



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ERGENLERDE ÖZGÜVEN DÜZEYİ BEDEN ALGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

TURGUT TAŞDAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

ERGENLERDE ÖZGÜVEN DÜZEYİ BEDEN ALGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

TURGUT TAŞDAN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. EZGİ ULU

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

..... tarafından hazırlanan “.....” başlıklı bu çalışma,/...../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir. .

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Doç. Dr. Aşkın Kiraz

Yakın Doğu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Öğretmenliği Bölümü

Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih:

İmza:

TURGUT TAŞDAN

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışmamım her aşamasında ilgi ve desteğiyle çalışmamı bilimsel yönde şekillendiren ve bilgisiyle her zaman yanımda olan ve samimiyetini her daim hissettiğim tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu 'ya teşekkürlerimi saygılarımı sunarım.

Son olarak eğitim hayatım boyunca her an yanımda olan, Babam Mehmet Taşdan' a Annem Duygu Taşdan' a her adımında beni cesaretlendirdikleri için hepsine teşekkürlerimi ve sevgimi sunuyorum.

Teşekkür ederim.

ÖZ

ERGENLERDE ÖZGÜVEN DÜZEYİ BEDEN ALGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmanın amacı: ergenlerde özgüven, beden algısı ve yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi, demografik değişkenler temelinde farklılaşım farklılaşmadığının saptanması ayrıca; beden algısı ve yalnızlığın ergenlerin özgüven düzeyi üzerindeki etkisini tespit etmektedir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Muğla Ortaca' da lisede öğrenim gören 455 ergenden oluşmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Özgüven Ölçeği", "Bedeni Beğenme Ölçeği", "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma bulgularında ergenlerin özgüven düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf, ebeveyn tutumu, aile gelir durum düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Bedeni Beğenme düzeylerinde cinsiyet, ebeveyn tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Ergenlerin yalnızlık düzeylerinde ise cinsiyet, ebeveyn tutumu, aile gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Ergenlerin özgüven düzeyleri beden algısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek için çoklu doğru regresyon analizi sonuçlarına bakılmış ve anlamlı ilişkiler sergiledikleri bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Özgüven, Beden Algısı, Yalnızlık

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE LEVEL, BODY PERCEPTION AND LONELINESS IN ADOLESCENTS

The aim of this study is to determine the levels of self-confidence, body perception and loneliness in adolescents, to determine whether they differ based on demographic variables, and to examine the relationship between self-confidence, body perception and loneliness. The research was carried out in accordance with the relational screening model. The sample of the study consists of 455 adolescents studying in high school in Muğla Ortaca. In order to collect data in the research, "Personal Information Form", "Confidence Scale", "Body Liking Scale", "UCLA Loneliness Scale" were used. In the research findings, the self-confidence levels of adolescents differed significantly according to their gender, age, class, parental attitude, and family income status. In the Body Liking levels, gender differed significantly according to parental attitude. In adolescents' level of loneliness, gender, parental attitude and family income differed significantly. In order to examine the relationship between adolescents' self-confidence levels, body perception and loneliness, multiple accurate regression analysis results were examined and they were found to display significant relationships.

.

Key Words: Puberty, Self-Confident, Body Perception, Loneliness

.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
TABLO DİZİNİ.....	x
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3 Araştırmanın Önemi.....	3
1.4 Sınırlılıklar.....	4
1.5 Tanımlar:	4
2. BÖLÜM	5
KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1 Özgüven Kavramı	5
2.1.1. Özgüven Oluşumunu Etkileyen Faktörler	6
2.1.1.1 Ebeveyn Tutumları.....	6
2.1.1.2. Akademik Başarı	7
2.1.1.3. Okul ve Öğretmen	8
2.1.1.4. Sorumluluk Duygusu	9
2.1.1.5 Boşanma	9
2.1.1.6. Zeka	10
2.1.1.7 Fiziksel Görünüm.....	10

2.1.1.8 Akran İlişkileri	11
2.1.2. Kuramsal açıdan özgüven kavramı.....	11
2.2 Beden Kavramı	14
2.3. Beden Algısı:	14
2.3.1. Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	15
2.3.1.1. Cinsiyet.....	15
2.3.1.2 Yaş	16
2.3.1.3 Vücut Ağırlığı	16
2.3.1.4 Düşük Özsaygı	16
2.3.1.5 Toplumsal Değerlendirmeler	17
2.3.2. Beden Algısı ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	17
2.4. YALNIZLIK.....	19
2.4.1. Yalnızlık Kavramı	19
2.4.2 Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	20
2.4.2.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	20
2.4.2.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	21
2.4.2.3 Danışan Merkezci Yaklaşım	21
2.4.2.4 Bireysel psikoloji yaklaşımı	22
2.4.2.5 Bilişsel Yaklaşım.....	22
2.4.2.6 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	23
2.4.3. Yalnızlığın Nedenleri:.....	23
2.5 İlgili Araştırmalar	24
2.5.1 Özgüven İle İlgili Araştırmalar.....	24
2.5.2 Beden Algısı İle İlgili Araştırmalar.....	26
2.5.3 Yalnızlık İle İlgili Araştırmalar	28
3. BÖLÜM	31
YÖNTEM	31

3.1 Araştırmanın Modeli.....	31
3.2 Evren ve Örneklem	31
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	33
3.3.2. Özgüven Ölçeği.....	33
3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ).....	33
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği	34
3.4. Verilerin Toplanması.....	34
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	35
4.BÖLÜM	37
BULGULAR.....	37
4.1. Katılımcıların Özgüven Ölçeğinden aldıkları puan durumları	37
4.2. Katılımcıların Bedeni Beğenme ölçeğinden aldıkları puan durumları.	38
4.3. Katılımcıların Ucla Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan durumları	39
4.4. Katılımcı ergenlerin özgüven düzeyleri ve demografik değişkenler ...	40
4.5. Katılımcı Ergenlerin Bedeni Beğenme ölçeğine göre demografik değişkenlere göre karşılaştırılması	52
4.6. Katılımcı ergenlerin Ucla Yalnızlık ve demografik değişkenlere Karşılaştırılması.....	61
4.7. Özgüven, Ucla Yalnızlık ve Bedeni Beğenme Ölçeği arasındaki ilişkiler	71
5. BÖLÜM	74
TARTIŞMA.....	74
6. BÖLÜM	88
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
6.1. Sonuç	88
6.2. Öneriler.....	90
KAYNAKÇA	91

EKLER	103
EK-1 BİLGİLENDİRME FORMU	103
EK-2 Bilgilendirilmiş Onam	104
EK-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	105
EK-4 ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ Örnek 5 madde	107
EK-5 Bedeni Beğenme Ölçeği Örnek 5 madde	108
EK-6 UCLA-LS YALNIZLIK ENVANTERİ Örnek 5 madde.....	109
EK-7 Bedeni Beğenme Ölçeği Araştırma İzni	110
EK-8 Özgüven Ölçeği Araştırma İzni	111
EK-9 Muğla İl Millî Eğitim Müdürlüğü Onay Yazısı.....	112
Özgeçmiş.....	113
İNTİHAL RAPORU	114
ETİK KURUL RAPORU	115

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Ergenlerin sosyo-demografik özellikleri.....	32
Tablo 2. Ergenlerin Özgüven Ölçeği, UCLA Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği normallik analizleri	36
Tablo 3. Ergenlerin Özgüven Ölçeği Puanları.....	37
Tablo 4. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanları	38
Tablo 5. Ergenlerin UCLA Yalnızlık Envanteri puanları	39
Tablo 6. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	40
Tablo 7. Ergenlerin Özgüven Ölçeği Puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.	41
Tablo 8. Ergenlerin yaşa göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.	42
Tablo 9. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması.....	43
Tablo 10. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması.....	44
Tablo 11. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının sınıfa göre karşılaştırılması.	45
Tablo 12. Ergenlerin sınıfına göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.	46
Tablo 13. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılması.....	47
Tablo 14. Ergenlerin ebeveyn tutumuna göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.	48
Tablo 15. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının aile gelirine göre karşılaştırılması.....	49
Tablo 16. Ergenlerin aile gelirine göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.....	50
Tablo 17. Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının okul türüne göre karşılaştırılması.....	51
Tablo 18. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	52

Tablo 19. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	53
Tablo 20. Ergenlerin Bedeni Beğenme puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması.....	54
Tablo 21. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması.....	55
Tablo 22. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının sınıfına göre karşılaştırılması.....	56
Tablo 23. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılması.....	57
Tablo 24. Ergenlerin ebeveyn tutumuna göre Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.	58
Tablo 25. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının ailesinin gelirine göre karşılaştırılması.....	59
Tablo 26. Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının okul türüne göre karşılaştırılması.....	60
Tablo 27. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	61
Tablo 28. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 29. Ergenlerin Ucla Yalnızlık puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması.....	63
Tablo 30. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması.....	64
Tablo 31. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının sınıfına göre karşılaştırılması.....	65
Tablo 32. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılması.....	66
Tablo 33. Ergenlerin ebeveyn tutumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	67
Tablo 34. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının ailesinin gelirine göre karşılaştırılması.....	68
Tablo 35. Ergenlerin ailesinin gelirie göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	69

Tablo 36. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının okul türüne göre karşılaştırılması	70
Tablo 37. Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler.	71
Tablo 38. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği Puanlarının Özgüven Ölçeği puanlarını yordama durumu.	73

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın problem durumuna, amacına, sınırlılıklarına, ana kavramların tanımlarına ve önemine yer verilecektir.

1.1 Problem Durumu

Kişi hayatı boyunca birçok önemli evreden geçmektedir. Bu evrelerden biride ergenlik dönemidir. Ergenlik çağı, psikolojik, fiziksel ve zihinsel alanlarda değişimlerin yaşandığı, kişilerin sözü edilen bu gelişim ve değişimin başarmak zorunda oldukları çağı içermektedir (Özdemir, 2016). Ergenlik dönemiyle başlayan çeşitli alanlardaki çabuk değişimler ve bu değişimlere uyum sağlama davranışları, ergeni farklı problem alanları ile yüz yüze getirmektedir. Bundan dolayı ergenlik döneminde ruh sağlığı sorunları yaşayan birey sayısının artış gösterdiği gözlenmektedir (Kim, 2003).

Ergenlik döneminde yetersizlik duygusu, duygu dalgalanmaları, hızlı moral bozukluğu yaşama, kendini beğenmeme gibi durumlar yaşanabildiği için çatışmaları çözme, problemlerle başa çıkma, stres yönetimi, bireylerarası iletişim konularındaki becerilerin yetersiz kalması sonucu bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2008). Günümüzde ergenlik döneminde özgüven problemleri yaşandığı bilinmekte ve ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirmesi için ilk olarak özgüven olgusunun geliştirilmesi önemli rol oynamaktadır.

Ergenlik döneminde bireyin benliğini ve kimliğini kurmaya başladığı bu dönemde özgüvenin oluşmasında büyük öneme sahiptir. Günlük hayatında kendisine güveni az olan ergenler sosyal akademik, duygusal durumlarda problemler yaşamaktadırlar (Çelik, 2014). Ayrıca her geçen gün ergenlerin dış görünüşlerine daha çok önemsedikleri görülmekte ve negatif beden

algısına sahip olan kişilerin psikolojik problemler yaşadıkları, bu problemler nedeniyle yavaş yavaş içlerine kapandıkları ve sosyal yaşamdan uzaklaştıkları bir sorun olarak önümüze çıkmaktadır. Ergenler arasındaki yalnızlık hissinin özgüven eksikliği, depresyon, kendini çekici bulmama, mutsuzluk hisleri ve sosyal utangaçlıkla alakalı olduğunu göstermiştir. Bilgin (2011) fiziksel olarak iyi görüldüğünü hisseden ergenin pozitif beden algısına sahip olduğunu, kendi benliği ile mutlu olabileceğini ve bu nedenlerden dolayı özgüven seviyesinin daha fazla olacağını belirtmektedir. Akbaş (2005). Ergenler üzerinde yaptığı araştırma ergenlerin kendilerine olan güvenlerini orta seviyede olduğunu belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn tutumlarının, beden imajının ve ergenlik döneminin güven duygusu ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Belirtilen tüm bu araştırmalar ışığında ergenlerde ruh sağlığının benlik gelişiminin, yaşamının ve devamının şekillenmesinde özgüvenin beden algısının ve yalnızlığın hayatının ve devamının şekillenmesi üzerinden inkar edilemez etkilerinin olduğunu düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın problem cümlesi "Ergenlerde özgüven düzeyi, beden algısı ve yalnızlık duygusu arasında bir ilişki var mıdır? Şeklinde oluşturulmuştur.

1.2 Araştırmanın Amacı

Çalışmanın genel amacı ergenlerde özgüven, beden algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda sıralanan sorulara yanıt alınarak ayrıntılı inceleme planlanmıştır.

1- Katılımcı ergenlerin özgüven düzeyleri, beden algısı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri ne seviyededir ?

2- Katılımcı ergenlerin özgüven düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, eğitim durumu, ebeveyn tutumu, aile gelir düzeyi, okul türü) göre farklılaşmakta mıdır ?

3- Katılımcı ergenlerin beden algısı düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, eğitim durumu, ebeveyn tutumu, aile gelir düzeyi, okul türü) göre farklılaşmakta mıdır ?

4- Katılımcı ergenlerin yalnızlık düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, eğitim durumu, ebeveyn tutumu, aile gelir düzeyi, okul türü) göre farklılaşmakta mıdır ?

5- Katılımcı ergenlerin özgüven düzeyleri, beden algısı ve yalnızlık arasında bir ilişki var mıdır ?

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamının belli dönemleri kişilik gelişimi bakımından kritik noktaya sahiptir. Bu kritik dönemlerde kişilerin tutumları düşünsel ve davranışsal eğilimleri ile biçimlenmeye başlar ve bütün bunlar kişinin karakterini oluşturur. Ergenlik çağı ise bu değişimlerin en çok yaşandığı dönemdir. Ergenin kimlik kazanımında ve geleceğe yön vermesinde bu dönem büyük öneme sahiptir. Bu dönemde ergenin özgüven oluşumu kazanması ve yaşamla barışık ve tatmin olarak hayatı öğrenmesi ergenin ileride bütün yaşamını etkileyebilecek öneme sahiptir (Çelik, 2014).

Yanarca Uras (2004) özgüvenin, depresyon semptomları ve beden algısı ilişkisindeki aracı rolü belirlemek amacıyla 232 öğrenci ile yaptığı araştırmada depresyon semptomları, beden algısı ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunurken özgüvenin depresyon semptomları ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Büber, Danış, Gültaç, Korkut, Yüce (2019) Üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin toplumda yaşadıkları negatif beden algıları ile yalnızlık durumları arasında bir ilişkinin var olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin negatif beden algısının yalnızlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları negatif beden algı seviyesi yükseldikçe, yalnızlıkları da bu duruma karşı olarak yükselmektedir.

Yapılan literatür taramasında ergenlerde özgüvenle beden algısının ilişkilendirildiği, ergenlerde beden tatminsizliği ve düşük özsaygının ilişkilendirildiği ve üniversite öğrencilerinin negatif beden algıları ile yalnızlık durumlarının ilişkilendirildiği araştırmalar görülmüştür. Ancak yapılan literatür taraması sonucunda ergenlerin özgüven düzeyi yalnızlık ve beden algısı ilişkisini tespit etmeye yönelik doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Söz

konusu bu araştırmanın bu bağlamda ilk araştırma olarak literatürde yer alması; bu konuda yapılacak yeni çalışmalara, eğitimcilere, eğitim programları için literatüre yeni veriler ekleyecek olmasından dolayı önem taşımaktadır.

1.4 Sınırlılıklar

- Araştırma Muğla ili Ortaca ilçesindeki araştırmanın yapıldığı Özel Ortaca Çözüm Koleji ve Ortaca Yunus Emre Anadolu liseleri ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular 2019-2020 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Araştırmada ölçülmek istenen özgüven, beden algısı ve yalnızlık değişkenleri kullanılan ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Bu araştırmadan ulaşılan bütün sonuçlar, öğrencilerin ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.5 Tanımlar:

Özgüven: Kişinin kendisine yönelik hoş, pozitif duygular geliştirmesi neticesinde kendini iyi hissetmesidir. Bu pozitif duygu neticesinde kendisiyle ve etrafındaki bireylerle barışık olmasıdır (Akagündüz, 2006).

Beden Algısı: Bizim bedenimizi kişisel olarak nasıl gördüğümüzdür, başka bir deyişle bir bireyin aynadaki görüntüsü olarak açıklanabilir (Cash,1986).

Yalnızlık: Bireyin herhangi bir grupta dışlanmış olma hayatı, olumsuz bilişsel deneyim, sosyal ilişkilerdeki yetersiz hissetme ve sevilmediğini hissetme durumudur (Perlman ve Peplau, 1984).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Özgüven Kavramı

Literatürde özgüvenin birçok farklı tanımı yapılmıştır. Özgüven bireyin kendisini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Özgüven durağan değildir. Koşullara, gelişmelere, şartlara ve gelişmelere göre değişebilen özgüven olumlu ya da olumsuz olabilmektedir (Soner, 1995). Özgüven genel anlamıyla, kişinin kendi duygularını tanıması, kendine güvenmesi, sevmesinin ve kendi yetenekleri olarak ifade edilir (Özbey, 2004). Kişiliğin temel yapı taşlarından biri olan özgüven dinamik bir yapıya sahiptir ve kişinin davranışlarını etkiler. Özgüven kalıtsal bir özellik olmamakla beraber; okul, çevre, aile gibi faktörlerin etkisiyle kişinin hayatı devam ettikçe şekillenmektedir (Gökna,2010;Hambly,2003).

Eldeleklioğlu (2004) özgüveni kişinin kendisine yönelik pozitif yargılarının olması, kendi değerini bilmesi, kişinin kendisini beğenmesi, kendini ve olayları kontrol alanında olduğuna ait görüşü, kendini yeterli hissettiği düşüncesi, kendisini olduğu gibi kabullenmesi, kendisini bilmesi ve bütün olarak kendisi ile barışık olması olarak tanımlamıştır.

Lindenfield (2011) özgüveni iç ve dış olmak üzere iki durumda açıklamıştır. İç özgüven bireyin kendisini sevmesi ve kendisiyle barışık olmasıyla alakalı duygu ve fikirlerini içine alan terimdir. İç özgüveni de ortaya çıkaran birtakım unsurlar vardır. Bunlar kendinden memnun olma, kendini tanıma, amaçlar oluşturma ve olumlu düşünmedir. Birey kendini severse, güven hisseder. Kişi kendisine güvendiği sürece amaçları açıktır. Dış özgüven ise bireyin dış dünyaya karşı kendisinden hoşnut olduğunu gösteren harekettir. Dış

özgüveni oluşturan unsurlar ise iletişim, kendini iyi ifade edebilme duygularını kontrol edebilme ve kendini ortaya koyabilmedir. (Ezmeçi ,2012).

2.1.1. Özgüven Oluşumunu Etkileyen Faktörler

2.1.1.1 Ebeveyn Tutumları

Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Ebeveyn Tutumu:

Ebeveyn aşırı koruması, çocuğa çok fazla özen göstermesi ve kontrol etmesi durumuna denir. Ebeveynler müdahalecidir ve bu duruma hakkı olduklarını düşünürler (Yavuzer, 1990). Bu tutuma sahip ebeveynler çocuğun gücü yeteceği işlerden onu koruyarak yetiştirip çocuğa bütün her şeyi hazır olarak olanak sağlaması neticesinde, çocuk gelecekte başka kişilere karşı gereğinden fazla bağımlı, çekingen, özgüveni düşük, sorumluluk sahibi olmaktan kaçan, kendi işlerini başkaları tarafından yapılmasını bekleyen birey olabilir.

