



Asya Studies

Academic Social Studies / Akademik Sosyal Araştırmalar
Year: 5 - Number: 16, p. 23-30, Summer 2021

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğretmen Adaylarının Özgüven ve Benlik Saygılarına İlişkin Görüşleri *Guidance and Psychological Counseling Teacher Candidates' Views On Self-Confidence and Self-Esteem*

DOI: <https://doi.org/10.31455/asya.903806>

Araştırma Makalesi /
Research Article

Makale Geliş Tarihi /
Article Arrival Date
26.03.2021

Makale Kabul Tarihi /
Article Accepted Date
27.05.2021

Makale Yayın Tarihi /
Article Publication Date
30.06.2021

Asya Studies

Dr. Öğr. Üyesi Mehtap Karacil
Bayburt Üniversitesi, Bayburt Eğitim
Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
mehtapkaracil@bayburt.edu.tr

ORCID ID

<https://orcid.org/0000-0002-2765-5168>

Öz

Özgüven ve benlik saygısı psikolojide öne çıkan kavramlardır. Özgüven bireyin yapabileceğlerinin ve kendi yeterliklerinin farkına varması bunu ortaya çıkarması olarak kabul edilirken benlik saygısı ise kişinin kendine yönelik yaptığı öznel değerlendirmeler olarak ifade edilmektedir. Özgüven, benlik ve benlik saygısı kavramlarının tarihsel süreçlerine baktığımızda geçmişten bugüne kadar psikoloji ve eğitim bilimlerinde son yıllarda üzerinde çok daha fazla durulmaya ve daha fazla çalışmalara yer vermeye başlanmıştır. Özgüven ve benlik saygısı kavramlarının her ikisinin de tanımlarına bakacak olursak ikisinde de ortak bir durum olan, kişinin yetenek ve yeterliliklerini ve değerlerini fark etmesi olmaktadır. Kişi bunu ne kadar iyi yapabilirse başarılı olabilecektir. Bu araştırmada, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğretmen adaylarının özgüven ve benlik saygısına ilişkin görüşlerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, olgubilim (fenomenoloji) araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem kapsamında uygun durum örnekleme tekniğı kullanılarak araştırmanın çalışma grubu oluşturulmuştur. Buna göre, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında 1. sınıfta öğrenim gören 100 öğrenciyle araştırma yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak yapılandırılmamış anket kullanılmıştır. Yapılandırılmamış anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiş, ikinci bölümde ise katılımcılara açık uçlu soru sorulmuştur. Bu doğrultuda veriler toplanmıştır. Toplanan veriler betimsel analize tabi tutulmuştur. Verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, öğretmen adayları özgüven ve benlik saygısı gelişiminde aile, sosyal çevre, kültür ve okulun etkileri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öğretmen adayları bireylerin özgüvenlerinin gelişiminde uygulamalı eğitimin katkısı olduğu ve özgüvenleri gelişen bireylerinde benlik saygılarının daha yüksek olduğunu görüşlerinde belirtmiştir.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Benlik Saygısı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Abstract

Self-confidence and self-esteem are prominent concepts in psychology. Self-esteem is expressed as subjective evaluations made by the individual towards himself, while self-confidence is accepted as the awareness of the individual's ability to do and his own competencies. When we look at the historical processes of the concepts of self-confidence, self and self-esteem, from the past to the present, psychology and educational sciences have begun to focus more and more studies in recent years. If we look at the definitions of both the concepts of self-confidence and self-esteem, what is common to both is the realization of one's abilities, competences and values. The better a person can do this, the more successful he will be.

In this study, it was aimed to examine the opinions of Guidance and Psychological Counseling teacher candidates on self-confidence and self-esteem. The phenomenology research method was used. Within the scope of this method, the study group of the research was formed by using the appropriate case sampling technique. Accordingly, the study was conducted with 100 students studying in the first year of the Department of Guidance and Psychological Counseling. An unstructured questionnaire was used as a data collection tool in the study. Unstructured questionnaire consists of two parts. Participants' demographic information was included in the first part, and an open-ended question was asked to the participants in the second part. In this direction, data were collected. Collected data were subjected to descriptive analysis. Considering the findings obtained as a result of analyzing the data, teacher candidates stated that family, social environment, culture and school have effects on the development of self-confidence and self-esteem. In addition, teacher candidates stated in their views that practical training contributed to the development of individuals' self-confidence and that individuals whose self-confidence developed had higher self-esteem.

