



BENLİK SAYGISINI GELİŞTİRME PROGRAMININ İLKÖĞRETİM 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİ



Bünyamin ATEŞ*

Öz

Bu araştırmanın amacı, benlik saygısını geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisini belirlemektir. Araştırma 2011–2012 eğitim öğretim yılında Erzurum Kocatepe İlköğretim Okulu'nda öğrenim görmekte olan 157 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçekten düşük puan alan gönüllü 13 kız ve 13 erkek toplam 26 öğrenci rastgele deney ve kontrol gruplarına 13'erli olarak dağıtılmışlardır. Deney grubuna haftada 1 gün 60–90 dakika süreyle 8 haftalık benlik saygısını geliştirme programı uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan program uzman görüşleri dikkate alınarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kontrol grubunda ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Verilerin analizinde ilişkisiz örneklem için t testi ve ilişkili örneklem için tek faktörlü ANCOVA kullanılmıştır. Araştırma sonucunda programa katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin deney öncesine göre ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak yükseldiği ayrıca bu değişimin cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değişkenlerinden bağımsız olarak gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Benlik Saygısı, Öğrenci

THE EFFECTS OF SELF-ESTEEM IMPROVEMENT PROGRAM ON THE SELF-ESTEEM LEVELS OF 8TH GRADE STUDENTS

Abstract: This study aims to determine the effects of self-esteem improvement program on the self-esteem levels of 8th grade students. The Study, including 157 students, took place in Kocatepe Secondary School in 2011–2012 education year. During data collection process, Piers-Harris Children's self-concept scale and a personal information form developed by the researcher have been used. Getting low points from the scale, 26 students, 13 of them being male and again 13 of them being female, have been distributed to casual experimental and control groups by 13 for each. Eight week long, 60–90 minutes session Self –Esteem improvement program has been applied to the experimental group once a week. The program applied to the experimental group has been developed by the researcher in view of the experts' opinions. The control group hasn't been applied any operation. In the analysis of data, for unrelated samples, t test, and for related operations single factor ANCOVA test have been utilized. As a result of the study, the self-esteem levels of the children who have attended to the program have been increased compared to earlierand control group. However, this increase hashappened independent of sex and socio-economic level variables.

Keywords: Self, Self-Esteem, Student

* Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Öğrencisi, bunyaminates81@gmail.com



I.GİRİŞ

Birey ilk zamanlarda kendisini diğer insanlardan ayrı bir varlık ‘ben’ olarak göremez. ‘Ben’ ve ‘ben olmayan’ arasında bir ayrım yapamaz. Dolayısıyla yaşamın başında benlik bir hiçliktir. Benlik çevredeki belli insanlarla (anne, baba, arkadaş vb.) olan etkileşim sonucu şekillenir ve kişinin başkalarının kendisine nasıl tepkide bulunduğu ile ilgilenmesinin bir sonucu olarak sosyal iletişim içinde ortaya çıkar. Benliğin şekillenmesinde, gelişmesinde kişilerarası ilişkilerin büyük bir önemi vardır. (Bacanlı, 2004; Yavuzer, 2004; Yanbastı, 1996; Baymur, 1990). Birey, sosyal ortamda algılama örüntüsünü kendi özüne yansıttığı için, diğer bireyler, bireyin benliğinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Temel ve Aksoy; 2001).

Benlik kavramını etkileyen iki temel kaynak bulunmaktadır. Bunlardan biri bireyin deneyimleri diğeri de bireyin benliğinin başkaları tarafından değerlendirilmesidir. Etkili bir benlik ister çevreden isterse organizmadan kaynaklansın kişilerin yaşantılarını gerçekçi olarak algılamalarına, yaşantılara açık olmalarına izin verir (Jones, 1982). Benlik, psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır (Kulaksızoğlu, 1998).

Alanyazında benlik kavramının farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Cüceloğlu (1991) benliği “bireyin kendisi ile ilgili bütün düşünceler, algılamalar, saygılar ve değerlendirmelerin tümünün etkileşiminden doğan sonuç” olarak tanımlamıştır. Onur (2000), benliği “bireyin kendisini ayrı bir birey olarak tanınmasını sağlayan tüm özellikler, yaşantılar dizgesi; bir insanın düşünebilen, duyabilen, eylemde bulunabilen ayrı bir varlık olarak kendini fark etmesi” olarak tanımlar. Yavuzer (2004) ise benliği “bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesi” olarak tanımlar.