Sağat (2016) yaptığı çalışmasında demokratik anne baba tutumuyla yetişen çocukların dış ve iç özgüven seviyelerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Koruyucu anne baba tutumuyla büyüyen çocukların ise kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir

Tutarsız Anne Baba Tutumu: Anne veya babadan herhangi birinin evet dediği onayladığı bir duruma diğerinin hayır demesi durumudur. Bu tutumda ebeveynler çocuk disiplinini sağlarken hoşgörü ile karışık olarak yaptırım uygulamaktadır ve bu çocuğun kafasında karışık bir durum yaratmaktadır. Bazı anlarda ise benzer hareketlere farklı anlarda farklı ve karşıt cevaplar verilmektedir. Ebeveynlerin çocuğun eğitimi hakkında birbirleriyle çelişen fikirleri vardır bu durumda çocuğun disiplin konusunda farklı hareketler sergilemesine neden olmaktadır (Aydın, 2002). Evde tam olarak sınırları belli olmamış ve ne zaman nerede uygulanacağı belirsiz bir disiplin vardır (Örgün, 2000).

Aşırı Baskıcı ve Otoriter Tutum: Ebeveynlerden birinin ve ya ikisinin de baskısı durumda kalan ve ebeveynleri karşısında utanan, içine kapanan, başka kişilerin de etkisinde çabuk kalan özgüveni az, alıngan bir karakter

yapısına sahip olabilirler. Bu davranışa sahip anne ve babanın eğitimde yaptırım ön plandadır. Dövme ya da korkutma metotları vardır. Bu tutum ortamında yetişen bireyin benliği ile alakalı negatif düşünceleri ve kendine güven problemleri yaşadığı, kendini başka insanlara anlatmakta utangaç davranması gibi olumsuz tutum kalıpları sergilerler (Aslan, 1992).

Eşitlikçi- Demokratik Ebeveyn Tutumu: Bu tutumu gösteren ebeveynlerde, çocuğun uyması gereken bazı normlar vardır. Bu tutumda karşılıklı hoşgörü vardır. Çocuklarda ebeveynlerde birbirlerinin duygu ve düşüncelerine önem ve değer verirler. Çocuk ailesinde sorumluluğunu öğrenir ayrıca bağımsız bir kişilik oluşmasında ilerlemektedir. Bu tutuma sahip ailelerde kesin sınırlar yoktur. Çocuğa söz hakkı verilir, dinlenir ve bu yönde beklentide bulunurlar. Bu sayede çocuklar isteklerini hoşgörölü şekilde ifade edebilirler. Çocuklar devamlı olarak ebeveynlerini tarafından onay almak ve kabul görmek isterler. Çocuk ebeveynlerinden onay alırsa, sağlıklı biçimde yetişkin olma yolunda seyrederek. Eğer kabul görmez, onay almazsa özgüveni düşük bir kişi olarak hayatını sürdürür (Umutlu, 2010).

Akkuş (2015) ise ergenlerin ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasında ilişki olduğunu belirtmiş ve demokratik tutum sahibi anne babaların, çocuklarının özgüven duygusu kazanmalarında ve gelişiminde olumlu etkileri olduğunu açıklamıştır.

2.1.1.2. Akademik Başarı

Özgüven kavramı bireyin kazandığı kazanımlar ve olumlu hareketleri ile değişkenlik gösterebilir. Çünkü her birey bir şeyleri başarabildiğini hem görmek hem de inanmak ister. Çocuk başardığını gördükçe mutlu olur ve kendisine olan güveni yükselir. Okulda arkadaşları ve öğretmenleri tarafından sevildiğini hisseden, derslere katılıp doğru ya da yanlış bildiğini söylemekten çekinmeyen, başarılı görüntü çizen bir çocuk pozitif benlik geliştirebilir. Ancak bu olayların tam tersi olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmekte problem yaşayan, öğretmenleri ve arkadaş ortamı tarafından hoşlanılmadığını hissedit kendisini önemsizleştiren çocuk benliğini olumsuz tarafta geliştirebilir (Parçal, 2018).

Bilgin (2011) ergenlerde özgüveni çeşitli değişkenlerle incelediği çalışmasında özgüven ve akademik başarı algısı ilişkisini incelediğinde özgüven ve başarı algısı arasında anlamlı derecede ilişki bulmuştur ve kendisini başarılı hisseden ergenlerin özgüven seviyelerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Gencer (2019) öğrencilerinin özgüven düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında geçmiş öğretim yılı başarı durumu ile öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı derecede ilişki bulmuştur. Çalışma sonucuna göre katılımcıların başarıları yükseldikçe, özgüven seviyesinin de yükseldiği saptanmıştır.

Dirik (2016) 200 ergenle yaptığı çalışmasında öğrencilerin akademik başarı algılarına göre özgüvenini seviyelerini incelediğinde akademik başarı algısı yüksek olan katılımcıların akademik başarı algısı düşük olanlara göre özgüvenlerini yüksek bulmuştur.

2.1.1.3. Okul ve Öğretmen

Özgüven pozitif davranışlar ve başarı ile değişebilen bir özelliktir. Çünkü her kişi birtakım şeyler başarabileceğini görmek ister ve bir şeyleri başardıkça kendisine olan inancı da yükselir. Kendisini okulunda başarılı olarak tanımlayan, öğretmenleri kanadından sevildiğini hisseden, derse katıldığında öğrendiklerini söyleyebilen, güzel düşüncelerinin ve resim, spor gibi becerileri olduğunu düşünen öğrencinin benlik kavramı artabilir. Fakat sınav stresi, öğrendiklerini söyleyememe ve öğretmenleri kanadından yargılanma stresi bireyin kaygı hissetmesine sebep olarak benlik kavramına zarar verebilir. Okulda başarılı olan öğrenciler, iyi çalışma performansları gösterirler ve okula bağlıdırlar, kendilerine güven hissederler ve amaçları gerçekçidir (Temel & Aksoy, 2001). Öğrencinin okul başarıları ile ebeveyninin çocuğa ilgi göstermesi arasında yakın ilişki vardır. Öğrencinin okul faaliyetlerine ilgi göstermeyen ebeveynler genel olarak çocuklarına da ilgi göstermemektedirler.

Kasatura' nın lise öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada 144 başarısız ve 144 başarılı katılımcıya sorulara verilen yanıtlarda katılımcılarının genelinin ebeveynlerinin kendilerine zaman ayırmalarını beklemektedirler.

Ebeveynlerin öğrencilere ilgi alaka sergilemesi öğrencilerinin okul başarısı seviyesini yükseltmektedir (Kasatura, 1998). Bireyde kendine güvenin gelişmemesinde ebeveyn ilgisizliği en önemli durumlardan biridir.

Yapılan araştırmalarda öğrencilerine karşı açık görüşlü ve anlayışlı özgüveni fazla olan öğretmenlerin, öğrencilerini çalışmaları konusunda destek gösterdikleri ve öğrencilerin sorumluluk duygularını kazandırmaya çalıştıkları ve onların derse olan ilgilerini yükselttikleri bulunmuştur (Yavuzer, 2002).

2.1.1.4. Sorumluluk Duygusu

Çocukta sorumluluk duygusu yaşamının ilk zamanlarında ebeveynlerinden ve çevresindeki insanlardan gördüğü davranışlar ile şekil almaya başlar. Çocuğun sorumluluk geliştirebilmesi için ebeveynlerin tavrının pozitif ve kesin olması gerekmektedir. Çocukların sorumluluktan kaçmadan kendilerine uygun hedeflere yönelmesi, ebeveynleri tarafından destek görmelidir. İleriki dönemde çocukta başarı ve özgüven gelişimi için ebeveynlerin sorumluluk vermesi çok önemlidir (Altıntaş, 2007).

2.1.1.5 Boşanma

Ailenin birliği ve etkinliği, anne ve ya babanın vefatı veya boşanmasından bozular. Bu durumun yükü de geride kalan ebeveynlerden birinin üzerine kaldığında, bu durumdan dolayı karşılaştığı zorlanmalar çocuğun güvensizlik duygularını yükseltebilmektedir. Ebeveyn boşanması ilerleyen dönemlerde streslere ve risklere karşı bireyi daha hızlı incilir duruma getirebilmektedir. Çocuğun baba veya anneden hangisine bağlılık göstereceğini bilinmediğinden ortaya çıkan sorunlar, çocuğun güven hissini ve kendine yönelik yeterlilik hissini daha da fazla olarak kaybetmesine sebep olabilmektedir (Geçtan, 1984).

Amato (1993) Ebeveyn ayrılığının çocukların ve ergenlerin düzenine etkilerini araştırmış, ebeveyn ayrılığının özellikle ergenlerde kendine olan güveni azalttığını ve yeni bir aile yaşamına uyum sağlamada problemler yaşadığını, bu sorunlara karşı çıkmayı ve okuldan kaçma davranışlarının yükseldiğini saptamıştır (Akt.:Temel & Aksoy, 2001).

2.1.1.6. Zeka

Eşit zeka seviyesinde olan fertlerin gelecekte elde edeceği başarı seviyeleri aşırı değişiklik gösterebilmektedir. Amaçları uygun saptayabilmek, metodunu uygun teşhis etmek, çalışkanlık, kendine güven başarıda en önemli faktörlerdendir. Bununla beraber zeki bir kişinin benlik saygısı ve kendine güveni daha fazladır. Çünkü hızlı anlayıp daha fazla öğrenebilmeleri çocuklara okulda ve çevresinde üstünlük kazandırmaktadır. Her kazandıkları yeni başarılarında çocukların kendilerine olan güvenleri de pekişmektedir (Yörükoğlu,1986).

Ankay (1990) öğrencinin ebeveynleri tarafından kabiliyetlerinden fazla beklentinin güvensizliğe sebep olduğunu ve okul hayatındaki başarısını engel olduğunu belirtmektedir.

2.1.1.7 Fiziksel Görünüm

Ergenlik çağı, ergenler için fiziksel kimliğin ortaya çıktığı dönemdir. Ergenlik dönemine gelen çocuğun bedeninde çabuk bir büyüme ve değişim olur. Bu durumda ergenin bedenine daha çok bakıp ilgilenmesine sebep olur. Bu çabuk gelişme sonucu oluşan hislerdeki değişim ve dengesizlik bazı uyum problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Bireyin bu dönemde, beden, iç çatışma, karakter, uyumla ilgili problemler yaşaması doğaldır. Bireyin kendi kişilik duygusunu pozitif veya negatif algılaması fiziki yapısı ve gelişimiyle yakından ilgisi vardır. Bu dönemde ergen, kendini başka kişilerle kıyaslar. Bu kıyaslamalar neticesinde fiziki görünüşünden hoşnutsa ve etrafı tarafından bu farkındalığı destek görüyorsa özgüveni ve benlik duygusu artar. Tam tersi olarak ergen bedenini yetersiz hissediyor ve bu durum çevresi tarafından ve arkadaş grubu tarafından beğenilmiyorsa özgüveni ve benlik duygusu zarar görebilir (Göknar, 2015).

Dirik (2016) 200 ergenle yaptığı çalışmasında fiziki görünüşünden mutlu olan katılımcıların fiziki görünüşünden mutlu olmayan katılımcılara göre özgüven seviyesinin daha fazla olduğunu bulmuştur.

Bilgin (2011) ergenlerle yaptığı çalışmasında fiziki görünüm algısı ve özgüvene bakmıştır ve fiziki görünüm algısı ve özgüven arasında anlamlı

derecede ilişki bulmuştur. Bilgin fiziksel olarak iyi gözüktüğünü hisseden bireyin pozitif beden algısının olduğunu, kendi benliği ile mutlu olabileceğini ve bu nedenlerden dolayı özgüven seviyesinin daha fazla olacağını belirtmektedir.

2.1.1.8 Akran İlişkileri

Ergenlik döneminde birdenbire fiziksel ve psikolojik değişimlerle birlikte kalan ergen, yeni bir hadiseye girdiğinde diğer kişilerin kendisine dayanak olmasını ister. Ergen çoğunlukla bu desteği kendisiyle eş problemler yaşayan arkadaşlarından almaktadır. Ergenin arkadaş bağları ne kadar iyi olursa desteği de o kadar fazla olur ve olumlu bir benlik algısı geliştirebilir. Bunlarla beraber ergenlik çağında başkaları tarafından değerli hissedilme, anlaşılma, gruba ait olma gibi durumlar ergene fayda sağlar. Bununla beraber ergenin samimi arkadaşlıklar kurmaları ve birbirlerine güven duymaları olumlu sosyal hareketler sergileme yolunda desteklenmektedir (Külcü, 2015).

2.1.2. Kuramsal açıdan özgüven kavramı

Freud'un özgüven bakış açısı bireyin kendisini değerlendirmesi, yaşamı süresince karşılaştığı başarı ve başarısızlıkların sıklığına bağlıdır. Çocuğun aile içinde sergilediği davranışların ailesi tarafından onaylanması ve takdir edilmesi sonucunda ideal ego ortaya çıkar. İdeal ego, çocuğun özgüven duygusunun yükselmesine ve kendisiyle alakalı pozitif yargılar geliştirmesine sebep olur. Çocuğunun onaylama davranışlarını sık gösteren anne babalar, çocuğunun özgüveninin yükselmesine zemin hazırlarlar (Merey, 2010).

Rosenberg ise özgüveni bireyin güçlükleri başarıyla idare etmek, engelleri geçmek ya da olayların istenilen biçimde gerçekleşebileceğine olan görüş şeklinde ifade edilirken özgüvendeki önemli yerin kişinin kendi hayatında etkin rol oynaması olarak ifade eder (Gökalp, 2009).

Horney'e göre kişi doğuştan kendini gerçekleştirme yeteneğine sahiptir. Bireyin çocukluk yıllarında temel gereksinimleri yeteri derecede karşılanmadığı zamanlarda benlik gelişiminde eksiklikler görülür. Horney benlik gelişiminin sadece çocukluk döneminde değil orta yaş ve yetişkinlik döneminde devam ettiğini savunur. Horney kişiler arasındaki ilişkilerin

özgüvenle alakalı bağlantısı ve kişinin kendisi için tehdit içeren duygulardan sakınmasının önemini ifade etmiştir. Yalnızlık ve çaresizlik hislerine neden olan durumlara dikkat çekmiştir. Horney'in temel kaygı olarak isimlendirdiği, hislerin kişiyi mutsuzluğa ittiğini, veriminin ve etkinliğin azalmasına neden olduğunu ifade eder. Özellikle çocukluk çağında, kişinin etrafındaki kişilere uzak hissettiği zamanlarda, temel kaygı yaşanılır. Bu temel kaygı güvenlik hissini ortaya çıkarır ve güvenlik hissine özgüven kavramı ile ilişkilendirmiştir (Kurtuldu, 2007).

Sullivan' göre birey özgüvenini yitirmemek adına kararlı bir gayret gösterir. Özgüveni az kişilerin geçmiş hayatlarında aile büyükleri veya değer verdikleri kişiler tarafından küçük düşürüldüğü ve bu hareketle yeniden yüz yüze geleceklere dair yanlış inançları vardır. Çocukların kendisini değerlendirmesi, anne babanın çocuğun davranışlarını kabul etmesi ile yakından alakalıdır (Kurtuldu, 2007).

Carls Rogers 'a göre kişi dünyaya geldiği andan başlayarak mutluluğu bulmaya çalışır ve potansiyelini meydana çıkarmak için gayret gösterir. Rogers iyiye doğru ilerlemenin insanın tabiatında var olduğunu belirtir. Benlik bilincinin önemine vurgu yapar. Herhangi birinin benlik bilincinin kişinin kendisiyle olan, algılarını, düşüncelerini ve karakterini içerdiğini dikkat çeker (Cüceloğlu, 2006). Rogers bireyin yalnızca kendine ait algılama ve duygular üzerinde incelendiğinde anlaşabileceğini düşünerek, kişinin hayatı sadece algıladığı dünya üzerinden bilebileceğini ileri sürer. Etrafında bulunan uyarılara bu uyarıları ne şekilde algıladığına göre tepki gösteren birey için tecrübeleri onun hakikatini ifade eder. Bu nedenlerden dolayı daha fazla olumsuz sonuçlanan davranışların sonucu olarak kişinin sahip olduğu kendilik algılaması değişerek özgüveninde azalmalar olacaktır (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Fromm, bireyin kendini sevmesiyle özgüven kavramlarının eş anlamlı olduklarını belirtir. Fromm'a göre sevebilme, güvене bilme, kendini ifade edebilme, yaratıcılık özgüvenin yansımaları sonucunda oluşur. Toplum içerisinde, değer görme, kabul edilme, ifade özgürlüğü gibi kavramlar özgüvenin oluşmasını sağlar. Oluşan bu kavramların temeli bireylerarası

ilişkiler ve aile içine dayanır. Birey kendisini sevmezse özgüveni olmaz bu durumda diğer kişilere karşı güvensiz davranışlar sergilemesine sebep olur. Fromm bireyin hareketlerini kendine hissettiği güven neticesi bağımsızlık veya kendisi hakkında güvensizliği nedeniyle içinde bulunduğu toplumun güvenine gereksinim belirler. Hareketlerini hangi tarafta tespit edeceğini sevgi ilişkileri inancı belirler (Merey, 2010:29).

Coopersmith özgüveni iki bölümde ele alır. Bunlardan ilki kendisini saygın ve değerli hisseden yüksek özgüvendir. İkinci bölümü ise kişinin kendisini değersiz hissettiği tehdit algılarına karşın savunma yöntemlerine başvurduğu savunmacı özgüvendir (Umutlu 2010:40). Bireyin hayatındaki değer verdiği insanlar tarafından saygı ve ilgi görmesi bireyde özgüvenin oluşmasında önemli rol oynar. Kişinin değer yargıları, beklentileri ve de başarıları özgüvenin oluşumunda rol oynayan önemli etkenlerdendir (Çelik, 2014).

Adler, bireyin ilk hayata gözlerini açtığı anda etrafının kalabalık olmasından dolayı kendisini çaresiz, eksik ve yetersiz hissetmesine neden olduğunu belirtmiştir. Eğer çocuk bu yetersizlik ve eksiklik hissinden ayrılıp başarıya erişirse özgüveni olumlu tarafta etkilenir, ancak ulaşamazsa olumsuz yönde etkilenecektir. Bu durumda aile desteği büyük öneme sahiptir. Anne baba desteği yaşamayan çocuklarda 'aşırı koruyucu' davranış özgüvenin azalmasına neden olmaktadır (Başoğlu, 2007).

Maslow, kişilerin temel ihtiyaçlarını sıralayan bir piramit oluşturmuştur. Piramit şu şekildedir; fizyolojik gereksinimler, güven gereksinimi, ait olma ihtiyacı ve sevgi, değer gereksinimi ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow değer verilme ihtiyacını ikili yapıyı olduğunu açıklamıştır. Bireyler bir yanda kendilerine karşı saygı duyarken, diğer kişilerinde onlara saygı duymasını isterler. Değer verilme ihtiyacı karşılandığı sürece bireyin kendine olan güveni olumlu şekilde gelişir (Çelik, 2014).

