



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK GELİŞİMİ VE GÜVEN DUYGUSU EGO DEVELOPMENT AND SENSE OF TRUST IN UNIVERSITY STUDENTS

M. Olcay ÇAM*
Esra ENGİN*
Merve UĞURYOL**

Öz

Üniversite yılları ergenlik döneminden genç yetişkinliğe geçiş sürecinde bir köprü görevi üstlenmektedir. Bireyler bu süreçte kişisel, toplumsal ve mesleki anlamda birçok kazanımla yaşamlarına devam ederler. Bu kazanımların oluşmasında etkili bir takım faktörler bulunmaktadır. Bireylerin olumlu bir benlik algısı geliştirmesi ve özgüven duygularının yeterli olması, yaşadıkları bu zorlu süreçte onları desteklemektedir. Bireylerin kendine güvenmesi, kendini sevmesi ve değerli bulması, takdir edilmesi ve gösterilen sevgiyi kabul etmesi benlik bütünlüğünün oluşmasında etkilidir. Eğer bireyler çocukluk döneminde kazandığı kimlik duygusu ile üniversite yaşamında edindiği toplumsal kimlik duygusunu bütünleştirebilirse güven duygusu oluşur. Aynı zamanda bireyin uyum yeteneği güçlenir ve sorunlarla daha kolay baş edebilir. Bireylerin uyum yeteneğinin olması ve karşılaştıkları sorunlar karşısında etkili baş edebilmeleri aynı zamanda olumlu ruhsal sağlığı da beraberinde getirir. Çünkü ruh sağlığı bireylerin bedensel, ruhsal ve toplumsal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve yeterli özgüven duygusunun oluşumu konularına dikkat çekilmesinin, bireylerin hem kişisel anlamda gelişmesi hem de ruhsal sağlıklarının korunmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Bu derlemede; üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu arasındaki ilişki literatür doğrultusunda irdelemeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Güven, Üniversite Öğrencileri.

Abstract

University years serve as a bridge during the transition from adolescence to young adulthood. Individuals continue their lives in this process with many gains in personal, social and professional sense. There are a number of factors that are effective in achieving these achievements. Individuals' development of a positive sense of self and self-trust feelings support them in this difficult process they are experiencing. Individuals' self-esteem, self-esteem and valorisation, appreciation, and acceptance of demonstrated love are influential in the formation of self-unity. If individuals can integrate the sense of identity they have gained during childhood with the sense of social identity they have acquired in university life, a sense of trust will emerge. Also, the individual's ability to adapt can be strengthened and cope with problems more easily. The ability of individuals to adapt and cope effectively with the problems they face also brings positive mental health. Because mental health is defined as a state of full physical, mental and social well-being of the individuals. Taking all these facts into consideration, it is thought that drawing attention to the formation of self-development and sufficient self-esteem in university students is thought to be effective in the development of individuals both in personal sense and in the protection of their mental health. In this review; the aim of this study is to investigate the relationship between ego development and sense of trust in university students.

Keywords: Ego, Trust, University Students.

1. Giriş

Üniversite çağları bireylerin aileden uzaklaşarak kendi ayakları üzerinde durmaya başladığı, yeni bir ortama, arkadaş çevresine, sosyal rollere uyum sağlamak için çaba gösterdiği bir süreçtir. Bu dönemde birey yaşamsal bir kriz olan ergenlik döneminden çıkarak genç yetişkinliğe doğru hızla adım atar (Kacur ve Atak, 2011: 273, 274). Ergenlikte yaşanan çatışmaların ardından birey, üniversite yaşamında yeni ortama uyum sağlama, toplumsal çevrede yer ve kimlik edinme, akademik başarı, mesleki bilgi ve beceri anlamında ilerleme kaydetme, sorumluluklarını yerini getirme gibi pek çok faktörü içeren karmaşık bir süreç içine girer (Erdoğan ve ark., 2005: 480). Bu süreçte bireyin çocukluk yıllarından getirmiş olduğu birikimler ile, toplumsal anlamda edindiği kazanımları bütünleştirmesi önemlidir. Bu bütünleşmede etkili iki önemli kavram dikkat çekmektedir. İlki yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlayan ve zamanla gelişen veya törpülenen bir özellik gösteren güven duygusudur. Diğeri ise, yine temelleri çocukluk yıllarına dayanan ve yaşam boyu gelişim gösteren benlik kavramının oluşmasıdır. İki kavramında ortak özelliği erken çocukluk dönemlerinde başlaması ve yaşam boyu devam eder bir nitelik göstermesidir. Bu derlemede, güven duygusu ve benlik kavramının oluşumu, kuramsal çerçevesi ve üniversite öğrencilerinde bu kavramlara neden dikkat çekilmesi gerektiği üzerine odaklanılmıştır.

* Prof. Dr. "Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı", İzmir.