Benlik, kişinin kendi hakkında neye inandığı ve ne bildiğine dayanır. Kişinin kendi hakkındaki yorumudur bu yorum, şu anki görüşlerinin yanı sıra gelecekle ilgili umut ve beklentilerini de içerir; kişinin yalnızca ne olduğuna ilişkin algılamalarını değil; aynı zamanda ne olması gerektiği konusundaki düşüncelerini de içerir. Benliğin bu kısmına ise ideal benlik adı verilir. Kişi ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olur (Eisenberg ve Delaney, 1998; Yörükoğlu, 1992; Özkardeş, 2006).

Benlik kavramıyla bağlantılı olarak oluşan benlik saygısını ise Coopersmith (1967), “bir kişinin kendini değerlendirmesi, bu değerlendirmeyi koruması, onay görmesi veya görmeme tutumunun bir ifadesi olarak kişinin kendi değerine yönelik inancı ve değerlendirme



tarzi” olarak tanımlar. Yörükoğlu (2004), benlik saygısını “kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu” olarak tanımlar. Benlik saygısı Adams ve Gullotta (1989) tarafından bir kendini kabul duygusu, kişinin kendi benliğine yönelik bir kişisel hoşlanma ve kişinin kendine yönelik özel saygısının bir biçimi olarak tanımlanmıştır (akt. Morganett,2005).

Yukarıda ki tanımlamalardan hareketle kişinin kendisini, kendine ait özellikleri ile ayrı bir birey olarak görmesi benliğini; kendisi hakkındaki değerlendirmelerinin ise benlik saygısını oluşturduğu söylenebilir.

Benlik saygısının düşük veya yüksek olması da birey üzerinde önemli etkiler yapabilir. Düşük benlik saygısı olan bireylerin çoğu hayattaki başarılarının büyük bir bölümünü kendi kontrollerinin dışındaki diğer etkenlere dayandırır bu nedenle kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar. Yüksek benlik saygısı olan birey, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görür. Kendi kontrol duygusunu hisseder. Başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur (Yavuzer, 2004).

Benlik saygısı ile ilgili alanyazın taramasında benlik saygısının yüksek olmasının bireyi olumlu yönde etkilediği ve benlik saygısının bazı değişkenlerden etkilendiği gibi bazı değişkenleri de etkilediği görülmüştür. Bu konuda Battle (1980), yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin benlik saygıları ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Howell, Bellenger ve Wilcox’un (1987), ise yüksek benlik saygısına sahip bireylerin stresin olumsuz etkileri ile başa çıkmada daha başarılı olduklarını tespit etmişlerdir. Uğurluoğlu (1996), yaptığı çalışmada öğrencilerin özsaygı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bagley ve diğ.(2001) yaptıkları çalışmada olumsuz aile ortamının çocukların benlik saygısını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bilgin (2001) ise öğrencilerin benlik saygıları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Yenidünya (2005), Tatoğlu (2006) ve Çankaya (2007) yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin benlik saygıları ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yavuz (2007) öğrencilerin benlik saygısı puanlarının saldırganlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir. Özmen ve diğ.(2008) lise öğrencilerin benlik saygıları ile umutsuzlukları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Eskin ve diğ. (2008) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerde düşük özsaygı, ergenlik dönemi depresyonu için risk etmeni olduğu sonucuna ulaşmışlardır.



Ayrıca alanyazın taramasında Campbell ve Bowman (1993), Koç (1997) ve Arıca (1999) tarafından yapılan çalışmalarda benlik saygısı geliştirme programının bireylerin benlik saygılarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Alinyazın taramasında ülkemizde bu alanda yapılan çalışmaların genellikle benlik saygısı ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi şeklinde olup benlik saygısını geliştirme programlarının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkilerini incelemeye yönelik çalışmaların ise oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların bu alandaki bilgi birikimine katkı sağlaması, benlik saygısını geliştirme programının ilköğretim 8.sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisini belirlemek suretiyle bu alanda çalışacak olan bilim adamlarına veri sağlaması, ailelerin ve eğitimcilerin dikkatini benlik saygısı konusuna çekmek ve okul psikolojik danışmanlarının çalışmalarında bu faaliyetlerin etkisini fark etmeleri açısından önemli ve yararlı görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, uzman görüşlerinden hareketle araştırmacı tarafından geliştirilen benlik saygısını geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisini belirlemektir.

II. YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Benlik saygısını geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını araştırmak amacıyla ön test ve son test modelli kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır.

