

ÖZGÜVEN ÜZERİNE BİR DERLEME

Nagehan KAYA¹, Nuray TAŞTAN²

Öz

Özgüven ile ilgili yapılmış bütün tanımların ortak noktasında bireyin kendi gücüne olan güveni yatmaktadır. Birey kendi gücüne ne ölçüde güvenirse yapacağı işlerde o ölçüde başarılı olacaktır. İşte bu yüzden özgüven bireyin ruh sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir. Bireyin hem kendini hem de sosyal çevresini ve diğer bireylerle olan ilişkilerini etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, özgüven kavramını ve özgüveni etkileyen faktörleri inceleyerek, özgüven ile ilgili yapılmış olan çalışmalar ışığında genel bir çerçeve sunmaktır. Bu bağlamda, özgüvenin tanımından, özgüven ile ilgili kavramlardan, özgüven ile ilgili yapılmış olan araştırmalardan bahsedilmiştir. Ayrıca özgüven düzeyini etkileyen aile, akademik başarı, internet gibi faktörlerle ilgili bulgular da bu derleme çalışmasında verilmiştir. Ardından, bireylerin özgüven düzeyini arttırmak için görgül bulgulara dayanan bazı önerilere yer verilmiştir. Yapılan bu çalışmanın özgüven ile ilgili yapılacak olan çalışmalara ışık tutması hedeflenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, benlik, özsaygı, özyeterlilik

A Review on Self-confidence

Abstract

At the common point of all the definitions about self-confidence lies the self-confidence of the individual. The more the individual trusts in his own power, the more he becomes successful in his works. Because of that self-confidence has great importance for the individuals mental health. It affect the individual's self-social environment and relationships with other individuals. The purpose of this study is by examining the notion of self-confidence and the factors that affects self-confidence, to present a general framework in the light of the studies on self-confidence. In this context, the definition of self-confidence, notions related to self-confidence, and researches about self-confidence were mentioned. In addition, findings related to the factors that affect the level of self-confidence such as family, academic success, and the internet are included in this review. Then, some suggestions based on empirical findings are included to increase the level of self-confidence of individuals. This study is aimed to shed light on the studies to be carried out on self-confidence.

Keywords: Self-confidence, individuality, self-respect, self-efficacy

¹ Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber ve Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı E-posta: nagis71@gmail.com

² Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü E-posta: nuraytastan@gmail.com

Giriş

Güven temel olarak inanç ve duygulara dayanan ve beklentileri ve eğilimleri ima eden bir tutumdur (Govier, 1993). Birey dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren güven duygusunu kazanmaya başlamaktadır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre yaşamın daha ilk yıllarında bakım veren ile bebek arasında güvenin temelleri atılmaktadır. İhtiyaçları karşılanan ve sevgi gören bir bebekte temel güven duygusu oluşur. Bebek çevresine karşı olan güven doyumunu belirli düzeyde karşıladıktan sonra kendine güven duygusunu da zamanla kazanmaya başlamaktadır. Lauster'e (1974) göre özgüven, insanların doğuştan sahip olmadıkları tersine çocukluktan itibaren yavaş yavaş gelişen bir özelliktir (Lauster, 2010). Adler'in teorisine göre çocuk; zihinsel, fiziksel ve sosyal konum olarak içinde doğduğu büyükler dünyasında güçsüzdür. İnsan belirli hedeflere varmak için çaba sarf eder. Bu çabanın sonucundaki başarı ya da başarısızlık onun özgüven duygusunun gelişimini olumlu veya olumsuz olarak etkiler (Soner, 1995). Çoğu toplumda, özgüven yaygın olarak değerli bir bireysel varlık olarak kabul edilir (Benabou ve Tirole, 2002).

1. Özgüven

Özgüven kavramı geçmişten günümüze gerek psikolojide gerekse sosyal bilimlerin diğer alanlarında üzerinde en çok çalışılan, en çok araştırma yapılan kavramlardan biri olmuştur. Yapılan araştırmalar ve ortaya atılan hipotezler özgüven olgusunun kişinin ruh sağlığı, başarı ve mutluluğundaki önemini ön plana çıkarmıştır (Soner, 2000).