** Arş. Gör. "Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı", İzmir.



1.1. Güven Kavramı

Güven, "bir olgu ya da başka biri tarafından sunulan fikrin gerçekliğine inanmak; kişinin kendi inanç ve tutumlarına inanması" olarak tanımlanmaktadır (Warre, 2003: 75). Bireyler güven duygusuna doğuştan sahiptirler ve bu duygu doğuştan itibaren ya gelişim gösterir ya da törpülenir. Güven duygusunun iki temel boyutu olmakla birlikte ilki sevilebilir olma, ikincisi ise yeterli değildir. Bu nedenle bireyin kendini sevmesi, affetmesi ve kendini görme biçimi güven ile yakından ilişkilidir. Bireyin tüm başarı ve başarısızlıklarına rağmen kendini değerli bulması, kendini kabul etmesi ve kendini sevmeye yaşantısı güven ortamını oluşturmaktadır (Mutluer, 2006: 8, 9). Güvensizlik ise, "bir olgu ya da fikrin gerçek olup olmadığından emin olamama durumu" olarak tanımlanmaktadır. Birey çevresindekilerin ifadesinden ve samimiyetinden şüphe duymaktadır (Warre, 2003: 75).

Kavramsal açıdan incelendiğinde kuramcılar güveni çeşitli şekillerde açıklamışlardır; Maslow, insanın yaşamı boyunca kendini gerçekleştirme için aşması gereken beş hiyerarşik basamak tanımlamış ve güven kavramını ikinci basamakta ele almıştır (Maslow, 1943: 370). Bireylerin güvenlik ihtiyaçlarını gidermeden bir sonraki basamak olan sevmeye, sevilme ve ait olma basamağına geçemeyeceğini ileri sürmüştür. Birey güvenlik ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde kaygı yaşar. Çünkü birey kendini güvende ve emniyette hissetmek ister. Herhangi bir tehlike durumu ile karşılaştığında insanlar bu basamağına geri dönerler (Maslow, 1943: 377). Sullivan, güven oluşumunda kişilerarası ilişkiler üzerinde durmuştur. Sullivan'a göre bireyin yaşamında önemli ve değerli olan kişiler tarafından algılandığı yaklaşım öz güven oluşumunu etkiler. Özellikle erken çocukluk döneminde anne ve babanın çocuğına yaklaşımı, çocukta 'iyi ben' ve 'kötü ben' kavramlarının oluşmasına neden olur. Çocuk ile ebeveyn arasında olumlu ilişkiler gelişirse çocukta 'iyi ben' gelişir ve özgüven artar. Eğer cezalandırıcı, olumsuz ilişkiler söz konusu ise çocukta 'kötü ben' kavramı gelişir ve güvensizlik meydana gelir (Sullivan, 2013: 122). Ericson güven oluşumunun yaşamın ilk yıllarında oluştuğunu belirtmiştir. Anne ve bebek arasındaki ilişkide annenin bebeğıne verdiği bakımda süreklilik, aynılık ve tutarlılık üzerinde durmuştur. Bebeğıne aynı kişinin bakım vermesi, bakım gereklilerinin tutarlı olması ve bakımın devamlılığının olması, güven oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Bakımda süreklilik, aynılık ve tutarlılık sağlanırsa güven, sağlanamazsa da güvensizlik yaşaması olası görünmektedir (Ericson, 1984: 2). Freud'a göre ise annesi ve babası tarafından desteklenen, onaylanan, takdir edilen çocukta ideal benliğin geliştiğini, bu gelişim sonucunda çocuğın kendisi ile ilgili olumlu yargılar geliştirmesi sayesinde öz güven oluşumunun olduğunu ifade etmiştir (Freud, 1999: 197-201). Bowlby bireylerin çocukluk döneminde oluşan kişiler arası ilişkilerin, yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde de kendini göstereceğini belirttiğı bağlanma kuramında, güven oluşumunun erken bebeklik dönemlerinde anne ve bebek arasında gelişen ilişkinin niteliğı çerçevesinde ele almıştır. Bu bağlamda güvenli, kaygılı, saplantılı ve kayıtsız olmak üzere dört çeşit bağlanma stili tanımlamıştır. İhtiyaçları annesi tarafından geciktirilmeden karşılanan, kendini emniyette hisseden ve sevgi gören çocukta güvenli bağlanma stiline oluşacağını belirtmiştir (Bowlby, 2012: 437, Çam ve Keskin, 2007; 159). Ulusal literatürde güven kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde;

Eraydın ve Karagözoğlu (2017, s. 44), entegre, geleneksel ve probleme dayalı öğrenme programı ile eğitim gören birinci ve dördüncü sınıf hemşirelik öğrencilerinin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada; öğrencilerin özgüven seviyelerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Entegre eğitim alan ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin özgüven puanları daha yüksek bulunmuştur. Günalp (2007, s.71, 72) ilköğretim öğrencileri üzerinde anne ve baba tutumlarının özgüvene etkisini değerlendirmek amacıyla yürüttükleri araştırmada; demokratik anne baba tutumunun özgüven üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, baskıcı, otoriter, kayıtsız anne baba tutumlarının ise olumsuz bir etkisi olduğunu saptamışlardır. Dallar ve ark. (2006, s. 1, 2) obez çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmada, obez gruptaki çocukların depresyon puanlarının daha yüksek, özgüven eksikliklerinin ise daha fazla olduğu bulunmuştur. Akbaş (2005, s. 275) lise birinci sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin kendilerine olan güvenleri orta düzeyde bulunmuştur. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, anne baba tutumlarının, beden imajının ve ergenlik döneminin güven duygusu ile ilişkili olduğu görülmektedir.