Katılımcılar

Çalışma grubunu 2011–2012 eğitim-öğretim yılında Erzurum merkez Kocatepe İlköğretim Okulu 8. sınıfta okuyan 157 öğrenciden gönüllü olarak belirlenen 26 öğrenci oluşturmuştur.

Veri toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak *Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği* ve *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır. Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği 9 ile 16 yaş grubundaki



öğrenciler için 1964’de Piers - Harris tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 80 betimleyici maddeden oluşmaktadır. Her maddeye evet ya da hayır şeklinde yanıtlar verilmektedir. Elde edilen öz kavramı ham puanı 0 ile 80 arasında değişir. Düşük puanlar bireyin öz kavramının düşük ya da olumsuz oluşuna işaret eder. Ölçek altı alt faktörden oluşmaktadır. Ülkemizde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışması Öner (1996) tarafından yapılmıştır. Piers- Harris’in geliştirmiş olduğu çocuklarda öz kavramı ölçeğinin 3.-12. sınıf öğrencileriyle standardizasyonu yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve değişmezlik (test-tekrar-test) teknikleriyle sınanmıştır. Spearman Brown ve Kuder Richardson 21 formülleri ile elde edilen iç tutarlılık katsayıları .78 ile .93 arası; Pearson Momentler Çarpımı formülü ile elde edilen puan değişmezliği korelasyon katsayıları .71 ile .77 arası bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği sınanırken Lippsit’in ‘Öğrenci Problem İşaretleme’ listeleri olmuştur. Ölçekle ölçütler arasında .68 ve .64 düzeyinde (anlamlı) korelasyonlar elde edilmiştir. Varimax rotasyonu ile elde edilen altı faktörün yorumlanabilir nitelikte olduğu; faktörlerin toplam puan değişiminin %42’sini açıkladığı görülmüştür. Katkı derecelerine göre sıralanan faktörler şunlardır: Mutluluk, kaygı, sosyal beğenirlik ya da gözde olma, davranış, fiziksel görünüm, zihinsel durum/okul durumu (Öner,1996). Araştırmada öğrencilerin cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeyleri ile ilgili bilgileri öğrenebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır.

İşlem

Çalışma grubunu oluşturmak amacıyla 157 öğrenciye Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol guruplarındaki öğrencilerin homojen bir yapı oluşturmaları amacıyla ölçekten aldıkları puana göre sıralama yapılarak benlik saygı düzeyi düşük olan 26 gönüllü öğrenci belirlenerek bunlar arasından rastgele 13’er kişilik deney ve kontrol gurupları oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında deney grubuna belli işlemler uygulanmıştır. Deneysel uygulama öncesinde benlik saygısı ile ilgili uzman görüşlerine başvurulmuş; elde edilen bilgiler doğrultusunda grup oturumları araştırmanın amacı doğrultusunda planlanmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini geliştirmeye yönelik sekiz oturumluk benlik saygısını geliştirme programı hazırlanmıştır. Bu program deney grubundaki öğrencilere haftada 60–90 dakika süreyle tek oturum olmak üzere sekiz hafta süreyle uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde her hangi bir çalışma yapılmadan



normal eğitim-öğretim faaliyetlerine devam etmeleri sağlanmıştır. Yapılan deneysel çalışmada grup tartışması, bilgi ve ev ödevi verme ve hipotetik vaka teknikleri kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ön-test ve son-test aşamalarında Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan grup süreçleri kısaca şu şekilde işlemiştir: 1. *Oturum*: Programın amacı açıklandı. Grup kuralları oluşturuldu. 2. *Oturum*: Benlik, benlik saygısı kavramları üzerinde duruldu. 3. *Oturum*: Düşük veya yüksek benlik saygısının birey üzerindeki etkileri üzerinde duruldu. 4. *Oturum*: Öğrencilerin olumlu ve olumsuz yönlerini fark edebilmeleri üzerinde duruldu. 5. *Oturum*: Mükemmeliyetçi düşüncelerin birey üzerindeki etkileri üzerinde duruldu. 6. *Oturum*: Öğrencilerin ulaşılabilir kişisel hedefler belirleyebilmeleri üzerinde duruldu. 7. *Oturum*: Öğrencilerin kendilerine ait olumsuz değerlendirmeleri olumluya çevirebilme çabaları üzerinde duruldu 8. *Oturum*: Grubun değerlendirilmesi ve sonlandırma yapıldı.

