

Ergenlerin Özgüven Düzeyi ile Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişki*

Okan BİLGİN**

Öz: Bu çalışmanın amacı ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Kocaeli ilinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Kocaeli’de farklı lise türlerinde öğrenim gören 600 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına dahil edilen öğrenciler uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Öğrencilerin 380’i erkek 220’si kızlardan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak, ergenlerin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla “Özgüven Ölçeği”, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri için “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” kullanılmıştır. Veri analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular psikolojik danışma ve rehberlikle ilişkilendirilmiş ve yapılacak diğer araştırmalar için öneriler tartışılmıştır..

Anahtar Sözcükler: ergenlik, özgüven, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler

The Relationship between Self-Confidence Levels of Adolescents and Life Goal and Positive Relation with Others

Abstract: The aim of this study was to examine the relationship between self-confidence levels of adolescents and life goal and positive relations with others. Correlational design was used in the study. The study sample was composed of 600 students who study at different high schools in Kocaeli and they were selected through convenient sampling. 380 of the students were male, 220 of them were female. Data were collected by using “Self-Confidence Scale” and “Psychological Well Being Scales”. The statistical analyses were performed with Pearson Correlation Analysis. The results of this study showed that there was a positive relationship between self-confidence and life goal and positive relations with others. At the end of the research, the findings are related with psychology counseling and guidance, and suggestions for the other upcoming studies are discussed.

Keywords: adolescent, self-confidence, life goal, positive relations with others

* Bu çalışma Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir ve 12-14 Mayıs 2017 tarihinde düzenlenen 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr., Bülent Ecevit Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Zonguldak, Türkiye, e-posta: bilgin.okan@gmail.com

İnsan kişiliğinin en temel özelliklerinden biri olan özgüven, bireyin davranışlarını etkiler ve dinamik bir yapıya sahiptir. Kalıtsal bir özellik olmayan özgüven; aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile kısacası birey yaşadıkça şekillenmektedir (Gökner, 2010; Hambly, 2003). Literatürde özgüven kavramının pek çok tanımı yapılmıştır. Eldeleklioğlu'na (2004) göre özgüven davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olup, bireyin kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini olduğu gibi kabul etmesi ve kendini her yönüyle tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır. Bandura'ya (1997) göre özgüven bireyin kendini değerli hissetme yargısıdır. Hambly (2003), ise özgüveni kişinin kendi yeteneklerine kesin inancı olarak tanımlamıştır. Pervin ve John (2001), özgüvenin bireysel durumlara özgü veya geçici bir tutum olmadığını, aksine genel bir kişilik özelliği olduğunu belirtir. Gökner'a (2010) göre özgüven kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir. Akagündüz (2006), özgüveni bireyin kendisine yönelik olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesi, bu iyi hissetme sonucunda da kendisi ve çevresindeki kişilerle barışık olması şeklinde tanımlamıştır.

Lindenfield'e (2004) göre özgüven iç ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kendini tanıma, kendini sevmek, kendi adına açık hedefler koyma ve pozitif düşünmeyi içeren iç özgüven kavramı, bireyin kendisiyle barışık ve kendisinden memnun olmasına dair inançları ve bu konuda hissettikleridir. Dış özgüven ise iletişim, kendini iyi ifade edebilme, duygularını kontrol edebilme ile ilgilidir ve başkalarına karşı bireyin kendisinden emin olduğu şeklinde verdiği görüntü ve sergilediği davranışlardır. Bireyler hem iç hem de dış özgüveni farkında olmadan çoğu zaman kullanmaktadırlar. Sağlıklı bir iletişim kurabilmek için iç ve dış özgüvenin iyi dengelenmesi gerekmektedir.