1.2. Benlik Kavramı

Benlik, "bireyin kendisi ile ilgili farkındalığı; zihnin alt benlik ve üst benlik ile birlikte üç düzeyinden biri olan, duyular aracılığı ile dış dünya uyaranlarına açık olan ve alt benlikten doğan dürtülerin kontrolünü sağlayan bölümü" olarak tanımlanmaktadır (Warre, 2003: 27). Özen ve Gülaçtı (2010)'nın aktardığı üzere benliğin tanımını ilk olarak William James yapmıştır. James'e göre benlik, bireyin kendisi hakkında düşündükleri ve söyleyebileceğı her şeydir. Bireylerin geçmiş, şimdiki ve gelecek yaşantısındaki düşünce ve tutumlarının benlik oluşumunda etkili olduğunu ifade etmiştir (Özen ve Gülaçtı, 2010: 22). Benlik saygısı ise, bireyin kendi yaşamı ile ilgili kararları ve yaptığı olumlu, olumsuz davranışlara



dayanmaktadır. Bireyin kendinden memnun olup olmaması, kendisini değerlendirmesi benlik saygısı ile ilişkilidir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerine değer verir, takdir eder, onaylar, kendilerine güvenir ve kişiler arası olumlu ilişkiler geliştirir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler ise, hedef koymaktan korkar, dikkat çekmek istemez, reddedilmekten korkarlar (Öz, 2010: 76).

Kavramsal açıdan incelendiğinde; kuramcılar benliği farklı şekillerde ele almışlardır; Freud yapısal kişilik kuramında alt benlik, üst benlik ve benlik olmak üzere üç benlik tanımlamıştır. Alt benlik, tümünden bilinçdışı olan, dürtü ve istekler olarak tanımlanır. Üst benlik, bireyin anne, baba ve toplumsal değer yargılarını içeren yapıdır. Benlik ise alt benlik ile dış dünya arasında bir arabulucu görevi üstlenir. Freud benlik gelişimi için en önemli dönemlerden birinin gençlik dönemi olduğunu belirtmiştir. Dışa dönük olan birey bu dönemde ilgisini kendine çevirir. Bu dönemde kendi bedenini algılaması, anne ve babasından bağımsız bir birey olduğunu fark etmesi kimlik oluşumunda etkilidir (Freud, 1999: 197-201). Ericson, ergenlikten yetişkinliğe geçerken insanların iki temel sorun yaşadıklarını belirtmektedir. İlki bireyin kendisini ve başkalarının gözünde ne hissettiğidir. İkincisi ise edinmiş olduğu birikimleri bundan sonraki meslek örneklerine nasıl bağlayacağı sorunudur. Bu dönemde bireyin doğuştan getirdiği yetenekler ile toplumdaki yeri ve toplumsal rolü bütünleşir. Bu bütünleşme çabası da benlik kimliğinin oluşumuna zemin hazırlar (Ericson, 1984: 26). Öz (2010)'ün aktardığı üzere Cooley bireyin benliğinin toplumsal yapıdan ayrı düşünülmeceğini belirtmiştir. Bu noktada ayna benlik kavramını tanımlamıştır. Ayna benlikte önemli olan üç nokta, bireyin başkaları tarafından nasıl algılandığı, başkalarının ona davranışları sonucu bireyde oluşan tepkiler ve bireyin gurur, utanma gibi duygularını içermektedir. Mead ise benliği, 'ben' ve 'bana ait olanlar' olmak üzere ikiye ayırmıştır. 'Ben' kısmı kişinin içinden geldiği gibi davranan aktif yan olarak tanımlanırken, 'bana ait olan' kısım ise başkalarının görüşlerine değer vererek, kendi düşünceleri ile bütünleştirilmesi sonucu kendine kalan yan olarak tanımlanmıştır (Öz, 2010: 69).