Verilerin analizi

Elde edilen verilerin analizinde grupların parametrik değer taşıyıp taşımadığı saçılım grafiği ve Shapiro- Wilks Z normallik testi ile analiz edilmiş; deney ve kontrol gruplarının başlangıçta anlamlı farklılaşma gösterip göstermediklerini belirlemek için ilişkisiz örneklem için t test tekniği kullanılmıştır. Deney grubunda ise yapılan çalışmanın ve çalışma grubuna etki etmesi muhtemel değişkenlerin etkisini belirlemek için Tek Faktörlü Kovaryans Analizi (OneFaktor ANCOVA), kullanılmıştır.

Tek Faktörlü Kovaryans Analizi (ANCOVA), bir araştırmada etkisi test edilen bir faktörün yada faktörlerin dışında , bağımlı değişken ile ilişkisi bulunan bir değişkenin yada değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda ANCOVA'nın basit ANOVA'ya göre iki temel avantajı bulunmaktadır. Bunlar; a) hata varyansını azaltması nedeniyle daha büyük bir istatistiksel güç sağlaması ve b) bir deneyin başlangıcında gruplar arası farkların olduğu durumlarda deneydeki yanlılıkta bir azalma sağlamasıdır. Ön test son test kontrol gruplu bir desende, araştırmacı deneysel işlemin etkili olup olmadığına odaklanmışsa, en uygun istatistiksel işlem, ön testin ortak değişken olarak kontrol edildiği tek faktörlü ANCOVA'dır (Büyüköztürk, 2011).



III. BULGULAR

İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini geliştirmeye yönelik benlik saygısını geliştirme programının etkisinin incelendiği bu araştırmada deney ve kontrol gruplarının parametrik değer taşıyıp taşımadığı saçılım grafiği ve Shapiro- Wilks Z normallik testi ile analiz edilmiş ($p=0.62$, $p>.05$); grupların normal dağılım gösterdiği bu suretle ilişkisiz ölçümler için bağımsız t testi yapılması uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 1 Deney ve Kontrol Gruplarının Program Başlamadan Önceki Durumlarına İlişkin t Testi Sonuçları

| Benlik Saygısı | | N | X | S | Sd | t | p |
|----------------|---------|----|-------|------|----|------|------|
| Gruplar | Deney | 13 | 43,30 | 4,19 | 24 | ,351 | ,729 |
| | Kontrol | 13 | 42,69 | 4,73 | | | |

Tablo 1 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı düzeylerini geliştirme programı öncesinde aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ($t_{24}= ,351$ $p>,729$); grupların birbirine yakın dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır.

Tablo 2 Cinsiyet ve Sosyoekonomik Düzeyin Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeyleri Üzerindeki Ortak Etkisine İlişkin Kovaryans (ANCOVA) Analizi sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | Anlamlılık Düzeyi (p) |
|------------------------|-----------------|----|--------------------|------|-----------------------|
| B. Saygısı | 4460,65 | 1 | 4460,65 | ,903 | ,421 |
| Cinsiyet- Sosyoekonomi | 135,18 | 2 | 67,59 | | |
| Hata | 1497,60 | 20 | 74,88 | | |
| Toplam | 61182,00 | 26 | | | |

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde **cinsiyet x sosyoekonomik** düzey ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir ($F_{(2,20)}=.903$, $P>.05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde cinsiyet ve sosyoekonomik düzeyin etkisinin yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğilimlerinin eşit olduğunu ve öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde gözlenen değişimin cinsiyet ve sosyoekonomik düzeyden etkilenmediği tespit edilmiştir. Bu analizden sonrada aşağıdaki tabloda grupların benlik saygısı puanlarına ilişkin düzeltilmiş test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test edilmiştir.



Tablo 3 Öğrencilerin Benlik Saygısı Puanlarının Cinsiyete Göre Deney ve Kontrol Gruplarında Betimsel İstatistikleri

| Cinsiyet | N | Ortalama | Düzeltilmiş ortalama |
|----------|----|----------|----------------------|
| Kız | 13 | 46,230 | 46,211 |
| Erkek | 13 | 49,153 | 49,134 |

Tablo 3 incelendiğinde düzeltilmiş benlik saygısı ortalama puanlarına göre cinsiyet açısından erkeklerin kızlardan daha yüksek ortalama değerlere sahip oldukları görülmektedir. Düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen bu farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4 Düzeltilmiş Benlik Saygısı Puanlarının Cinsiyete Göre ANCOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|-------------------|-----------------|----|--------------------|--------|------|
| B. Saygısı | 59138,46 | 1 | 59138,46 | 713,94 | ,000 |
| Cinsiyet | 55,53 | 1 | 55,53 | ,670 | ,421 |
| Hata | 1988,00 | 24 | 82,83 | | |
| Toplam | 61182,00 | 26 | | | |

