

ÖĞRETMEN
EL KİTAPCIĞI

AKTAŞ
ATATÜRK
MESLEKİ VE
TEKNİK
ANADOLU
LİSESİ

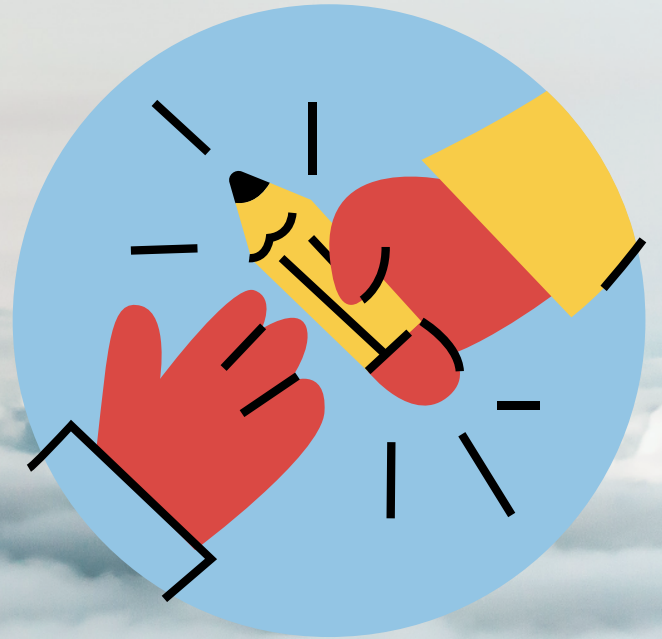
ÖZ
SAYGI

PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK SERVİSİ

ÖZ SAYGI Bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda, kendisiyle ilgili geliştirdiği tutum ve olumlu/olumsuz yargıdır (Dođru ve Peker, 2004). Birey kendisiyle ilgili genel bir öz saygıya sahiptir; fakat öz saygı tek boyutlu değildir. Örneđin, başarılı bir yüzücünün yüzme konusunda öz saygısı yüksekken, akademik alanda düşük olabilir. Neredeyse herkes dönem dönem öz saygı düşüklüğüne sebep olacak durumlara karşılaşır; fakat bazı bireylerin öz saygısı her zaman düşüktür. Bu bireyler, onay beklentilerinin karşılandığı ortamlarda bulunmak isterler ve olumsuz değerlendirmelerden hoşlanmazlar. Düşük öz saygı geçmişteki başarısızlığın gelecekteki başarısızlığı beslediği, başarısızlık döngüsüne sebep olabilir. Hitap yeteneği konusunda öz saygısı düşük birinin bir sunuma hazırlandığını düşünelim. Öz saygısının düşüklüğünden dolayı, sunumu yaptığı kişileri yeterince etkileyemeyeceği beklentisindedir. Böyle bir düşüncede olması kaygı düzeyini arttırarak hazırlanmasını güçleştirecek veya belki de engelleyecektir. Bu durumdan dolayı sunumda gerçekten hitap edemeyerek başarısız olacak ve bu başarısızlık öz yeterlilik algısını da olumsuz etkileyecektir. Başarısızlık, düşük öz saygısını pekiştirecek ve bu kısır döngü kendini tekrar edecektir (McGraw Hill, 2013).



