerine Etkisini Gösteren Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R2
Öğrenilmiş Güçlülük	Sabit	96,247	36,396	0,000	82,459	0,000	0,162
	Benlik Saygısı	1,569	9,081	0,000			

Benlik saygısı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=82,459$; $p=0,000<0.05$). Öğrenilmiş güçlülük düzeyinin belirleyicisi olarak benlik saygısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,162$). Öğrencilerin benlik saygısı düzeyi öğrenilmiş güçlülük düzeyini arttırmaktadır ($\beta=1,569$).



Şekil 1. Benlik Saygısının Öğrenilmiş Güçlülük Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli

4.3. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

Tablo 5. Lise Çağı Ergenlerin Benlik Saygısının Annenin Eğitim Düzeyi Değişkeni Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	İlkokul	112	13,393	4,344	6,726	0,000	2 > 1
	Ortaokul	122	15,541	3,803			3 > 1
	Lise	137	15,475	3,850			2 > 5
	Yüksekokul	27	14,444	5,416			3 > 5
	Lisans	24	12,792	3,799			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının annenin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=6,726$; $p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların benlik saygısı puanları ($15,541 \pm 3,803$), annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların benlik saygısı puanlarından ($13,393 \pm 4,344$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların benlik saygısı puanları ($15,475 \pm 3,850$), annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların benlik saygısı puanlarından ($13,393 \pm 4,344$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların benlik saygısı puanları ($15,541 \pm 3,803$), annenin eğitim düzeyi Lisans olanların benlik saygısı puanlarından ($12,792 \pm 3,799$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların benlik saygısı puanları ($15,475 \pm 3,850$), annenin eğitim düzeyi Lisans olanların benlik saygısı puanlarından ($12,792 \pm 3,799$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Lise Çağı Ergenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Annenin Eğitim Düzeyi Değişkeni Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

Öğrenilmiş Güçlülük	İlkokul	112	117,420	11,988	4,542	0,001	2 > 1
	Ortaokul	122	121,738	18,983			3 > 1
	Lise	137	121,526	17,522			2 > 4
	Yüksekokul	27	113,333	9,013			3 > 4
	Lisans	24	110,458	11,390			2 > 5

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının annenin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4,542$; $p=0,001 < 0,05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,738 \pm 18,983$), annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($117,420 \pm 11,988$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,526 \pm 17,522$), annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($117,420 \pm 11,988$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,738 \pm 18,983$), annenin eğitim düzeyi Yüksekokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($113,333 \pm 9,013$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,526 \pm 17,522$), annenin eğitim düzeyi Yüksekokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($113,333 \pm 9,013$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,738 \pm 18,983$), annenin eğitim düzeyi Lisans olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($110,458 \pm 11,390$) yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,526 \pm 17,522$), annenin eğitim düzeyi Lisans olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($110,458 \pm 11,390$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 7. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Annenin Mesleğine Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Benlik Saygısı	Kamu	40	14,500	4,163	0,212	0,809
	Özel	74	14,987	4,315		
	Çalışmıyor	308	14,688	4,179		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının annesinin mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Annenin Mesleğine Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Kamu	40	115,900	9,220	1,276	0,280
	Özel	74	118,432	21,583		
	Çalışmıyor	308	120,010	15,425		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının annesinin mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 9. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	35-39	119	15,168	3,845	3,945	0,009	1 > 2
	40-44	189	13,968	4,410			3 > 2
	45-49	67	15,627	3,996			4 > 2
	50 ve üzeri	47	15,340	4,029			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının annesinin yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirle-

mek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,945$; $p=0,009<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Anne yaşı 35-39 olanların benlik saygısı puanları ($15,168 \pm 3,845$), anne yaşı 40-44 olanların benlik saygısı puanlarından ($13,968 \pm 4,410$) yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanları ($15,627 \pm 3,996$), anne yaşı 40-44 olanların benlik saygısı puanlarından ($13,968 \pm 4,410$) yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 50 ve üzeri olanların benlik saygısı puanları ($15,340 \pm 4,029$), anne yaşı 40-44 olanların benlik saygısı puanlarından ($13,968 \pm 4,410$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Annenin Yaşı Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	35-39	119	116,832	18,065	3,213	0,023	3 > 1
	40-44	189	118,630	14,830			4 > 1
	45-49	67	123,328	16,787			3 > 2
	50 ve üzeri	47	122,894	14,805			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının annesinin yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,213$; $p=0,023<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Anne yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($123,328 \pm 16,787$), anne yaşı 35-39 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,832 \pm 18,065$) yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 50 ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($122,894 \pm 14,805$), anne yaşı 35-39 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,832 \pm 18,065$) yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($123,328 \pm 16,787$), anne yaşı 40-44 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($118,630 \pm 14,830$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 11. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	İlkokul	99	15,020	4,180	1,470	0,210	
	Ortaokul	81	14,963	4,131			
	Lise	152	14,224	4,248			
	Yüksekokul	53	15,604	4,097			
	Lisans Ve üstü	37	14,189	4,176			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 12. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	İlkokul	99	123,141	12,539	2,896	0,022	1 > 3 1 > 5
	Ortaokul	81	121,086	17,451			
	Lise	152	116,816	16,142			
	Yüksekokul	53	118,981	16,579			
	Lisans Ve üstü	37	116,270	20,160			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=2,896$; $p=0,022 < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Babasının eğitim durumu İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($123,141 \pm 12,539$), Babasının eğitim durumu Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,816 \pm 16,142$) yüksek bulunmuştur. Babasının eğitim durumu İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($123,141 \pm 12,539$), Babasının eğitim durumu lisans ve üstü olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,270 \pm 20,160$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 13. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	Kamu	57	14,070	4,048	5,729	0,004	3 > 1
	Özel	330	14,603	4,242			3 > 2
	Çalışmıyor	35	16,914	3,293			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının babasının mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,729$; $p=0,004<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Babası herhangi bir işte çalışmıyor olanların benlik saygısı puanları ($16,914 \pm 3,293$), babası kamuda çalışanların benlik saygısı puanlarından ($14,070 \pm 4,048$) yüksek bulunmuştur. Baba herhangi bir işte çalışmıyor olanların benlik saygısı puanları ($16,914 \pm 3,293$), babası özel sektörde çalışanların benlik saygısı puanlarından ($14,603 \pm 4,242$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 14. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	Kamu	57	117,018	19,910	5,567	0,004	3 > 1
	Özel	330	118,852	15,453			3 > 2
	Çalışmıyor	35	127,771	14,763			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının babanın mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,567$; $p=0,004<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Baba mesleği Çalışmıyor olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($127,771 \pm 14,763$), baba mesleği Kamu olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($117,018 \pm 19,910$) yüksek bulunmuştur. Baba mesleği Çalışmıyor olanların

öğrenilmiş güçlülük puanları ($127,771 \pm 14,763$), baba mesleği Özel olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($118,852 \pm 15,453$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 15. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	40 Ve Altı	172	15,791	3,065	15,373	0,000	1 > 2
	45-49	132	14,030	4,626			4 > 2
	50-54	78	12,615	4,836			1 > 3
	55 Ve üzeri	40	16,525	3,427			2 > 3
							4 > 3