Tablo 4 analiz edildiğinde öğrencilerin düzeltilmiş benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu $F(1, 24) = 713,94$ $P < .01$; ancak cinsiyet açısından öğrencilerin düzeltilmiş benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı $F(1, 24) = ,670$, $P > .01$ tespit edilmiştir. Bu sonuca göre öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu ancak bu farklılaşmanın cinsiyet faktöründen etkilenmediği söylenebilir.

Tablo 5 Öğrencilerin Benlik Saygısı Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Deney ve Kontrol Gruplarında Betimsel İstatistikleri

| Sosyoekonomik | n | Ortalama | Düzeltilmiş ortalama |
|---------------|----|----------|----------------------|
| Düşük | 7 | 44,80 | 44,92 |
| Orta | 13 | 47,82 | 48,12 |
| Yüksek | 6 | 50,75 | 51,81 |



Tablo 5 analiz edildiğinde düzeltilmiş benlik saygısı ortalama puanlarına göre sosyoekonomik düzey açısından yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olanların sırasıyla orta düzey ve düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan öğrencilere göre daha yüksek ortalama değerlere sahip oldukları görülmektedir. Düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen bu farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6 Düzeltilmiş Benlik Saygısı Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre ANCOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|---------------------|-----------------|----|--------------------|--------|------|
| B. Saygısı | 40399,01 | 1 | 40399,01 | 473,10 | ,000 |
| Sosyoekonomik Düzey | 79,51 | 2 | 39,75 | ,466 | ,634 |
| Hata | 1964,02 | 23 | 36,703 | | |
| Toplam | 61182,00 | 26 | | | |

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin düzeltilmiş benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu $F(1, 23) = 473,10$ $P < .01$; ancak farklı sosyoekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin düzeltilmiş benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı $F(2, 23) = ,466$, $P > .01$. tespit edilmiştir. Bu sonuca göre öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu ancak bu farklılaşmanın sosyoekonomik düzey faktöründen etkilenmediği söylenebilir.

IV. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı düzeylerini geliştirme programı öncesinde aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, grupların birbirine yakın dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda programa katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin deney öncesine göre ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak yükseldiği ayrıca bu değişimin cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değişkenlerinden bağımsız olarak gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Araştırmacı tarafından yapılan alanyazın taramasında bu çalışma sonucuyla paralellik gösteren çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda Campbell ve Bowman (1993), sınıfta kalan öğrencilerin benlik saygısını yükseltmek için bir program uygulamışlar ve



uygulanan programın öğrencilerin okula, kendilerine ve öğrenmeye karşı olumlu yönde katkı sağladığını gözlemlemişlerdir. Benzer bir çalışma Hodges ve Wolf (1997) tarafından da yapılmış; çalışma sonucunda uygulamalara katılan öğrencilerin benlik saygısı ve akademik başarılarının olumlu yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir.

Koç (1997), üniversite öğrencilerinde, düşük benlik algılamalarını yükseltmede akılcı duygusal terapinin etkisini araştırmış, araştırma sonucunda akılcı duygusal terapinin, düşük benlik düzeylerini yükseltmede etkili ve yararlı olduğu, bu yararın iki ay sonra da artarak devam ettiğini belirtmiştir. Arıca (1999), üniversiteli gençlere grupla psikolojik danışma yolu ile benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi oturumları düzenlemiş; uygulama sonunda, deney grubunun, ön-test benlik saygısı puanları ve mesleki benlik saygısı puanları ile son-test benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu bulmuştur. Aksaray (2003), yaptığı çalışmada ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların ergenlerin benlik saygısı üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu sonucunu bulmuştur. Özkan (1994), Doğru ve Peker (2004), Kaya ve Saçkes (2004) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda da benlik saygısı geliştirme programının öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini geliştirmede etkili olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan alanyazın taraması ve çalışma sonuçlarından hareketle ergenlik dönemindeki bireyler bu dönemin getirmiş olduğu stresi kendileri hakkında oluşturacakları yüksek benlik saygısı ile daha başarılı atlayabilecekleri ve bu konuda benlik saygısı geliştirme programlarının etkili olabileceği söylenebilir. Benlik saygısı yüksek olan ergenin özgüven ve atılacaklık düzeyinin yüksek olabileceği; böylece bulunduğu dönemin problemlerini daha başarılı bir şekilde çözebileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışma bağlamında araştırmacı ve eğitimciler şu önerilerde bulunmaktadır: Bu çalışmaya benzer çalışmalar farklı eğitim kademesinde ki öğrenciler içinde uygulanabilir. Ayrıca benzer çalışmalar eğitime devam etmeyen kişilerle de yapılabilir. Okullarda görevli psikolojik danışmanlar da öğrencilerin benlik saygılarını artırmaya yönelik benzer çalışmalar yapabilirler. Eğitimciler ve aileler öğrencilerin benlik saygılarını artıracak çeşitli etkinliklerde bulunabilir ve onlarla kuracakları olumlu iletişimle benlik saygılarını yükseltmede onları destekleyebilirler.