Öz saygısı yüksek öğretmenlerin öz saygı düzeyi yüksek öğrenciler yetiştireceği beklenir. Literatürde kendilerini olumlu sıfatlarla değerlendiren yani benlik kavramları olumlu olan ve öz saygı düzeyleri yüksek olan bireylerin, diğer insanlara ilişkin tutumlarının da genellikle olumlu olduğunu gösteren araştırma bulguları vardır.(Burns, 1982) Buradan, çıkarılacak sonuç, öğretmen özelliklerinin çocukların öz saygıları üzerinde etkili olduğudur. Bulgular ayrıca, özgüven ve öz saygı düzeyleri düşük olan öğretmenlerin, öğrencilerine de yeterince ilgi ve alaka gösteremediklerine ve öğrencilerin öz saygılarını yükseltme çalışmalarında. etkili olmadıklarına işaret etmektedir. Öyleyse öğrencilerine yardım etmeden önce öğretmenlerin kendilerini gözden geçirmeleri ve her şeyden önce kendi öz saygılarını yükseltmeleri gerekir.Yapılması gerekenlerin başında, belki de benlik kavramının teorik yapısını, öz saygının nasıl işlediğini ve arkasındaki mekanizmaların neler olduğun bir miktar bilmek gerekir. İkinci olarak bir insana psikolojik anlamda yardım edebilmek için önce kendi ruhsal yapımızı sağlıklı hale getirmemizin gerektiğini bilmemiz gerekir. Bir başka ifade ile, işe kendimizden başlamamız gerektiğinin bilincinde olmak gerekir.Üçüncü olarak, ne kadar güç olsun, insanın kendisini değiştirebileceğini ve bu potansiyele sahip olduğuna inanması gerekir. Son olarak da, bireyin olumlu ve olumsuz yönlerini, güçlü ve zayıf yönlerini birlikte kabul etmesinin önemi kavranmalıdır.



ÖZSAYGIYI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Öğrencilerin öz saygılarını yükseltmenin önemli olup olmadığı sorusu ile başlamakta yarar vardır. Öğrencilerin öz saygı düzeylerinin, onların hem ruh sağlığı hem de okul başarıları üzerinde etkili olduğunu gösteren pek çok araştırma bulgusu vardır.

Bu bulguları bir an için bir yana bırakıp öğretmenlerin kendi gözlemlerine başvurulsaydı, herhalde pek çok öğretmen, başarılı öğrencilerinin genellikle kendilerine daha çok güvenen, kendilerine daha çok güvenen öğrencilerinin de daha başarılı olduklarını söyleyeceklerdi.

Gerçekten de öğrencilerin öz saygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki pozitif ilişkinin olduğunu gösteren pek çok araştırmaya gerek yerli gerekse yabancı literatürde rastlamak mümkündür.

Bulgular öğretmenlerin temel görevleri olan bilgi aktarma ve öğretme görevlerini yerine getirirken öğrencilerin öz saygılarını da bir miktar dikkate aldıkları takdirde daha etkili öğretebildiklerini göstermektedir. Benzeri biçimde, öğrencilerin öz saygılarını yükseltme çabası içine girdiklerinde, onların daha kolay öğrenmelerini de sağlamaktadırlar. Öğretmenler tarafından yürütülecek öz saygı yükseltme çalışmaları öğretim süreçleri ile kaynaştırılabilir ve bütün öğrenciler bu etkinliklerden yararlanabilirler.

Öğretim Yoluyla Öz saygıyı Geliştirme

Öğrencilerin öz saygıları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiye işaret eden pek çok araştırmaya rastlamakla birlikte, öz saygı denen bu önemli kişilik değişkeninin nasıl geliştirilebileceği konusunda önerilerde bulunan çok az çalışmaya rastlamaktayız.

Öğrencilerin öz saygılarını psikolojik danışma ya da drama yoluyla yükseltmek mümkündür. Ancak bu tür etkinlikler bu konuda uzmanlaşmış olmayı gerektirir.

Ancak öğrencilerin öz saygı düzeylerinin yükseltmenin tek yolu psikolojik danışma ya da drama değildir.

Öğretmenler de öğretim teknikleri ve öğrencileriyle ilişkileri yoluyla onların öz saygılarını geliştirebilirler. Öğrencileriyle yakın ve sıcak ilişkiler kuran, onların öz saygılarını geliştiren öğretmenler böylece öğrencilerinin daha etkili öğrenmelerini de sağlayabilirler.

Kaliteli Bir Öğretmen-Öğrenci Etkileşiminde Olması Gerekenler

Öğretmenlerin, öğrencilerinin öz saygı düzeylerini yükseltebilmeleri hiç değilse var olan öz saygı düzeylerini düşürmemeleri için onlara yakın olmaları ve onlarla sıcak bir ilişki kurmaları gereklidir. Kuşkusuz kendilerine sıcak davranan bir öğretmen öğrenciler tarafından her zaman sevilir. Ancak unutulmamalıdır ki, öğretmen tarafından kurulan sıcak bir ilişki öğrenciler tarafından sevilmenin ötesinde anlamlar taşır.