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının baba yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=15,373$; $p=0,000 < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Baba yaşı 40 ve altı olanların benlik saygısı puanları ($15,791 \pm 3,065$), baba yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,030 \pm 4,626$) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 55 ve üzeri olanların benlik saygısı puanları ($16,525 \pm 3,427$), baba yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,030 \pm 4,626$) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 40 ve altı olanların benlik saygısı puanları ($15,791 \pm 3,065$), baba yaşı 50-54 olanların benlik saygısı puanlarından ($12,615 \pm 4,836$) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanları ($14,030 \pm 4,626$), baba yaşı 50-54 olanların benlik saygısı puanlarından ($12,615 \pm 4,836$) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 55 ve üzeri olanların benlik saygısı puanları ($16,525 \pm 3,427$), baba yaşı 50-54 olanların benlik saygısı puanlarından ($12,615 \pm 4,836$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 16. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Babanın Yaşı Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	40 Ve Altı	172	120,297	14,097	7,505	0,000	3 > 1
	45-49	132	114,485	15,652			1 > 2
	50-54	78	124,821	16,250			3 > 2
	55 Ve üzeri	40	120,600	22,049			4 > 2

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının baba yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=7,505; p=0,000<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Baba yaşı 50-54 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları (124,821 ± 16,250), baba yaşı 40 ve altı olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından (120,297 ± 14,097) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 40 ve altı olanların öğrenilmiş güçlülük puanları (120,297 ± 14,097), baba yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından (114,485 ± 15,652) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 50-54 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları (124,821 ± 16,250), baba yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından (114,485 ± 15,652) yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 55 ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları (120,600 ± 22,049), baba yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından (114,485 ± 15,652) yüksek bulunmuştur.

Tablo 17. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Hane Geliri Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	0-1300	27	12,778	3,896	6,902	0,001	3 > 1
	1301-2400	168	14,196	4,254			3 > 2
	2401 ve üstü	227	15,344	4,074			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının hane geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=6,902; p=0,001<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Hane geliri 2401 ve üstü olanların benlik saygısı puanları ($15,344 \pm 4,074$), hane geliri 0-1300 olanların benlik saygısı puanlarından ($12,778 \pm 3,896$) yüksek bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların benlik saygısı puanları ($15,344 \pm 4,074$), hane geliri 1301-2400 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,196 \pm 4,254$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 18. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Hane Geliri Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	0-1300	27	105,333	16,062	13,879	0,000	2 > 1
	1301-2400	168	118,244	14,716			3 > 1
	2401 ve üstü	227	121,824	16,465			3 > 2

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının hane geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=13,879$; $p=0,000 < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Hane geliri 1301-2400 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($118,244 \pm 14,716$), hane geliri 0-1300 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($105,333 \pm 16,062$) yüksek bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,824 \pm 16,465$), hane geliri 0-1300 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($105,333 \pm 16,062$) yüksek bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,824 \pm 16,465$), hane geliri 1301-2400 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($118,244 \pm 14,716$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 19. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Sahip Olduğu Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	Tek Çocuk	145	14,069	3,985	2,754	0,065	
	İki Çocuk	227	15,101	4,129			
	Üç Çocuk Ve üzeri	50	14,900	4,883			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının sahip olduğu kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 20. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Sahip Olduğu Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	Tek Çocuk	145	115,945	16,068	17,163	0,000	3 > 1 3 > 2
	İki Çocuk	227	118,965	15,674			
	Üç Çocuk Ve üzeri	50	130,920	14,241			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=17,163$; $p=0,000 < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kardeş sayısı Üç Çocuk ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($130,920 \pm 14,241$), kardeş sayısı Tek Çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($115,945 \pm 16,068$) yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı Üç Çocuk ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($130,920 \pm 14,241$), kardeş sayısı İki Çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($118,965 \pm 15,674$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 21. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Ailede Kaçınıcı Çocuk Olması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	İlk	228	14,588	3,971	0,489	0,614	
	İkinci	102	14,686	4,105			
	Üç Ve üzeri	92	15,098	4,811			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının ailede kaçınıcı çocuk olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 22. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Ailede Kaçınıcı Çocuk Olması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	İlk	228	115,627	15,071	14,222	0,000	2 > 1 3 > 1
	İkinci	102	122,726	17,229			
	Üç Ve üzeri	92	124,804	15,705			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının ailede kaçınıcı çocuk olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=14,222$; $p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. İkinci çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($122,726 \pm 17,229$), İlk çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($115,627 \pm 15,071$) yüksek bulunmuştur. Üç ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($124,804 \pm 15,705$), İlk çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($115,627 \pm 15,071$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 23. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sınıflara Göre Dağılımı

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	9. Sınıf	33	13,455	4,963	4,568	0,004	2 > 1
	10. Sınıf	81	15,667	3,921			4 > 1
	11. Sınıf	272	14,397	4,144			2 > 3
	12. Sınıf	36	16,222	3,773			4 > 3

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=4,568; p=0,004<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 10. Sınıf olanların benlik saygısı puanları (15,667 ± 3,921), 9. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından (13,455 ± 4,963) yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların benlik saygısı puanları (16,222 ± 3,773), 9. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından (13,455 ± 4,963) yüksek bulunmuştur. 10. Sınıf olanların benlik saygısı puanları (15,667 ± 3,921), 11. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından (14,397 ± 4,144) yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların benlik saygısı puanları (16,222 ± 3,773), 11. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından (14,397 ± 4,144) yüksek bulunmuştur.

Tablo 24 .Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Sınıflara Göre Dağılımı

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	9. Sınıf	33	109,152	17,785	6,922	0,000	2 > 1
	10. Sınıf	81	116,519	19,698			3 > 1
	11. Sınıf	272	120,930	14,133			4 > 1
	12. Sınıf	36	123,056	17,315			3 > 2 4 > 2

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=6,922; p=0,000<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 10. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($116,519 \pm 19,698$), 9. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($109,152 \pm 17,785$) yüksek bulunmuştur. 11. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($120,930 \pm 14,133$), 9. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($109,152 \pm 17,785$) yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($123,056 \pm 17,315$), 9. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($109,152 \pm 17,785$) yüksek bulunmuştur. 11. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($120,930 \pm 14,133$), 10. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,519 \pm 19,698$) yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($123,056 \pm 17,315$), 10. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,519 \pm 19,698$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 25. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Yarıyıl Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Benlik Saygısı	54-69	110	14,073	3,866	15,453	0,000	3 > 1 3 > 2
	70-84	232	14,250	4,310			
	85-100	80	16,988	3,513			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının yarıyıl not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=15,453$; $p=0,000 < 0,05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların benlik saygısı puanları ($16,988 \pm 3,513$), yarıyıl not ortalaması 54-69 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,073 \pm 3,866$) yüksek bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların benlik saygısı puanları ($16,988 \pm 3,513$), yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,250 \pm 4,310$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 26. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Yarıyıl Not Ortalaması Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren Varyans Analizi

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrenilmiş Güçlülük	54-69	110	121,473	16,447	11,405	0,000	1 > 2
	70-84	232	116,228	16,152			3 > 2
	85-100	80	125,450	14,033			