KAYNAKÇA

- Aksaray, S. (2003) “Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıca, O.T. (1999) “Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, H. (2004) Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları.
- Bagley, C. ve diğ. (2001) “Discrepant Parent- Adolescent Views on Family Functioning: Predictors of Poorer Self-Esteem and Problems of Emotion and Behaviour in British and Canadian Adolescent”. *Journal of Comparative Family Studies*,(32), 393-403.
- Battle, J. (1980) “Relationship Between Self-Esteem and Depression Among High School Students”. *Perceptual and Motor Skills*, (51),157-158.
- Baymur, F. (1990) Genel Psikoloji, İstanbul: İnkılâp Kitapevi.
- Bilgin, Ş. (2001) “Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş. (2011) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Campbell, C., Bowman, R.P. (1993) “The Fresh Start Support Clup: Small-group Counseling for Academically Retained Children”. *Elementary School Guidance and Counseling*, (27), 172-185.
- Coopersmith, S. (1967) Self Esteem Inventories, California: Consulting Psychologist Press.
- Cüceloğlu, D. (1991) İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çankaya. B. (2007) “Lise 1. ve 2. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



- Doğru, N.; Peker,R (2004) Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2):315-328.
- Eisenberg, S.; Delaney D.J. (1998) Psikoloji Danışma Süreci (Çev. Ören N. ve Takkaç M.) İstanbul: MEB Yayınları.
- Eskin ve diğ.(2008) “ Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler” *Türk Psikiyatri Dergisi* 19(4): 382–389.
- Hodges, L., Wolf, L.J. (1997) “Promoting Self-Esteem in a Caring Positive Classroom”. (*Masters Action Research Project*). IRI/Skylight: Saint Xavier University.
- Howell, R.D., Bellenger, D.N. & Wilcox, J.B. (1987) “Self Esteem, Role Stres and Job Satisfaction Among Marketing Managers”. *Journal of Business Research*, (15), 71-84.
- Jones, R.N. (1982) Danışma Psikolojisi Kuramları, (Çev. Akkoyun F.), Cassell Educational Limited.
- Kaya, A.; Saçkes, M. (2004) “Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* (3)21: 49-56
- Koç, M. (1997) “Rasyonel Emotif Terapinin Düşük Benlik Kabulünü Yükseltmedeki Etkinliğinin Araştırılması”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (1998) Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Morganett, S.R. (2005) Ergenler için Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları,(Çev. Güçray S. ve diğ.), Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Onur, B. (2000) Gelişim Psikolojisi, Ankara: İmge Yayınevi.
- Öner N. (1996) Piers Harris’in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği El Kitabı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.



- Özkan, M. (1994) “Güdümlü ve Güdümsüz grupta Psikolojik Danışmanın Özsaygı ve Kendini Kabul Değerleri Üzerindeki Etkisi” (Doktora Tezi) Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkardeş, O.(2006) Baba ve Çocuk, İstanbul: Morpa Yayınları.
- Özmen ve diğ.(2008) “Lise öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler” *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 9: 8–15
- Tatoğlu, N. (2006) “15–17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak: Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Temel, Z. F., Aksoy, B. A. (2001) Ergen ve Gelişimi, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Uğurluoğlu, M. Y. (1996). “Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi İle Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yanbastı, G. (1996) Kişilik Kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yavuz, Ş. (2007) “Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yavuzer, H. (2004) Okul Çağı Çocuğu, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yenidünya, A. (2005) “Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A. (1992) Çocuk Ruh Sağlığı, İstanbul: Özgür Yayınları.
- (2004) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunlar, İstanbul: Özgür Yayınları.