Rogers bu özellikleri şöyle sıralamaktadır: ***Kabul, içten olma ve empati.***



Kabul

Burada kabul teriminden kastedilen şey, öğrencinin kişiliğini yargılamadan ve eleştirmeden olduğu gibi kabul etmek ve ona saygı duymaktır. Yanlış bir davranışta bulunan bir öğrencinin öğretmeni tarafından yargılanmaması ve eleştirilmemesi gerektiğini söylemek pek çok kişiye ters ve tuhaf gelebilir. Burada kastedilen şey, öğrencinin yanlış davranışının değil, kişiliğinin doğrudan hedef alınıp eleştirilmemesidir.

İçtenlik

Bireyin diğer insanlarla olan ilişki ve etkileşimlerinde doğal olması, savunucu tutumlar sergilememesini gerektirir. Bir başka ifadeyle, bir takım maskeler takıp kendimizi olduğumuzdan farklı göstermemeyi, yani içinde yaşadığımız toplumun genel kabul gören değerlerinden etkilenip kişiliğimizi sinsice gizlemek yerine gerçek kişiliğimizi ortaya koymayı, kendimiz olmayı gerektirir.

Böyle davranabilmek için kuşkusuz bireyin kendine olan öz saygısının yüksek olması gerekir. Çünkü ancak böyle olunca birey gerçek kimliğini ve kişiliğini başkaları tarafından onaylanma ya da dışlanma ve reddedilme kaygı ve korkusu yaşamadan ortaya koyabilir. Kuşkusuz sevilme ve onaylanma gereksinimi içinde olan birey yeterince sevildiği ya da onaylandığı konusunda kendisinden kuşku duyarsa yeterince içten davranamaz.

Empati

Empati temelde bir kimsenin diğer bir kişinin duygularını ve hislerini yakalaması, farkına varması ve anlaması anlamına gelir. Bu anlamda empatik beceri, bireyin kendisini diğer bireylerin yerine koyarak, tıpkı onun gibi yaşaması ve bir ayna gibi karşısındaki kişiye yansıtması ve iletmesi anlamına gelir. Bazı insanlar bu beceriye daha ileri düzeyde sahipken, bazıları daha az düzeyde sahip olabilir. Fakat belli bir çaba ve eğitim yoluyla herkes iletişim için gerekli olan bu önemli beceriyi hiç değilse bir miktar yükseltebilir.

Bu beceriyi geliştirmenin yollarından biri, bizimle konuşan bireyin sözcüklerinin arkasında bulunan duyguları yakalamaya çalışmaktır.

Öğrenciler, öğretmenlerinin kendini onların yerine koyup onların neler hissettiklerini anlamaya çalıştığını farkettilerinde yani öğretmenlerinin empatik becerisini farkettilerinde büyük bir olasılıkla kendilerini öğretmenlerine daha yakın hisseder, ona güvenir; onu sever ve hatta ondan etkilenirler.

Lawrence burada öğretmenin empatik olma ile özdeşleşme kavramlarını birbirine karıştırmamaları gerektiğinin altını çizmektedir. Empati bir bireyin başka bir bireyin duygularını anlaması iken, özdeşleşme diğeri bir insan gibi hissetme ve onun gibi davranmadır. Kuşkusuz bir öğretmen için empatik iletişimi sürdürmek her zaman kolay değildir. Özellikle de öğrenci sayısının kalabalık olduğu sınıflarda her bir öğrencinin duygularına kulak verememe tehlikesi her zaman mevcuttur. Empatik iletişim kurma çabasında olan bir öğretmenin her türlü engellemeye karşı uyanık ve sabırlı olması gerekir. Unutulmamalıdır ki, iletişim halindeki bir öğrenciye sırt çevirme kadar hiçbir şey bu öğrencinin öz saygısını düşüremez.