Keywords: Self-confidence, Self-esteem, Guidance and Psychological Counseling

Citation Information/Kaynakça Bilgisi

Karacil, M. (2021). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğretmen Adaylarının Özgüven ve Benlik Saygılarına İlişkin Görüşleri. *Asya Studies-Academic Social Studies / Akademik Sosyal Araştırmalar*, 5(16), 23-30.

GİRİŞ

Özgüven kavramıyla ilgili alanyazında farklı tanımlamaların yapıldığı görülmektedir (Kaya & Taştan, 2020). Warre'ye (2003) göre Öz Güven, "bir olgu ya da başka biri tarafından sunulan fikrin gerçekliğine inanmak; kişinin kendi inanç ve tutumlarına inanması" olarak tanımlanmaktadır. Akagündüz (2006) ise özgüveni, "kişinin kendisine yönelik olumlu düşünceler geliştirmesi sonucu çevresindekilerle ya da kendisiyle uyumlu olması" halini tanımlamaktadır.

Rogers'ın kişilik kuramında oldukça önemli bir kavram olarak yer alan benlik; kişinin kendisi hakkında sahip olduğu algıları, düşünceleri ve değerleri içermektedir (Coşkun & Özabacı, 2013: 426) ve Rogers, bir kişinin benlik bilinci ona kendisi hakkındaki düşünce ve algısını içermektedir; özetle kişinin kendisini görmesinin nasıl olduğunu özetlemektedir (Kaya & Taştan, 2020). Birey bunları yaptıktan sonra ulaşabildiği kendisini beğenme ve kendisinin yaptığı her şeyden memnuniyet duyma durumuna ise benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 2000). Benlik saygısı öznellik içeren bir kavramdır, kişiliğin gelişim süreci içerisinde çok önemli bir yeri olan ve bireyi bir bütün haline getiren algısı, duygusu ve düşüncelerin hepsini kapsamaktadır (Efilti & Çıkkılı, 2017). İnsanlar benlik saygısı ile birlikte başkalarının duygusu, düşüncesi ve davranışlarının tahmin edilebilirliğinde belirleyici olabilmekte ve aynı zamanda kişilerin farklı deneyimler sonucu edinmiş oldukları öz durumlarına ilişkin pozitif veya negatif hislerin tanımlanması olarak ifade edilmektedir (Yöyen, 2017). Karataş ve Cakar'a (2011) göre; "benlik değerinin, kendine güvenmenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını" ifade etmektedir. Benlik saygısı, bir kişinin öz-değer duygusunu veya insanların kendilerine ne kadar değer verdiklerini, takdir ettiklerini veya sevdiklerini ifade etmektedir (Lane, Lane ve Kyprianou, 2004).

Kişinin kendine güvenmesi ve kendini değerli hissetmesi benlik saygısı kavramıyla ilişki içerisinde. Kendine güven ile olan ilişkisi kendisinin bir şeyi yapabilirdiği ve bunun sonucunda kendini kıymetli hissetmesi durumudur. Kendini değerli hissetmesi ile olan ilişkisi ise bireyin şahsi değerleriyle olan durumudur (Sarkın, 2012). Benlik saygısının düşük olması insanların kendilerine olan inançlarını, kendilerine olan güvenlerini zedelemekte, sahip olduğu yetenek ve yeterliliklerini önemsiz kılmakta, başarılı olsalar dahi bunu kabul etmemeye küçümseme, çok kolay bir şekilde umutsuzluk içerisine düşebilmekte ve özüne saygı göstermemesi gibi problemler ortaya çıkarabilmektedir (Soyer, 2019). Buna karşın benlik saygısı yüksek olan kişilerde ise daha cesur ve daha çok çabalayan, toplumsal durumlarda konuşmaya daha özgüvenli, sosyal çevresi içerisinde daha hızlı kabul edilebilen, başkalarının yönlendirmesine kapalı, kendisini bireysel olarak diğerlerine göre daha iyi görme özelliklerine sahip olmaktadırlar (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2014).

