

Çocuk Yetiştirmede Ebeveyn Övgüsü Kavramı

The Concept of Parental Praise in Parenting

 Gülçin Karadeniz¹

¹İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Övgü, bireyin yeterlilik duygusunu artırabilen ve yeni öğrenmelerini motive edebilen iyi bir performans kaynağı olarak belirtilmektedir. Alan yazın incelendiğinde ebeveynlikte çocukla kurulan iletişimin önemi vurgulanmakta, özellikle de anne-babaların kullandıkları kelimelerin gücüne dikkat çekilmektedir. Ebeveyn övgüsü, anne-babaların çocuklarda istenen davranışların tekrarı ve ona karşı duyulan memnuniyeti belirtmek için söz ve davranışlarıyla sıcaklığını ve duyarlılığını hissettirecek geri bildirimler vermesi olarak ifade edilmektedir. Araştırmalar, ebeveyn övgüsünün çocuk gelişiminde önemli ve ebeveynlerin çok sık kullandığı bir yöntem olduğunu vurgulamaktadır. Birçok ebeveynin, övgüyü çocukta özgüven oluşturmak için bunu bir araç olarak kullanmayı tercih ettiği bildirilmektedir. Pozitif disiplin açısından övgünün edimsel koşullanma sonucu bir ödül değeri yaratıp çocuğun gelişiminde davranış kazanımını etkileyebileceği varsayılmaktadır. Ebeveyn övgüsünün türü çocukların öz-imgelerini nasıl oluşturdukları konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar kendilerini yetenekli, yetkin ve sevilen biri olarak hissetmeye ilk kez bu erken ilişkiler içinde başlarlar. Övgü, faydalı kullanılmadığında motivasyon kaynağı olarak ifade edilse de yanlış kullanıldığında ya da aşırıya kaçtığında çocuğa zarar verici bir boyuta geçebilmektedir. Bu noktada, övgünün içeriği önem taşımaktadır. Bu çalışmada, ebeveyn övgüsü kavramı ele alınmış, motivasyona atıf olarak görülen övgünün içeriği incelenmiş ve çocuk gelişime faydaları açıklanmaya çalışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Çocuk yetiştirme, ebeveyn övgüsü, ebeveynlik

ABSTRACT

Praise is stated as a good performance resource that can increase the individual's sense of competence and motivate their new learning. When the literature is examined, the importance of communication with the child in parenting is emphasized, especially the power of the words used by the parents. Parental praise is expressed as parents' repetition of the desired behaviors in children and giving feedback that will make them feel warm and sensitive with their words and behaviors in order to indicate the satisfaction felt towards them. Studies emphasize that parental praise is an important method in child development and a method that parents use very often. It is reported that many parents prefer to use praise as a tool to build self-confidence in their child. In terms of positive discipline, it is assumed that praise creates a reward value as a result of operant conditioning and can affect behavioral acquisition in the child's development. The type of parental praise plays an important role in how children form their self-image. It is in these early relationships that children first begin to feel capable, competent, and loved. Although praise is expressed as a source of motivation when it cannot be used beneficially, it can become harmful to the child when used incorrectly or excessively. At this point, the content of the praise is important. In this study, the concept of parental praise is discussed, the content of praise, which is seen as a reference to motivation, is examined and its benefits for child development are tried to be explained.

Keywords: Parenting, parental praise, child rearing

Giriş

İnsanın doğasında, öz-değerine olan inancını inşa etme ihtiyacı için temel olan içsel değer duygusuna, kendisini kabul etme derecesine atıfta bulunmaktadır (Ferradás ve ark. 2016). Öz-değer teorisi (Covington 1992, 2009) bireylerin başkalarının onayını alarak yaşamlarına anlam vermeye çalışacaklarını öne sürmektedir. Yükleme teorisi ise, bireyler başarılarına ait sonuçların nedenlerini belirleme eğiliminde olduğunu, başarının genellikle yetenek ve çabaya bağlı olduğunu vurgulamaktadır (Weiner 1994). Bu noktada ebeveynlerin veya öğretmenlerin yetenek ve çabaya bağlı durumları değerlendirirken verdikleri olumlu geri bildirimlerin (övgü, iltifat vb.) uygun şekilde kullanmasının önemli olduğu savunulmaktadır (Berglas 1985). Özellikle ebeveynlerin, küçük çocuklarının davranışlarını ve benlik algısını şekillendirmede güçlü bir geri bildirim kaynağı olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, kullanılan iki yaygın ebeveyn geri bildirim kaynağı belirtilmiştir: Övgü ve eleştiri. Bazı çalışmalar bu iki kavramın yargılayıcı olduğunu vurgulamaktadırlar. Swenson (2016) ise ebeveyn övgüsünün ve eleştirisinin çocuğun özgüvenini şekillendiren iki önemli kaynak olarak altını çizmektedir. Fakat yalnızca övmenin değil,

övgünün nasıl bir bağlam içerisinde ve çocuğun hangi özelliğine atfedilerek yapıldığının da önemi üzerinde durulmaktadır. İki farklı kavram olarak açıklanan bu geri bildirim kaynaklarının içeriklerinin zaman zaman birbirine karışabildiği düşünülmektedir. Bu çalışmada “ebeveyn övgüsü” kavramının içeriğinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda övgü, “başarıya atıfta bulunurken yeteneği suçlamak mı yoksa öz-değeri korumak mı?” bakış açısıyla ele alınmaya çalışılmıştır.

Başarıya Atıf: Yeteneği Suçlamak mı, Öz-Değeri Korumak mı?

Övgü, bireyin yeterlilik duygusunu artırabilen ve yeni öğrenmelerini motive edebilen iyi performans hakkında geri bildirim sağlamak olarak tanımlanmaktadır (Koestner ve ark. 1989). Ebeveyn övgüsü, ebeveynlerin çocuklarında istenen davranışların tekrarı ve ona karşı duyulan memnuniyeti belirtmek için anne-babaların söz ve davranışlarıyla sıcaklığını ve duyarlılığını hissettirmesi olarak ifade edilmektedir (Swenson ve ark. 2016). Çocuğun davranışlarının ebeveynleri tarafından sözel olarak olumlanması olarak da özetleyebileceğimiz kavram Amemiya ve Wang (2018) tarafından, çocukları becerilerini geliştirebileceklerine inanmaya, mücadele etmeye, öğrenmeye ve kararlı olmaya motive etmek için ebeveynleri tarafından kullanılan bir araç olarak belirtilmektedirler. Lee ve MacLean (1997) da benzer olarak övgünün çocukları motive etmekle beraber özgüvenlerini sağlamlaştıracak aracı bir rolü olduğuna işaret etmektedirler. Ebeveynlerin çocuklarını övdüklerinde verdikleri pozitif geri dönüşler, kabul ve onaylama ebeveyn desteği olarak kabul edilmektedir (Felson ve Zielinski 1989). Ebeveyn övgüsü, çocuklar açısından anne ve babalarının değer ve inançlarının farkında olmasını kendisine verilen geri dönüşlerle sağlaması açısından önemli bir araç olarak düşünülmektedir (Gunderson ve ark. 2013). Bu doğrultuda doğru bir ebeveyn övgüsü kullanımı çocuğun gelişimi için oldukça önemli bulunmaktadır (Felson ve Zielinski 1989).

Övgünün edimsel koşullanma sonucu bir ödül değeri yaratıp çocuğun gelişiminde davranış kazanımını etkileyebildiği varsayılmaktadır (Leijten ve ark. 2016). Bu noktada, övgünün içeriğinin önemine dikkat çekilmektedir. Özellikle ifade biçimi ebeveyn övgüsünün şeklini, etkisini ve değerini farklılaştıran unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Zentall ve Morris 2010). Yürütülen çalışmalar (Zentall 2009, Corpus ve Good 2021) övgü cümlelerini çocuğun kişiliğine ya da gerçekleştirdiği eyleme göre olmak üzere iki türe ayırmaktadır. Ayrıca övgünün hangi bağlamlarda ne şekilde ifade edildiğinin de önemine dikkat çekilmektedir. Dweck (2002, 2015) de çocuklara verilen geribildirimlerin pozitif veya negatif olmasının geri bildirim türü kadar önemli olmadığını belirtmektedir. Burada geribildirim içeriğinin çocuğun kişiliğine ya da sürece işaret etmesindeki farkın önemini vurgulanmaktadır.