William James özgüveni kişilerin davranışlarını diğerleri tarafından anlaşılabilmesinde özgüvenin önemini belirtmiş ve bir teori geliştirmiştir. William James özgüveni " hedefe ulaşmaktaki başarı/ ulaşılmak istenen amaç= Özgüven " şeklinde açıklamıştır. Yani bireyin amaçladığı başarıya ulaşma oranı yüksek ve düşük özgüveni tanımlayacağını belirtmiştir. Birey

eğer hedeflerine varırsa özgüveni olur. Hedeflerine varamazsa eğer, başarısızlık algısına kapılır (Çelik, 2014).

2.2 Beden Kavramı

Beden kavramını ilk olarak yunan filozofu Aristoteles, Antik çağı felsefecisi Epikuros ve Batı felsefesinin filozofları tarafından incelenmiştir. Bedenin yapısının oluşumunda hayvanilikten insanlığa doğru giden basamak olduğu kabul edilip bedenin ruhla sadece kontrol edilebilir olduğu, diğer bir ifadeyle, bedenin insanlığa erişmesi için ruha gereksinim olduğu ifade edilmiştir (Sel, 2016). Başka bir ifade ile beden, kişinin kendisini dış dünyaya açmasını sağlayan önemli bir araç olarak açıklanır. İnsanoğlunun tecrübeyle sağladığı duygular, düşünceler, davranışlar diğer tüm durumlar beden ile ifade edilir (Yanarca Uras, 2004).

2.3. Beden Algısı:

Beden algısı tek başına açıklanmayacak kadar karmaşık bir yapıdadır. Literatürde beden algısı yerine beden egosu, beden şeması, beden sınırı veya beden imgesi şeklinde terimlerde yer verilmektedir. Beden algısı bireyin kendi bedeninin bölümlerine ve bedeninin işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının bireyin kendi tarafından değerlendirilmesidir. Beden algısı yaş, cinsiyet, ağırlık durumu, vücut yapısı, bedenine karşı duyarlılık ve verilen anlam, benlik saygısı toplumun beden görünüşüne verdiği değer ve medya baskısından etkilenir (Aslan, 2004).

Beden algısı; kişinin kendisini kendi gibi olmayanlardan fark etmeye başladığı ilk yaşından başlayarak ortaya çıkar ve hayatı boyunca devamlı gelişerek değişir. Birey üç yaşına kadar çevresiyle ve bedeni arasında ayırım yapamaz ve sınır çizer. Birey bunun için mekanizmalar ve de bazı düzenleme biçimleri kullanır. Bu durumlar bireyin annesinden ayrılmasına yardım eder. Bununla birlikte savunma düzeni olan ruhsal işlevler bireyin toplumsallaşmasında ve de kişiliğinin gelişmesinde önemli yere sahiptir (Demirel 2005, Özcan 1985, Koknel 1989).

Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerin en önemli olanlarından biri de beden algısında yaşanmaya başlanan değişimdir. Ergenlik döneminde kişide

deneyimleri, duyumları ve beden yapısıyla alakalı değişiklikler olur. Yine ergenlik döneminde denge, çekicilik, cinsiyet rolü ve güven gibi kavramlar beden algısıyla alakalıdır. Ayrıca ek olarak ergenin görünümüleri akranları içerisinde çekicilik, cinsel olgunluk ve fiziksel tarafından değerlendirilir. Bu değişikliklerle beraber kişinin kendi bedenini beğenmesi beklenir (Oktan ve Şahin, 2010).

Nörolog Head 1923 yılında “Beden Şeması” kavramını kullanmıştır. Head’a göre beden şeması bireyin bedenine ilişkin duygu ve davranışlarını çerçeveler. Beden şeması davranış ve tutumları yönetiminde aktif bir rol sağlamaktadır (Potur, 2003).

Beden algısını araştıran ilk psikolog Fisher’dır. Fisher beden algısı ile ilgili çalışmalarına 1958 yılında başlamıştır.

Fisher (1970) beden algısını psikolojik hayatın beden üzerine aktarıldığını söyleyerek kişinin duygu ve düşüncelerinin de beden üzerine dikkat edilmesini beden algısı olarak ifade etmektedir (Örsel, 2001).

Yılmaz (2009) da beden algısı ve benlik saygısının bir bütün olarak beraber olduğunu belirtmiştir. Beden algısının sadece bedeni değil kişinin tümünü oluşturduğunu bundan dolayı benlik imajı bireyin kendi tutum ve düşünceleriyle birlikte dış dünya ile birlikte şekillenir (Sel, 2006).

2.3.1. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

2.3.1.1. Cinsiyet: Kişiden kişiye farklılık gösterir ve beden algısını etkileyen bir faktördür. Bu faktörden en çok etkilenen kesim ise erkeklere oranla bedenleriyle daha çok önem gösteren kadınlardır. Beden algısını oluşturan sosyo-kültürel baskılara erkeklere nazaran daha çok etki altında kalan kadınlar, aileden, medyaya ve reklamlara kadar ideal kadın objesi üzerine kurulmuş sistemin içerisinde dirler. Beden algısı durumu kadınlarda erken yaşlarda başlar ve her yaş döneminde farklı süreçlerde devam eder. Erkeklerde beden algısı yeteneklerine ve beden gücüne dayanırken, kadınlarda ise ideal formuna ve güzelliğine bağlıdır (Doğan, 2005).

Tiggeman (2004) erkeklerin kızlara oranla daha yüksek bir beden algısının olduğu, kızların hayatı süresince beden algılarıyla alakalı problem yaşadıklarını açıklamıştır.

Çok (1990) ergenler üzerindeki beden algısı doyumunu incelediği araştırmasında erkeklerin kızlara oranla bedenlerinden daha hoşnut oldukları saptamıştır. Başka bir araştırmada da Hacıoğlu (2017) kadınların erkeklere oranla bedenlerinden daha düşük seviyede hoşnut olduklarını bildirmiştir.

2.3.1.2 Yaş: Çocuk çevresi ve ailesiyle kurduğu iletişim sonucunda, karşı taraftan algıladığı bazı davranış ve düşüncelerle beraber, beyinde kendisine ait bir algı oluşur. Çocuğun okul yaşamına adım atmasıyla beraber dışarıdan nasıl görüldüğüyle alakalı başka çocuklardan nasıl görüldüğüne dair geri dönüşüm almasıyla beraber, algı eve nazaran daha fazla çekişmeye dayalı hal alır (Ardıç,1992).

2.3.1.3 Vücut Ağırlığı: Genel beden ölçülerinin idealini ve ya ölçülerinin dışını temsil etmesiyle bireyin beden algısı önemli derecede etkilenmektedir. Beden algısının en genel bağı kilo değişimi ile alakalıdır. Kilonun artışı durumunda kişi memnuniyetsiz bir seviyeye gelirken ideal kiloya geldikçe memnuniyeti yükselmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak şişman kişilerde yüksek beden kilosunun biyolojik olarak çok fazla rahatsızlığın ya da hastalığın nedeni olarak görülebileceği gibi bununla birlikte bireyin kendi bedeninin psikolojik olarak rahatsız hissettiği ve bu duruma bağlı psikososyal problemlerin oluştuğu görülmektedir (Er, 2015).

2.3.1.4 Düşük Özsaygı: Kişinin beden algısına yönelik olarak kendisini bir obje durumunda düşünmesi ve bu durumdan yola çıkarak geliştirdiği tutum ve yargılar sonucunda oluşur. Bireyin beden algısının olumlu olması kendi yetileri ve gücünü iyi şekilde değerlendirmesi olumlu özsaygıyı geliştirmektedir. Bedeninin olumsuz algılanması ise bireyin özsaygısında azalmasına neden olmaktadır (Doğan, 2005).

Tarhan (1995) lise öğrencilerinin beden algılarının memnuniyet seviyeleri ile benlik saygıları ve okul başarıları arasındaki etkiyi araştırmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre yüksek ve düşük beden algısına sahip

öğrencilerin yaş, cinsiyet, gelir seviyesi ve ailenin öğrenim seviyesi bakımından incelendiğinde beden algısının özsaygı üzerinde anlamlı derecede etkisi olduğu bulunmuştur.

2.3.1.5 Toplumsal Değerlendirmeler: İnsanların yaşadıkları hemen hemen her toplumda bedende yapılan biçimsel ya da fiziksel değişiklikler görülmektedir. Bu değişiklikler, kişilerin yaşadıkları toplumların şekline göre birbirlerinden farklıdır. “Güzellik” kavramı, fiziksel anlamda yapılan değişiklikler yakın olarak ilişkilidir. Aynı toplum içinde yaşanan güzellik görüşü, kişilerin bedenlerini değiştirmeye düşünmesine sevk edebilmektedir. (Aslan, 2004).

Bu noktada kişinin erişmeyi istediği ideal ölçüler üzerinde, arkadaş, aile, yaşadığı toplumun fikri, medya ve çevresi savunulur.

Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, aynı tür arkadaş baskısının kilo vermek için en önemli sosyokültürel unsur olarak bulunmuştur (Levine ve ark.2001). Ayrıca Clark ve Tiggemann (2006) 9-12 yaş aralığı 100 öğrenciyle yaptığı çalışmasında öğrencilerde beden algısı üzerine arkadaş ve medyanın etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda televizyon, radyo gibi iletişim araçlarının öğrencilerin beden tatminsizliği üzerinden direkt etkisi olmadığını bulmuştur fakat arkadaşlar arasındaki dış görünüş muhabbetlerini konuşulması sebebiyle dolaylı yoldan etkilediğini saptamıştır.

2.3.2. Beden Algısı ile İlgili Kuramsal Görüşler

Freud'un psikoanalitik Kuramına Göre: Beden algısı kavramıyla ego kavramı aynı anlam ifade etmektedir. Beden algısının gelişmesinde ego oluşumunun önemli bir yeri vardır. Egonun yalnız gelişi güzel bir varlık olmaması bununla beraber yüzeyin içe yansması olmasıyla beden algısına referans olduğunu söylemektedir (Akt: Örsel, 2001).

Adler (1963) beden algısının değişimini “kişinin kendini saran olaylar değişir ve bu değişimlerle kendimiz değişiriz” anlatımıyla tanımlamaktadır. Adler ayrıca “ her bireyin kendisi için lazım olan gücü yetebileceği bütün her şeyi yapabileceğini, farklı olan şeylere karşı önemli olanın kişinin kendi donanımıyla neler yapabileceğini’ olarak ifade etmiştir (Akt: Örsel, 2001).

Fisher'a göre: İnsan davranışlarını anlayabilmek için beden algısı kişinin kendi bedenine yönelik tutumları ve duyguları hakkında bilgiye sahip olunmalıdır (Blood, 2005). Slade (1988) ise beden algısını, bedenimizin şekil, biçim ölçü gibi karakteristik özelliklerini ve bedenimizin bölümleriyle alakalı duyguları içeren zihnimizde oluşan bir resim olarak tanımlamıştır (akt Çifçi, 2012).

Sandoval'a (2008) göre ise beden algısı duygulanım, değerlendirme ve yatırım olarak 3 ana boyuttan oluşur. Duygulanım kişinin öz değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan hisleri ve duygusal deneyimleri ifade eder. Değerlendirme, kişinin fiziksel özelliklerinin bütünüyle alakalı memnuniyetini açıklar. Yatırım ise kişinin fiziksel görünüşünü ve kendilik algısında öne plana çıkan hususun bilişsel ve davranışsal önemini açıklamaktadır.

Beden algısında sosyo-biyolojik, sosyokültürel ve nesneleştirme kuramı olmak üzere üç ayrı fikir mevcuttur. Sosyo-biyolojik görüş; erkeklerin aradıkları eşlerde fiziksel cazibe ve görünüme önem verdiklerini ortaya çıkarmaktadır. Bu durumun sebebini de kadının doğurganlığını sağlığı ve yaşı ile bağdaştırmış olup sağlığının ve doğurganlığının görsel açıklamasının da fiziksel görünümü olduğu olarak açıklanmaktadır (Dittmar, 2008).

Sosyokültürel görüş; ise beden algısı ile ilgili yapılan araştırmalarda en çok faydalanılan alandır. Kişilerin üzerindeki sosyo-kültürel baskının, bedenleri üzerinde olumsuz algılamalarında çok önemli bir yere sahip olduğu açıklanmıştır. Olumsuz beden algısına sebep olabilecek üç temel etken vardır. Bunlar; aile, akran grupları ve medyadır (Karaduman, 2017).

Nesnelleştirme Kuramı; Roberts ve Fredrickson (1977) beden algısını incelemiştir. Nesnelleştirme kuramına göre kadınlar, medya araçlarıyla sürekli olarak çekici ve güzel kadın imajı gördükleri nedeniyle kendi fiziksel görünüşlerini sorgulamaktadır. Bu güzellik kalıplarına uyum sağlayamayan kadınların fiziksel görünüşlerinden utanç hissettiklerinden dolayı topluma girmekten uzak kaldıkları söylenmektedir. Kadınlar diğer bireylerin kendi fiziksel görünüşleri hakkında verdiği geri dönüşleri, kendi düşünceleri gibi özümsemektedirler. Bu geri dönüşleri özümstediklerinden dolayı yeme

bozukluğu, depresyon, cinsel işlev bozukluğu riskleri yükselmektedir (Fredrickson ve Roberts 1997).

Beden algısı, nesnellikten çok öznedir çünkü kişinin fiziksel görünüşünün yanında kendisiyle alakalı algısını da içermektedir (Arslangiray, 2013).

2.4. YALNIZLIK

2.4.1. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlıkla ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Bazı yazarlar yalnızlığı objektif koşulları olan bir durum, kimi yazarlar subjektif bir durum, diğer birtakım yazarlar içinse varoluşsal bir durumdur. Bu durumların ortak noktası ise yalnızlık hissinin bireye acı verdiği duygusudur (akt: Eskin, 2000). Yalnızlık hissi durumsal ve kısa zamanlıdır. Yalnız kimi bireyler yalnızlığı değişik zamanlar arasında ve sık olarak hissetmekte ve zamanla bu duygulanım bir kişilik özelliği oluşmaktadır (İmamoğlu 2008).

Yalnızlık bazı durumlarda bir bireyin vefatı, bazı durumlarda da evden uzaklaşma gibi sebeplerle oluşabilir. Yalnızlık bireye üzüntü ve sorun yaşatabilir. Kişinin hem kendisinin hem de etrafının fiziksel, sosyal bütünlüğüne ve psikolojisine tesir edecek korkuyu ortaya çıkarabilir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Yalnızlık hissinin ortaya çıkmasında; bireyin sosyal becerilerindeki eksikliği, sosyal faaliyetlere katılımındaki soğukluğu, zamanının büyük bir bölümünü başka insanlar yerine tek başına geçirmesi, yeni sosyal ilişkiler başlatmaya olan gönülsüz olması, motivasyonunun az olması ve düşüncelerini ve problemlerini konuşabileceği yakın arkadaşlarının çok olmamasının etkili olduğu belirtilmiştir (Çakıl, 1998).

Peplou ve Perlman (1982), yalnızlığı birey ilişkileri temelinde algılamakta ve bireyin gerçekte olan ilişkilerinin bu konu hakkında beklentilerini karşılayamadığından olan bir duygu olarak tanımlar. Bu duruma göre kişi objektif herhangi bir sebebi olmaksızın birçok kişi ile birlikteyken de kendisini yalnız hissedebilir (Akt: Eskin, 2000).

Geçtan'a (1998) ise yalnızlığı kişiye acı veren, istenmeyen bir olayken kendi başına kalmak bazı kişiler tarafından yeğlenen durum olarak ifade eder. Bazı

yaratıcı insanlar eserlerini yalnızca tek başına oldukları zaman ortaya koyabilirler.

Weis (1973) yalnızlığı iki şekilde açıklamıştır. Bunlar sosyal ve duygusal yalnızlıktır. Duygusal yalnızlık; bireyin başka bir bireye yakın bir bağlılığının olmamasından kaynaklanan, boşluk ve kaygı duygularının olduğu durumdur. Sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkileri içine alan sosyal ağın olmamasından kaynaklanan, sıkıntı ve depresyon ikisi bir arada görülür (Kılınç, 2005).

Rook (1984)' a göre yalnızlık kişinin yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını düşündüğü veya diğer insanlar tarafından kabul görmediğini hissettiği ve sosyal birleşme ve duygusal yakınlık için fırsat olan faaliyetlerde ihtiyaç hissedilen sosyal partnerlerinin olmadığı zamanlarda oluşan duygusal ve kalıcı rahatsızlıktır. Bu durum tek başına olmakla ya da izole edilmekle aynı anlamlı değildir. Bu tek başına olma durumu kişisel bir seçimdir (Burger, 1995).

Michener, Delamater, Scwartz (1990) yalnızlığı tek başına olmaktan farklı bir durum olarak tanımlamışlardır. Tek başına kalmak kişilerin zaman zaman ihtiyaç hissettikleri bir durumdur. Bireyler sosyal ilişkilerini tatmin edici şekilde yaşarken aynı zamanda tek başına olabilecekleri zamanları da tercih edebilirler. Tek başına olma durumu bir ihtiyaç ve ya tercihken yalnızlık bireyin memnun olmadığı ve rahatsız hissetmesine neden olan bir deneyimdir (Akt:Eren, 2000). Jones ve Hebb (2003) yalnızlık kavramına ait yapılan tanımlarda ortak noktaları tespit etmişlerdir. Yalnızlık açıklanırken kişinin karşılanmamış beklentileri, kişinin sosyal ilişkilerinde memnun olmaması ve bütün bunların kişinin istediği dışında olması nedeniyle kişisel tercih niteliği taşıması ile kişinin yaşadığı bu durumu tekrardan düzenlemek adına çaba göstermesi gibi belirli başlıklardır (Akt: Sen-senturk , 2010).

2.4.2 Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

2.4.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlıkla alakalı ilk kuramsal açıklamalar psikodinamik kuramcılar tarafından yapılmıştır. Freud yalnızlıkla ilgili direkt bir kuram geliştirmemiştir

olsa psikodinamik yaklaşımdaki açıklamalar Freud'un yaklaşımını izleyen takipçileri tarafından açıklanmıştır. Yalnızlığı ilk olarak Zilboorg (1938) savunmuştur. Ve yalnızlığın patolojik olduğunu söylemiştir. Zilboorg'a göre yalnızlık megalomanya, narsisizm ve de düşmanlığın temel özelliklerini gösterir (Demir, 1998).

Bir mantığı olan ve bireylerin kendisi tarafından bilinçli olarak seçtiği yalnızlık olağan bir yalnızlıktır. Ancak kişiler ile ilişki kurmaya, kişiler ile birlikte olmaya çekilmez bir gerilim oluşuyorsa ve hayattan uzaklaşma temeli bu geriliminden kaynaklanmaya yönelik bir araç durumuna gelirse bu durum yalnız kalma arzusu nevrotik yalıtımın bir göstergesidir (Horney, 1999).

Horney'e (1998) göre kişi kabul edildiğini ve de sevildiğini düşünürse kendisi ile baş başa kalabilir, fakat kendisini yalnız hissetmez. Çünkü kişi diğer insanların desteğine güvenebileceğini koyduğu yerde geri bulabileceğini bilir. Eğer kişi kendisini kabul edilmediğini hissederse, diğer insanlara dayanak olamadığı ve güvenemediği için çaresizlik ve yalnızlık hisseder.