Bireyin kendisi ile ilgili düşüncesi, kişiliğinin genel hatlarını belirler. Aynı zamanda bireyin kendisi ile ilgili düşünceleri şemalar geliştirmesine neden olur. Bireyin benlik şemaları, bireyin algısını, hafıza ve değerlendirmesini işaret eder. Kişinin benlik şemaları ve ben kavramı kişiliğin oluşmasında etkilidir (Beck, 2008: 53, 54; Aydın, 1996: 42). Çelebi (2008) aktardığı üzere, Kierkegaard benlik gelişiminin aşama aşama gerçekleştiğini ve yaşamın amacının benliğin gelişimi olması gerektiğini belirtmiştir. Kierkegaard'a göre ben olmak insanın ulaşabileceği en yüksek mertebedir. Bu nedenle insanın en önemli sorumluluğu ben olma ödevini yerine getirmektir (Çelebi, 2008: 56-58). Bowlby'e göre ise, bakım veren ile bebek arasında bağlanma örüntüsü bireyin yaşamının ileriki yıllarında da genellikle değişmeden devam etmektedir. Ancak birey bir süre sonra bakım verenden ayrılarak bağımsızlaşmaya, bireyselleşmeye başlar. Bu bireyselleşme sürecinde de benlik gelişimi oluşmaya başlar (Bowlby, 2012: 257). Ulusal literatürde benlik kavramının yordayıcıları ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde;

Saygılı ve ark. (2015, s. 215)'te üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyi ve yaşın artması ile birlikte bireylerin benlik saygısında artış olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak cinsiyet ve medeni durum belirleyici bir faktör olmasa da evlilik ile benlik saygısının geliştiği belirtilmektedir. Öner Altok ve ark. (2010, s. 99) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, örnekleme yer alan kız öğrencilerin ve birinci sınıfa kıyasla son sınıf öğrencilerinin daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Oktan ve Şahin (2010, s. 550) yaptıkları araştırma da kız ergenlerin beden imajlarındaki memnuniyetin benlik saygıları ile doğru orantılı olduğunu saptamışlardır. Dinçer ve Öztunç (2009, s. 22) ebeklik ve hemşirelik bölümü öğrencilerin yarısından fazlasının benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Doğan ve ark. (2009, s. 235) benlik saygısının cinsiyete göre değişmediğini, benlik saygısı ve sosyal zeka arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Arslan Özkan ve Özen (2008, s. 55) üniversitede okuyan hemşirelik öğrencilerinde boyun eğici davranışlar arttıkça bireylerin benlik saygılarının azaldığını kaydetmişlerdir. Baybek ve Yavuz (2005, s. 73) üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının benlik saygısının yüksek olduğunu saptamışlar, inceledikleri değişkenlere göre değişiklik gösterdiğini belirtmişlerdir. Yüksel (2002, s. 52) yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencileri için benlik saygısı, algılanan akademik başarı düzeyi ve anne eğitim düzeyinin, utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Özkan (1994, s. 1)'te üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, benlik saygısının cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, ailenin gelir düzeyine, anne mesleğine ve ailenin ilgisine bağlı olduğunu saptamıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, benlik saygısının beden imajı, yaş, cinsiyet, akademik başarı, anne baba eğitim durumu gibi etkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

1.3. Güven ve Benlik Kavramlarının Psikososyal Kuram Açısından Ele Alınması

Ericson psikososyal gelişim kuramında insanın geçirdiği sekiz evreden söz etmiştir. Ericson ilk evre olarak temel güvene karşı güvensizliği tanımlamıştır. Çünkü yaşamın ilk yıllarında bebek benliğinin en önemli sorunlarından biri temel güven duygusunun kazanılmasıdır. Bebek bu dönemde tümünden bakım



veren kişiye bağımlı durumdadır. Acıktığında, uykusu geldiğinde ya da ağladığında, bu ihtiyaçlarının giderilmesi için yanında birini ister. Bu dönemde bebek dış kaynakların desteğine ihtiyaç duyar. Bebeğe bakım veren ve destek sağlayan anne tümünden verici durumdayken, bebek tümünden alıcı durumdadır. Ancak bir süre sonra bebek bireyselleşecek ve anne uzaklaştığında bu duruma dayanması gerekecektir. Bu durum bebeğin benliğinde anne tasarımının oluşmasını sağlar. Anne uzaklaşsa da bir süre sonra bebeğin yanına dönecektir. Burada amaç karşılıklı etkileşim içinde anne ve bebeğin bütünleşmesidir. Bütünleşme için bebeğin anneden aldığı bakım sürekli, aynı ve tutarlı olmalıdır. Bakım veren kişi aynı olmalı, gereklerine uygun, tutarlı bir bakım vermeli ve bakımın devamlılığını sağlaması gereklidir. Bakımdaki bu gereklilikler yerine getirilirse bebeğin nesne sürekliliği sağlanmış olur. Bebek yalnızca fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesini değil aynı zamanda sevgi, şefkat ve ilgi de beklemektedir. Önemli olan bakım veren kişinin bebeğe nitelikli bakım sağlamasıdır. Eğer bebek her ağladığında anne yanında oluyorsa, ihtiyaçları geciktirilmeden karşılanıyorsa, bakım verenden nitelikli bir sevgi alıyorsa bebekteki temel güven duygusunun zeminleri sağlam atılır. Bakımda süreklilik, aynılık ve tutarlılık ile büyümeyen bebeklerde de güvensizlik duyguları gelişebilir. Yine ne kadar nitelikli ve kaliteli bir bakım olsa da birey yaşamı boyunca benlik bütünlüğünü tehdit edici olayla karşılaşabilir. Yalnızca dış faktörlerden kaynaklı değil, bu benlik bütünlüğünü tehdit edici olaylar bebeğin kendisinden de kaynaklanabilir. Annenin bebeği memeden ayırması, anne ve bebek arasındaki bütünleşmeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum temel güvensizlik duygusunun özü olabilmektedir.