Ebeveyn övgüsü ile ilgili çalışmaların üzerinde durduğu önemli bir nokta, övgünün sürece mi bireye mi atıfta bulunuyor olduğudur (Gunderson ve ark. 2013, 2018, Leijten ve ark. 2017, 2018). Alan yazın incelendiğinde (Mueller ve Dweck 1998, Zentall ve Morris 2010, Gunderson ve ark. 2018) ebeveyn övgüsünün içeriğinin ya yeteneklerin övülmesini ya da çabanın övülmesini kapsadığı dikkat çekmektedir. Bireye atıf yapan övgülerin, benlik saygısını artırıyor gibi görünse de, varlık zihniyetinin benimsenmesine ve gelecekte başarısızlıklara karşı hassas olmaya sebep olduğu vurgulanmaktadır (Gunderson ve ark. 2013). Sürece atıf yapan övgülerin ise ileride karşılaşılabilecek başarısızlıklar karşısında işlevsel, motivasyonel inançlar ve davranışlar geliştirdiği üzerinde durulmaktadır (Corpus ve Good 2021). Bu bulgulardan yola çıkılarak bireye atıf yapan övgülerdense, sürece atıf yapan övgülerin çocukların, bütünsel benlik değerlerine daha olumlu etkide bulunduğuna çıkarımı yapılabilir.

Araştırmalar ebeveyn övgüsünün kültürel özgülüğün dikkate alınması gerektiğine vurgu yapmaktadırlar (Henderlong ve Lepper 2002, Wang ve ark. 2008). Batılı ebeveynler övgülerinde yeteneğe, Doğulu aileler ise başarıya giden çabaya odaklanmaktadırlar (Lewis 1995, Salili 1996). Ayrıca çocuğun bulunduğu gelişim dönemi ve yaşı da önemlidir. 11 yaşından önce çocukların nedensel muhakemelerinde yetenek ve çabayı ayrı boyutlar olarak ayırmadıkları ancak 11 yaşından sonra çaba ve yeteneğin telafi edici bir ilişkiye sahip olduğuna inandıkları belirtilmektedir (Nicholls 1978).

Yetenek övgüsü çocukları sabit bir zihniyete sokma eğilimindeyken (yetenek sabittir ve siz ona sahip olursunuz), çabayı övmek onları gelişen bir zihniyete sokmaya hizmet etmektedir (becerilerinizi geliştirebilirsiniz) (Mueller ve Dweck 1998, Gunderson ve ark. 2017). Yetenekleri için övülen çocuklar, daha sabit yetenek inançları benimseyecek ve sonraki başarısızlığı, yetenek eksikliğinin kanıtı olarak değerlendirebilmektedir. Ayrıca öz-değerine yönelik tehditler olarak değerlendirileceklerdir (Amemiya ve Wang 2018). Genellikle, kişinin yeteneği hakkındaki belirsizlik veya kişinin benlik saygısına yönelik potansiyel tehditler, kendini sabotajın itici gücü olarak bilinmektedir (Covington 1992). Örneğin araştırmalar yetenek övgüsünün çocukların kopya çekme davranışlarını teşvik edebileceğini göstermiştir (Zhao ve ark. 2017). Yeteneğin övülmesi, çaba övgüsü ve basit bilgilendirici geri bildirimle kıyasla çocukları daha sonraki başarısızlık tehdidiyle karşı karşıya kaldıklarında daha savunmacı ilişkilendirme yapmaya ve kendini sabote etmeye zemin oluşturabilmektedir (Berglas 1985).

Pozitif Disiplin Tekniği Olarak Övgü

Ebeveyn övgüsü, sosyal olarak ödüllendirici bir rol (Owen ve ark. 2012) ve olumlu ebeveyn davranışlarının bir belirtici olarak tanımlanmaktadır (Brummelman ve ark. 2014). Ebeveynin çocuğunun davranışını şekillendirmek amacıyla eleştiri yolunu kullanması çocuğun öz saygısını baltalayabilmekte, saldırganlık ve davranış sorunları geliştirme olasılığını arttırılabilmekteyken (Swenson ve ark. 2016) ebeveyn övgüsünün kullanımı çocukların öz-yeterlilik, özgüven ve benlik saygılarını arttırılabilmekte (Brummelman ve ark. 2017), motivasyonel çerçeveler benimsemesine ve stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilmektedir (Gunderson ve ark. 2013).

Çocuğa süreç üzerinden verilen geribildirim motivasyonu güçlendirdiği ve okul başarısını arttırdığı vurgulanmaktadır (Zentall 2009). Ebeveyn övgüsü hem içsel motivasyonun gelişmesinde hem de çocuğun sonraki başarısında önemli bir rol oynamaktadır. Fakat ebeveynlerin övgü konusunda aşırıya kaçmaması önemli bir noktayı temsil etmektedir. Yapılan bir araştırmada (Lee ve MacLean 1997) çocuğa verilen övgünün gereğinden fazla olmasının tıpkı az verilmesi gibi duygusal strese ve zayıf akademik başarıya sebep olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak, ebeveynlerin çocuklarını yeterli düzeyde ve doğru kelimeleri kullanarak övmesinin çocukların doğru motivasyon geliştirmesi için gerekli olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde övgünün, strateji kullanımı gibi süreç yönelimli, performansla (Corpus ve Good 2021), öznel değerlendirmeyle uyumlu (Lee ve MacLean 1997) ve samimi (Leijten ve ark. 2016, 2017) olarak algılandığında; benlik saygısı, öz yeterlilik ve motivasyonu artırıcı pozitif duyguları beslediği (Lee ve MacLean 1997, Lin ve ark. 2017, van Houtum ve ark., 2022), yüksek akademik performansı ve iyi oluş halini desteklediği (Lee ve MacLean, 1997) bildirilmektedir. Övgünün neyin iyi yapıldığını vurguladığı durumlarda içsel motivasyonu ve performansa dair mantıklı beklentileri yordadığı üzerinde de durulmaktadır (Corpus ve Good 2021). Gecas ve Schwalbe (1986) ise geribildirim olarak destek mesajını rapor eden ergenlerin daha yüksek bir özgüvene de sahip olduklarını saptanmışlardır.

Günümüzde anne-babaların çocuklarına karşı faydalı olmayan değer biçici ifadelerle yaklaştıkları gözlenmektedir (örn: "sen çok harika bir çocuksun, benim kızım/oğlum mükemmel"). Ebeveynler, çocuklarına karşı övgüler sunduğunda bunu iki farklı yöntemle gerçekleştirmektedirler. Bu yöntemler, etiketlenmiş ve etiketlenmemiş övgü olarak adlandırılmaktadır. Örneğin çocuğa "matematik çözerken başarılısın" övgüsü etiketlenirilmiş övgü olarak adlandırılıp süreci de işin içine katarken, "sen zeki çocuksun" övgüsü etiketlenirilmemiş övgü olarak adlandırılıp süreci tam olarak yansıtmamaktadır (Leijten ve ark. 2016). Çocuklar kişilik özellikleri üzerinden övdüğünde ("Sen çok zekisin!" vb.) bu onlarda yaptıkları iş üzerinden sevgiye layık olma bakışı açısını geliştirmektedir (Zentall 2009).