2.4.2.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre yalnızlık bir yaşam biçimidir. İnsanın yaşamının özünün yalnızlık olduğunu savunurlar. Bu yaklaşıma göre hayatı yaşamamanın sadece bireysel şekilde olabileceği ve bireyin istemesiyle yaşanabileceği üzerinde durmaktadır (Armağan, 2014). Bu yaklaşıma göre herhangi bir ilişki yalıtımı ortadan kaldıramaz, her bir kişi varoluştaki yalnızız. Hiç kimse bizim duygularımızı ve düşüncelerimizi yaşayamaz.

Bu yaklaşımın önemli düşünürlerinden Moustakas (1961) gerçek yalnızlıkla, yalnızlık kaygısının arasında farkın ayırt edilmesini vurgular. Yalnızlık kaygısı kişinin ele aldığı, ilgilendiği önemli yaşam sorunlarından dikkatini başka tarafa çeken ve diğer kişilerle sürekli olarak faaliyet içinde olmasına motive eden bir savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık ise kişinin yüz yüze geldiği doğum, ölüm, trajedi, değişim gibi gerçek yaşam olaylarından kaynaklanır. Diğer kuramların aksine Moustakas yalnızlığı yaratıcı ve üretken bir durum olarak görür (Perlman ve Peplov, 1982:akt Yüksel, 2005).

2.4.2.3 Danışan Merkezci Yaklaşım

Rogers (1994)' e göre yalnızlık kişinin diğer kişilerle hiçbir şekilde gerçek ilişkisinin olmadığını sezdiği zaman oluşan bir durumdur. Her kişi duygularını içinden geldiği şekilde söylemek yerine saygı duyduğu ve kişinin kendisi için önemli kişileri tasdiklediği şekilde hareket ederse çok daha sevebileceğini öğrenir. Bu sayede dış dünyada kurduğu ilişkiler dış davranışlar kabuğunu oluşturur. Kişi zorla veya isteyerek bu savunma kalkanlarını bir kenara çektiğinde bu durum yalnızlığa en hazır olduğu andır. Birey hayatının anlamını, yapmacık yüzünün reel hayatla olan ilişkisine neden olup, olamayacağını kabullenme eğilimine katıldığı zaman yalnızlığı ümitsizliğe dönüştür (Rogers, 1994). Rogers (1994) kişinin yalnızlıktan çıkmasının, değerli hissetmediği bundan dolayı sevelemeyeceğine, çevresindeki kişiler tarafından kabul olmayacağına olan inancını değiştirmesiyle mümkün olabileceğini ileri sürmektedir (Rogers, 1994).

2.4.2.4 Bireysel psikoloji yaklaşımı

Adler (2002) göre birey değersiz hissine düşerek soyutlanma ve soyutlanmaya neden olarak yalnızlık hissi hissedebilir. Yetersizliğin önem gösterilmesini istemeyen kişinin bireylerden uzak durarak kendisini yalnızlığa sürüklediği ifade edilebilir. Zira soyutlanma ve yetersizlik yalnızlığa neden olmaktadır. Kişiler kendilerini yetersiz hissettikleri için değersizlik hissinde düşerler. Yetersizliklerinin üzerini kapatmak için diğer bireylerle iletişim halinde olmayı kabul etmeyerek yalnızlığı yeğlerler (Halioğlu, 2008).

2.4.2.5 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım kuramcıları yalnızlığın bireyin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmak istediği ilişkiler arasındaki anlaşmazlığı algılaması ile hissetmesiyle ifade etmektedir. Bu yaklaşımın en dikkat çeken tarafı sosyal ilişkilerdeki kopukluk, bilişi ve yalnızlık hayatı arasında aracı rol oynamasıdır (Yüksel, 2005). Bilişsel yaklaşıma göre kişilerin yaşadıkları yalnızlığın nedeni, yalnızlıklarına nedenlerine yapmış oldukları yüklemelerle alakalı olduğunu savunmuşlardır. De song-Gierveldn(1978) göre benzer ilişkileri yaşayan bireylerden bir taraf yalnızlık hissederken diğer taraf yalnızlık hissetmezler (Perlman ve peplou 1982 akt:Yüksel:2005).

2.4.2.6 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel Davranışçı kuramcılarda Young (1982) yalnızlık konusunda önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Young'a göre yalnızlık kişilerin gerçekçi olmayan düşüncelerini ele alarak önlenabilir. Kişi gerçekçi olmayan düşüncelerini iyileştirdiğinde yalnızlık duygusunu da ortadan kaldırabilir.(akt, Koçak, 2008). Bu durumda yalnızlığa neden olabilecek çarpıtmalar kişide yerleşmiş olan kişinin iletişiminin zayıf olması, bilişsel çarpıtmalar geçmişte yaşanmış bir toplulukta dışlanma ve çatışma çözme becerilerinin iyi olmaması belirtilmiştir (akt: Sarıçam, 2011).

2.4.3. Yalnızlığın Nedenleri:

Weeks, Peplau, Michela (1982) ve araştırmaları sonucunda ortaya koydukları yalnızlığın algılanan nedenlerini 13 maddede şu şekilde sıralamışlardır:

- **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Bireyin fiziksel olarak kendisini çekici bulmadığını düşünmesidir.
- **Kötümserlik:** Bireyin ilişki kuracağı kişiyi bulmasının rastgele olduğunu düşünmesi ve kendisini bu duruma inandırmasıdır.
- **Reddedilmekten Korkma:** Bireyin ilişki kurmayı deneyeceği an reddedileceği korkusunu hissetmesidir.
- **Şanssızlık:** Bireyin herhangi bir kişiyle tanışmak için şansının olmadığını düşünmesidir.
- **Bilgisizlik:** Bireyin arkadaşlık ve ilişki başlatma konusunda yeteneğinin olmamasıdır.
- **Utangaçlık:** Bireyin aşırı derecede utangaçlık hissetmesidir.
- **Kişisel Olmayan Durumlar:** Bireyin birçok kişiyle kişisel olmayan yönde ilişki içine kendisini sokmasıdır.
- **Diğer Gruplar/İlişkiler:** Ele alınan birey dışında kalan diğer kişilerin bir topluluğa üye olması ve yalnızlık yaşayan bireylere ilgi hissetmemeleridir.
- **Diğerlerinin Korkuları:** Diğerlerinin yalnızlık yaşayan bireylerle ilişki kurmaya ürkmesi ve bunun gibi bir davranış içine kendini sokmamasıdır.

- **Çaba Göstermeme:** Bireyin birileriyle arkadaşlık kurmak için yeterince çaba göstermemesidir.
- **Diğerlerinin İsteksizliği:** Başka bireylerin ilişki kurmak için gayret sarf etmemesi, isteksiz olmasıdır.
- **Fırsat Yoksunluğu:** Bireyin başkalarıyla arkadaşlık ve ilişki kuracak durumu bulamamasıdır.
- **Antipatik Kişilik Yapısı:** Bireyin başkaları tarafından beğenilmeyen, itici karakterinin olmasıdır (Weeks, Peplau ve Michela, 1982; Körler, 2011).

2.5 İlgili Araştırmalar

2.5.1 Özgüven İle İlgili Araştırmalar

Torucu (1992) araştırmasında 13-14 yaş aralığına sahip 300 öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyo- ekonomik seviyeleri ile anne-baba tutumları arasındaki farklılıkların benlik sayısı ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre sosyo - ekonomik seviyesi ve anne-baba tutumları öğrenciler kişilik gelişimi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Düşük sosyo ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerde düşük özgüven bulunmaktadır.

Yanarca Uras (2004) özgüvenin, depresyon semptomları ve beden algısı ilişkisindeki aracı rolü belirlemek amacıyla 232 öğrenci ile yaptığı çalışmada depresyon semptomları, beden algısı ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunurken. özgüvenin depresyon semptomları ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır.

Akbaş (2005) lise birinci sınıfta okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada, öğrencilerin kendilerine olan güven seviyelerini orta derece bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn tutumların, beden algısının ve ergenlik döneminin güven duygusu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Günel (2007) 100 ilköğretim öğrencisi ve ebeveynleri ile birlikte gerçekleştirdiği yaptığı çalışmada; demokratik ebeveyn tutumunun özgüven üzerinde pozitif bir etkisi olduğu, baskıcı, umarsamaz, otoriter,

ebeveyn tutumlarının ise öğrenciler üzerinde negatif bir etkisi olduğunu bulmuştur.

Bilgin (2011) ergenlerle yaptığı çalışmasında fiziki görünüm algısı ve özgüvene bakmıştır ve fiziki görünüm algısı ve özgüven arasında anlamlı derecede ilişki bulmuştur. Bilgin fiziksel olarak iyi görüldüğünü hisseden ergenin olumlu beden algısına sahip olduğunu, kendi benliği ile mutlu olabileceğini ve bu nedenlerden dolayı özgüven seviyesinin yüksek olacağını belirtmektedir. Ayrıca çalışmanın sonucuna göre yaş, ebeveyn tutumu, sosyoekonomik düzey akademik başarı ve fiziksel görünüm algısına göre özgüven seviyelerinde anlamlı derecede farklılık sonucu saptamıştır. Cinsiyet ve kardeş sayısına değişkenine göre anlamlı derecede bir fark saptamamıştır..

Süpçeler (2016) 436 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında ergenlerin özgüven seviyelerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyleri, kardeş sayıları, doğum sırasına göre değişmediğini bulmuştur. Ancak ergenlerin özgüven seviyelerinin okul türüne, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi durumuna göre anlamlı derecede fark olduğunu saptamıştır.

Ceylan (2017) 215 lise öğrencisi ile yaptığı ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumun özgüven ilişkisi araştırdığı çalışmasında ergenlerin özgüven düzeyleri arasında cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ebeveyn tutumları, gelir durumları açısından anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Ergenlerin yaş, akademik başarı algısı değişkenini incelediğinde bu değişkenler arasında anlamlı derecede bir fark bulmuştur.

Doğru (2017) ise 141 öğrenci ile yaptığı çalışmada araştırmasında özgüvenin, ailelerin gelir düzeyleri, sınıf düzeyi, cinsiyet, anne-babanın çalışıp çalışmama durumları ve ebeveyn eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır.

Gencer (2019) de lisesi öğrencilerinin özgüven düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında Cinsiyet değişkeni ele aldığı anda; özgüven skor ortalaması, erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha fazla çıksa da skorlar arasında anlamlı derecede istatistiksel bir fark

saptamamıştır. Katılımcıların özgüven seviyeleri sınıf düzeyi değişkenine göre ele alındığında anlamlı derecede fark saptamamıştır. Ailenin ekonomik durum değişkenine göre katılımcıların özgüven seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptamamıştır. Bununla beraber; ailesinin gelir seviyesi fazla olan öğrencilerin özgüven puan ortalaması fazla, gelir düzeyi düşük olanların özgüven seviyelerini de düşük saptamıştır. Geçmiş öğretim yılı başarı durumu ile öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı derecede bir ilişki saptamıştır.

2.5.2 Beden Algısı İle İlgili Araştırmalar

Tufan (1988) 437 üniversite öğrencisi ile yaşlarının ortalamasının 20 olduğu çalışma sonuçlarına göre aile gelir seviyesini yeterli bulan, kendisini başarılı gören, diğer cinsle rahatça arkadaşlık ilişkisi kuran öğrencilerin benlik saygılarının fazla ve bundan dolayı da beden algılarının yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerinin beden algısı üzerinde anlamlı etkisi olmadığını saptamıştır.

Gökdoğan (1988)'in Ergenlerin beden algısı seviyesini kontrol etmek ve cinsiyet, yaş, kitle iletişim araçları ve cinsel olgunluk beden güzelliği ile ilgili ifadeleri izleme değişkenlerine göre incelediği araştırma sonucunda, araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara oranla bedenlerinden daha memnun olduğunu saptamıştır.

Özkan (1994) 550 üniversite öğrencisi ile yaptığı yaşları 17-21 arasında değişen araştırmanın sonucuna göre kızların beden algısının erkeklere oranla daha fazla olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin sosyo- ekonomik seviyesi ve ebeveyn eğitim seviyesi artıkça beden algılarının da arttığını bulmuştur.

Suner (2000) İkinci sınıf lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında farklı liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerin beden algısını benlik saygısını, sürekli kaygı düzeylerini ve akademik başarısını aralarındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre beden imgesinin okul türü ve gelir seviyesinde etkilendiğini saptamıştır.

Uğurlu ve Akın (2008) 350 öğrenci ile yaptığı araştırmasında beden imajı ile sosyo-ekonomik seviye arasındaki ilişkiyi incelendiğinde ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerde beden imajının daha fazla olduğunu belirtmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzey ve yaş değişkenine baktığında anlamlı derecede bir istatistiksel fark saptamamıştır.

Berg ve ark (2010) 11-18 yaş arasındaki 2516 öğrenci ile yapılan araştırmada düşük özsaygı ve beden tatminsizliği arasındaki cinsiyet, yaş, kilo sosyo-ekonomik-durum ve etnik köken gibi değişkenleri incelemiştir. Çalışma 5 yıl arayla iki ölçekle yapılmıştır. Çalışma neticesinde erkeklerin kadınlara oranla daha fazla özgüvenli hissettiği ve daha az derecede beden memnuniyetsizliği hissettiği bulunmuştur.

Aldan (2013) kız üniversite öğrencileri arasında beden algısı ile ilgili yaptığı araştırmasında beden algılarının, akran, medya etkisi, aile, yeme alışkanlıkları gibi değişkenlerle incelemiştir. Çalışma sonucunda; spor yapmayan öğrencilerin daha fazla beden tatminsizliği yaşadığı, spor yapan öğrencilerin ise akran desteği, medya, aile desteğini daha fazla yaşadıklarını ve daha çok yediklerini kısıtlama yönelimi gösterdiklerini saptamıştır

Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay (2003) 15-17 yaş arası 531 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada ergenlerin beden kitle indeksi ve beden algısı kendilik algısını üzerine etkisini incelediği çalışmada cinsiyet, yaş değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Çalışma sonucunda kendilik algısının nesnel ölçüm olan beden kitle indeksinden etkilenmediğini ama öznel ölçüm olan beden algısından anlamlı şekilde olumlu ilişkili olduğunu saptamıştır. Beden kitle indeksi ve cinsiyetin beden algısını etkilediği ve yüksek öğrencilerin anlamlı derece daha az puanlar aldığını belirtmektedir.

Gökçe (2017) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmasında kadınların beden algısı ölçeğinden aldığı puanların erkeklerin beden algısı ölçeğinden aldığı puanlara kıyasla daha fazla olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin yaşları ile beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı derecede bir fark olmadığını bulunmuştur. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında hangi sınıfta öğrenim gördükleri bakımından öğrencilerin beden algısı seviyeleri arasında anlamlı derecede

bir ayrım olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin aile gelir seviyeleri bakımından beden algısı seviyeleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 2000 tl ve altında aile geliri olan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ve aile geliri 5010 tl ve fazlası olan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı derecede daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin kardeş sayısı ile beden algısı seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede bir fark bulunmamıştır.

Aslan ve Koç (2018) 665 ortaokul öğrencisi yaptığı çalışmasında öğrencilerin büyük oranda beden algısını yüksek bulmuşlardır. Erkek öğrencilerin beden imajı düzeyleri kız öğrencilere oranla daha yüksek saptamıştır. Sosyo-ekonomik değişkenini incelendiğinde yüksek seviyede sosyo-ekonomik seviyeye sahip olan katılımcıların beden imajı seviyeleri düşük sosyo-ekonomik seviyeye sahip katılımcıların beden imajı seviyelerine göre daha fazla olduğunu saptamışlardır.

Güney (2018) 300 öğrenci ile yaptığı çalışmada 15-18 yaş arasında ergenlerin beden imgesi ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerini aracı etkisini incelediği çalışmada kadınların beden imgesi erkeklerin beden imgesine oranla daha düşük olduğunu saptamıştır. Yaş değişkeni açısından incelediğinde ise anlamlı derecede fark saptamıştır. Öğrencilerin okul türüne göre beden imgesi seviyelerini karşılaştırdıklarında okul türü özel olanların okul türü meslek lisesi olanlara beden imgesinin daha fazla olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin kardeş sayısına göre beden imgesi arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Öğrencilerin doğum sırası değişkenine göre incelediğinde anlamlı bir fark saptamıştır

İncekara (2018) 291 öğrenci ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin vücut algısı, ebeveyn eğitim düzeyi, sınıf seviyesi, kardeş sayısı ve doğum sırası, ailenin algılanan ekonomik durumu arasında anlamlı bir fark saptamamıştır

2.5.3 Yalnızlık İle İlgili Araştırmalar

Demir (1990) 709 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma sonuçlarında erkeklerin yalnızlık seviyesinin kızlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca yeterli derecede sosyal destek hissetmeyen ve

aylık kazançlarını az bulan, bireylerin daha fazla seviyede yalnızlık yaşadığını belirtmiştir. Yalnızlık düzeyinin yaşa, kardeş sayısına ve doğum sırasına göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Eren (1994) 255 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında lise öğrencilerinin anne baba eğitim seviyesi, sınıf, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, ebeveyn durumu, değişkenlerinin lise öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri üzerinde önemli etkilerinin olmadığını saptamıştır.

Köse (2006) ergenlerle yaptığı araştırmasında Özel okul ve devlet okul öğrencileri arasında yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı derecede bir fark saptamamıştır. Ailenin algılanan ekonomik durum değişkenine göre incelediğinde aile ekonomik seviyesi yükseldikçe yalnızlık puanlarının azaldığını saptamıştır.

Çeçen (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin yalnızlık seviyelerine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Ebeveyn tutumlarına göre ise ebeveynlerini eşitlikçi demokratik gören öğrencilerin yalnızlık skorlarının anlamlı derecede diğer ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin (koruyucu, baskıcı/otoriter, tutarsız, yalnızlık skorlarından düşük olduğunu saptamıştır.

Duyan ve ark (2008) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmasında erkeklerin kızlara oranla daha yalnız olduğu ebeveynleri üniversite bitirmiş olan öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin daha az olduğu ve kardeş sayısı yüksek olan öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin daha fazla olduğunu saptamışlardır. Gelir seviyesi açısından incelendiğinde ise gelir düzeyleri fazla olan katılımcıların yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların okul türüne göre yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark saptamamıştır.

Erözkan'ın (2009) ergenlerle yaptığı çalışma sonucunda, yaş, sınıf düzeyi cinsiyet, okuduğu okul türü ve sosyo-ekonomik seviyenin yalnızlık arasında anlamlı derecede bir fark saptamamıştır.

Körler (2011) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptığı çalışmasında yalnızlık değişkenini kardeş sayısı, ebeveynin eğitim seviyesi, akademik ortalamaya, kardeş sayısı, babanın çalışma durumu ve aile gelir düzeylerinden etkilendiğini bulmuştur. Çalışmada erkek öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ve kardeş sayısı yükseldikçe öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin yükseldiğini saptamıştır.

Solak (2012) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu, aile gelir düzeyine göre anlamlı derecede fark olmadığını saptamıştır. Ayrıca sınıf düzeyine göre anlamlı derecede fark saptanmamıştır ancak aritmetik ortalamalara bakıldığında 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla yalnızlık eğilimi gösterdiklerini saptamıştır.

