

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

EXAMINING HIGH SCHOOL STUDENTS' LEVEL OF SELF- CONFIDENCE IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

*Süleyman AKÇIL**
*Okan BİLGİN***
*Ali Osman ALAN****

Özet

Doğuştan getirilen bir özellik olmayan ve birey yaşadıkça şekillenen özgüven koşullara, konuma ve gelişmelere göre değişiklik gösterebilir, yüksek ve düşük özgüven şeklinde olumlu ya da olumsuz olabilir. Bireyin özgüven seviyesi ise davranışları ve duyguları farklı yönlerde etkiler. Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda lise düzeyinde öğrenim gören 83 kadın 79 erkek olmak üzere toplam 162 ergen çalışmaya dâhil edilmiştir. İlişkisel tarama modeli ile tasarlanan araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Özgüven Ölçeği” kullanılmıştır. Ergenlerin özgüven düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre cinsiyet, psikolojik rahatsızlığa sahip olma, mizah anlayışına sahip olma, güzellik algısı, iyi giyinme algısı, kilo algısı ve

* Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Zonguldak / TÜRKİYE sakcilpdr@gmail.com ORCID: 0000-0003-4461-5093

** Doç. Dr. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Zonguldak / TÜRKİYE bilgin.okan@gmail.com ORCID: 0000-0001-6233-4290

*** Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü İstanbul / TÜRKİYE alanaliosman50@gmail.com ORCID: 0000-0002-4808-638X

arkadaşlık ilişkilerinin düzeyine göre ergenlerin özgüven düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Maddi durum algısının ise özgüven düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular mevcut literatür ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Ergenlik, Lise.

Abstract

Self-confidence is not an innate feature but rather something that develops throughout the course of an individual's life. It is susceptible to change depending on circumstances, location and developments and can be positive and negative in the form of high and low self-confidence. The level of self-confidence of an individual affects behaviors and emotions in different ways. The aim of this study is to examine high school students' level of self-confidence in terms of various variables. For the purpose of this study, a total of 162 high school-aged adolescents, 83 females and 79 males, were included in the study. In this correlational research study, the demographic form and self-confidence scale were utilized to collect data. The t-test and One-Way ANOVA were used to investigate whether the level of self-confidence among adolescents differed based on demographic variables. According to data findings, there was a significant difference in the level of self-confidence among adolescents based on gender, having a psychological disorder, having a sense of humor, perception of beauty, perception of dressing well, perception of weight and friendship relations. It was also found that there was no significant correlation between self-confidence and the perception of financial situation. The study's findings were discussed in the context of the current literature, and suggestions for further research were offered.

Keywords: Self-confidence, adolescence, high school

Giriş

Bireyin eğitim hayatının önemli kademelerinden olan lise yılları yaşam dönemleri açısından bakıldığında ergenlik dönemine denk gelmektedir. Lisede öğrenim gören ergenler, gerek psikososyal açıdan kimlik kazanma sürecinde olmaları gerekse biyolojik anlamda gerçekleşen hormonal değişimlerden kaynaklı zorlu bir dönemden geçmektedirler. Ortalama 12-18 yaşları arasına denk gelen ergenlik dönemi ile ilgili alanyazında çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir.

Suner (2000)'e göre ergenlik dönemi ruhsal, fiziksel, bilişsel, ahlaki ve sosyal açıdan birçok gelişmenin gerçekleştiği, çocukluktan erişkinliğe geçiş ve hazırlık sürecidir. Yavuzer (2002)'e göre ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden; farklı alanlarda değişimlerin yaşandığı geçiş dönemidir. Başka bir tanıma göre ergenlik, bireyin benzerliğini arama, geleceğe dönük kararlar verme ve seçimler yapma dönemidir (Hortaçsu, 2002). Çoğu araştırmacıya göre bu dönem stresli, fırtınalı, değişken, dengesiz ve çatışmalı bir dönem olarak kabul edilmektedir (Karademir, 2002; Ulusoy, Demir ve Baran, 2005). Çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönem" olan (Kulaksızoğlu,

2006) ergenlik dönemi, bireylerin karakter ve kişilik gelişiminde de önemli bir paya sahiptir (Abalı, 2006). Ergenlik döneminde yer alan lise öğrencileri gerek eğitim sisteminden ve içinde yaşadığı toplumdan gerekse gelişim dönemlerinin özelliklerinden kaynaklanan birçok problemle baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Bu sorunların sağlıklı bir şekilde atlatılması ise, ergenlerin psikolojik ve kişilik gelişimleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde yaşanabilecek problemlerden biri de özgüven eksikliğidir.