Oysa yargılayıcı ve eleştirel ifadeler gibi değer biçici övgüler de zarar verici olabilmektedir. Endişe yaratan, bağımlılığa yola açabilen bu ifadelerin kendine güveni ve öz denetimi engellediği düşünülmektedir. Alan yazında çocukların değerlendirici övgünün oluşturduğu baskısından kurtulmaları gerektiğine dikkat çekilmektedir. Ebeveyn övgüsü zaman zaman gerilim ve hoş olmayan davranışla sonuçlanabilmektedir. Bunun nedeni ise, övgünün iki yapıdan oluşmasıdır. Birinci kısım ebeveynlerin çocuklarına söylediklerini, ikinci kısım ise çocukların kendi içlerinde kendilerine söyledikleri kısmı kapsamaktadır. Çocuk, kendi görüşüyle tutarsız olan cesaret verici sözleri ve sadece davranışı pekiştirmek veya manipüle etmek için övgü almayı da samimiyetsiz olarak algılamaktadır. Cesaret verdiği düşünülen bu sözler, kendi davranışlarının övgüye aykırı olduğunu düşünen çocuk tarafından dikkate alınmamaktadır ("Bu doğru değil. Aslında o kadar da iyi değildim.", "Çok iyi yaptın. Bir dahaki sefere yine iyi iş çıkaracağına eminim. (manipüle etmek)" Bulduğun çözümü seviyorum. Bu tür bir teşvik, çocukların özeleştiri yapmasına ve kasıtlı sabotajlara yol açabilmektedir. Çocukların çok da başarılı olmayan girişimleri sonrası yeteneklerine dair aldıkları övgü, çaba övgüsüne kıyasla etkisiz olabilmektedir. Yetenekleri için övülen çocukların, daha az sebat ve düşük performans dahil olmak üzere aksiliklerle karşılaştıktan sonra çaresiz bir tepki modeli gösterdikleri düşünülmektedir (Mueller ve Dweck 1998). Yine yeteneğin övülmesi, çocukların başarısızlıktan sonra çaresiz bir tepki göstermesine yol açabilmektedir. Bu duruma daha fazla olumsuz kendilik bilişleri ve duygulanım, daha az sebat ve bozulmuş performans dahil olmaktadır. Çabanın övülmesinin ise çocukların çalışma sürecine ve öğrenme becerilerinin gelişimine odaklanmalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çabanın övülmesi aksiliklerden sonra daha fazla sebat ve iyi performansa yol açabilmektedir (Mueller ve Dweck, 1998, Gunderson ve ark. 2017). Hatta bu durumun üniversiteye başlayan ergen gruplarında da iyi bir performansa yol açabildiği vurgulanmaktadır (Lessard ve ark. 2015).

Doğal ortamlarda yetişkinler tutarsız övgüler de kullanabilmektedirler. Çocuklar az miktarda yetenek övgüsü duyduklarında ısrarlarını azaltırken, az miktarda çaba övgüsü duyduklarında öz değerlendirmelerini korumaktadırlar (Zentall ve Morris 2012). Coşkulu veya aşırı genel teşvik samimiyetsiz olarak

algılanabilmektedir çünkü övgü ne kadar genel olursa mevcut gerçeklerle tutarlı olma olasılığı o kadar düşüktür. ("Ben melek değilim. Dün gece ödevimi yapmadım."). Bir görev/etkinlik sırasında yalnızca çabaları için övülen çocuklar, basit bilgilendirici geri bildirim alan çocuklarla karşılaştırıldığında, öz değerlerini korumak için savunmacı yükleme stratejilerini ve kendini sabotaj stratejilerini benimseme eğilimine girebilmektedirler.

İyi bir performans sonrası yetenekleri için övülen çocukların, çabaları için övülen veya övülmeyen çocuklara kıyasla, sonraki başarısızlıktan sonra performansları için yeteneğe görece daha fazla önem verme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Ayrıca bir çocuğun iyi performansından dolayı yeteneğini övmenin onu gelecekteki başarısızlığı yetenek eksikliğine atfetmeye daha yatkın hale getirdiğini saptanmıştır (Mueller ve Dweck 1998). Aynı zamanda çaba övgüsünün çocuklarda daha yüksek düzeyde sınav kaygısına yol açabildiği de bildirilmiştir.

Bu iki övgü motifi çocukta ebeveynlerinin inançları ve değerleri hakkında farklı örüntüler meydana getirir. Bu övgü örüntüleri, çocuğun gelişim sürecinde birçok farklı alanda ve işlevde kullanılmaktadır (Lee ve MacLean 1997, Brummelman ve ark. 2022). Benlik saygısı ve olumlu düşünme hareketlerinden potansiyel olarak etkilenen birçok ebeveyn, övgünün çocuklarının akademik başarısı ve psikolojik iyi oluşluğu için yarar sağladığına inanmaktadır (Reid ve Valsiner 1986, Mueller ve Dweck 1998).

Ebeveyn övgüsünün, aynı zamanda çocuğun motor gelişimi gibi gelişimsel sürecine ve yaşam keşiflerine de olumlu bağlamda etkilediği düşünülmektedir (Brummelman ve ark. 2022). Fakat bu bağlamlarda ebeveyn övgüsünün, çocuğa etkisine dair kanıtları farklılıklar göstermektedir. Bazı bulgular, övgünün çocukların daha motive olmalarına yardımcı olduğunu (Taylor, ve ark. 1984, Cameron ve Pierce 1994) belirtirken, diğer bulgular ise, ebeveyn övgüsünün çocuğu olumsuz desteklediğini ya da bir etkisinin bulunmadığını saptamıştır (Brummelman ve ark. 2022). Literatürde, bu durumun nedeni olarak, ebeveyn övgüsünün algılanma şekli (Lee ve MacLean 1997) ve çocuğun ihtiyacına uygunluğu gösterilmektedir. Örneğin, Brummelman ve arkadaşları (2022), yapmış olduğu çalışmada, düşük özsaygı düzeyine sahip çocuklar için mütevazı övgünün keşif sürecinde olumlu etkileri gözlemlenirken, yüksek özsaygıya sahip çocuklarda mütevazı övgü yeterli gelmemiştir. Lee ve MacLean (1997), çalışmasında ebeveyn övgüsünün çocuğun akademik başarısı ve depresyonu üzerindeki etkisinden bahsetmişlerdir. Övgü çocuk tarafından abartı olarak algılandığı durumda (gerçekçi bulunmama), bu durum çocuğun akademik başarısı ve depresyonu üzerinde olumsuz bir etki yapabildiği saptanmıştır. Bu deneysel çalışmaların sonucuna göre, doğru algılanan ve çocuğun ihtiyaçlarına göre verilen ebeveyn övgüsünün çocuğun; akademik gelişimi, motor gelişimi, yeni keşifler yapması, benlik saygısı gelişimini, olumlu düşünme ve psikolojik iyi hali için önemli rol oynamaktadır. Çocuğun ihtiyacı doğrultusunda, doğru algılanmış ve yeterli seviye de kullanılan ebeveyn övgüsü, çocuğun psiko-sosyal ve gelişimsel sürecini önemli bir şekilde etkilemektedir.

Ebeveynlikte Kelimelerin Gücü

Ebeveyn övgüsü, gelişim dönemindeki bir çocuğun bazı davranışlarının pekişmesini sağlayan kritik bir uygulama olarak da karşımıza çıkmaktadır. Ebeveyni ile geliştirdiği ilişki çocukta olumlu bazı duygu ve düşünceleri hayata geçirerek belli kazanımların oluşmasını sağlamaktadır. Çocuklar kendilerini yetenekli, yetkin ve sevilen biri olarak hissetmeye ilk kez bu erken ilişkiler içinde başlamaktadırlar (Bowlby 1988, Bohlin ve ark. 2000).

Zentall (2009), henüz dış dünyayı yeterince keşfetmemiş olan çocuğun, ebeveynleri ile birlikte ilk sosyalleşme deneyimlerini yaşadığını belirtmektedirler. Çocuklar, ebeveynlerinden aldıkları geri dönüşlere göre ustalık veya acizlik oryantasyonu geliştirip problem çözme becerileri geliştirebilirler. Alınan övgüler çocuklarda ustalık oryantasyonu geliştirmelerine olanak sağlarken övgülerin yokluğu çocuklarda acizlik oryantasyonu geliştirmesine sebep olabilmektedir. Erken döneme ait bu örüntüler benlik saygısının belirleyicileri olan övgü ve eleştirilerdir (Swenson ve ark. 2016).

Ebeveynlerin kullandıkları dil, özellikle çocukların çabalarına dair aldıkları övgü yaşamın ilerleyen dönemlerindeki süreçte de yılmadan ısrarcı olmalarına ve uğraştıkları işleri sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Cimpian ve ark. 2010, Lucca ve Sommerville 2019). Ebeveynlerin övgü kullanımlarının sonucu çocuklarda sebat etmenin arttığını saptanmıştır (Leijten ve ark. 2016, Lucca ve Sommerville 2019).