Ericson'ın özerkliğe karşı kuşku ve utanç evresinde, bebekten bakım verenden ayrılmaya, kendi ayakları üzerinde durmaya ve bağımsızlaşmaya başlar. Bu evrede çocuğun birbirinin karşısı iki eylem arasında seçim yapabilme yetisinin geliştiği evredir. Anne ve babanın çocuğun seçimleri üzerindeki denetimleri aşırı uç noktalara gitmeyecek şekilde güven verici olmalıdır. Çocuk bu evrede benlik saygısını kaybetmeden kendi kontrolünü sağlayabilme çabasıdadır. Kendi kontrolünü kendisi sağlayabilen çocuğun özgüven duygusu da gelişecektir.

Ericson'ın girişimciliğe karşı suçluluk evresinde, çocuğun cinsel organlara olan eğilimi artmıştır. Birey bu evrede bilmediği şeyleri öğrenmeye, cinsel konulara ve cinsel eylemlere meraklıdır. Erkek çocuk için anne yalnızca bakım veren kişi değil aynı zamanda karşı cinsten de biridir. Bu durum kız çocuk için de babası ile ilişkisinde geçerlidir. Bu evrede anne ve baba özdeşimleri ile çocuk benliği gelişir ve üst benlik oluşmaya başlar. Çocuk toplumun gerektirdiklerine göre yaşamayı öğrenerek sorumluluk duygusu gelişir.

Ericson'ın çalışkanlığa karşı aşağılık evresinde çocuğun okula başladığı, yeni beceriler edinmeye başladığı evredir. Sosyal anlamda çocuğun çevresi genişler ve akademik olarak başarının sağlandığı dönemdir. Çocuğun arkadaş çevresinin olması, yeni beceriler edinmesi ve derslerinde başarılı olması bireyin güven gelişimini destekler. Ancak bir arkadaş çevresi olmadığında, derslerinde başarısız olduğunda yetersizlik ve aşağılık duyguları ile karşı karşıya kalır.

Ericson'ın kimlik oluşumuna karşı kimlik karmaşası ergenlik çağının sona ererek gençlik döneminin başlaması anlamına gelir. Bireyin bu evrede oluşturduğu benlik kimliği çocukluk edimlerinden daha farklıdır. Bu dönemde birey eskiden öğrendiklerini gözden geçirir ve yeni kazandığı edinimler açısından tekrar değerlendirir. Temel güven duygusunun oluşumunda önemli olan süreklilik, aynılık ve tutarlılık bu evrede toplum tarafından beklenmektedir. Birey eskiden edindiği kimlik duygusu ile bu dönemde gelişen ve toplumsal anlam yüklenen kimlik duygusunun birleşmesi ve bunlara bağlı olarak gelişen güven duygusunun oluşmasıdır. Toplumsal yönden kimlik edinme noktasında birey bir arkadaş grubuna dahil olmaya, kendine bir yer edinmeye ve kendi değerini kanıtlamaya çalışır. Mesleki yönden kimlik duygusu, ne yapacağına karar vermek, meslek edinmek, bunun için girişimlerde bulunmak anlamına gelir. Cinsel kimlik ise, bireyin cinsel yönden kendini yeterli, tam olarak algılayıp algılamamasıdır. Bu dönemde kendisini başka arkadaşları ile karşılaştırır. Birey mesleksi, cinsel ve toplumsal kimliğini bu dönemde oturtmaya çalışır. Kendine güvenen birey bu evrede cinsel kimliğini daha rahat oluşturur. Mesleksi anlamda mantıklı kararlar atılmalar yapar ve toplumsal rolünün gerekliliklerini yerine getirir.

Ericson'ın yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde ergenlik döneminde kimlik oluşumunu tamamlayan birey başkalarıyla yakın arkadaşlıklar ve dostluklar kurar. Birey için meslek ve evlilik gibi konular ön plandadır. Güvenli şekilde bu dönemi geçiren birey, sevgiyi almayı ve sevgi vermeyi bilir.

Ericson'ın üretkenliğe karşı durgunluk olarak tanımladığı evre, yetişkin bireyin üretken olduğu dönemdir. Yalnızca çocuk sahibi olmak, neslin devamını sağlamak anlamında değil, aynı zamanda çocuklara rehberlik ederek yol gösterici nitelikte olmaktır.