Alan yazın taraması yapıldığında da özgüven kavramıyla ilgili birçok farklı tanımın yapıldığı görülmektedir. Kugle'a (1983) göre özgüven, kişiliği oluşturan kavramlardan biridir. Kişinin kendisini değerlendirmesi sonucunda oluşan öznel bir olgudur. Feltz (1988) özgüveni "genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belirli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı" şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımını da şu örnekle açıklamıştır; bir kişi golf oynama konusunda kendine güvenebilir ancak genel olarak özgüveni düşük olabilir. Dolayısıyla Feltz özgüveni genelden özele indirgemıştır. Bandura'ya (1997) göre ise özgüven kavramı, bireyin kendisini değerli hissetmesine ilişkin yargısıdır. Özgüven, yaşanan anların mutlu, doyumlu, anlamlı, sevecen ve dengeli olmasının psikolojik ön koşuludur. Özgüveni yükseltici her çaba bu ön koşulu olumlu yönde etkiler (Soner, 1995). Karamoy, Wibowa ve Jafar'a (2018) göre özgüven insan yaşamında önemli bir yere sahiptir ve insanların istedikleri gibi davranabilmeleri için itici bir güç görevi görür. Bu sayede özgüven düzeyi yüksek olan insanlar yaşamlarının seyrini belirleyebilmektedirler. Akagündüz (2006) ise özgüveni, kişinin kendisine yönelik olumlu düşünceler geliştirmesi sonucu çevresindekilerle ya da kendisiyle uyumlu olması durumu olarak tanımlar. Humphreys'e (2000) göre özgüvenin iki merkezi boyutu vardır, bunlar 'sevilebilir olma duygusu' ve 'yeterli olma duygusu'dur. Bu kavramları da şu örnekle açıklamaktadır; eğer okula giden çocuk utangaç, çekingen, aşırı sessiz ise ya da saldırgan ve zorba bir çocuksa bu göstergeler çocuğun sevilebilir olduğundan kuşku duyduğunu gösterir. Eğer çocuk yeni bir mücadeleye girmekten ürküyorsa, başarısız

olmaktan korkuyorsa, hata yaptığı her an keyfi kaçırırsa bu göstergeler de çocuğun yeterliliğinden kuşku duyduğunu gösterir.

Özgüveni yüksek kişi değiştiremeyeceği koşulları kabul eden, değiştirebileceği koşulları değiştirecek cesareti gösteren ve değiştirebileceği koşullarla değiştiremeyeceklerini ayırt edebilecek bilgeliğe sahip bir insandır. Huzurludur, mutludur ve çevresini de mutlu eder (Soner, 2000). Özgüveni düşük kişi ise kendisini başarılı hissetmek için başkalarının onayına ve beğenisine ihtiyaç duyar. Başarısızlıktan korkar ve mücadeleden kaçır, eleştirilere tahammül edemez (Turan-Başoğlu, 2007).

2. Özgüven ile İlgili Kavramlar

Özgüveni daha iyi anlayabilmek için aşağıdaki üç kavramın bilinmesi yararlı olacaktır. Bunlardan ilki benlik, ikincisi benlik saygısı ve üçüncüsü özyeterlilik.

2.1. Benlik

Psikolojide benlik konusuyla ilgili ilk açıklamalar psikolog James'e aittir. James'e (1963) göre; benlik en kapsamlı anlamıyla, kişinin kendisi hakkında söyleyebileceği her şeyin toplamıdır (Akt., Özen ve Gülaçtı, 2010). Ben kimim sorusuna herkesin farklı bir cevabı vardır, verilen bu cevaplar kişinin benlik şemasını oluşturur. Bireyin benlik şeması kişinin kendisi ile ilgili biliş, düşünce ve inançlarının bütünüdür (Sayışman, 2018). Benlik kavramı, bireyin (a) çevre ile ilgili deneyimler ve yorumlarla oluşturulan ve (b) diğer önemli kişilerin değerlendirmelerinden büyük ölçüde etkilenen algılarıdır (Shavelson ve Bolus, 1982). Başka bir deyişle, genel anlamda benlik bireyin kendisini değerlendirme biçimidir. İşte bu nedenle benlik objektif değil subjektif bir kavramdır; bireyden bireye farklılık gösterir.

Rogers'ın kişilik kuramında önemli bir kavram olan benlik; kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu algıları, düşünceleri ve değerleri içerir (Coşkun ve Özabacı, 2013: 426). Rogers'a göre; bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini ve algılamalarını içerir; kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci iyi ya da kötü olabilir. Ancak benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir insan kendini yeteneksiz görebilir ya da yeteneksiz bir kişi olduğu halde, kendini yetenekli zannedebilir. Fakat herkes daha olumlu ve daha gelişmiş bir benlik geliştirme çabası içindedir (Akt.; Cüceloğlu, 2010: 428). Rogers, bireyin olumlu ve güçlü bir benlik kavramı geliştirebilmesinin, ancak koşulsuz bir sevgi ortamında yetişmesiyle mümkün olabileceğini ifade etmiştir (Akt.; Üstün ve Akman, 2002). Rogers benliğin, benlik kavramı ve ideal benlik olarak iki alt sistemi olduğunu belirtmiştir. Benlik kavramı kişinin varlığına ve deneyimlerine ilişkin farkındalık içinde algılanmış bütün yönlerini kapsar. İdeal benlik ise bireyin kendisini görmeyi arzuladığı şekildeki algısıdır (Akt.; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015: 302).

Benlik kavramı kişinin kendisi hakkında bildikleri, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden kişiye yansıyanlar ve kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinden elde edilir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Çocuklar benlik kavramına sahip olarak dünyaya gelmez. Benlik kavramını anne babasından, kardeş ve arkadaşlarından öğrenir. Bu öğrenme süreci ise

doğumdan itibaren başlar (Yavuzer, 2002a, s.40; Kulaksızoğlu, 2000, s.113). Çocuklar erken yaşlardaki bağlanma ilişkileri temelinde kendilerinin ne kadar sevebilir ve değerli olduklarına ve başkalarının gözündeki değerlerine ilişkin beklenti ve inançlardan oluşan, "benlik temsilleri" geliştirirler (Cassidy, 1999; Akt.; Sümer ve Şendağ, 2009). Nitekim yapılan araştırmalar ailenin (Zalım-Başbekleyen, 2018; Gül, 2018) ve okul çevresinin (Şahan, 2008) benlik algısının gelişimi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Benlik kavramının oluşumunda etkili olan çocukluk dönemi deneyimleri ve çevredeki kişilerin davranışları ergenlik döneminde, daha da önem ve hız kazanarak sürekli iniş çıkış ve dalgalanmalar göstermektedir (Kazaz, 1993).