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının yarıyıl not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=11,405$; $p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yarıyıl not ortalaması 54-69 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,473 \pm 16,447$), yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,228 \pm 16,152$) yüksek bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($125,450 \pm 14,033$), yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,228 \pm 16,152$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 27. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Annenin Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Sağ	413	14,644	4,204	-2,629	0,000
	Vefat	9	18,333	0,500		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının annenin sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.629$; $p=0.000<0,05$). Annesi vefat edenlerin benlik saygısı puanları ($x=18,333$), annesi sağ olanların benlik saygısı puanlarından ($x=14,644$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 28. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Annenin Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Sağ	413	118,988	16,141	-3,078	0,002
	Vefat	9	135,667	12,500		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının annenin sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3.078$; $p=0.002<0,05$). Annesi vefat edenlerin öğrenilmiş güçlülük puanları ($x=135,667$), annesi sağ olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($x=118,988$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 29. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Babanın Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Sağ	403	14,732	4,199	0,209	0,835
	Vefat	19	14,526	4,195		
Öğrenilmiş Güçlülük	Sağ	403	119,248	16,501	-0,556	0,357
	Vefat	19	121,368	9,154		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı ortalamalarının babanın sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 30. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Babanın Sağlık Durumunu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Sağ	403	119,248	16,501	-0,556	0,357
	Vefat	19	121,368	9,154		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının babanın sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gös-

termediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 31. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Bilgisayar Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	376	14,910	3,965	2,635	0,047
	Hayır	46	13,196	5,552		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının bilgisayar sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.635$; $p=0.047<0,05$). Bilgisayarı olanların benlik saygısı puanları ($x=14,910$), bilgisayar olmayanların benlik saygısı puanlarından ($x=13,196$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 32. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Bilgisayar Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evet	376	120,112	15,904	2,800	0,005
	Hayır	46	113,065	17,739		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının bilgisayar sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.800$; $p=0.005<0,05$). Bilgisayarı olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($x=120,112$), bilgisayar olmayanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($x=113,065$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 33. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Cep Telefonuna Sahip Olma Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	407	14,749	4,193	0,679	0,497
	Hayır	15	14,000	4,293		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının cep telefonuna sahip olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 34. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cep Telefonuna Sahip Olma Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evet	407	119,548	16,053	1,347	0,179
	Hayır	15	113,800	20,602		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının cep telefonuna sahip olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 35. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Kadın	170	15,212	3,625	1,974	0,040
	Erkek	252	14,393	4,515		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=1.974$; $p=0.040<0,05$). Kadınların benlik saygısı puanları ($x=15,212$), erkeklerin benlik saygısı puanlarından ($x=14,393$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 36. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Kadın	170	115,847	15,367	-3,686	0,000
	Erkek	252	121,702	16,418		

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerde öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3.686$; $p=0.000<0,05$). Erkeklerin öğrenilmiş güçlülük puanları ($x=121,702$), kadınların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($x=115,847$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 37. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Dershaneye Gitme Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	101	15,485	4,289	2,103	0,036
	Hayır	321	14,483	4,141		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının dershaneye gitme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.103$; $p=0.036<0,05$). Dershaneye gidenlerin benlik saygısı puanları ($x=15,485$), dershaneye gitmeyenlerin benlik saygısı puanlarından ($x=14,483$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 38. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Dershaneye Gitme Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evet	101	120,406	21,471	0,753	0,541
	Hayır	321	119,009	14,229		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının dershaneye gitme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 39. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Ebeveynin Medeni Hali Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evli	393	14,807	4,181	1,515	0,131
	Boşanmış	29	13,586	4,272		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı, puanları ortalamalarının ebeveynin medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 40. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Ebeveynin Medeni Hali Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evli	393	119,649	15,391	1,423	0,355
	Boşanmış	29	115,207	25,112		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının ebeveyn durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 41. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Evde LCD Tv Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	340	14,312	4,383	-4,179	0,000
	Hayır	82	16,427	2,717		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının evinde lcd tv sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

daki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4.179$; $p=0.000<0,05$). Evde LCD Tv Olmayanların benlik saygısı puanları ($x=16,427$), Evde LCD Tv olanların benlik saygısı puanlarından ($x=14,312$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 42. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Evde LCD Tv Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evet	340	118,241	16,940	-2,864	0,001
	Hayır	82	123,915	11,984		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının evinde lcd tv olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.864$; $p=0.001<0,05$). Evde LCD Tv Olmayanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($x=123,915$), Evde LCD Tv olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($x=118,241$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 43. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Kendisine Ait Odası Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	310	15,148	4,055	3,515	0,000
	Hayır	112	13,545	4,362		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının kendisine ait odası olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3.515$; $p=0.000<0,05$). Kendine ait odası olanların benlik saygısı puanları ($x=15,148$), kendine ait odası olmayanların benlik saygısı puanlarından ($x=13,545$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 44. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Kendisine Ait Odası Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evet	310	119,716	16,912	0,784	0,397
	Hayır	112	118,313	14,238		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının kendine ait odası olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 45. Lise Çağı Ergenlerinin Benlik Saygısının Özel Ders Alma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	42	14,619	4,090	-0,169	0,866
	Hayır	380	14,734	4,210		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının özel ders alma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 46. Lise Çağı Ergenlerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Özel Ders Alma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Gösteren T-Testi

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Evet	42	122,571	18,479	1,359	0,175
	Hayır	380	118,987	15,961		

Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının özel ders alma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu araştırma; lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüş ve elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgulara göre, lise çağı ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu bize benlik saygısının tek başına öğrenilmiş çaresizliği açıklayıcı nitelikte olmadığını fakat ilişkisellik açısından bir anlamlılık olduğunu göstermektedir. Lise çağında bulunan ergenlerin kendilerini algılama biçimlerinin ve değerlendirmelerinin onların bir durum karşısında çözüm bulma, problemden çıkmak için plan yapabilme yeteneklerini olumlu yönde etkilediğini de göstermektedir.

Lise çağındaki ergenlerin benlik saygısı arttıkça öğrenilmiş çaresizliği de o oranda düşmektedir. Yapılan çalışmalarda kendilik değeri olumlu olan, kendisi olduğu gibi gören, olumlu ve olumsuz yanlarının farkında olan, karşılaşılan bir yenilgi durumunda yenilginin kaynağında başkalarını arayan, bu yönde kabuller yükleyen bireylerin evrensel çaresizlikleri ortaya ihtimalleri daha azdır. Marsh'ın (1984) yaptığı araştırma bu tezi desteklemektedir. Marsh, yüksek kendilik değeri geliştiren bireylerin yenilgi yerine amaca dönük mesuliyeti kendi içinde kabullendiğini ifade etmektedir. (Akt: Yücel, 2016)