Özgüven, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu oluşan öznel bir olgudur. Durağan olmayan, koşullara, şartlara ve gelişmelere göre değişebilen özgüven olumlu veya olumsuz olabilir (Soner, 1995). Özgüveni yüksek bireyler genelde iyimser, başarıya isteği olan, zorluklardan yılmayan, yeni düşünce ve deneyimlere açık, araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgan kişilik özelliklerine sahiptirler (Kasatura, 1998; Mağden ve Aksoy, 1993). Özgüveni düşük kişiler ise, kendilerini başarısız ve değersiz görerek reddedilme korkusu ile sevgi alışverişine girmezler. Bu tarz kişiler, günlük yaşamdaki basit problemleri bile çözemeyeceklerine inanarak devamlı çaresizliğin stres ve kaygısını yaşarlar. Başkalarından çabuk etkilenen bu bireyler, başkalarına bağımlı bir yaşantı sergilerler. Düşük özgüvenli kişiler, kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslarlar. Başkaları üzerinde nasıl etki bıraktıklarını, insanların kendisi hakkında neler düşündüğünü ve kendi yetersizliklerini fark edip etmediklerini merak ederler (Altıntaş, 2015).

Literatür incelendiğinde düşük özgüven düzeyine sahip olmanın bireyler de birçok farklı probleme sebep olduğu görülmektedir. Özgüven ile ilgili yapılan çalışmalarda düşük özgüvenli kişilerin; sınav kaygısı (Başoğlu, 2007), düşük yaşam doyumu (Yiğit, 2010), yüksek anksiyete seviyesi (Merey, 2010), olumsuz beden imajı (Direnfield, 2003; Oktan ve

Şahin, 2010), marka bağımlılığı (Akyıldız, 2010), zorbalık eğilimleri (Umutlu, 2010), stres ve sağlık şikâyetleri (Hildingh, Luepker, Baigi ve Lidell, 2006) gibi ciddi sorunlar yaşadıkları görülmektedir.

Kişiliğin gelişimi boyunca bireyin psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasını sağlayan özgüveni, olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerin bilinmesi bireyin kendisi, anne babası ve eğitimciler için önem taşımaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında özgüven ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde özgüven düzeyini etkileyen birçok farklı değişkenin bulunduğu görülmektedir. Anne baba tutumu (Günalp, 2007; Onur, 1985; Torucu, 1992), cinsiyet (Byrene, 2000; Ezmeçi, 2012; Güngör, 1989; Kalain ve Freeman, 1994; Liping, 2000; Şar, Avcu ve Işıklar, 2010; Yiğit, 2010), akademik başarı (Erwin ve Kelly, 1985; Soner, 1995), sosyo-ekonomik düzey (Ezmeçi, 2012; Kasatura, 1998; Özkan, 1994; Torucu, 1992), anne-baba eğitim durumu (Ezmeçi, 2012; Özkan, 1994; Yiğit, 2010), fiziksel görünüm (Hildingh et al. 2006), obezite ve anormal yeme tutumu (Alşan, 2005; Dallar, Erdeve, Çakır ve Köstü, 2006; Pınar, 2002), okul türü (Liping, 2000), depresyon (Pınar, 2002), drama etkinlikleri (Paylan, 2013; Gören, 2014) bu değişkenlerden bazılarıdır.

Çocukluk döneminde kazanılamayan özgüven, özellikle ergenlik döneminde bireyin tüm hayatını olumsuz etkileyecektir. Bireyin her anını etkileyen özgüven kimlik karmaşasının yaşandığı ergenlik döneminde daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte özgüvenin en önemli özelliği sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğudur. Ergen, isterse özgüven düzeyi üzerindeki olumsuz etkileri azaltabilir, hatta tamamen ortadan kaldırabilir. Ergenlikte yaşanan özgüven sorunun çözülmesi ergenin hayatını da olumlu yönde etkileyecektir. Özgüvenin, insanın psikolojik sağlığı açısından son derece önemli bir konu olduğu ve özellikle ergenlik döneminde giderilmeyen özgüven eksikliğinin yaratabileceği olumsuz sonuçların ileride telafisi olmayan sıkıntılar doğurabileceği açıktır (Altıntaş, 2015).

Özgüven kavramı mutlulukla dolayısıyla yaşam amacı ile yakından ilişkili görülmektedir (Aydiner, 2011). Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi, tatmin edici bir hayat yaşayabilmesi için özgüvene sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Özgüven diğer insanlarla iletişimde de kendini göstermektedir. Özgüven düzeyi yüksek olan bireyler, diğer insanlarla daha samimi ve güvenilir ilişkiler geliştirebilmektedir.