Bebeklikten itibaren yavaş yavaş gelişmeye başlayan ve yaşam boyu gelişmeye devam eden özgüven doğuştan kazanılan bir özellik değildir (Altıntaş, 2015; Gökner, 2010; Lauster, 2010). Özbey (2004)'e göre başlangıçta ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun eğitim hayatına başlamasıyla birlikte ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşlar gibi diğer kaynaklardan da beslenir. Literatür incelendiğinde özgüven ile ilgili çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir.

Hambly (2003)'e göre özgüven, bireyin kendi yeteneklerine olan kesin inancını kapsar ve yüreklilik, cesaret olarak da ifade edilir. McKay ve Fanning (2009) özgüveni, kişinin kendisine yönelik olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, kendini iyi hissetmesi ve bunun sonucunda da hem kendisi ile hem de çevresindekiler ile barışık olması şeklinde tanımlamaktadır. Altıntaş (2015)'a göre ise bireyin kendi yeteneklerini ve duygularını tanıması, kendine güvenmesi ve kendini sevmesi olarak tanımlanan özgüven, bireye yaşam sorunları ile baş etme gücü veren ve bireyin zorluklar karşısında ayakta kalabilmesini sağlayan çok önemli bir kişilik özelliğidir.

Temelleri bebeklik ve ilk çocukluk döneminde (0-6 yaş) atılan özgüvenin gelişimi ise ikinci çocukluk (6-12 yaş) ve ergenlik dönemlerinde (12-18 yaş) hız kazanmaktadır. Özellikle kimlik kazanabilmek ve sağlıklı kişilik yapısı oluşturabilmek için çok önemli olan ve ergenlik döneminde kazanılmayan özgüven duygusu bireyin ileriki yıllarında birçok farklı alanda bireyi olumsuz etkileyebilir (Bilgin, 2016). Nitekim yapılan çalışmalar düşük özgüven düzeyinin bireylerde yaşanan birçok farklı ruhsal sorunla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde düşük özgüven düzeyinin; yalnızlık (Cheng ve Furnham, 2002), akademik başarısızlık (Meisha ve Al-dabbagh, 2021), kaygı (Dimenggo ve Yendi, 2021), olumsuz beden imajı (Direnfield, 2003), düşük yaşam doyumu (Yiğit, 2010), depresyon (Pınar, 2002), sosyal fobi (Sağat, 2016), sınav kaygısı (Başoğlu, 2007), olumsuz değerlendirilme korkusu (Tosun, 2013) ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında özgüven düzeyinin bireyin kişilik gelişimi ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi de göz önüne alındığında bu alanda yapılan ve yapılacak olan çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm yaşam dönemlerinde bireyin yaşamını olumlu ya da olumsuz etkileyen özgüven

düzeyinin ilişkili olduğu konuların tespit edilmesinin bireyler ile yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı söylenebilir. Günümüzde pek çok sosyal, psikolojik, duygusal problemin temelini oluşturan ve bireyin her anını etkileyen özgüven eksikliği kimlik karmaşasının yaşandığı ergenlik döneminde daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bilgin (2019), Türkiye’de lisansüstü düzeyde özgüven ile ilgili yapılan çalışmaları incelediği araştırması sonucunda örneklem grubu olarak en çok ergenlik döneminin seçildiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte özgüvenin sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu bilindiğinden ergen isterse özgüven düzeyi üzerindeki olumsuz etkileri azaltabilir, hatta tamamen ortadan kaldırabilir. Ergenlik döneminde yaşanabilecek özgüven probleminin çözülmesinin, ergenin hayatını da olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir (Bilgin, 2011). Bu kapsamda yapılan çalışma ile ergenlik döneminde yer alan lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin farklılaştığı alanların tespit edilmesi hedeflenmiştir.

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ergenlerin özgüven düzeyinin;

- a- Cinsiyet
- b- Psikolojik rahatsızlık durumu
- c- Mizah anlayışı
- d- Güzellik algısı
- e- İyi giyinme algısı
- f- Algılanan kilo
- g- Arkadaşlık ilişkilerinin düzeyi
- h- Maddi durum algısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Ergenlerin özgüven düzeyinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek üzerine hazırlanan bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Karasar (2005)’a göre ilişkisel tarama iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik araştırmalardır.