ÖZSAYGI VE İLETİŞİM

Sözsüz İletişim Gücü

Öğretmenlerin kişilik özelliklerinin öğrencilerinin öz saygıları üzerinde etkili olduğundan söz edilmişti. Ancak öğrencilerin öz saygıları üzerinde etkili olan bu özelliklerin dışında da bir “takım faktörler vardır. Bunlardan birisi öğretmenlerin öğrencileriyle olan iletişimlerinde sergileyecekleri sözel olmayan davranışlardır ve öğrencilerin öz saygıları üzerinde tahmin edilenin üzerinde etkilidir. *Jestler, mimikler, baş ve yüz hareketleri, vücudun duruşu, göz kontağı, sesin tonu ve hızı, konuşma anındaki duraklamalar* hep iletişim anında çeşitli mesajlar sunarlar.

Sözcüklerle dile getirilen ifadeler daha objektif bir karaktere sahip olmakla birlikte, sözel olmayan mesajlarla kolayca manipüle edilebilirler. Oysa sözel olmayan davranışlarımız daha subjektif ve daha içgüdüsel olduklarından pek kolay manipüle edilemezler. Bu nedenledir ki, bazen saklamak istediğimiz duygularımızı sözel olmayan davranışlarımız ele verirler. Özellikle de sözel olmayan davranışlara karşı duyarlı olan bireyler bu ipuçlarını kolayca değerlendirebilirler.

Sözel İletişim

Sözel mesajlar bireylerin öz saygı düzeylerini düşürebileceği gibi yükselte de bilir. Gözlemler öğretmenlerin öğrencilerine karşı sınıfta kullandıkları sözcük ve deyimlerin türü itibariyle iki kategoriye ayrılabilir. Kullanılan bu deyim ve sözcüklerin bir bölümü güdüleyici, moral verici, öğrencilerin hoşuna gidici ve onlara değer verildiğini gösteren kavramlardır. Diğer bölümü ise suçlayıcı, küçük düşürücü, mahcup edici, yargılayıcı ve genellikle birinci gruptaki sözcük ve deyimlerin tersine kaygı yaratıcıdır. Bir öğretmenin öğrencisine *“Aferin, sınav kağıdını çok iyi buldum”* demesi büyük olasılıkla o öğrencinin öz saygısını olumlu yönde etkilerken, *“Sınav performansın daha iyi olabilirdi, bu sonucu senden beklemiyordum”* demek büyük olasılıkla aynı öğrencinin öz saygısını olumsuz etkileyecektir. Kuşkusuz öz saygıyı yükseltmek demek öğrencinin tembelliğini, derslerine çalışmamasını ya da disiplinsiz davranışlarını görmezlikten gelmek anlamına gelmez. Başarısız bir öğrenciyi öğretmen ne kadar pohpohlarsa pohpohlasın, başarısızlığını sanki başarılıymış gibi göstermeye çalışırsa çalışsın bu pek bir işe yaramayacaktır. Burada esas itibariyle vurgulanmak istenen şey, öğrencilerin sahte benlik kavramlarına değil, gerçek benlik algılarına sahip olmalarının önemidir. Bu nedenle öğrenciler kendilerini ve sahip oldukları özelliklerini abartmadan, olduğu gibi kabul etmeleri yönünde teşvik edilmelidirler.



Öğretmen Beklentilerinin Etkisi

Öğretmen- öğrenci ilişkilerinin üzerinde sıkça durulan boyutlarında birisi de “*beklenti etkisi*” dir. Bu kavrama göre öğrenciler, öğretmenlerinin onlara ilişkin algılarından etkilenmekte ve kendilerini bu beklentilere göre ayarlamaktadırlar.

Bulgular öğretmenlerin öğrencileri kendi beklentileri doğrultusunda davranma konusunda etkileyebildiklerini, ancak bu durumun öğretmen ve öğrenci arasında sıcak bir ilişkinin olması durumunda geçerli olduğunu göstermektedir. Yoksa öğretmen beklentileri ile öğrenci algıları arasında taban tabana bir zıtlığın olduğu durumlarda, gözlemler öğrencilerin genellikle öğretmen beklentilerini pek de dikkate almadıklarını, kendi algılarına göre davrandıklarını göstermektedir.