Öz güveni sağlam, seçimlerini bilerek yapan, yaptığı her şeyin sorumluluğunu bilen kişiler de mesleki sahip oldukları kimliğin daha da ilerisinde neyi nasıl yapacaklarını, nerede bulunmaları gerektiğini ve hayatlarından beklentilerinin neler olduğunun farkında olabilmektedirler. Bireylerin üniversite yılları benlik gelişimleri açısından önemli bir dönemi oluşturmakta ve bu dönemlerde benliğinin gelişimini tamamlamış ve yüksek benlik saygısına sahip olanların hayatlarından beklentileri daha gerçekçi olabilmektedir. Kendilerinin farkında oldukları için daha ulaşılabilir hedefler koyarlar. Böylece nerede eksik olduklarının farkına varabilirler. Bunun için sürekli bir çaba gösterirler. Vermiş oldukları her kararın, sahip oldukları her düşüncenin doğruluğunda emin olurlar ve kendilerinden emin davranırlar. Böylece hayatlarından almış oldukları doyum onları daha mutlu ve memnun hissettirir (Adana vd., 2012).

Öz güven ve benlik saygısıyla ilgili üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalarda araştırmacılar, eğitim düzeyi ve yaşla beraber bireylerin benlik saygısında artış olduğunu (Baybek ve Yavuz, 2005; Saygılı ve ark, 2015; Öner ve ark, 2010) benlik saygısı ve sosyal zeka arasında anlamlı ilişki olduğunu (Doğan ve ark,2009), demokratik anne baba tutumlarının, ailenin sağlıklı iletişiminin çocuğun özgüvenini artırdığını (Sağat,2016; Uslu 2018), aile içindeki şiddetin çocuğun öfke kontrolsüzlüğünü artırdığını ve özgüvenini düşürdüğünü (Dursun,2018), üniversitede devam eden öğrencilerin liderlik pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu (Erpalabıyık, 2018) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yükseldikçe iletişim becerileri ve özgüvenlerinin de yükseldiğini (Kong, Zhao ve You, 2013) belirtmişlerdir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının özgüven ve benlik saygısına ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

1. Rehberlik ve Psikolojik Danışman öğretmen adaylarının özgüven gelişimlerine yönelik görüşleri nelerdir?

2. Rehberlik ve Psikolojik Danışman öğretmen adaylarının benlik saygısı gelişimlerine yönelik görüşleri nelerdir?

1.2 Araştırmanın Önemi

Bütün insanlar yaşamlarında doyum almalıdır. Bu doyuma ulaşmalarında onlara yardımcı olunması gerekmektedir. Kişinin yaşamından tatmin olması ve kendini geliştirebilmesi için, uygun, etkili ve doğru kararların verilmesi becerilerini kazanmasına yardımcı olunması gerekmektedir (Ersever, 1996). Kişinin bir fenomen, bir durum karşısında, uygun, etkili ve doğru karar verme becerisi onun sahip olduğu benlik saygısı ve özgüveni ile yakından ilişkili olabilmektedir. Bu nedenden dolayı kişi karar verme davranışını sergilerken, sahip olduğu benlik saygısı ve özgüveni önemli rol oynamaktadır.