Ericson'ın benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresinde ise, yaşlı bireyin geçmişte tamamlanmamış işlerinin kalmaması, yaşamdan doyum almış olması, pişmanlıklarının olmaması, gelecek



nesillere bir şeyler bırakmış olması, kısaca benlik bütünlüğüne eriştiği dönemdir (Ericson, 1984: 1-41; Öztürk, 1998: 121-141; Gürses ve Klavuz, 2011: 153).

Psikososyal kuram açısından tüm gelişim dönemleri içinde incelenen güven ve benlik kavramlarının, özellikle ergenliğin son dönemleri ile genç yetişkinlik dönemlerinde dikkat çektiği görülmektedir. Bu bağlamda ergenlik ve genç yetişkinlik arasında bir köprü oluşturan üniversite yıllarında, güven ve benlik kavramlarının incelenmesi önemlidir.

2. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Oluşumu ve Güven Gelişiminin Yansımaları

Üniversite yılları, bireylerin ergenlik gibi bir yaşam krizinden çıktıktan sonra yeni bir ortama uyum sağlama, yeni arkadaşlar ve çevre edinme, kendine toplum içinde yer edinme, kimlik gelişimi ve cinsel yönden etkileşimlerin olduğu, mesleki alanda sorumluluğu da beraberinde getiren karmaşık bir dönemi içermektedir (Ericson, 1984: 27).

Üniversite, bireyler için yeni başlangıçların olduğu bir süreçtir. Üniversite öğrencisi olmak aileden uzakta eğitim görmek, yeni arkadaş çevresi ve ortama girmek, kendi ayakları üstünde durmak gibi pek çok stres faktörünü beraberinde getirmektedir. Birey bu dönemde kendi kimliğini bulma çabasıdadır. Çocukluk döneminden getirdiği birikimler bu dönemde yeni toplumsal değerlerle birleşir ve uyum sağlamaya çalışır. Birey daha geniş toplumsal ve evrensel değerleri benimsemeye ve olgunlaşmaya başlar. Kişisel, akademik ve toplumsal anlamda yaşadığı stres faktörleri ile baş edebilmesi, bu süreci daha kolay geçirmesini sağlayacaktır (Erdoğan ve ark., 2005: 480).

Bireylerin ergenlik dönemi tamamlanmamış çatışma süreçlerini de kapsadığından bireylerin geleneksel ve kişisel değerleri, yaşam tarzı gibi konular sorun olabilmektedir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrenciler bu sorunlara daha çok maruz kalmaktadırlar (Kacur ve Atak, 2011: 273, 274).

Tüm bunlar göz önüne alındığında; bireylerin sorunlar ile baş etmesinde olumlu bir benlik oluşumu ve güven duygusunun gelişiminin önemli olduğu görülmektedir. Ericson (1984)'ın da belirttiği üzere kimlik oluşumu ergenlik döneminin sona erdiği, gençlik döneminin de başladığı süreçtir (Ericson, 1984: 26). Yani bu dönemdeki benlik kazanımları ve güven gelişiminin olması, bireylerin kendilerini tanımlarında ve kendileri ile ilgili farkındalık oluşmasında etkili olacaktır.

Literatürde yer alan araştırmalar ışığında, gözlenen ve bilinenler doğrultusunda söylenebilir ki; Ericson (1984: 26)'ın da psikososyal gelişim kuramında da belirttiği gibi, üniversiteye başlayan birey, o güne kadar edindiği çocukluk kazanımlarını yeniden değerlendirmeye başlar. Eskiden öğrendiklerini, artık yeni arkadaş çevresi, yeni bir ortam, yaşadığı toplum içinde yeniden ele alır. Bireyde güven duygusunun gelişmesindeki üç önemli öge olan süreklilik, aynılık ve tutarlılık artık arkadaşlardan ve çevreden beklenir. Eğer birey çocukluk döneminde kazandığı kimlik duygusu ile üniversite yaşamında edindiği toplumsal kimlik duygusunu bütünleştirebilirse güven duygusu oluşur. Aynı zamanda bireyin uyum yeteneği güçlenir ve sorunlar karşısında daha kolay baş edebilir.

Güven duygusu gelişmiş ve olumlu bir benlik algısına sahip birey toplumda kendisine daha rahat yer bulabilir. Kendine olan güvenini, değerini kanıtlamaya çalışmadan yoluna devam edebilir. Etkileşim içinde olduğu kişilere güvenerek, olumlu sosyal ilişkiler geliştirip, sosyal çevre edinebilir. Yine üniversite yılları mesleki anlamda yapılan bir seçim sonrasında mesleki bilgi ve becerilerin edinildiği bir süreci kapsar. Bireyler mesleki anlamda da toplumda var oluşlarının temellerini ilk olarak bu yıllarda atarlar. Öz güveni yerinde, seçimlerinin arkasında, yaptıklarının sorumluluğunu alan bireyler, mesleki kimliğin ötesinde ileride ne yapacaklarını, nerede olacaklarını ve yaşamdan ne beklediklerinin de farkında olurlar.