Kuramsal çalışmalar (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985) öğrenilmiş güçlülük durumu öğrenilmiş çaresizlik geliştirmeye karşı bir koruma oluşturduğunu, öğrenilmiş güçlülük düzeyi gelişmiş ergenlerin sahip oldukları öğrenilmiş çaresizlik düzeyi düşük, Yine aynı duruma öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük bireylerin ileride öğrenilmiş çaresizlik davranışı geliştirebileceklerini ifade etmişlerdir (Akt: Güloğlu, Aydın, 2007). Bu araştırmalar benlik saygısının yükselmesinin ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin de artmasına yani karşılaştıkları problemleri çözmelerine neden ola-

cağını ve bu durumunda ergenlerde öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin farklılaşmayacağını ifade edebiliriz.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerinin kendilerine yönelik olumsuz inançlarının ve değerlendirmelerinin olması, onların bir problem karşısında hiçbir yapamamalarına buna benzer durumlarda da olumsuz genellemeler yapmalarını etkilemektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerinin benlik saygısının annelerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların benlik saygısı düzeyi, annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların benlik saygısından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların benlik saygısı puanları, annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların benlik saygısı puanları, annenin eğitim düzeyi Lisans olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların benlik saygısı puanları, annenin eğitim düzeyi Lisans olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Yani lise çağında olan ergen bireylerin annelerinin eğitim düzeyi onların benlik saygısına olumlu katkısı olduğu görülmektedir. Cerit-Aksoy (1992), lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerini incelediği çalışmasında, benlik saygısı ile annenin öğrenim durumu arasında ilişkili olduğunu saptamıştır. Annenin öğrenim düzeyi düştükçe çocuk yetiştirme tarzları yönünden olumsuz pek çok davranış gösterdikleri ve özgür girişimlerin engellendiği düşünülmektedir. Benlik saygısı, benliğin duygusal yanını ifade eder ve bireyin benliğini beğenme derecesini gösterir. Özellikle ebeveyn desteği ergenlikte bireyin kendini değerli ve özel algılaması için önemli bir faktördür. Ankara’da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrenim seviyesi yüksek annelerin çocuklarının, öğrenim seviyesi düşük annelerin çocuklarına göre daha avantajlı oldukları görülmüştür (Can, 1986). Aynı şekilde Ankara’da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da anne tahsil düzeyi yüksek ve orta olan ergenlerin benlik saygılarının, öğrenim düzeyi düşük olanlarınkine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Güngör, 1989). Literatürde buna benzer sonuçlar bulunan çok sayıda araştırmaya bulunmaktadır. Fakat bu araştırmada elde edilen sonuçlar literatürle tutarlıdır. Çam, Khorshid ve

Altuğ Özsoy'un (2000) hemşirelik öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada anne eğitim düzeyinin yüksek olmasının benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Bu araştırmanın sonucunu literatür destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, annenin eğitim düzeyi İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları annenin eğitim düzeyi Yüksekokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, annenin eğitim düzeyi Yüksekokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Ortaokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, annenin eğitim düzeyi Lisans olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanları annenin eğitim düzeyi Lisans olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Araştırmada daha alt öğrenim seviyesine sahip annelerin puanlarının yüksek çıkmasının nedeni olarak hayat koşullarının daha zorlaşması ve hayatta kalma becerilerinin daha öne çıkması gösterilebilir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerinin kendilerini algılama biçimlerinin annenin yaşı değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Anne yaşı 35-39 olanların benlik saygısı puanları anne yaşı 40-44 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanları, anne yaşı 40-44 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 50 ve üzeri olanların benlik saygısı puanları anne yaşı 40-44 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Anne yaşı büyüdükçe lise çağı ergende benlik saygısı da o ölçüde yükselmektedir. (Akt. Kavas, 2002).

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin annesinin yaşı değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Anne

yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, anne yaşı 35-39 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 50 ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları anne yaşı 35-39 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Anne yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları anne yaşı 40-44 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Yüksekaya (1995), üniversite öğrencilerinde benlik saygısını çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmada, benlik saygısı ile babanın öğrenim durumu arasında ilişki saptamamıştır. Bu sonuç, araştırmanın bu sonucuna ters düşmektedir. Karadağlı (1991) tarafından Sağlık Meslek Lisesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, babaları yükseköğretim ve fakülte mezunu olan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güngör (1989), lise öğrencilerinin özsaygılarını etkileyen etmenleri incelediği araştırmasına, Ankara il merkezinde okuyan 560 lise I. sınıf öğrencisi, 526 lise II. sınıf öğrencisi olmak üzere, toplam 1086 öğrenci dahil etmiştir. Çalışmanın sonucunda; benlik saygısı ve cinsiyet arasında ilişki olmadığı; doğum sırası, babanın öğrenim durumu, annenin öğrenim durumu ve çalışıp çalışmamasının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin babanın eğitim düzeyi değişkenine göre arasında anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Baba eğitim durumu İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları baba eğitim durumu Lise olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba eğitim durumu İlkokul olanların öğrenilmiş güçlülük puanları baba eğitim durumu lisans ve üstü olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Oluklu (1997) yaptığı araştırma sonucu bu bulguyu desteklemektedir. Babaların öğrenim durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki anlamlıdır. Babaları okur-yazar ve ilköğretim mezunu olan öğrencilerin, öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yükseköğretim görmüş babalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunun anlamsız düzeyde olması, ilköğretim mezunu olan babaların büyük oranda olup, yükseköğretim gören babaların sayıca az olmasına bağlanabilir. Literatürde öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılan araştırmalarda birbi-

rinden farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Düzgün (2006)'e göre anne ve babaların eğitim seviyesi arttıkça çocukların öğrenilmiş çaresizlik puanları düşmektedir. Bu sonuçta benzer bulgulara Fırat (2009), Cananoğlu (2011), Hayalioğlu (2001), Baş (1998) yaptıkları çalışmalarda ulaşmışlardır. Diğer taraftan Oluklu (1997), Ercan (2002) anne eğitim düzeyi ile, Ayköse (2006), Gevrek (2009) ise baba eğitim düzeyi ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ilişki olmadığını ifade etmektedirler.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının babasının mesleği değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Babası çalışmayanların benlik saygısı, babası kamuda çalışanlara göre benlik saygısı puanları yüksek bulunmuştur. Babası herhangi bir işte çalışmayan ergenlerin benlik saygısı, babası özel sektörde çalışanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Torucu (1990) ve Çetinkaya (2006) araştırmalarında annenin, Kurşun (1998) ve Özkan (1994) ise babanın bir işte çalışma durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin babanın mesleği değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Babası çalışmayanların öğrenilmiş güçlülük puanları, babasında kamuda çalışanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Babası çalışmayanların öğrenilmiş güçlülük puanları, babası özel sektörde çalışanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Anne-baba çalışma durumu ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda baktığımızda, Oluklu (1997), Ercan (2002), Aydın (2007)'a göre, anne-babaların çalışma durumları ve ailelerin ekonomik durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu araştırma bu yönüyle literatürle çelişmektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının baba yaşı değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Baba yaşı 40 ve altı olanların benlik saygısı puanları, baba yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 55 ve üzeri olanların benlik saygısı puanları, baba yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 40 ve altı olanların benlik saygısı puanları, baba yaşı 50-54 olanların benlik saygısı puanlarından

yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 45-49 olanların benlik saygısı puanları baba yaşı 50-54 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 55 ve üzeri olanların benlik saygısı puanları, baba yaşı 50-54 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin babanın yaşı değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Baba yaşı 50-54 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, baba yaşı 40 ve altı olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 40 ve altı olanların öğrenilmiş güçlülük puanları baba yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 50-54 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, baba yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba yaşı 55 ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları baba yaşı 45-49 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının hane geliri değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların benlik saygısı puanları hane geliri 0-1300 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların benlik saygısı puanları, hane geliri 1301-2400 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Çetin (1985), ekonomik durumu iyi olan ailelerden gelen gençlerin daha fazla yüksek benlik saygısına, alt ekonomik durumda olan ailelerden gelen gençlerde ise daha az yüksek benlik saygısı bulunmuştur. Çetin'in sonuçları bizim çalışmamızı destekler mahiyettedir (Yörükoğlu, 1986).