Bireyler zaman içerisinde geçirdikleri yaşantılara bağlı olarak benlik kavramlarını da değiştirebilirler (Coşkun ve Özabacı, 2013: 426). Çocuklar çevrelerini sorgulayarak, onlardan gelen mesajları içselleştirip kendilerine ait değerler oluştururlar. Çevresi tarafından kabul gören ve değer verilen birey, kendisini kabul edecek ve değerli hissedecektir. Bunun sonucunda da yüksek benlik saygısına sahip olacaktır (Calhoun ve Acocella, 1990; Akt.; Söner, 2019). Benlik, karşılaşılan olayların nasıl üstesinden gelineceğine dair bir öngörücü olduğu için bireyin benlik kavramı tam değilse, karşılaştığı olaylar karşısında çekingen kalacaktır ve başarısızlık hissi yaşayacaktır, bu durum da ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Okuy, 2012).

2.2. Benlik Saygısı

"Benlik saygısı" özgüven ile ilgili bir başka kavramdır ve kişinin kişisel değer yargıları ile ilgilidir (Feltz, 1988). Lewin (1935) benlik saygısını, yaşam bir sahne olarak düşünülürse, kişinin, oyunun niteliğinden ve oynadığı rolden aldığı doyumunu olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısı, bir bireyin öz-değer duygusunu veya insanların kendilerine ne ölçüde değer verdiğini, takdir ettiğini veya sevdiğini ifade eder (Lane, Lane ve Kyprianou, 2004). Rosenberg ise benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz bakış açısı, değerlendirmeleri, tutumları ve inançları olarak tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle, birey kendisini değerlendirirken olumlu bir tavır sergiliyorsa yüksek benlik saygısına, olumsuz bir tavır sergiliyorsa düşük benlik saygısına sahip olduğunu belirtmektedir (Akt.; Soyer, 2019). Statman (2002) benlik saygısını, bireyin onayladığı değer ve mükemmellik standartlarına dayanarak, her bireyin kendisine karşı öznel bir tutumu olarak tanımlamıştır. Özetle benlik saygısı, kişinin her koşulda kendi özüne gösterdiği saygıyla ilgili bir kavramın karşılığıdır (Sayışman, 2018).

Benlik saygısı; kendine güven ve değerlilik boyutlarından oluşur. Kendine güven boyutu bireyin kendini yetenekli ve değerli görme derecesidir. Değerlilik boyutu ise; bireyin kişisel değerlerine ilişkin hislerinin derecesidir (Sarkın, 2012).

Benlik saygısı insan yaşamının her döneminde önemli bir yere sahiptir ancak ergen bireylerin kendi kimlikleriyle en yoğun şekilde meşgul olduğu dönemlerinde benlik saygısının daha kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Deniz, 2018). Bu dönemde oluşturulmaya çalışılan kimlik gelişimi süreciyle ergenin benliğine yönelik, tanımları ve değerlendirmeleri daha soyut ve tutarlı hale gelir (Çevik-Demir, 2013). Birey bu dönemde

bedensel, psikolojik ve toplumsal yönden değişme ve gelişme sürecine girer. Süreç sağlıklı geçerse birey sağlam bir karakter ve benlik oluşturur (Parçal, 2018). Montemayor ve Eisen'in (1977) yaptığı araştırmada ergenliğe geçiş yıllarında benlikle ilgili tanımlamaların yoğun bir şekilde fiziksel görünümle ilgili olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise ergenlik döneminde ergenlerin dikkatlerinin bedenlerine yönelmiş olmasıdır (Akt., Oktan ve Şahin, 2010). Sayıl, Uçanok ve Güre (2002) tarafından yapılan çalışmada da on iki ve on dört yaş aralığındaki ergen bireylerde benlikle ilgili tanımlamaların yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olduğu ortaya çıkmıştır.

Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerine güven duymamakta, yeteneklerini önemsememekte, çoğunlukla başarılarını inkâr etmekte, kolayca umutsuzluğa kapılmakta, kendilerine saygı duymamaktadırlar (Soyer, 2019). Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendi kapasitelerinin altında başarılar hedefleme eğilimindedirler, reddedilmekten korkarlar, kendilerini sergilemek ve dikkat çekecek işler yapmaktan kaçınırlar (Skaalvik ve Hagtvet, 1990; Akt.; Oktan ve Şahin, 2010). Yüksek benlik saygısı ise bireyin kendini tanıması, olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olması, kendi değer sistemini geliştirmesi, sosyal ortamlarda uyum içinde olması ve bireysel kararlar alabilmesi gibi nitelikleri temsil etmektedir (Soyer, 2019). Yüksek benlik saygısına sahip kişiler daha atılgan ve girişkendirler. Toplum içinde konuşmaya daha isteklidirler. Çevresindekilerle kolayca arkadaşlık kurabilirler. Çevresindekilerin tavsiyelerine göre hareket etmez, kendisinin en iyi olarak gördükleri şeyi uygularlar (Kağıtçıbaşı ve Cemalçılar, 2014: 260). Kendi kişiliklerine değer verirler ve kendilerine daha çok güvenirlir, olaylara iyi tarafından bakarlar, başarılı olmak için mücadele göstererek güçlükler karşısında çaba harcarlar (Deniz, 2018). Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendi kararlarından daha emin oldukları ve sonuç olarak başkalarının görüşlerinden daha az etkilendikleri düşünülmektedir. Bunun yanında yüksek benlik saygısı olan bireylerin, başkalarının kendilerini iyi düşündüğüne inanması daha olasıdır ve bu nedenle, sosyal reddedilmeyle düşük benlik saygısına sahip olan kişilere göre daha az karşılaşmaktadırlar (Bearden, Hardesty ve Rose 2001).

2.3. Özyeterlilik

Özyeterlilik kavramı ilk kez, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda ortaya çıkmıştır. Bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabileceklerine ilişkin bireysel yargılarıyla ilgili bir kavramdır (Bıkmaz, 2004). Feltz'in (1988) aktardığına göre Bandura (1977), özyeterlilik kavramını "insanların belli bir performansa ulaşabilmek için gereken davranışı yapma ve sergileme becerileri ile ilgili inancı" olarak tanımlamıştır. Bunu destekler nitelikte Perry (2011) öz-yeterlilik kavramını, kişinin bir hedefe ulaşmak için gereken eylemleri gerçekleştirme kabiliyetine olan inancı olarak tanımlamıştır. Bandura'nın (1986) belirttiği gibi, özyeterlilik bireyin sahip olduğu becerilerle değil, bireyin sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine dair yargılarıyla ilgilidir (Akt.; Feltz, 1988). Öz-yeterlilik, belirli bir görevi yerine getirmek için algılanan kapasitenin kapsamlı bir özeti veya yargısıdır (Gist ve Mitchell, 1992). Bireyin geliştirmiş olduğu kendine yönelik bu inançları onun hayatının her alanında etkilidir. Özyeterlilik, bireylerin kendileri için bir

amaç belirlemelerini, bu amaçlara ulaşmak için ne kadar emek harcayacaklarını, amaçlarına ulaşmak için karşılaştıkları zorluklara ne kadar süre dayanabileceklerini ve başarısızlık yaşarlarsa, bu başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkilemektedir (Akkoyunlu, Orhan ve Umay, 2005).

Özyeterliliği anlatmak için kullanılan anahtar kelime "Bu işi başarabilir miyim?" sorusu ile başlayan cümlelerdir (Kartopu, 2016). Bir işi başarabilmenin temelinde inanç yatar. İşte özyeterlilik de yeni bir becerinin kazanılmasında ya da yeni bir öğrenmenin gerçekleşmesinde ve daha sonra bu yeni becerinin ya da öğrenimin uygulamaya konmasında kritik bir yere sahiptir (Kotaman, 2008). Bireyin kendi performansları, kendi etkinliğini değerlendirmek için en güvenilir kılavuzları sunar (Schunk, 1991).

Özyeterlilik algısı yüksek olan kişiler, bilgilerine, becerilerine ve yeteneklerine dolayısıyla üstlendikleri rollere ve bu rollerin gereği olarak görevlerini yerine getirme konusunda kapasitelerine daha çok güvenirlir (Güneş, 2016). Bu bireylerin, olumsuzluklarla karşılaştıklarında kolayca pes etmedikleri, ısrarlı ve sabırlı oldukları araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Aşar ve Umay, 2001). Bireylerin özyeterlilik algıları ne kadar yüksekse sorunlarla başa çıkma çabaları da o kadar aktif olur (Bandura, 1977). Yüksek öz yeterliliği olan bireyler yüksek riskli bir durumla yüzleşebilecek ve başarılı bir şekilde baş edebilecektir (Clark, Abrams, Niaura, Eaton ve Rossi, 1991). Ayrıca yüksek özyeterliliğe sahip bireylerin motivasyonları da yüksektir. Ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek özyeterlilik önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artar ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilir (Willemse, 2008; Akt.; Telef ve Karaca, 2011). Bu durumun aksine özyeterlilik algısı düşük olan bireyler, kendilerini bilgi, beceri ve yetenek açısından yetersiz görürler ve sahip oldukları kapasite ile verilen görevleri başaramayacaklarını düşünürler (Güneş, 2016). Düşük öz yeterliliğe sahip kişiler genellikle seçtikleri hedeflere çok bağlanmazlar ve zorluklarla karşılaştıklarında çabuk pes ederler (Kotaman, 2008).