Üniversite çağında olumlu benlik gelişimine sahip ve benlik saygısı yüksek bireylerin gelecekte beklenenleri gerçekçidir. Kendilerine ulaşılabilir hedefler koyarak, bu hedeflere ulaşmak için çaba gösterirler. Kazandıkları özgüven duygusu ile birlikte sorumluluk alırlar ve olayların sonuçlarını üstlenirler. Olaylar karşısında stres toleransları daha yüksektir ve etkili baş etme mekanizmalarına sahiptirler. Yetersiz olduğu alanlarda kendisinin farkında olur ve eksiklerini gidermek için çaba gösterir. Kararlarının ve fikirlerinin arkasında durur. Benlik gelişimini sağlıklı şekilde sürdüren, benlik saygısı yüksek ve kendine güvenen bireyler yaşamdan daha çok doyum alırlar. Yaptıkları işten memnun olurlar ve yeni şeyler üretmeye heveslidirler (Adana ve ark., 2012: 28). Üreten, seven, sevgi gören, takdir edilen, kendine güvenen birey ruhsal anlamda sağlıklı olması beklenir. Bunların tam aksine olumsuz bir benlik gelişiminin olması, özgüven eksikliği, etkisiz baş etme gibi durumlar ileride bireyleri ruhsal sağlık açısından kırılgan hale getirebilir. Bu nedenle ruh sağlığının korunmasında etkili olan bu faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

2.1. Benlik-Güven Kavramları ve Ruh Sağlığı İle İlişkisi

Ruh sağlığı bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Ancak bireyler zaman zaman bu iyilik halini bozacak bir takım yaşam olayları ile karşı karşıya gelebilmektedir. Bu yaşam olayları ile başa çıkabilmek için de çeşitli başa çıkma yöntemleri kullanılmaktadır. Bireylerin olumlu



benlik gelişimleri ve yüksek öz güven duyguları da yaşam olayları ile baş etmede etkili faktörler arasında yer almaktadır.

Benlik, güven kavramları ve ruh sağlığı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; Özcan ve ark. (2013, s. 110) ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada, depresyon düzeyinin hem sosyal kaygı düzeyi hem de benlik saygısı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu saptamışlardır. Hisli Şahin ve ark. (2011, s. 111), anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin olumsuz kişilerarası ilişkiler, olumsuz benlik algısı ve yüksek öfke düzeyi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sümer ve Anafarta Şendağ (2009, s. 1)'da anne ve babasına güvenli bağlanan çocukların bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirme ve düşük kaygı yaşadıklarını bulmuşlardır. Terzi ve Cihangir Çankaya (2009, s.1) güvenli bağlanma stiline sahip olan üniversite öğrencilerinin olumlu benlik algısına sahip olduğu, kendilerini sevmeye değer buldukları ve başkalarına güvendiklerini saptamışlardır. Avşaroğlu ve Üre (2007, s.90-94) üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkmada etkili olduğunu, benlik değeri ve özgüvenin ise depresif duygulanım ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Hamarta (2004, s.101) güvenli bağlanma stili grubundaki üniversite öğrencilerinin ilişkisel benlik saygıları, diğer bağlanma stillerinden daha yüksek bulunmuştur. Yine aynı araştırmada güvenli bağlanan bireylerin depresyon puan ortalamalarının daha düşük olduğu ifade edilmiştir.

Araştırma sonuçlarının da bildirdiği üzere benlik gelişimi ve özgüvenin ruhsal hastalık oluşumu açısından risk faktörleri olduğu görülmektedir. Benlik kavramı ve güven duygusunun olumlu yönde gelişimi ruhsal sağlığın koruyucu faktörleri arasındayken, olumsuz yönde gelişiminin ruhsal hastalıklar açısından risk oluşturacağı düşünülmektedir.