Büber, Danış, Gülaç, Korkut, Yüce (2019) 400 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin negatif beden algısının yalnızlıkla anlamlı derecede ilişkili bulmuştur. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları negatif beden algı seviyesi yükseldikçe, yalnızlıkları da bu duruma karşı yükselmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma için kullanılan model, çalışmanın evreni, örnekleme ve veri toplama araçları ile ilgili detaylı bilgiler açıklanacaktır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ergenlerde özgüven düzeyi beden algısı ve yalnızlık ilişkisini inceleyeceğinden nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. İlişkisel tarama modelinde araştırılan iki ya da daha çok değişken arasında birlikte oluşan değişim var mıdır, derecesi nasıldır ve anlamlı farklılaşma var mıdır? gibi sorulara cevap aranır (Gürbüz S ve Şahin F, 2016).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Muğla İli, Ortaca ilçesindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi liselerde 2019-2020 öğretim yılında öğrenim görmekte olan 2123 ergen oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini ise seçkili örnekleme yöntemlerinden amaca dönük örneklem yöntemi ile seçilen Muğla ili Ortaca ilçesinde yaşayan yaşları 15 ve 18 arasında değişen 2019-2020 eğitim öğretim yılında Özel Ortaca Çözüm Koleji ve Ortaca Yunus Emre Anadolu lisesinde öğrenim gören 455 öğrenci oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Araştırmada okulların seçimi ulaşılabilir örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Ulaşılabilir örnekleme çalışma evreninin somut olduğu ve direkt gözlenen ya seçilen örnek bir kümeyle alakalı gözlemlerden yararlanılarak görüşü açıklayan evrendir (Başaran, 2017). Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1. de yer almaktadır.

Tablo 1.*Ergenlerin sosyo-demografik özellikler*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	203	44,62
Kadın	252	55,38
Yaş		
15 yaş	113	24,84
16 yaş	99	21,76
17 yaş	150	32,97
18 yaş	93	20,44
Kardeş sayısı		
0-1 kardeş	233	51,21
2-3 kardeş	194	42,64
4 ve üzeri	28	6,15
Doğum sırası		
İlk çocuk	231	50,77
İkinci çocuk	173	38,02
Üçüncü ve üzeri	51	11,21
Eğitim durumu		
1. sınıf	117	25,71
2. sınıf	136	29,89
3. sınıf	67	14,73
4. sınıf	135	29,67
Ebeveyn tutumu		
İlgisiz	25	5,49
Demokratik	262	57,58
Otoriter	84	18,46
Koruyucu	84	18,46
Ailenin geliri		
3.000 TL ve altı	128	28,13
3.0001-5.000 TL arası	152	33,41
5001-10.000 TL arası	128	28,13
10.001 TL ve üzeri	47	10,33
Okul türü		
Özel	254	55,82
Devlet	201	44,18

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmamanın amacı doğrultusunda Sosyo-demografik Bilgi Formu, Özgüven ölçeği, UCLA Yalnızlık ölçeği ve Bedeni Beğenme ölçeği kullanılmıştır

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür çerçevesinde hazırlanan sosyodemografik bilgi formu; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, eğitim durumu, ebeveyn tutumu, ailenin geliri, okul türü ile ilgili bilgi edinmeyi amaçlayan toplam 8 soru içermektedir.

3.3.2. Özgüven Ölçeği

Ergenlerin özgüven seviyelerini belirlemek amacıyla Akın tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Özgüven ölçeği 33 maddeden oluşmaktadır. Özgüven ölçeğinin derecelendirme sistemi 5'li likert tipi ölçektir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan 33'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar, özgüven seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısı (33) bölünerek bireyin özgüven düzeyi hakkında sonuç verir. Özgüven ölçeğinde 2.5 puanın altı düşük; 2.5 ile 3.5 arası orta; 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir.- Özgüven ölçeğinin uyum geçerliliği için yapılan çalışmada Cooper Smith Benlik Saygısı envanteri ile geliştirilen özgüven ölçeği arasındaki korelasyon katsayısının .87 olduğu görülmüştür (Akın, 2007). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı; 0,916 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)

Bedeni beğenme ölçeğini 2015 yılında Tylka ve Wood-Barcalow geliştirmiştir. Akın, Anlı, Eker, Özçelik tarafından 2015 yılında Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Bedeni beğenme ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin derecelendirme sistemi 5'li likert tipi derecelendirme sistemidir. Soruları cevaplayan katılımcılardan asla, nadiren, bazen, sık sık, her zaman her bir maddede yer alan açıklamaya göre katılma oranlarını cevaplanmalarını istenmektedir. Ölçekte olan tüm maddelerin puanları toplanarak bedeni

beğenme puanına ulaşılmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekteki puanların ranjı 10 ile 50 puan arasında değişmekte ve ölçekte alınan yüksek puanlar kişinin bedenini beğenme düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. BBÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar BBÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu, kişilerin bedeni beğenme düzeylerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceği göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı; 0.926 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Orjinali 1980 yılında Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık ölçeği 1989 yılında Demir tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekteki maddeler 10'u düz 10'u ters yönde kodlanmıştır. Bu ölçeğin derecelendirme sistemi dördü (likert tipi) derecelendirme sistemidir. Kişilerin bütün maddelerden aldıkları puanlar toplanarak, her kişi için toplanmış ölçek puanına ulaşılmaktadır. Her bir madde için puanlama 1 ile 4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek maksimum puan 80, minimum puan 20'dir. Puan artıka yalnızlık seviyesi yükselmektedir. Yüksek puan yalnızlığın daha fazla yaşandığının belirtisi olarak kabul edilir. UCLA yalnızlık ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık ve test tekrar test güvenirlik analizleri yapılmış elde edilen bulgular sonucunda iç tutarlılık katsayısı ,96; test tekrar test güvenirliği ,94 olarak bulunmuştur. Bu durumda ölçeğinin güvenilir olduğunu söylenebilir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı; 0,819 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma başlangıcı için araştırmanın yürütüleceği Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırmanın Ortaca ilçesindeki liselerde yapılması için izin alınmıştır. 2019-2020 Bahar Döneminde pandemi süreci öncesi okullar tatil olmadan önce 5 ve 6 mart tarihleri arasında Ortaca Özel Çözüm Koleji ve Ortaca Yunus Emre Anadolu lisesinde araştırmayı uygulamak için okul müdürlerinden izin alınmıştır. 9, 10, 11 ve 12'inci sınıf 252'si kadın, 203'ü erkek olmak üzere toplam 455 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere katılımın

gönüllü olmanın esas olduğu ifade edilmiş sonrasında anketler dağıtılmış ve ders saatinde anketler geri toplanmıştır. Katılımcılara elde edilen bilgilerin sadece araştırma amacıyla kullanılacağı ve tüm bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin istatistiki analizi için Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) yazılımı kullanılmıştır. Ergenlerin tanıtıcı özellikleri frekans analiziyle, Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar ise tanımlayıcı istatistiklerle tespit edilmiştir.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayılarına bakılarak incelenmiştir. İlgili bulgular Tablo 2.'de verilmektedir.

Tablo 2.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği normallik analizleri

	Kolmogorov-Smirnov		Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	p		
İçsel Özgüven	0,058	0,001	-0,438	0,205
Dışsal Özgüven	0,080	0,000	-0,661	0,175
Özgüven Ölçeği	0,056	0,001	-0,500	0,180
Ucla Yalnızlık Envanteri	0,095	0,000	0,746	0,270
Bedeni Beğenme Ölçeği	0,105	0,000	-0,742	-0,111

Tablo 2. incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testine göre Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının normal dağılıma uymadığı ancak ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında olmasından ve örneklem sayısının yüksek olmasından dolayı veri setinin normal dağılıma uyduğu saptanmış ve araştırmada bağımsız örneklem t testi, ANOVA gibi parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arası farkın belirlenmesi için post-hoc bir test olan Tukey testi uygulanmıştır. Katılımcıların Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon testiyle değerlendirilmiş ve yordama durumuna ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

4.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri ilgili bulgulara yer verilmiştir. Ergenlerin özgüven düzeyi, beden algısı yalnızlık puan ortalamaları ile yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, düzeyi, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumu, ailenin geliri, okul türü arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi incelenmiştir.

4.1. Katılımcıların Özgüven Ölçeğinden aldıkları puan durumları

Tablo 3.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
İçsel Özgüven	455	61,51	10,34	27	85
Dışsal Özgüven	455	59,36	10,52	27	80
Özgüven Ölçeği	455	120,88	19,39	56	165

Tablo 3.'te araştırma dahiline alınan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanları verilmiştir.Tablodaki bulgulara göre araştırmaya konu olan ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puan ortalaması $120,88 \pm 19,39$, ölçeğin İçsel Özgüven alt boyutundan aldıkları puan ortalaması $61,51 \pm 10,34$, Dışsal Özgüven alt boyutundan aldıkları puan ortalaması ise $59,36 \pm 10,52$ 'dir.

4.2. Katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puan durumları

Tablo 4.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Bedeni Beğenme Ölçeği	455	38,41	9,24	10	50

Tablo 4'te araştırmaya dahil olan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanları verilmiştir. Tablodaki verilere göre, araştırmadaki ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması $38,41 \pm 9,24$ olarak bulunmuştur.

4.3. Katılımcıların Ucla Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan durumları

Tablo 5.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Ucla Yalnızlık Envanteri	455	40,10	8,94	26	74

Tablo 5.'te araştırmaya konu edilen ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları verilmiştir. Tablodaki verilere göre araştırmadaki katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların ortalaması $40,10 \pm 8,94$ 'tür.

4.4. Katılımcı ergenlerin özgüven düzeyleri ve demografik değişkenler

Tablo 6.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	P
İçsel Özgüven	Erkek	203	65,10	9,25	6,973	0,000*
	Kadın	252	58,63	10,29		
Dışsal Özgüven	Erkek	203	61,33	10,11	3,623	0,000*
	Kadın	252	57,78	10,60		
Özgüven Ölçeği	Erkek	203	126,43	18,14	5,664	0,000*
	Kadın	252	116,41	19,24		

* $p \leq 0.05$

Tablo 6.'da araştırmaya dahil olan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.'dan elde edilen verilere göre, araştırmaya alınan ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir ayrım olduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Erkek katılımcıların Özgüven Ölçeğinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar, kadınların aldıkları puanlardan daha yüksektir.

Tablo 7.*Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması*

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
İçsel Özgüven	Gruplar arası	1114,934	3	371,64	3,532	0,015*
	Grup içi	47456,72	451	105,23		
	Toplam	48571,66	454			
Dışsal Özgüven	Gruplar arası	948,5417	3	316,18	2,891	0,035*
	Grup içi	49328,9	451	109,38		
	Toplam	50277,44	454			
Özgüven Ölçeği	Gruplar arası	4060,74	3	1353,58	3,663	0,012*
	Grup içi	166641,6	451	369,49		
	Toplam	170702,4	454			

* $p \leq 0.05$

Tablo 7.'de araştırmaya konu edilen ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7.'ye göre, araştırmaya katılan ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından yaşa göre aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 8.*Ergenlerin yaşa göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler*

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
İçsel Özgüven	15 yaş	113	60,42	10,90	29	81	b-c
	16 yaş	99	59,31	11,02	34	83	b-d
	17 yaş	150	63,13	8,98	36	85	
	18 yaş	93	62,58	10,55	27	85	
Dışsal Özgüven	15 yaş	113	57,91	11,54	27	77	b-d
	16 yaş	99	57,72	11,07	30	78	
	17 yaş	150	60,69	9,43	32	80	
Özgüven Ölçeği	18 yaş	93	60,74	9,98	31	80	
	15 yaş	113	118,33	21,12	56	157	b-c
	16 yaş	99	117,03	20,45	68	158	b-d
	17 yaş	150	123,83	16,69	79	165	
	18 yaş	93	123,32	19,27	61	165	

a:15 yaş, b:16 yaş, c:17 yaş, d:18 yaş

ANOVA sonuçlarının ardından gruplar arası farkın saptanması amacıyla post-hoc bir test olan Tukey testi uygulanmıştır. Buna göre 16 yaşındaki katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve İçsel Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar, 17 ve 18 yaşındaki katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşüktür. Ayrıca, 16 yaşındaki katılımcıların Dışsal Özgüven puanları, 18 yaşındaki katılımcıların puanlarından daha düşüktür.

Tablo 9.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
İçsel Özgüven	Gruplar arası	6,52	2	3,26	0,030	0,970
	Grup içi	48565,14	452	107,44		
	Toplam	48571,66	454			
Dışsal Özgüven	Gruplar arası	36,49	2	18,24	0,164	0,849
	Grup içi	50240,95	452	111,15		
	Toplam	50277,44	454			
Özgüven Ölçeği	Gruplar arası	73,70	2	36,85	0,098	0,907
	Grup içi	170628,65	452	377,50		
	Toplam	170702,35	454			

Araştırmada yer alan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları Tablo 9.'da verilmiştir.

Tablo 9.'daki bulgulara göre, araştırmaya katılım gösteren ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından kardeş sayısına göre aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle kardeş sayısı fark etmeksizin, araştırmadaki bireylerin Özgüven Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 10.*Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması*

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
İçsel Özgüven	Gruplar arası	75,81	2	37,91	0,353	0,703
	Grup içi	48495,84	452	107,29		
	Toplam	48571,66	454			
Dışsal Özgüven	Gruplar arası	15,62	2	7,81	0,070	0,932
	Grup içi	50261,82	452	111,20		
	Toplam	50277,44	454			
Özgüven Ölçeği	Gruplar arası	150,65	2	75,32	0,200	0,819
	Grup içi	170551,70	452	377,33		
	Toplam	170702,35	454			

Tablo 10.'da araştırmaya dahil olan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının doğum sıralamasına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

İncelenen verilere göre, araştırmaya dahilindeki ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 11.*Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının sınıfına göre karşılaştırılması*

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
İçsel Özgüven	Gruplar arası	783,07	3	261,02	2,463	0,062
	Grup içi	47788,58	451	105,96		
	Toplam	48571,66	454			
Dışsal Özgüven	Gruplar arası	750,29	3	250,10	2,277	0,079
	Grup içi	49527,15	451	109,82		
	Toplam	50277,44	454			
Özgüven Ölçeği	Gruplar arası	2953,80	3	984,60	2,647	*0,049
	Grup içi	167748,55	451	371,95		
	Toplam	170702,35	454			

p≤0.05

Tablo 11.'de araştırmada yer alan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının sınıfına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11.'den elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu tespit edilmiştir (p≤0,05).

Araştırmaya katılan ergenlerin Özgüven Ölçeğinin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 12.*Ergenlerin sınıfına Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler*

	Sınıf	n	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
Özgüven Ölçeği	1. sınıf	117	119,03	20,71	56	157	c-d
	2. sınıf	136	122,19	18,85	68	165	
	3. sınıf	67	116,27	21,35	71	160	
	4. sınıf	135	123,45	17,26	61	160	

a: 1. sınıf, b: 2. sınıf, c: 3. sınıf, d: 4. sınıf

Ergenlerin sınıfına göre Özgüven Ölçeği puanları arasındaki farkın hangi gruptan kaynakladığının belirlenmesi için Tukey testi uygulanmış ve 3'üncü sınıfa giden ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puanlar, 4'üncü sınıfa gidenlerin puanlarından daha düşük bulunmuştur.

Tablo 13.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılması

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İçsel Özgüven	Gruplar arası	1770,53	3	590,18	5,687	0,001*
	Grup içi	46801,13	451	103,77		
	Toplam	48571,66	454			
Dışsal Özgüven	Gruplar arası	1903,61	3	634,54	5,916	0,001*
	Grup içi	48373,82	451	107,26		
	Toplam	50277,44	454			
Özgüven Ölçeği	Gruplar arası	7217,71	3	2405,90	6,637	0,000*
	Grup içi	163484,64	451	362,49		
	Toplam	170702,35	454			

* $p \leq 0.05$

Tablo 13.'te araştırma kapsamındaki ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 14.

Ergenlerin ebeveyn tutumuna göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Ebeveyn tutumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
İçsel Özgüven	İlgisiz	25	58,96	14,56	29	84	a-b
	Demokratik	262	63,17	9,23	35	85	b-c
	Otoriter	84	58,63	11,95	27	81	b-d
	Koruyucu	84	60,00	9,57	34	85	
Dışsal Özgüven	İlgisiz	25	58,56	13,33	27	76	a-b
	Demokratik	262	61,08	9,72	30	80	b-c
	Otoriter	84	56,55	11,25	31	76	b-d
	Koruyucu	84	57,06	10,40	29	77	
Özgüven Ölçeği	İlgisiz	25	117,52	26,40	56	160	a-b
	Demokratik	262	124,25	17,40	73	165	b-c
	Otoriter	84	115,18	21,72	61	157	b-d
	Koruyucu	84	117,06	18,55	68	160	

* $p \leq 0.05$ a: İlgisiz, b: Demokratik, c: Otoriter, d: Koruyucu

Araştırmaya katılan ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığının saptanması için Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar, ebeveyn tutumunu ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha yüksektir.

Tablo 15.*Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının aile gelirine göre karşılaştırılması*

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İçsel Özgüven	Gruplar arası	1521,42	3	507,14	4,861	0,002*
	Grup içi	47050,24	451	104,32		
	Toplam	48571,66	454			
Dışsal Özgüven	Gruplar arası	2147,21	3	715,74	6,707	0,000*
	Grup içi	48130,22	451	106,72		
	Toplam	50277,44	454			
Özgüven Ölçeği	Gruplar arası	7264,25	3	2421,42	6,682	0,000*
	Grup içi	163438,10	451	362,39		
	Toplam	170702,35	454			

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya alınan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının aile gelirine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları Tablo 15.'te verilmiştir.

Tablo 15.'ten elde edilen veriler incelendiğinde, araştırmadaki ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında aile gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$).

Tablo 16.

Ergenlerin aile gelirine göre Özgüven Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Gelir	N	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
İçsel Özgüven	≤3.000 TL	128	59,41	10,32	29	79	a-d
	3.0001-5.000 TL	152	61,98	9,45	37	81	b-d
	5001-10.000 TL	128	61,45	10,06	36	85	c-d
	10.001≥ TL	47	65,94	12,50	27	85	
Dışsal Özgüven	≤3.000 TL	128	56,72	11,33	27	76	a-b,a-c
	3.0001-5.000 TL	152	59,79	9,58	31	77	a-d
	5001-10.000 TL	128	59,64	10,10	31	80	b-d,c-d
	10.001≥ TL	47	64,45	10,45	30	80	
Özgüven Ölçeği	≤3.000 TL	128	116,13	20,36	56	152	a-b,a-c
	3.0001-5.000 TL	152	121,77	17,45	70	155	a-d
	5001-10.000 TL	128	121,09	18,63	71	165	b-d,c-d
	10.001≥ TL	47	130,38	21,24	61	165	

* $p \leq 0.05$ a: ≤3.000 TL, b: 3.0001-5.000 TL, c: 5001-10.000 TL, d: 10.001≥ TL

Ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında aile gelirine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığı Tukey testiyle incelenmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre aile geliri 10.001 TL ve üzerinde olan katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksektir. Ayrıca, aile geliri 3.000 TL ve altında olan katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve Dışsal Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşüktür.