Ebeveyn övgüsünün çocukların bütünsel benlik değerlerine (öz saygı, öz şefkat, öz yeterlilik) etkisi dikkat çekmektedir (Lee ve MacLean 1997, Felson ve Zielinski 1989, Harris ve ark. 2015, Brummelman ve ark. 2022, van Houtum ve ark. 2022). Swenson ve arkadaşları (2016) stratejik olarak kullanılan övgünün çocukların yeterlilik ve güven duygularını artırabildiğini, Lee ve MacLean (1997) ise ebeveyn övgüsünün, çocuklar da motivasyon ve özgüveni güçlendirdiğini ve buna bağlı olarak, benlik algısının gelişimini desteklediğini bildirmişlerdir. Felson ve Zielinski (1989) övgü kavramının öz değerlendirme becerisini geliştirmede kritik bir rolü olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu noktada vurgulanan şişirilmemiş, stratejik olarak kullanılan övgülerin

çocukların yeterlilik ve güven duygularını arttırabileceğidir (Swenson ve ark. 2016). Ebeveyn övgüsü çocuğun olumlu duygular hissederek benlik saygısının artmasının yanı sıra öz yeterliliğinin ve motivasyonunun da güçlendirmektedir (Owen ve ark. 2012, Brummelman ve ark. 2017). Gunderson ve arkadaşları (2013), tarafından yapılan çalışmada erken yaşlarda algılanan ebeveyn övgüsünün son çocukluk döneminde istedik farkındalıklara yol açtığı saptanmıştır.

Ergenlerle yürütülen bir çalışmada, her geribildirimden ardından ergenler, duygu durumlarını ve geri bildirim kendi benlik algılarıyla uyuma derecesini puanlamışlardır. Bulgular, pozitif geribildirimlerin duygu durumunu, benlik saygısını, öz yeterlilikleri ve motivasyonu artırdığını dikkat çekmektedir (van Houtum ve ark. 2022). Benlik saygısı ile ebeveyn desteğinin karşılıklı ilişkisini inceleyen bir başka çalışma ise yüksek benlik saygısı olan çocukların düşük benlik saygısı olan çocuklardan daha fazla ebeveyn övgüsü ve ilgisi rapor ettiğini ortaya koymuştur (Felson ve Zielinski 1989). Barnett ve Scaramella'ya (2013) göre çocukların gelişiminde eleştiri kullanmak öz saygılarının körelmesine ve saldırganlığa yol açabilmektedir.

Ebeveyn övgüsü ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın bulguları çocukların, övgünün yalnızca pasif bir alıcısı değil, onu şekillendiren ve onunla şekillenen aktif bir rolde olduklarını göstermiştir (Brummelman ve ark. 2017). Dolayısıyla övgü aynı zamanda çocuğa, bakım verenlerinin inançları ve değer verdikleri hakkında ipuçları da sunmaktadır (Gunderson ve ark. 2013). Bu duruma süreç ve kişi övgüsünün başarıyı açıklamak için farklı nedenlere atıflar yapması örnek olarak verilebilir. Süreç övgüsünde çocukların çabalarına ve performanslarına yapılan, değişebilir ve kontrol edilebilir olan, gelecekteki başarısızlıklarında çocuğa meydan okuma motivasyonu veren bir atıf söz konusudur. Kişi övgüsünde ise yeteneğe yapılan, yerleşmiş ve kontrol edilemeyen, başarısızlık karşısında vazgeçen tutumu besleyici bir atıf vurgulanmaktadır (Brummelman ve ark. 2017; Corpus ve Good 2021).

Ebeveyn Övgüsünün Çocuk Gelişimine Etkileri

Bir çocuk yetiştirme yöntemi olarak ebeveyn övgüsü her yaşta çocuğu aynı yönden etkilememektedir. Ebeveyn övgüsünün 14 aylık bebekleri (Gunderson ve ark. 2013), 2 yaşındaki (Zentall 2009) ve ilkököl dönemindeki çocukları (Corpus ve Good 2021) ve de ergenlik dönemindekileri (van Houtum ve ark. 2022) anlamlı bir şekilde etkilediği araştırmacılar tarafından saptanmıştır. Ebeveynlerin 14-38 aylık çocuklarını çabalarını övmelerinin onların inançlarını ve davranışlarını etkileyebileceği, gelecekte onları artan motivasyonel çerçeveler benimsemeye, yeteneğini şekillendirmeye ve gelişim için stratejiler oluşturmaya teşvik edeceği saptanmıştır. Gunderson ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen bu çalışmada, ebeveynlerin 14 – 38 ay arası çocuklarını davranışı üzerinden övdüğünde bu övgünün 7-8 yaşında başarıyı çabaya atfetme ve kendilerini geliştirmek için stratejiler geliştirme gibi olumlu özelliklerle ilişkilendirildiği de belirlenmiştir.

Ergenlerde ebeveyn geribildirimlerini araştıran çalışmalar süreç övgüsünün benlik algısını şekillendirdiğini, benlik saygısı, öz yeterlilik ve motivasyon gibi pozitif duyguları artırdığını desteklemektedir. Bu çalışmalar ayrıca pozitif benlik algısı olan ergenlerin benlik algılarını desteklediği için ebeveyn övgüsüne daha yüksek duygu durum tepkileri gösterdiklerini de vurgulamaktadırlar (van Houtum ve ark. 2022). Beşinci ve sekizinci sınıfa giden öğrencilerle gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada ise ebeveyn desteği ve benlik saygısının ilişkisi incelenmiş, bu dönemlerde ebeveyn desteğinin kızları erkeklerden daha fazla etkilediği bulunmuştur (Felson ve Zielinski 1989). 8-12 yaş grubuyla yapılan farklı bir çalışma ise, sosyal kaygılı çocukların abartılı övgü karşısında diğerlerinin düşündüğü kadar iyi olmadığı için peşin bir özür anlamında kızarma tepkisi sergileyebildiklerine dikkat çekmektedir. Aynı çalışma, sosyal kaygılı çocukların abartısız şekilde övüldüklerinde, övgüyü kendileri için mantıklı bir standart olarak kabul ettiklerini ileri sürmektedir (Nikolić ve ark. 2018). 7-11 yaş katılımcılarla yürütülen bir başka çalışma ebeveynlerin düşük benlik saygısı olan çocukları daha fazla abartılı bir şekilde övme eğilimleri olduğunu buna karşılık çocukların öz güvenlerinin daha fazla düştüğünü ortaya koymuştur (Brummelman ve ark. 2017).

van Houtum ve arkadaşları (2022), tarafından yürütülen çalışmada aile tarafından verilen pozitif geri dönüşlerin (övgülerin) ergenlerde iyi oluşu ve beynin sosyal bilişi destekleyen bölgelerde aktiviteyi artırdığı gözlenmiştir. Bu çalışma sayesinde algılanan övgünün bilişsel sistemlerle ilişkili olabildiği de kanıtlanmıştır. Ancak ebeveynin geribildirimi gencin kendi hakkındaki fikri ile çelişiyorsa ruh halinin bozulmasına/olumsuz düşünmeye sebep olabilmektedir. Benzer bir şekilde Lee arkadaşlarının (2016) ilkököl çağındaki çocuklarla yaptığı araştırma, övgünün gereğinden fazla veya az olması durumunda çocukların akademik başarısını düşürdüğüne dikkat çekmektedir. Bu araştırmalar ergenlik dönemi ve çocukluk döneminde ortak olarak, özimgelerine uymayan bir övgünün olumsuz ruh hali değişimine sebep olduğunu vurgulamaktadır.

Ebeveynlerin olumlu ya da olumsuz geri bildirimleri ergenin kendisini nasıl göreceğini şekillendirmektedir

(Brummelman ve ark. 2017). Literatürde, ebeveynlerinden yeterince sıcaklık alamayan ergenlerin zayıf güvenlik algısı ve güçsüz bir benlik saygısı geliştirirken (Butterfield ve ark., 2020); ebeveyn övgüsü alan ergenlerin olumlu duygular hissettiği, benlik saygısının, öz yeterliliğinin ve motivasyonunun arttığı bildirilmektedir (Owen ve ark. 2012, Brummelman ve ark. 2017).