3. Sonuç

Üniversite yılları bireylerin benlik ve özgüven duygularının gelişimlerinde bir geçiş sürecidir. Bu geçiş sürecinde bireyler ne kadar desteklenirse olumlu yönde bir gelişme gösterirler. Aksi halde düşük benlik algısı ve özgüven bireyleri ruhsal olarak olumsuz etkilemektedir. Bu noktada bireyin doğumundan üniversite yıllarına dek bilinçli anne baba tutumları, rol model eğitimciler, bireylerin gelişim dönemlerine göre düzenlenen eğitim müfredatları, benlik saygısı ve güven oluşumu açısından önem taşımaktadır. Öğrencilerin gelişim dönemlerine ait yaşadıkları kriz ve bireysel sorunlarında başvurabilecekleri bir danışmanlık biriminin olması, kişisel gelişimlerinden doyum alabilecekleri kişisel gelişime yönelik ders içerikleri, sosyal anlamda kendilerini geliştirebilecekleri aktivitelerin eğitim kurumları tarafından sağlanmasının, bireylerin olumlu benlik gelişimi ve güven oluşumu açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- ADANA, Filiz, ARSLANTAŞ, Hülya, ŞAHBAZ, Muazzez (2012). "Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, S.3(1), ss.22-29.
- AKBAŞ, Oktay (2005). "Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi", *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 25(2), ss. 275-292.
- ARSLAN ÖZKAN, İlkay, ÖZEN, Ayşe (2008). "Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki", *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, S. 7(1), ss. 53-58.
- AVŞAROĞLU, Selahattin, ÜRE, Ömer (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 18, ss. 85-100.
- AYDIN, Betül (1996). "Benlik Kavramı ve Ben Şemaları", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, S.8, ss. 41-47.
- BAYBEK, Hülya, YAVUZ, Seher (2005). "Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi", *Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, S. 14, ss. 73-95.
- BECK, Aaron Temkin (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. ÖZAKKAŞ, T, editör. ÖZTÜRK, V, TÜRKCAN, A (Çeviri editörleri). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- BOWBLY, John (2012). *Bağlanma*, SOYLU, (Çev.: Veli Tuğrul), İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- ÇAM, Olcay, KESKİN, Gülseren (2007). "Bağlanma Sürecinin Ergen Açısından Değerlendirilmesi", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, S. 23(2), ss.159-172.
- ÇELEBİ, Vedat (2008). *S. Kierkegaard ve J.P. Sartre'in Varoluşçuluk Anlayışlarının Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DALLAR, Yıldız, SAVAŞ ERDEVE, Şenay, ÇAKIR, İlyas, KÖSTÜ, Murat (2006). "Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Özgüven Eksikliğine Neden Oluyor Mu?", *Gülhane Tıp Dergisi*, S. 48, ss. 1-3.
- DİNÇER, Feray, ÖZTUNÇ, Gürsel (2009). "Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri", *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, ss.22-33.
- DOĞAN, Tayfun, TOTAN, Tarık, SAPMAZ, Fatma (2009). "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zeka", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 17, ss. 235-247.
- ERAYDIN, Şahizer, KARAGÖZOĞLU, Şerife (2017). "Investigation of Self-Compassion, Self-Confidence and Submissive Behaviors of Nursing Students Studying in Different Curriculums", *Nurse Education Today*, S.12(54), ss. 44-50.
- ERDOĞAN, Samiye, ŞANLI, H. Sinem, ŞİMŞEK BEKİR, Hatice (2005). "Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, S. 13(2), ss. 479-496.
- ERICSON, Erik.H (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*, ÜSTÜN, T. Bedirhan, (Çev.: Vedat Şar), Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- FREUD, Sigmund (1999). *Psikopatoloji*, (Çev.: Hakan Atalay), İstanbul: Payel Yayınları.



- GÜNALP, Ayşe (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı.
- GÜRSES, İbrahim, KLAUZUZ, M. Akif (2011). "Ericson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 20(2), ss. 153-166.
- HAMARTA, Erdal (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HİSLİ ŞAHİN, Nesrin, DURAK BATIGÜN, Ayşegül, UZUN, Cemal (2011). "Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S. 12, ss. 107-113.
- KACUR, Mustafa, ATAK, Mustafa (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Sorun Alanları ve Sorunlarla Baş Etme Yolları: Erciyes Üniversitesi Örneği", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 31(2), ss. 273-297.
- MASLOW, Abraham Harold (1943). "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review*, S. 50(4), ss. 370,377.
- MUTLUER, Sema (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- OKTAN, Vesile, ŞAHİN, Mustafa (2010). "Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, S. 7(2), ss. 543-556.
- ÖNER ALTIÖK, Hatice, EK, Nurcan, KORUKLU, Nermin (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi İle İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi", *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, S. 1(1), ss. 99-120.
- ÖZCAN, Halil, SUBAŞI, Burak, BUDAK, Beyhan, ÇELİK, Mustafa, GÜREL, Şeref Can, YILDIZ, Mesut (2013). "Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi", *Journal of Mood Disorders*, S. 3(3), ss. 107-113.
- ÖZEN, Yener, GÜLAÇTI, Fikret (2010). "Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi, Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?", *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 12(2), ss. 21-37.
- ÖZ, Fatma (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, Ankara: Mattek Matbaacılık.
- ÖZKAN, İshak (1994). "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", *Düşünen Adam*, S. 7(3), ss. 4-9.
- ÖZTÜRK, Orhan (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapiler*, Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.
- SAYGILI, Gizem, KESECİOĞLU, Teoman İsmail, KIRIKTAŞ, Halit (2015). "Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, S. 4(2), ss. 210-217.
- SULLIVAN, Harry Stack (2013). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, London: The International Behavioral and Social Sciences Library. Classics from the Tavistock Press. London.
- SÜMER, Nebi, ANAFARTA ŞENDAĞ, Meltem (2009). "Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı", *Türk Psikoloji Dergisi*, S. 24(63), ss. 86-101.
- TERZİ, Şerife, CİHANGİR ÇANKAYA, Zeynep (2009). "Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S. 4(31), ss. 1-11.
- WARRE, HowardC. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. GÖBEKÇİN, Tufan (Çeviren). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.
- YÜKSEL, Galip (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler", *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 22(3), ss. 37-57.