3. Özgüven ile İlgili Yapılan Çalışmalar

3.1.Özgüven ve Cinsiyet İlişkisi

Literatür incelendiğinde özgüven ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda (Çakır, Kan ve Sünbül, 2006; Turan-Başoğlu, 2007; Bilgin, 2011; Çelik, 2014; Karademir, 2015; Patır-Erkek, 2016; Öztürk, 2017) cinsiyetin özgüven üzerindeki etkisi incelenmiş ve anlamlı bir fark olmadığı saptanmışken Ezmeci'nin (2012) yaptığı çalışmada ilkokul birinci sınıfa giden kız öğrencilerin özgüven puan ortalamaları erkek öğrencilerin özgüven puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Kanadıkırık-Kılıç ve Kılıç'ın (2013) yaptığı çalışmada ise erkeklerin özgüvenlerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra sosyoekonomik düzeyin bireyin özgüven düzeyinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir (Bilgin, 2011; Ezmeci, 2012; Çelik, 2014; Sayışman, 2018).

3.2. Özgüven ve Aile İlişkisi

Ailenin özgüven düzeyi üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde Nelson (1984) yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin katıldığı bir çalışma yürütmüştür. Bu araştırmanın sonucunda ebeveyn-çocuk etkileşimi fazla olan ailelerdeki öğrencilerin özgüven düzeylerini de yüksek olarak bulmuştur. Demo, Small ve Savin-Williams (1987), 10-17 yaşları arasındaki ergen öğrenciler ve ebeveynleri üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, ergenlerin ebeveynleri ile iletişimi ile özgüvenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Gecas ve Schwalbe'nin (1986) bulgularını doğrulayan şekilde aile içi ilişkilerin erkek öğrencilerin özgüven düzeyini kız öğrencilere göre daha fazla etkilediğini de ortaya koymuşlardır. Cornell ve Grossberg (1987) üstün zekalı olarak tanımlanmış bir grup çocuk ile aile bireylerinin katıldığı bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda aile içi iletişimin çocuğun özgüven düzeyini çok fazla etkilediği ortaya çıkmıştır. (Soner, 1995) uyumlu ailede yetişen çocukların özgüveni, uyumsuz ailede yetişen çocuklara göre belirgin bir düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca Günalp (2007) farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda demokratik ana baba tutumunun, okul öncesi eğitime devam eden 5-6 yaş grubundaki çocukların özgüvenlerinin gelişimine anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Baskıcı-otoriter, koruyucu ve ilgisiz-kayıtsız ana baba tutumlarının ise çocukların özgüvenlerinin gelişimine anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Bu araştırmayı destekleyen başka bir araştırma (Sağat, 2016) sonucunda ise bireylerin demokratik anne baba tutumu ile yetiştirildiklerinde özgüvenli bir birey oldukları bulunmuştur. Öte yandan bir diğer bulunan sonuç ise; koruyucu anne baba tutumu arttıkça bireyin kaygı düzeyi de artmaktadır. Çocuk için en önemli diğer kişiler anne ve babadır. Ebeveynin ilgili ve benimseyici tutumu çocuğun özgüvenini yükseltirken, çocuğu önemsemeyen ve dışlayan tutumları ise düşük özgüvene neden olur (Soner, 1995).

Sarkın (2012) çocuğa yönelik aile içi şiddetin, ortaokul düzeyindeki öğrencilerin iletişim becerilerine ve özgüven düzeyine olan etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda aile içi şiddetin çocukların özgüven düzeyi ve iletişim becerileri üzerinde olumsuz etkileri olduğu, aile içi şiddetin kız çocuklarının özgüven düzeyini ve iletişim becerilerini erkeklerden daha fazla etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Dursun da (2018) aile içerisinde şiddete maruz kalan bireylerin özgüven ve öfke kontrol durumlarını incelemek üzere bir çalışma yapmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çocukluk çağında aile içerisinde şiddete maruz kalan bireylerin özgüven düzeyleri düşük çıkmıştır ve öfke kontrolünde problem yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ailenin özgüvene etkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada Uslu (2018) ergenlik dönemini ailesinin yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerini karşılaştırdığı araştırması sonucunda, ergenlik dönemini ailesinin yanında geçiren gençlerin ergenlik dönemini ailesinden ayrı geçiren gençlere göre daha yüksek özgüven düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Anne babaya bağlanma düzeyinin bireyin özgüveni üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar incelendiğinde (Türktaş, 2004; Öztürk, 2017) anneye ve babaya bağlanma düzeyi yükseldikçe özgüven düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

3.3. Özgüven ve Akademik Başarı İlişkisi

Akademik başarı ve özgüven ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında özgüven ile akademik başarı arasında bazı araştırmalarda anlamlı bir ilişki bulunmazken (Karademir, 2015; Erkek, 2015; Öztürk, 2017) bazı araştırmalarda da özgüven ile akademik başarı arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur (Soner, 2000; Çelik, 2014). Alan yazındaki diğer araştırmalar incelendiğinde Turan-Başoğlu (2007) yapmış olduğu çalışmada sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada, özgüven ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu, aşırı heyecanlanmanın da özgüveni olumsuz olarak etkilediği sonucu bulunmuştur. Çevikbaş (2013) öğrenci yanlışlarına verilen dönüt türlerinin öğrenci özgüvenleri üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında yanlışa verilen dönütlerden azarlama, başkasına söz hakkı verme, yanlışı görmezden gelme dönütleri öğrenci özgüvenleri üzerinde olumsuz etki yaratırken, basitleştirme, ipucu verme dönütlerinin ise olumlu etki yarattığı bulunmuştur.