Bununla birlikte ergenlik döneminde, kişilerarası duyarlılık şiddetlenebilmektedir (van Houtum ve ark. 2022). Bundan dolayı, ergenlerin kendi görüşlerinin oluşumu ve gelişimi için sosyal geribildirim önemli hale gelmektedir (Becht ve ark. 2017). Bu bağlamda ebeveynlerin hem olumlu hem de olumsuz geri bildirimleri, ergenlerin kendi görüşlerini şekillendirebilmektedir (Harter 2015, Brummelman ve ark. 2017). van Houtum ve arkadaşları (2022) yapmış olduğu çalışmada eleştiri ve övgü biçimindeki ebeveyn geri bildiriminin ergenlerin ruh halini ve sinirsel tepkilerini nasıl etkilediğini, kendilerine ilişkin mevcut görüşleriyle, günlük ebeveyn sıcaklığı algılarıyla tutarlılığına bağlı olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmanın bulguları; pozitif geribildirim ergenlerin modunu yükseltirken, negatif geribildirim ise modu düşürmekte olduğu yönündedir (van Houtum ve ark. 2022). Aynı zamanda, van Houtum ve arkadaşları (2022), ebeveynin eleştirel olumsuz geri bildiriminin, ergenler üzerinde düşük benlik saygısına neden olduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışma, ergenlik dönemi içselleştirme bozuklukları ve benzeri durumlar için ebeveyn övgüsünün olumlu etkisi olduğunu nörolojik çıktılarla kanıtlamıştır.

Amemiya ve Wang (2018) ise yürüttükleri çalışmalarında süreç övgüsünün özellikle de ergenler söz konusu olduğunda her zaman olumlu algılanmayabileceğini, doğuştan gelen yetenekleri çabadan daha değerli görme eğilimleri olabileceği ya süreç övgüsünü düşük yeteneklere sahip oldukları, daha çok çalışmaları gerektiği ya da teselli amacı güttüğü gibi ikincil yollara yorabileceklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte ergenlerin verilen övgüleri yanlış yorumlama olasılıklarının yüksek olması bu konuda daha fazla hassasiyetin gerekliliğinin altını çizilmektedir.

Kimlik kazanım sürecinde olan ergen, çocuklukta olduğu gibi yalnızca ebeveynlerin geri dönüşlerine maruz kalmayıp sosyal çevresindeki diğer kişilerden bu geri dönüşleri almaya başlamaktadır. van Houtum ve arkadaşlarının (2022) belirttiği üzere ancak ergenler ebeveynlerden ne kadar özerk olmaya çabalasa da (Steinberg ve Silk 2009) ailelerinden aldıkları pozitif geri dönüşler onlar için önemli olmaya devam etmektedir (Mc Lean 2005, van Houtum ve ark. 2022). Ergenlerin deneyimledikleri kişilerarası faktörler övgü ve eleştirilerin algılanmasında farklılıklara yol açabilmektedir. Ergenler, ebeveynlerinden negatif geri dönüş yani övgü aldıklarında abartılı tepki vererek tehdidkar bulabilirken, ebeveynler tarafından verilen övgülere daha az tepki verebilirler. Ergenler hayatlarında kişilerarası faktörlerin önemli olmaya başlamasıyla övgülere daha az tepki verirken kendilerine yöneltilen eleştirilere daha fazla tepkide bulunmaktadır (van Houtum ve ark. 2022). Olumlu bir benlik algısı ve sağlıklı bir bağımsızlık için ebeveyn övgüsü her yaş döneminde oldukça kıymetli bir konuma sahip olduğu görülmektedir (Felson ve Zielinski 1989).

Tartışma

Övgünün çocukların becerilerini desteklemek ve kendilerini yeterli olarak değerlendirebilmeleri açısından kritik olabildiği saptanmıştır (Zentall, 2009). Ancak bu tanımın her durumda geçerli olmadığı düşünülmektedir. Lee ve MacLean (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çocuğa aşırı şekilde övgü yüklemesi yapmanın ya da nadiren övgü sunulması durumunun çocuklarının akademik başarı seviyesi ve iyi oluşuna etkisi gözlenmiştir. Çocuk tarafından algılanan aşırı ya da nadir övgüye maruz kalmak düşük akademik başarı ve duygusal strese neden olduğu belirtilmiştir. Övgünün bazen istenmeyen sonuçlara yol açabileceğini gösteren, giderek artan sayıda araştırma bulunmaktadır. Özsaygı ve motivasyonu artırmaktan ziyade, bazı övgü türleri, çocukları aldıkları olumlu değerlendirmeyi destekleme konusunda endişelendirebilmektedir. Bazı durumlarda, bu kaygılar çocukların zorluklardan kaçınmasına, mücadele ettiklerinde pes etmelerine veya hile yapmalarına ya da başarısızlıklar karşısında kendilerini kötü hissetmelerine yol açabildiğine dikkat çekilmektedir. Bu durum (düşük benlik saygısı ve motivasyon) ebeveynleri ve öğretmenleri daha fazla övgüde bulunmaya teşvik etmekte ve bir kısır döngü oluşturmaktadır.

Bebeklik döneminde işitilmeye başlanan aşırı övgünün bireyi ısrarcı yapabildiği ve övgüyü önceden tahmin edebilme durumu yaratabildiğini vurgulanmaktadır. Örnekleminde bebeklerin yer aldığı araştırmaların sonuçları, övgünün bebeklik döneminde itibaren sebatı etkilediğine dikkat çekmektedirler. Bu durumda etkinin altında yatan mekanizmaların ne olduğunu düşünmek önemli bulunmaktadır. Lucca ve Sommerville (2019) bebeklerin övüldüklerinde aynı dili işiterek sebat etmeye motive olduklarını, ilerleyen gelişim dönemlerinde de yaptıkları işleri sürdürmeyi tercih ettiklerini, bununla beraber önceden tahmin yetisi geliştirebildiklerini bildirmişlerdir. Bu noktadan hareketle, ısrarı/ kalıcılığı etkileyen yapının ebeveynin sözcüklerinin gücü/kullandığı dil olduğu düşünüldüğünde süreç övgüsü dışında ısrarı vurgulayan herhangi bir dil veya kalıcılık

değeri katabileceği akla gelebilmektedir. Ebeveynlerin öz bildirimlerinin, ısrarla ilgili açık değerlerini ortaya koyarak, kalıcılığı çevreleyen örtük değerleri yansıttığına dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır (Brunstein ve Schmitt 2004, Woike 2008). Ancak kalıcılığı şekillendirmek için sosyal çevrenin önemli bir rolü olduğunun da unutulmaması gerektiği düşünülmektedir. Özellikle bebeklerin, ısrar etme olasılığının çevrelerinde gördüğü diğerlerinden etkilendiği, başkalarının devam ettiklerini gördükleri durumlarda onların da devam ettirdiklerine değinilmektedir (Leonard ve ark. 2022).

Çocuğun iyi bir not için övülmesinin, onun zeki olduğunu iyi bir performansla kanıtlamaya devam etmek istemesine neden olabileceğine vurgu yapılmaktadır (Mueller ve Dweck 1998). Bu, başarılı olan çocukları daha fazlasını yapmaya ve daha çok çabalamaya motive edebilmektedir. Görünürde, bu tür bir teşvik çocukların motivasyonunu artırabilmektedir. Bununla birlikte, çalışmalar, bu çocukların hata yapma riski taşıdıkları durumlarda ve düşük performansları olduğu durumlarda, potansiyel olarak değerli öğrenme fırsatlarını feda etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Çalışmaların sonuçları bu çocukların "akıllılıklarını" korumak için yeni öğrenmeyi reddettikleri yönündedir. Ayrıca övülen alanda başarısızlıkla karşılaştıklarında, aynı zamanda daha hızlı vazgeçmek davranışı sergilemektedirler. Bu durumun, yetenek övgüsünü, önceki başarının övülen özelliklerden kaynaklandığı saptanmıştır. O halde başarısızlık, sabit bir yetenek eksikliği anlamına gelir. Bu sabit zihniyeti taşıyan çocuklar, işler zorlaştığında denemekten daha kolay vazgeçerler. Başarıya dayalı çaresizlikten muzdariptirler (Diener ve Dweck 1978, Elliott ve Dweck 1988). Bu noktada, başarısızlığı deneyimleyen ve sonrasında toparlanamayanların yaşam boyu gelişim sürecinde gereken esnekliğe sahip olamadıklarına dikkat çekilmektedir. Bu nedenle, yeteneği övmenin motivasyon üzerinde faydası vardır, ancak aynı zamanda başarısızlık veya zor durumlarla karşı karşıya kalındığında kırılabilirlik açısından uzun vadeli bir maliyeti de olduğu düşünülmektedir.