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin hane geliri değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Hane geliri 1301-2400 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları hane geliri 0-1300 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların öğrenilmiş güçlülük puanları hane geliri 0-1300 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Hane geliri 2401 ve üstü olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, hane geliri 1301-2400 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Ailelerin hane geliri arttıkça, lise çağı ergenlerin benlik saygıları artar-

ken, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri düşmektedir. Anne-baba çalışma durumu ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda baktığımızda, Oluklu (1997), Ercan (2002), Aydın (2007)'a göre, anne-babaların çalışma durumları ve ailelerin ekonomik durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının sahip olduğu kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yiğit (2010), çalışmasında 13-14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu durum araştırmanın sonuçlarıyla çelişmektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin sahip olduğu kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Kardeş sayısı Üç Çocuk ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, kardeş sayısı Tek Çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı Üç Çocuk ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, kardeş sayısı İki Çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Ailedeki çocuk sayısı, çocukların iyi yetiştirilmesi, olumlu kişilik özellikleri kazanmaları, onlara yeterli ilgiyi gösterebilmek, eğitimlerine özen gösterebilmek, ailenin ekonomik durumu, anne-babanın çocuklara ayıracağı zaman ve çocuklarının sorunlarıyla başa çıkabilmek açısından çok önemlidir. Çocuk sayısının fazla olması ekonomik problemler yaşanmasına ve anne-babaların çocuklarıyla yeterince ilgi göstermelerinde güçlük çekmelerine neden olabilir. Çocukların kişilik gelişimine olumsuz yönde etki eder (Dirim, 2003). Literatürde araştırma bulguları ile paralellik gösteren ve çelişen sonuçlar bulunmaktadır. Kurşun (1998), Yılmaz ve ark. (2012) araştırmalarında öğrencilerin benlik saygıları ile kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Baybek ve Yavuz (2005), (Kahrıman 2005), Çetinkaya ve diğ. (2006), Şahin (2006) çalışmalarında kardeş sayısının yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin düşüş gösterdiğini ifade etmektedirler. Kardeş sayısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında yapılan çalışmalara baktığımızda, Uras (2001), Ercan (2002), (Kaplan 2003), Ayköse (2006)'e göre, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Öğ-

rencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri sahip oldukları kardeş sayısından bağımsız olarak değişmektedir.

Ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ailede kaçınıcı çocuk olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. İkinci çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, İlk çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Üç ve üzeri olanların öğrenilmiş güçlülük puanları İlk çocuk olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Literatürde incelenen araştırmalarda doğum sırası değişkeni ile öğrenilmiş çaresizliği inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının ailede kaçınıcı çocuk olma değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde araştırma bulgumuzla paralellik gösteren ve çelişen sonuçlar bulunmaktadır. Maşrabacı (1994), Aktaş (2011)'e göre, benlik saygısı ile çocukların doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Torucu (1990), Haktanır, Baran (1998), Şahin (2006)'e göre ise, benlik saygısı ile çocukların doğum sırası arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının sınıf değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. 10. Sınıf olanların benlik saygısı puanları, 9. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların benlik saygısı puanları, 9. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. 10. Sınıf olanların benlik saygısı puanları, 11. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların benlik saygısı puanları, 11. Sınıf olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin yaşa göre değişiklik gösterdiğine dair bulgular literatürde göze çarpmaktadır. McCarthy ve Hoge (1982) yapmış oldukları çalışmalarında ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının arttığını bildirmektedirler. O'Malley ve Bachman (1983) da 13 - 23 yaşları arasındaki değişimi ve tutarlılığı araştırdıkları çalışmalarında benlik saygısının bütünsel olarak bu yaş dilimi boyunca arttığını bulmuşlardır. Mullis ve ark. (1992) 14 - 19 yaşlarındaki bir grup ergen ile yaptıkları çalışmada yaşın benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Dü-

şünel gelişimin yaşla birlikte artmasının benlik saygısındaki artışa paralel gittiğini belirtmişlerdir. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da ergenlerde yaş ve benlik saygısı düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu destekler bulgular bildirilmektedir (Tufan, 1988; Seher, 1984; Türköz ve ark., 1989).

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. 10. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, 9. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. 11. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, 9. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, 9. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. 11. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, 10. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. 12. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, 10. Sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Dilşat, (2009), Baş, (2012), Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013)'ün sınıf düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeyleri artmaktadır bulguları ile benzeşmektedir. Düzgün (2006) ve Gevrek (2009) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda öğrenilmiş çaresizlik ile sınıf değişkeninin ilişkili olmadığını bulmuştur. Bu bulgu ile, Oluklu (1997), Hayalioğlu (2001) ve Uzbaş (1998)'in çalışma sonuçları paralellik göstermektedir. Ayköse (2006) çalışmasında 7. Sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizliklerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Ayköse (2006)'nin aktardığına göre, Hagan ve ark. (1989), Uras (2001) çalışmalarında öğrenilmiş çaresizliğin sınıf değişkenine göre değişiklik gösterdiğini bulmuşlardır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının yarıyıl not ortalamaları değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların benlik saygısı puanları, yarıyıl not ortalaması 54-69 olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların benlik saygısı puanları, yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların benlik saygısı puanlarından da yüksek bulunmuştur. Güngör (1989), akademik olarak başarılı olan öğrencilerin benlik saygıları, orta ve düşük seviyede başarılı olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bulunan sonuçlar araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yarıyıl not ortalamaları değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 54-69 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Ayköse (2006)'nin aktardığına göre, Hagan ve ark. (1989), Uras (2001) çalışmalarında öğrenilmiş çaresizliğin akademik başarı durumuna göre değişiklik gösterdiğini bulmuşlardır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının annesinin sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Annesi vefat edenlerin benlik saygısı puanları, annesi sağ olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Milner (1985; Akt: Ercan, 2002), anne-baba yokluğunun erkek çocuklarda kızlara göre daha fazla benlik saygısı yitimine neden olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Şahin'e göre annesi yeniden evlenen çocukların da benlik saygısında düşme görülmektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin annenin sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Annesi vefat edenlerin öğrenilmiş güçlülük puanları, annesi sağ olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Çelikoğlu (1997), Serin (2007) ve Şahin (2006)'in çalışma bulgularıyla çelişmektedir. Bu araştırmacılara göre, anne-babanın ayrılmış olması veya ebeveynlerden birinin ölmüş olması çocukların benlik saygısında düşmeye neden olmaktadır. Sayın (2010)'a göre ise, anne-babası birlikte olan öğrenciler ayrı olanlara kıyasla ebeveynlerini daha fazla, ilgilenen ve özerklik sağlayan olarak algılamaktadırlar.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin babanın sağlık durumu değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının bilgisayar sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Bilgi-