Çalışma Grubu

Ergenlerin özgüven düzeyinin çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bu araştırmanın çalışma grubunu Muğla ilinde lise düzeyinde öğrenim gören 83 kadın ve 79 erkek olmak üzere toplam 162 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcıların bazı kişisel demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bunun yanında ergenlerin özgüven

düzeyinin tespit edilebilmesi için çalışma grubuna Öz Güven Ölçeği uygulanmıştır.

Özgüven Ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen Özgüven ölçeğinin maddeleri beş basamaklı Likert (“1” Hiçbir zaman, “2” Ara sıra, “3” Sık sık, “4” Genellikle, “5” Her zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında Özgüven Ölçeği’nin iç tutarlık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç özgüven faktörü için .83 ve dış özgüven faktörü için .85 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik puanını belirlemek için ölçek 3 hafta arayla aynı öğrencilere iki kez uygulanmış ve bu iki uygulamadan elde edilen sonuçlar arasındaki korelasyon katsayılarının ölçeğin bütünü için .94, iç özgüven için .97, dış özgüven için .87 olduğu belirlenmiştir. Özgüven Ölçeği’ndeki toplam madde sayısı 33’dür. Bu nedenle 5’li Likert tipi hazırlanan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33’dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir.

Verilerin Analizi

İlişkisel tarama modeli ile tasarlanan çalışmada, demografik değişkenler ile özgüven arasındaki ilişkiler t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği ile analiz edilmiş ve verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde çalışma kapsamında ele alınan bazı değişkenlerin özgüven seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ergenlerin özgüven düzeyinin cinsiyet değişkenine göre analizi Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Özgüven düzeyinin cinsiyet değişkenine göre analizi

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Özgüven	Kız	83	3.47	.61	2,969	160	,003*
	Erkek	79	3.75	.56			

p<0.05*

Tablo 1’de görüldüğü üzere ergenlerin özgüven düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. İki grubun ortalamalarına bakıldığında kızların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.47, erkeklerin ise 3.75’tir. Buna göre erkek ergenlerin özgüven düzeyinin kız ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin psikolojik rahatsızlık geçirme durumunun özgüven düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Özgüven düzeyinin psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna göre analizi

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Özgüven	EVET	36	3.42	,58129	-2,069	58,393	,040*
	HAYIR	126	3.66	,60431			

p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik rahatsızlık geçirdiğini belirten ergenlerin özgüven puan ortalaması 3.42, psikolojik rahatsızlık geçirmediğini belirten ergenlerin özgüven puan ortalaması ise 3.66’dır. Yapılan t-testi sonucunda iki grubun özgüven düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre psikolojik rahatsızlık geçirmediğini belirten ergenlerin özgüven düzeyleri psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirtenlere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ergenlerin mizah anlayışına sahip olma algısının özgüven düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Özgüven düzeyinin mizah anlayışına sahip olma algısına göre analizi

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Özgüven	EVET	146	3.64	,60100	2,320	18,983	,022*
	HAYIR	16	3.28	,56075			

p<0.05*

Tablo 3 incelendiğinde mizah anlayışına sahip olduğunu belirten ergenlerin özgüven puan ortalamasının 3.64, mizah anlayışına sahip olmadığını belirten ergenlerin puan ortalaması ise 3.28 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda bu farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre mizah anlayışına sahip olduğunu düşünen ergenlerin özgüven düzeyleri, mizah anlayışına sahip değilim diyen ergenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Özgüven düzeyinin güzellik algısına göre analizi Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. *Özgüven düzeyinin güzellik algısına göre analizi*

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Özgüven	EVET	93	3.73	,57783	3,145	3,124	,002*
	HAYIR	69	3.44	,60462			

p<0.05*

Tablo 4’e göre ergenlerin özgüven düzeyinin güzellik algısına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kendisinin güzel olduğunu düşünen ergenlerin özgüven puan ortalaması 3.73 iken güzel olmadığını belirten ergenlerin ortalaması 3.44’tür. Buna göre güzellik algısına sahip olan ergenlerin özgüven düzeyi kendisini güzel olarak değerlendirmeyen ergenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan iyi giyinme algısının özgüven düzeyine göre analizi Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. *Özgüven düzeyinin iyi giyinme algısına göre analizi*