Ebeveyn övgüsü, annelerin ve babaların sözcüklerinin gücü olarak düşünülse de övgü bağımlılığına (Kohn 1993, 2006) yol açabileceği unutulmamalıdır. Kohn, "övgü, koşulsuz sevgiden sadece farklı değildir, zıt kutuptur" diyerek kavrama dair yorumunu paylaşmaktadır (Kohn 2006). Ona göre çocuklara her aferin kötü hissettirmektedir. Elbette bu noktada yine övgünün yeteneğe mi çabaya mı yönelik olduğu düşünülebilir. Elbette çabaya karşı yetenek, cesaretlendirmenin etkinliğindeki tek belirleyici unsur değildir. Diğer faktörler arasında çocuğun yaşı (yetenek/çabayı ayırt edebiliyorlar mı?) ve teşvikin bağlamı (başka sonuçları olabilecek başka bir olaydan sonra övüyorlar mı?) sayılabilir.

Övgünün bazen istenmeyen sonuçlara yol açabileceğini gösteren, giderek artan sayıda araştırma bulunmaktadır. Özsaygı ve motivasyonu artırmaktan ziyade, bazı övgü türleri, çocukları aldıkları olumlu değerlendirmeyi destekleme konusunda endişelendirebilmektedir. Bazı durumlarda, bu kaygılar çocukların zorluklardan kaçınmasına, mücadele ettiklerinde pes etmelerine veya hile yapmalarına ya da başarısızlıklar karşısında kendilerini kötü hissetmelerine yol açabileceğine dikkat çekilmektedir. Bu durum (düşük benlik saygısı ve motivasyon) ebeveynleri ve öğretmenleri daha fazla övgüde bulunmaya teşvik etmekte ve bir kısır döngü oluşturmaktadır.

Faydasız övgünün, çocukların gerçek becerilerinden şüphe duymalarına neden olabilmektedir. Gereğinden fazla övgü sözcüklerinin çocuklarda özel oldukları izlenimine kapılmalarına neden olduğu da düşünülmektedir. Bu özel hissetme durumunda, bir yetki duygusuna sahip olabilirler veya hayatın onlar için basit olmasını bekleyebilmektedirler. Bu durum da başa çıkma becerilerini etkileyeceği düşünülmektedir. Gereğinden fazla övgü kullanan ebeveynin de ben bu cümleyi neden tercih ediyorum, bunu duymaya daha çok kimin ihtiyacı var diye düşünmesinin de önem taşıdığı düşünülmektedir. Anneler ve babalar çocuklarının başarılı olma durumlarına aşırı kaptırdıklarında, bu yatırımın kendileri için ne ifade ettiğini cevaplamaları gerektiğine inanılmaktadır. Bu durum beraberinde aşırı müdahale etme riskini getirebilir. Sonuçta çocukta motivasyon kaybına bağlı ilgi kayıplarının yaşandığına vurgu yapan birçok araştırma bulunmaktadır (Örn: ebeveyninin çocuğunun her antrenmanda bulunması ve maçlar sırasında kalabalığın yüksek sesle bağırması, çocuğu utandırmaya ve gücendirmeye başlayabilir, artık çocuk yaptığı etkinliği bir performans olarak görmeye başlayabilir çok geçmeden ilgisini kaybedebilir.) (Leff ve Hoyle 1995, Fredricks ve Eccles 2005, Wilson ve ark. 2015). Gerçek bir öz-değer duygusu, kendileri için geliştirdikleri yetenekler ve elde ettiklerine inandıkları gerçek başarılar üzerine kuruludur.

Benzer şekilde, karşılaştırmalı övgü de çocukları gelecekteki aksiliklere karşı savunmasız bırakmaktadır. Karşılaştırma yoluyla övülen çocuklar, başarısız olduklarında karşılaştırmayı bırakmazlar. Motivasyonlarını daha hızlı kaybetmektedirler. Bu çocuklar zorluklarla karşılaştıklarında, çoğunlukla görevlerin üstesinden gelmeleri nedeniyle övülen çocuklara göre daha fazla olumsuz duygu, hüsrana, kaygı ve çaresizlik göstermektedirler ve kendini toparlama güçleri düşük olmaktadır. Koşullu övgü gibi, sosyal karşılaştırma teşviki de çocuklara öğrenmenin değil kazanmanın amaç olduğunu öğretmektedir. Bu kazanma odaklı tutum, çocukların öğrenme

veya başarısızlığın üstesinden gelme arzusunu etkileyen içsel motivasyonu da azaltmaktadır.

Sonuç

Övgü, iki ucu keskin bir kılıçtır. Aşırı övmekten veya samimiyetsiz görünmekten kaçınmak için, cesaret verici sözler kullanmanın en iyi yolu, onları beklenmedik bir anda kendiliğinden söylemektir (Gunderson ve ark. 2018). Övgünün her zaman iyi, eleştirinirse her zaman kötü olduğu varsayımı literatürde kabul görmemektedir (Henderlong ve Lepper 2002). Ebeveyn övgüsünün koşulsuz ve şartsız olumlu etkiler yaratmadığına dikkat çeken çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin kendini küçümseme hipotezi aşırı övgüye maruz kalan çocukların benlik saygısının düştüğünü öne sürmektedir (Brummelman ve ark. 2016). Bu bulgudan hareketle Swenson ve arkadaşları (2016) ebeveynlerin övgü içeren geri bildirim vermeden "çocuğumun bunu duymaya ihtiyacı var mı?" diye düşüncelerini önermişlerdir. Brummelman ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen diğer bir çalışmanın bulgusu ise, ebeveynler tarafından yapılan şişirilmiş övgünün çocuklar üzerinde beklenti yaratarak onun için ulaşamaz, üst hedefler koymaya neden olabildiğine, bu durumun da başarısızlık ve yetersizlik hissini tetikleyebildiğine dikkat çekmektedirler. Bu nedenle abartılı övgünün benlik saygısını düşürücü bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca abartılı övgülerle olağanüstü olduğuna inanan çocuğun, narsist eğilimler göstererek dışsal onaylamalar arayacağını ileri süren "kendini şişirme teorisi" ya da tam tersi çocuğun benlik saygısının düşeceğini ileri süren "kendini söndürme teorisi ile ilişkileri vurgulanmaktadır. Nikolic ve arkadaşları (2018) fazla övülmenin çocuklarda gurur hissinden çok gerginlik hissini ortaya çıkardığını saptanmışlardır. Benlik saygısı yüksek olan çocuklar için abartılı övgüler benlik saygısını düşürmez, aksine narsisizmi besleyebilmektedir. Narsist çocuklar diğerlerinden üstün hissederek, ayrıcalıklara sahip olduklarına inanmaktadırlar ve diğerlerince beğenilmeyi önemsemektedirler.

Dweck (2002, 2015) yürüttüğü çalışmalarında, kişinin kendi özellikleri hakkında iki temel zihniyet/ inanç belirledi. Bu zihniyetler, insanların zorluklara nasıl yaklaştığını şekillendirmektedir. Sabit zihniyet, bireyin yeteneklerinin taşa oyulduğu ve doğumda önceden belirlendiği inancını yansıtmaktadır. Gelişen zihniyet ise, bireyin becerilerinin ve niteliklerinin çaba ve sebatla geliştirilebileceğine olan inancı ifade etmektedir. Sabit zihniyete sahip olanların, geri bildirimleri görmezden gelme, kolayca pes etme ve başarıyı kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak ölçme eğiliminde olmaları, buna karşılık, büyüme zihniyetine sahip olanların zorlukları benimsemesi ve kendi kendine karşılaştırmalar yapması daha olasıdır. Sonucun değil ("Çizimindeki renkler çok güzel! İyi bir gözünüz var.") değil, sürecin övülmesi ("Seçtiğin renkler konusunda ne kadar düşünceli olmana bayılıyorum!") çocuklarda büyüme zihniyetini/inancını geliştirmektedir. Bu durum, zorluklar karşısında yılmayan, çaba göstererek bireylerin yetişmesi için büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bu kişilerin en belirgin bir özelliği de hata yapmaktan çekinmeyen ve mücadeleye devam eden yapıları olmaktadır., Süreci övmek için ebeveyn, aşırı kutlama mesajı veya övgü sunmadan çocuğun becerisini kabul etmelidir. Bu durum, doğuştan gelen yeteneğinin başarısını belirlemede birincil faktör olduğunu öne sürmeden desteklenmiş hissetmesine yardımcı olmaktadır. Daha az atletik olan çocuğun ebeveynleri, sıkı çalışması ve azmi için onu övmelidir. Bu, özgüvenini korumasına ve başarılı olmak için motive olmasına yardımcı olur.