Tablo 17.*Ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının okul türüne göre karşılaştırılması*

	Okul türü	n	\bar{x}	S	t	p
İçsel Özgüven	Özel	254	61,03	10,29	-1,129	0,260
	Devlet	201	62,13	10,40		
Dışsal Özgüven	Özel	254	59,34	10,50	-0,051	0,960
	Devlet	201	59,39	10,57		
Özgüven Ölçeği	Özel	254	120,37	19,11	-0,629	0,530
	Devlet	201	121,52	19,77		
	Devlet	201	39,26	9,16		

Tablo 17.'de araştırmaya alınan ergenlerin Özgüven Ölçeği puanlarının okul türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablodan elde edilen sonuçlara bakıldığında, araştırma kapsamındaki ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların okul türü fark etmeksizin Özgüven Ölçeği genelinden ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

4.5. Katılımcı Ergenlerin Bedeni Beğenme ölçeğine göre demografik değişkenlere göre karşılaştırılması

Tablo 18.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

		Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Bedeni Beğenme Ölçeği	Erkek		203	40,28	8,40	3,946	0,000*
	Kadın		252	36,90	9,61		

* $p \leq 0.05$

Tablo 18.'de araştırmada yer alan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Elde edilen veriler incelendiğinde, katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Erkek katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksektir

Tablo 19.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının yaş göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	227,05	3	75,68	0,886	0,448
Grup içi	38516,73	451	85,40		
Toplam	38743,78	454			

Tablo 19.'da araştırmaya katılan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodan elde edilen bulgulara göre, araştırma dahilindeki ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir deyişle, yaşları fark etmeksizin araştırmaya katılan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 20.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	31,78	2	15,89	0,186	0,831
Grup içi	38712,00	452	85,65		
Toplam	38743,78	454			

Tablo 20.'de araştırma kapsamındaki ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.Tablodan elde edilen veriler incelendiğinde, araştırmaya dahil olan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki fark kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, kardeş sayısı fark etmeksizin katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 21.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	46,79	2	23,39	0,273	0,761
Grup içi	38696,99	452	85,61		
Toplam	38743,78	454			

Araştırmaya katılan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları Tablo 21.'de verilmiştir.

Tablo 21.'e bakıldığında, katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle, araştırmada yer alan ergenlerin doğum sırası fark etmeksizin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 22.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının sınıfına göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	117,61	3	39,20	0,458	0,712
Grup içi	38626,17	451	85,65		
Toplam	38743,78	454			

Tablo 22.'de araştırmaya alınan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının sınıfına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tabloya göre, katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında sınıfına göre istatistiksel olarak bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 23.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1801,86	3	600,62	7,333	0,000*
Grup içi	36941,92	451	81,91		
Toplam	38743,78	454			

* $p \leq 0.05$

Tablo 23.'te araştırmada yer alan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23. incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 24.

Ergenlerin ebeveyn tutumuna göre Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Ebeveyn tutumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
Bedeni Beğenme Ölçeği	İlgisiz	25	32,52	10,71	14	50	a-b,a-c
	Demokratik	262	39,79	8,46	10	50	a-d
	Otoriter	84	36,15	10,46	13	50	b-c,b-d
	Koruyucu	84	38,10	8,78	13	50	

a: İlgisiz, b: Demokratik, c: Otoriter, d: Koruyucu

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre hangi gruptan kaynaklandığının saptanması amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak değerlendiren ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar, ebeveyn tutumunu demokratik, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha düşük iken; ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar ise diğer katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Tablo 25.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının ailesinin gelirin e göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	618,41	3	206,14	2,438	0,064
Grup içi	38125,37	451	84,54		
Toplam	38743,78	454			

Tablo 25.'de araştırmaya konu edilen ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının aile gelirin e göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodan elde edilen bulgulara bakıldığında, araştırma kapsamındaki ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanların arasında aile gelirin e göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 26.

Ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının okul türüne göre karşılaştırılması

		Okul türü	N	\bar{x}	s	t	p
Bedeni Beğenme Ölçeği	Özel		254	37,73	9,26	-1,765	0,078
	Devlet		201	39,26	9,16		

Tablo 26'da araştırmada yer alan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının okul türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 26 incelendiğinde, katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.6. Katılımcı ergenlerin Ucla Yalnızlık ve demografik değişkenlere Karşılaştırılması

Tablo 27.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

		Cinsiyet	N	\bar{x}	s	t	p
Ucla	Yalnızlık	Erkek	203	39,02	9,07	-2,327	0,020*
		Kadın	252	40,97	8,75		

* $p \leq 0.05$

Tablo 27.'de araştırmada yer alan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 27.'e göre, katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Erkek katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşüktür.

Tablo 28.*Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının yaşa göre karşılaştırılması*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	484,82	3	161,61	2,037	0,108
Grup içi	35786,53	451	79,35		
Toplam	36271,35	454			

Tablo 28.'de araştırma kapsamına alınan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki bulgulara göre, araştırmada yer alan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 29.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	210,04	2	105,02	1,316	0,269
Grup içi	36061,31	452	79,78		
Toplam	36271,35	454			

Tablo 29.' da araştırmanın konusu olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

İncelenen verilere göre, katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların arasındaki farkın kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 30.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	12,63	2	6,31	0,079	0,924
Grup içi	36258,72	452	80,22		
Toplam	36271,35	454			

Tablo30.'da araştırmaya alınan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 30. a göre araştırmaya katılan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 31.*Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının sınıfına göre karşılaştırılması*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	142,36	3	47,45	0,592	0,620
Grup içi	36128,99	451	80,11		
Toplam	36271,35	454			

Tablo 31.'de araştırmaya konu edilen ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının sınıfına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 31 incelendiğinde, araştırmanın konusu olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların arasında sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle, araştırmadaki ergenlerin sınıfları fark etmeksizin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 32.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2257,64	3	752,55	9,978	0,000*
Grup içi	34013,71	451	75,42		
Toplam	36271,35	454			

* $p \leq 0.05$

Tablo 32'de araştırmada yer alan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodan elde edilen bulgulara göre, araştırmadaki ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 33.

Ergenlerin ebeveyn tutumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Ebeveyn tutumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
	İlgisiz	25	44,20	8,85	27	63	a-b
Ucla Yalnızlık Envanteri	Demokratik	262	38,24	8,13	26	65	b-c
	Otoriter	84	41,86	9,19	26	70	b-d
	Koruyucu	84	42,93	9,73	26	74	

a: İlgisiz, b: Demokratik, c: Otoriter, d: Koruyucu

Yapılan turkey testi sonucunda Ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar, ebeveynlerini ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha düşük bulunmuştur.

Tablo 34.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının ailesinin gelirin e göre karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	928,83	3	309,61	3,951	0,008*
Grup içi	35342,52	451	78,36		
Toplam	36271,35	454			

* $p \leq 0.05$

Tablo 34.'te araştırmaya dahil olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının aile gelirin e göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında aile gelirin e göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 35.

Ergenlerin ailesinin gelirine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Gelir	n	\bar{x}	s	Min	Max	Fark
	≤3.000 TL	128	42,08	9,04	26	70	a-b
Ucla Yalnızlık Envanteri	3.0001-5.000 TL	152	39,81	8,47	26	66	a-c
	5001-10.000 TL	128	39,50	9,09	26	74	a-d
	10.001≥ TL	47	37,30	8,91	26	64	

a: ≤3.000 TL, b: 3.0001-5.000 TL, c: 5001-10.000 TL, d: 10.001≥ TL

Farkın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için yapılan Tukey testinde; aile geliri 3.000 TL ve altında olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puan, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 36.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının okul türüne göre karşılaştırılması

		Okul türü	n	\bar{x}	s	t	P
Ucla	Yalnızlık	Özel	254	39,94	9,26		
		Devlet	201	40,30	8,53	-0,419	0,676

Tablo 36.'da araştırmaya katılan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının okul türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 36. incelendiğinde, katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların eğitim gördükleri okul fark etmeksizin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar benzerdir.

4.7. Özgüven, Ucla Yalnızlık ve Bedeni Beğenme Ölçeği arasındaki ilişkiler

Tablo 37.

Ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler

		İçsel Özgüven	Dışsal Özgüven	Özgüven Ölçeği	Ucla Yalnızlık Envanteri	Bedeni Beğenme Ölçeği
İçsel Özgüven	r	1	0,727	0,928	-0,390	0,575
	p		0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Dışsal Özgüven	r		1	0,931	-0,540	0,474
	p			0,000*	0,000*	0,000*
Özgüven Ölçeği	r			1	-0,501	0,564
	p				0,000*	0,000*
Ucla Yalnızlık Envanteri	r				1	-0,360
	p					0,000*
Bedeni Beğenme Ölçeği	r					1
	p					

* $p \leq 0.05$

Tablo 37.'de araştırmada yer verilen ergenlerin Özgüven Ölçeği, Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye dair korelasyonlar verilmiştir.

Tablodaki veriler incelendiğinde, katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Buna göre, ergenlerin Özgüven Ölçeği geneli puanları arttıkça İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven puanları da artmaktadır. Ayrıca İçsel Özgüven alt boyutu puanları ile Dışsal Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Buna göre katılımcıların İçsel Özgüven puanları arttıkça Dışsal Özgüven puanları da artmaktadır.

Araştırmaya dahil edilen ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar ile Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Buna göre araştırmaya alınan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları arttıkça, Özgüven Ölçeği geneli ve İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven puanları azalmaktadır.

Katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü; Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında ise anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Buna göre, ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeği puanları arttıkça Özgüven Ölçeği puanları artmakta; Ucla Yalnızlık Envanteri puanları ise azalmaktadır.

Tablo 38.

Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının Özgüven Ölçeği puanlarını yordama durumu

	Std. Katsayılar	Olmayan Std. Hata	Standardize Katsayılar	t	p
	β		Beta		
(Sabit)	115,12	5,35		21,510	0,000*
Ucla Yalnızlık Envanteri	-0,74	0,08	-0,34	-8,921	0,000*
Bedeni Beğenme Ölçeği	0,93	0,08	0,44	11,488	0,000*

* $p \leq 0.05$ $R^2=0,420$, $AdjR^2=0,418$

Tablo 38.'de araştırmaya dahil olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının Özgüven Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 38. incelendiğinde, ergenlerin Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının Özgüven Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanları Özgüven Ölçeği puanlarındaki varyansın %41,8'ini açıklayabilmektedir. Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar Özgüven Ölçeği puanlarını negatif yönde yordarken ($\beta = -0,74$; $p \leq 0,05$), Bedeni Beğenme Ölçeği puanları pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = 0,93$; $p \leq 0,05$). Buna göre ergenlerin Ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların 1 birimlik artışı, Özgüven Ölçeği puanlarında 0,74 birimlik bir azalışa, Bedeni Beğenme Ölçeği puanların 1 birimlik artışı ise 0,93 birimlik bir artışa sebep olmaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada ergenlerde özgüven düzeyi, beden algısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular ile konu ile ilgili literatür çalışmaları karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre özgüven ölçeği genelinden ve ölçeğin içsel özgüven ve dışsal özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların Özgüven Ölçeğinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar, kadınların aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bulunan çeşitli çalışmalar; cinsiyet faktörünün özgüven düzeylerinde ayırt edici bir etmen olduğunu belirten çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedirler. Dirik (2016) 200 ergenle yaptığı çalışmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla özgüvenin olduğunu bulmuştur. Berg ve ark (2010) yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla özgüvenli olduğunu bulmuştur. Gencer (2019) imam hatip lisesi öğrencilerinin özgüven düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında Cinsiyet değişkeni ele aldığı anda; özgüven skor ortalaması, erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha fazla çıksa da skorlar arasında anlamlı derecede istatistiksel bir fark saptamamıştır. Diğer taraftan da bazı çalışmalarda cinsiyet faktörünün özgüvene etki etmediği bulunmuştur. Süpçeler (2016) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyet faktörünün özgüvene etki etmediğini saptamıştır. Ceylan (2012) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada cinsiyetin özgüvene etki etmediğini bulmuştur. Araştırmaya göre erkeklerin daha özgüvenli olmasının sebebi bulunduğumuz toplumun geleneksel özelliklere sahip olması ve geleneksel

toplumda erkeklerin kızlara oranla ailenin erkeğe yüklediği rollerin daha fazla olması ve erkeğe daha çok değer verildiğinden olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin özgüven ölçeği genelinden ve ölçeğin içsel özgüven ve dışsal özgüven alt boyutlarından yaşa göre aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre 16 yaşındaki katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve İçsel Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar, 17 ve 18 yaşındaki katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşüktür. Ayrıca, 16 yaşındaki katılımcıların Dışsal Özgüven puanları, 18 yaşındaki katılımcıların puanlarından daha düşüktür. Bilgin (2011) yaptığı çalışmasında 16 ve 17 yaş ele alarak bu yaşların altı ve üstü olan yaşlar ile karşılaştırma yaparak ergenlerin yaşları arttıkça özgüven seviyelerinin arttığını ve yaşı büyüyen ergenlerin özgüven düzeylerinin daha fazla olabileceğini belirtmiştir. Bu çalışma bizim araştırmamızı destekler niteliktedir. Dirik (2016) 200 ergenle yaptığı çalışmasında Katılımcıların özgüven seviyelerinin yaşa göre anlamlı derecede farklı olduğunu saptamıştır. Diğer taraftan da bazı çalışmalarda yaş faktörünün özgüvene etki etmediği bulunmuştur Parçal (2018) Ergenlerin özgüven skorlarının, İç özgüven alt boyutunda ve dış alt boyutunda yaşları açısından anlamlı bir derecede fark saptamamıştır. Ceylan (2017) ergenlerin yaşları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır. Bu durum ergenler arasındaki fiziksel görünümünden dolayı kaynaklanabilir. Araştırmaya göre 16 yaşındaki katılımcıların ölçeğin genelinden aldıkları puanları 17-18 yaşındaki katılımcılara göre daha düşük olması ayrıca 16 yaşındaki katılımcıların dışsal özgüven puanlarının 18 yaşındaki katılımcılardan daha düşük olması sebepleri, fiziksel olarak iyi görüldüğünü hisseden ergenin olumlu, beden algısına sahip olduğunu kendi benliği ile mutlu olabileceğini ve bu nedenlerden dolayı özgüven seviyesinin fazla olacağını ifade etmiştir (Bilgin 2011). Ergenlik dönemindeki 1 ya da 2 yaş farkı ergenlerin fiziksel görünüşlerinde etkili olabileceği bundan dolayı da 16 yaşındaki ergenlerin özgüven seviyesi daha düşük olmuş olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre özgüven ölçeği genelinden ve ölçeğin içsel özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından kardeş sayısına göre aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Süpçeler

(2016) ergenlerle yaptığı çalışmasında kardeş sayısı ile özgüven arasında ilişki bulamamıştır. Bilgin (2011) yaptığı çalışmasında kardeş sayısının özgüven ile ilişkili olmadığını saptamıştır. Bu araştırmalar bizim sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Literatür tarandığında kardeş sayısı değişkeninin özgüvene etki ettiği sonucuna ulaşabilen araştırmalara rastlanmamıştır. Literatür tarandığında bu konu ile alakalı sınırlı sayıda araştırma ile karşılaşıldığından bulgunun güvenilirliği literatür ile kıyaslanamamaktadır. Çalışmamız literatürdeki sınırlı sayıdaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Literatürde bulunan çalışmalar; doğum sırası faktörünün özgüven düzeylerinde ayırt edici bir etmen olmadığını belirten çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedirler. Süpçeler (2016) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında özgüvenin doğum sırasına göre değişmediğini saptamıştır. Bilgin (2011) öğrencilerin doğum sırasına göre özgüven seviyelerinde anlamlı düzeyde fark saptamamıştır. Bu araştırmalar bizim bulgumuzu destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu saptanmıştır. 3'üncü sınıfa giden ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puanlar, 4'üncü sınıfa gidenlerin puanlarından daha düşüktür. Araştırmaya katılan ergenlerin Özgüven Ölçeğinin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark bulunmamıştır. Literatürde bulunan çeşitli çalışmalar; sınıf düzeyi faktörünün özgüven düzeylerinde ayırt edici bir etmen olmadığını belirten çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedirler Ceylan (2017) lise öğrencileri ile yaptığı ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumun özgüven ilişkisi araştırdığı çalışmasında ergenlerin özgüven düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede bir fark saptamamıştır. Süpçeler (2016) yaptığı çalışmasında ergenlerin özgüven seviyelerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark saptamamıştır. Gencer (2019) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında özgüven seviyeleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı

derecede fark saptamamıştır. Lise 3'üncü sınıf öğrencilerinin lise 4'üncü sınıf öğrencilerine göre özgüvenin düşük olmasının sebebi lise ortamında son sınıf olmanın ergenler arasında kendilerini daha büyük görmesine ve güven duymasına sebep olabilir bu yüzden lise 3'üncü sınıf öğrencilerin lise 4'üncü sınıfa göre özgüvenin daha az olmasını bu şekilde açıklayabiliriz.

Araştırma sonucunda ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar, ebeveyn tutumunu ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. Günalp (2007) 100 ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada demokratik ebeveyn tutumunun özgüven üzerinde pozitif bir etkisi olduğu saptamıştır. Kayıtsız, baskıcı, otoriter, ebeveyn tutumlarının ise negatif bir etkisi olduğunu bulmuştur. Sağat (2016) yaptığı çalışmada demokratik anne baba tutumuyla yetişen çocukların dış ve iç özgüven seviyelerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Akkuş (2015) ise ergenlerin ebeveyn tutumları ile psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasında ilişki olduğunu belirtmiş ve demokratik tutum sahibi anne babaların, çocuklarının özgüven duygusu kazanmalarında ve gelişiminde olumlu etkileri olduğunu açıklamıştır. Gencer (2019) lise öğrencilerinin özgüven düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada ailenin çocuğuna karşı tutumu değişkenine göre katılımcıların özgüven seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptamamıştır. Demokratik ebeveyn tutumu sergileyen aileler çocuklarını ayrı bir birey olarak ele aldığı, çocuklarına her fırsatta değerli hissettikleri ve çocukları kendilerini ifade ederken kısıtlamadıkları için demokratik ebeveyn tutuma sahip ergenlerin puanları yüksek olmuş olabilir.

Araştırma sonucunda Ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında aile gelinine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu saptanmıştır. Aile geliri 10.001 TL ve üzerinde olan katılımcıların Özgüven Ölçeği

genelinden ve İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksektir. Ayrıca, aile geliri 3.000 TL ve altında olan katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve Dışsal Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşüktür. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. Bilgin (2011) yaptığı çalışmasında 16 ve 17 yaşları ele alarak incelediği çalışmasında aileleri yüksek gelire sahip öğrencilerin özgüvenleri daha yüksek saptamıştır. Gencer (2019) lise öğrencilerinin özgüven düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında ailenin ekonomik durum değişkenine göre katılımcıların özgüven seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptamamıştır. Bununla beraber; ailesinin gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerin özgüven puan ortalaması yüksek, gelir düzeyi düşük olanların özgüven seviyelerini de düşük saptamıştır. Torucu (1992) Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerde düşük özgüven saptamıştır. Diğer taraftan da bazı çalışmalarda aile gelir faktörünün özgüvene etki etmediği bulunmuştur. Ceylan (2017) ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumun özgüven ilişkisi araştırdığı çalışmasında ailenin gelir durumu puanları ortalaması açısından anlamlı bir fark saptamamıştır. Doğru (2017) 141 öğrenci ile yaptığı çalışmasında özgüven ve ailelerinin gelir durumu açısından anlamlı bir fark saptamamıştır. Ekonomik seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarına daha fazla olanak sunabilecek olmasından sosyal aktivitelere daha fazla katılabileceğinden 10.001 üzeri ergenlerin özgüven seviyesi yüksek çıkmış olabilir. Aile sosyo-ekonomik seviyesinin öğrencilerin yetişme tarzı gerek yaşam standartlarına göre etkisi büyüktür. Ailenin geliri yükseldikçe bu durum çocuğu da yansıyabilecektir, ailenin gelir seviyesinin artması çocuğun sosyal aktivitelere daha çok katılabilmelerine, isteklerinin daha çok alınabilmesine, boş zaman aktivitelerini çeşitli yönden geliştirebilecekleri için bu durum daha çocuğun daha özgüvenli olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonucunda Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede fark olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların okul türü fark etmeksizin Özgüven Ölçeği

genelinden ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir. Bizim araştırmamızdan farklı olarak Süpçeler (2016) ergenlerin özgüven seviyelerinin okul türüne göre özel okulda okuyan öğrencilerin devlet okulunda okuyanlara göre daha yüksek bulmuştur. Literatüre bakıldığında çalışmalarda sosyo-ekonomik seviyenin özgüven seviyesini anlamlı derecede etkilediği saptanmıştır. Özel okula giden öğrencilerin devlet okuluna giden ergenlere göre özgüven seviyesinin daha fazla olduğunu belirten çalışmalar bulunmuştur (Bilgin2011; Dervişoğlu, 2007). Örneklem grubunun oluşturduğu ilçede özel okul sayısı az olduğundan ekonomik seviyesi yüksek olan ailelerin de çocuklarını devlet okuluna gönderdiği düşünüldüğünde okul türüne göre anlamlı fark bulunmadığı düşünülebilir.