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Özgüven	EVET	130	3.66	,57796	2,514	43,268	,013*
	HAYIR	32	3.37	,66430			

p<0.05*

Tablo 5’de görüldüğü üzere iyi giyindiğini düşünen ergenlerin özgüven puan ortalamasının 3.66, iyi giyindiğini düşünmeyen ergenlerin puan ortalaması ise 3.37’dir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin özgüven düzeyinin iyi giyinme algısına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre iyi giyindiğini belirten ergenlerin özgüven düzeyi, iyi giyinmediğini belirtenlere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Özgüven düzeyinin kilo algısına göre analizi Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Özgüven düzeyinin kilo algısına göre analizi

Sınıf	N	X	Ss	Varyan sın Kaynağ ı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Zayıf	33	3,56	,71710	G. Arası	2,704	2	1,352			
Normal	109	3,68	,57846	G. İçi	56,309	159	,354	3,818	.024	normal>kilolu
Kilolu	20	3,29	,44215	Toplam	59,013	161				

Tablo 6 incelendiğinde kendisini zayıf olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması 3.56, normal kiloda olduğunu belirten ergenlerin puan ortalaması 3.68, kendisini kilolu olarak algılayan ergenlerin puan ortalamasının ise 3.29 olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiş ve anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacı ile Scheffe testi kullanılmıştır. Buna göre kendisini normal kiloda algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması kendisini kilolu algılayan ergenlere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ergenlerin özgüven düzeyinin algılanan arkadaşlık ilişkileri derecesine yönelik analizleri Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Özgüven düzeyinin algılanan arkadaşlık ilişkisi derecesine göre analizi

Sınıf	N	X	Ss	Varyan sın Kayna ğı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlılı k
-------	---	---	----	------------------------------	----	----	----	---	---	----------------

Zayıf	1 1	2. 99	,572 05	G. Arası	15.7 20	2	7.8 60				
Orta	6 1	3. 32	,569 96	G. İçi	43.2 92	15 9	,27 2	28,8 68	.0 00		Kuvvetli> zayıf
Kuvv etli	9 0	3. 88	,793 47	Toplam	59.0 13	16 1					Kuvvetli> orta

Tablo 7 incelendiğinde arkadaşlık ilişkilerinin zayıf olduğunu belirten ergenlerin özgüven puan ortalamaları 2.99, orta olarak algılayanların 3.32, kuvvetli olarak algılayanların ise 3.88 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda bu farklılıkların anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre arkadaşlık ilişkilerini kuvvetli olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalamaları orta ve zayıf algılayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Özgüven düzeyinin algılanan maddi duruma göre analizi Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Özgüven düzeyinin maddi durum algısına göre analizi

Sınıf	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Düşük	9	3.55	,61729	G. Arası	,637	2	,318			
Orta	130	3.58	,53094	G. İçi	58.376	159	,367	,867	.422	-----
Yüksek	23	3.76	,60542	Toplam	59.013	161				

Tablo 8 incelendiğinde maddi durumunu düşük olarak algılayan ergenlerin özgüven puan ortalaması 3.55, orta düzey maddi durumu olduğunu belirten ergenlerin puan ortalaması 3.58, maddi durumunu yüksek olarak algılayan ergenlerin ortalamasının ise 3.76 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde maddi durum algısı arttıkça ergenlerin özgüven düzeyinin de arttığı fakat bu farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma kapsamında lise düzeyinde öğrenim gören ergenlerin özgüven düzeyinin farklılaştığı alanların tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda ergenlerin özgüven düzeyinin; cinsiyete, psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna, mizah anlayışına, güzellik, iyi giyinme ve kilo algısına, algılanan arkadaşlık ilişkilerine ve maddi duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgularda; erkeklerin kızlara göre, psikolojik rahatsızlığı olmadığını belirtenlerin psikolojik rahatsızlık geçirenlere göre, mizah anlayışının iyi olduğunu düşünenlerin iyi olmadığını düşünenlere göre, kendisini güzel olarak algılayanların güzel olarak algılamayanlara göre, iyi giyindiğini düşünenlerin iyi giyinmediğini düşünenlere göre, kendisini normal kiloda algılayanların kilolu olarak algılayanlara göre, arkadaşlık ilişkilerinin iyi olduğunu düşünenlerin iyi olmadığını düşünenlere göre özgüven düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Maddi durum algısına göre ise ergenlerin özgüven düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu oluşan öznel bir olgu olan özgüven olumlu veya olumsuz olabilir (yüksek-düşük özgüven). Durağan olmayan özgüven koşullara, şartlara ve gelişmelere göre değişebilir. Bu kapsamda alan uzmanları tarafından özgüven ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmanın ana amacı da lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemektir.