3.4. Özgüven ve Beden Algısı İlişkisi

Beden algısı ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örsel-Kadioğlu (2001) yüksek ve düşük düşünme ihtiyacına sahip bireylerin bedensel algılarının özgüven açısından bir farklılık gösterip göstermediklerini araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kadınların bedensel algılarına yönelik özgüveni, erkeklere kıyasla daha düşüktür. Ayrıca düşünme ihtiyacı düşük olan kadınların bedensel algılarına ilişkin özgüveni, düşünme ihtiyacı yüksek olan kadınlara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Yanarca-Uras'ın (2004) yaptığı çalışmada ise beden imgesi ve depresyon belirtilerinin ilişkisini ve özgüvenin bu ilişkide oynadığı aracı rol araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre beden imgesi ve özgüven ile depresyon belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.5. Özgüven ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Çakırlı-Alşan (2005) liseye giden kız öğrencilerinin anormal yeme tutum ve davranışlarının, aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisini araştırdığı çalışmasında; yeme tutum ve davranışlarının, aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Anormal yeme tutum ve davranışları olan öğrencilerin, normal gruptaki öğrencilere göre ailelerinin daha işlevsiz olduğu, özgüvenlerinin ise daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Ceylan (2017) lisede öğrenim gören ergenlerin özgüven ve mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre, öğrencilerin özgüven düzeyleri ile mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sayışman ise (2018) ön ergenlik dönemindeki bireylerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile iç ve dış özgüvenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, olumlu mükemmeliyetçilik ile iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile iç ve dış özgüven arasında negatif yönde bir

ilişki olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda iç özgüven ile dış özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

3.6. Özgüven ve İnternet İlişkisi

İnternet ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında Erden (2019) lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda iç özgüvenin kontrol gücü, işlevsellikte bozulma ve toplam internet bağımlılığını azalttığı; dış özgüvenin ise yoksunluk, kontrol gücü, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığını azalttığı sonucunu bulmuştur. Arslan (2019) instagram kullanan üniversite öğrencilerinin narsisizm ve özgüven ilişkisinin incelenmesini amaçladığı araştırmasında instagram'la ilgilenilerek geçirilen süre ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı ilişki, instagram'la ilgilenilerek geçirilen süre ile narsisizm arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur.

3.7. Özgüven ve Kaygı İlişkisi

Rosenberg (1962) ise, 5077 öğrenci ile benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmak ve düşük benlik saygısının neden kaygı yaratabileceğinin belirli nedenlerini ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda, benlik saygısı ve kaygı düzeyi arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Akt.; Çelik, 2014). Many ve Many (1975) de Rosenberg'in (1962) çalışmasına benzer şekilde bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada 4367 dördüncü ve sekizinci sınıflar arasındaki öğrencilerin kaygı düzeyleri ve benlik saygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, benlik saygısı ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin kendilerine yönelik olumlu düşüncelerinin ise kaygı düzeylerini azalttığı görülmüştür. Diğer bir araştırmada (Parçal, 2018) ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerde özgüven ve sosyal kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur.

3.8. Özgüven ile İlgili Yapılmış Diğer Araştırmalar

Riklta (2004) sosyal anlamda kabul görmenin özgüven ve kaygı arasındaki ilişkinin artmasına neden olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kaygı ve özgüven arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Sosyal kabul görme faktörü dışarıda bırakıldığında kaygı ve özgüven arasındaki ilişkinin azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak sosyal kabul; kaygı ve özgüven arasındaki ilişkiyi arttırmaktadır (Akt.; Merey, 2010).

Bilgin'in (2011) yaptığı araştırmadan elde edilen bulgulara göre düşük, orta ve yüksek özgüven düzeyine sahip ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve yaşam amacı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle özgüven düzeyi arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler de artmaktadır.

Bir başka çalışmada (Akkuş, 2015) ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile özgüven düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aslan (2016) yaptığı

çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik, kendini bağışlama ve durumları bağışlama düzeyleri arttıkça özgüven düzeyleri artmaktadır.

Şahin (2016) konuşma ve dil bozukluklarının ilkökul öğrencilerinin özgüvenleri üzerine etkisinin incelenmesini amaçladığı çalışması sonucunda genel olarak dil ve konuşma bozukluğu olan öğrencilerin dil ve konuşma bozukluğu olmayan öğrencilere göre daha düşük özgüven algısına sahip olduklarını bulmuştur.