Araştırma sonucunda Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksektir. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. Aslan ve Koç (2018) ergenlerle yaptığı çalışmasında Erkek öğrencilerin beden imajı düzeylerini kız öğrencilere oranla daha yüksek saptamıştır. Gökdoğan (1988)'in ortaokul ve lise dönemindeki ergenlerin beden algısı düzeyini incelediği çalışmasında erkeklerin kadınlara oranla daha çok memnun olduğunu saptamıştır. Tiggeman (2004) genç erkeklerin, genç kızlara oranla daha iyi bir beden algısına sahip olduğunu saptamıştır. Berg ve ark (2010) 11-18 yaş arasındaki 2516 öğrenci ile yapılan araştırmada düşük özsaygı ve beden tatminsizliği arasındaki ilişkide erkeklerin kadınlara göre daha fazla özgüvenli olduğu ve daha düşük derecede beden memnuniyetsizliği yaşadığını saptamıştır. Çok (1990) Türk ergenler üzerindeki beden algısı doyumunu inceleyen bu araştırmanın sonucuna göre ise, erkeklerin kızlara göre bedenlerinden daha memnun oldukları saptanmıştır. Özkan (1994) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında kadınların beden algılarını erkeklere oranla daha yüksek saptamıştır. Erkeklerin bedenlerinden daha memnun olmasının toplumsal olarak kızların yaşadığı kadar bir baskı hissetmemeleri ve kızların güzellik algısını genelde beden ile ilişkilendirildiği için erkeklerin puanları daha yüksek olmuş olabilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir. Başka bir deyişle, yaşları fark etmeksizin araştırmaya katılan ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. Uğurlu ve Akın (2008) beden imajı ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulmamıştır. Güney (2018) ergenlerle yaptığı çalışmasında ergenlerin beden imgesinin yaş değişkenine göre değişmediğini saptamıştır. Gökçe (2017) lise öğrencilerinin benlik saygısı seviyeleri ile beden algısı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaş değişkenine göre beden algısında anlamlı bir fark saptamamıştır. Gökdoğan (1988)'in ergenlerle yaptığı çalışmasında beden algısı düzeyini yaş değişkenine göre orta seviyede bulmuştur. Bu araştırmalar bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Yaşa göre fark olmamasının sebebi örneklem grubunun hepsinin ergenlik döneminde olmasından dolayı olabilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki fark kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde saptanmamıştır. Diğer bir ifadeyle, kardeş sayısı fark etmeksizin katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. Gökçe (2017) lise öğrencilerinin benlik saygısı seviyeleri ile beden algısı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir fark saptamamıştır. Güney (2018) ergenlerle yaptığı çalışmasında Öğrencilerin kardeş sayısına göre beden imgesi arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Tufan (1998) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında kardeş sayısı değişkeninin beden algısı üzerinde anlamlı bir fark saptamamıştır. İncekara (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında kardeş sayısına göre vücut algısı üzerinde anlamlı bir fark saptamamıştır. Literatürde kardeş sayısı değişkeninin beden algısını etkilediği araştırmaya rastlanmamıştır. Bizim araştırmamız literatürle tutarlılık göstermektedir. Bu durumu bedeni beğenme ile kardeş sayısı arasında bir bağlantı olmadığını ifade edebiliriz.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olmadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, araştırmada yer alan ergenlerin doğum sırası fark etmeksizin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir. Tufan (1988) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında doğum sırası değişkeninin beden algısı üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Başka bir çalışmada Güney (2018) lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında doğum sırasına göre anlamlı bir fark saptamıştır. İncekara (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında doğum sırasına göre vücut algısı arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Araştırmamız literatür ile tutarlılık göstermektedir. Bu durumu bedeni beğenme ve doğum sırası değişkeni arasında ilişkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıklarının puanların sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak bir fark saptanmamıştır. Gökçe (2017) sınıf seviyeleri bakımından beden algısı seviyeleri bakımından anlamlı bir fark saptamamıştır. İncekara (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sınıf düzeyine göre vücut algısı arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Araştırmamız literatür ile tutarlılık sergilemektedir. Bu durumu bedeni beğenme ve sınıf değişkeni arasında ilişki olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak değerlendiren ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar, ebeveyn tutumunu demokratik, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha düşük iken; ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar ise diğer katılımcıların puanlarından daha yüksektir. Akbaş (2005) lise birinci sınıfta okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada ebeveyn tutumlarının beden algısı anlamlı derecede ilişkili bulmuştur. Bu durumu ilgisiz ebeveyn tutumunda ebeveynlerin ergenin kararları ve düşünceleriyle ilgilenmemeleri ve ergenin bedeni ile ilgili olan problem veya herhangi bir şeyde kararlarını ve düşüncelerini kendi vermesi ergenin kendisine karşı olumsuz beden algısına

sebeep olabilir. Literatür tarandığında bu konu ile alakalı sınırlı sayıda araştırma ile karşılaşıldığından bulgunun güvenirliği literatür ile kıyaslanamamaktadır.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme lçeğinden aldıkları puanlar arasında aile gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olmadığı saptanmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. Uğurlu ve Akın (2008) beden imajı ile sosyo-ekonomik seviye arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptamamıştır. Güney (2018) ergenlerle yaptığı çalışmasında öğrencilerin ailenin gelir seviyesine göre beden imgesi arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. İncekara (2018) niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında ailenin algılanan ekonomik durumuna göre vücut algısı arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Diğer taraftan da bazı çalışmalarda aile gelir faktörünün bedeni beğenmeye etki ettiği bulunmuştur. zkan (1994) ğrencilerinin sosyo-ekonomik seviyesi yükseldikçe beden imgelerinin yükseldiğini bulmuştur. Aslan ve Koç (2018) ğrencilerin beden imajı düzeylerini sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı fark olduğunu saptamıştır. Gökçe (2017) aile gelir seviyeleri bakımından beden algısı seviyeleri açısından anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Berg ve ark (2010) beden algısı seviyesi ailenin algılanan ekonomik durum arasında anlamlı fark bulmuştur. Bulgularımız literatürle çelişmektedir. Ergenlerin beden algısının oluşmasında dış görünüşü önemlidir. Bununla ilgili dış görünüşe yatırım için ekonomik g gerekebilir. Ancak rneklem grubunun yapıldığı bölgede imkanlar sınırlı olduğu için gelir düzeyi değişkeni etkilemeyebilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Bedeni Beğenme lçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir. Bu durum literatürdeki bulgularla çelişmektedir. Güney (2018) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin okul türü değişkenine beden imgesi seviyelerini karşılaştırdıklarında okul türü özel olanların okul türü meslek lisesi olanlara beden imgesinin daha fazla olduğunu saptamıştır. Suner (2000) Lise ikinci sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmasında beden imgesi seviyesinin okul türüne göre farklılaştığını saptamıştır. Örneklem grubu öğrencileri özel ve

devlet okulu olarak ayrılrsa da iki lise türü de Anadolu lisesi olduğundan ve öğrencilerin bedenini beğenmesinde ekonomik unsurların etkili olacağı düşünüleceği fakat örneklemin yapıldığı bölgede özel okul sayısının az ve ekonomik gücü yüksek olan öğrencilerinde devlet lisesinde okuduğu düşünüldüğünde okul türü ile ilgili bedeni beğenme arasında fark olmamış olabilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşüktür. Literatürde bu bulguyla çelişen çeşitli araştırmalar vardır. Demir (1990) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında erkeklerin yalnızlık seviyesinin kızlara oranla anlamlı derecede fazla olduğunu saptamıştır. Duyan ve ark (2008) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmasında erkeklerin kızlara oranla daha yalnız olduğu saptamıştır. Körler (2011) Çalışmada erkek öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Eren (1994) ergenlerle yaptığı çalışma sonucunda yalnızlık seviyesinin cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını saptamıştır. Solak (2012) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmasında yalnızlık seviyesinin cinsiyetin anlamlı derecede etkisi olmadığını saptamıştır. Çecen (2008) yalnızlığın cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı derecede etkisi olmadığını saptamıştır. Araştırmaya göre erkeklerin kızlara göre daha az yalnız hissetmesinin sebebi bulunduğumuz toplumun geleneksel özelliklere sahip olması bu yüzden erkeklerin daha fazla sosyal faaliyetlere katılıp arkadaş ilişkileri kurabildikleri ve kızların yapısal olarak daha duygusal oldukları ve kendilerini açmada zorlandıklarından olabilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatürde bizim araştırmamızı destekleyen araştırmalardan biri Demir (1990) yaptığı üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler adlı araştırmasında yaş değişkenine göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığını bulmuştur. Eren (1994) yaş değişkeninin yalnızlık seviyesinde önemli etkisinin olmadığını saptamıştır. Erözkan' ın (2009) ergenlerle yaptığı

çalışmasında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark saptamamıştır. Örneklem grubunu lise öğrencileri oluşturduğu ve bu öğrencilerin ergenliğin orta evrelerinde olmalarından dolayı benzer yaşam olayları ile karşılaştıklarından yalnızlık değişkeni üzerinde yaşın önemli etkisinin olmadığı düşünülebilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Ucla Yalnızlık envanterinden aldıkları puanların arasındaki farkın kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı saptanmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte literatürde çeşitli araştırmalar vardır. (Demir, 1990) Üniversite öğrencileri yaptığı ile araştırmasında kardeş sayısı değişkenine göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığını bulmuştur. Solak (2012) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmasında kardeş sayısına göre yalnızlık seviyelerinde anlamlı fark saptamamıştır. Köse (2006) ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında kardeş sayısı değişkeni ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Diğer taraftan da bazı çalışmalarda kardeş sayısı değişkeninin yalnızlığa etki ettiği bulunmuştur. Duyan ve ark (2008) lisede okuyan öğrencilerle yaptıkları çalışmada yalnızlık durumlarını etkileyen değişkenleri incelendiği araştırmada kardeş sayısı yüksek olan öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin daha fazla olduğunu saptamışlardır. Körler (2011) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptığı yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmasında öğrencilerin kardeş sayısı fazlaştıkça yalnızlık seviyesinin arttığını saptamıştır. Ergenlik döneminde arkadaş ilişkilerine verilen değer ergenin ailesine göre verdiği değerden fazla olabildiği için ergenlerin başa çıkamadıkları birçok problem ve duyguları yakın arkadaşları ile paylaştıkları düşünüldüğünde kardeş sayısı değişkenin öğrencilerin yalnızlık seviyelerinde önemli bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalardan biri (Demir, 1990) Üniversite öğrencileri yaptığı ile araştırmasında doğum sırasına değişkenine göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığını bulmuştur. Solak (2012) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmasında ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu yalnızlık seviyesine göre anlamlı derecede fark saptamamıştır.

Araştırma sonucunda ergenlerin UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların arasında sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, araştırmadaki ergenlerin sınıfları fark etmeksizin UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar benzerdir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalardan biri Eren (1994) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmasında sınıf değişkeninin üzerinde etkisi olmadığını saptamıştır. Erözkan'ın (2009) ergenlerle yaptığı çalışma sonucunda sınıf değişkenine göre yalnızlık arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Solak (2012) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sınıf düzeyine yalnızlık seviyesinde anlamlı derecede fark saptanmamıştır. Araştırma sonuçları literatürü desteklemektedir. Sınıf seviyesine göre öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin farklı olmamasının nedeni öğrencilerin hepsinin ergenlik çağında bulunması ve örneklem grubunun aynı bölgede birbirine yakın yaşlardaki öğrencilerin benzer yaşam tarzı yaşadıkları için farklılık göstermediği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda ergenlerin UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar, ebeveynlerini ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha düşük bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen çalışmalardan biri Çeçen (2008) ebeveynlerini eşitlikçi demokratik gören öğrencilerin yalnızlık skorlarının anlamlı derecede diğer ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin (koruyucu, baskıcı/otoriter, tutarsız, yalnızlık skorlarından düşük olduğunu saptamıştır. Literatür tarandığında bu konu ile alakalı sınırlı sayıda araştırma ile karşılaşıldığından bulgunun güvenilirliği literatür ile kıyaslanamamaktadır. Demokratik ailelerde çocuklara daha fazla söz hakkı ve kendini daha iyi ifade edebilme şansı verilebildiği, çocuğunun kendi geliştirmek için katılmak istediği sosyal aktivitelere katılmasında kısıtlayıcı davranmadıkları için kendilerini daha az yalnız hissediyor olabilirler.

Araştırma sonucunda ergenlerin UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında aile gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark

olduğu tespit edilmiştir. Aile geliri 3.000 TL ve altında olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puan, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguyla paralellik gösteren araştırmalar vardır. Duyan ve ark (2008) lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelediği araştırmasında gelir seviyesi açısından incelendiğinde ise gelir düzeyleri fazla olan öğrencilerin yalnızlık puanlarının ortalaması daha düşük olduğu bulunmuştur. Körler (2011) yaptığı araştırmasında ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri incelediği çalışmasında ailenin gelir düzeyinin anlamlı derecede fark saptamıştır. Köse (2006) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ailenin algılanan ekonomik durumuna göre incelediğinde aile ekonomik seviyesi yükseldikçe yalnızlık puanlarının azaldığını saptamıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Solak (2012) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada yalnızlık seviyesinin, aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir derecede fark olmadığını saptamıştır. Erözkan'ın (2009) ergenlerle yaptığı çalışma sonucunda gelir düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Gelir seviyesi düşük aileye sahip olan ergenlerin, yalnızlık seviyelerinin yüksek bulunmasının sebebi maddi imkanlar ile yapılabilen sosyal faaliyet ve ortamlara katılım gösteremediklerinden dolayı olabilir. Gelir seviyesi düşük olan ergen bunu ifade etmekten çekinebilir bundan dolayı arkadaşlık kurmada problem yaşayabilir ve bu durum sonucunda ergen yalnızlık hissi yaşayabilir.

Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmişti. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların eğitim gördükleri okul fark etmeksizin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur. Bu bulguyla paralellik gösteren araştırmalar vardır. Solak (2012) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin okul türü arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Köse (2006) ergenle yaptığı çalışmada özel okul ve devlet okul öğrencileri arasında yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Duyan ve ark (2008) lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelediği araştırmasında okul türüne göre yalnızlık arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Erözkan'ın (2009)

ergenlerle yaptığı çalışma sonucunda okul türü değişkeni ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Köse (2006) ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında okul türü değişkeni ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Bulgularımız literatürü destekler niteliktedir. Okul türüne göre fark olmamasını Örnekleme oluşturan öğrencilerin okul türlerinin Anadolu lisesinden oluşması ve öğrencilerin ergenlik döneminde benzer sorunlar yaşayabileceklerinden okul türü değişkeninin yalnızlığı etkilemediği düşünülebilir.

Ergenlerin Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının Özgüven Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin UclaYalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar Özgüven Ölçeği puanlarını negatif yönde yordarken Bedeni Beğenme Ölçeği puanları pozitif yönde yordamaktadır. Bilgin (2011) fiziksel olarak iyi görüldüğünü hissedilen ergenin olumlu beden algısına sahip olduğunu, kendi benliği ile mutlu olabileceğini ve bu nedenlerden dolayı özgüven seviyesinin yüksek olacağını belirtmektedir. Yanarca Uras (2004) özgüvenin, depresyon semptomları ve beden algısı ilişkisindeki aracı rolü belirlemek amacıyla özgüvenin depresyon semptomları ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptamıştır. Bu durum çalışma ile çelişmektedir. Örnekleme grubunun küçüklüğü ergenlerin birbirlerini tanımları iyi arkadaşlıklar oluşturmaları ve bu örneklem grubunun arkadaşları, çevresi tarafından birbirlerine yakın olmaları ve fiziki açıdan birbirlerine olumlu geri bildirim vermeleri ergenlerin özgüven ve bedenlerini beğenme düzeylerini olumlu etkilemiş olabileceği düşünülebilir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmaya katılan erkek katılımcıların özgüven ölçeğinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar, kadınların aldıkları puanlardan daha yüksektir.

Araştırmaya katılan ergenlerin ölçeğin genelinden ve ölçeğin İçsel Özgüven ve Dışsal Özgüven alt boyutlarından yaşa göre aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre 16 yaşındaki katılımcıların özgüven Ölçeği genelinden ve İçsel Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar, 17 ve 18 yaşındaki katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, 16 yaşındaki katılımcıların Dışsal Özgüven puanları, 18 yaşındaki katılımcıların puanlarından daha düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin 3'üncü sınıfa giden ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden aldıkları puanlar, 4'üncü sınıfa gidenlerin puanlarından daha düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Özgüven Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar, ebeveyn tutumunu ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin aile geliri 10.001 TL ve üzerinde olan katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve İçsel Özgüven ile Dışsal Özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Ayrıca, aile geliri 3.000 TL ve altında olan katılımcıların Özgüven Ölçeği genelinden ve Dışsal Özgüven alt boyutundan aldıkları puanlar, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin erkek katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksektir.

Araştırmaya katılan ergenlerin ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak değerlendiren ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar, ebeveyn tutumunu demokratik, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha düşük iken; ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanlar ise diğer katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin erkek katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar, ebeveynlerini ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak değerlendiren ergenlerin aldıkları puanlardan daha düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin geliri 3.000 TL ve altında olan ergenlerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puan, diğer katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin ergenlerin Yalnızlık Envanteri ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının Özgüven Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

- Anne ve babaların çocuk üzerinde ilgisiz, otoriter, koruyucu tutumları çocukların özgüvenlerinin azalmasına ayrıca yalnızlık hissi yaşamalarına sebep olmaktadır. Bundan dolayı ebeveynler çocuklarına karşı daha doğru yaklaşımda bulunmalıdırlar.
- Ebeveyn tutumlarının çocukların beden algısını olumsuz görme eğilimi olabileceği düşünerek ebeveynlere yönelik okullarda görev yapan rehber öğretmenler veya rehberlik servisinde çalışan psikologlar tarafından bilgilendirici seminerler verilebilir.
- Araştırma bulgularına göre düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan aileler çocuklarına farklı hayat zenginlikleri sağlayarak özgüven seviyelerini yükseltebilir yalnızlık seviyelerini aza indirebilir ve toplum içerisinde kendisini daha anlatabilecek birey konumuna getirebilirler.
- Okullarda görev yapan rehber öğretmenler veya rehberlik servisinde çalışan psikologlar düşük özgüven ve yalnızlık duygusuna sahip olan çocuklara kendilerini daha iyi ifade etme özgüveni geliştirme konusunda seminerler vermesi önerilir.
- Kız öğrencilerin beden algılarını daha olumsuz görme ve yalnızlıkların daha fazla olması neticesinde okullarda rehberlik faaliyetleri içerisinde öğrencilere bedenini sevmeye, bedenini olduğu gibi kabul etmesine ve yalnızlığa yönelik bilgilendirici eğitimler ve seminerler verilebilir.