Bu çalışmadan elde edilen bulguya göre erkek ergenlerin özgüven düzeyinin kız ergenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde farklı bulguların elde edildiği çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya benzer şekilde erkeklerin özgüven düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğunu belirten çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Acar, 2022; Ateş, 2020; Erden, 2019). Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak birçok çalışmada ise özgüven düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Aslantaş, 2022; Bilgin, 2011; Çelik, 2014; Karademir, 2015; Öztürk, 2017; Patır-Erkek, 2016; Şanlıtürk, 2022). Ezmeci (2012)'nin yaptığı çalışmaya göre ise ilköğretim birinci sınıfa giden kız öğrencilerin özgüven puan ortalamaları erkek öğrencilerin özgüven puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürden elde edilen bulgulara göre cinsiyet ve özgüven konusunda farklı sonuçların elde edildiği çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu farklılığın sebebinin içinde yaşanan coğrafi bölgeye göre kız-erkek yetiştirme stilleri arasındaki farklılığın olabileceği söylenebilir. Kültürel ve toplumsal farklılıkların da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise psikolojik rahatsızlık geçirmediğini belirten ergenlerin özgüven düzeyi psikolojik rahatsızlık geçirdiğini belirtenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışma bulgularının literatür ile paralel olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde düşük özgüven ile birçok farklı psikolojik belirti arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Merey, 2010; Hildingh ve diğerleri, 2006; Dimenggo ve Yendi, 2021; Pınar, 2002). Bunun yanı sıra yüksek özgüven düzeyinin ise psikolojik olarak iyi olma hali ve pozitif psikoloji kavramları ile ilişkili olduğu çalışmaların olduğu görülmektedir

(Aydiner, 2011; Akkuş, 2015; Aslan, 2016; Bilgin, 2011; Doğru, 2017). Bu bilgiler ışığında özgüvenin ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğu ve özgüven düzeyinin düşük olmasının bireyde birçok farklı ruhsal sorun doğurabileceği söylenebilir.