Patır-Erkek (2016) yaptığı çalışmada yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yatılı ya da gündüzlü eğitim almalarının şiddet eğilimleri ve özgüvenleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Toy (2017) üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile özgüven düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında deneyime açıklık kişilik özelliği ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Eralabıyık'ın (2018) üniversiteye devam eden öğrencilerin gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüven algıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında üniversiteye devam eden öğrencilerin gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüvenleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aka (2019) ilkökul dördüncü sınıf öğrencilerinin özgüveni ve empatik eğilimi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçladığı araştırmasında, öğrencilerin özgüveni ve empatik eğilim arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Takkin (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet tutumları ile özgüven ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile özgüven düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Özetle, bireyin kendi gücüne güvenmek olarak tanımlanabilen özgüvenin oluşumunda birden fazla faktör rol oynamaktadır. Bu faktörlerden ilki ailedir. Birey yaşamının ilk yıllarında ailesini gözlemleyerek onların davranışlarını kendine örnek almaktadır. Bu noktada ebeveynin davranışları çocuk kişiliği üzerinde oldukça önemlidir. Çocuğun özgüven oluşumunda etkili olan bir diğer faktör de anne-baba tutumlarıdır. Birey demokratik bir anne-baba tutumu ile yetişirse özgüven düzeyi de yüksek olabilir. Bunun aksine aile içinde şiddet varsa ve bu şiddet çocuğa uygulanıyorsa bu durum çocuğun özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Özgüven ile akademik başarı, cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, mükemmeliyetçilik, beden algısı, internet bağımlılığı, sınav kaygısı gibi konuların incelendiği araştırmalar yapılmıştır. Bu konuların yanında araştırma aile ve özgüven ilişkisi ile ilgili çalışmalar da mevcuttur. Bireyin ilk sosyal çevresi olarak nitelendirilen ailelere yönelik okul rehberlik servisleri tarafından özgüven ve özgüven gelişimi konularında seminerler düzenlenebilir. Bunun yanında ebeveyn tutumları ve bu tutumların çocuk üzerindeki etkilerine yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

Okul rehber öğretmenleri tarafından gözlemlenen ve özgüven düzeyi düşük olan öğrencilere yönelik bir psiko eğitim grubu oluşturulup özgüven düzeylerinin yükselmesine yardımcı olunabilir.

Aile içindeki şiddet bireyin özgüven düzeyini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle aile içinde şiddete maruz kalan riskli gruptaki öğrenciler belirlenerek bu öğrencilere yönelik ilgili kuruma bilgilendirme yapıp okul psikolojik danışmanı tarafından da bu öğrencilere psikolojik destek sağlanabilir.

Okul ortamındaki özgüven gelişimine yönelik alan yazında yeterli kaynak bulunmamaktadır. Bu konuda, öğretmenin tutumunun öğrencinin özgüven düzeyine etkisinin araştırıldığı bir çalışma yapılabilir.

Kaynakça

- Aka, M. (2019). *İlkokul öğrencilerinin özgüveni ve empatik eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akkoyunlu, B., Orhan, F. ve Umay, A. (2005). Bilgisayar öğretmenleri için "bilgisayar öğretmenliği öz yeterlik ölçeği" geliştirme çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-8.
- Akkuş, Z. (2015). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Arslan, A. (2019). *Instagram kullanan üniversite öğrencilerinin narsisizm ve özgüven ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğuş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aşar, P. ve Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz-yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21. 1-8.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bearden, W. O., Hardesty, D. M., & Rose, R. L. (2001). Consumer Self-Confidence: Refinements in Conceptualization and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 28(1), 121–134. <http://dx.doi.org/10.1086/321951>
- Benabou, R., & Tirole, J. (2002). *Self-Confidence and Personal Motivation*. *The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871-915. <http://dx.doi.org/10.1162/003355302760193913>
- Bıkmaz, F. (2004). Sınıf öğretmenlerinin fen öğretiminde öz yeterlilik inancı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 161.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Clark, M. M., Abrams, D. B., Niaura, R. S., Eaton, C. A., & Rossi, J. S. (1991). *Self-efficacy in weight management*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(5), 739–744. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006x.59.5.739>
- Cornell, D. G., & Grossberg, I. W. (1987). Family Environment and Personality Adjustment In Gifted Program Children. *Gifted Child Quarterly*, 31(2), 59–64. <http://dx.doi.org/10.1177/001698628703100203>
- Coşkun, H. ve Özabacı, N. Ş. (Edt.). (2013). *Psikolojiye giriş*. İçinde Coşkun, H. ve Özabacı, N. Ş. (Edt.) *Kişilik* (ss 403-441). İstanbul: Elma Basım.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı* (8.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, Ö.; Kan, A. ve Sünbül, Ö., (2006). Öğretmenlik meslek bilgisi ve tezsiz yüksek lisans programlarının tutum ve özyeterlik açısından değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 36-47.
- Çakırlı-Alşan, Z. (2005). *Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- 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.
- Çevik- Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çevikbaş, M. (2013). *Matematik öğretmenlerinin yanlışa verdikleri dönütlerin öğrenci özgüvenleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demo, D. H., Small, S. A. ve Savin-Williams, R. C. (1987). Family relations and the self-esteem of adolescents and their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 705-715. <http://dx.doi.org/10.2307/351965>
- Deniz, A. (2018). *11-15 yaş arası bir grup ergende akılcı olmayan inançların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, E. (2018). *Çocukluk çağında aile içerisinde şiddete maruz kalmış bireylerde özgüven ve öfke kontrol durumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erpalabıyık, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüven algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Ezmeçi, F. (2012). *İlköğretim 1.sınıf öğrencilerinin özgüvenleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews* 16, 423-457. <http://dx.doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>
- Gecas, V. ve Schwalbe, M. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and Family*, 48(1), 37-46. <http://dx.doi.org/10.2307/352226>
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). *Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability*. *Academy of Management Review*, 17(2), 183-211. <http://dx.doi.org/10.5465/amr.1992.4279530>
- Govier, T. (1993). Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. *Hypatia*, 8(1), 99-120. doi:10.1111/j.1527-2001.1993.tb00630.x
- Gül, G. (2018). *Anne baba ile iletişimin, yakınlığın ve rol bilincinin ergenlerdeki benlik algısı ile birliktelik derecesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günel, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği)* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Humphreys, T. (1999). *Çocuk eğitiminin anahtarı: Özgüven*. (Çev: T. Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Kitap.
- Kanadıkırık-Kılıç, A., ve Kılıç, A. (2013). *MEB ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu Bildirileri, 23-29.

- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2),53-77.
- Karamoy, K. Y., Wibowo, E. M. ve Jafar, M. (2018). The implementation of self-instruction and reframing group counselling techniques to improve students' self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7 (1), 1-6.
- Kartopu, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik ve kimlik duygusu kazanım düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Gümüşhane üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (45). 481-500.
- Kazaz, A. (1993). *Meslek liselerinde okuyan öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(1), 111-133.
- Kugle, C. L., Clements, R. O., ve Powell, P. M. (1983). Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201–207. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.201>
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lane, J., Lane, A. M., & Kyprianou, A. (2004). Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(3), 247–256. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2004.32.3.247>
- Lauster, P. (2010). *Özgüven öğrenilebilir* (Çev: L. Yarbaş). İzmir: İlya Yayınevi.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality*. New York: McGraw Hill.
- Many, M. A. ve Many, W. A. (1975). The relationship between self-esteem and anxiety in grades four through eight. *Educational and Psychological Measurement*, 35(4), 1017-1021. <http://dx.doi.org/10.1177/001316447503500436>
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nelson, G. (1984). The relationship between dimensions of classroom and family environments and the self-concept, satisfaction, and achievement of grade 7 and 8 students. *Journal of Community Psychology*, 12(3), 276–287. [http://dx.doi.org/10.1002/1520-6629\(198407\)12:3<276::AID-JCOP2290120311>3.0.CO;2-6](http://dx.doi.org/10.1002/1520-6629(198407)12:3<276::AID-JCOP2290120311>3.0.CO;2-6)
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(2), 543-556.
- Okyay, B. (2012). *Yönetici ve çalışanların özgüven düzeyleri ile kişisel gelişim inisiyatifi alma becerilerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Örsel-Kadioğlu, S. (2001). *Düşünme ihtiyacı ve beden algısına ilişkin özgüven*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, (12-2), 21-37.
- 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 Sciences*, 2017, 3(1), 9-22.

- Parçal, K. F. (2018). *Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Perry, P. (2011). *Concept Analysis: Confidence/Self-confidence*. *Nursing Forum*, 46(4), 218-230. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6198.2011.00230.x>
- 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.
- 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.
- Sayı, M., Uçanok, Z. ve Güre, A. (2002). Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(3), 155-166.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schunk, D. H. (1991). *Self-Efficacy and Academic Motivation*. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231. <http://dx.doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, 3-17. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.74.1.3>
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 249-260.
- Soyer, M. (2019). *Cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin üçgen aşk düzeyleri: Temel kişilik özellikleri ve benlik saygısının rolü*. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Söner, O. (2019). *Ergenlerde benlik tasarımı ve benlik saygısı düzeylerinin sosyal medya beğenilmeme korkuları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Statman, D. (2000). *Humiliation, dignity and self-respect*. *Philosophical Psychology*, 13(4), 523-540. <http://dx.doi.org/10.1080/09515080020007643>
- Sümer, N. ve Anafarta-Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 86-101.
- Şahan, K. (2008). *Algılanan öğretmen kabul-reddinin, benlik algısı, okul tutumu ve akademik başarı üzerindeki rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Z. (2016). *İlkokul öğrencilerinde dil ve konuşma bozukluğunun öğrencilerin özgüvenleri üzerine etkisi: 50. Yıl Ortaokulu ve dilkonmer örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Takkin, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet tutumlarının özgüven, kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Toy, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile özgüven düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi (MAKÜ örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türktaş, Ş. (2004). *İstanbul ili 6. sınıf öğrencilerinin aileye bağlanma düzeyleri ile algılanan özgüvenleri ve okul başarıları arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uslu, U. (2018). *Ergenlik dönemini aile yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Üstün, E. ve Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik algılarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 229-233.
- Yanarca-Uras, B. (2004). *Beden imgesi ve depresyon semptomları ilişkisi: Özgüvenin, bu ilişkide oynadığı aracı rol*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi* (25. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları (10.Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Zalım-Başbekleyen, F. (2018). *Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.