sayarı olanların benlik saygısı puanları, bilgisayarı olmayanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin bilgisayar sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Bilgisayarı olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, bilgisayarı olmayanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cep telefonu sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Karaaslan ve Budak, (2012), cep telefonu olan öğrencilerle olmayan öğrenciler karşılaştırıldığında genel tükenmişlik düzeyleri ile alt boyutlardan; okul etkinliklerinden tükenmişlik, derse karşı ilgisizlik ve okula ilgi kaybı boyutu arasında yaptığı çalışmada; cep telefonu olanların genel tükenmişlikleri, okul etkinliklerinden kaynaklı tükenmişlikleri, derse karşı ilgisizlikleri ve okula ilgi kaybı daha yüksek bulunmuştur. Bu yönüyle literatürle çalışmamız çelişmektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının cinsiyet değişkeni anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların benlik saygısı puanları, erkeklerin benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Ergenlik dönemi bireyin kimlik kazanma dönemidir. Bu dönemde bireyin sahip olduğu maddi ve manevi birçok şey, toplumdaki gördüğü değer ve onaylar onun benlik saygısını daha fazla etkilemektedir. Araştırmamızın bulgularına baktığımızda bu etkinin cinsiyete göre değişmediği görülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin cinsiyet farkı gözetmeksizin, aynı dönem içinde benzer sorunlarla karşılaşmaları onların benlik saygılarında benzer etkileri ortaya çıkardığını düşündürmektedir. İnanç (1987), ergenlerde benlik ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kız ergenlerin benlik saygısı değerlerinin, erkeklerden daha düşük olduğunu ifade etmektedirler. Ancak araştırmamız da Kızların benlik saygısı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırma bulguları bu açıdan literatürle çelişmektedir. Bu durumun nedeni olarak, son yıllarda ülkemizdeki hızlı toplumsal değişimin sonucu kızlarla erkeklerin yaşama verdikleri tepkilerde farklılaşma olduğu ve çeşitli değişkenlerden etkilenme şekillerinin değişmiş olabileceği düşünülebilir. Ergenin cinsiyeti, onun

benlik saygısını etkiler. 619 orta 2. Sınıf öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, erkek ergenlerin benlik tasarım düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur Ankara’ da 350 lise son sınıf öğrencisi yapılan araştırmada özsaygı erkeklerde kızlara göre daha yüksek bulunmuştur Yapılan başka bir araştırmada erkek ergenlerin benlik saygıları kızlarınkine göre yüksek bulunmuştur. Ergenlerin benlik saygısı ile ilgili yapılan başka bir araştırmada kız ve erkeklerin özsaygıları arasında fazla bir fark bulunmamıştır (Akt. Kavas, 2002).

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin öğrenilmiş güçlülük puanları, kadınların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Polat (1986), araştırmasında, erkek çocuklarının öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin kız çocuklarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Oluklu (1997), lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında da erkeklerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra, Persons ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada kızların matematik alanında erkeklerden daha fazla başarısızlık sergiledikleri ve başarısızlık beklentilerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Literatürde, Oluklu (1997), Gündoğdu (1996), Kümbül (2002), Hayalioğlu (2001), Erdoğan (2006), Düzgün (2006), Cananoğlu (2011) araştırmada elde ettiğimiz bulguya paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Gelir (2009)’in aktarmasına göre, Parsons ve ark. (1982), Kapıkıran (1993), Mal ve diğ. (2000) çalışmalarında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek öğrenilmiş çaresizlik yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu bulguların yanında, Farmer ve diğ. (1990; Akt: Çavuşoğlu, 2007), Baş (1998), Ercan (2002), Kaplan (2003), Cemalcılar ve diğ. (2003), Ayköse (2006), Aydın (2007), Gevrek (2009) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ilişki olmadığını bulmuşlardır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerde; benlik saygısının dershaneye gitme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Arman ve Ark. (2011), dershaneye gitme değişkeni ile tükenmişlik ve benlik kurgusu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte sadece arkadaş yaşam doyumu dershaneye giden öğrencilerde yüksek bulunmuştur. Ergenlerin okul yıllarında za-

manlarının üçte birini akranlarıyla konuşarak geçirdiklerini ve bunun onları en mutlu eden aktivite olduğu saptanmıştır. Bu noktada dershaneye gitme araştırmaya katılan öğrenciler için arkadaşları birlikte olmak, sosyalleştikleri mekân olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin dershaneye gitme değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ebeveynlerinin evli ya da boşanmış olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaşma bulunmamıştır. Yörükoğlu (1989), anne-babanın ayrılmış olması gencin benlik saygısında biraz düşmeye neden olmaktadır. Buna karşılık anne, babasından birinin ölmüş olması benlik saygısını düşürmemektedir. Ayrılmış eslerin çocuklarında daha çok bunaltı belirtileri ve psikosomatik hastalıklar gözlenmektedir. Ayrıca boşanma sırasında, annesi 30 yaşından küçük olanlarla, 30 yaşından büyük olan gençlerin benlik saygısı arasında fark bulunmuştur. Aktaş (2011)'e göre anne-babanın birlikte olma ya da boşanmış olmaları ile benlik saygısı arasında istatistiksel anlamda bir ilişki bulunmamıştır. Literatürle bulduğumuz sonuçlar çelişmektedir.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısının evde lcd tv sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Evinde LCD Tv Olmayanların benlik saygısı puanları, Evde LCD Tv sahibi olanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Literatürde incelenen araştırmalarda Lcd Tv sahibi olma değişkeni ile benlik saygısını inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin evde lcd tv sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Evde LCD Tv'si olmayanların öğrenilmiş güçlülük puanları, Evde LCD Tv'si olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. Literatürde incelenen araştırmalarda Lcd Tv sahibi olma değişkeni ile öğrenilmiş çaresizliği inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısı puanları ile kendine ait odası olma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Kendine ait odası olanların benlik saygısı puanları, kendine ait odası olmayanların benlik saygısı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin kendine ait odası olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan lise çağı ergenlerin benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük ortalamalarının özel ders alma durumu değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Yavuzer (2000) bireyin eğitim düzeyi, mesleği, ekonomik durumu ile benlik saygısı arasındaki ilişki üzerinde çok fazla araştırma yapıldığını söylemiş; cinsiyet anne-baba ilgisi spor yapmak, kardeş sayısı ve doğum sırası, anne-babanın eğitim düzeyi ya da babanın mesleği ve akademik başarısının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu ileri sürmüştür (Akt: Küçük, 2016)

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygılarının demografik değişkenlerden özel ders alma durumu, cep telefonuna sahip olma, kaçınıcı çocuk oldukları, babanın eğitim durumu, annenin mesleği değişkenlerine göre farklılaşmadığı, annenin eğitim durumu, annenin yaşı, babanın mesleği, babanın yaşı, hangi sınıfta okuduğu, yarıyıl not ortalaması, annenin sağlık durumu, bilgisayarının olması, dershaneye gitme, evinde lcd tv'sinin olması ve kendine ait odası olup olmaması değişkenlerine göre istatistiki olarak farklılaştığı bulgulanmıştır.

Sonuç olarak 422 lise çağı ergenleri ile yapılan çalışmada lise çağı ergenlerinin benlik saygısı yükseldikçe öğrenilmiş çaresizliklerinin düştüğü bulunmuştur. Benlik saygısı öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin belirleyicilerinden birisi olup tek başına lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik durumunu engelleyici bir güce sahip değildir.