Ülkemizde daha önce özgüven düzeyi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın yapılmamış olması bu konuda yapılan ilk çalışma olması bakımından araştırmayı önemli kılmaktadır. Özgüven düzeyi ergenin fiziksel ve ruhsal sağlığını, yaşam amacını ve diğer insanlarla ilişkilerini etkilemektedir. Bu çalışmada, ergenlikte özgüven düzeyi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı arasında ki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Üç farklı lise türünde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma ilişkisel desen ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desenlerde, iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığı ve/veya derecesi belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2005). Araştırmada ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Kocaeli ilinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kocaeli’nde üç farklı lise türünde öğrenim gören 600 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın yürütüldüğü okullardaki öğrenciler uygun örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine ve lise türlerine göre dağılımı Tablo 1 ve 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Araştırma örnekleminin cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kız	220	36.7
Erkek	380	63.3
Toplam	600	100

Tablo 2

Araştırma örnekleminin okul türüne göre dağılımı

Okul Türü	n	%
Anadolu Teknik ve EML	200	33.3
Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi	200	33.3
Anadolu Lisesi	200	33.3
Toplam	600	100

Tablo 1 ve 2 incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlerin 220'si (%36.7) kız, 380'i (%63.3) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların okul türüne göre dağılımı incelendiğinde, Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 200 öğrenci, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi'nde öğrenim gören 200 öğrenci ve Anadolu Lisesi türünde öğrenim gören 200 öğrencinin çalışma grubunu oluşturduğu görülmektedir.

Ölçme Araçları

Özgüven ölçeği. Özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. 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.

Yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda faktör yükü .30'dan düşük olduğu belirlenen 11 madde ölçekten çıkarılmış ve sonuçta toplam varyansın %43.6'sını açıklayan ve 33 maddeden oluşan iki faktörlü bir ölçme aracı elde edilmiştir. Elde edilen iki faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, birinci faktörde bulunan maddelerin daha çok bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu faktör 'iç özgüven' adı altında ele alınmıştır. İç özgüven faktörü altında toplanan 17 maddenin faktör yükleri .31 ile .74 arasında değişmekte ve toplam varyansın %26.4'ünü açıklamaktadır. İkinci faktöre yüklenen maddeler daha çok bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu için bu faktör 'dış özgüven' olarak adlandırılmıştır. 16 maddeden oluşan bu faktöre ait maddelerin faktör yükleri .32 ile .75 arasında değişmekte ve toplam varyansın %17.2'sini açıklamaktadır. Yapı geçerliği çalışmasında faktör yapısının yanında iç özgüven ile dış özgüven arasındaki ilişki de incelenmiş ve iki faktör arasında korelasyon katsayısının .81 olduğu belirlenmiştir.

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. Yapılan uyum geçerliği çalışmasında Özgüven ölçeği ile Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Pişkin, 1997) katılımcılara eş zamanlı olarak uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyonun .87 olduğu belirlenmiştir. Özgüven Ölçeği için yapılan madde analizi sonucunda madde-toplam test korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür.

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. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Özgüven Ölçeği'nden alınan 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri puan ise yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir.

Psikolojik iyi olma ölçekleri (yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçekleri).

Ryff (1989) tarafından geliştirilen, Akın ve Abacı (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin bileşiminden meydana gelir. Bunlar: 1- Yaşam Amacı Ölçeği, 2- Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği, 3- Çevresel Hakimiyet Ölçeği 4- Bireysel Gelişim Ölçeği, 5- Kendini Kabul Ölçeği, 6- Özerklik Ölçeğidir.

'1' Hiç katılmıyorum, '2' Biraz katılmıyorum, '3' Çok az katılmıyorum, '4' Çok az katılıyorum, '5' Biraz katılıyorum, '6' Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı derecelendirmeye sahip olan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, her bir boyutunda 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ölçekleri kullanıldığı için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında bu ölçeklerden bahsedilmiştir.

Ölçeğin orijinal formuyla yapılan ve 321 birey üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayıları yaşam amacı için .90 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .91 olarak bulunmuştur. 117 birey üzerinde 6 hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayıları yaşam amacı için .82 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83'tür. Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin dilsel eşdeğerliğini belirlemek için yapılan çalışmadan elde edilen bulgular, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların yaşam amacı için .96 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96 olduğunu göstermiştir.