Deneysel çalışmalar, çocuklar çabaları için övüldüğünde (süreç övgüsü "çok çalıştın!") daha yüksek düzeyde motivasyon ve daha gelişmiş problem çözme becerileri sergilediklerine dikkat çekmektedirler. Yetenek övgüsü ("çok akıllısın!" vb.) gibi daha fazla kişisel övgü alan çocukların, süreç övgüsü alan çocuklara göre gelecekte başarılı olma olasılığının daha düşük olabildiği vurgulanmaktadır (Kamins ve Dweck 1999, Cimpian ve ark. 2007). Ayrıca bu çocukların zorluklar yaşamalarının yanı sıra, zorluklarla karşılaştıklarında olumsuz etki yaşama olasılıkları daha yüksektir. Bu durumda onları çaresizliğe ve gelecekteki zorluklardan tamamen kaçınmaya sevk edebilir (Kamins ve Dweck 1999). Bu durumun altında yatan temel mekanizmanın, övgünün motivasyon üzerindeki etkisi ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Çocuklar doğuştan gelen beceri ve yeteneklere dair kişi övgüsü aldıklarında "sabit zihniyetleri" benimsemektedirler. Oysa daha fazla süreç övgüsü duymak, "büyüyen zihniyetleri" benimsemeyi geliştirmektedir (Mueller ve Dweck 1998).

Çocukluk döneminde, çabayı çevreleyen sözlü övgü çocukta ısrara neden olabilmektedir (Kamins ve Dweck 1999, Cimpian ve ark. 2007). Bir tür çevresel işaret olarak yetenek veya çaba övgüsü, çocukların kendi kendine hizmet eden başarısızlık yüklemelerini veya kendini sabotaj stratejilerini kullanmasını etkileyebilmektedir. Tüm vurgular çabayı övmenin faydaları üzerine yapılırsa da bu konuda en iyi yanıtın basit bilgilendirici geri bildirim olduğuna vurgu yapılmaktadır (Lewi, 1995, Salili 1996). Sonuçlar, yetenek övgüsünün çocukları kendi kendine hizmet eden başarısızlık atıflarının yanı sıra kendini sabote etmeye ve başarısızlık sonrası gelişim elde etmeye yönlendirdiğini göstermektedir.

Çocuklar bir görevi yerine getirme çabaları için övüldüklerinde, başarıyı çabalarına atfetmeyi öğrenirler. Çaba, hepimizin kontrol etme ve geliştirme gücüne sahip olduğumuz bir nitelik olduğu için, bu çocuklar bu nedenle

kendi başlarına sonuçların peşinden gitmekten çok pratik yapmak veya becerilerini geliştirmek için çaba göstermeye odaklanacaklardır. Öğrenmeye ve çabaya değer veren çocuklar, hedeflerine nasıl bağlılık göstereceklerini ve sürdüreceklerini bilirler. Çok çalışmaktan korkmazlar ve anlamlı görevlerin aksilikler içerdiğini bilirler. Bunlar, onlara hayatta iyi hizmet edecek derslerdir.

Anne-babalara verilecek iletişim eğitimlerinde, ebeveyn övgüsünün nasıl ifade edileceği rol oynama teknikleri ile gösterilmelidir. Ebeveynlere çocuğun hayatındaki küçük şeyleri fark etmenin ve gerçekten önemsemenin önemi açıklanmalıdır. Konuşmalarında, kapsamlı cesaret verici sözler yerine, tanımlayıcı ve spesifik kelimeler kullanarak çocukları övünmenin önemi vurgulanmalıdır. Teşvik ne kadar az genel veya genelse, gerçeklere dayalı olarak doğru olma ve samimi olarak algılanma olasılığı o kadar yüksek olmaktadır. Ayrıca çocuğun performansının belirli bir yönüne işaret etmek veya hangi davranışın mükemmel sonuçlara yol açtığını açıklamak, olumlu mesajlar göndermenin iyi bir yol olarak önerilmektedir.

Kaynaklar

- Amemiya J, Wang MT (2018) Why effort praise can backfire in adolescence. *Child Dev Perspect*, 12:199-203.
- Barnett MA, Scaramella LV. (2013) Mothers' parenting and child sex differences in behavior problems among African American preschoolers. *J Fam Psychol*, 27:773-783.
- Becht AI, Nelemans SA, Van Dijk, MP, Branje SJ, Van Lier PA, Denissen, JJ et al. (2017) Clear self, better relationships: adolescents' self-concept clarity and relationship quality with parents and peers across 5 years. *Child Dev*, 88:1823-1833.
- Berglas S (1985) Self-handicapping and self-handicappers: A cognitive/attributional model of interpersonal self-protective behavior. *J Res Pers*, 1:235-270.
- Berglas S, Jones EE (1978) Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *J Pers Soc Psychol*, 36:405-417.
- Bohlin G, Hagekull B, Rydell A (2000) Attachment and social functioning: A longitudinal study from infancy to middle childhood. *Int J Soc Dev*, 9:24-39.
- Bowlby JA (1988) *Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York, Basic Books.
- Brummelman E, Grapsas S (2020) Can praise contribute to narcissism in children? In *Psychological Perspectives On Praise*. (Eds E Brummelman):84-92. Abingdon, Routledge.
- Brummelman E (2018) Praise. In *The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development*. (Eds MH Bornstein). Thousand Oaks, Sage.
- Brummelman E, Crocker J, Bushman BJ (2016) The praise paradox: When and why praise backfires in children with low self-esteem. *Child Dev Perspect*, 10:111-115.
- Brummelman E, Thomaes S, Overbeek G, De Castro BO, Van Den Hout MA, Bushman BJ (2014) On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem. *J Exp Psychol Gen*, 143:9-14.
- Brunstein JC, Heckhausen H (2008) Achievement motivation. In *Motivation and Action* (Eds J Heckhausen, H Heckhausen):137-183. New York, Cambridge University Press.
- Cameron J, Pierce WD (1994). Reinforcement, reward, and intrinsic motivation: A meta-analysis. *Rev Educ Res*, 64:363-423.
- Cimpian A (2010) The impact of generic language about ability on children's achievement motivation. *Dev Psychol*, 46:1333-1340.
- Corpus JH, Lepper MR (2007) The effects of person versus Performance praise on children's motivation: Gender and age as moderating factors. *J Educ Psychol*, 27:487-508.
- Corpus JH, Good KA (2021) The effects of praise on children's intrinsic motivation revisited. In *Psychological Perspectives on Praise*. (Eds E. Brummelman):39-46. Abington, Routledge.
- Covington MV (1992) *Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Covington M (2009) Self-Worth Theory: Retrospection and Prospects. In *Handbook of motivation at school* (Eds. KR Wenzel, A Wigfield):141-169. Abington, Routledge.
- Diener CI, Dweck CS (1978) An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *J Pers Soc Psychol*, 36:451-462.
- Dweck CS (2002) Messages that motivate: How praise molds students' beliefs, motivation, and performance (in surprising ways). In *Improving Academic Achievement: Impact Of Psychological Factors On Education* (Eds. J Aronson):37-60. San Diego, Academic Press.
- Dweck CS (2015) Growth mindset, revisited. *Educ Week*, 35:20-24.
- Dweck CS, Leggett EL (1988) A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychol Rev*, 95:256-273.
- Dweck CS, Davidson W, Nelson S, Enna B (1978) Sex differences in learned helplessness: II. The contingencies of evaluative feedback in the classroom and III. An experimental analysis. *Dev Psychol*, 14:268-276.
- Elliott ES, Dweck CS (1988) Goals: An approach to motivation and achievement. *J Pers Soc Psychol*, 55:5-12.