Öğretmenin sahip olduğu kişilik yapısı ve etkileşim becerisi, eğitim sürecinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Kişiliğinin gelişimi henüz tamamlanmamış, kendisine ait bir benlik kavramının net olmaması bundan dolayı da özgüveninde problemler olan bireyler öğretmenliğin mesleki yeterliliği ve öğretmenin sahip olması gereken nitelikler konusunda eksikliğin olduğunu göstermektedir (Arıca & Onur, 1997). Öğretmenler arasında etkili iletişim becerileri göstermek zorunda olan, kişiler arası ilişkileri yoğun bir şekilde yaşayan ve sürekli olarak karşı taraf ile iletişim halinde olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğretmenlerinin sahip oldukları benlik saygısı ve özgüvenlerinin diğerlerine göre daha gelişmiş olması beklenmektedir. Bu nedenle son yıllarda gerek ülkemizde gerekse yurtdışında öğretmen niteliği konusu büyük önem kazanmaya başlamıştır.

Özgüven, benlik ve benlik saygısı kavramlarının tarihsel süreçlerine baktığımızda geçmişten bugüne kadar psikoloji ve eğitim bilimlerinde son yıllarda üzerinde çok daha fazla durulmaya ve daha fazla çalışmalara yer vermeye başlanmıştır. Özgüven ve benlik saygısı kavramlarının her ikisinin de tanımlarına bakacak olursak ikisinde de ortak bir durum olan, kişinin yetenek ve yeterliliklerini ve değerlerini fark etmesi olmaktadır. Kişi bunu ne kadar iyi yapabilirse başarılı olabilecektir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde özgüven ve benlik saygısının gelişmiş olduğu bireylerin yaşamlarında diğer bireylere kıyasla daha başarılı ve mutlu olduklarını ifade etmişleridir (Soner, 2000). Bu kişilerin yaşamlarında her zaman daha başarılı ve verimli olduklarını görebilmekteyiz.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kapsamında yer alan fenomenolojik (olgubilim) araştırma deseni kullanılmıştır. Olgubilim araştırma deseni bireylerin üzerinde çalışılan olguya yönelik düşüncelerini incelemektedir. (Ekiz, 2009) Olgubilim çalışmalarında bireysel yaşantıların tecrübelerin betimlenmesi hedeflenmektedir. (Creswell, 2016). Ayrıca olgubilim araştırmalarında bireyin bir olay hakkında düşüncelerini bakış açılarını ortaya çıkarmak amaçlanır. Bu çalışmada da rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının özgüven ve benlik saygısına ilişkin görüşlerine yönelik görüşleri ortaya konulmaya çalışıldığı için olgubilim araştırma yöntemi benimsenmiştir. Bu bağlamda, olgubilim (fenomenoloji) araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem kapsamında uygun durum örnekleme tekniği kullanılarak araştırmanın çalışma grubu oluşturulmuştur.

2.1. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmayı rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında 1. sınıfta öğrenim gören 100 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Bu öğretmen adayları uygun durum örnekleme tekniği kullanılarak seçilmiştir. Öğretmen adaylarının 48 i kız 52 i erkek öğrencidir. Öğrencilerin yaşları 18 ile 20 arasında değişmektedir.

Tablo 1
Toplam

Cinsiyet	52 Erkek	48 Kız	100 Öğretmen adayı
Yaş	18-20	18-20	100 Öğretmen adayı
Sınıf	RPD 1	RPD 1	100 Öğretmen adayı

2.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Olgubilim araştırmalarında veri toplama araçlarından çoğunlukla mülakat tekniği kullanılmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yapılandırılmamış anket kullanılmıştır. Yapılandırılmamış anket iki bölümde oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiş, ikinci bölümde ise katılımcılara açık uçlu iki soru sorulmuştur. Yapılandırılmamış anket sorularının hazırlanmasında uzman incelenmesinden ve pilot uygulamadan yararlanılmıştır. Bu kapsamda hazırlanan taslak anket soruları uzman incelemesine sunulmuş ve uzmanlardan gelen dönütler doğrultusunda sorular düzenlenmiştir ve bir grup rehberlik ve psikolojik danışmanlık ğretmen adayıyla pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamanın ardından ankete son şekli verilmiştir. Bu doğrultuda veriler toplanmıştır.

Bu araştırmada nitel analizlerde uygulanan temel analiz biçimlerinden biri olan betimsel analiz kullanılmıştır (Ekiz, 2009). Bu bağlamda betimsel analiz sürecinde yapılandırılmamış ankette kullanılan sorular, araştırmanın temalarını oluşturmuş olup kodlamalar yapılmıştır.