Günlük Temasın Önemi

Sınıf ortamının öğrencilerin öz saygılarını etkileyebilecek pek çok boyutu olmasına karşın, araştırmalar öğretmenlerin öğrencileri ile olan günlük temas ve iletişimlerini en etkili faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Buradan çıkarılacak sonuç, öğretmenlerin her derste sınıflarında bulunan her bir öğrenci ile hiç değilse belli düzeyde kişisel bir ilişki kurmalarının, en azından böyle bir çaba içinde olmalarının önemidir. Bu günlük temas bazen bir hal hatır sorma, bazen de bir iki sözcükten ibaret bir güdüleyici, bazen ise gülümseme bile olabilir. Bir öğretmen gerektiğinde ilgisini öğrencisinin özel yaşamına, ev ve aile ortamının detaylarına kadar uzatabilir. Ancak böyle bir durumun öğrencinin kendisini rahat hissedebileceği, güven verici bir ilişkinin kurulmasından sonra olabileceği unutulmamalıdır.

SINIF ETKİNLİKLERİ

Kuşkusuz öğretmenler uygulayacakları bir takım sınıf etkinlikleri aracılığıyla da öğrencilerinin öz saygı düzeylerini geliştirebilirler. Bu etkinliklerin neler olduğuna değinmeden önce, bu etkinliklerin gerisindeki temel amaçlardan bir miktar söz etmek yararlı olacaktır. Öz saygı yükseltme etkinliklerinin amaçlarından biri, öğrencilerin bazen cezalandırılma korkusu bazen de suçluluk duyguları nedeniyle ifade edemedikleri, dile getiremedikleri duygularını serbestçe dile getirebilmelerini sağlamaktır. Öz saygı düzeyi düşük bireyler, genellikle gerçek kişiliklerini korkusuzca ortaya koymanın başkaları tarafından dışlanma riskini de beraberinde getirdiği inancındadırlar. Sınıf etkinlikleri ile öğrenciler, duygularının diğer bireyler tarafından da kabul edilebileceğini yavaş yavaş öğrenme şansı elde ederler. Hatta yaşadıkları duyguların sınıfın diğer bireyleri tarafından da yaşandığını görmek onlara güven ve cesaret verebilir.

Ayrıca öğrenciler bazı durumlarda insanların çoğunun aynı duyguları paylaşmalarına karşın, zaman zaman her insanın farklı duygusal tepkiler de verebileceğini öğrenirler. Böylece kendisini diğerlerinden ayıran özellikleri olduğunu, gerektiğinde farklı tepkiler de verebileceğini, bu durumun tamamen normal olduğunu ve korkacak bir yanının olmadığını öğrenirler. Kendine güven duygusu geliştiren bireyin öz saygı düzeyinin de yükseleceği kaçınılmazdır.

Öz saygısı düşük bireylerin bir diğer temel özelliğini de risk almaktan kaçınmalarıdır. Bu tür bireyler günlük yaşamlarında kolay kolay risk alamazlar. Risk alamama bazen kişiliğin ortaya konamaması biçiminde psikolojik bazen de fiziksel olabilmektedir. Bu nedenle sınıf ortamında öz saygı geliştirme etkinliklerinin bir diğer amacı da, bu öğrencilere risk alma olanakları sunmasıdır.

Etkinliklerin seçiminde öğrencilerin yaş ve olgunluk düzeylerinin rolü büyüktür. Etkinliklerin seçiminde sınıfın büyüklüğünün de önemli bir faktör olduğu unutulmamalıdır. Etkin bir sınıf çalışması yapmak için bu sayının 30'u geçmemesinde fayda vardır. ***Yapılandırılmış bir öz saygı yükseltme programının şu dört temel konuyu içeriyor olması ve verilen sırayı izlemesi önemlidir.***

Güven oluşturma etkinlikleri.

Duyguları açığa vurma, dile getirme etkinlikleri.

Olumlu geribildirim verme ve alma etkinlikleri

Risk alma etkinlikleri