5.1. Öneriler

Lise çağı ergenlerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin belirleyici olarak başka değişkenlerin yordayıcı olup olmadığı araştırılabilir.

Ergenlere; özellikle yaşadıkları olumsuz benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlikleri noktasında benlik saygılarını yükseltmek ve öğrenilmiş çaresizlikleriyle mücadele edebilmeleri amacıyla bireyle ve grupta psikolojik danışma çalışmalarına ağırlık verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Benzer araştırma farklı illerde yapılabilir.

Araştırma İstanbul'da sadece Sarıyer ilçesindeki bir okulla sınırlıdır. Araştırma farklı bölgelerde çok daha geniş örnekleme uygulanabilirse, verilerin geçerliliği daha da desteklenebilir ve araştırma daha kapsamlı bir hale getirilebilir.

İleride yapılacak çalışmalarda çalışma ortaokul çağı ergenler kapsamında araştırılabilir.

Değişkenlere lise çağı ergenlerin sosyal medya hesaplarının olması da eklenecek öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

Kendilik değeri ve ergenlerin kendilerini değerlendirmeye yönelik liselerde, öğrencilerin kendilerini olduğu algılayıp algılamadığına yönelik çalışmalar yapılmalı ve böylece lise çağı ergenlerinin kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri noktasında okul rehber psikolojik danışmanın da desteği alınarak öğrencilerin mücadele edebilmeleri sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ağaç, G.** (2013). Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Problem Çözme, Soyut Düşünme, İnanç Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Ve Aralarındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akkapulu, E.** (2005). Ergenin sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.
- Aktaş, S.** (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı.
- Aktuğ T.** (2006). Ergenlerde Akran Baskısı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi SBE.
- Arman,R.,A.,Bereket,A.,Ateş,E.** (2011). Kim Korkar Ergenlikten. İstanbul: Doğan Kitap.
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, Smith Edward ve diğerleri.** (2002). Psikolojiye Giriş. Y. Alogan (çev.). 2. Basım. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Avcı, E.** (2008). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Akademik Başarı İle Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Aydın, A. G. (1985). Sosyal Başarı Eğitimi İle Sosyal Beceri Eğitiminin Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışının Ortadan Kaldırılmasına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Aydın B. (2006). Öğrenilmiş Çaresizliğin Yordanması ve Yaşam Başarı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi SBE.

Aydın, B. (2007). Eğitim Psikolojisi. Ankara: PegemA Yayıncılık A.Ş.

Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Benlik Saygısı ile Kaygı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bilir, Ş. (1990). Dabanlı Mağden, D. “Ailelerde Boşanma Varlıkları Sonucu Çocukların Geliştirdikleri Tepkiler ve Bu Tepkileri Doğuran Faktörler”, Aile Yazıları III Birey, Kişilik ve Toplum. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Bilimsel Serisi 5/III.

Can Y., Polat M., (2004). “Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması” Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), pp 48- 54.

Cananoğlu E. (2011). İlköğretime Beşinci sınıf öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Algıladıkları Sınıf Atmosferinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.

Cevher, F. N., M. Buluş. (2007). “Benlik Kavramı Ve Benlik Saygısı: Önemi Ve Geliştirilmesi”. Akademik Dizayn Dergisi. Isparta: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2, 52-64.

Ceylan İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.

Çağdaş A., Seçer Z. Ş. (2002) Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi, Ankara: Nobel Yayınevi.

Çankaya, B. (2007). Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.

Çavuşoğlu, S. (2007). Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi Üzerine Bir Araştırma: Türk Kamu Yönetiminde Reform Çabalarının Çalışanlar Üzerinde Davranışsal Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.

Çelikoğlu, C. (1997).Boşanmanın Çocukların Benlik Saygısına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Çetin B. (2015). Kentte ve Kırsalda Yetişmiş Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi SBE:

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

Dağ, D. (1991). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2 (4), 269-274.

Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Ana Bilim Dalı

Dirim, A. (2003). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Esin Yayınları

Doğru, N. (2002). Özsaygı geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ercan, Ö. (2002). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Eğitimde Psikolojik Hizmetler. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Ergin, H., Yıldız, S.A. (2010). Gelişim Psikolojisi. İstanbul. Nobel Yayıncılık

Erkuş, A. (1994). Psikoloji Terimleri Sözlüğü. 2. Basım. Ankara: Doruk Yayınları.

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

Ersever H. (1993) Öğrenilmiş Çaresizlik. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi (Cilt 26) Sayı: 2 DOI: 10.1501/Egifak_0000000488.

Gander, M. J., Gardiner, H. W. (2010). Çocuk ve Ergen Gelişimi. 7. Baskı. Ankara: İmge Kitabevi.

Geçtan, E. (2000). Psikanaliz ve Sonrası. 3. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gevrek L. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Fen bilimleri Enstitüsü

Güloğlu B., Aydın G. (2007) İlköğretim Beşinci sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 33: 157-168

Hovardoğlu, İ. (2001). İlköğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi

İkiz S. E. F. (2000) Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı Ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE

İnanç Y. B. Yerlikaya, E. E. (2012). Kişilik Kuramları, Ankara: Pegem Akademi.

İnanç Y. İ., Bilgin M., Atıcı K. M. (2007). Gelişim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Kaya, S. (2005). Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Düşük ve Yüksek Olan İlköğretim Öğrencilerinin Öğrenme ve Öğretme Sürecine İlişkin Görüşleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kılıç, M. (1991). Üniversite Öğrencilerinin Tahmin Ettikleri ve elde Ettikleri Akademik Başarıları ile Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE

Kılıç, B. G., Oral N. (2006). “Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Bir Gözden Geçirme”. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi: 13 (2).

Kımtır, N. (2012). Benlik Saygısı ve Din “Üniversiteli Gençlerde Öz Saygı ve din Üzerine Amprik Bir Araştırma” İstanbul: Kriter Yayınevi

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

Korkmaz, M. (1996). Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kök, M. (1992). Psikolojik Danışmanın Dezavantajlı Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik, Benlik Tasarımı Ve Genel Kaygı Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Kulaksızoğlu A. (2004). Ergenlik Dönemi. Ailede Çocuk Eğitimi. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Basımevi

Kulaksızoğlu, A. (2013). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi

Küçük, P. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyi ile Benlik saygısı Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE

Mammadova A. (2016). Çocuk Cezaevindeki Ergenlerle Ailesiyle Birlikte Kalan Ergenlerin Yaşam Doyumu İle Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.

Mukaddes, N. M. (2000). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi, Ankara: Nobel Kitabevi

Odacı, H. (1994) Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oluklu, D. (1997). Lise Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Oğurlu, U. (2006). Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi SBE.

Oğuz, N. (2016). Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumu, Ankisiyete ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Overmier, J. B. Seligman, M. E. (1967). Effects of Inescapable Shock on Subsequent Escape and Avoidance Responding. Journal of Comparative and Physiological Psychology. New York: Appleton-Century-Crofts.

Öner U. Gümüş A. E. (2000). "Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi", AÜ, SBE Dergisi, Ankara.

Öngay, A. E. (1998). Anaokuluna Giden ve Gitmeyen İlkokul Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Karşılaştırılması. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Özbay, Y. (2004). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Pişkin, M. (1997). Türk Ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması. 3. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitabı İçinde (S. 21-35). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Pişkin, M. (2003). Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik (Ed: Y. Kuzgun) içinde (95-123). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Plotnik, R., Kouyoumdjian, H. (2010). Introduction to Psychology, 9th Edition Wadsworth, Cengage Learning.