3.BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yapılandırılmamış ankettten elde edilen verilerin analizinden ulaşılan bulgulara yer verilmektedir.

3.1. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık ğretmen adaylarının zėüven gelişimlerine yönelik görüşleri nelerdir?

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık ğretmen adaylarının zėüven gelişimlerine yönelik görüşleri	Frekans
Özėüvenin orta düzeydedir	52
Özėüvenim genel olarak yüksektir	30
Özėüvenim düşüktür	18
<i>Gerekçe</i>	
<i>Toplum içinde çekingen ancak genel olarak zėüvenli</i>	15
<i>Kendini geliştiren ve genel olarak zėüvenli</i>	10
<i>Değişken ruh haline sahip ama zėüvenli</i>	8
<i>Aile destekli olarak zėüveni olan</i>	8
<i>Sosyal evre destekli zėüveni olan</i>	6
<i>Uygulamalı ders destekli zėüveni olan</i>	5
<i>İçsel olarak zėüveni yüksek olan</i>	14
<i>İçsel ve dışşal olarak zėüveni yüksek olan</i>	9
<i>Dışşal olarak zėüveni yüksek olan</i>	7
<i>Aile kaynaklı zėüveni yetersiz olan</i>	7
<i>Eğitim kaynaklı zėüveni yetersiz olan</i>	5

<i>Sosyal çevre kaynaklı özgüveni yetersiz olan</i>	4
<i>Kişisel olarak özgüveni yetersiz olan</i>	2

Tablo 1'e bakıldığında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının özgüven gelişimine ilişkin görüşleri kategorilendirilmiştir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarındaki özgüvenin yüksek orta ve düşük düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara dayanarak öğretmen adaylarının aile, çevre, eğitim, kişisel ve başka kaynaklar nedeniyle özgüven derecelerinin farklılaştığı görülmektedir.

3.2. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının benlik saygısı gelişimlerine yönelik görüşleri nelerdir?

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının benlik saygılarına yönelik görüşleri	Frekans
Benlik saygısı orta düzeydedir	57
Benlik saygısı olarak yüksektir	33
Benlik saygısı düşüktür	10
<i>Gerekçe</i>	
<i>Özgüvenli olan</i>	12
<i>Günlük yaşamda başarılı olan</i>	10
<i>Gururlu olan</i>	9
<i>Cesaretli olan</i>	8
<i>Akademik olarak başarılı olan</i>	8
<i>Sosyal ilişki alanında başarılı olan</i>	7
<i>Kendine değer veren</i>	
<i>Bazı alanlarda kendini başarılı hisseden</i>	7
<i>Utanma duygusu olan</i>	7
<i>Kendiyle barışık olan</i>	6
<i>Kendiyle barışık olmayan</i>	4
<i>Kendiyle alay edebilen</i>	3
<i>Kendini seven</i>	4
<i>Sorunlarını çözebilen</i>	4
<i>Sorunlarını çözemeyen</i>	4
<i>Fiziksel ve psikolojik şikayetleri olan</i>	2
<i>Madde bağımlılığı olan</i>	2
	3

Tablo 2'ye bakıldığında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının benlik saygısına gelişimine ilişkin görüşleri kategorilendirilmiştir.. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının benlik düzeyi yüksek orta ve düşük düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara dayanarak öğretmen adaylarının özgüven, başarı, gurur, değer verme, sorunları çözme ve başka nedenlerle benlik saygısı derecelerinin farklılaştığı görülmektedir.

Bu bulgulardan ek olarak öğretmen adayları benlik saygıları ile özgüvenleri arasında doğrudan ilişki olduğunu belirtmiştir buna ilişki bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir:

Öğretmen Adaylarına göre;

Özgüven ve Benlik Saygısı arasında doğrudan ilişki vardır

Bu konuda

Ö12:Özgüven ile benlik saygısı arasında doğrudan ilişki olduğunu düşünüyorum. Özgüveni gelişmiş kişilerin kendisine saygısı daha fazladır. Kendindeki eksiklikleri ve fazlalıkları görebilir dedi.