Mizah anlayışına sahip olduğunu düşünen ergenlerin mizah anlayışına sahip olmadığını düşünen ergenlere göre özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgudur. Ayan (2019)'ın da yaptığı bir çalışma sonucunda bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde kendine yararlı mizah ve sosyal mizahın hem iç özgüven düzeyini hem dış özgüveni hem de kendine olumlu bakış düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma sonucunda ayrıca iyi giyindiğini ve güzel olduğunu düşünen ergenlerin özgüven düzeyinin iyi giyinmediğini ve güzel olmadığını düşünenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde yapılan başka bir çalışmada sosyal medya kullanan genç yetişkinlerin beden algıları ve özgüvenleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Kıloğlu, 2021). Benzer şekilde Bilgin (2011)'in yaptığı çalışma sonucunda bireyin kendisini fiziksel olarak iyi görmesinin özgüveni arttırdığı bulunmuştur. Kurttaş (2021) ise yaptığı çalışma sonucunda kadınların çoğu için makyaj yapmanın ya da güzel giyinmenin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve özgüvenlerinin artmasına yol açtığını belirlemiştir. Literatürdeki bulguların bu çalışmada elde edilen bulgular ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışma kapsamında kilo algısının özgüvene göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş ve sonuç olarak kendisini normal kiloda algılayan ergenlerin özgüven düzeyinin kendisini kilolu olarak algılayanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya paralel olarak Dallar ve arkadaşları (2006)'nın çalışmaları sonucunda obez çocukların özgüven düzeyinin obez olmayanlara göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Alşan (2005) çalışmasında anormal yeme tutum ve davranışları olan öğrencilerin, normal gruptaki öğrencilere oranla özgüvenlerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışma bulgusundan farklı olarak Bilgin (2011) yaptığı çalışma sonucunda ergenlerin kilo algısının özgüven düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer bulguya göre arkadaşlık ilişkilerini iyi olarak algılayanların özgüven düzeyi iyi algılamayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Bilgin (2017) çalışması sonucunda ergenlik döneminde özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve özgüven düzeyi arttıkça diğer insanlarla olan olumlu ilişkilerin de arttığını tespit etmiştir. Cheng ve Furnham (2002) ise yaptığı çalışmada yalnızlık ile özgüven arasında negatif ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen son bulguya göre ergenlerin özgüven düzeyi maddi durum algısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Literatürde farklı bulguların elde edildiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Bilgin (2011) çalışması sonucunda algılanan sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin orta ve düşük olanlara göre özgüven düzeyinin anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre gelecek araştırmalar için bazı öneriler getirilmiştir. Yapılan çalışma lise düzeyinde öğrenim gören ergenler üzerinde yürütülmüştür. Özgüven düzeyinin yaşam boyu değişen ve gelişen bir özellik olduğu da göz önüne alınarak bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda farklı yaşam dönemlerinde ki bireylerin de özgüven düzeyleri ve ilişkili olan kavramlar araştırılabilir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre özgüven düzeyini etkileyen birçok farklı etkenin olduğu görülmektedir. Bu kapsamda özgüveni artırmaya yönelik hazırlanacak olan programlarda ilgili değişkenlere yönelik etkinliklerin eklenmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Abalı, O. (2006). *Ergenlik Dönemi ve Sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Acar, S. E. (2022). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal becerileri, dikkat ve özgüven düzeylerinin araştırılması (Van ili örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Akkuş, Z. (2015). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aışan, Ç. Z. (2005). *Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Özgüven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Altıntaş, E. (2015). *Kuramdan Uygulamaya Özgüven*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aslan, Y. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aslantaş, B. M. (2022). *Sözleşmeli öğretmenlerin stres düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Ateş, A. (2020). *Öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygusunun akademik başarı üzerindeki rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayan, A. (2019). Mizah tarzlarının özgüven ve özsaygı düzeyine etkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 85-106.
- Aydiner, B. (2011), *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Baçoğlu, T. S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin özgüven düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgin, O. (2017). Ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 31(2), 55-66.
- Bilgin, O. (2019). Türkiye’de Özgüven ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 371-393.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence*, 25(3), 327-339.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi Afyonkarahisar örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dallar, Y., Erdeve, Ş. S., Çakır, İ., & Köstü, M. (2006). Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu. *Gülhane Tıp Dergisi*, 48(1), 1-3.
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60.
- Direnfeld, G. (2003). Going for the brass ring: Developing self-esteem in children. *Healthy weight journal*.
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 9(1), 13-23.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ezmeci, F. (2012). *İlköğretim 1.sınıf öğrencilerinin özgüvenleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gökna, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. 2. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven*. (Çev., B. Bıçakçı), 5. Basım, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hildingh, C., Russell, L., Amir, B. ve Evy, L. (2006). *Stress, Health Complaints And Self-Confidence: A Comprasion Between Young Adult Women in Sweden And Usa*, May.
- Hortaçsu, N. (2002). *Çocuklukta İlişkiler Ana, Baba, Kardeş ve Arkadaşlar*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Karademir, Ç. (2002). *Türkiye’de Televizyonlarda Yansıtılan Genç İmgesinin Reklamlarda ve Ana Haberlerde İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (1), 53-77 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksusbd/issue/10292/126245>

- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kıloğlu, T. N. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*, 8. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtdaş, M. E. (2021). Kadınların omuzlarındaki ağır yük: 'Güzellik'. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14(39), 186-224.
- Lauster, P. (2010). *Özgüven Öğrenilebilir*. (Çev., Lütfi Yarbaş), 2. Baskı, İzmir: İlyas Yayınevi.
- Mckay, M. ve Fanning, P. (2009). *Özgüven*. (Çev., F. G. Atay), 4. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Meisha, D. E., & Al-dabbagh, R. A. (2021). Self-confidence as a predictor of senior dental student academic success. *Journal of Dental Education*, 85(9), 1497-1503.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Öztürk, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Scienses*, 2017, 3(1), 9-22.
- Patır-Erkek, N. (2016). *Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), s.30-41.
- Sağat, H. (2016). *Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Suner, E. (2000), *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şanlıtürk, N. İ. (2022). *Uzaktan eğitim ile spor yapan bireylerin sosyal bütünleşme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tosun, M. (2013). *Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirme Korkusu – Özgüven İlişkisi (Afyonkarahisar Örneği)*. Yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulusoy, D. M., Demir, Ö. N. ve Baran, G. A. (2005). Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Biçimi ve Ergen Problemleri: Ankara İli Örneği. *Türk Eğitim Bilimler Dergisi*, 3(3), 367-384.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. 22. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.