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

Polat, S. (1986). Ana-Baba (Otoriter-Demokratik) tutumlarının Ortaokul Birinci Sınıftaki Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyine Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi

Şahin, G. (2006). Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler A.B.D.

SAVAŞIR, I. ve Şahin, N. H. (1997) Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No.9, Ankara.

Santrock, W. J. (2012). Yaşamboyu Gelişim –Gelişim Psikolojisi. 13. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Seçer, İ., İlbay, A. B. (2011). Yatılı İlköğretim Bölge Okullarındaki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi.

Sekman, M. (2006). Her Şey Seninle Başlar. İstanbul: Alfa Yayınları.

Seligman, M. (2007). Öğrenilmiş İyimserlik (Çeviren: Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık (Orijinali 1990 yılında yayınlandı).

Shaffer, D. (1999) Developmental Psychology. Brooks /Cole Publishing Company

Steinberg L. (2007) Ergenlik (Çeviren: Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi (Orjinali 2005 yılında yayınlandı)

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

Thornton, J. W. (1982). Predicting Helpness in Human Subjects. Journal of Psychology, 112, 252-257

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

Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.

Yavuzer, H. (2013). Çocuk Psikolojisi. (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Yavuzer, H. (2003). Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Y., Demir, Z., Koç, M. (2006) Eğitim Psikolojisi (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

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

Yücel Y. (2013). Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarının, Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

EKLER

EK-1 Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu anket formu yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmış olup, elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Kişisel bir çıkarım olmadığından ankette isim belirtme gerekliliği bulunmamaktadır. Araştırmanın güvenilirliği ve geçerliliği için tüm soruları eksiksiz yanıtlamanız önemlidir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup sizin için en uygun cevabı (X) işaretleyiniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Zeki GÖZAYDIN

T.C. Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

Cinsiyetiniz : 1) Kız () 2) Erkek ()

Yaşınız :

Sınıfınız: 1) 9.sınıf () 2) 10.sınıf () 3) 11.sınıf () 4) 12.sınıf ()

I. Yarıyıl not ortalamanız:.....

Su anda dershaneye gidiyor musunuz? 1) Evet () 2) Hayır ()

Su anda özel ders alıyor musunuz? 1) Evet () 2) Hayır ()

Kendinize ait bir odanız var mı? 1) Evet () 2) Hayır ()

Kaçıncı Çocuksunuz : 1) İlk () 2) İkinci () 3) Üçüncü ()

4) Diğer.....

Kardeş Sayımanız : 1) Tek Çocuk () 2) İki Çocuk () 3) Üç Çocuk ()

4) Dört çocuk ve üstü ()

Ebeveyn Durumu : 1) Evli () 2) Boşanmış ()

Anneniz : 1) Sağ () 2) Vefat ()

Annenizin Yaşı: 1) 35 – 39 () 2) 40 – 44 () 3) 45 – 49 ()

4) 50 ve 54 () 5) 55 – 59 () 6) 60 ve üstü ()

Annenizin Eğitim Durumu: 1) Okuryazar () 2) İlkokul () 3) Ortaokul ()

4) Lise () 5) Yüksekokul () 6) Lisans ()

7) Yüksek Lisans ve Üstü ()

Annenizin Mesleği.....

Babanız: 1) Sağ () 2) Vefat ()

Babanızın Yaşı: 1) 35 – 39 () 2) 40 – 44 () 3) 45 – 49 ()

4) 50 ve 54 () 5) 55 – 59 () 6) 60 ve üstü ()

Babanızın Eğitim Durumu: 1) Okuryazar () 2) İlkokul () 3) Ortaokul ()

4) Lise () 5) Yüksekokul () 6) Lisans ()

7) Yüksek Lisans ve Üstü ()

Babanızın Mesleği.....

Hane Halkının Gelir Düzeyi: 1) 0 – 1300 TL :.....

2) 1301 – 2400 TL:.....

3) 2401 TL ve üstü :.....

Bilgisayarınız var mı? 1) Evet () 2) Hayır ()

Bilgisayarınızı ne amaçla kullanıyorsunuz?

1) Sosyal medyaya girmek () 2) İnternete girmek ()

3) Oyun oynamak () 4) Ödev yapmak ()

5) Bilgi sorma () 6) Müzik dinlemek () 7) Diğer.....

Cep telefonunuz var mı? 1) Evet () 2) Hayır ()

Evinizde LCD TV var mı? 1) Evet () 2) Hayır ()

EK-2 Benlik Saygısı Ölçeği

COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumlar maddeler halinde verilmiştir. Eğer bu ifadeler sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ise EVET, tanımlamıyor ise HAYIR sütununa çarpı işareti (X) koyunuz. Bu maddelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle soruları cevaplarken mantığınızdan çok duygularınıza kulak verin. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

	EVET	HAYIR
1. Olanlara genellikle bozulmam.		
2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça zor gelir.		
3. Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.		
4. Fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5. Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.		
6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.		
7. Yeni bir şeye alışmam çok zaman alır.		
8. Yaşıtlarım arasında popülerim.		
9. Annem ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.		
10.Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibi bir huyum var.		
11. Ailemin benden beklentisi çok fazla.		
12. Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.		
14. Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerimi izler.		
15. Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.		
16. Pek çok kere evden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.		
17. Okuldayken sık sık canım sıkılır.		
18. Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim.		
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle onu çekinmeden söylerim.		
20. Annem ve babam beni anlayabiliyor.		
21. İnsanların çoğu benden daha çok seviyor.		

22. Çoğu zaman anne ve babamın beni sanki zorladıklarını hissediyorum.		
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.		
25. Güvenilir biri değilim.		



EK-3 Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği

ROSENBAUM'UN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki sayılardan uygun olanı daire içine alınız.

1. Hiç tanımlamıyor. 2. Biraz tanımlıyor. 3. Oldukça iyi tanımlıyor. 4. İyi tanımlıyor. 5. Çok iyi tanımlıyor.

	1	2	3	4	5
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm					
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm					
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim					
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir					
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.					
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam					
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım...					
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım					
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.					
10.Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım					
11.Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum					
12.Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım					

13.Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım				
14.Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım				
15.Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm				
16.Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım				
17.Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım				
18.Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm				
19.Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım				
20.Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım				
21.Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam				
22.Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim				
23.Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım				
24.Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar				
25.Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim				
26.Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, "Dur, bir şey yapmadan önce düşün" derim				
27.Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim				
28.Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım				

29.Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım					
30.Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim					
31.Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım					
32.Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım					
33.Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım					
34.Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım					
35.Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur					
36.Aç olduğum halde yemek yeme imkânım yoksa, ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım					

ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Tunceli Ovacık'ta doğdum. İlkokulu Ovacık İbni Sina ilkokulunda ortaokul ve lise öğrenimini ise Elâzığ Anadolu Lisesinde tamamladı.

2001 yılında Fırat Üniversitesi Sosyoloji bölümünden mezun oldu.

2002 – 2007 yılları arasında sınıf öğretmeni olarak çalıştı.

2014 yılında Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji programında yüksek lisans eğitimine tamamladı.

2016 yılında Sarıyer Mustafa Kemal Anadolu Lisesinde stajını tamamladı.

2007 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak çalışmaya başladığı görevini halen sürdürmektedir.