Ö27: Ergenlik dönemimde özgüvenim çok düşüktü vücudumdaki değişimlere alışamamıştım. İnsanların en ufak söylemleri beni olumsuz etkiliyordu kendime olan saygımı kaybediyordum kendimi beğenmiyordum oysa kendimle barışık olsaydım özgüvenim gelişirdi ve şuanda benlik karmaşası yaşamazdım, dedi.

Bireyin Özgüven ve Benlik Saygısı gelişiminde eğitimin uygulamalı olmasının etkisi fazladır.

Ö3: Lisede uygulamalı derslerde öğretmenimiz tamamen bizi aktif edip kendisi rehber konumda oluyordu ilk başlarda topluluk karşısına çıkmakta zorlanıyordum yüzüm kızarıyordu zamanla bu utangaçlığı azalttım ve öğretmen kim etkinliğe katılır dediğinde parmağım hep havadaydı ve uygulamalı derslerdeki etkin katılımım sosyal hayatta da başarıyı artırdı. Özgüvenim arttıkça kendimi daha iyi tanıyordum kendimdeki olumlu ve olumsuz özelliklerimi biliyordum. Benlik saygımda bununla birlikte arttı. Bu yüzden uygulamalı dersler bana ve benim gibi olan arkadaşlarıma çok şey kattı. dedi.

Ö88: Uygulamalı derslerde aktif olmam teorik derslerde de başarılı olmama katkı sağladı bu da akademik anlamdaki başarıyı, kendime olan güvenimi ve saygımı artırdı, dedi.

Ö55: Uygulamalı dersler teorik derslere göre kişinin hem akademik anlamda hem de sosyal anlamda daha başarılı olmasına katkı sağlıyor. Benimde başarılı oldukça özgüvenim arttı özgüvenim arttıkça da kendimi daha iyi tanıdım kendime olan saygım arttı o derslerde adeta benliğimi buluyordum kendimi tanıyordum. Umarım üniversitedeki akademik eğitimimizde uygulama ağırlıklı olur, dedi.

Özgüven ve Benlik Saygısı gelişiminde aile, sosyal çevre, kültür ve okulun etkisi vardır.

Ö17:Kişinin benliği ve özgüveni; aile, sosyal çevresi, içinde bulunduğu kültürel özellikler, yaşantısı ve kalıtsal özelliklerden dolayı farklılık gösterir. Bu kavramlar benliğin üzerinde etkili olduğu için aileler ve sosyal çevre bireyin benlik oluşumunu olumlu yönlendirmek için kötü örnek teşkil edecek davranışlardan kaçınarak bireyin benliğine zarar verecek davranışlardan uzak durmalıdır. Birey belli bir yaşta sonra kendini ve benlik özelliklerini tanıyarak kendi benliğini oluşturmaya başlar. Bu oluşum süreci bireyin yaşamının sonuna kadar devam eder. Benim yaşadığım çevre aile ortamım beni birey olarak kabullenip kişiliğime karakterime değer verdiği için kendimi ifade edebiliyordum kendimi ifade ettikçe özgüvenim gelişti. Ama tam tersi ailenin söz hakkı vermediği arkadaşlarımda kendini ifade etmekte zorluk yaşıyordu.

Özgüven ve Benlik Saygısı gelişiminde yaşın da etkisi vardır.