- Fredricks JA, Eccles JS (2005) Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *J Sport Exerc Psychol*, 27:3-31.
- Felson RB, Zielinski MA (1989). Children's self-esteem and parental support. *J Marriage Fam*, 51:727-735.
- Ferradás M, Freire C, Valle A, Núñez JC (2016) Academic goals and self-handicapping strategies in university students. *Span J Psychol*, 19:E24.
- Gecas V, Schwalbe ML (1986) Parental behavior and adolescent self-esteem. *J Marriage Fam*, 48:37-46.
- Grant H, Dweck CS (2003) Clarifying achievement goals and their impact. *J Pers Soc Psychol*, 85:541-553.
- Gunderson EA, Sorhagen NS, Gripshover SJ, Dweck CS, Goldin-Meadow S, Levine SC (2018) Parent praise to toddlers predicts fourth grade academic achievement via children's incremental mindsets. *Dev Psychol*, 54:397-409.
- Gunderson EA, Sorhagen NS, Gripshover SJ, Dweck CS, Goldinmeadow S, Levine SC (2017) Parent praise to toddlers predicts fourth grade academic achievement via children's incremental mindsets. *Dev Psychol*, 54:397-409.
- Gunderson EA, Gripshover S, Romero C, Dweck CS, Goldin-Meadow S, Levine S (2013) Parent praise to 1-3 year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Dev*, 84:1526-1541.
- Haimovitz K Dweck CS (2017) The origins of children's growth and fixed mindsets: New research and a new proposal. *Child Dev*, 88:1849-1859.
- Harris MA, Donnellan MB, Guo J, McAdams DP, Garnier-Villarreal M, Trzesniewski KH (2017) Parental co-construction of 5- to 13-year-olds' global self-esteem through reminiscing about past events. *Child Dev*, 88:1810-1822.
- Harter S (2015) *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. New York, Guilford Press.
- Henderlong J, Lepper M (2002) The effects of praise on children's intrinsic motivation: a review and synthesis. *Psychol Bull*, 128:774-795.
- Kamins ML ve Dweck CS (1999) Person versus process praise and criticism: Implications for contingent self-worth and coping. *Dev Psychol*, 35:835-847.
- Koestner R, Zuckerman M, Koestner J (1987) Praise, involvement and intrinsic motivation. *J Pers Soc Psychol*, 53:383-390.
- Kohn A. (1993). *Punished by Rewards: The Trouble With Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. New York, Houghton Mifflin.
- Lam S, Yim P, Ng Y (2008) Is effort praise motivational? The role of beliefs in the effort-ability relationship. *Contemp Educ Psychol*, 33:694-710.
- Lee MJ, MacLean S (1997) Sources of parental pressure among age group swimmers. *Eur J Phys Educ*, 2:167-177.
- Lee HI, Kim YH, Kesebir P, Han DE (2016) Understanding when parental praise leads to optimal child outcomes. *Soc Psychol Personal Sci*, 8:679-688.
- Leff SS, Hoyle RH (1995) Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *J Youth Adolesc*, 24:187-203.
- Leijten P, Gardner F, Landau S, Harris V, Mann J, Hutchings J et al. (2018) Harnessing the power of individual participant data in a meta-analysis of the benefits and harms of the Incredible Years parenting program. *J Child Psychol*, 59:99-109.
- Leijten P, Gardner F, Melendez-Torres GJ, Knerr W, Overbeek G (2018) Parenting behaviors that shape child compliance: A multilevel meta-analysis. *PLoS One*, 13:e0204929.
- Leijten P, Melendez-Torres GJ, Gardner F, Van Aar J, Schulz S, Overbeek G (2018). Are relationship enhancement and behavior management "The golden couple" for disruptive child behavior? Two meta-analyses. *Child Dev*, 89:1970-1982.
- Leijten P, Raaijmakers MA, Orobio de Castro, B, Van den Ban E, Matthys W (2017) Effectiveness of the incredible years parenting program for families with socioeconomically disadvantaged and ethnic minority backgrounds. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 46:59-73.
- Leijten P, Thomaes S, Orobio de Castro, B, Dishion TJ, Matthys W (2016) What good is labeling what's good? A field experimental investigation of parental labeled praise and child compliance. *Behav Res Ther*, 87:134-141.
- Lessard L, Grossman A, Syme M (2015) Effects of gender and type of praise on task performance among undergraduates. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 20:11-17
- Leonard JA, Lydon-Staley DM, Sharp SDS, Liu HZ, Park AT, Bassett DS et al. (2022) Daily fluctuations in young children's persistence. *Child Dev*, 93:e222-e236.
- Lewis M (1995) The nature of cause, the role of antecedent conditions in children's attribution, and emotional behavior. *Psychol Inq*. 6:305-307.
- Lin S, Fong CJ, Wang Y (2017) Chinese undergraduates' sources of self-efficacy differ by sibling status, achievement, and fear of failure along two pathways. *Soc Psychol Educ*, 20:361-386.
- Lucca K, Sommerville JA (2019) The little engine that can: infants' persistence matters. *Trends Cogn Sci*, 22:965-968.
- McLean KC (2005) Late adolescent identity development: narrative meaning making and memory telling. *Dev Psychol*, 41:683-691.
- Mueller CM, Dweck CS (1998) Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *J Pers Soc Psychol*, 75:33-52.
- Nicholls J (1978) The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child Dev*, 49:800-814.

- Nicholls J (1984) Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychol Rev*, 91:328-346.
- Nikolić M, Brummelman E, Colonnese C, De Vente W, Bögels SM (2018) When gushing leads to blushing: Inflated praise leads socially anxious children to blush. *Behav Res Ther*, 106:1-7.
- Owen DJ, Slep AMS, Heyman RE (2012) The effect of praise, positive nonverbal response, reprimand, and negative nonverbal response on child compliance: A systematic review. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 15:364-385.
- Reid BV, Valsiner J (1986) Consistency, praise, and love: Folk theories of American parents. *Ethos*, 14:282-304.
- Salili F (1996) Learning and motivation: an Asian perspective. *Psychol Dev Soc*, 8:55-81.
- Steinberg L, Silk JS (2002) Parenting adolescents. In *Handbook of Parenting: Children and Parenting*, (Eds MH Bornstein):103-133. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Stevenson HW, Lee S, Chen C, Stigler JW, Hsu C, Kitamura S et al. (1990) Contexts of achievement: a study of American. *Monogr Soc Res Child Dev*, 55:i-119.
- Swenson S, Ho, GW, Budhathoki C, Belcher HM, Tucker S, Miller, K et al. (2016) Parents' use of praise and criticism in a sample of young children seeking mental health services. *J Pediatr Health Care*, 30:49-56.
- Taylor MS, Fisher CD, Ilgen DR (1984) Individual's reactions to performance feedback in organizations: A control theory perspective. In *Research in Personnel and Human Resources Management*, 2nd ed. (Eds. KM Rowland, GR Ferris):81-124. Greenwich, JAI Press.
- van Houtum LAEM, Will GJ, Wever MCM, Janssen LHC, van Schie CC, Tollenaar MS et al. (2022) Adolescents' affective and neural responses to parental praise and criticism. *Dev Cogn Neurosci*, 54:101099.
- Wang YZ, Wiley AR, Chiu CY (2008) Independence-supportive praise versus interdependence-promoting praise. *Int J Behav Dev*, 32:13-20.
- Weiner B (1994) Integrating social and personal theories of achievement striving. *Rev Educ Res*, 64:557-573.
- Wilson KS, Spink KS, Brawley LR (2015) Physical activity lapses and parental social control: 'It's not such a bad thing', *Qual Res Sport Exerc Health*, 7:429-448.
- Wolf EJ, Harrington KM, Clark SL, Miller MW (2013) Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educ Psychol Meas*, 73:913-934.
- Woike B (2008) A Functional framework for the influence of implicit and explicit motives on autobiographical memory. *Pers Soc Psychol Rev*, 12:99-117.
- Zhao L, Heyman GD, Chen L, Lee K (2017) Praise young children for being smart promotes cheating. *Psychol Sci*, 28:1868-1870.
- Zentall SR (2009) Early parent-child relationship and type of parental praise and criticism as predictors of toddler motivation on an unsolvable task. (Masters thesis). Indiana, University of Notre Dame.
- Zentall SR, Morris BJ (2010) "Good job, you're so smart": The effects of inconsistency of praise type on young children's motivation. *J Exp Child Psychol*, 107:155-163.
- Zentall SR, Morris BJ (2012) A critical eye: Praise directed toward traits increases children's eye fixations on errors and decreases motivation. *Psychon Bull Rev*, 19:1073-1077.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.