Toplam varyansın %6.15'ini açıklayan 14 maddeden oluşan yaşam amacı alt ölçeğinin faktör yükleri .55 ile .88 arasında değişmektedir. 14 maddeden oluşan diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri ise .45 ile .86 arasında değişmekte olup, bu alt ölçek toplam varyansın %6.3'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayılarının yaşam amacı için .96 ve diğerleriyle olumlu ilişkiler için .89 olduğu görülmüştür (Akın, 2009).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler Kocaeli ilinde üç farklı lise türünde öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 600 öğrenciye uygulanmıştır. Ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında ne tür bir ilişki (pozitif-negatif) olduğunu tespit edebilmek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen bulgular SPSS 16.00 (Statistical Package for Social Sciences) paket programına aktararak istatistiki analizleri yapılmış ve elde edilen bilgiler çözümlenmiştir.

Bulgular ve Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ergenlerin özgüvenlerinin cinsiyete göre karşılaştırması Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3
Özgüvenin cinsiyete göre karşılaştırılması

Cinsiyet	n	x	s
Kız	220	128.63	17.87
Erkek	380	131.21	17.32

Ergenlerin yaşam amaçlarının özgüven düzeylerine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4
Yaşam amaçlarının özgüven düzeylerine göre ortalamaları ve standart sapmaları

Özgüven	n	x	s
Düşük	40	43.50	20.09
Orta	95	57.12	9.68
Yüksek	465	62.92	9.17

Ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkilerinin özgüven düzeylerine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5
Diğerleriyle olumlu ilişkilerin özgüven düzeylerine göre ortalamaları ve standart sapmaları

Özgüven	n	x	s
Düşük	40	44.16	17.83
Orta	95	58.36	10.73
Yüksek	465	66.27	11.24

Ergenlerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar ile diğerleriyle olumlu ilişkiler ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde özgüvenin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında da pozitif orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer değişken olan yaşam amacı ile özgüven arasındaki ilişkiye bakıldığında, ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar ile yaşam amacı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı şekilde özgüvenin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven ile yaşam amacı arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 6*Toplam özgüven ve özgüvenin alt boyutları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler (doi) ve yaşam amacı arasındaki korelasyonlar*

	Özgüven	İç özgüven	Dış özgüven	Doi	Yaşam Amacı
Özgüven	-				
İç özgüven	,937*	-			
Dış özgüven	,938*	,758*	-		
Doi	,424*	,301*	,494*	-	
Yaşam amacı	,367*	,327*	,362*	,585*	-

Bu sonuca göre örneklem grubundaki ergenlerin özgüven düzeyleri arttıkça yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri de artmaktadır. Benzer şekilde ergenlerin yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arttıkça özgüven düzeyleri de artmaktadır. Sonucun özgüvenin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven için de benzer olduğu ve değişmediği görülmektedir.

Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada ergenlerin özgüven düzeyi ile psikolojik iyi olma alt ölçeklerinden yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda özgüven ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, ergenlerin özgüven düzeyleri arttıkça yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkileri de artmaktadır.

Özgüven ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmaların büyük bir çoğunluğunun özgüveni nelerin etkilediğine yönelik yapıldığı görülmektedir (Çevikbaş, 2013; Ezmeci, 2012; Günalp, 2007; Kaya, 2015; Liping, 2000; Olesch, 1994; Paylan, 2013; Sarkın, 2012; Şar ve diğerleri, 2010; Theodorakou ve Zervas, 2003; Tokinan, 2008). Literatür incelendiğinde az sayıda çalışmada ise, özgüven ile çeşitli değişkenler arasında ne tür bir ilişkinin olduğunun incelendiği görülmektedir (Başoğlu, 2007; Kurtuldu, 2007; Merey, 2010; Mutluer, 2006; Okyay, 2012; Özcan, 1996). Yapılan çalışmalar incelendiğinde daha önce özgüven ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında ilişki olup olmadığı ve var ise ne tür bir ilişki olduğunun bilinmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yaşam amacı, bireylerin yaşamları boyunca uzun vadede ya da kısa vadede ulaşmayı istedikleri bu istekleri için çaba sarf ettikleri; bireyler için anlamlı olan ve içerisinde kişisel gelişim, maddi kazanç, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk, bireysel farkındalık gibi