Ö7: Özgüven ve benlik saygısında yaşın da etkisi olduğunu düşünüyorum. Yaşımız ilerledikçe daha çok yaşantı geçiriyoruz bu da kendimize olan güvenimizin saygımızın artmasına sebep oluyor.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalı 1. sınıfta öğrenim gören 100 öğretmen adayı ile yürütülmüştür. Araştırmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında öğrenim gören öğretmen adaylarının özgüven ve benlik saygısı ile ilgili görüşleri incelenmiş ve buna ilişkin önerileri ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, elde edilen bulgulara yönelik bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Toplanan veriler betimsel analize tabi tutulmuştur. Verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, öğretmen adayları özgüven ve benlik saygısı gelişiminde aile, sosyal çevre, kültür ve okulun etkileri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öğretmen adayları bireylerin özgüvenlerinin gelişiminde uygulamalı eğitimin katkısı olduğu ve özgüvenleri gelişen bireylerinde benlik saygılarının

daha yüksek olduğunu görüşlerinde belirtmiştir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında;

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, özgüven ve benlik saygısının, okul, yaş, cinsiyet, akademik başarı, anne baba tutumları, sosyal çevre, eğitim bireyin özgüven ve benlik algısı gelişimi üzerin etkili olduğu, özgüven ve benlik saygısı arasında doğrudan ilişki olduğunu göstermektedir (Günalp, 2007; Nelson, 1984) Bu bağlamda yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar, bu çalışmayı destekler niteliktedir:

Çalışmada sonuçlara dayalı olarak geliştirilen öneriler şu şekildedir.

1. Özgüven ve benlik saygısı gelişiminde aile, sosyal çevre, kültür ve okulun etkileri olduğundan konsültasyon hizmetleri verilmelidir.
2. Eğitimler teoriden çok uygulama ağırlıklı olmalıdır.
3. Özgüven ile benlik saygısı arasında doğrudan ilişki olduğundan derslerdeki etkinlikler özgüveni geliştirici olmalıdır.
4. Eğitimin her kademesinde özgüven ve benlik saygısı gelişimi konularında alanında uzman kişiler tarafından seminerler düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

- Adana, F.; Arslantaş, H.; Şahbaz, M. (2012). Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(1), 22-29.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(14), 73-95.
- Coşkun, H. ve Özabacı, N. Ş. (2013). Kişilik. (Ed. Coşkun, H. ve Özabacı, N. Ş.) *Psikolojiye Giriş* İçinde (s. 403-441). İstanbul: Elma Basım.
- Dursun, E. (2018). Çocukluk Çağında Aile İçerisinde Şiddete Maruz Kalmış Bireylerde Özgüven ve Öfke Kontrol Durumlarının İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), (Danışma: Prof. Dr. Mustafa Bilici), İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Efiliti, E. ve Çıkılı, Y. (2017). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Genişletilmiş 2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erpalabıyık, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Gençlik Liderlik Özellikleri İle Benlik Saygısı ve Özgüven Algıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), (Dr. Öğr. Üyesi Veysel Okçu), Siirt: Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günalp, A. (2007). Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği), (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Abdülkadir Kabadayı), Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Kitap.
- Karataş, Z. ve Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Kaya, N. ve Taştan, N (2020). Özgüven Üzerine Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 10(2), 297-312.
- Kong, F.; Zhao, J. ve You, X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Wellbeing Among Chinese University Students. *Social Indicador Research*, 112(1), 151-161.
- Lane, J.; Lane, A. M. ve Kyprianou, A. (2004). Self-Efficacy, Self-Esteem and Their Impact on Academic Performance. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(3), 247-256.
- 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.
-

-
- Öner Altıok, H.; Ek, N. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi İle İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Sağat, H. (2016). Bireylerin Anne Baba Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Fobiye Olan İlişkisinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Bayhan Üge) İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saygılı, G.; Kesecioğlu, T. İ. ve Kıtıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.
- Soner, O. (2000). Aile Uyumunu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249-260.
- Soyer, M. (2019). Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Üçgen Aşk Düzeyleri: Temel Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısının Rolü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), (Danışman: Doç. Dr. Cem Ali Gizir), Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şimsek, H. ve Yıldırım, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Uslu, U. (2018). Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), (Danışman: Doç. Dr. Musa Şahin), Yalova: Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Warre, H. C. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, (Çeviren: Göbekcin, T.). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.
- Yavuzer, H. (2000). *Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz Sarkın, S. (2012). Çocuğa Yönelik Aile İçi Şiddetin İlköğretim 6. 7. ve 8. Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz), Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
-