Konu ile ilgilenen başka araştırmacılara yönelik öneriler

- Başka bir çalışmada literatüre dayanarak boşanma, akran ilişkileri değişkenleri gibi sonucu etkileme olasılığı olduğu düşünülen değişkenler çalışmaya eklenebilir.
- Bu çalışma Muğla İli Ortaca ilçesinde yer alan ve araştırmacının ulaşabildiği lise kurumları öğrencileri ile yapılmış olup çalışma daha büyük ve farklı bir örnekleme yapılarak sonuçların genellenebilirliği genişletilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, T.Ö. (2010). *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağı Dağılımı İle İlgisi*, Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1. 2006.
- Akbaş, O. (2005). “*Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi*”, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S. 25(2), ss. 275-292.)
- Akın, A., Eker, H ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, The Journal of Academic Social Science Studies, Number: 36 , Summer II, p. 505-511
- Akkuş, Z. (2015). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Özgüven ve Anne Baba Tutumları ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aldan, D. (2013) . *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. UÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Alp Özdemir, B. (2016) *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ankay, A. (1990). “Başarısız Öğrencilerin Sorunları”, *Çağdaş Eğitim Dergisi*,

Sayı:158.

Ardıç F, (1992). *Ankara'nın iki lisesindeki adölesanların üreme sağlığı konusunda bilgi ve tutumları üzerine bir inceleme*. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.

Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Sayı: 30, Cilt: 7, 27-43.

Akın, A. (2007). Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 167-176

Aslan, E. (1992). "Benlik Kavramı Ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri". İstanbul: *Marmara Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Aslan, D (2004). Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, s.326-329

Aslan, H ve Koç, Z .(2018). "Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri". *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* 4: 65-77

Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Atahan Altıntaş vd (2007). Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2),s. 92

Aydın, Betül. (2002). "Gelişim Psikolojisi". İstanbul: SFN Baskı.

Başaran, Yağmur K. (2017). Sosyal Bilimlerde Örneklem Kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*,5(47). 480-495.

Başoğlu, S. T. (2007). *Psikoloji, İnsan Bilimleri Ve Felsefe*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. (2010) . The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight

Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Eğitim Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London, New York: Routledge. status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*. 473, 290-296

Burger, J.M. (1995), "Individual differences in preference for solitude", *Journal of Research in Personality*, 29, 85-108.

Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. Özbay, M.H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *3P Dergisi*. 11(2), 143–154.

Cansu, G.(2018). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi*, Işık Üniversitesi, İstanbul, s.17. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Cash, T, Green, F, Georgia K (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect, *Journal of Personality Assessment*, , s.290-301.

Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Clark, L ve Tiggemann M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer pressures on body displeasure. *Social Development*, 15(4):628-643

Çakıl, N. (1998) "*Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çeçen, R. A. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelik, İ. (2014). Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi Afyonkarahisar örneği, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Ankara.
- Çiftçi, F. S. (2012) . *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. SDÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence*, 25 (98), 410–413.
- Cüceloğlu, D. (2006) İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitapevi.
- Danış, M. Z., Yüce, O., Büber, Ö., Gültaş, M. ve Korkut, O. (2019). Üniversite öğrencilerinin negatif beden algısıyla içe kapanma/yalnızlık durumunun analizi. *Journal of International Social Research*, 12(63).
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. Ankara: *OrtaDoğu Teknik Üniversitesi Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Psikoloji Dergisi*. Sayı: 23,Cilt:7, 1-18
- Demir, A. (1990), *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, G. ve Demir, A. (1998). Hükümlülerin Psikiyatrik Belirtiler Yönünden Değerlendirilmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(41), 35-44.
- Demirel, Y. (2005). Beden algısı ve ruh sağlığı. (<http://www.turk-forum.net> 2005).
- Dirik, K. (2016). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Dittmar, H. (2008). *Consumer culture, identity and well-being the search for the "good life" and the "body perfect"*. New York: Psychology Press.

Doğan, Ş.S. (2005). *Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar Kapsamında Kadınların Beden Algılarının Psikososyal Uyumları ve Kendilik Saygıları Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Doğru, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*. 9 (1): 13-23

Duyan, V., Çamur-Duyan, G., Gökçearslan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Liselerde okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.

Eldeleklioğlu, J. (2004). "Çocuklarda Özgüven Gelişimi", *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2):111-121.

Er, Y. (2015). *Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Eren, A. (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eren, G. A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8 (3): 809-819. <http://ilkogretim-online.org.tr>, (11. 04. 2011)

Eskin, M. (2000). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. Sayı: 4, 5-11.

Ezmeçi, F. (2012). İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Özgüvenleri. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı*, Erzurum.

- Fredrickson, L ve Roberts, T (1997), "Objectification theory: Toward understanding women"s lived experiences and mental health risks", *Psychology of Women Quarterly*, 21, pp. 173-206.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Üçüncü Basım, MayaYayınları, Ankara.
- Geçtan, E. (1998). *İnsan Olmak*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Gencer, N .(2019). "İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinde Okul Aidiyet Duygusu (Çorum Örneği)". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21: 149-172
- Gökçe. G. (2017). *Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, İstanbul. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı,
- Gökalp, Z. (2009), *Lise Öğrencilerinde Anne ve Baba ile İlişkilerin Benlik Saygısını Yordama Gücü ve Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökdoğan, F., (1988). *Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göknar, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak* (2. Baskı). Ankara: Arkadaş. Yayınevi.
- Göknar, Ö. (2015). *Özgüven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Güenalp. A (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi(Aksaray İli Örneği)*, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı, Konya.
- Güney, C. (2018). *15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.

Gürbüz, S. (2016). ve Şahin, F.(2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe, yöntem, analiz (3. bs.)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hacıoğlu, M.(2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 1-16.

Halilolu S. (2008). *Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İsevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin incelenmesi (Malatya İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Hambly, K. (2003). *Özgüven* (5. Basım) (Çev. Barış Bıçakçı). İstanbul: Alfa Yayınları.

Horney, K. (1998). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. Öteki Yayınevi. 3.Baskı. Ankara.

Horney, K. (1999), *Ruhsal Çatışmalarımız:Yapıcı Bir Nevroz Teorisi* (Çev. Selçuk Budak), Ankara:Öteki yayınevi.

Imamoglu, S. (2008). *Genç Yetiskinlikte Kisilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stilinin yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul

Kasatura, İ. (1988). "Ergenlik Döneminde Mizaç Özellikleri İle Başarı Arasındakilişki", *Aile ve Çocuk Dergisi*, Editör: Haluk Yavuzer, İstanbul.

Kılınç, H.(2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: Final results from a 2- year study. *International Journal of Nursing Studies*, 40(2), 115- 124.

Koçak E.(2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Köknel, Ö (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. Nobel Kitapevi, İstanbul

Köse, E. (2006). *Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*, İkinci Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (2008), *Ergenlik psikolojisi*,. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Külcü, D. P. (2015). *Çocuklarda Akran Zorbalığı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi* . Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Mersin.

Levine, M. P. ve Harrison, K. (2004). Media's role in the perpetuation and prevention of negative body image and disordered eating. In J. K.Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (695–717). Hoboken, NJ: Wiley.

Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması Ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.

Örgün, Selda Kuru. (2000). "Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki". Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Örsel, S. K. (2001). *Düşünme ihtiyacı ve beden algısına ilişkin özgüven*. Yüksek Lisans Tezi. HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Örsel S (2006). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. (<http://www.turkpsikiyatri.-com> 2006).

Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Özcan, A (1985). *Beden imgesi ve hemşirelik*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu I. Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri.

Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*, 7 (3), 4-9.

Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Parçal, K. F. (2018) *Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, bYayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Potur, D. C. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Peplau L A ve Perlman D (1982). *Perspectives on Loneliness*, L A Peplau and D Perlman (eds) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, New York, Wiley-Interscience, pp 1-18

Rogers C.(1994). *Etkileşim grupları*. (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları.
Russell, D., Peplau, L.

Sağat, H. (2016). *Bireylerin Anne Baba Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Fobiye Olan İlişkinin İncelenmesi* . Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

San,S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women*. PhD thesis, A&M University, Texas, ABD.

Sarıçam, H.(2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* .Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Türkiye.

Sel, Ş.(2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Slevec J, Tiggemann, M.(2011). Media exposure, body dissatisfaction, and disordered eating in middle-aged women: a test of the sociocultural model of disordered eating, *Psychology of Women Quarterly*; 35(4): 1-11.

Şentürk, S,S (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı Ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Solak, M.Ş., (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Tutumları ile Saldırganlık ve Yalnızlık Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Suner, F. E. (2000). *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Süpçeler, B. (2016). *Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Tarhan, S. (1995). *Lise Öğrencilerinin Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temel, Z. F. & Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*, Nobel Yayınları, Ankara.
- 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.
- Tufan, B. (1988). *Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: HÜ.
- Uğurlu, N., & Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(4), 38-47
- Umutlu, Ç. (2010). *Çocuk Dostu Okul Projesi Kapsamında Olan Ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Özgüvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin*

İncelenmesi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetim Ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Yanarca, B.(2004). *Body Satisfaction and Depression Symptoms Relationship Among University Students: The Mediating Role of Self Esteem*. Thesis of Master Degree. Middle East Technical University, Ankara.

Yavuzer, H. (1990) *Ana- Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgen, İ ve Yerlikaya, E.(2016). *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi, Ankara,.

Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009) “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 15(3): 451-470

Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*, Türkiye İşBankası Kültür Yayınları, Ankara

Yüksel G.(2005). Türkiye Cumhuriyetleri öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler: Gazi Üniversitesi örneği. *Bilim ve Kültür Dergisi*. Sayı:35 S:151-172.

EKLER

EK-1 BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışma Muğla ili Ortaca ilçesinde bulunan lise kurumları arasında yapılacaktır

Bu çalışmanın amacı Ergenlerde özgüven düzeyleri, beden algısı ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesidir.

Bu çalışmada siz değerli katılımcılara bir demografik bilgi formu ve konuya ilişkin üç ölçek sunduk.

Ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllük esasına dayalıdır. Eğer bu çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacı olan Turgut Taşdan ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

Katıldığınız için teşekkür ederim

Ad Soyad:TURGUT TAŞDAN

Telefon:0534 206 81 11

Adres: Mustafa Özpınar Sokak Yapı Kredi bloğu kat:1

E-mail: turguttasdan@gmail.com

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ KLİNİK

PSİKOLOJİSİ ÖĞRENCİSİ

TURGUT TAŞDAN

EK-2 Bilgilendirilmiş Onam

Sayın Katılımcı

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmanın amacı Ergenlerde özgüven düzeyi, beden imajı ve yalnızlık arasındaki ilişkisi incelenecektir.

Bu araştırmaya Muğla ili Ortaca ilçesinde lise kurumlarında öğrenim gören öğrenciler katılacaktır. Bu araştırma 40 dakika sürecektir. Vereceğiniz yanıtlar sadece bilimsel veri toplamak amacıyla kullanılacak olup, kimlik bilgilerinizi paylaşmanız ve verilen anket formu üzerinde adınızı soyadınızı yazmanız beklenmemektedir. Sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz kimsenin baskısı ve telkini olmadan size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır ve istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz halinde sizlere verilen bilgi formunu ve ölçekleri doldurmanız ve teslim etmeniz beklenmektedir.

Bu araştırmaya katılmaya kabul ediyorum Evet () Hayır ()

YAKIN DOğU ÜNİVERSİTESİ KLİNİK

PSİKOLOJİSİ ÖĞRENCİSİ

TURGUT TAŞDAN

EK-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyet: ERKEK () KIZ ()

2- YAŞINIZ:

3- Kardeş sayınız:

() 0-1 () 2-3 () 4+

4- Doğum sırası:

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5+

4- EĞİTİM DURUMUNUZ:

A. Lise 1. Sınıf () B. Lise 2. Sınıf ()

C. Lise 3. Sınıf () D. Lise 4. Sınıf ()

6- ANNE VE BABANIZIN SİZE KARŞI TUTUMLARINI NASIL DEĞERLENDİRİYORSUNUZ?

A. İlgisiz () (Ebeveyn genellikle uzakta ve dikkatsizdir.)

B. Demokratik () (Tüm aile üyelerinin fikirlerini ifade ettiği, alınan kararlara katıldığı tiptir.)

C. Otoriter () (Ebeveynlerin çocuklarda anlaşmadan, tartışmadan, kural ve emirlerin uygulandığı aile tipidir.)

D. Koruyucu () (Ailede her şey çocuk ağlamasın, üşümesin, terlemesin hasta olmasın, yorulmasın adına yapılır)

7- Aile gelir düzeyiniz:

() 0-1000 TL () 1000-3000 TL () 3000-5000 TL

() 5000-10.000 TL () 10.000 TL +

8- Okuduğunuz okul türü:

Özel () Devlet ()

EK-4 ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ Örnek 5 madde

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	SıkSık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5

EK-5 Bedeni Beğenme Ölçeği Örnek 5 madde

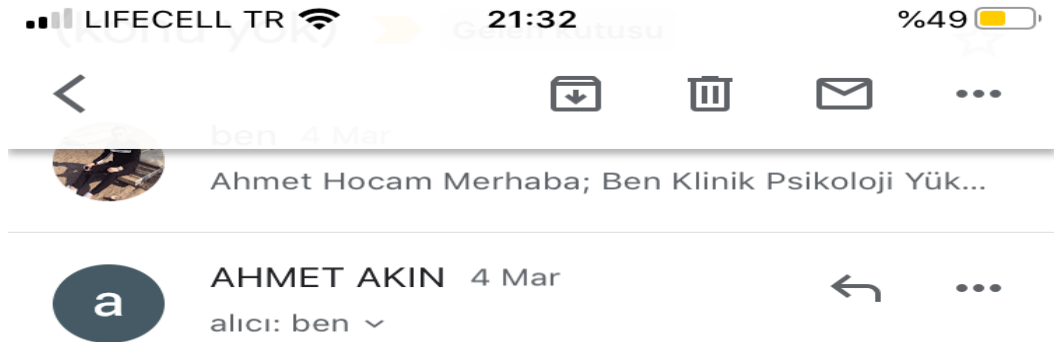
<p>Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.</p>						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5

EK-6 UCLA-LS YALNIZLIK ENVANTERİ Örnek 5 madde

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

BEN BU DURUMU;		Hiç Yaşamadım	Nadiren Yaşarım	Bazen Yaşarım	SıkSık Yaşarım
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	1	2	3	4
2	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	1	2	3	4

EK-7 Bedeni Beğenme Ölçeği Araştırma İzni







Prof. Dr. Ahmet Akın İMU Pdr ABD






From: turgut taşdan <turguttasdan@gmail.com>
Sent: Wednesday, March 4, 2020 11:12:50 AM
To: ahmet.akin@medeniyet.edu.tr
 <ahmet.akin@medeniyet.edu.tr>
Subject:


Ahmet Hocam Merhaba; Ben Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Turgut Taşdan yapacağım Yüksek Lisans tezinde sizin tarafınızca geliştirilen "Bedeni Beğenme" Ölçeğini kullanmak istiyorum. Bu konuda sizin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız Bedeni Beğenme ölçeğini kullanabilir miyim.




Bu ileti e-posta güvenlik sistemi tarafından iletilmiştir.
 Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. İMÜ 2019

EK-8 Özgüven Ölçeği Araştırma İzni

 LIFECELL TR
 

 21:33
  %49


 ben 17 Kas 2019
 Ahmet Hocam merhaba; Ben Klinik Psikoloji Yük...


 Ahmet Akın 17 Kas 2019
 



alıcı: ben v

Prof. Dr. Ahmet Akın
 İstanbul Medeniyet Üniversitesi
 Eğitim Bilimleri Fakültesi
 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
 Anabilimdalı

17 Kas 2019 Paz 16:26 tarihinde turgut taşdan
 <turguttasdan@gmail.com> şunu yazdı:

...

3. ÖZ-GÜVEN
ÖLÇEĞİ ARAŞTI...

 Doküman

← Yanıtla

→ Yönlendir

EK-9 Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü Onay Yazısı



T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 70004082-604.01.01-E.4666718
Konu : İzin Talebi

03.03.2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :a)Yakın Doğu Üniversitesi Rektörlüğü'nün 21/02/2020 tarihli ve 0184-2020 sayılı yazısı.
b)22/08/2017 tarihli ve 35558626 sayılı Makam Oluru.

Ortaca İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı tüm liselerde öğrenim gören öğrencilere uygulama talebi ile ilgili ilgi (a) yazı ve ekleri yazımız ekinde sunulmaktadır.

Bu nedenle, Bakanlığımızın 22/08/2017 tarihli ve 12607291 sayılı yazısı (2017/25 No'lu GENELGE) doğrultusunda ve ilgi (b) makam onayı ile oluşturulan komisyonun uygun görüşüyle, Üniversiteniz yüksek lisans öğrencisi Turgut TAŞDAN'ın "**Ergenlerde Özgüven Düzeyi, Beden Algısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki**" konulu çalışmasını;

Çalışmanın 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında ve eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, kurum müdürünün uygun gördüğü bir zamanda; Ortaca Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı tüm liselerde uygulaması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ferman AKBULUT
Müdür a.
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

OLUR
03.03.2020
Pervin TÖRE
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

Adres: Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü Merkez Muğla
Elektronik Ağ: <http://muqla.meb.gov.tr>
e-posta: arge48@meb.gov.tr

Bilgi için: Ezgi MANTICI
Tel: 0 (252) 280 48 24
Faks: 0 (252) 280 48 67

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.kocagi.meb.gov.tr> adresinden 1be5-51a5-334a-817a-3736 koda ile teyit edilebilir.

Özgeçmiş

Turgut Taşdan, 10 Temmuz 1994 Dalyan/Muğla'da dünyaya geldi. İlköğretim ve ortaöğretimini Ortaca'da tamamladı. Lise eğitimini Ortaca Lisesinde tamamladı. 2012-2017 yılları arasında Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikoloji lisans bölümünü bitirdi. 2017 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansına başladı. 2018 yılında Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesinde stajını tamamladı. 2019 yılında kendi kurduğu psikolojik danışmanlık merkezinde danışmanlık yapmaya devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

ERGENLERDE ÖZGÜVEN DÜZEYİ BEDEN ALGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ- TURGUT TAŞDAN

ORIJINALLIK RAPORU

% 15	% 10	% 4	% 13
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
3	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	% 1
6	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	% 1
7	Submitted to Girne American University Öğrenci Ödevi	% 1
8	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1

ETİK KURUL RAPORU



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

10.01.2020

Sayın Turgut Taşdan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/611 proje numaralı ve **“Ergenlerde Özgüven Düzeyi, Beden Algısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.