unsurları barındıran hedeflerdir (Aydiner, 2011). Bu çalışmada ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sonucun bu şekilde çıkmasının nedenlerinden biri, bireylerin belli yaşam amaçlarına sahip olmaları ve onları gerçekleştirmeleri durumunda elde ettikleri kazanımlar olabilir. Literatür incelendiğinde bireylerin yaşam amaçlarını belirlemelerinin ve onları gerçekleştirmeye çalışmalarının onlara öz-yeterlik duygusu kazandırdığı söylenmektedir (Bandura ve Schunk, 1981). Öz-yeterlik ile özgüvenin birbirlerine yakın kavramlar olduğu düşünülürse bu sonuç bu çalışmada ortaya çıkan bulgularla tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde Aydiner (2011) üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının, genel öz-yeterlikleri ile ilişkisini incelediği araştırması sonucunda yaşam amaçları ile genel öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yaşam amaçlarının, bireylerin yaşamlarında çeşitli alanlara yönelik elde etmek için çaba sarf ettikleri istekleri olduğu düşünülürse, bu isteklere ulaşma noktasında kendilerine güven duymalarının onlara avantaj sağlayacağı yadsınamaz. Yüksek özgüven düzeyine sahip olmanın yaşam amaçlarına ulaşma noktasında bireylere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin, hayatta karşılaştıkları herhangi bir sorunu daha başarılı bir şekilde çözdüğü, bu durumlara karşı daha dirençli olduğu ve karşılaştıkları güçlüklerle rağmen yaşam amaçlarını belirleyebildikleri düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle her iki kavramın birbirlerini olumlu yönde etkiledikleri söylenebilir. Yani yüksek özgüvenin, yaşam amacını belirlemede ve ona ulaşmada bireye yardımcı olabileceği gibi, yaşam amacına sahip olmanın getirmiş olduğu kazanımlarında bireylerde özgüveni arttırabileceği söylenebilir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireyin diğer insanlarla samimi ve güvene dayalı kişilerarası ilişkiler kurması, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması, sevebilme becerisine sahip ve diğer insanlara yönelik sorumluluğunun bilincinde olması (Akın, 2009) şeklinde tanımlanabilir. Bu araştırma sonuçlarına göre bireylerin özgüven düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin özgüven düzeyleri arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi de artmaktadır. Literatür incelendiğinde, Lackovic ve Dekovic (1990), bireylerin hayatlarındaki önemli diğer kişilerin, özgüven düzeyine etki ettiğini belirtmiştir. Bu sonuç bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Diğer bir çalışmada diğerleri tarafından olumsuz değerlendirme korkusunun din adamlarında özgüven düzeyi ile ilişkisi incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tosun, 2013). Diğerleriyle olumlu ilişkilerin özgüven düzeyini arttırdığı düşünüldüğünde, ilgili araştırmanın bulgularının bu araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermediği düşünülebilir.

Ergenlerde özgüven düzeyinin, psikolojik iyi olmanın alt ölçeklerinden yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ile pozitif ilişkisi düşünüldüğünde, ergenlerin bu alanlara yönelik bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Bu süreçte ilgili meslek elemanları ergenlere çeşitli uygulamalarla destek sunabilir. Örneğin; okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik programlarında ergenlerin özgüven düzeylerini arttırmalarına, yaşam amaçlarını belirlemelerine ve diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmalarına yönelik etkinliklerin yer almasını sağlayabilirler. Özgüven düzeyini etkileyen en önemli faktörlerden birinin anne-baba

tutumları olduğu dikkate alındığında, ergenlerin ailelerine yönelik benzer çalışmaların yapılması da yararlı olabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışma grubunun lise öğrenimine devam eden ergenlerden oluşmasıdır. Araştırma grubunun bir ilden seçilmiş olması da araştırmada elde edilen verilerin genellenebilirliğini düşürmesi açısından negatif bir etkiye sahiptir. Öte yandan elde edilen verilerin literatür ile uyumlu olması araştırmanın pozitif bir özelliğidir. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular ışığında her sınıf düzeyine özgüven geliştirme, yaşam amaçları belirleme, insan ilişkileri ve iletişim gibi konularda eğitimler düzenlenebilir. Sadece ortaöğretim düzeyinde değil diğer kademelerde de özgüven geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akağündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 165-175.
- Akın, A. (2009). *Akılci duyusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A ve Abacı, R. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 741-750.
- Akyıldız, M. (2010). Özgüven duygusu marka bağlılığını gerçekten artırır mı? *Ege Akademik Bakış*, 10 (3), 933-950.
- Alşan Ç. Z. (2005). *Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, E. (2015). *Kuramdan uygulamaya özgüven*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*, New York: Freeman.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41, 586-598.
- Başoğlu, T. S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence, *Adolescence*, 35(137), 35-37.
- Çevikbaş, M. (2013). *Matematik öğrencilerinin yanlışa verdikleri dönütlerin öğrenci özgüvenleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dallar, Y., Şenay, S., Erdeve, İ. Ç. ve Köstü, M. (2006). Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven

- eksikliğine neden oluyor mu? *Gülhane Tıp Dergisi*, 48, 1-3.
- Direnfield, G. (2003). Going for the brass ring: developing self esteem in children. *Healthy Weight Journal*, 73-75.
- Eldeleklioğlu, Jale. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 111-121.
- Ezmeci, F. (2012). *İlköğretim 1. sınıf öğrencilerinin özgüvenleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Göknar, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak* (2. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gören, Y. (2014). *Dramanın öğrencilerin dil öğrenme sürecinde özgüveni ve motivasyonu üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Günalp, A. (2007). Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin özsayıgı düzeylerini etkileyen etmenler*, Basılmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven* (5. Basım) (Çev. Barış Bıçakçı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hildingh, C., Luepker R., Baigi A. & Lidell E. (2006). Stress, health complaints and self-confidence: A Comprasion Between Young Adult Women in Sweden and USA, May.
- Kalaian, A. H. & Freeman, J. D. (1994). Gender differences in self-confidence and educational beliefs among secondary teacher candidates. *Teaching & Teacher Education*, 10 (6), 647-658.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaya, B. (2015). *Görsel sanatlar dersinin öğrencilere özgüven kazandırmada etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lackovic, G. K. & Dekovic M. (1990). The contribution of significant others to adolescents' self-esteem, *Adolescence*, 25 (100), 839-846.
- Lindenfield, G. (2004). *Kendine güvenen çocuk yetiştirme*. (Çev. Gülder Tümer). İstanbul: Hyb Yayıncılık.
- Lipingh, Che (2000). A research on university students' development of self-confidence. *Department of Psychology*, East China Normal University, Shanghai.
- Mağden, D. ve Aksoy, C. A. (1993). Ankara Devlet Konservatuarında öğrenim gören adölesan grubu öğrencilerin ruhsal uyum problemlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 17 (88), 39-45.
- Merey, B. (2010). Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 543-556.

- Okyay, B. (2012). *Yönetici ve çalışanların özgüven düzeyleri ve kişisel gelişim insiyatifi alma becerilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Olesch, S. M. (1994). Enhancing the self-esteem of mildly retarded adult females through dance treatment. *Adler School Of Professional Phsycolgy*.
- Onur, E. P. (1985). Çocuklarda özgüven ve ön koşulları. III. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.
- Özcan, H. (1996). *İlkokul öğrencilerinin özgüvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7 (3), 4-9.
- Paylan, N. (2013). *İlkokulda yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencilerin özgüven gelişimine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Pervin, L. A. & John, O. P. (2001). *Personality, theory and research*, 8th Edition, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), 30-41.
- Pişkin, M. (1997). *Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması*. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Adana, Türkiye.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sarkın, S. (2012). *Çocuğa yönelik aile içi şiddetin ilköğretim 6. 7. ve 8. sınıf düzeyindeki öğrencilerin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şar, A. H., Avcu R. ve Işıklar A. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1205-1209.
- Theodorakou, K. & Zervas, Y. (2003). The effects of creative movement teaching method and the traditional teaching method on elementary school childrens self esteem. *Sport, Education And Society*, 8.
- Tokinan, Ö. B. (2008). *Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, öz-yeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Torucu, K. B. (1992). 13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip, benlik saygısına etkisinin incelenmesi, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı*, Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
- Tosun, M. (2013). *Din görevlilerinde olumsuz değerlendirme korkusu – özgüven ilişkisi (Afyonkarahisar örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Umutlu, Ç. (2010). *Çocuk dostu okul projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya..